

РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

ИЮНЬ 2021

ЗОЛОТОШ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ СЕЗОННЫЙ ВЫПУСК

КВАДРАТ

ТУЛА

16+

Павел и Юлия
Власовы

Рыба
ТВОЕЙ МЕЧТЫ

Как аквафермер в Туле выращивает экологически чистых осетров и форель



mazda



*Сенчури эдишн

Тула, улица Оборонная, 116
Тел. (4872) 21 34 34
www.mazda-autoclass.ru

MAZDA 6 CENTURY EDITION

КОЛЛЕКЦИОННАЯ СЕРИЯ



АВТОКЛАСС·М



МОДНЫЙ САЛОН

ПЕРСОНА

Grata

📍 ул. Фрунзе, 12-а @ persona_grata_tula 📞 31-69-19 📠 +7 961 150-10-50

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЭКСПЕРТ В МИРЕ ШОПИНГА

АНАСТАСИЯ НОЗДРЯ

ВЫПУСКНИЦА ISTITUTO MARANGONI MILANO

ТАЛАНТ ОДЕВАТЬ

SOKOLOV

JEWELRY

SOKOLOV – ювелирный бренд с 27-летней историей, неоднократно признававшийся желанным в России. Украшения и часы SOKOLOV продаются в 8 000 магазинов в 12 странах мира, а также многочисленных брендовых секциях. В ювелирных салонах «Бриллиантовая ручка» успешно работают 10 брендовых секций SOKOLOV. 11 июня состоится открытие новой секции, в которой будут представлены не только популярные модели и хиты продаж, но и самые последние коллекции бренда. Расскажем о главных новинках.

Cruise'21

Сегодня ответственное потребление – это не просто модная тенденция, это стиль жизни. Осознанный подход к выбору обращает взгляды покупателей в сторону простых и лаконичных украшений.

Летняя коллекция SOKOLOV – это настоящий гимн минимализму. В ювелирных салонах «Бриллиантовая ручка» представлено всё многообразие базовых моделей: с драгоценными вставками, с имитированным жемчугом, с более демократичными поделочными камнями.



сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Ручка

Новая брендовая секция SOKOLOV
ТЦ «Пассаж», ул. Советская, д. 64



SOKOBODA

Украшения из уникальной флагманской коллекции занимают особое место в ассортименте брендовой секции. Символичный дизайн отражает основной посыл бренда SOKOLOV – стремление к свободе. Свободе творчества, чувств, самовыражения. Это призыв быть независимыми, расправить крылья для большого полёта и слушать своё сердце.

Образ крыльев выбран неслучайно: украшения с этим символом много лет назад создал Алексей Соколов для своей жены Елены в небольшой ювелирной мастерской.



SOKOLOV Infinity

Премиальные украшения с бриллиантами – визитная карточка бренда. Лучшие ювелирные вставки и современный дизайн соединяются, чтобы задать новый уровень.

В салонах «Бриллиантовая ручка» представлены и классические модели SOKOLOV Infinity, и две эксклюзивные линейки, созданные при участии неподражаемой певицы и актрисы Полины Гагариной, звёздного амбассадора бренда. Первая – «Загадочные танзаниты» с прибывшими из самого сердца далёкой Танзании камнями. Вторая – «Сияющая классика»: бриллианты в традиционных украшениях плавных округлых форм, которые всегда будут в моде.



SKLV

В новой брендовой секции будет представлено и молодёжное направление SOKOLOV – бренд SKLV, созданный специально для поколения Z. Это украшения для тех, кто не боится ломать стереотипы и создавать свои правила стиля.

Последняя линейка SKLV, выпущенная в коллаборации с Disney и TBOE, посвящена Круэлле Де Виль, главной героине одноимённого фильма студии Disney.

В ювелирной капсуле SKLV объединились основные мотивы образа знаменитой злодейки, её любимые фразы и, конечно же, бунтарский дух Круэллы. Ищите эксклюзивные новинки в салонах «Бриллиантовая ручка».

CRUELLA



ПОБЕЖДАЙ ЕЖЕДНЕВНОЕ СТАРЕНИЕ С ZO[®] SKIN HEALTH BY ZEIN OBAGI, MD

ТЕПЕРЬ В ТУЛЕ ЕСТЬ АМЕРИКАНСКАЯ ИКОНА ОТ МИРА УХОДОВОЙ КОСМЕТИКИ – ЛИНИИ ОТ ZO SKIN HEALTH BY ZEIN OBAGI. ИДЕАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ, ЕСЛИ К КОСМЕТОЛОГУ ОЧЕРЕДЬ НА 2 МЕСЯЦА ВПЕРЕД. РАЗБИРАЕМСЯ С НОВОЙ КОНЦЕПЦИЕЙ ДОМАШНЕГО УХОДА ВМЕСТЕ С КЛИНИКОЙ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ.

OBAGI ВХОДИТ В ТОП СРЕДИ КОСМЕЦЕВТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, НЕ ПРОДАЮЩИХСЯ БЕЗ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВРАЧА-КОСМЕТОЛОГА. ОНА ВЫСОКОИНТЕНСИВНА, И ЕЙ НЕЛЬЗЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕССИСТЕМНО. ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТА НУЖЕН ЧЕТКИЙ ПЛАН. В КЛИНИКЕ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ МОЖНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧАМИ И ПОДОБРАТЬ УХОД ПОД СВОЙ ТИП КОЖИ. ПРИ ЭТОМ ЭТАПЫ БУДУТ ОТСЛЕЖИВАТЬСЯ КОСМЕТОЛОГОМ И КОРРЕКТИРОВАТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИЗМЕНЕНИЙ.



«В поисках результативной косметики для своей клиники я не могла пропустить ZO Skin Health by Zein Obagi. Последовав примеру крупных клиник мира, я решила привезти эту косметику в Тулу и оказалась права»

Елена Черных, руководитель Клиники Черных.



Официальный представитель Obagi в Туле

КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

8 960 602 85 13

Тула, ул. Шевченко, 5

Instagram icon dr.elenachernykh

ИП Черных Е. В. Лиц. ПО 71-01-001983
от 22 октября 2018 г.

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Компания Zo Skin Health основана авторитетным американским дерматологом Зейном Обаджи. Ученый долгие годы исследовал функции и характеристики дермы, благодаря чему вывел 5 постулатов здоровья и красоты кожи: гладкая, увлажненная, плотная, устойчивая и с ровным цветом. Для достижения этих пяти пунктов он разработал продукты с системой доставки активных веществ в глубинные слои кожи, которые поворачивают время вспять.



ВЫБОР АННЫ ЛОКОНЦЕВОЙ
 @lokoncevanna (12+)

КРАСОТА БЕЗ УКОЛОВ



Пять лет назад я пришла к Лене Черных с проблемной кожей, высыпаниями. Мы долго приводили ее в порядок, но удержать результат удалось лишь при помощи этой косметики. Год пользуюсь только ей, потому что она отлично работает в комплексе. У меня капризная и сверхчувствительная кожа – зимой сухая, а летом жирная. Скраб DUAL ACTION SCRUB (1) и белую маску COMPLEXION CLEARING MASQUE (2) использую дважды в неделю для очищения. Крем ACNE CONTROL (3) – на ночь в проблемные зоны с высыпаниями. Без него жизни не представляю. Крем RECOVERY CREME (4) для зимы, потому что отлично питает сухую кожу. Пудра SUNSCREEN + POWDER BROAD SPECTRUM spf 30 (5) с эффектом фотшопа в моем случае вместо тонального крема. Сейчас мой ритуал таков: гель GENTLE CLEANSER ALL SKIN TYPES (6) на утро и вечер для снятия макияжа, после него тоник CALMING TONER PH BALANCER (7), а затем легкий и идеальный для лета крем RENEWAL CREME CREME REGENERATICE (8).

7 ЧУДЕС

Линия Obagi состоит из 7 систем, которые решают все эстетические проблемы. Каждая из них подходит под любой тип кожи. Эти системы предназначены для применения в домашних условиях под контролем специалиста.



От редактора

«И снесла она яичко не простое, а золотое».

Сказки, которые нам читали в детстве, напрямую влияют на наш жизненный сценарий. Об этом вам скажет любой психолог. Вспомните свою любимую сказку и взгляните на нее как на инструкцию к действию. Какие роли играете, каким путем идете, какие уроки ваш герой проживает?

Подозреваю, что с детскими играми та же история. В детстве я обожала пазлы. Рассыпала на полу тысячу маленьких элементов и мгновенно создавала картинку. Этот навык отлично пригодился мне во взрослой жизни – каждый месяц я вместе с командой собираю пазлы из разрозненных историй и страниц в большой и красивый журнал.

Хотела бы я вам сказать, что этот выпуск «не простой, а золотой», но вы и без меня это знаете. По традиции раз в сезон мы публикуем раздел про интерьер и дизайн – «Дом в деталях». Там достойные эксперты региона и классные находки для обустройства пространства, которые можно найти в Туле.

В этом месяце мы пошли дальше и сделали еще один специальный раздел «Дети» – о спорте, здоровье и супербабушках. Фотосессия с бабушками вдохновила меня на новый проект «Поколение», где я бы хотела собрать на фотосессию семьи вместе с прабабушками и прадедушками. Напишите мне на почту zk_gea@tula-pressa.ru или в социальных сетях @elya_gafina, если вам откликается эта идея.

О ценности семьи мы много говорили с героем нашей обложки Павлом Власовым – оптимистом, который решил выращивать в Тульской области осетров и форель и поставлять их в местные магазины и рестораны. Почему оптимистом? Да потому, что «сельскохозяйственники планируют жизнь и бизнес минимум на 10 лет вперед». Что ж, кажется, его сказка только начинается.

Эльвира Гафина,
главный редактор





Кредиты для бизнеса

ЗАМАХНИТЕСЬ НА БОЛЬШЕЕ С КРЕДИТОМ НА РАЗВИТИЕ БИЗНЕСА



Индивидуальные условия



Оптимальные сроки кредитования



Широкая линейка продуктов

8 800 200 77 99 / VTB.RU

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ И ПРИ ФИНАНСИРОВАНИИ КЛИЕНТА НА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ БАНК ВТБ (ПАО) ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ЗАПРОСИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ. БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ДЕЙСТВУЮЩИХ ТАРИФАХ И ПОЛНЫХ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГИ УТОЧНЯЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 800 200 77 99, В ОФИСАХ БАНКА ВТБ (ПАО), ОБСЛУЖИВАЮЩИХ ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ (КРОМЕ КРЕДИТНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ), А ТАКЖЕ НА САЙТЕ VTB.RU. БАНК ВТБ (ПАО). ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ ЦБ РФ № 1000. РЕКЛАМА. VTB.RU (0+). РЕКЛАМА.

ГЛАВНЫЕ БЬЮТИ-ТРЕНДЫ СВАДЕБНОГО СЕЗОНА 2021



- ◆ ИЗЯЩНЫЙ НЮДОВЫЙ МАНИКЮР
- ◆ СТОЙКИЙ ТОН С СИЯНИЕМ И ЛЕГКИЙ КОНТУРИНГ
- ◆ ТРЕНДОВЫЕ УКЛАДКИ С ЭФФЕКТОМ НЕБРЕЖНОСТИ
- ◆ НАТУРАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ БРОВЕЙ
- ◆ ИДЕАЛЬНАЯ СТРЕЛКА, РАСПАХИВАЮЩАЯ ВЗГЛЯД
- ◆ ЛАКОНИЧНЫЕ СТРИЖКИ И КОРОЛЕВСКОЕ БРИТЬЕ ДЛЯ ЖЕНИХА



Создай свой безупречный свадебный образ



Тали
Салон парикмахерская

📍 УЛ. БОНДАРЕНКО, 12
☎ 79-13-13 @ TALI.SALON
☎ 79-44-47 @ FIT.TALI_TULA

ПОДГОТОВЬТЕ ВОЛОСЫ К СВАДЬБЕ ЗАРАНЕЕ С ПОМОЩЬЮ КЕРАТИНОВОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ, БОТОКСА И СТИЛЬНОГО ОКРАШИВАНИЯ

ТОЛЬКО ЭТИМ ЛЕТОМ!



40%

**НА БОТОКС ДЛЯ ВОЛОС
И КЕРАТИНОВОЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

50%

**НА ОКРАШИВАНИЕ
KAROUS PROFESSIONAL
И ESTEL PROFESSIONAL**

estel-shop.ru/catalog

**ДЕРЗКИЕ ОБРАЗЫ
ДЛЯ ПОДРУЖЕК НЕВЕСТЫ:**

✦ **МАКИЯЖ**

**от естественного
до голливудского**

✦ **УКЛАДКИ**

**от структурных локонов
до собранных причесок**



СОДЕРЖАНИЕ

МОДА

- 18 IT-GIRL | Стиль через пять поколений
- 22 СОБЫТИЕ | расцвет новых дизайнеров
- 28 ОБРАЗЫ | Модные константы
- 30 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ | Рыба твоей мечты

18

IT-GIRL | Стиль через пять поколений

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 34 МАКИЯЖ | 3 идеи для летнего мейкапа
- 36 ПЕРСОНА | Маргарита Лазукина. В природе ногтей
- 38 ОБРАЗОВАНИЕ | Колледж красоты и гостеприимства
- 44 СВАДЬБЫ | Увидеть важное
- 45 СВАДЬБЫ | Совершенная невеста
- 52 СОБЫТИЕ | Киногерои #ВФОРМЕ



Павел Власов



Алла Старостина



Александр Крючков

30

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ | Рыба твоей мечты

ГУРМАН

- 52 МАСТЕР-КЛАСС | Завтрак в стиле фьюжн

СТИЛЬ ЖИЗНИ

- 56 БИЗНЕС | Бизнес в формате 5К
- 58 БИЗНЕС | В Туле прошел Форум «Бизнес-Волна 2021»

56

БИЗНЕС | Бизнес в формате 5К

НОВЫЙ НАБОР

6+



от 4
до
15 лет



 goldmodelstula71

 the_gold_tula

ДЕТСКАЯ ШКОЛА МОДЕЛЕЙ

GOLD KIDS

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

пр. Ленина, 104,
оф. 212

 38-41-33

анкета на сайте
www.goldtula.ru

GOLDI

ОДЕЖДА С ИНТЕЛЛЕКТОМ



Тула, пр-т 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



ЛОРА БРО,
бизнес-тренер,
арт-коуч

БИЗНЕС – ЭТО ИСКУССТВО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ.
ДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

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

ФОТО: ЕЛЕНА КОНОНЕНКО, ЕКАТЕРИНА
БАЛАКИНА, ЕГОР КОНАБЕВЦЕВ, ЖАННА КАРП,
СВЕТЛАНА АМЕЛИНА

ВЕРСТКА, ДИЗАЙН: ОЛЬГА ПРОКОПЬЕВА,
НИКОЛАЙ КАЗАНСКИЙ, УЛЬЯНА КОАЛКИНА

ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВА: АЛЕКСАНДР ЮН



На обложке:
Юлия и Павел Власовы

Фото:
Светлана Амелина
@svetlanaamelinaphoto

Макияж:
Екатерина Демина
@demina_makeup71

Укладка:
Елена Мельникова
@hairmakeup71

Продюсер съемки:
Эльвира Гафина
@elya_gafina

Урашения: «ЭПЛ.
Якутские бриллианты»

Благодарим
за помощь в съемке
ГУ ТО «Тюльские парки»

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

«Красота и Стиль»



Красота и стиль, модельное агентство,
пр-т Ленина, 20, ☎ +7 (910) 701-95-55
📧 krasotaistilmodels, 📧 modelkrasotastil



«Светски», ресторан, ул. Советская, 3,
☎ 7 (991) 354-84-60
📧 gsvetsky.restaurant, 📧 svetsky.tula



«Наряд Напрокат», аренда платьев, ул. Советская, 78,
☎ +7 (920) 743 07 15, 📧 naryad_naprokat_tula,
📧 naryad_naprokat_tula



Кластер «Октава», Центральный пер., 18,
☎ +7 (4872) 77 02 07,
📧 oktava_klaster, 📧 oktava_klaster



TotoShiro Studio, фотостудия, Ф.Энгельса 70,
☎ +7 (920) 742-78-78
📧 toto_shiro_studio, 📧 totoshiro.ru

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



BRAND MAN, магазин мужской одежды, ТРЦ «Макси»,
2-й этаж, пр-т Ленина, 80, ☎ +7 (910) 943-92-92,
📧 brandman_tula

Амели Амели



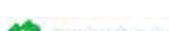
«АМЕЛИ», бутик модной одежды,
Демонстрации, 8,
☎ +7 (4872) 58-35-85 📧 ameli_tula



«Вестито», салон модной женской одежды,
Красноармейский пр-т, 4, 1 этаж, ☎ +7 (910) 948 31 08,
📧 vestito_fashion_tula



GALLERY, фотостудия
ул. Фридриха Энгельса, 70, этаж 6
☎ +7 953 963-90-44, 📧 gallery.studio_tula



ЭПЛ Якутские бриллианты, ювелирный магазин,
ул. Пролетарская, 2, ☎ +7 (985) 224-02-53,
📧 epldiamond_tula



ГУ ТО «Тюльские парки», ЦПКИО
им. П.П. Белоусова, зд. 6, ☎ +7 (963) 932-05-47,
📧 tulskieparki, 📧 tulskieparki.ru



КЛУМБА, цветы&декор,
пр. Ленина, 83-а ☎ 70-02-02 📧 klumba71.ru
📧 klumba_flowers 📧 supermarket_klumba

«Пирамида», клуб, Советская, 10, ☎ +7 (4872) 58 95 99
📧 pyramida.club

Егор Конабевцев, фотограф, ☎ +7 (953) 421-22-39,
📧 egorkophoto, 📧 artongorien

Жанна Карп, фотограф, ☎ +7 (953) 965-88-75,
📧 zhanna_karp

Рекламное издание журнал «Золотой квадрат. Тула», №162, июнь 2021, дата выхода в свет 11.06.2021 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, МО Москворечье-Сабурово вн.тер.г., 1-ый Котляковский пер., д.3, этаж 1, пом.1/12 www.borus.ru, 8-800-600-74-54, zakaz@borus.ru, заказ № ПЗ2027.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.

50+

*Звучит для многих,
как приговор. Но сегодня
это уже совсем не так!*

Есть экологичные безыгольные методики, которые помогают, восстанавливают, поддерживают ваше лицо, тело, всю систему организма на органичном, продуктивном энергетическом уровне.

Методики разработанные для восстановления космонавтов, реабилитации спортсменов сегодня стали доступны и в косметологии. Оборудование, которым работали исключительно в реабилитационных центрах, адаптировано под салоны красоты.

С годами мы не стареем, мы взрослеем. Мы осознаннее относимся к методикам самоомоложения. Я не хочу прибегать к уколам и филлерам. Мой путь – экологичные методы, которыми я с радостью делюсь со своими клиентами. Работа с точками молодости, перцептивные техники, кинезитерапия, Access Bars и Napoasia.

Работая с фасцией, мы прорабатываем всю систему организма. Снимаем зажимы, напряжение, убираем триггеры. Прорабатываем суставные ограничения. Улучшаем пластичность ткани. Снимаем эмоциональное напряжение.

Таким образом, ваше тело, соответственно и лицо, так как это одно единое целое и находится в одной системе, омолаживаются. При этом такие методики доступны для всех возрастов.

ЕЛЕНА ГОРЯЧЕВА

☎ +7 960 598-71-71

📷 @_elena_goryacheva_cosmetolog

📍 Демонстрации, 1-а, салон красоты Gala

СТИЛЬ ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ

ЛИСТАЮ СТАРЫЕ АЛЬБОМЫ. НАХОЖУ БАБУШКИНЫ ФОТО. ОНИ ОБЫЧНО С СОВЕТСКИХ КУРОРТОВ: В ТЕ НЕЗАПАМЯТНЫЕ ВРЕМЕНА ТОЛЬКО ТАМ И ФОТОГРАФИРОВАЛИСЬ. НА ВСЕХ ОНА В РАЗНЫХ ПЛАТЬЯХ. СМОТРУ И ПОНИМАЮ: ЛЮБОЕ ИЗ НИХ СЕГОДНЯ ЗАНЯЛО БЫ ДОСТОЙНОЕ МЕСТО В ВИНТАЖНОМ БУТИКЕ И В ГАРДЕРОБЕ МОДНОГО БЛОГЕРА.

Много лет назад бабушка рассказывала, как она пришла с отрезом к портнихе, как срисовала с диктора центрального телевидения фасон, как остался кусочек и из него решили скроить пояс, а потом отделали его контрастным кантом... Все свои наряды бабушка шила на заказ. Сама она шитьем не владела: руководила производством. Однако глаза ее загорались не от болтов и гаек, а от вытачек и строчек, я еще тогда это заметила...

А вот дружба моей семьи с «ее величеством» швейной машинкой началась с бодипозитива, причем с моего. Я в детстве была пышкой (точнее пышкой в кубе). С одеждой тогда вообще была напряженка, особенно с красивой. С моей самооценкой — тоже... Маме ничего не оставалось, как научиться шить.

Она была женщиной со вкусом. Поэтому шитье зашло ей на ура! Одевала меня, а потом и всю семью, «с игопочки», насколько это было возможно с теми тканями. Эх, вот бы туда ассортимент «Сам себе кутюрье»...

На видных местах всегда лежали журналы моды — московский и рижский (почти Европа по тем временам). У меня не было шансов не «залипнуть» на этой теме!

На курсы кройки и шитья я пошла в старших классах — самые лучшие в Туле. Располагались они в Доме офицеров. Сейчас этот дом величественно именуется Дворянским собранием. Пока подружки прыгали в классики, я строчила «половинки» — половинные изделия половинного же размера... Чем глубже погружалась в тему, тем больше становилась фанатом шитья. Весь дом был в иголках, лоскутах.

Флэшбеки из детства:

- ✓папа режет хлеб, на срезе — иголка! Опасно, кстати;
- ✓засиделась за швейной машинкой до поздней ночи, усталая, легла спать. Утром оказывается, что спала на россыпи швейных булавок!

Так как ограничения мне вообще особенно не свойственны, одевалась я очень креативно! Шила из шторного гобелена, обивочного шелка... Да и мода тех лет была экстремальной: угловатые стоячие баски, рукава вдвое шире плеч, супермини... Причем в моем исполнении все это было не с женственно-эротичным подтекстом, а исключительно из любви к «чистому искусству».

Почему не стала поступать на моделирование? Не знаю... Не уверена, что была тогда такая специальность. В итоге закончила ракетостроение, проектировала корпуса ракет. После этого любую выкройку построить — раз плюнуть!



«Именно эту блузку я шила по выкройке из журнала».

Алла Старостина, основатель сети магазинов тканей «Сам себе кутюрье», pro-age-блогер @ALLA_FASHIONAGE1



«ПОКА ПОДРУЖКИ ПРЫГАЛИ В КЛАССИКИ, Я СТРОЧИЛА «ПОЛОВИНКИ»

На каникулах пошла на подработку в крутое кооперативное ателье. Там дрожащими руками открыла первый в моей жизни каталог Otto. Директриса дала мне его с комментарием: «Посмотри, как они там, на Западе, загнивают». Я испытала шок! Шел 1987 год. Мои ровесницы меня поймут... Тотальный дефицит в те годы распространялся не только на сами вещи, но и на их изображения... В киосках по блату можно было купить московский журнал мод, если повезет — то рижский. В конце 80-х в читальных залах городских библиотек стали появляться первые журналы Burda. Я брала на ночь в библиотеке Burda, снимала выкройки, а утром возвращала. Многостраничными каталогами Otto и Quelle обладали те немногие счастливицы, которым удалось побывать за границей.

Один из заказов, который я шила, — сценический костюм Валентины Легкоступовой на Всесоюзный Голубой огонек — 1988. Это был золотой пиджак, скроенный из золотой парчи, которая была больше похожа на лист металлопроката. Вот он-то и был моим «профессиональным крещением». А на днях ввела в поисковик YouTube «Голубой Огонек 1988, Легкоступова» и увидела его: все такой же золотой, экстремальный и асимметричный.

В институтские времена моей дочки в России уже существовало fashion-образование. Но она выбрала итальянский Istituto Marangoni в Милане. После окончания «нормального» вуза упростила меня отправить ее туда учиться на дизайнера одежды. До подробностей помню день, когда мы там оказались.

«Таким был street style наших бабушек и дедушек».



«По таким журналам шила моя бабушка...»



... а по таким – мама».



«Вот такие чулки носила мама. Они собирали и морщили...»



Вход в институт был настолько дизайнерским, что мы только с пятого захода нашли дверную ручку, да и саму дверь. Издержки минимализма... В течение следующих пяти дней я приводила дочку к институту, а на шестой со спокойным сердцем стартовала в аэропорт. А она — на учебу. По дороге получаю смс-ку: «Мама, не помнишь, на какой улице находится мой институт?». Я тогда ужаснулась: что я делаю? Оставляю дочку одну на чужбине! Тяжелый случай, когда в одном флаконе с чувством прекрасного природа нам обеим выдала топографический кретинизм...

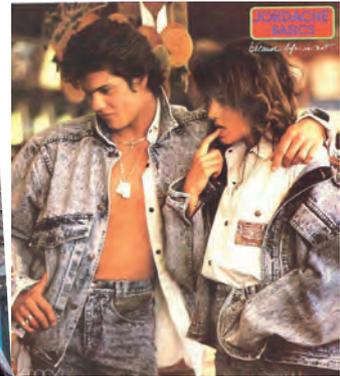
Одна мысль успокоила меня. Я подумала, что если бы мне было суждено заблудиться, я бы тоже выбрала окрестности Istituto Marangoni, ведь это зона миланского «Золотого треугольника»!

В итоге все закончилось хеппи эндом: дочка нашла потаенную дверь, отучилась, вернулась, вышла замуж и родила свою дочку. Ей сейчас семь.

Именно с ней на днях мы укрылись от ливня в бутике Max Mara. Скорее всего, это лично моя карма! Нормального человека ливень застал бы у бургерной или супермаркета, тем более учитывая, что на Новом Арбате с магазинами одежды негусто. Точнее, он там один — Vespa. Вот в нем мы с внучкой и оказались!



«Из чего будет гардероб моей внучки? Из виртуальной одежды!»



«Джинсовку мы варили в тазах с хлоркой. Получалось не совсем, как на картинке...»



«90-е. Как и сейчас, в моде огромные плечи».

Началось с платья, на которое я «запала» уже как неделю. Смотрю и не могу его найти! А вот дочка моей дочки нашла сразу и стала наворачивать вокруг него круги. Стала подтаскивать туфли, сумочки и спрашивать меня: «Подходит? Не подходит?». Я углубилась в объяснения... Конец грозы застал нас в креслах с каталогом Max Mara на импровизированном семинаре на два лица на тему коллекции SS 2021... На прощание продавец вручил нам каталог Max Mara и отправил думать все о том же потрясающе ярком платье.

На обратном пути в метро мы занимались тем, чем все великие стилисты — мысленно раздевали людей, чтобы тут же их одеть по всем правилам цвета, стиля и коррекции фигуры.

Я вручила внучку маме, а сама подумала: «Похоже, страсть к стилю пустила правильные корни в следующем поколении! И оно, о Боже, уже пятое такое!».

В наше турбулентное время сложно предсказать будущее. Какие причудливые формы примет завтра мода? Будут ли существовать такие профессии, как дизайнер одежды и стилист, или их возьмут на себя роботы?

Здравый смысл подсказывает: несмотря ни на что, люди будут одеваться. Более того, нам будет важна эстетика, пусть и не такая, как сегодня. И кто знает, может быть, семейные традиции продолжатся?

Хотя, если честно, я предпочитаю другие традиции. Когда человек занимается тем, что нравится, ищет себя и находит. А если продолжение династии или семейный бизнес для кого-то из потомков вдруг окажется «чемоданом без ручки» — у них должно быть право выкинуть его на свалку истории!

SPRING-SUMMER '21 NELLEVA



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





Путь в модной индустрии тернист, поэтому начинающим дизайнерам нужны инструменты, чтобы заявить о себе. Fashion Style – как раз один из них. Здесь молодые бренды проходят тот же путь, что и всемирные марки: разработка концепции, эскизы, выкройка, конструирование, примерки, стилизация и подбор моделей, а в конце – сам показ. Алена Ахмадуллина и Александр Терехов известны не только на российской fashion-арене, но и за рубежом, и их стартовой площадкой был Fashion Style.

Fashion Style: РАСЦВЕТ НОВЫХ ДИЗАЙНЕРОВ

В АТРИУМЕ ТУЛЬСКОГО КРЕМЛЯ ПРОШЕЛ IX ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ МОДЫ FASHION STYLE И РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОЛУФИНАЛ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ДИЗАЙНЕРОВ «РУССКИЙ СИЛУЭТ».



SCINIFIC

1-е место и путевку в финал «Русского силуэта» получила Александра Козловская с коллекцией «Колос» из Москвы.



VOITERRA WEDDING



Коллекция «Колос», дизайнер Александр Козловская



Канни

В этом году в центре Тулы прошло 2 дня показов и конкурсов. Члены жюри осмотрели 59 дизайнеров из 23 городов России, ближнего и дальнего зарубежья. Модели Гран-при и участие в Международном конкурсе молодых дизайнеров «Русский силуэт» получила Инна Басишвили из города Ростова-на-Дону с коллекцией «Барышня-крестьянка».

0+



МАНТРА

📍 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 —

ТОЛЬКО ТРЕНДЫ



2-е место получила коллекция «MAORI INDUSTRIAL» Олега Шалина из Санкт-Петербурга.

Коллекция «MAORI INDUSTRIAL», дизайнер Олег Шалин



3-е место разделили два дизайнера – это Инна Гриор из Москвы с коллекцией «Занавеска Сергеева» и Евгения Березуцкая из Санкт-Петербурга с коллекцией «Je t'aime Gala!».



ТУЛЬСКИЕ ДИЗАЙНЕРЫ

Екатерина Захарова со своим брендом L'IVENTINI представила коллекцию «Твоя бизнес-капсула». В нее вошли 5 функциональных комплектов в припыленных бирюзовых и лиловых оттенках. Цветочные паттерны, аксессуары и подбор цветов покажутся знакомым тем, кто следит за изменениями в модных ветрах.



Коллекция «Твоя бизнес-капсула», бренд L'IVENTINI



Куликов



Татьяна Чаплина показала детскую коллекцию «Природа искусства». Основной код коллекции – платье-трапеция. На контрасте с лаконичной формой дизайнер использовала контрастные или тон в тон шелковые рукава-буфы и рюши. Доминирующий цвет зеленый, как и завещали модные блогеры.



Коллекция «Предвкушение в саду», дизайнер Софья Никиткина



Во второй день фестиваля состоялся Национальный конкурс «Лучшая детская модель России 2021». В конкурсе приняли участие 14 конкурсантов из 5 регионов России. Гран-при и авторскую корону от бренда TORI завоевала Кира Вдовина из Тулы.



Генеральный партнер фестиваля FASHION STYLE – модельное агентство LINDA. Официальный партнер фестиваля – региональный фонд «Агентство экономического развития Тульской области». Партнер фестиваля FASHION STYLE – компания «БРАЕР». Фотографии предоставлены агентством LINDA

LINDA



ООО МАА «Линда»

АФИША. Партнер журнала «Золотой квадрат»

НОВЫЙ НАБОР В ШКОЛУ МОДЕЛЕЙ

от 3 до 60 лет

тел.: **704-734**

ул. Клары Цеткин, 4, оф. 304

- дефиле
- фототренинг
- хореография
- визаж
- актерское мастерство
- участие в модных показах
- fashion-съемки
- участие во всероссийских и международных конкурсах и fashion-проектах

0+

www.lindamodel.ru



РОМАН
ПЕКУЛОВ

АНТОН
ЗАХАРОВ

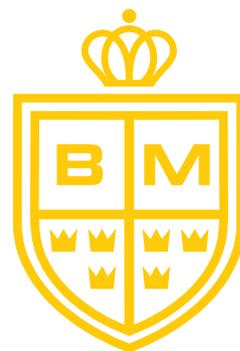
СОФЬЯ
КОНОНЕНКО

ДМИТРИЙ
КУЗНЕЦОВ



Коллекция классических костюмов
актуальных оттенков

Играй по своим правилам



Brand Man

МУЖСКАЯ ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

НИКИТА
КУЗЬМИЧЕВ

📍 пр-т Ленина, 80 📍 ТРЦ «Макси», 2-й этаж, б. 95
☎ +7 910 943-92-92 📷 brandman_tula



ОТТЕНКИ СОЛНЦА

Ваша ежедневная порция витамина D! Спасибо Panthone. Составляем тотал-луки или расставляем сочные акценты с «Амели». Оставляем в голове только мысль о том, что у гардероба нет границ яркости.

Модель: Софья Костромина, агентство «Красота и стиль»
 Фотограф: Елена Кононенко
 Продюсеры: Михаил Чуканов
 @ mikhailzolotoi, Дарья Королева
 @ da.contentstyling
 Стилист: Олег Коваленко
 @ stylefuofficial
 Макияж и укладка: Екатерина Демина
 @ demina_makeup71
 Елена Мельникова @ hairmakeup71
 Обувь: салон Benatti @ benatti71
 Место съемки: ресторан «Светски»
 @ svetsky.restaurant

Модные КОНСТАНТЫ

НОВЫЙ СЕЗОН – НОВЫЕ ПРАВИЛА. ЗНАКОМИМСЯ С МОДНЫМ СВОДОМ ЗАКОНОВ НА ЭТО ЛЕТО. ЧТОБЫ НЕ УПУСТИТЬ НИ ОДНОЙ ТРЕНДОВОЙ ВЕЩИ, ЗАГЛЯДЫВАЙТЕ В «АМЕЛИ».



РОМАНТИЗМ ПО-НОВОМУ

Романтизм в прочтении 2021 года. Ласкающие кожу воздушные ткани, пастельные оттенки и рукава-буфы. Этим летом позвольте себе замедлиться, словно героиня романа из другой эпохи, и раскрыть свою истинную женственность.

ЖИТЬ БЕЗ РУКАВОВ

Жилет деловой, укороченный, вязанный или в «лапшу», с гусиной лапкой или монохром, а может с акцентом на плечи? Неважно. Трендсеттеры в инстаграме посят только их. В «Амели» своя модель найдется на каждую. Дополни шляпкой и массивными очками и почувствуй себя кинозвездой в объективе папарацци.



ТРОПИЧЕСКИЙ ДОЖДЬ

Прогноз погоды такой: повышенная потребность умчаться к экватору. Ваш билет в лето – тропические принты, как на показе Versace, в бутике «Амели». Морские звезды, огромные листья, золотые цепи составят идеальную пару к прохладному фруктовому коктейлю.

Амели
 ул. Демонстрации, 8
 58-35-85 @ameli_tula

Рыба ТВОЕЙ МЕЧТЫ

ДЛЯ ОДНИХ КРИЗИС – ПРЕПЯТСТВИЕ, ДЛЯ ДРУГИХ – ТРАМПЛИН. В ПРОШЛОМ ГОДУ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ПАВЕЛ ВЛАСОВ РЕШИЛ ЗАПУСТИТЬ В ТУЛЕ ПРОИЗВОДСТВО ФОРЕЛИ И ОСЕТРИНЫ @AQUAFERMA71. ПОДОБНОЕ ХОЗЯЙСТВО В РЕГИОНЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ВПЕРВЫЕ! А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО УЖЕ В КОНЦЕ ЛЕТА В МЕСТНЫХ РЕСТОРАНАХ И МАГАЗИНАХ ПОЯВИТСЯ ТУЛЬСКАЯ РЫБА ЦЕННЫХ ПОРОД ОТМЕННОГО КАЧЕСТВА.

Павел Власов — офицер. В юности получил высшее юридическое образование, затем второе — сельскохозяйственное по управлению предприятиями агропромышленного комплекса. Много лет посвятил военной службе, а в прошлом году кардинально изменил жизнь.

К сельскому хозяйству в семье Власовых особое отношение. Отец Павла — Сергей Власов — один из успешных аграриев Тульского региона, который выращивает зерновые культуры. Сам Павел — увлеченный рыбак и охотник, который в качестве хобби с друзьями выращивал 12-килограммовую щуку и карпа на озере.

Запустить производство рыбы ценных пород Павел хотел еще 10 лет назад, но именно в период пандемии смог реализовать свою идею. В марте прошлого года договорился с компанией в Санкт-Петербурге на разработку проекта, а уже летом купил территорию почти 9 га со старой фермой и занялся ее восстановлением. Проект Павла поддержал Минсельхоз и даже выделил грант в размере трех миллионов рублей.

Ферма в 30 км от Тулы выполнена с учетом полного цикла производства: от выращивания мальков до формирования маточного стада и получения икры на продажу. Правда, с икрой не все так просто. От некоторых особей получить икру можно только спустя 15 лет! Так что Павел пришел в рыбный бизнес всерьез и надолго.





«Сельское хозяйство — дело рисковое и трудоемкое, но очень интересное, — признается сам Павел. — Люди в сельхозпроизводстве — оптимисты. Мы строим планы минимум на 10 лет вперед. Посвящаем этому жизнь. По-другому нельзя. За год ты ничего не получишь».

Всего в цехе у Павла 12 бассейнов. На 16 тысяч литров для осетрины и 25 — для форели. В одном резервуаре — около тонны рыбы! В год Власов планирует выращивать около 11 тонн осетровых пород и 18 тонн форели. Этого будет вполне достаточно, чтобы обеспечить высококлассной рыбой магазины и рестораны Тульской области.

Павел намерен запустить высокотехнологичное производство и полностью его автоматизировать — это позволит защитить рыбу, повысить качество ее здоровья и соответственно вкусовые характеристики. В планах — строительство цеха по переработке.

Свой первый рыбный урожай Павел сможет собрать в августе этого года. Тогда мальки достигнут веса 1-2 кг и будут готовы к продаже.

У тульских рестораторов и владельцев магазинов будет заметное преимущество. Благодаря собственной системе доставки и удобному расположению, Власов сможет поставлять свежую рыбу в региональные точки несколько раз в неделю! Причем по выгодной оптовой цене, поскольку является производителем.

Рыба будет транспортироваться живой в специальных контейнерах, сохраняя максимальную свежесть.

При этом Павел даже и не думает останавливаться на достигнутом. Планирует завести еще несколько осетровых пород, сделать озеро для рыбалки и проводить экскурсии для детей. «Ведь многие городские малыши не знают, откуда берется молоко, как растет рыба, выращивается зерно и получается хлеб — мы хотим показать детям сельскую местность», — признается Павел.

Семья в его системе ценностей занимает ключевое место. Огромную эмоциональную поддержку оказывает жена Юлия @vlasova1kosmetolog, известный в Туле косметолог.

«Жена — это не просто твоя вторая половина, это надежный тыл, боевой товарищ, который может не только подавать патроны, но и пойти за тебя в бой, если ты ранен».

Многим женщинам удастся завладеть сердцем мужчины, но мало кто из них может им правильно управлять. Моя жена успешно управляет не только моим сердцем, а также своей работой, детьми и бытом. Ведь именно женщины творят историю, хотя история запоминает лишь имена мужчин.



Юля поддержала меня в трудную минуту, когда надо было принять судьбоносные решения и продолжает это делать все время, ведь женская интуиция творит чудеса».

Делать правильный выбор в бизнесе Павлу также помогает многолетний опыт игры в шахматы. Анализировать ситуацию на несколько шагов вперед, просчитывать риски и ходы соперника, быть гибкими.

«СВОЙ ПЕРВЫЙ РЫБНЫЙ УРОЖАЙ ПАВЕЛ СОБЕРЕТ В ИЮЛЕ-АВГУСТЕ. РЫБА БУДЕТ ГОТОВА К ПРОДАЖЕ В МАГАЗИНАХ И РЕСТОРАНАХ ТУЛЫ»

«Если мы хотим развиваться, мы должны меняться. Любая эволюция подразумевает трансформацию — личности и отношений. Перемены — это сложно, и в этот момент важно уметь переключать роли, поддерживать друг друга, кооперироваться, как советские шахматисты. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Во все времена были кризисы, и главный урок, который мы вынесли — идти до конца, несмотря на препятствия. Потому что это и не препятствия вовсе, а трамплины к новым вершинам».

3 идеи для летнего мейкапа

ХОТИТЕ ПОВТОРИТЬ МАКИЯЖ С МОДНЫХ СЪЕМОК «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»? ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИЗАЖИСТЫ ЖУРНАЛА – СТУДИЯ PUDRA – ДЕЛЯТСЯ ГЛЯНЦЕВЫМИ ЛАЙФХАКАМИ И СРЕДСТВАМИ. БЕРЕМ НА КАРАНДАШКИСТЬ.



ТЕНИ NYX ULTIMATE SHADOW PALETTE

СМЕЛЫЙ АРТ

Выходим за рамки классических смоки. В эпоху тик-тока можно уверенно сыграть на контрасте алых губ и насыщенного голубого макияжа глаз. Наносим на глаза матовые тени цвета неба, и никакого перламутра!



КОНСИЛЕР BOBBI BROWN INSTANT FULL COVER CONCEALER



ЛИФТИНГ-МАКИЯЖ

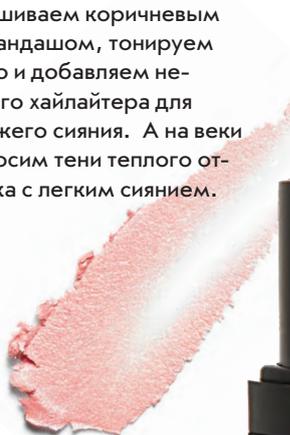
Макияж для женщин 40+. Омолаживающий эффект достигается за счет светотеневой коррекции. Строим форму, опираясь на линейный ритм пропорций лица – направление всех линий уходит вверх, в том числе макияжа глаз. Таким образом, черты лица визуально подтягиваются.



ПОМАДА RMS BEAUTY WILD WITH DESIRE LIPSTICK

ЕСТЕСТВЕННОЕ СИЯНИЕ

Классический бьюти-макияж, идеальный для невест. Межресничное пространство мягко прокрашиваем коричневым карандашом, тонируем лицо и добавляем немного хайлайтера для свежего сияния. А на веки наносим тени теплого оттенка с легким сиянием.



ТОН ESTÉE LAUDER DOUBLE WEAR NUDE SPF 30



ХАЙЛАЙТЕР AMBIENT LIGHTING HOURGLASS



ПОМАДА NARS



Твоя бьюти-команда на свадьбу и фотосессию

официальные визажисты журнала «Золотой квадрат», бьюти-стилисты показа свадебных платьев For Brides

ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВА,
@ HAIRMAKEUP71
ВИЗАЖИСТ, МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ

НАТАЛИЯ
СТРЕЛЬБИЦКАЯ,
@ NATALI _ STRELBITSKAYA
МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ

ЕКАТЕРИНА ДЕМИНА,
@ DEMINA _ MAKEUP71
ВИЗАЖИСТ

PU D RA
beauty studio

📍 ПР-Т ЛЕНИНА, 102, К. 4, 4-Й ЭТАЖ, ОФ. 403
☎ +7 960 613-89-99
@ pudra.tula

Макияж
и укладка

В 4 руки
за 1,5 часа!

Фотограф: Елена Кононенко
@koponenkolena.photo
Стилист: Дарья Королева
@da.contentstyling
Макияж и укладка:
Екатерина Демина
@demina_makeup71
Украшения:
салон Lady Collection
@ladycollection_tula
Место съемки:
фотостудия Gallery
@gallery.studio_tula

В ПРИРОДЕ НОГТЕЙ

ОБСУЖДАЕМ
С РУКОВОДИТЕЛЬНИЦЕЙ
БЬЮТИ СТУДИИ И NAIL-МАСТЕРОМ
МАРГАРИТОЙ ЛАЗУКИНОЙ ВЕРНОСТЬ
КЛИЕНТОВ, МАТЕРИНСТВО,
БИЗНЕС И ЗАГЛЯДЫВАЕМ В ГРЯДУЩИЕ
ТРЕНДЫ МАНИКЮРА.

ML
Margarita Lazukina
BEAUTY ROOM
📍 ул. ДЕМОНСТРАЦИИ, 4
@ml.beauty.room



НОВЫМ КЛИЕНТАМ СКИДКА НА ЛЮБУЮ УСЛУГУ – 15%
СКИДКА ДЛЯ ПОСТОЯННЫХ КЛИЕНТОВ – 10%
НАКОПИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА СКИДОК ПО КАРТОЧКАМ

Как давно занимаетесь дизайном ногтей?

– Я давно в nail-индустрии – почти 8 лет. Сначала совмещала это с работой менеджера в банке, а после ухода в первый декрет маникюр стал чем-то большим, нежели подработкой. За это время в каких городах я только не училась. Но основной вклад в мое развитие внесла школа Анны Романовой в Москве.

В какой момент вы решили добавить к мастеру еще и статус руководителя?

– Свою первую студию я открыла в ноябре 2016 года. Как водится, это было небольшое помещение в офисном здании. С этого момента я перестала работать одна и начала набирать сотрудников. Спустя 4 года, в августе 2020, мы переехали в большую светлую студию в центре города. Сейчас Margarita Lazukina Beauty Room в самом расцвете сил. Не знаю, как нам это удалось в период пандемии. Думаю, что у нас просто благодарные и верные клиенты.

Сколько человек работает в новой студии?

– Сейчас у нас работает 3 мастера ногтевого сервиса, lash-мейкер, бровист и визажист. Такой командой мы успеваем преображать по 20 человек в день. Для меня важно экономить

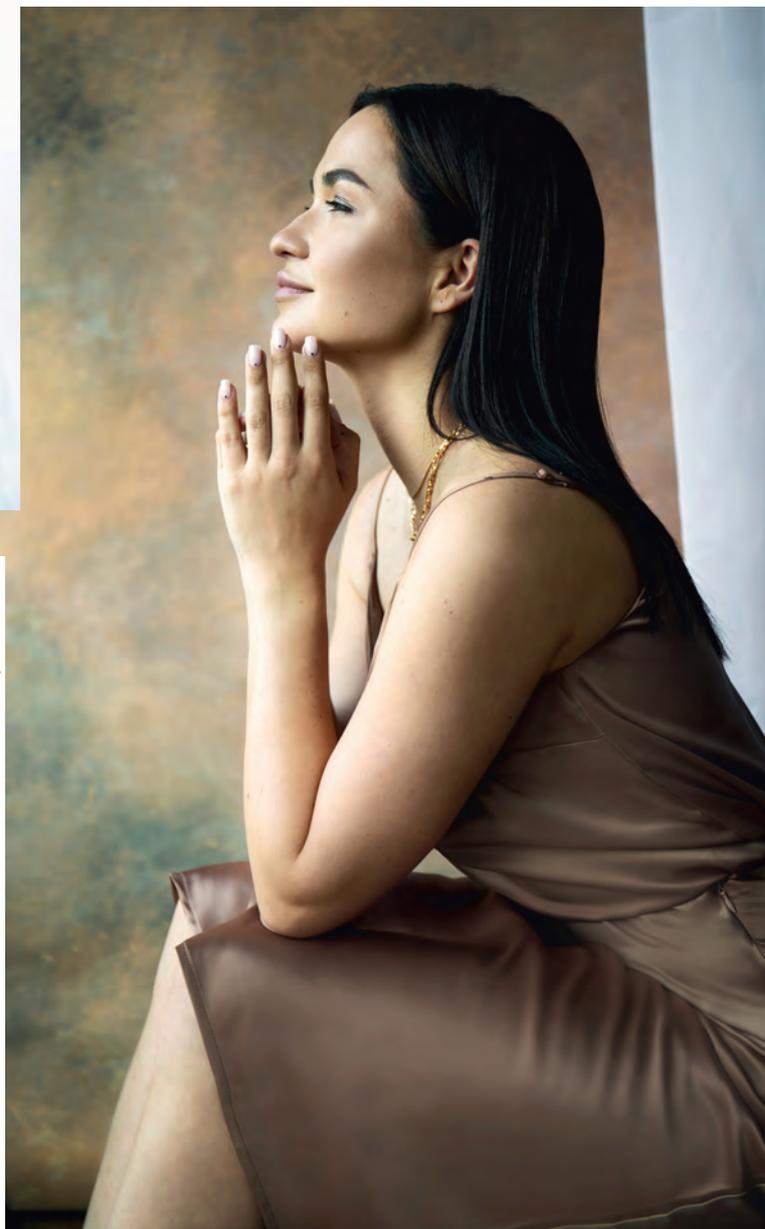
время клиентов так, чтобы не терять качество. Поэтому мы делаем все в одном месте, и зачастую в 4 руки. Единственное, где мы не экономим время — выбор цвета маникюра. Просто я не удержалась и завезла всю линейку оттенков лаков марки DIVA. Поэтому клиентам порой сложно выбрать цвет (смеется).

Как в одного человека вмещается столько обязанностей: мама двоих детей, руководитель и мастер?

– Более того, я еще и обучение лично провожу. Мне так нравится работать с клиентами и создавать классные дизайны, что я не готова расстаться с должностью мастера. Со стороны может показаться, что быть мамой двоих детей, мастером и руководителем сложно, но я как-то не замечаю этого. Мне просто в радость. С детьми помогают бабушки и детский сад, а порой они приходят с инспекцией в студию.

Что виднеется на радаре трендов маникюра в этом году?

– За 8 лет работы не помню сезона, в котором нюд и минимализм не были бы в тренде. Но сейчас мы входим в лето, и традиционно это время неоновых оттенков. Конечно, в каждом сезоне появляется новый топовый цвет. Судя по неделям моды, нас ждет эра зеленого.





СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ КУРДЮМОВ, ДИРЕКТОР КОЛЛЕДЖА,
АКАДЕМИК НАЦИОНАЛЬНОЙ АКАДЕМИИ ИНДУСТРИИ МОДЫ

Колледж КРАСОТЫ И ГОСТЕПРИИМСТВА

МЕЧТАЕТЕ СТАТЬ УСПЕШНЫМ ПАРИКМАХЕРОМ, ВИЗАЖИСТОМ, СТИЛИСТОМ ИЛИ ПРОДВИНУТЫМ ШЕФ-ПОВАРОМ? ВАС ПРИВЛЕКАЕТ БЬЮТИ-ИНДУСТРИЯ И ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ВЫСОКУЮ ЗАРАБОТНУЮ ПЛАТУ, ЗАНИМАЯСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ, – ПРЕВРАЩАЙТЕ МЕЧТУ В ПРОФЕССИЮ И ДЕЛАЙТЕ СВОЙ ПЕРВЫЙ ШАГ.

Тульский колледж профессиональных технологий и сервиса, пожалуй, единственное образовательное учреждение в Туле и Тульской области, которое готовит студентов по уникальной специальности «Технология эстетических услуг»! Именно из этого колледжа красоты и гостеприимства ежегодно выходят топовые бьюти-специалисты.

Для подготовки специалистов в колледже применяются технологии по стандартам WorldSkills Russia, которые признаны во всем мире и дают возможность изучать мировые практики.

В колледже созданы высокотехнологичные лаборатории. Благодаря этому, студенты осваивают современные технологии, отвечающие индивидуальным потребностям клиента и рынка в целом.

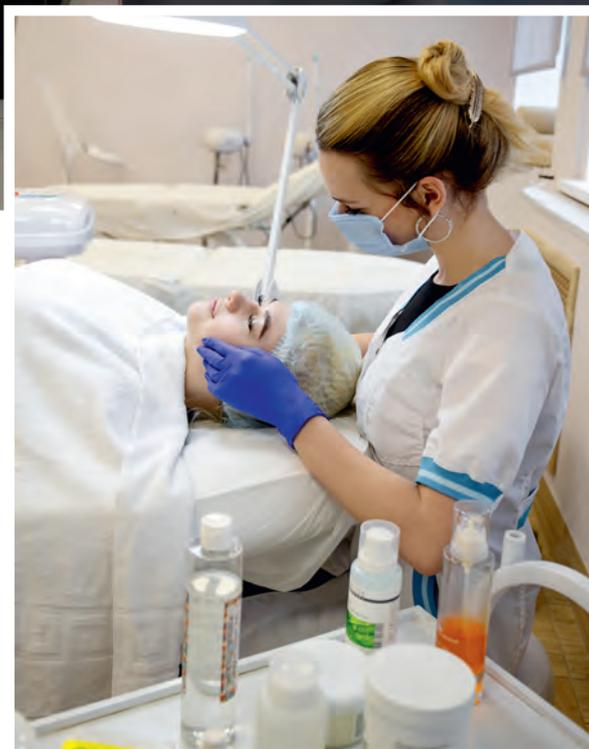
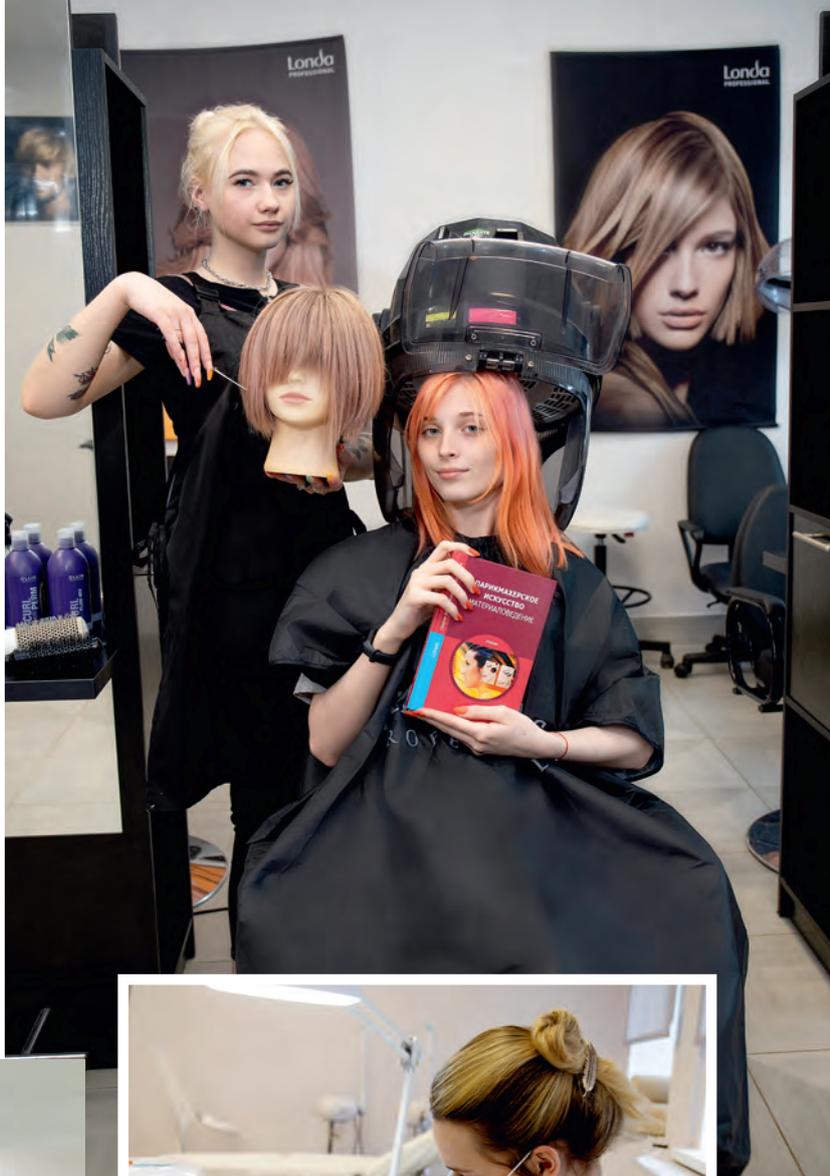
Уже несколько десятилетий колледж дает профессиональный и карьерный старт специалистам, востребованным в топовых и премиальных салонах и заведениях не только Тульской области, но и Москвы, Санкт-Петербурга и др.

В колледже студенты обучаются у преподавателей и мастеров производственного обучения, за плечами которых огромное количество всероссийских и международных чемпионатов, салонов, фестивалей, где они становились победителями и призерами.

«Наши программы ориентированы на современные тренды: мы обучаем начинающих парикмахеров, визажистов, стилистов или дизайнеров так, чтобы на выпуске они были востребованы на рынке, — рассказал Сергей Курдюмов, директор колледжа. — Мы знаем, что для этих профессий важно учиться в атмосфере творчества, поэтому создаем условия для креатива, постоянно даем возможность к самореализации. В колледже студенты попадают в сообщество образованных и увлеченных людей. Многие выпускники быстро находят работу или вовсе открывают свое дело, а к нам возвращаются уже на повышение квалификации или переподготовку. Мы очень их любим и гордимся!».

В КОЛЛЕДЖЕ МОЖНО ОБУЧИТЬСЯ ТАКИМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ, КАК:

- ✓ «Технология эстетических услуг»
- ✓ «Технология парикмахерского искусства»
- ✓ «Туризм»
- ✓ «Коммерция» (по отраслям)
- ✓ «Мастер по обработке цифровой информации»
- ✓ «Право и организация социального обеспечения»
- ✓ «Поварское и кондитерское дело»
- ✓ «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий»
- ✓ «Операционная деятельность в логистике»



КУРСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ:

- ✓ «Обучение с нуля и трудоустройство в статусные заведения»
- ✓ «Повышение квалификации на краткосрочных курсах для уже состоявшихся мастеров»



📍 УЛ. ЧМУТОВА, 1-В
#ТКПТС #СЛЕДУЙЗАМЕЧТОЙ
☎ +7 4872 22-15-21
✉ spo.tkptis@tularegion.ru
🌐 tkptis.tula.su 📺 tkptis71

*Алина Калмыкова,
«Мисс Тула»*



ВОЗРАСТ КРАСОТЫ

ООО «Л-МЕД». Лицензия № ЛО-71-01-000879 от 22.05.2013 «Гентле-СМАС-Лифтинг»

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Благодаря 20-летнему опыту работы, клиника Л'МЕД знает, как удовлетворит запросы любого пациента. А теперь врачи предлагают чек-лист процедур на каждый возраст, начиная с молодости до преклонных лет.



Наталья Алексеевна Попова,
врач-косметолог, дерматолог

СОХРАНЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННОЙ КРАСОТЫ

Здесь уместны профессиональные уходовые процедуры на основе нанотехнологических препаратов. Благодаря им, полезные компоненты попадают в глубокие слои кожи. Альтернативой могут быть мезококтейли с витаминами и микроэлементами.



Если
вам до

22



Алена Петровна Баженова,
врач-косметолог, эндокринолог

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Насыщаем кожу гиалуроновой кислотой, которой становится меньше после 25-30 лет. Инъекции позволяют поддерживать тонус и водный баланс каркаса кожи, делая ее гладкой.

АКНЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

От навязчивых высыпаний поможет ультразвуковая и комбинированная чистка, лазерная и фототерапия или химический пилинг. Лучше использовать процедуры комплексно, чтобы добиться стойкого результата. Если проблема серьезная, то вашим спасением станут инъекционные процедуры – мезо и плазмолитерапия.

СТИРАЕМ СИНЯКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Это случается, когда нарушается отток межклеточной жидкости. Стимулировать движение жидкости помогут микротоки и лимфодренаж. А для поддержания молодости кожи, ее тургора и тонуса не обойтись без гиалуроновой кислоты. Это постоянный спутник красоты в течение всей жизни. Гиалуроновая кислота используется в качестве мощного увлажнения и как основа биодegradируемых филлеров.

БОТУЛОТОКСИНЫ

Один из самых результативных способов бороться с первыми возрастными изменениями. Работа с ними дает отличный результат до 40 лет, когда морщины еще мимические. После 40 морщины становятся статическими, и здесь не обойтись без дополнительной работы: контурной пластики, армирования нитями и шлифования.



ККЛИНИКА ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ
 📍 Красноармейский пр-т, 48
 ☎ 216-186, 302-902 ☎ +7 (930) 890-97-06
 🌐 www.l-med.ru @ lmed_klinika

Если
вам

55+

ВСЕ ВИДЫ ЛИФТИНГА

В этом возрасте меняются контуры лица за счет оплывания. Здесь помогают лифтинг-процедуры. Это могут быть радиоволны (RF) или ультразвук. Лучше сочетать с укрепляющими каркас инъекциями и стимуляцией синтеза коллагена в тканях, который подтягивает кожу. Полноценное перемещение тканей дополняет нитевой лифтинг.



*Андрей Витальевич Коновалов,
пластический хирург*

ПЛАСТИКА

Порой в голову закрадываются мысли о пластической хирургии. Сегодня эти операции не так радикальны и требуют меньшей реабилитации. Важно одно – для желаемого результата не стоит откладывать идею «до лучших времен», чтобы успеть до периода менопаузы, пока кожа способна к регенерации и полноценной реабилитации.





*Елена Борисовна Стрекopyтова,
косметолог-эстетист*

МОДЕЛИРУЕМ КОНТУРЫ

Контурная пластика с помощью филлеров – мастхэв на случай морщин. Сегодня их ассортимент широк: на основе связанной гиалуроновой кислоты, полимолочной кислоты, гидроксипатита кальция; филлеры, поддерживающие каркас мягких тканей или увеличивающие объем. Последние помогают моделировать лицо с коррекцией контурных точек подбородочной, височно-скуловой зоны, края и угла нижней челюсти. Правильные пропорции приближают к идеалу в любом возрасте!

ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО

Кто не грезит о подтянутой фигуре? Помимо лица, клиника Л'МЕД может стать скульптором тела. Если есть локальные избытки жировых отложений – применяются липолитики и липосакция. Затем доводят результат до идеала с помощью RF-лифтинга, кавитации и баролазера. Финальным штрихом будет лазерная или фотоэпиляция. Помимо нежелательных волос воздействия лазера и фотолуча выручают при пигментации и сосудистых сеточках.



КЛИНИКА ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ
 Красноармейский пр-т, 48
 ☎ 216-186, 302-902 ☎ +7 (930) 890-97-06
 🌐 www.l-med.ru @ lmed_klinika

Увидеть ВАЖНОЕ

В ПРЕДДВЕРИИ СВАДЕБНОГО СЕЗОНА ЕЛЕНА КУШНИР, СВАДЕБНЫЙ ФОТОГРАФ И ОРГАНИЗАТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СВОИХ КОЛЛЕГ, ДЕЛИТСЯ ГОРЯЧИМИ ТРЕНДАМИ. КАЖЕТСЯ, НАС ЖДЕТ ВОЗВРАТ К ИСТОКАМ – ПЛЕНОЧНАЯ ФОТОГРАФИЯ.

Что сейчас в топе свадебной фотографии!

Молодоженам нужны красивые фото, которые запомнятся. Но все пары отличаются, поэтому бессмысленно обращаться к трендам. Одни любят гламурный репортаж, другие хотят классические светлые кадры. Я люблю фотографировать на пленку, а с ней и то, и то получается идеально.

Почему именно пленка?

Пленка – вечная классика фотографии. Даже через десятки лет эти фотографии выглядят изящно. В Европе фотографии, которые снимают на пленку, востребованы, потому что это живая, имиджевая фотография, не потоковая, а эксклюзивная. У нас это только набирает популярность. Между тем, я уже больше 10 лет снимаю своих молодожен не только на цифру, но и на пленку.

В чем принципиальная разница пленочной фотографии и цифровой?

Пленка не рассчитана на количество. Это 20-30 фотографий, но каждая с художественной ценностью и историей. Помимо пленки я снимаю цифровое фото и отдаю заказчикам много снимков. Просто пленка, особенно черно-белая, – моя отдельная любовь. Такие снимки требуют точности от фотографа. У тех, кто снимает на пленку, есть особое чутье – ловить момент и не промахиваться. Это приходит с опытом. Пока в Туле я не вижу себе конкурентов.

А что, если снимок будет неудачным из-за того, что у невесты выскочил прыщик?

Такую незначительную деталь можно поправить. Но пленка сама по себе снимает так, что на лице почти не видно изъянов или маленьких морщинок. Конечно, на пленочной фотографии не получится сделать человека выше или уменьшить на 4 размера, но в этом ее и ценность – она запоминает людей такими, какие они есть без искажений.

Вы снимаете на пленку только свадьбы?

Нет, конечно. Я люблю делать женские портреты и снимать репортажные фотографии, которые запросто могут стать семейной ценностью и переходить из поколения в поколение. В этом есть шик. А вообще, я фотографирую почти все, что меня окружает.



ЕЛЕНА КУШНИР
фотограф ☎ +7 902 909-36-86

Совершенная НЕВЕСТА

НЕВЕСТЫ ИЗ КИНО ВДОХНОВЛЯЮТ, НО В КАЖДОМ ФИЛЬМЕ ОНИ СТАЛКИВАЮТСЯ С КАЗУСАМИ. ДАЖЕ СИЛЬНАЯ, УМНАЯ И СЕКСУАЛЬНАЯ КЭРРИ БРЕДШОУ ПОЛУЧИЛА СБЕЖАВШЕГО ЖЕНИХА В ДЕНЬ СВАДЬБЫ. ЧТОБЫ ТАКОГО НЕ ПРОИЗОШЛО, МЫ СПРОСИЛИ СОВЕТА У АЛЛЫ ВЕДЕНЕЕВОЙ – ОНА САМА НЕДАВНО ВЫШЛА ЗАМУЖ. ЕЕ ОТВЕТ: «ЛЮБОЙ НЕВЕСТЕ НУЖЕН СНОГСШИБАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ».

20% СКИДКА
В ИЮНЕ И ИЮЛЕ
ВСЕМ НЕВЕСТАМ
НА ЛАМИНИРОВАНИЕ И
КОЛЛАГЕНИРОВАНИЕ
РЕСНИЦ

В #Gold_Studio71 невеста получает полный образ с укладкой и макияжем. Студия работает 24/7 по предварительной записи, поэтому девушка может подготовиться к торжеству в любое время суток. Помимо макияжа, здесь можно сделать ламинирование, чтобы даже при смыве макияжа взгляд оставался таким же выразительным. Поэтому, танцуя с папой или слушая мамину речь, можно полностью отдаться эмоциям.

Невесты бывают разные, поэтому в #Gold_Studio71 из вас могут сделать не только нюдовую принцессу, но и гранж-диву королеву панка или глэм-диву. Для этого подойдет цветное ламинирование, коллагенирование в тандеме с ярким вечерним макияжем и роскошной укладкой.

Фотограф: Елена Кононенко
@kolopenkolena
Продюсер: Дарья Королева
@da.contentstyling
Постановка: Михаил Чуканов
@mikhailzolotoy
Макияж и укладка:
Екатерина Демина
@demina_makeup71
Платье: салон «Наряд Напрокат»
@naryad_naprokat_tula
Букет: салон цветов «Клуба»
@klumba_delivery
Украшения: Lady Collection
@ladycollection_tula
Место съемки:
ресторан «Культура»
@kulturavtule

ИП Панферова А.В. «Голд Студио 71», *Предложение действительно с 01.06.2020 по 31.07.2021. Подробности в местах продаж и по тел.



📍 Комсомольская, 54-Б, 2-й этаж ☎ +7 910 554-29-56

📞 CLUB68933469 📱 GOLD_STUDIO71 📷 ALLA.VEDENEVA 📸 IVL_LASHES_YUMI_LASHES_TULA

І О Д М С

НОВИНКА!

МИКРОБИОТИКИ МИКСТ С БРОККОЛИ

БЕЗЛАКТОЗНЫЙ ПРОДУКТ

«ТАЙФУНЫ ЗАРОЖДАЮТСЯ В ОКЕАНЕ,
А БОЛЕЗНИ В КИШЕЧНИКЕ»



100% НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ УКРЕПЛЯЮТ ЗАЩИТНУЮ ПРОСЛОЙКУ КИШЕЧНИКА
И СОЗДАЮТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ ГАРМОНИЮ.

Идеально подходят веганам, людям с лактозной непереносимостью, маленьким
детям и всем, кто хочет восстановить микрофлору и наладить работу ЖКТ

«Симбионты Кутушова» и Микробиотики микст – уникальный пищевой продукт, разработанный академиком ЕАЕН М. В. Кутушовым. Они помогают снизить рост патогенной флоры, восстановиться после вирусов и инфекций и восстановить работу ЖКТ.

ВЫБЕРИТЕ СВОИХ ПОМОЩНИКОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

СИМБИОНТЫ

В состав входят: одноклеточные живые структуры, бифидобактерии, лактобактерии, уксуснокислые, пропионовокислые (*Bifidobacterium longum*, *Streptococcus thermophilus*, Y-3925, P. Freudenreichi, L. delbrueckii subsp и др), пигменты, органические кислоты и микроэлементы.



«Симбионты Кутушова» с черникой

Для здоровья глаз, сердца и сосудов



«Симбионты Кутушова» с брокколи

Для нормализации гормонального фона



«Симбионты Кутушова» с абрикосом

Для восстановления ЖКТ

МИКРОБИОТИКИ МИКСТ

Для веганов и людей с непереносимостью лактозы.

Все Микробиотики микст сделаны на основе растительной клетчатки и содержат 10 активных клинически изученных штаммов:

- 🌿 *Bifidobacterium: longum subsp. longum* 58B, *bifidum* 12;
- 🌿 *Lactobacillus: brevis* (B-10903), *acidophilus* IK, 100-АШ, *lactis subsp.748*, *delbrueckii subsp. bulgaricus* 19, *acidophilus* H-5;
- 🌿 *Propionibacterium freudenreichii* RYS-4-irf;
- 🌿 *Streptococcus thermophilus* 1-5 ш-24-с.



Микробиотики микст с черникой

Для формирования, поддержки и восстановления пассивного иммунитета при вирусной и инфекционной нагрузке, нормализации сахара в организме.

Микробиотики микст с брокколи

Нормализуют гормональный фон, особенно при климаксе. Поддерживает водно-солевой баланс, укрепляют мышечную ткань, улучшают настроение, сохраняют молодость и упругость кожи.



Микробиотики микст с абрикосом

За счет содержания витамина В17 усиливает защитные функции организма, контролирует размножение патогенов и дрожжевых грибов.

ВСЕ АССОРТИМЕНТ ДОСТУПЕН РЯДОМ С ВАШИМ ДОМОМ!

✓ сеть аптек SPAR @ sparapteka

✓ Клиника В.Н. Комаровой @ kosmetologia_v_tule

✓ на сайте ICDMC.ru

Еще больше полезной информации @ prosymbionts

КИНОГЕРОИ #ВФОРМЕ



Сергей Золотарев, координатор тренажерного зала фитнес-клуба #ВФОРМЕ @ ZOLOTAREV _ TULA

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

Яна Дьякова, управляющая сетью фитнес-клубов #ВФОРМЕ @ YANAINI

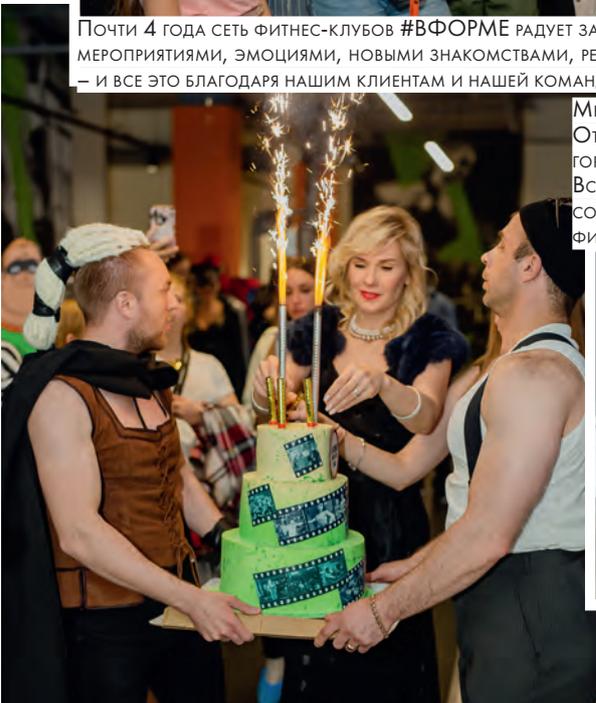


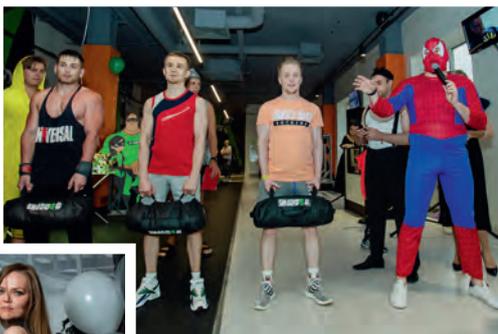
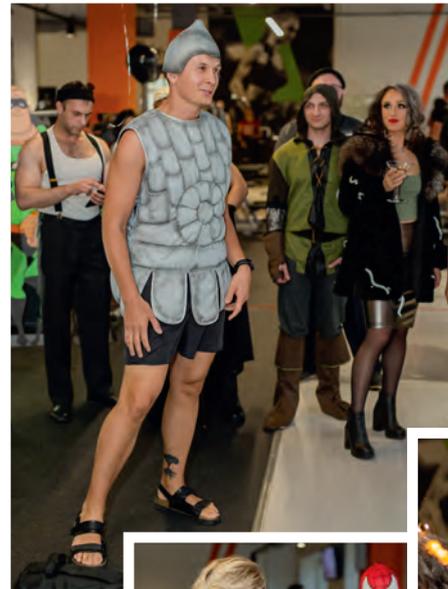
ВЕЧЕРИНКА В СТИЛЕ КИНОГЕРОЕВ СОСТОЯЛАСЬ В СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ #ВФОРМЕ. ВОЛШЕБНОМУ МЕСТУ СИЛЫ В ПРОЛЕТАРСКОМ ИСПОЛНИЛОСЬ 2 ГОДА!



Почти 4 года сеть фитнес-клубов #ВФОРМЕ радует захватывающими мероприятиями, эмоциями, новыми знакомствами, результатами, победами – и все это благодаря нашим клиентам и нашей команде!

Мы всегда ждем новых героев! Открыты для вас в 4-х районах города Тулы. Приходите! Все, что нужно для фитнеса, мы собрали в наших местах силы – фитнес-клубах #ВФОРМЕ





В ФОРМЕ | СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ

© TULA.VFORME

📍 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

0+

Новый вкус Тулы.
Добро пожаловать в семью.



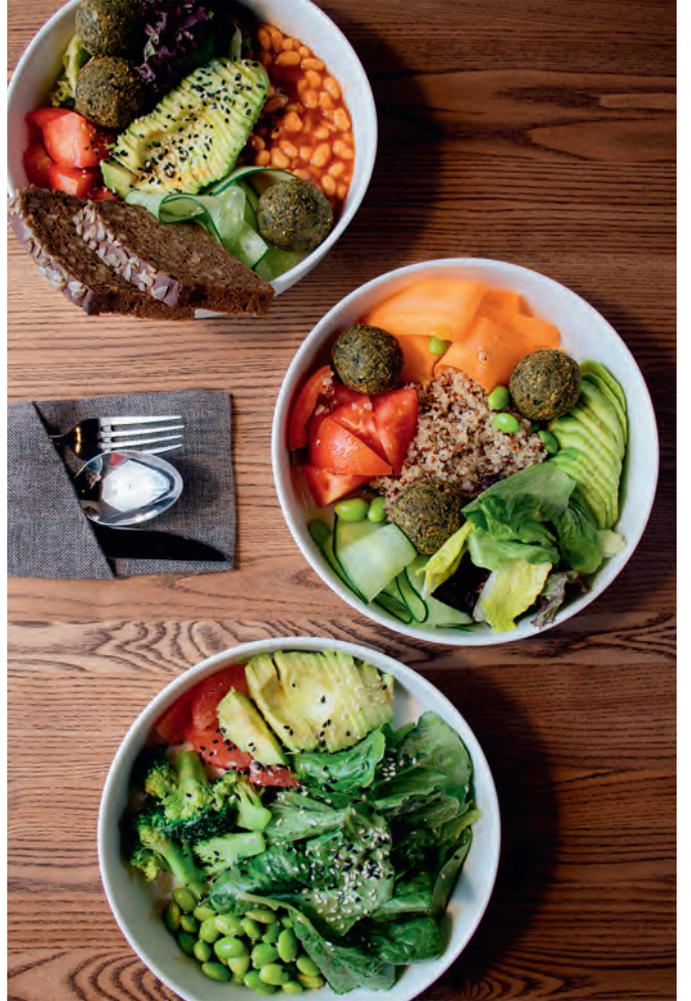
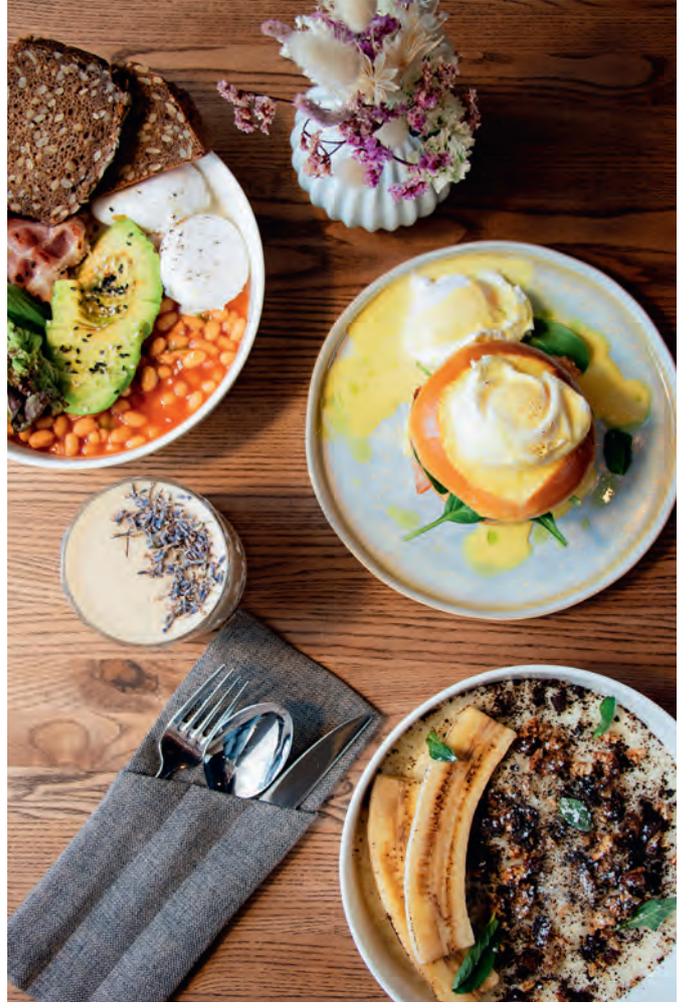
Легкие и полезные завтраки в сердце города.

Вегетарианское меню.

Изысканные блюда на каждый день от шефа,
который знает толк в высокой кухне.

📍 пр-т Ленина, 32-а, 1-й этаж

☎ +7 903 840-58-18 🕒 ежедневно 09:00–22:00 📷 gnezdo_tula



Завтрак В СТИЛЕ ФЬЮЖН

НАЧИНАЕМ ДЕНЬ С ЛЕГКОГО ЗАВТРАКА ВМЕСТЕ С АНАСТАСИЕЙ НИКИТЕНКОВОЙ И ЕЕ МУЖЕМ АНДРЕЕМ ИЗ-ПОД НОЖА ДМИТРИЯ СТРОГОВА – ШЕФА «ГНЕЗДА».

Равиоли, гребешок и креветка

Ингредиенты: мука, яйцо, соль, перец, чернила каракатицы, креветки тигровые, гребешки, сливки 33%, рыбный бульон, креветки маленькие пивные, стебель сельдерея, лук репчатый, морковь, томаты в собственном соку, пармезан, грибы шиитаке, фасоль стручковая, шпинат.

Замешиваем тесто.

На 1 кг муки 5-6 яиц, около 2 гр чернил каракатицы. Готовое тесто поместить на 2 часа в холодильник.

Начинка. В сотейник наливаем 30 гр рыбного бульона и 100 гр сливок 33%, кладем 15 гр сливочного масла. Греем на плите, чтобы масло растопилось, но масса не закипела. Снимаем с плиты и даем остыть. Нарезаем креветки и гребешки кубиком 5 мм, солим, но не перчим, чтобы не перебить вкус. В начинку добавляем сливочную массу и перемешиваем.

Раскатываем тесто тонким слоем, кладем начинку и закрываем вторым слоем. Делаем любую форму и убираем в холодильник.

Соус биск. Нарезаем лук соломкой, обжариваем на растительном масле, добавляем стебель сельдерея, обжариваем. Добавляем креветки и томаты, варим на медленном огне до густоты. Пробиваем блендером и процеживаем через сито. Важно использовать креветки в панцире. Так вкус будет насыщеннее. В готовый соус добавить немного кокосового молока.



Отвариваем ravioli в подсоленной воде около 6 минут. Разогреваем соус. Обжариваем на растительном масле шиитаки и фасоль до золотистой корочки. Выкладываем на тарелку, заливаем ravioli соусом, посыпаем пармезаном и кладем листья шпината.

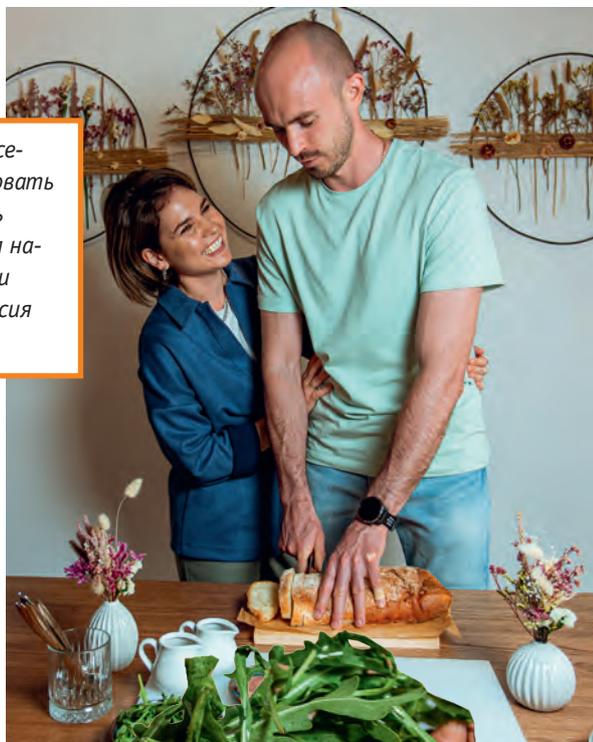
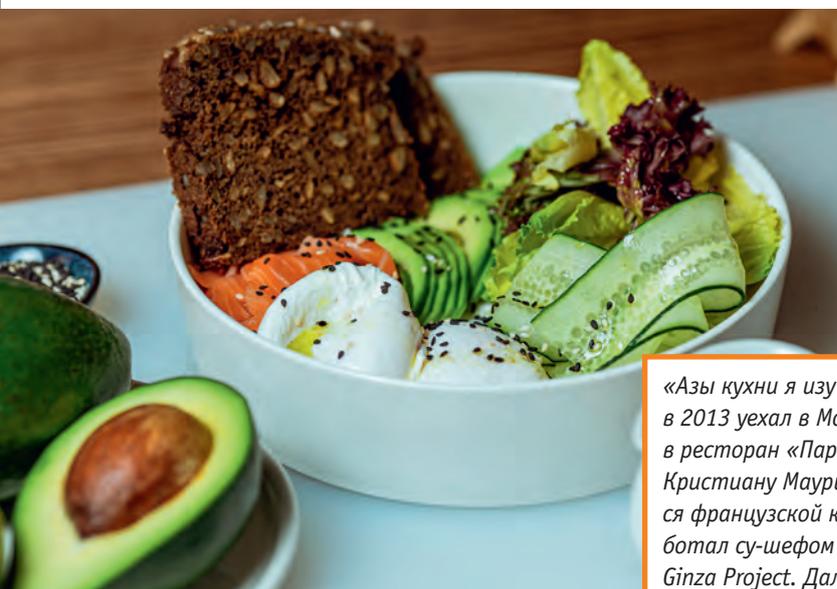


«У нас есть традиция — по воскресеньям ходить в новые места и пробовать новые блюда. Мне нравится давать себе отдых от кухни, а иногда я нахожу интересные варианты с точки зрения нутрициологии», — Анастасия Никитенкова, нутрициолог.

Авокадо-завтрак с лососем

Ингредиенты: яйцо пашот, любой микс из листовых салатов, авокадо, хлеб с семечками, лосось слабосоленый, огурец.

Кипятим пол-литра соленой воды с ложкой уксуса 9%. После закипания убавляем огонь. Разбиваем яйцо и вводим в воду, помешивая ложкой и придавая ему форму. Микс-салат собираем из любимых листовых салатов. Выбираем мягкое авокадо вашего любимого сорта. Хлеб может быть без семечек. Лосось слабосоленый. В «Гнезде» мы солим его сами, используя только свежую охлажденную рыбу. Нарезаем огурец. Сбрызгиваем весь завтрак оливковым маслом и посыпаем кунжутом.



«Азы кухни я изучал в Туле, но в 2013 уехал в Москву и попал в ресторан «Паризьен» к шефу Кристиану Маурино. Там я научился французской кухне. Позже я работал су-шефом в ресторане от Ginza Project. Дальше у Бахтияра Алиева, в проектах Дмитрия Зотова, в морском ресторане Андрея Палесики, работал в сети Александра Раппопорта с шефом Джеймсом Редута. А сейчас возглавляю кухню «Гнезда» — рассказывает Дмитрий Строгов.

Брускетта с ростбифом

Ингредиенты: говядина (вырезка или кострец), оливковое масло, горчица дижонская, мед, руккола, груша, сливочное масло, корица, сыр творожный, итальянская чабатта на оливковом масле, соль, перец.

Вырезав сердцевину, нарезаем грушу кубком в 1 см. В растопленное сливочное масло добавляем грушу, накрываем крышкой, томим на очень медленном огне. В конце добавляем щепотку корицы для вкуса.

Для соуса смешиваем оливковое масло, дижонскую горчицу и мед в равных пропорциях, перемешиваем венчиком до однородной массы.

Обжариваем мясо, даем ему полежать 20 минут, солим, перчим и доводим в духовке до кондиции.

Хлеб запекаем в духовке или на сковороде. Кладем на нее творожный сыр, поливаем соусом, сверху посыпаем вареньем из груши и корицы, выкладываем ростбиф, на вершину кладем рукколу и поливаем оливковым маслом.





ВРЕМЯ МЕНЯЕТ ЛИДЕРА.
ЛИДЕР МЕНЯЕТ ВСЁ.



НОВЫЙ BMW 5 СЕРИИ ОТ **35 000 Р** В МЕСЯЦ.*

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. Ежемесячный платеж рассчитан по Программе «Точно в цель»: рекомендованная розничная цена – 4 020 000 руб., Ежемесячный платеж – 35 000 руб. (округлен в большую сторону). Первоначальный взнос – 45%, Процентная ставка - 10,3% годовых, Срок кредита 36 мес., Остаточный платеж – 41%. Обязательно наличие Полиса КАСКО. Минимальная сумма Кредита — 200 000 Рублей РФ. Максимальная сумма Кредита — 10 000 000 Рублей РФ. Программа действует с 09 апреля по 30 июня 2021 года. Сопоставимыми условиями без необходимости страхования залога является тариф «Стандарт (Программа без КАСКО)». Подробная информация на сайте www.bmwbank.ru. Расчет является индикативным и может не соответствовать финансовым условиям, действующим при заключении договора. Не оферта.

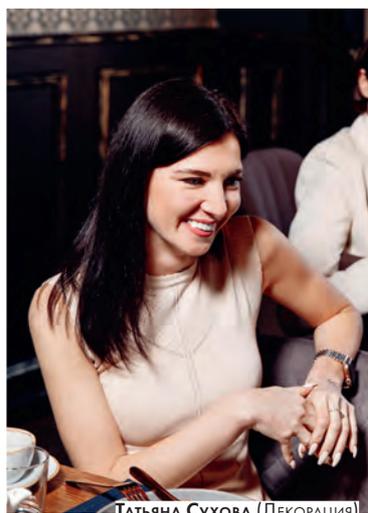


Павел Коренюгин
(издатель «Медиа-Тула»)

Эльвира Гафина
(«Золотой квадрат»)

Бизнес В ФОРМАТЕ 5К

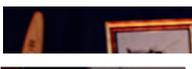
ЖУРНАЛ «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ» СОВМЕСТНО С
ЮРИДИЧЕСКОЙ ФИРМОЙ «КРЮЧКОВ И ПАРТНЕРЫ»
ПРОВЕЛИ БИЗНЕС-БРАНЧ
В РЕСТОРАНЕ WRIGHT BROTHERS.



Татьяна Сухова (Декорация)



Наталья Демидова (STUDIO MILASHKA)



Алина Чистякова
(«Привоз», «Салют»,
INSHINKA SPA)

Екатерина Паршина
(«Симбионты Кутушова»)



Карина Никифорова
(ATELIER DES PARFUMS)



Светлана Кайдарова (Клуб женщин предпринимателей)
Эльвира Люлекина (KRODO)



Мероприятие было приурочено ко Дню российского предпринимательства, которое отмечается 26 мая. Тема «Бизнес в формате 5К» отразила ключевые грани предпринимательства: клиенты, конкуренты, коллектив, контролирующие органы и компетенции.



ДАРЬЯ МЕДВЕДЕВА
(ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ЭКСПОРТА)



МАРИЯ ГИЕНКО
(«КРЮЧКОВ И ПАРТНЕРЫ»)

На бранче встретились топовые предприниматели города из разных сфер: маркетинг, ритейл, производство продуктов питания, event-сфера, строительство, дизайн и декор, бьюти-индустрия. Участники поделились опытом трансформации в кризис и успешными бизнес-кейсами.



ВСЕВОЛОД КРЮЧКОВ
(«КРЮЧКОВ И ПАРТНЕРЫ»)



СЕРГЕЙ ВОРОНИН
(ШОУРУМ «АРТХОЛЛ»)



ОЛЬГА ВОЛКОВА («ПРОСЫР»,
ТУРАГЕНТСТВО «АЭРОПОРТ»)

МАРИЯ БРЮХАНОВА
(WEDDING&EVENT BUREAU)

ВАЛЕРИЯ ТКАЧЕВА (ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ ТО)
АРСЕНИЙ ТКАЧЕВ (ЗАВОД ИНТЕРЬЕРНЫХ ЛЕСТНИЦ)



АЛЕКСАНДР ВОЛКОВ
(EDM AGENCY)



АЛЕКСАНДР КРЮЧКОВ
(«КРЮЧКОВ И ПАРТНЕРЫ»)

Хэдлайнером мероприятия выступил Александр Крючков. Известный юрист, кандидат технических наук, арбитражный управляющий, специалист по антикризисному управлению рассказал, как защититься от «токсичных» клиентов, грамотно составить договор и оздоровить бизнес.

МИХАИЛ ЧУКАНОВ
(«ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ»)

ЮЛИЯ УСТИНОВА
(«ЖЕМЧУЖИНА»)

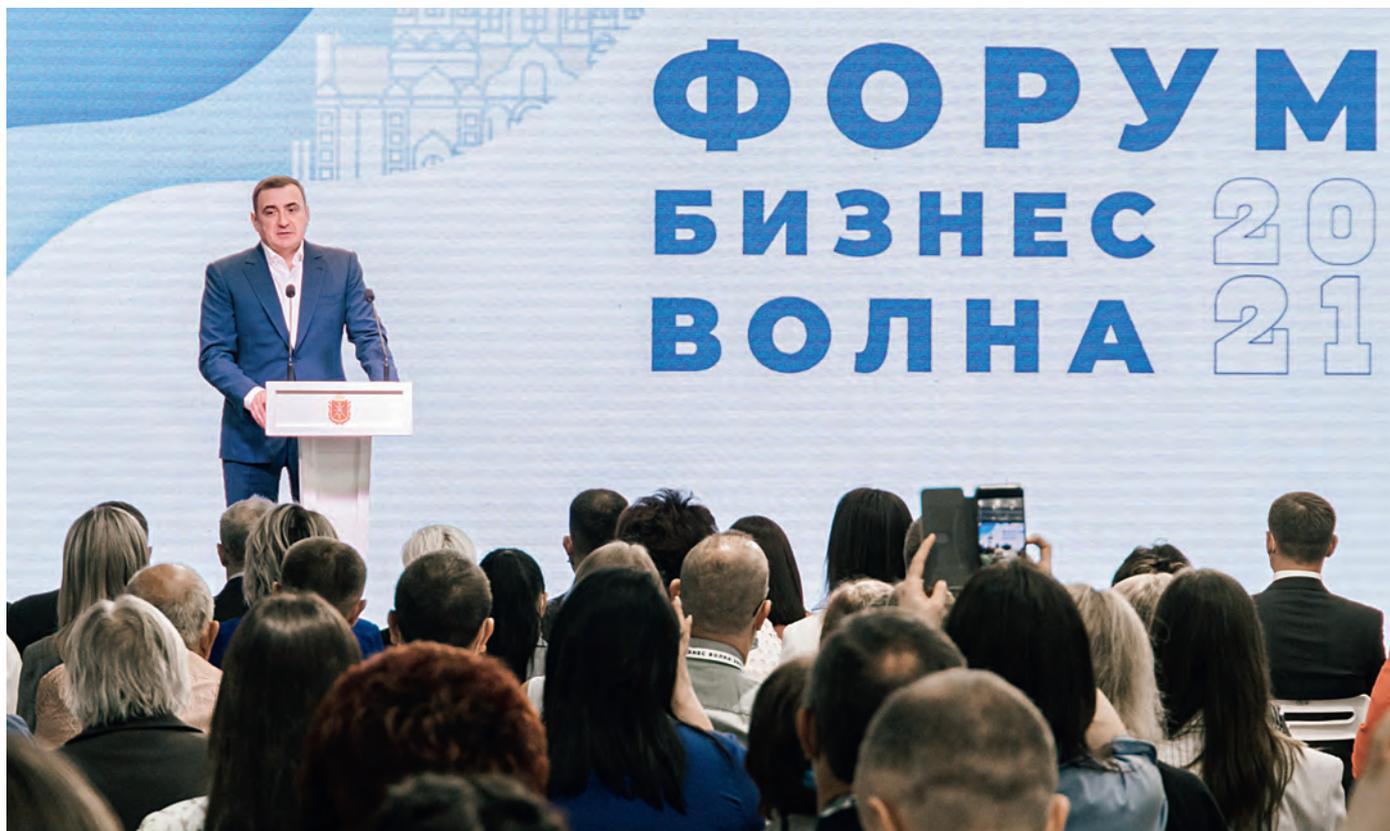


ООО «Крючков и Партнеры»

КРЮЧКОВ и ПАРТНЕРЫ

📍 Тула, пр-т Ленина, 112-6
☎ + 7 902 753-47-01, + 7 910 940-09-24
📞 + 7 4872 23-33-90
🌐 kruchkov-partners.ru

0+



В Туле прошел Форум «БИЗНЕС-ВОЛНА 2021»



ПРОКРАСТИНАЦИЯ РЕШАЕТСЯ ДЕЙСТВИЕМ, А ВСЕ РЕСУРСЫ ПРИХОДЯТ В ПУТИ! ФОРУМ «БИЗНЕС-ВОЛНА 2021», ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ РОССИЙСКОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА, ЗАРЯДИЛ УЧАСТНИКОВ ПОЛЕЗНЫМ КОНТЕНТОМ, МОТИВАЦИЕЙ И НОВЫМИ ЗНАКОМСТВАМИ!

Форум посетило около 150 участников. Открыл мероприятие губернатор Тульской области Алексей Дюмин.



«РАЗВИТИЕ СВОЕГО БИЗНЕСА – ЭТО СЕРЬЕЗНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ВЫ МНОГОЕ ДЕЛАЕТЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЭКОНОМИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ. ВНЕДРЯЕТЕ В СВОИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ОБЕСПЕЧИВАЕТЕ ЗАНЯТОСТЬ БОЛЕЕ ЧЕМ 200 ТЫСЯЧ ЖИТЕЛЕЙ НАШЕГО РЕГИОНА. ЖЕЛАЮ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, УСПЕХОВ И БЛАГОПОЛУЧИЯ!» – ОТМЕТИЛ АЛЕКСЕЙ ГЕННАДЬЕВИЧ. ГЛАВА РЕГИОНА ПОЗДРАВИЛ ТУЛЬСКИХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ И ВРУЧИЛ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ РЕГИОНАЛЬНЫЕ НАГРАДЫ.

Тульский региональный фонд «Центр поддержки предпринимательства»



На форуме выступили ведущие бизнес-спикеры, предприниматели-практики, представители региональной власти, фондов поддержки малого и среднего предпринимательства.



Приглашенные спикеры, представители Торгово-Промышленной Палаты РФ, вице-президент «Союза Деловых Людей» и лидеры мнений выступили в необычном формате бизнес-стендапа. В режиме нон-стоп они делились правилами жизни и управлением деловой репутацией, секретами построения эффективной команды и личной эффективности. Завершился форум интеллектуальной игрой «Мозгорубка», где участники поделились на команды и разработали новые бизнес-стратегии.



Основной темой деловой программы стали новые технологии для бизнеса и меры господдержки. Цель форума – создать площадку для общения действующих и будущих предпринимателей региона, помочь найти новых клиентов и партнеров.



Форум организован в рамках нацпроекта по поддержке малого и среднего предпринимательства (МСП).



МАЛОЕ И СРЕДНЕЕ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

📍 Г. ТУЛА, УЛ. КИРОВА, 135, К.1
☎ 8-800-600-777-1
🌐 мойбизнестула.пф 📧 my.biz71 📱 my.biz71
📺 my.biz71 📷 @my.biz71



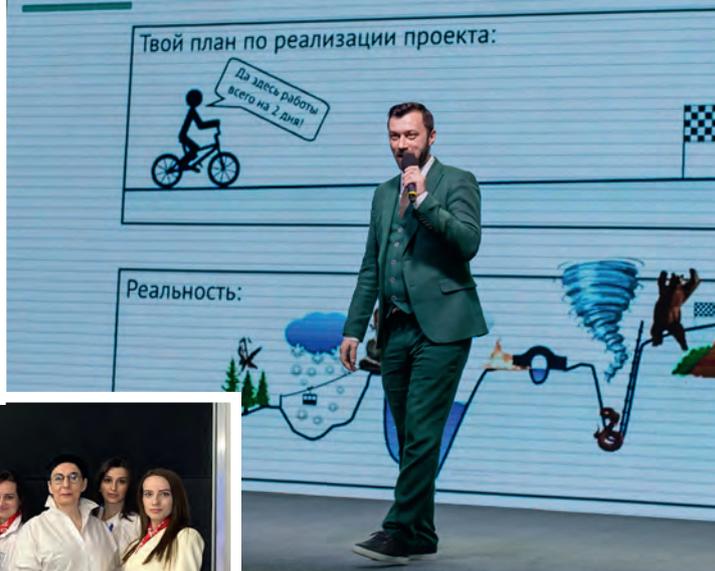
Сегодня на территории Тульской области действуют беспрецедентные меры поддержки малого и среднего бизнеса, которые консолидируются на базе площадки «Мой бизнес». Все, кто хочет развивать свое дело, может получить широкий спектр услуг в режиме «одного окна» абсолютно бесплатно!



Путь не простой, но веселый – миллионы уже торгуют

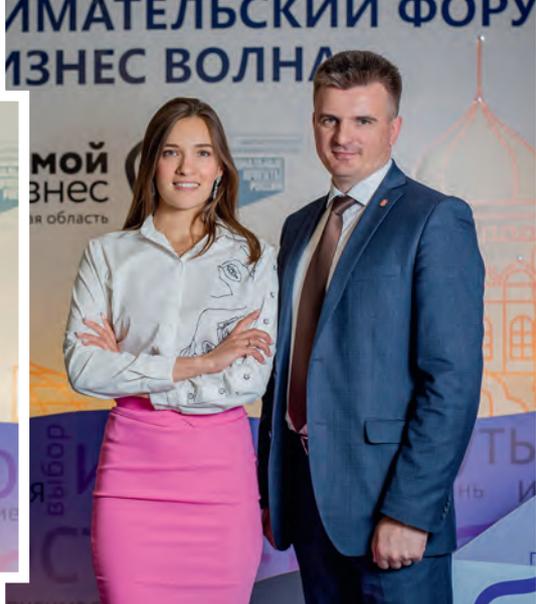


- > Снижение результативности.
- > Нет веры в себя.
- > Нет сил.
- > Негатив по отношению к работе.

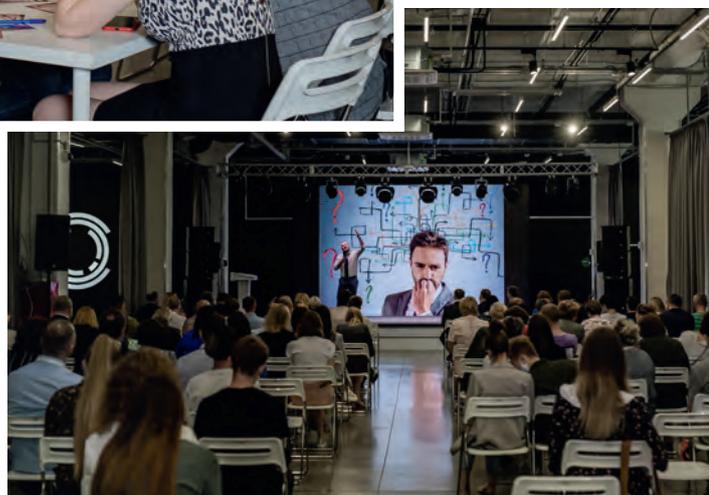


В рамках инициативы #МойбизнесПомогает и в День российского предпринимательства центр «Мой бизнес» Тульской области пригласил присоединиться к акции участников форума. Очередная Всероссийская благотворительная акция #МойбизнесПомогает приурочена к празднованию международного Дня защиты детей. #МойбизнесПомогает- благотворительное движение, организуемое Минэкономразвития России совместно с центрами «Мой бизнес», основная цель которого - приобщить бизнес к помощи нуждающимся категориям граждан на региональном уровне.





Форум завершился интеллектуальной игрой «Мозгорубка», где участники Форума поделились на команды и отвечали на вопросы разной степени сложности.



Тульский региональный фонд «Центр поддержки предпринимательства»



МАЛОЕ И СРЕДНЕЕ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Г. ТУЛА, УЛ. КИРОВА, 135, К.1

8-800-600-777-1

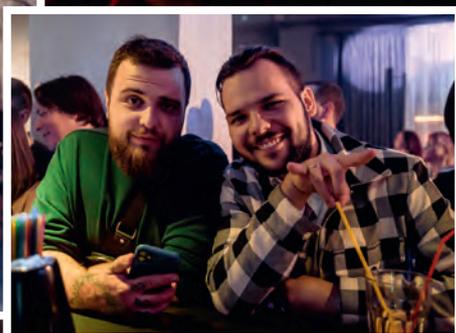
мойбизнестула.пф my.biz71 my.biz71

my.biz71 my.biz71

Танцуй в «ЮНОСТИ»

ЛЕТНИЙ СЕЗОН КЛУБНЫЙ БАР «ЮНОСТЬ» НАЧАЛ С ОБНОВЛЕНИЯ ЗАЛА!

ТЕПЕРЬ НА ВТОРОМ ЭТАЖЕ ЕСТЬ ПРОСТОРНЫЙ ТАНЦПОЛ, НОВАЯ СЦЕНА ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ АРТИСТОВ И УЛУЧШЕННЫЙ ЗВУК! ОТМЕТИЛИ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ ДРАЙВОВЫМ КОНЦЕРТОМ ИСПОЛНИТЕЛЯ ЗНАМЕНИТОГО ТРЕКА «ТАНЦУЙ, ПАНТЕРА», УЧАСТНИКА ШОУ «ПЕСНИ», КОМИКА И БЛОГЕРА-МИЛЛИОННИКА РОМАНА КАГРАМАНОВА.





Команда «Юности» заявляет, что это только начало и обещает периодически привозить интересных артистов. При этом в обычный уик-энд этим артистом можете стать вы сами, забронировав столик в караоке-зале «Юности» на 3 этаже! Профессиональное вокальное оборудование, тысячи актуальных треков, которым вы подпевааете в машине, VIP-комната и мощный звук — отличная идея, чтобы отметить финал рабочей недели. Дайте волю Юности — зажигайте в одном из самых модных баров города!



КЛУБНЫЙ БАР & КАРАОКЕ

📍 УЛ. МЕТАЛЛИСТОВ, 12-Б
☎ +7 4872 21-62-00

📱 unost.bar 🎤 unost_bar_karaoke

ООО «Ресторгрупп»

16+

ЖИВИТЕ В ЦЕНТРЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

«ЕСН ПРЕМЬЕР» – СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ НЕДВИЖИМОСТИ, КОТОРЫЙ ОБЪЕДИНЯЕТ В СЕБЕ НАДЕЖНОСТЬ ОДНОГО ИЗ КРУПНЕЙШИХ АГЕНТСТВ НЕДВИЖИМОСТИ И ГИБКОСТЬ В ПОДХОДАХ К РЕШЕНИЮ ВАШИХ ЗАДАЧ.

Девелоперы в борьбе за покупателя придумывают все новые способы облегчить покупку и продажу жилья. Разрабатывая «ЕСН Премьер», мы не выдумывали ничего нового, но с большим вниманием отнеслись к основному.

ЕСН
Премьер

Андрей Антоненков,
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА



ОБРАЩАЯСЬ К НАМ, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:

- ✓ Доступ к закрытым предложениям недвижимости элит и премиум-класса на особых условиях.
- ✓ Уникальный для нашего города сервис по подбору недвижимости на Черноморском побережье – в Сочи и в Крыму, в жилых комплексах Москвы и Санкт-Петербурга, а также иностранной недвижимости – на Кипре, в Дубае и Лондоне.
- ✓ Безупречное юридическое сопровождение с подготовкой документов, правовой экспертизой и гарантией чистоты сделки.
- ✓ Индивидуальные решения для достижения ваших целей при подборе недвижимости как для инвестиций, так и для комфортной жизни.
- ✓ Оформление ипотеки и страхование недвижимости на лучших условиях.
- ✓ Гарантию полной финансовой и информационной конфиденциальности.

Персональный менеджер защитит ваши интересы, проконсультирует по любым вопросам, подберет лучшие варианты и сделает ваши операции с недвижимостью максимально комфортными.

**«ЕСН-ПРЕМЬЕР» ВЫБИРАЮТ
КЛИЕНТЫ, ДОСТИГШИЕ УРОВНЯ,
НА КОТОРОМ ВРЕМЯ БЕСЦЕННО.**

**ЖИВИТЕ В ЦЕНТРЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ –
ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ БОЛЬШЕ УЖЕ СЕЙЧАС.**

**ЗВОНИТЕ, И МЫ ВЫБЕРЕМ ДОМ ВАШЕЙ МЕЧТЫ
☎ + 7 953 952-91-15**

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЙ

ДОМ В ДЕТАЛЯХ

РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

ЖУРНАЛ

№ 74 | ЛЕТО '21

6+



ООО «Таурус-Эстейт»

Roy



Bosh



BRITANNICA
АНГЛИЙСКАЯ МЕБЕЛЬ



МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-б, 1 корпус
МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-г, 2 корпус
ТЦ «Парус», Коминтерна, 24-в, 3 корпус
www.taurus-mebel.ru



УЮТНОЕ ДЕТСТВО



КОЛЛЕКЦИЯ TEENAGER ПОНРАВИТСЯ СОВРЕМЕННЫМ ПРОДВИНУТЫМ ПОДРОСТКАМ

klükva
детская мебель

МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-б,
1 корпус, 4 этаж
🌐 klukva-fabrica.ru
📷 [kids_room_tula](https://www.instagram.com/kids_room_tula) 📷 [klukva_fabrica](https://www.instagram.com/klukva_fabrica)



БОЛЕЕ 100 ВАРИАНТОВ ЦВЕТОВ

ПРИНТЫ НА ФАСАДАХ

* Предложение действительно с 01.06 по 30.06.2021 г. Подробности по телефону



КОЛЛЕКЦИЯ JUNIOR PRINT ПОНРАВИТСЯ АКТИВНЫМ И ВПЕЧАТЛИТЕЛЬНЫМ ДЕТЯМ

ВЫБИРАЙТЕ СВОЙ ПОДАРОК ПРИ ПОКУПКЕ КОМНАТЫ *



ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОДУШКА



МАТРАС



ФУРНИТУРА С ДОВОДЧИКАМИ



КОЛЛЕКЦИЯ VELVET ДЛЯ ТВОРЧЕСКИХ ДЕТЕЙ, ЦЕНЯЩИХ ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР


 все цвета мебели

МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-б, 1 корпус
 МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-г, 2 корпус
 ТЦ «Парус», Коминтерна, 24-в, 3 корпус
www.taurus-mebel.ru

ООО «Формула»



РОЗА ВЕТРОВ ТУЛА

туристическое агентство



В ПОДАРОК

ООО «Таурус Эстейт» Тула. Генеральный Партнер Акции: ООО «Мастер- Тула»- туристическое агентство «Роза ветров Тула». Организатор Акции ИП Коротков Николай Николаевич. Для участия в Акции необходимо совершить покупку в Мебельном Центре ТАУРУС (Тула, Коминтерна 24б; Тула, Коминтерна 24в; Тула, Коминтерна 24г) с 1 мая по 30 сентября 2021 года на сумму от 10 000 рублей. За каждые 50 000 рублей в чеке покупки выдается один Купон участника Акции. Розыгрыши Подарков состоятся: 2 июня 2021 года, 2 июля 2021 года, 2 августа 2021 года, 2 сентября 2021 года и 2 октября 2021 года. Количество Подарков ограничено. Срок Акции с 1 мая по 2 октября 2021 года. Подробности об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону: +7(4872) 70-08-70.

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

 **ТАУРУС**

все **цв**ета мебели



МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

 **ТАУРУС**

все **цв**ета мебели

МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-б, 1 корпус
 МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-г, 2 корпус
 ТЦ «Парус», Коминтерна, 24-в, 3 корпус
www.taurus-mebel.ru

FIOR *del* MONDO

коллекция интерьеров



«Флор дель мондо» ИП Смирнова А.Р.

КУХНИ ДЕТСКИЕ КАБИНЕТЫ ГОСТИНЫЕ МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ

Тула, ул. Демонстрации, 141

📷 [fdm_tula](#) тел. (4872) 70-11-11 www.fdm-mebel.ru



*Исполним любой
мебельный
каприз!*

ШТОРЫ СВЕТ АКСЕССУАРЫ ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА



BRAFER
ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА



Тульская область, Ленинский район,
пос. Обидимо, ул. Кирпичная 1-а
тел. + 7 (4872) 25-24-50
www.braer.ru

ДЕТСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ

НЕТ СМЫСЛА СДЕРЖИВАТЬ ФАНТАЗИЮ РЕБЕНКА. ДАЙТЕ МЕЧТАМ СВОБОДУ С ПОМОЩЬЮ НЕТРИВИАЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ.



1. Стеллаж для игрушек, мастерская детской мебели «Домика»
2. Пуф Slon COMBI, салон HomeInteriors
3. Керамический светильник «Созвездия», салон HomeInteriors
4. Декоративная подушка Nicollo Vacci, компания Soluzioni di casa
5. Детский набор посуды Unicorn, салон подарков «ЭгоАрт»
6. Панно «Сказки Affresco», салон HomeInteriors
7. Коллекционная кукла «Мистер Эгль», интерьерный шоурум «Артолл»

Рекламное издание журнал «Дом в деталях», № 74, лето 2021, дата выхода в свет 11.06.2021 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, МО Москворечье-Сабурово вн.тер.г., 1-ый Котляковский пер., д.3, этаж 1, пом.1/12 www.borus.ru, 8-800-600-74-54, zakaz@borus.ru, заказ № ПЗ2027.Тираж 5 000 экз. Распространяется бесплатно. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации. Ответственность за достоверность информации в рекламных объявлениях несет рекламодатель. Качество опубликованных иллюстраций и оригинал-макетов соответствует качеству предоставляемых оригиналов. Полное или частичное воспроизведение статей и материалов, опубликованных в «Доме в деталях», 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, тел. редакции: (4872) 50-12-85, e-mail: zk_ges@tula-pressa.ru. Дизайн, верстка: Ольга Прокопьева. Тексты: Александр Горбанев, Эльвира Гафина. Фото: Елена Кононенко. Отдел производства: Александр Юн. Отдел рекламы: Михаил Чуканов.

МЕЧТАЕТЕ ОБ ИДЕАЛЬНОЙ КУХНЕ?



ДАЛЛАС

● КУХНИ ● МЕБЕЛЬ



📍 ул. Революции, 39, оф. 107

🕒 10⁰⁰-20⁰⁰

☎ +7 950 913-55-52

☎ +7 950 913-55-24

🌐 ckuhni.ru

👉 tulakitchen



ООО «ЦКД»

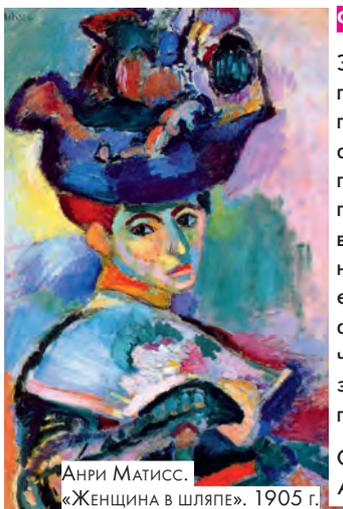
МЫ ИСПОЛНЯЕМ ВАШИ МЕЧТЫ УЖЕ 19 ЛЕТ



МАРИЯ МОРОЗ,
ИСКУССТВОВЕД

ГИД ПО ИСКУССТВУ XX ВЕКА

ИЗУЧАЕМ ФУТУРИЗМ, КУБИЗМ, СЮРРЕАЛИЗМ И ДРУГИЕ «ИЗМЫ», БЕЗ КОТОРЫХ НЕВОЗМОЖНО ПОНЯТЬ СОВРЕМЕННОЕ ИСКУССТВО. ДЛЯ ЭТОГО НАПРАВЛЯЕМСЯ НА ЛЕКЦИИ В «ОКТАВУ» И ТАМ ЖЕ ПРИМЕНЯЕМ ЗНАНИЯ НА ВЫСТАВКЕ ХУДОЖНИКА ЛЮБЛИНСКОГО.



АНРИ МАТИСС.
«ЖЕНЩИНА В ШЛЯПЕ». 1905 г.

ФОВИЗМ /1905-1910/

Это французское позитивное течение первое отступление от традиционного искусства. Современники называли фовистов «дикими» художниками, потому что они вдохновлялись племенным искусством Африки и восточными орнаментами. Ритуальные маски не считались искусством у европейцев, но скрывали в простой форме большой подтекст. Неважно, что ты рисуешь, зато важно, какие эмоции транслируешь – по такому принципу работали фовисты.

Основные фигуры: Анри Матисс, Андре Дерен, Морис Вламинк.



ЭРНСТ КИРХНЕР.
«ПОСТАДСКАЯ ПЛОЩАДЬ». 1914 г.

ЭКСПРЕССИОНИЗМ /1905-1923/

Грубые контуры, контрастные цвета и обобщенность изображения, объединяет их с фовизмом, но они в корне отличаются идеей. Немецкий, мрачный и трагичный экспрессионизм исходил из боли, тревоги и враждебности мира. Нацизм и стандартизация Германии не мешали экспрессионистам прибегать к мистическим сюжетам, используя иррациональные образы. В конце концов, все о чем говорили экспрессионисты, вылилось в Первой мировой войне.

Основные фигуры: группа «Мост», ее члены Эрнст Кирхнер, Эрих Хеккель, Эмиль Нольде.

КУБИЗМ /1907-1913/

Первой работой кубизма принято считать «Авиньонских девиц» Пикассо. Тогда все призывали, что цвет условен, и обнаженная женщина может быть синей или зеленой. Но он сделал их угловатыми. Кубисты считали, что все объекты можно низвести до цилиндра, шара и конуса. Цель кубистов – показать зрителю, из чего состоит объем. Поэтому в живописи появилось понятие времени – человек словно долго вертел изображенный объект в руках или обходил его вокруг.

Основные фигуры: Жорж Блак, Пабло Пикассо.



ЖОРЖ БРАК. «СКРИПКА И НОТЫ НА СТОЛЕ». 1914 г.



ВАСИЛИЙ КАНДИНСКИЙ.
БЕЗ НАЗВАНИЯ. 1910 г.

АБСТРАКЦИОНИЗМ /1910-1930/

Абстракционизм не столько направление, сколько форма искусства. Он, как музыка, не копирует реальность, а существует параллельно. Абстракция разнится. Например, Кандинский и Мондриан абстракционисты, но в их работах мало общего. Это главное отличие от остальной живописи. Ребенок не рисует лучше, потому что работа становится искусством: если ее признал художник, а художник в авангардизме – это тот, кого признали другие художники, галеристы и критики.

Основные фигуры: Пит Мондриан, Василий Кандинский.

ФУТУРИЗМ /1905-1915/

Футуристы говорили, что мир невозможно отобразить в неподвижном образе. Этим они отвергают правила всей живописи. Здесь приветствовалось движение, скорость и агрессия. «Отныне нет красоты вне борьбы. Нет шедевра, если он не имеет агрессивного духа», – говорилось в манифесте футуристов. Футуризм появился в Италии, но прижился и был переосмыслен в СССР. Оформление станций метро в Москве, кстати, тоже футуризм.

Основные фигуры: Джакомо Балла, Умберто Боччони, Луиджи Рассоло.



УМБЕРТО БОЧЧОНИ.
«УЛИЦА ВХОДИТ В ДОМ». 1911 г.



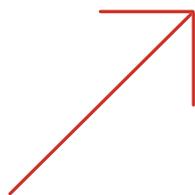
РЕНЕ МАГРИТ. «ГОЛКОНДА». 1953 г.

СЮРРЕАЛИЗМ /1924-1940/

Как и на абстракции, здесь происходит «полный бред», но он изображен реалистично. Течение пропитано фрейдизмом, а картины писали, в основном, интуитивно. Например, некоторые художники специально шли рисовать в первые несколько минут после пробуждения, чтобы сознательное еще не проснулось, но бессознательное уже руководило процессом. Излюбленные мотивы сюрреалистов: насекомые, глаза, фрагменты тел и головы без тела.

Основные фигуры: Сальвадор Дали, Рене Магритт.

АРТ В ОКТАВЕ



ТРЕНДЫ В МИРЕ СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА

ОКТАВА × Музей станка Machine Tool Museum



12 ИЮНЯ

ЛЕКЦИЯ 3

КАК НЕ БОЯТЬСЯ
СОВРЕМЕННОГО
ИСКУССТВА? ЕСЛИ ВЫ
ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ,
И ВАМ НЕПОНЯТНО?

лектор — художник
Дмитрий Гутов

26 ИЮНЯ

ЛЕКЦИЯ 4

КАК УСПЕШНО ПОКАЗАТЬ
ИСКУССТВО ИЛИ «ГРАБЛИ»
ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ
ВЫСТАВКИ

лектор — директор Музея
русского импрессионизма Юлия
Петрова

10 ИЮЛЯ

ЛЕКЦИЯ 5

ТЕХНОЛОГИИ В ИСКУССТВЕ:
NFT / ИСКУССТВЕННЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ / ГИБРИДНЫЕ
АРТ-ПРАКТИКИ / НЕТ-АРТ /
САЙНС-АРТ

лектор — медиахудожник
Анна Титовец (Intektra)

24 ИЮЛЯ

ЛЕКЦИЯ 5

ПОЧЕМУ СЛОМАЛИ ДВЕРИ:
КАК СДЕЛАТЬ АРТ-ПРОЕКТ
ПОПУЛЯРНЫМ?

Работающие примеры
маркетинга, PR, SMM
в искусстве / лектор —
директор по PR фонда Stella art
foundation Виталий Акиншин

31 ИЮЛЯ

ЛЕКЦИЯ 6

КАК НАЙТИ СЕБЯ
В ИСКУССТВЕ,
ЕСЛИ ОПЫТА НЕТ?

Работа в области арта
и культуры / лектор —
Владелец кадрового агентства
и руководитель академических
программ музея Гараж Мария
Польникова



сертификат + все лекции
30% скидка

КУПИТЬ
ЕДИНЫЙ БИЛЕТ /

1990 РУБ

все лекции со скидкой 30% +
сертификат «Арт в Октаве»
после курса



ПРОГРАММА /
БИЛЕТЫ
НА ОТДЕЛЬНЫЕ
ЛЕКЦИИ

350 РУБ

*в программе возможны изменения,
актуальную программу вы всегда сможете
посмотреть по qr коду

АФИША. Партнер журнала «Золотой квадрат» *Предложение действует 01.06.21 по 31.07.21 г. Подробности по телефону

Впервые в Туле курс от российских спикеров, который познакомит тебя с современным искусством, расскажет о его тенденциях и научит получать от него удовольствие

Организатор выставки Андрей Люблинского - ЧУК «Музей станка»
Организатор цикла лекций «Арт в Октаве» - ООО «Октава»

МАЙ - ИЮЛЬ

0+





ПОДАРКИ ПРЕМИУМ-КЛАССА

НЕОБЫЧНО –
ПРИНЦИП САЛОНА
«АРТХОЛЛ». ИЗНАЧАЛЬНО ОН БЫЛ
МАГАЗИНОМ ИНТЕРЬЕРНЫХ ПОДАРКОВ,
ПОЭТОМУ ЗДЕСЬ ЗНАЮТ ТОЛК В СОСТАВЛЕНИИ
ПОДАРОЧНЫХ КОЛЛЕКЦИЙ. А ПОСЛЕ ПЕРЕЕЗДА СРЕДИ
ТОВАРОВ ПОЯВИЛИСЬ ПОДАРКИ VIP-УРОВНЯ. ЕСЛИ У ВАС
НАМЕЧАЕТСЯ ВАЖНОЕ СОБЫТИЕ, ТО ПОИСКИ УНИКАЛЬНОГО
И НЕПОВТОРИМОГО ПРЕЗЕНТА СТОИТ НАЧАТЬ С «АРТХОЛЛА».

Каждым своим товаром в «АРТХОЛЛЕ» рассказывают о красивой жизни. Тут всегда царствует принцип неординарности, поэтому вы легко найдете подарок достойному человеку, будь то руководитель крупной компании, государственный деятель или просто юбиляр.

- ✦ Питьевые наборы и наборы для пикника или ежедневники ручной работы из премиальной кожи подойдут статусным мужчинам и руководителям бизнеса.
- ✦ Авторская посуда, шкатулки для украшений, вазы, символические предметы декора для женщин, которые любят окружать себя красотой.
- ✦ Функциональные предметы интерьера и подарки – то, что не просто будет радовать своим внешним видом, но и пригодится в использовании в повседневной жизни.
- ✦ Из всего ассортимента можно подобрать и подарки по профессиям: для врачей, учителей, юристов, бизнесменов или политиков и так далее.

Все предметы в наличии, и их можно приобрести день в день.
Но если вам хочется что-то необычное, то в шоуруме создадут подборку под вашу задачу и привезут все необходимое в короткие сроки.



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



GARDA DECOR

ДИЗАЙНЕРСКАЯ МЕБЕЛЬ И ДЕКОР



 garda-opt.ru

Фирменный салон GARDA DECOR в Туле: Староникитская, 90 ☎ +7 953 974-04-23

ПУТЕШЕСТВИЕ В ПРОВАНС

ДЕРЕВЕНСКИЙ СТИЛЬ ФРАНЦИИ – ЭТО СВОБОДА, АСКЕТИЧНОСТЬ, ЦВЕТОЧНЫЙ РОМАНТИЗМ И КАПЛЯ ИРОНИИ. ЧТОБЫ ОТПРАВИТЬСЯ В СРЕДИЗЕМНОМОРЬЕ, СОБЕРИТЕ В ОДНОМ МЕСТЕ ГОРШЕЧНЫЕ РАСТЕНИЯ, СОСТАРЕННЫЕ ФАКТУРЫ И НАТУРАЛЬНЫЙ ТЕКСТИЛЬ, А В КОНЦЕ ЗАЖГИТЕ СВЕЧУ С АРОМАТОМ ЛАВАНДЫ.



9



2

12



6

7



5

4



10

1



- 1. Стул Green bear, салон HomeInteriors
- 2. Светильник Mark Slojd, салон HomeInteriors
- 3. Обеденный стол Lambert, салон HomeInteriors
- 4. Ковер Art de Vivre, компания Soluzioni di casa
- 5. Настенный декор «Цветы», интерьерный шоурум «Артхолл»
- 6. Композиция «Сансевиерия», сеть цветочных супермаркетов «Клумба»
- 7. Композиция «Грин плант», сеть цветочных супермаркетов «Клумба»
- 8. Контрастные шторы Torrin, салон LamoreHome
- 9. Обои с растительным принтом, салон HomeInteriors
- 10. Парфюмерная свеча Lavender Mimosa, бутик нишевой парфюмерии Atelier des Parfums
- 11. Набор посуды «Забавная фауна», салон подарков «Эго Арт»
- 12. Комод «Пандора», интерьерный шоурум «Артхолл»

11



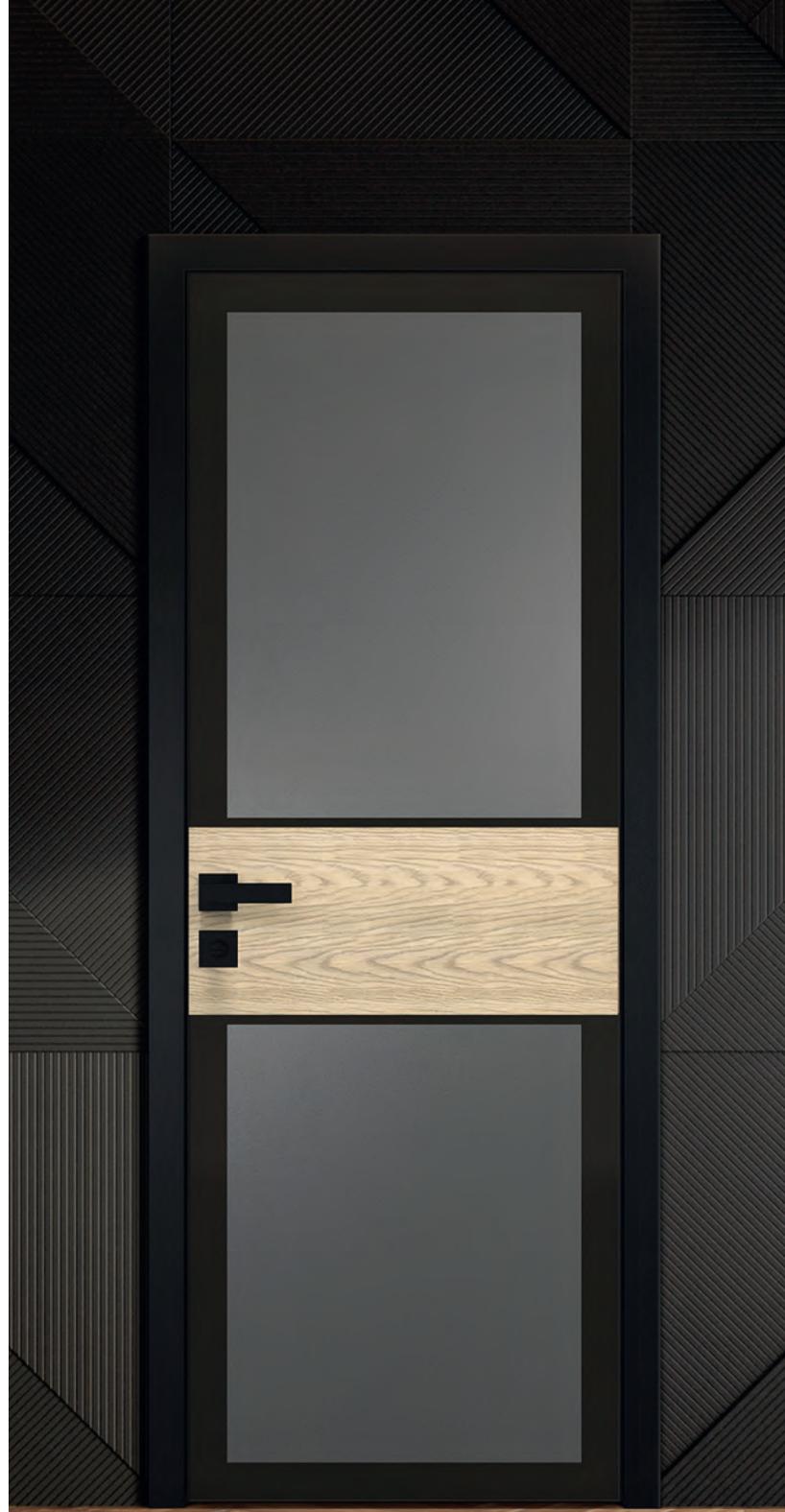
3



СЕРИЯ AG

ЦВЕТ МАТОВЫЙ ЧЕРНЫЙ

Межкомнатная серия AG - элегантная деталь современного интерьера. Выглядит легко и изящно, благодаря узким рамкам и стеклу.



СЕРИЯ AGK

ЧЕРНЫЙ СО ВСТАВКОЙ ИЗ БЕЛЕННОГО ДУБА

Межкомнатные двери серии AGK – эффектно подчеркнут и дополнят классический или ультрасовременный интерьер в стиле хай-тек.

ОТКРОЙ СВОЮ ДВЕРЬ В НОВЫЙ ИНТЕРЬЕР



СЕРИЯ U

ЦВЕТ DARK WHITE

Серия U состоит из царговых сборно-разборных дверей в многослойном покрытии – UNILACK, с устойчивостью к химическому и физическому воздействию.



СЕРИЯ SMK

ЦВЕТ МАТОВЫЙ КАКАО

Это каркасные элитные двери в покрытии Seidenmatt, не имеющие аналогов по глубине матовости и «мягкости» поверхности.

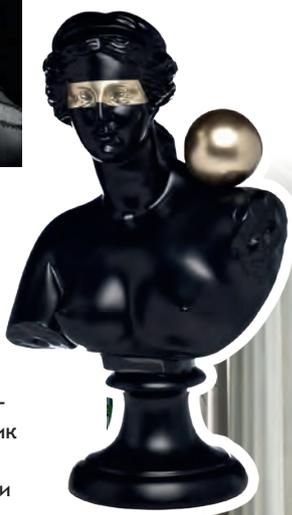


ВАЗЫ КЕРАМИЧЕСКИЕ,
GARDA DECOR



СЕРГЕЙ ВОРОНИН,
ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ
САЛОНА GARDA DECOR:

«Сейчас ар-деко играет по правилам нашего времени – в интерьерах нет мрамора, слоновой кости и драгоценных металлов. При этом современная стилизация несет тот же шик и признак элитарности. Новый стиль сочетает старые каноны и современные образы из кино, моды и спорта».



СТАТУЭТКА
«АНТИЧНЫЙ БЮСТ»,
GARDA DECOR



На что обратить внимание, чтобы разбавить готовый интерьер элементами ар-деко:

Зеркала

Наиболее подходящими будут большие, массивные варианты в оригинальных рамах. Также можно создать композиции из нескольких минималистичных экземпляров. Но апогеем зеркальности станут фацетные стены.

Картины

Здесь царствуют массивные полотна, мгновенно привлекающие внимание. Если картин несколько, то нужна общая тема: флора, фауна или абстракция.

Вазы и статуэтки

Можно найти пару одинаковых экземпляров и разместить в одной комнате. Однако здесь важна мера – достаточно 2-3 идентичных изделий.



ЗЕРКАЛО «СЕТЬ»,
GARDA DECOR



Design International FORUM 2021

Приглашаем Вас стать партнерами форума "**Design International Forum 2021**" "Архитектура будущего", который пройдет в Калуге 20 ноября в отеле **Four Points by Sheraton Kaluga 5***

Юбилейный форум пройдет при поддержке АДО «ЦОРП «Карьера», ТЦ «Новый дом», салона итальянских кухонь «ARAN».

Становясь партнером форума, Вы сможете:

1. Провести презентацию своего бизнес-проекта для своей целевой аудитории;
2. Опубликовать информацию о себе и разместить рекламу о своих услугах и товарах на нашем сайте, каналах партнеров и в СМИ в г.Калуга и в г.Тула.
3. «Design International Forum 2021» - великолепный стимул к полной перезагрузке во всех сферах Вашей жизни, творчества и бизнеса.
4. Это - новое дыхание, новые идеи и открытие новых сверхценных возможностей в архитектуре будущего и Вашей мечты.

Форум объединяет на сегодня более **250 участников** из регионов России и зарубежных партнеров, и стал площадкой дружбы и творческой реализации сверхзадач профессионалов-строителей и дизайнеров, создающих красоту, добро, уют и комфорт для всех нас.

Целевая приглашенная аудитория - дизайнеры, строители, инвесторы, потенциальные заинтересованные физические лица из таких регионов, как: Калуга, Тула, Новомосковск, Серпухов, Обнинск, Воронеж, Москва, Санкт-Петербург.

По вопросам сотрудничества и партнерского взаимодействия обращаться по тел: **8-903-658-60-79**

В программе форума:

- **Алексей Дорожкин**, Москва - Главный редактор одного из ведущих интерьерных изданий ELLE DECORATION «Как попасть в журнал ELLE DECORATION и работать со СМИ»
- **Александр Минаев**, Москва - Главный архитектор Федерации Рестораторов и Отельеров в России - ФРИО. Основатель и владелец Artpeople Group. Лектор в Британской высшей школе дизайна «Как создать продающий интерьер для ресторанов?»
- **Елена Лагутина** - UX-дизайнер - Эксперт в Центре дизайн-мышления - Посол IED в России (Милан, Италия) - Исполнительная академия WU MBA (Вена, Австрия) «Дизайн мышление. Мировые практики»
- **Игорь Стоянов** - Легенда национальной Бьюти индустрии. Лидер и основатель агентства «Персона», является Президентом АПИК (Ассоция профессионалов индустрии красоты 10.000 участников). Сейчас Игорь основал холдинг Хьюмен Лаб (образование и сервисы для мировой бьюти индустрии) «Создание личного бренда».

СПЕЦПРОЕКТ

СПОРТ

ДЕТИ

СЛАДОСТИ

ЗДОРОВЬЕ

СУПЕРМАМЫ

СУПЕРБАБУШКИ

ПСИХОЛОГИЯ

ВОСПИТАНИЕ

УВЛЕЧЕНИЯ





ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Движение вверх

ЗА МЕДАЛЯМИ И КУБКАМИ СПОРТСМЕНОВ СКРОМНО, НО УВЕРЕННО СТОИТ МАМА. ИМЕННО ОНА ВОВРЕМЯ НАПРАВИТ И ПОДДЕРЖИТ, НАСТРОИТ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА ПОМОСТ. В СПЕЦИАЛЬНОМ ПРОЕКТЕ «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ И ИХ ПРЕКРАСНЫЕ МАМЫ РАССКАЗЫВАЮТ О ТОМ, КАК ОНИ ВМЕСТЕ ПОКОРЯЮТ НОВУЮ ВЫСОТУ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ.

ВАЛЕРИЯ ТКАЧЕВА

ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ:

«На каждых соревнованиях я вижу, сколько любви и заботы мамы вкладывают в результаты своих детей. Это дорогого стоит, потому что победы – всегда командная работа семьи, тренера и ребенка. Когда мама вовлечена, ребенок становится более уверенным, раскрепощенным. У него за спиной словно вырастают крылья».



ПОЛИНА ДЗЕРВАН, I юношеский разряд

Мама Ирина Дзерван:

«Я сама тренер в этой же школе, поэтому для дочери с 3-х лет зал, как второй дом. После каждой тренировки мы обсуждаем, что и как прошло. Я считаю, что важно слышать своего ребенка. С каждым выходом на площадку она учится принимать и понимать любой свой результат. Промах – тоже результат, просто он показывает, что работать нужно усерднее. Как говорится, чем труднее победа, тем больше ты счастлив, что добился ее. Полине повезло с тренерами. Она их уважает, ценит и делает все, чтобы ею гордились, также, как горжусь я».

АНАСТАСИЯ НИКИФОРОВА

Мама Елена Никифорова:

«Сначала дочь занималась онлайн из-за COVID-19, а сейчас тренируется полноценно. После школы она сразу делает уроки и потом идет на тренировку. Сейчас Настя горит спортом без моих усилий. Да, ей тяжело физически, но она не жалуется. В этом большую роль играют тренеры. Суть родительской поддержки в том, чтобы ребенок был успешным в наших глазах и без медалей. Дочери важно, чтобы я снимала видео с соревнований и подбадривала. Не знаю, как сложится ее карьера, но для меня, как врача, спорт – это здоровье!».



ВАДИМ СЛУЦКИЙ, I взрослый разряд

Мама Юлия Дубова:

«На первой тренировке в 4 года сын так рыдал, что самой хотелось плакать. Я не могла отойти на 5 минут. В любой момент его мог привести тренер, чтобы ребенок убедился, что я его не бросила. Приучение к труду – дело нелегкое и занимает не месяц. Спустя два года Вадим начал получать удовольствие от тренировок, а после первой медали и речи не было о том, чтобы бросить спорт. Дам совет родителям, которые сомневаются отдавать ли детей в спортивные секции. Решайтесь! Но не забирайте со второго занятия. В раннем возрасте ребенок не может в полной мере оценить, нравится ему или нет».

ВАРВАРА МАЛОФЕЕВА, II юношеский разряд

Мама Юлия Гришина:

«С 2 лет дочь занималась детским фитнесом, спортивной гимнастикой и ходила в цирковую студию. Но все было не то. В 6 лет мы пришли в спортивную акробатику и влюбились. Уже через пару месяцев Варя участвовала в соревнованиях и заняла призовое место. У нас нереальный тренерский состав. Отсюда и результат. В этом году дочь закончила первый класс. Мы легко совмещаем тренировки и школу, успеваем заниматься английским и отдохнуть с семьей. Она может бесконечно рассказывать о том, чему ее учат на тренировках, что получается, а над чем еще нужно работать. А мы делаем все, чтобы ей было комфортно. Каждые соревнования – праздник для семьи. Мы всегда в сборе на трибуне и болеем за нашу малышку. Иногда кажется, что у меня не хватает сил, но Варя настолько заряжает своей энергией и желанием трудиться, что я забываю обо всем».



НАТАЛЬЯ АЛЕНТЬЕВА,

I юношеский разряд

Мама Елена Алентьева:

«Дочке всегда нравилось заниматься подвижными играми. Она сама тянулась в шпагат и пыталась вставать на мостик. Мы начали занятия спортивной акробатикой, уже три года тренируемся и нам нравится! Как мама я, конечно, поддерживаю дочку, интересуюсь ее успехами. Мы вместе готовимся к соревнованиям. Ребенок должен чувствовать поддержку. Стать чемпионом не главное, но всегда есть, к чему стремиться! Быть мамой спортсмена – большой труд. Это требует времени и сил, но за этим стоит невероятная гордость за ребенка».

Фотограф: Екатерина Балакина
@ ekaterina_balakina
Стилист: Дарья Королева @ da.contentstyling
Макияж и укладка:
Екатерина Демина @ demina_makeup71
Елена Мельникова @ hairmakeup71
Обувь: салон Benatti @ benatti71
Украшения: салон Lady Collection
@ ladycollection_tula
Место съемки: фотостудия Gallery
@ gallery.studio_tula
Комбинезон на Ирине Дзерван:
салон одежды Stay Friends @ stayfriends_official
Образ Елены Никифоровой и Елены Алентьевой:
салон одежды «ВЕСТИТО» @ vestito_fashion_tula

Пока одни отказываются от молока, эксперты в один голос твердят, что детскому организму оно необходимо. Что нужно для гармоничного развития ребенка, рассказывают нутрициолог и врач-педиатр.



Анастасия Никитенкова,
НУТРИЦИОЛОГ @ A _ NIKITENKOVA

«Я рекомендую разнообразить рацион школьника, добавив прием молочнокислых продуктов, таких как: йогурт, кефир, творог, сыр, простокваша и ряженка. Эти продукты – доступный источник кальция и витаминов группы В. Во всех случаях, кроме индивидуальной непереносимости, исключение молока необоснованно. Регулярное употребление детьми молока и молочных продуктов необходимо для обеспечения суточной потребности в кальции. Дело в том, что в детском и подростковом возрасте полноценное обеспечение кальцием важно для формирования скелета и достижения им необходимой массы. Неполноценное питание в младшем школьном возрасте негативно влияет на показатели здоровья во взрослом возрасте».

*Не был стекла мячом,
потому это всегда
попадает в ворота*

ВСЕВОЛОД МАКСИМОВ,
ПОДОПЕЧНЫЙ ДСШ «АРСЕНАЛ»

*Здоровье
в молоке*



НОВИНКИ

ПИТЬЕВОЙ ТВОРОГ – ЗАЛОГ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА



**Бежин
луг™**

**ТВОРОГ
ПИТЬЕВОЙ**

ПЕЙ

*Знает
о красках все*

**ВАРЯ ЯВКИНА,
МИНИ МИСС
GOLD MODELS 2021**



Товар сертифицирован

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАЮТ МОЗГ И УЛУЧШАЮТ КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ



**ТВОРОЖНЫЙ
СЫР**

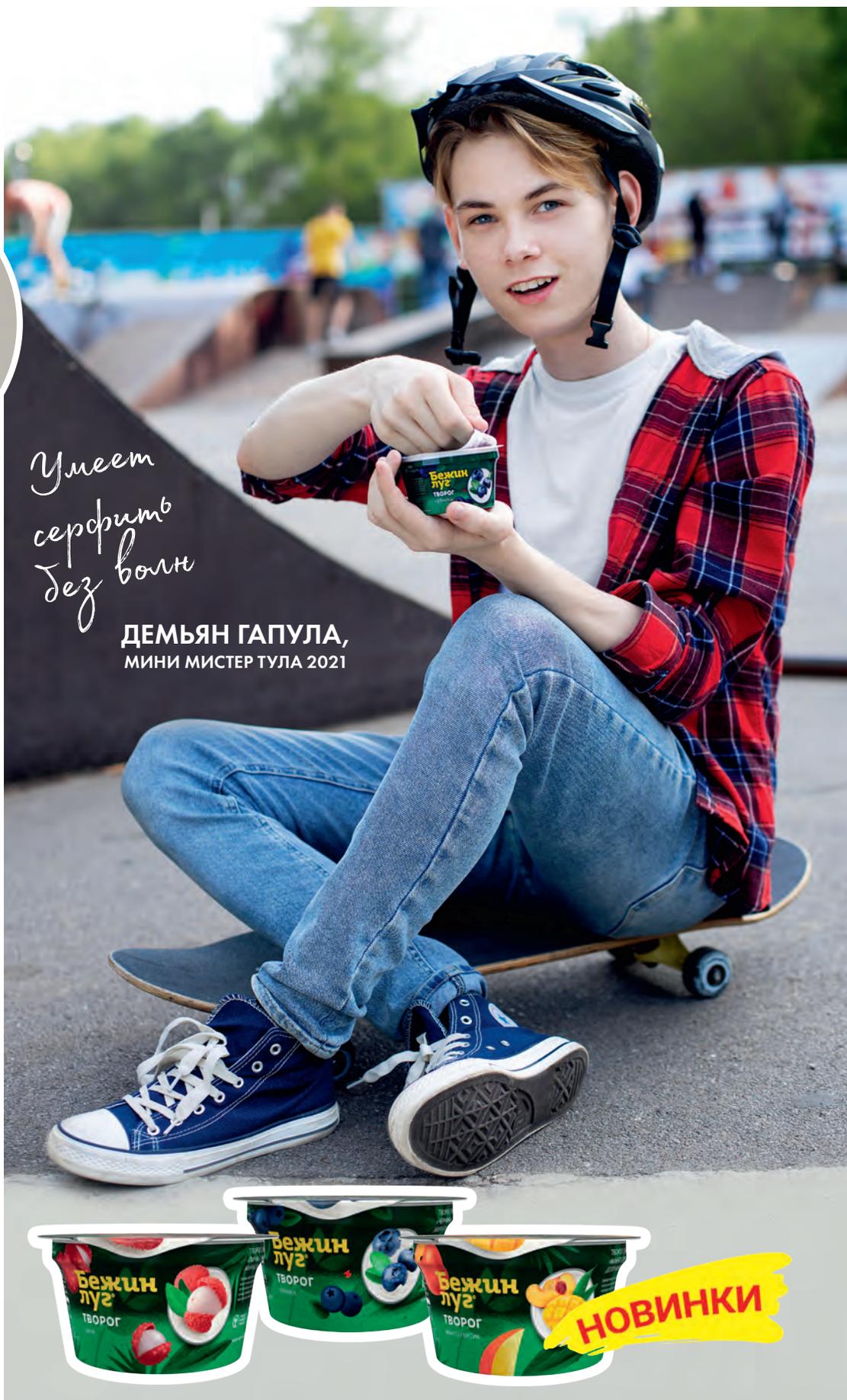
**Бежин
луг**





Юлия Епимахова,
ВРАЧ-ПЕДИАТР, РУКОВОДИТЕЛЬ
ОТДЕЛЕНИЯ ПЕДИАТРИИ КЛИНИКИ
«ЭКСПЕРТ»

«Молоко испокон веков употреблялось для питания детей, и у них есть ферменты для его переваривания. Непереносимость обычно связана с индивидуальными особенностями. Мы то, что мы едим. Поэтому нужно четко отслеживать качество молочной продукции, отказываться от усилителей вкуса и красителей в пользу натуральных компонентов. Я бы рекомендовала включать в рацион кисломолочную продукцию в виде кефиров, биолактов и ацидолактов - они стимулируют работу кишечника и восстанавливают микрофлору. То, что касается молочных продуктов, лучше выбирать варианты средней жирности и имеющие маленький срок годности, так вы не наткнетесь на консерванты и другие добавки».



*Умеет
серфить
без волн*

ДЕМЬЯН ГАПУЛА,
МИНИ МИСТЕР ТУЛА 2021



НОВИНКИ

ТВОРОГ – ИСТОЧНИК БЕЛКА И АМИНОКИСЛОТ, ВАЖНЫХ ДЛЯ ИМУННОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



**Бежин
луг™**

ТВОРОГ
С ФРУКТОВО-ЯГОДНЫМИ
НАПОЛНИТЕЛЯМИ

**ИСТОЧНИК
БЕЛКА**

Легко покажет
пару трюков на роликах

МАША ТАРМОСИНА,
МИНИ МИСС ТУЛА 2021



Товар сертифицирован

ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ ПОДДЕРЖИТ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА, БЛАГОДАРЯ ПРАВИЛЬНЫМ МОЛОЧНОКИСЛЫМ БАКТЕРИЯМ



ЙОГУРТ
ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС

Бежин
луг™





САНАТОРИЙ
СТРОИТЕЛЬ

Санаторий «СТРОИТЕЛЬ»
Отель & SPA

ПОКА ГРАНИЦЫ СПЯТ

Где провести отпуск этим летом, когда основные направления закрыты? Узнаем, как российские здравницы помогают не только отдохнуть, но и привести в порядок организм, достигнуть красоты и оздоровить детей на примере санатория «Строитель».

МЕСТО ДЛЯ ДЕТЕЙ

Санаторий «Строитель» прекрасно подойдет для отдыха всей семьей. Пока родители занимаются спортом или расслабляются в СПА, малыши развлекаются в игровой под присмотром педагогов, гуляют на свежем воздухе и получают новые навыки на творческих мастер-классах.



Территория комплекса оборудована детской площадкой с горками, качелями, также есть футбольная и волейбольная площадки. Дети могут заниматься привычными активностями и параллельно проходить оздоровительные процедуры перед новым учебным годом.

ООО «ТУЛАСТРОЙСЕРВИС»



Скучать будет некогда!



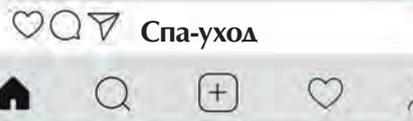
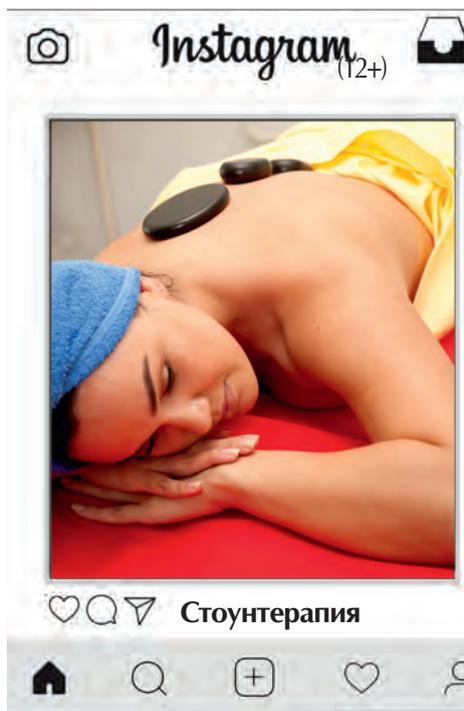
0+

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПОРА РАССЛАБИТЬСЯ!

Лето создано для СПА-курортов, даже если раньше вы на них никогда не были. Не страшно, что попасть за границу все еще не так просто. В «Строителе» есть все те же спа-процедуры.

Стоунтерапия – надежное средство от стресса. Этот вид массажа убирает все мышечные зажимы и погружает в состояние абсолютной релаксации.



Прессотерапия помогает бороться с отеками и способствует похудению.

Спа-уход обеспечивает вашей коже полный детокс и обновление.

Хвойно-жемчужные ванны приведут в тонус тело после нестабильной погоды и стрессов.

ЕСЛИ НЕ УСПЕЛИ ДО ЛЕТА

Тренировки в санатории «Строитель» помогут вам

использовать отпуск по максимуму и обрести тело мечты во время каникул. Для вас составят грамотный индивидуальный план тренировок и дополнят его сбалансированным меню, чтобы вы двигались к цели еще быстрее.

Скандинавская ходьба, по сравнению с обычной прогулкой, сжигает в полтора раза больше калорий и активизирует 90% мышц, а также укрепляет позвоночник, ноги и подтягивает ягодицы.

Закрытый бассейн и возможность ежедневных занятий по плаванию – еще один веский повод провести каникулы в «Строителе».



Просто, СЛАДКО И КРАСИВО



В ТУЛЕ ОТКРЫЛАСЬ
«КАРАМЕЛЬНАЯ МАСТЕРСКАЯ»,
ГДЕ ДЕЛАЮТ СЛАДОСТИ,
КАК ШЕДЕВРЫ, И ВАС НАУЧАТ.

КАРАМЕЛЬ БЕЗ СЕКРЕТОВ

Процесс приготовления происходит на ваших глазах: вы сможете понаблюдать за работой карамелье как с улицы, так и изнутри мастерской. А на бесплатной дегустации вы попробуете теплую карамель.

МИР «КАРАМЕЛЬНОЙ МАСТЕРСКОЙ»

В «Карамельной мастерской» вы сможете приобрести не только карамель разнообразных форм и неожиданных вкусов, но и экзотическое мороженое,



диковинный мармелад и бельгийский шоколад ручной работы, а также насладиться ароматным кофе.

В качестве сувенира вам предложат карамель в форме главных тульских достопримечательностей.



ПРАЗДНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ

В «Карамельной мастерской» проходят мастер-классы, на которых дети и взрослые под руководством карамелье могут создать уникальные шедевры из карамели и забрать их с собой. Для этого создано 12 индивидуальных рабочих мест с профессиональным оборудованием.



КАРАМЕЛЬ НА КАЖДЫЙ СЛУЧАЙ

В мастерской можно заказать авторские тематические сладости и забрать их в тот же день. Например, для команды юных футболистов изготовят карамель в форме футбольных мячей. Можно сделать конфеты со своим логотипом или надписью.



ЕЛЕНА ДУБЕНСКАЯ, РУКОВОДИТЕЛЬ «КАРАМЕЛЬНОЙ МАСТЕРСКОЙ» С КОЛЛЕГАМИ

СКАЗОЧНАЯ ЛОКАЦИЯ

Интерьер мастерской создала дизайнер Екатерина Кузина. Он не оставит равнодушным ни ребенка, ни взрослого. Вы окунетесь в сказочную атмосферу в лилово-мятных оттенках, познакомитесь с единорогом и жирафами, держащими карамельные люстры.



КАРАМЕЛЬ
РУЧНОЙ РАБОТЫ

📍 ПР-Т ЛЕНИНА, 21 ⌚ 10:00–22:00
📱 @karamelka_tula

Победит тот, КТО НАЙДЕТ СЕБЯ!

ДЕТИ ПОДВЕРЖЕНЫ ТРЕВОГЕ И СТРЕССУ НЕ МЕНЬШЕ ВЗРОСЛЫХ. ШКОЛА, РЕПЕТИТОРЫ, ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ, СТРАХ НЕУДАЧ, А ЕЩЕ СОЦСЕТИ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ДЕТИ ПОСТОЯННО СРАВНИВАЮТ СЕБЯ С ДРУГИМИ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫСТРОИТЬ УВЕРЕННОСТЬ ВНУТРИ СЕБЯ? У НАС ДЛЯ ВАС НЕОЖИДАННОЕ РЕШЕНИЕ — ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ.



ЕКАТЕРИНА ИВАНОВА,
ИНСТРУКТОР ЙОГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Каким вы бы хотели видеть своего ребенка? Здоровым или идеальным?

Отдавая ребенка в какую-либо секцию, родители в основном хотят эффективного результата. Ждут, что буквально после первого занятия ребенок закинет ноги за голову, будет ходить на руках, сядет на шпагат, выиграет кубок или получит медаль. Детская йога про другое. Если вы хотите похвалиться родственникам — «Смотрите, как моя Маша умеет», — йога не для вас.

Цель детской практики - подарить ребенку Себя, наладить связь с внутренним «Я» - стать более уверенным, используя инструмент под названием «тело». Детская практика обладает накопительным, отсроченным результатом, даря каждому ребенку Спокойствие, Силы и ... Дыхание. Как это пригодится в обычной жизни? Новые навыки хорошо помогают ребенку работать со стрессом, успокаивать себя, например, перед контрольной, выступлением или походом к стоматологу. На занятиях детям рассказывают, что нет необходимости сравнивать себя с другими детьми, что у каждого человека свои возможности и индивидуальные особенности. Вне зависимости от начального состояния, йога всегда дает толчок к развитию.

Занятия проходят в различных формах: преподаватель может составить их в виде игры-путешествия, предложить детям стать инструкторами и провести кусочки занятия самостоятельно. Занятия включают физические и дыхательные упражнения, глубокое расслабление.



Преподаватель детской йоги — увлеченный педагог с 30-летним стажем Екатерина Иванова, сертифицированный йога-тренер, прошедший обучение у ведущих преподавателей из Лондона, Москвы, Санкт-Петербурга. Она включает в занятия по йоге элементы из «Гимнастики мозга» Пола Деннисона. Эти упражнения помогают эффективнее осваивать учебные навыки как детям, так и взрослым.

«Особая йога для особых детей»

Уникальное для города направление Центра — йога для детей с ОВЗ: синдромом Дауна, аутизмом, ДЦП, СДВГ, различными интеллектуальными, эмоциональными, физическими нарушениями и т.д.

Йога в данном случае — такая же важная работа с телом, дыханием и эмоциональным состоянием ребенка, как встречи с логопедом-дефектологом и психологом. В результате практики особые дети постепенно выходят из замкнутого круга стереотипных движений, учатся управлять телом, эмоциями.

Йога как инструмент помощи уникальный, простой и мощный.

Она помогает раскрывать красоту и потенциал ребенка, которые могут потеряться за многочисленными диагнозами.

✓ Занятия проходят в по адресу:
Пушкинский проезд 4а.



0+

📍 ПУШКИНСКИЙ ПРОЕЗД, 4-А
📍 ПР-Т ЛЕНИНА, 85 ☎ +7 910 585-55-85
🌐 yogavtule.ru 📧 yoga_v_tule
📱 @yogavtule @centermentalfitness

ЕКАТЕРИНА ШУМИЛИНА,
РЕАБИЛИТОЛОГ @ DOC _ ANIMA

КАК ПОМОЧЬ ОСОБЕННОМУ РЕБЕНКУ?

Главная задача – восполнить недостающие нейронные связи. Но ни внешние стимуляции, ни сам организм не в состоянии этого сделать – у него просто нет ресурса! Ведь когда поле полыхает, никому не приходит в голову засеивать его пшеницей. Сначала тушат пожар. Здесь то же самое.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Найти и убрать очаги хронического воспаления. Определить какие вирусы, бактерии, микробы провоцируют сильное нейровоспаление. Исключить паразитоз. Самые обширные зоны воспаления – зубочелюстная система, лимфатическая система и кишечник. Для диагностики есть специальные маркеры.

Восстановить работу кишечника и микробиоты – ведь именно он – основной резерв нашего иммунитета.

Нормализовать питание, убрать пищевую непереносимость, исключить чужеродную нагрузку из пищи.

Снять избыточное напряжение в тканях и восстановить биодинамику жидкостей для работы обоих полушарий мозга. Для этого я подключаю краниосакральную терапию и остеопатические методики работы с точками на теле. На ладонях и стопах есть сенсорные представительства отделов мозга, отвечающие за слух, речь и так далее. Воздействие на определенные точки формирует новую нейросеть.

КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ МЫСЛИ

Что вы думаете о своем ребенке? Что говорите: вслух и про себя. Особенные дети – синестетики, воспринимают информацию сразу несколькими органами чувств. Например, могут не только видеть предмет, но и слышать, чувствовать запах. Они тонко чувствуют мир, как люди без кожи. Они будут себя считать такими, как вы о них думаете.

Главное – никогда не терять веру в себя и своего ребенка. Он пришел в этот мир, чтобы сделать вашу жизнь, не тяжелее, а лучше! И даже если что-то не получается, просто посмотрите на него и поблагодарите.

Мой ребенок будет НОРМАЛЬНЫМ?

ВОСПИТЫВАТЬ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ СЛОЖНО. ОТОВСЮДУ ГОВОРЯТ, ЧТО ТВОЙ РЕБЕНОК КАКОЙ-ТО НЕ ТАКОЙ. ЗАХЛЕСТЫВАЕТ ОТЧАЯНИЕ, ЧУВСТВО ВИНЫ... НО ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ НАДЕЖДА! ВРАЧ ЕКАТЕРИНА ШУМИЛИНА РАССКАЗЫВАЕТ, КАК МОЖНО ПОМОЧЬ ОСОБЕННЫМ ДЕТЯМ.

Катя Шумилина – врач-онколог. Окончила «Лечебное дело» с отличием. Работала в национальном онкологическом центре им. Дмитрия Рогачева, затем в отделении детской онкологии в Тульской областной больнице и реабилитационном центре с детьми-аутистами. Сейчас практикует системный, интегративный подход, применяя медицинский опыт, знания по иммунологии, психосоматике и остеопатии по методу краниосакральной терапии.

ОСНОВНОЙ КЛЮЧ – НАЙТИ НЕЙРОВосПАЛЕНИЕ

Многих детей можно скорректировать, но их, увы, часто ведут по ложному пути. Я много работаю с мамами, которые устали биться в закрытую дверь. Устали слышать, про спецшколы и детские сады, нейрорептику. Устали искать ответы в интернете, потому что нет ясной системы.

Главная причина задержки развития и расстройств аутистического спектра – нейровоспаление. Причин этому может быть несколько: интоксикация солями тяжелых металлов, внутриутробные отклонения, высокая антигенная, т.е. бактериальная и вирусная, нагрузка.

Из-за нейровоспаления нарушается проведение нервных импульсов, отсюда проблемы с речью, слухом.

Как это видят родители: дети не идут на контакт или ведут себя неадекватно.

А что же в этот момент чувствует ребенок? Такие дети живут в состоянии хронического стресса и боли. Их иммунная система обострена, а избыточная нейростимуляция вызывает дискомфорт во всем теле. Вспомните, когда у вас болит голова. А здесь – весь организм. Эти дети учатся жить с болью.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Сближение: КАК ВЫСТРОИТЬ ДОВЕРИЕ С РЕБЕНКОМ?



Марина Мишина, психолог и логопед с 10-летним стажем, ведущая «Мастерской Родительства» в кластере «Октава»
© MARINA _ LOGOPSI

ЧТОБЫ НЕ ЗАКРЫВАТЬ ГЕШТАЛТЫ В ЗРЕЛОСТИ, НЕ НУЖНО СОЗДАВАТЬ ИХ В ЮНОСТИ. ПСИХОЛОГ МАРИНА МИШИНА РАССКАЗЫВАЕТ, КАК С ПОМОЩЬЮ ШЕСТИ ДВИЖЕНИЙ НАЛАДИТЬ КОНТАКТ С ДЕТЬМИ.

Контакт предшествует отношениям. На этом строится гештальт-терапия и учит ребенка доверию, которое важно во взрослом возрасте. В 70-е американский гештальт-терапевт Руэлла Франк отменила 6 основных движений, которые формируются у ребенка для взаимодействия с матерью, внешним миром и влияют на его будущую жизнь.

ожиданию неудачи, неуверенности и отсутствию стремлений.

Важно поддерживать интерес ребенка и не останавливать его словом «нельзя», если это не касается безопасности.

4 ЦЕПЛЯНИЕ, ЗАХВАТ

Ребенок старается притянуть желаемый объект, пощупать, понюхать или попробовать на вкус. В этот момент он понимает, нравится ему этот предмет или нет. Это базовое движение вырабатывает настойчивость и разборчивость в достижении целей.

Важно давать ребенку время на исследование предмета. Например, не ругать за грязную одежду, если малыш восторженно рассказывает о своей находке.

1 РАССЛАБЛЕНИЕ (ДО 6 МЕСЯЦЕВ)

Младенец расслабляется на руках мамы. В этом состоянии он накапливает энергию для остальных движений. Если мама напряжена и раздражена, то ребенок обычно плаксив и скован. Во взрослом возрасте это чревато контролем и притуплением телесных ощущений.

Важно чаще брать младенца на руки и давать расслабляться в контакте со взрослым.

5 ПРИТЯГИВАНИЕ, ВПУСКАНИЕ

Связано с присвоением опыта, знаний и денег. Если формируется некорректно, то есть риск получить «ненасытность».

Задача взрослого разрешать пользоваться ребенку своими игрушками на площадке, поддерживать право не делиться или десятки раз читать одну книжку, если это важно для малыша.

2 ТОЛКАНИЯ И ОПОРЫ (ДО 9 МЕСЯЦЕВ)

В это время ребенок ползает, пробует стоять и ходить. Дома можно давать ребенку физически отталкиваться от вас. Но соблюдайте психологические границы, когда ребенку что-то нельзя. Нужно выдержать его плач и злость, оставаясь в контакте. Так дитя получает способность опираться на себя и свое тело.

Иначе во взрослом возрасте он будет искать более уверенных людей, будучи неуверенным в своих чувствах и мыслях.

6 ОТПУСКАНИЕ

Происходит после обладания объектом интереса. Разрешайте ребенку быть хозяином своих вещей или комнаты, чтобы он мог вдоволь напользоваться ими.

В отношениях пробуйте выбирать щедрость, давая чуть больше внимания, чем просит ребенок.

3 ДОТЯГИВАНИЕ ДО ДРУГОГО (С 9 МЕСЯЦЕВ ДО 1,5 ЛЕТ)

Ребенок тянется к желаемому объекту. Это движение о любопытстве к миру. Если ребенку часто пресекали любопытство (взять червяка с земли или потрогать папину кружку), то во взрослом возрасте это ведет к

Способность ориентироваться в себе телесно и ментально можно развивать в любом возрасте. Опираясь на шесть базовых движений по Руэлле Франк, можно формировать отношения со своим ребенком даже сейчас.



7 ЛЕТ ГАРАНТИИ
ИЛИ 200 000 КМ
ПРОБЕГА**



TIGGO 8 PRO | 7 МЕСТ



КОМФОРТНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ* ПУТЕШЕСТВИЯ ДЛЯ БОЛЬШОЙ СЕМЬИ

АВТОКЛАСС

Официальный дилер CHERY АВТОКЛАСС
г.Тула, Московское шоссе, 2н
(4872) 70 80 70, autoclass.chery.ru

* По результатам независимого исследования организации C-NCAP (Си-ЭнКап), опубликованном на сайте <http://www.c-ncap.org/en/crash/24c0745b9eb0426e9cd67601fec324a1> ** Гарантия на автомобиль составляет 7 лет или 200 000 км пробега в зависимости от того, что наступит ранее. Имеются ограничения по гарантии, об ограничениях читайте в руководстве по гарантийному и техническому обслуживанию автомобиля. ***Чери, Тигго 8 про. ООО «Лаура-Тула».

Фотосессия новорожденных: ЧЕГО БОЯТСЯ МАМА?



1 Позы. Как-то там свяжут малыша, а вдруг ему будет больно?

Все позы физиологичны для малышей этого возраста. Классическая съемка Newborn проводится до 28 дней от рождения. Когда вы видите запеленованного малыша на фото (это называется «в обмотке»), будьте уверены, малышу там хорошо, даже очень. Для него это приятное состояние, будто в животике у мамы свернулся, ему тепло и тесно. Если малыша мучают колики, то это лучшая позировка. 100% успокаивается и засыпает.

2 Вдруг малыш будет плакать и мы ничего не сфотографируем?

Плач — единственный способ общения малыша с родителями. Нам просто нужно выяснить причину плача. Голоден — покормить, мокрый — переодеть, хочет спать — укачать. Когда все потребности удовлетворены, мы работаем. На каждом кадре малышу хорошо и за кадром тоже!

3 Как это будет происходить?

Родители всегда находятся рядом в одном помещении, где проходит съемка, и могут пристально наблюдать за каждым моим действием! Я с пониманием отношусь к этому. Сама мама, у меня трое сыновей, и знаю, как это важно. Рекомендую до рождения познакомиться с фотографом и сходить в студию. Съемка уникальная и достаточно не бюджетная. Если есть волнение, то лучше решить заранее все вопросы или заглянуть ко мне на сайт, там есть раздел «Бекстейж», где опубликованы фото и видео с реальных съемок.

ПРОГРЕССИВНЫЕ БАБУШКИ ДАРЯТ РОДИТЕЛЯМ НЕ ПЕЛЕНКИ И РАСПАШОНКИ, А НЬЮБОРН-ФОТОСЕССИЮ. МАЛЫШИ ТАК БЫСТРО РАСТУТ, И ЕСТЬ ВСЕГО ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ, ЧТОБЫ ЗАПЕЧАТЛЕТЬ ВОЛШЕБНЫЕ МОМЕНТЫ. НО ВДРУГ ВО ВРЕМЯ СЪЕМКИ ЧТО-ТО ПОЙДЕТ НЕ ТАК? НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ НЬЮБОРН-ФОТОГРАФ АНАСТАСИЯ ЛЫСИКОВА.



4 Действительно ли в студии так стерильно?

Иногда бабушки очень волнуются и даже против выезда за пределы дома. Студия для новорожденных — это специализированное место, где поддерживается чистота и стерильность. Перед каждой съемкой проводится уборка со специальными дезинфицирующими средствами, стирка и отпаривание всех текстильных вещей. Работает рециркулятор нового поколения, бактерицидная лампа, как в мед. центрах. Вы чувствуете себя как дома: санузел, диван, чай, свч-печь, подогреватель бутылочек, салфетки, пеленки, памперсы.



5 Как выбрать дату, если малыши рождаются не по плану?

Запись на такие съемки ведется по ПДР. Точную и удобную дату мы выберем после рождения малыша.

Ньюборн-фотосессия — отличная идея для подарка молодым родителям! В эпоху гаджетов ценность таких эмоциональных подарков возрастает. Вещизм достиг своего пика, но гаджет сломается, малыш из него вырастет, а фотосессия, где ему 2 недели, каждый год становится все ценнее и ценнее! Я безгранично счастлива, что причастна к такому! Я рада, когда ко мне приходят уже со вторыми детками. За пять лет мои первые герои уже не один раз приводили своих младших братиков и сестричек.

Подробности о съемке, сертификаты с обучения и фотогалерею удобнее всего посмотреть: [asyaangel.ru](https://www.instagram.com/asyaangel)
@asya.angelbaby @angelbabystudio

📍 3-й Восточный проезд, 3 ☎ +7 919 073-87-87



Фотограф новорожденных
Ася Лысикова
Фотостудия «Ангел Бейби»



Супербабушки

Современные бабушки не делают себе скидок на возраст: они прекрасно выглядят, живут активной жизнью, ведут бизнес, занимаются самообразованием и готовы многому научить своих внуков.



Фотограф проекта: Егор Конабевцев © egorkopfoto
Макияж и укладки для Валентины Литвиненко и Елены Ткачевой:
бьюти-студия Pudra © pudra.tula

Валентина Ашвищенко

владелица сети магазинов «Валентина»

Внучки: Елизавета (12 лет), Ксения (11 лет), Дарья (8 лет)

Валентина Ивановна более 25 лет занимается продажей женской одежды и по-прежнему принимает активное участие в развитии своих трех магазинов в Туле.

«Fashion-индустрия — достойная сфера деятельности для женщины, — считает Валентина Ивановна, — но я не буду настаивать, пусть девочки сами выберут дело своей жизни. Сейчас они изучают языки, прекрасно учатся в школе и занимаются танцами: Ксения и Дарья — балльными, а Лиза — хип-хопом.

Конечно, с появлением внучек моя жизнь изменилась. Мы часто проводим время вместе, я всегда готова помочь, взять девочек к себе на выходные, побаловать их, поиграть, приготовить для них что-нибудь вкусное, но я убеждена, что воспитанием детей должны заниматься родители. А у бабушек должна быть своя жизнь, ведь всему свое время. Есть период рождения и воспитания детей, период становления в профессии, период времени для себя. Сейчас я активно занимаюсь бизнесом, здоровьем, самообразованием, изучаю финансы, модные тенденции, новые технологии продаж, поддерживаю английский язык. Главный совет, который я бы дала подрастающему поколению, — учитесь быть самостоятельными, самодостаточными и финансово независимыми. Не стоит надеяться на мужей, родителей, бабушек. Выбирайте и осваивайте профессии, которые в дальнейшем будут приносить вам достойный доход. Конечно, нам всегда хочется уберечь детей от ошибок, но, к сожалению, это невозможно, каждый делает свои. Ошибки — это путь движения».

Валентина



Татьяна Куртушова

основательница салона авторского трикотажа «Меринос»

Внуки: Юля (9 лет) увлекается актерским мастерством, рисованием и баскетболом

Миша (14 лет) играет в баскетбол

Уже 20 лет я создаю вязаную авторскую одежду вместе с любимой командой единомышленников-мастериц салона авторского трикотажа «Меринос». В прошлом я была воспитателем, музыкальным педагогом, методистом, преподавала в педагогическом колледже.

Статус бабушки — честь, ответственность и большая радость. Мне повезло жить с внуками в одном городе и проводить время вместе. Нас очень сближает чтение по ролям, спортивные игры, знакомство с родовыми корнями через альбомы с прабабушками и прадедушками. Мне кажется, мы на одной волне!

Любовь бабушек безгранична, но я уважаю традиции и считаю, что в воспитании детей главная роль у родителей. Бабушкам надо деликатно участвовать в воспитании подрастающего поколения. Важно соблюдать «единство требований» и приходить к взаимопониманию. Главное, чтобы дети и внуки были счастливы, радовались даже маленьким победам и упорно двигались к большим.



Елена Макаева

генеральный директор Центра развития ребенка по системе М.Монтессори

Внучка Стефания (1,4 года)



«Я изначально была запрограммирована на работу с детьми. В юности училась на режиссуре, там же познакомилась с мужем. В 90-е устроилась работать в детский сад, куда ходили мои сыновья, и через два года стала руководителем отделения дополнительного образования. Потом поступила в Москву на социальную педагогику, в 2000-е освоила методику Монтессори.

Я многому научилась у руководителя того удивительного детского сада — Людмилы Васильевны Ветровой. И впоследствии внедрила ее систему управления в Центр Монтессори, чтобы дети могли учиться, заниматься спортом, путешествовать и творчески развиваться.

Я не считаю себя какой-то супербабушкой. Я монтессори-бабушка, а поэтому перед рождением Стеши перечитала все книги по раннему развитию и многое объясняю родителям с точки зрения педагогики. Кстати, именно благодаря внучке центр Монтессори в Туле выжил во время пандемии. Я уже хотела выставлять помещение на продажу, а потом подумала, неужели я смогу лишиться всего этого Стешу? Малыши здесь делают первые шаги не только физические, но и социальные. Они растут в атмосфере дружбы, доверия, уважения, безопасности и самостоятельности принятия решений».

Елена Котельникова

восточный астролог

Внуки: Мия (7 лет,) ОСКАР (1 год)

Восточной астрологией я занимаюсь уже 12 лет: она дает много ответов о причинах происходящего, о наших выборах, о самореализации и предназначении. Например, в карте Миюши увидела слабую зону самовыражения. Это значит, что без поддержки семьи она могла быть зажатой, стеснительной, не уверенной в себе. Мы вовремя это увидели и всячески направляем. Ее тоже увлекает астрология, хотя я ей не навязывала эту тему.

Оскар еще совсем маленький, но ему уже прочат хоккейное будущее по папиным стопам (отец — Евгений Бренч, директор Федерации хоккея Тульской области, прим ред.). В натальной карте — зеленый свет для спортивной карьеры, а там посмотрим, как получится.

Когда я стала бабушкой, моя жизнь сильно изменилась: работу пришлось отложить, но тем не менее внуки — это невероятная радость. Самые счастливые моменты связаны с этими маленькими человечками. Конечно, я балую их: завтрак в постель, красивая одежда — мне нравится превращать даже обычный день в праздник.





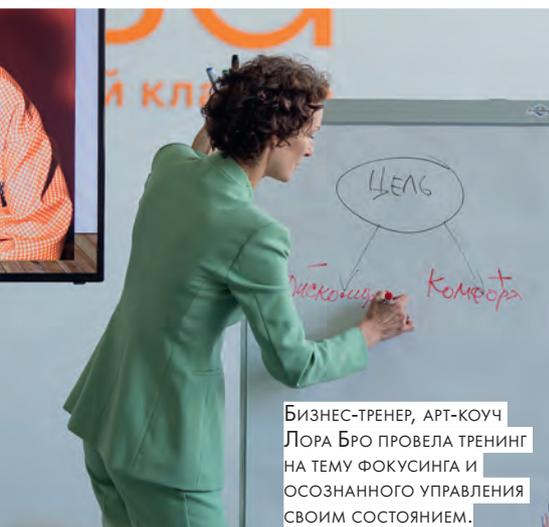
Евгений Патрусов, предприниматель в сфере фильтрации воды

Сергей Чудаков, кандидат медицинских наук

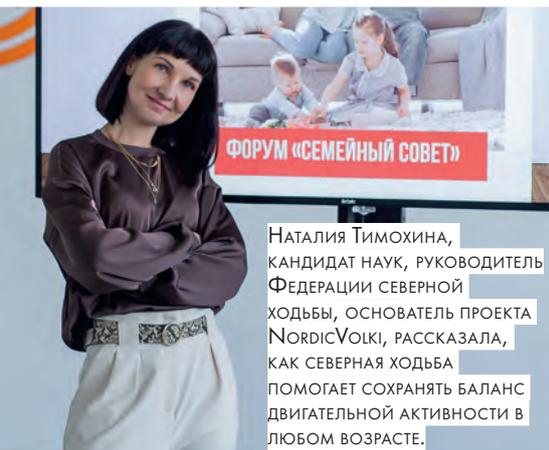
Анжела Лукашенко, нутрициолог, куратор проекта «Семейный совет»

Светлана Кайдарова, председатель клуба женщин-предпринимателей

Начни жизнь В СТИЛЕ ЭКО



БИЗНЕС-ТРЕНЕР, АРТ-КОУЧ ЛОРА БРО ПРОВЕЛА ТРЕНИНГ НА ТЕМУ ФОКУСИНГА И ОСОЗНАННОГО УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ СОСТОЯНИЕМ.



НАТАЛИЯ ТИМОХИНА, КАНДИДАТ НАУК, РУКОВОДИТЕЛЬ ФЕДЕРАЦИИ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ, ОСНОВАТЕЛЬ ПРОЕКТА NORDICVOLKI, РАССКАЗАЛА, КАК СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА ПОМОГАЕТ СОХРАНЯТЬ БАЛАНС ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.

«КЛУБ ЖЕНЩИН-ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ» ЗАПУСТИЛ В ТУЛЕ НОВЫЙ ПРОЕКТ — ESO LIFE. ОН ПРИЗВАН РАЗВИТЬ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ.

Инициаторами проекта стали председатель клуба женщин-предпринимателей Светлана Кайдарова; нутрициолог, куратор проекта «Семейный совет» Анжела Лукашенко и руководитель «КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ ТУЛА» Илиана Марина.

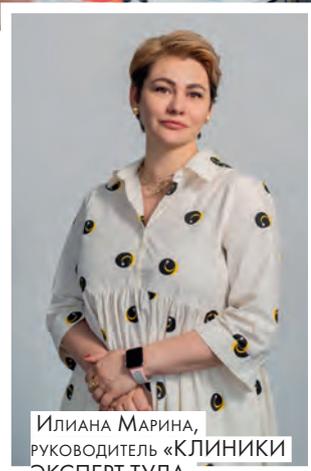
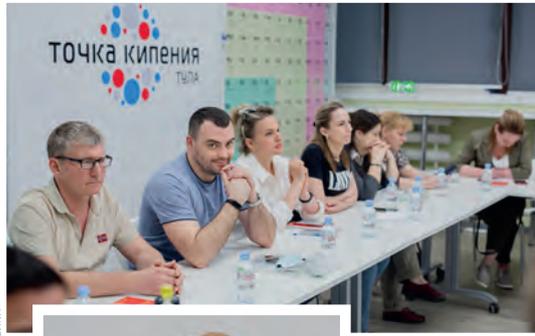
Первым мероприятием в цикле ESO Life стал форум «Семейный совет», где эксперты в области сбалансированного питания, психологии и спорта поделились научными разработками.

«Главное, на что мы должны обратить внимание, если хотим сохранить здоровье и красоту, — питание. В интернете слишком много противоречивой информации, поэтому на форуме «Семейный совет» мы постарались с научной точки зрения, но простым и понятным языком объяснить принципы, которые уже сегодня можно внедрить в свою жизнь», — рассказывает нутрициолог Анжела Лукашенко.

Главным гостем форума стал Сергей Юрьевич Чудаков, кандидат медицинских наук, руководитель профессионального сообщества практик превентивной медицины «ХелсНет» НТИ. Сергей Юрьевич затронул важные аспекты питания в профилактике болезней. Рассказал о том, какие факторы питания снижают уровень гормона стресса кортизола, какая еда запускает системное воспаление и каким образом молодость зависит от сна, физнагрузок и полноценного белка в пище.

Для медицинского сообщества региона Сергей Юрьевич совместно с «КЛИНИКОЙ ЭКСПЕРТ ТУЛА» и ее руководителем Илианой Мариной провел круглый стол по внедрению подходов превентивной медицины. Врачи, поддерживающие тему персонализированной медицины, обсудили шаги и конкретные действия для реализации этой концепции в Тульском регионе.





Илиана Марина,
руководитель «КЛИНИКИ
ЭКСПЕРТ ТУЛА»

«Многие из нас вставали на путь трансформации привычек, но часто сходили с маршрута. Причин несколько — недостаток мотивации, отсутствие грамотной поддержки специалистов и окружения, — продолжает Анжела Лукашенко. — Так появилось готовое решение для тех, кто намерен изменить свое здоровье к лучшему! Образовательная онлайн-платформа @ ecolife.academy.ru. Вы выбираете подходящую программу, где в течение 21 дня нутрициологи, психологи, кардиологи, эндокринологи и врачи превентивной медицины делятся современными наработками. По сути, вы попадаете в сообщество профессионалов, которое системно ведет вас к результату, поддерживая на всем пути. Специалисты рассказывают про сахарную зависимость и инсулинорезистентность, делятся техниками, которые по-

могают мотивировать себя и самостоятельно оценивать состояние своего здоровья».

«Пищевые привычки, которые нам привили в детстве, сложно изменить за один день. Но это можно сделать в обществе единомышленников, с которыми вы на одной волне! — отмечает Светлана Кайдарова. — Если вам тоже интересна тема питания, повышения энергии и качества жизни, присоединяйтесь к проекту Eco Life и начинайте осознанно относиться к своему здоровью уже сегодня».



Учредитель брэнда ОРЕХОВЫХ ПАСТ KRODO Эльвира Люлекина на форуме раскрыла секреты, как небольшое семейное производство превращает орехи в полезное лакомство.



ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ, СНИЖАЮЩИЕ ГОРМОН СТРЕССА:
 Диета LCHF
 Нерафинированное оливковое масло
 Холодного отжима
 Фосфатидилсерин (рыба, бобовые)
 Витамин С
 Витамин D
 Магний, цинк
 Омега-3
 Куркумин
 Пищевые волокна



ТРОО СРБ «КЛУБ ЖЕНЦИН ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ»
 ☎ +7 910 584-82-85
 Подробнее о деятельности клуба:
 @ womansclub71
 womans-club.ru
 ✉ womans-club@mail.ru

Тульская региональная общественная организация содействия развитию бизнеса «Клуб женщин-предпринимателей», «Эко лайф», «Нордик Волкс»



ОРЕХИ НА 100%

НАТУРАЛЬНЫЕ ОРЕХОВЫЕ ПАСТЫ



ВЫБЕРИ СВОЙ ВКУС



Кешью-паста
KRODO®
натуральная



Арахисовая
паста KRODO®
с шоколадом



Арахисовая
паста KRODO®
с кусочками
арахиса



Арахисовая
паста KRODO®
с карамелью



Арахисовая
паста KRODO®
натуральная



Кешью-паста
KRODO®
с шоколадом



Миндальная
паста KRODO®
с шоколадом



Миндальная
паста KRODO®
натуральная



Фундучная
паста KRODO®
натуральная



Фундучная
паста KRODO®
с шоколадом

Магазины в г. Туле, где продаются ореховые пасты KRODO®

📍 Все SPAR-Аптеки в г. Туле

📍 «Конфетки-Бараночки»: ул. Революции, 6; ул. 9 мая, 5; пр-т Ленина, 112

📍 «Eco-Store»: Красноармейский пр-т, 34; пр-т Ленина, 70

📍 «Лакомица», ул. Николая Руднева, 53

📍 «Зефирчик», ТЦ Талисман, ул. Демонстрации, 10-6

📍 «Лимон»: ул. Metallургов, 47-а; ул. Михеева, 23

📍 В сети «Тульская индейка»

Электронные площадки для заказа ореховых паст KRODO®

🌐 krodo.shop 🌐 aliexpress.ru 🌐 ozon.ru 🌐 wildberries.ru

🌐 market.yandex.ru 🌐 fitomarket.ru 🌐 beru.ru

«В КОНЦЕ МАРТА Я ОТПРАВИЛАСЬ В ПОХОД ПО ЛИКИЙСКОЙ ТРОПЕ. ЭТО БЫЛ ПЕРВЫЙ СЕРЬЕЗНЫЙ ОПЫТ, ЧТОБЫ ТАК, С ПАЛАТКАМИ, РЮКЗАКАМИ, НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ И НА НЕИЗВЕДАННОЙ МЕСТНОСТИ. Я ВОЛНОВАЛАСЬ И ПОНИМАЛА, ЧТО ПУТЬ НЕ БУДЕТ ЛЕГКИМ».



ДИКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ:

НАЧАЛО

Приключения начались уже в первый день. По прилету в Турцию мы с командой поехали на точку, поставили палатки, разложили вещи и порадовались началу отпуска.

Примерно к 21:00 мы устали и пошли спать.

Спустя час мы проснулись от звука полицейской машины. Нас попросили покинуть место. Там было запрещено ставить палатки, об этом говорил знак на турецком, который мы не заметили.

После переговоров с полицией мы собрали вещи обратно. Стало ясно, что ставить палатки ночью нереально, поэтому мы отправились искать другое жилье. Мое мнение о том, что Турция – большая площадка для кемпинга, провалилось. Палатки нельзя ставить в общественных местах, на пляжах, у дорог и заповедников.

В походе были парни и девушки из IT-компании TECHART, которые многому меня научили. Они уже продвинутые путешественники с полным снаряжением, выработанной выносливостью и прекрасным чувством юмора. У нас было 10 дней похода, 8 из них – пешие. Мы прошли примерно 155 км. Маршрут разный: то спускается к побережью и проходит по диким пляжам, то поднимается в горы, то проходит через деревни или леса. Первые 2 дня казались сложнее, потому что ты еще привыкаешь к весу рюкзака, пешей дороге, тропам и всему новому на маршруте.

О ЖИЗНИ НА ТРОПЕ

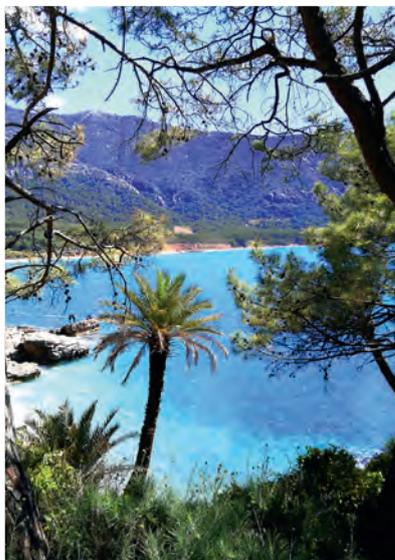
Тропа маркирована на протяжении всего маршрута, но встречаются слепые зоны, поэтому перед походом нужно скачать карты и держать телефон заряженным.

Возможностей подзарядить его будет мало – берите power-банки.

Воды на маршруте достаточно. Источники, указанные в картах, соответствуют правде. Каждые 2-3 дня встречаются маленькие магазинчики с товарами первой необходимости. Можно купить хлеб, сыр, молоко, кетчуп, сосиски, реже – колбасу. Для гарнира – рис и макароны.

Большой выбор печенек, фруктов, овощей. Овсянки нет, сэр. Других каш – тоже. Еды быстрого

ТУРЦИЯ ЗАКРЫТА, НО ЭТО НЕ МЕШАЕТ МЕЧТАТЬ О НЕЙ. ЮЛИЯ КУЗНЕЦОВА @ JULIA.BANANASCHOOL РУКОВОДИТЕЛЬ ЯЗЫКОВОГО ЦЕНТРА BANANA SCHOOL БУКВАЛЬНО ЗАПРЫГНУЛА В ПОСЛЕДНИЙ ВАГОН, И ДЕЛИТСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ПОСЛЕ СВОЕГО «ПАЛОМНИЧЕСТВА».



ЛИКИЙСКИЙ ПУТЬ

приготовления также нет. Поэтому берите домашние заготовки типа вяленого мяса, орешков, сухофруктов, батончиков и так далее.

ПРИРОДА

Меня всегда потрясают горы! Эти могучие чудеса природы с медитативной энергией окружали нас почти на всем пути. На протяжении всего маршрута меня поражали виды скалистых гор, невероятного цвета моря и лесов. Весной тут особенно приятно – видно, как просыпается природа, появляются цветы, зреют цитрусовые, а местные жители убирают свои сады и огороды, готовясь к сезону туристов. С нами случилась одна невероятная история. Мы поставили палатки в Черепашьей бухте. Черепах не было, а вечернее буйство стихий – да! С одной стороны вдали сверкала молния, перед нами огромными волнами бушевало море, в лагере горел костер и придавал атмосфере спокойствия, а на небе были четкие, ослепительные созвездия. Увидеть такое – настоящий подарок!

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

Тропа богата не только пейзажами, но и древними местами, которые буквально «дышат» историей. Например, мы поставили палатки в 1 км от древнего города Фазелиса, расположенного у подножия горы Олимпос. Ее описывал Гомер в легендарной «Иллиаде». А вечером я гуляла по этим руинам и представляла, что тут было раньше. Это бесценно. На пути было еще несколько достопримечательностей и античных руин. Меня поразили Огни Химеры. Это гора, внутри которой газ, и когда он выходит на поверхность – загорается. Мы сидели у этого постоянного огня, грелись, болтали и жарили сосиски. По легенде, греческий герой Беллерофонт освободил жителей Ликии от огнедышащей Химеры, которую зарыл на этом самом склоне. Я увидела Турцию с другого ракурса, прониклась ее природой и видами, которые можно «поймать» только в пешем путешествии. А опыт, поддержка команды, разговоры на природе сделали этот поход невероятным.



Скажите CHEESE!

ОЛГА ВОЛКОВА, ОСНОВАТЕЛЬ
ТУРАГЕНТСТВА «АЭРОПОРТ»,
ПРЕДСТАВИЛА СВОЕ НОВОЕ ДЕТИЩЕ —
СЫРНЫЙ БУТИК «ПРОСЫР».
НА ОТКРЫТИИ СОБРАЛИСЬ
ДРУЗЬЯ БРЕНДА И ЦЕНИТЕЛИ
ТОНКИХ ВКУСОВ.



К ассортименту «ПроСыр» Ольга подошла так же, как и к своим авторским турам — с любовью и глубоким знанием дела. В коллекции она объединила любимые сорта, которые мы привыкли привозить с собой из Европы. Потрясающий швейцарский роклет с трюфелем, множество вариаций горгондзолы с синей плесенью, камамберы, редкий овечий сыр, шевр из козьего молока и белпер в обсыпке из перца. Для гурманов — сыр с лавандой, орехами и трюфелем, а еще множество сыров, чье название сложно повторить, но обязательно стоит попробовать.

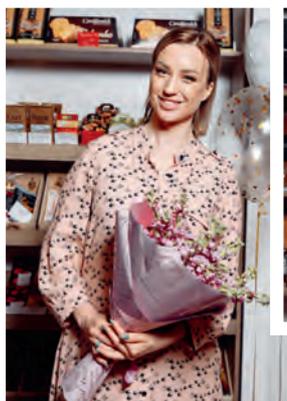
«ПроСыр» развивает культуру употребления сыра, а поэтому на полках бутика вы всегда найдете стильный аккомпанемент к сырной тарелке — фруктовые джемы, горчицы, натуральные соусы и снеки.

Кстати, в «ПроСыр» можно заказать сырные наборы на вечеринку или собрать сырную корзину в подарок — такой презент точно оценят!

«ПроСыр» регулярно организует вечеринки и сырные дегустации — подписывайтесь на официальный аккаунт в соцсетях, участвуйте в мероприятиях и развивайте сырный вкус в компании профессионалов.

PRO сыр
СЫРНЫЙ БУТИК

📍 УЛ. КЛАРЫ ЦЕТКИН, 6 @ pro__cheese



ООО «Аэропорт», «Простор»

18+



УЗНАЙТЕ ЕГО В ДЕЛЕ!

**ПРОЙДИТЕ ТЕСТ-ДРАЙВ ПОНРАВИВШЕГОСЯ MITSUBISHI
И ОЦЕНИТЕ ВСЕ ПРЕИМУЩЕСТВА**



Новый

ECLIPSE CROSS

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

 cars.autoclass-mitsubishi.ru



**MITSUBISHI
MOTORS**

Drive your Ambition®



ООО «АВТОКЛАСС ПЛЮС»

Обновлённый
ASX

АВТОКЛАСС

официальный дилер
Mitsubishi Motors

ipoteka.tularegion.ru

ИПОТЕКА ПОД ЧЕСТНЫЙ ПРОЦЕНТ ОТ 2% ГОДОВЫХ*



Тула, пр-т Ленина, 40

 (4872) 79-20-20

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

*Основные условия: Заем предоставляется в рублях, процентная ставка 2% годовых: заемщик наниматель, зарегистрированный в жилых помещениях, находящихся в МКД, признанных аварийными и подлежащими сносу с 01.01.2017 по 31.12.2020 гг., занимаемых по договору социального найма (или иным основанием). При отсутствии подтверждения прекращения социального найма (или иного основания) между администрацией и нанимателем жилого помещения и проживающими совместно с ним членами его семьи для заемщика процентная ставка увеличивается до 8%; заемщик собственник жилого помещения, расположенном в многоквартирном доме, признанном аварийным и подлежащим сносу с 01.01.2017 по 31.12.2020 гг. При отсутствии предоставления договора дарения или пожертвования жилого помещения в пользу администрации МО либо отказ от права собственности, либо деприватизация для заемщика процентная ставка увеличивается до 8%. Основные условия кредитования: минимальная сумма займа 500 000 руб., максимальная сумма займа 2 000 000 руб. Валюта займа - рубли РФ. Первоначальный взнос от 20% стоимости приобретаемого жилого помещения. Срок займа: от 36 до 360 месяцев включительно, при этом кредит должен быть погашен до наступления 65-летнего возраста. Комиссия за выдачу займа отсутствует. Обеспечение по займу - залог приобретаемого жилого помещения. Дополнительные расходы - оценка имущества, имущественное страхование приобретаемого объекта недвижимости. Жилое помещение, приобретаемое по программе должно находиться на территории Тульской области, и располагаться в доме, построенном после 01 января 1970 г. Заем предоставляется отдельным категориям граждан: граждане, работающие по основному месту работы в организациях оборонно-промышленного комплекса Тульской области, многодетные семьи, 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, должности педагогических работников, руководители образовательных организаций, работающие по основному месту работы в государственных или муниципальных образовательных организациях Тульской области, граждане Российской Федерации, являющиеся участниками Государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом, семьи, в которых возраст одного из супругов не превышает 25 лет включительно. Основные условия кредитования: минимальная сумма займа 500 000 руб., максимальная сумма займа 3 500 000 руб. Валюта займа - рубли РФ. Первоначальный взнос от 20% стоимости приобретаемого жилого помещения. Срок займа: от 36 до 360 месяцев включительно, при этом кредит должен быть погашен до наступления 65-летнего возраста. Процентная ставка варьируется от 7% до 9,7% и зависит от первоначального взноса, возраста заемщиков, наличия или отсутствия личного страхования и участников сделки. Комиссия за выдачу займа отсутствует. Обеспечение по займу - залог приобретаемого жилого помещения. Дополнительные расходы - оценка имущества, имущественное страхование приобретаемого объекта недвижимости. Жилое помещение, приобретаемое по программе для отдельных категорий граждан, должно находиться на территории Тульской области, и располагаться в доме, построенном после 01 января 1970. Заем предоставляется в рублях, процентная ставка 0,25% 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, руководители образовательных организаций, работающие по основному месту работы в государственных или муниципальных образовательных организациях 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, переданного 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.