

РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

ДЕКАБРЬ 2021

# ЗОЛОТОШ

ПРАЗДНИЧНЫЙ ВЫПУСК

КВАДРАТ

ТУЛА

*Объект  
Желатина*

  
**BABOR**

ИНСТИТУТ КРАСОТЫ

16+



# MAZDA CX-5

## ОГРАНИЧЕННАЯ ПАРТИЯ ПО ЦЕНАМ 2021 ГОДА\*

Тула, улица Оборонная, 116  
Тел. (4872) 21 34 34  
[www.mazda-autoclass.ru](http://www.mazda-autoclass.ru)



ООО «М-АВТО», \* Только до 31 декабря 2021 года. Подробности акции уточняйте в местах продаж



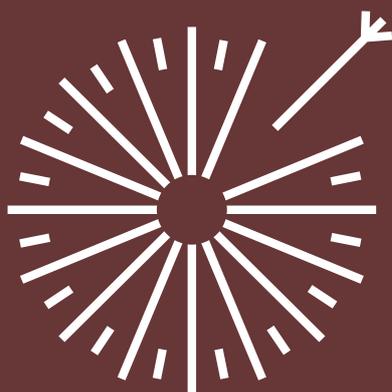
**АВТОКЛАСС·М**



# ПРИТЯЖЕНИЕ

КОМФОРТ-КВАРТАЛ





# ПРИТЯЖЕНИЕ

КОМФОРТ-КВАРТАЛ

КОМФОРТ-КВАРТАЛ

С ПРИВИЛЕГИЯМИ.

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ

ОЖИДАЕТЕ

# 545-009



# GOOD DAY

ТВОЙ ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ



**ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ GOOD DAY**

📍 проспект Ленина, 26 🕒 10:00-21:00 📞 +7 (4872) 70-70-17 📱 center\_good\_day

## В ТУЛЕ ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ И МОЛОДОСТИ – GOOD DAY. ЗДЕСЬ ПОМОГУТ ОСТАТЬСЯ НА РЕЛАКСЕ, ДАЖЕ В ПЕРИОД РЕТРОГРАДНОГО МЕРКУРИЯ. ЭКСПЕРТЫ ПО РАССЛАБЛЕНИЮ ПРИВЕДУТ ТЕЛО В ЧУВСТВО, А РАЗУМ – В ТОНУС. ВОТ ЛИШЬ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

### ФЛОАТИНГ: ВОДНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА ЗА ЧАС

Звучит как сказка, но тотальный релакс во время флоатинга – это реальность. Вас помещают в концентрированный раствор морской соли, который отправляет тело в «невесомость». Температура воды и воздуха составляет 34-35 градусов, что вместе со звуко- и светоизоляцией отключает вас от внешнего мира и погружает в особое состояние. Во время флоатинга человек абстрагируется от стресса и эмоциональной перегрузки. Легкость и покой освобождает разум и приводит мысли в порядок. Работает, как медитация. К тому же, в таком состоянии тело не испытывает нагрузок, поэтому даже один сеанс помогает избавиться от боли в мышцах.



### IS CLINICAL: УХОД ЗА ЛИЦОМ, КАК В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ

Is Clinical – бренд калифорнийской косметики, который проверен голливудскими звездами. Good Day проводит процедуры именно на этой косметике. Кстати, нашумевший «Огонь и лед» тоже доступен. Его второе название – «Процедура красной ковровой дорожки». Она дает крайне быстрый и заметный результат, потому что состоит из двух масок. Первая очищает кожу, а вторая дает мощное насыщение, что усиливает действие всех компонентов в несколько раз. Как итог, исчезают мелкие морщины, сужаются поры, а кожа подтягивается и обновляется на клеточном уровне. И все это – без инъекций!

### THALION: КОГДА ВЫ НЕ В РЕСУРСЕ

В этом случае подойдут расслабляющие процедуры с косметикой Thalion. Восстанавливающее действие происходит за счет экстракта редкого вида водорослей, которые растут лишь в Бискайском заливе на побережье Франции. Водоросли способны адсорбировать вредные вещества, поэтому после уходовой косметики Thalion ваша кожа испытает экстаз. Сначала вам нанесут скраб на основе морской воды и натурального ароматного кокосового масла, а затем с помощью средства на основе масла кокоса и экстракта спирулины мастер завершит расслабляющий уход своими руками. Финальный аккорд – нежная вуаль тающего крема с жемчужными микрочастицами. Идеально для тех, кто чувствует себя изможденным к концу года.

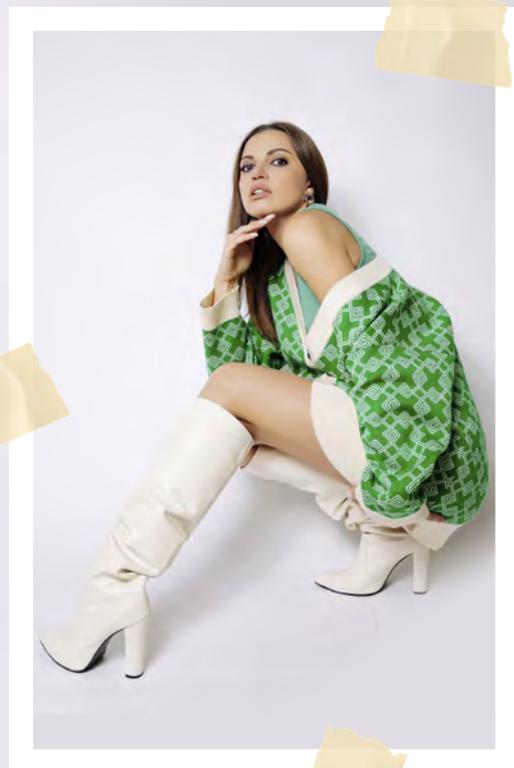


### ВОССТАНОВЛЕНИЕ КИСЛОРОДОМ, ХОЛОДОМ И ПАРОМ

Если вы спите по 5 часов, много времени проводите за рулем и практикуете многозадачность, то пора притормозить. Чтобы набраться сил, замените кофе на фито-процедуры и термальные SPA. Good Day представляет топ-процедуры для восстановления после «короны». Для расслабления подойдет кедровая бочка и пары эфирных масел. Для снятия спазмов и сжигания жира будет полезна камера с быстрым охлаждением. А для восстановления дыхания – камера с кислородом. Во всех трех случаях ваше тело испытает новые ощущения и мобилизует ресурсы для восстановления.



*Сливки*  
салон одежды и обуви



Все сливки в «Сливках»  
[www.slivkistore.ru](http://www.slivkistore.ru)

## От редактора



«В одиночку невозможно построить империю», – прекрасная фраза с Synergy Brand Forum еще раз мне подсветила ценность людей, которых мы выбираем.

О команде и новых корпоративных ценностях говорили на форуме особенно много. «Стабильность – больше не главный запрос сотрудников», – констатировали HR крупных корпораций, типа PepsiCo и «Леруа Мерлен». Баланс между работой и личной жизнью, свобода выбирать, физическое и ментальное здоровье – вот что важно в мире, где ты круглосуточно на связи. Ощущение, что онлайн высвободил нам время, – всего лишь иллюзия.

Казалось бы, технологии должны были нас разгрузить: стиральные и посудомоечные машины, чтобы не тратить время на домашние хлопоты, вотсап и зум, чтобы проводить переговоры, не покидая дома или офиса. Но многие все равно «ничего не успевают».

И здесь стоит подумать: а что именно вы не успели? Насколько это важно, что вы до сих пор этого не сделали? Ведь причина не в бесконечном количестве задач, а в нас самих. «Дело во мне» – слоган «Школы великих книг», проекта о философии жизни через тезисы великих авторов, – каждый день мне об этом напоминает, когда я принимаю решения.

Нам не нужно успевать все, стоит успевать важное для достижения главной цели. Так очевидно и так сложно одновременно. Для этого в новом году нужно освоить только один навык – умение управлять собой. И только после этого – другими, чтобы строить свою империю.

**Эльвира Гафина,**  
главный редактор

Фото: Руслан Митин @ mitinruslan.photo  
Стилист: Дарья Авакумова @ avakumova  
Макияж и укладка: Наташа Каткова  
@ katkovanatasha  
Локация @ Grange 2.0



ПЛАТЬЕ ИЗ ШЕЛКА,  
12STOREEZ



ПЛАТЬЕ,  
DION LEE'S



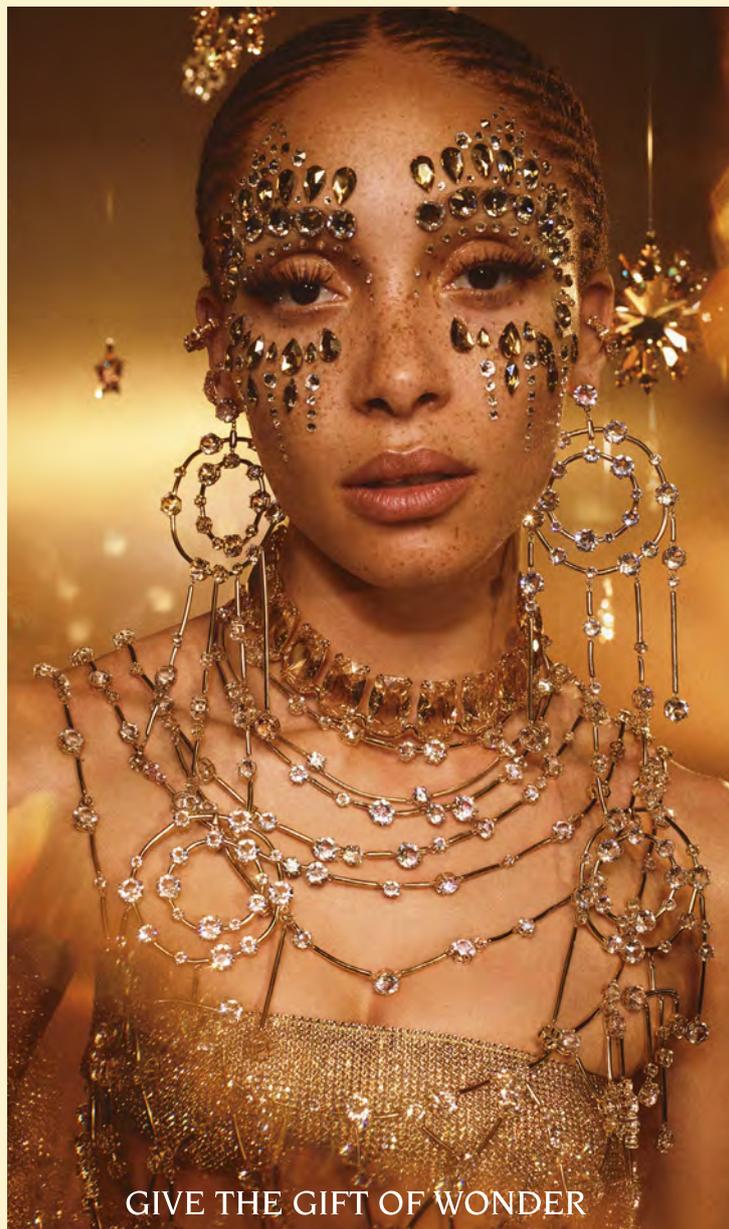
ПЛАТЬЕ,  
ISABEL SANCHIS

*В чем встретите  
Новый год?  
Микро, мини,  
миди, макси?*



БРА С КРИСТАЛЛАМИ  
AREA

# SWAROVSKI



Партнерский бутик Swarovski в Туле – салон подарков «Эго Арт»

# Эго Арт

подарки и фарфор

📍 пр-т Ленина, 50 📞 30-73-54 🌐 ego-art.ru 📷 egoart\_tula



# ЖЕЛАНИЯ ИСПОЛНЯЮТСЯ С БАВОР

## 1 АППАРАТНЫЙ МАССАЖ ICOONE LASER

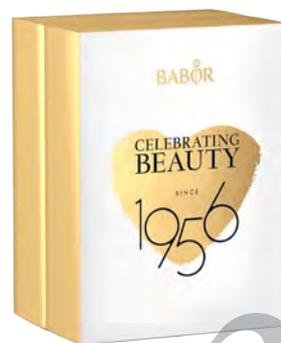
В Туле появился уникальный аппарат для коррекции фигуры. Запатентованная технология лифтинга и липолиза обеспечивает быстрое и прицельное воздействие на жировые отложения, устойчивые к диетам и упражнениям. Запускается процесс сжигания жира, стимулируется выработка коллагена и эластина, выводится лишняя жидкость и устраняются эстетические дефекты кожи. Первые результаты заметны уже после 1 сеанса, ведь процессы запускаются на клеточном уровне. Курс из 5-10 процедур позволит уменьшить объемы тела, избавиться от целлюлита, сделать кожу более гладкой и упругой.

## 2 КРАСОТА – МГНОВЕННО! *В любое время. В любом месте.*

### ЗДОРОВАЯ КОЖА С TOWER HYDRAFACIAL

Еще одна новая разработка – вакуумный аппарат Tower HydraFacial. Не имеет аналогов на рынке косметологического оборудования, так как позволяет провести комплекс процедур для лица (чистка, лифтинг, увлажнение) всего лишь за один сеанс. Процедура быстро оздоравливает кожу, в том числе устраняет даже проблемы с акне. Сеанс проходит в максимально гигиеничных условиях, потому что врачи используют специальные одноразовые насадки. Процедуры можно проводить зимой, весной, летом и осенью, они идеально сочетаются со всеми типами кожи и подходят мужчинам и женщинам.

Более 60 лет бренд успешно воплощает принцип качества made in Germany – входит в топ-50 лучших производителей предметов роскоши в Германии. Порадуйте себя люксовой косметикой и передовыми салонными процедурами в институте красоты Babor Tula.



## 3 ПОДАРОЧНЫЙ БЬЮТИ-БОКС С ЛЕГЕНДАРНЫМИ ПРОДУКТАМИ

10 настоящих звезд ухода в красивой упаковке – для ценителей бренда и для тех, кто хочет с ним познакомиться.

Здесь входят: уникальное гидрофильное масло – хит Babor, ухаживающие крема для лица, рук, маска, концентраты красоты, декоративная косметика. Все для домашних ритуалов по уходу, очищению, увлажнению и питанию кожи. Серия выпущена к 65-летию компании. Боксы разлетаются быстро, но в институте красоты еще есть несколько коробочек – спешите приобрести.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



1



4



5



2



6

# ВАВОР

## ИНСТИТУТ КРАСОТЫ

улица Свободы, 21, тел. +7 (4872) 77-04-04. @babor\_tula www.babor-tula.ru

### 4 РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ADVENTS КАЛЕНДАРЬ 2021/22

Волшебный дизайн этого календаря дарит праздничное настроение со вкусом тайны – что же за красивыми дверцами? Это 24-дневная программа интенсивного ухода из 9 видов ампул для прекрасной кожи, наполненной жизненной силой и сиянием. Волшебство начнется сразу после нанесения первой ампулы на кожу лица, шеи и декольте – концентраты начинают действовать мгновенно. Используйте ампулы после очищения утром или вечером. Календари в ограниченной серии, которая выходит только раз в году.

### 5 АМПУЛЫ ВАВОР – ЭЛИКСИРЫ КРАСОТЫ

Благодаря высокой концентрации активных ингредиентов составы отлично усваиваются, работают быстро и эффективно. Ампулы стерильные, а значит, кожа меньше подвержена высыпаниям. Профессиональные 7-дневные курсы ампул можно выбрать под определенные потребности кожи – для увлажнения, лифтинга, восстановления и защиты, против старения, для ровного тона лица – всего 26 видов. Комбинации разных курсов в течение 3–4 недель позволят добиться комплексного оздоровления кожи, – самое время попробовать прямо сейчас, чтобы в новогоднюю ночь выглядеть роскошно.

### 6 MAKE-UP ПРОДУКТЫ BAVOR AGE ID

Украшают и обеспечивают premium-уход. Детокс, защита, лифтинг и восстановление сияния – за этим стоит умная комбинация активных ингредиентов. Роскошная линейка, которая подойдет как для повседневного, так и для праздничного макияжа. Воздушные и матирующие крема, флюиды, кушоны и сияющие иллюминаторы – прекрасный выбор тональных продуктов под определенный вкус и случай. Рекомендуем обратить внимание на помады. Бархатные матовые или сияющие глянцевые благородных оттенков красного – то, что нужно в новогоднюю ночь.





*В Junior World МВА  
новогоднее настроение!  
С наступающим!*

# СОДЕРЖАНИЕ

## МОДА

- 30 IT-GIRL | It-вещи: по-прежнему фетиш или пережиток прошлого?
- 32 ТРЕНДЫ | Искусство праздновать
- 36 ОБРАЗЫ | Красотка и мистер Льюис

# 54

ЗДОРОВЬЕ | Укротительница времени

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 38 ЗВЕЗДЫ ВЫБИРАЮТ | Звездные подарки от papoasia
- 42 ВЫБОР МЕСЯЦА | L'occitane – подарки, о которых мечтают
- 48 КОМАНДА | Бьюти-волшебство с Pudra
- 50 ОБРАЗ | Вечно ваш, Макияж
- 52 ОРИЕНТИРЫ | 11 неудобных вопросов гинекологу
- 56 ЭКСПЕРТЫ | Предсказания по медкарте

## БЬЮТИ-ПРОЕКТ

- 59 ЭКСПЕРТ | Кудрявый салон
- 60 ЭКСПЕРТ | Татьяна Заикина
- 61 ЭКСПЕРТ | Ольга Карпова
- 62 ЭКСПЕРТ | Наталья Демидова
- 64 ЭКСПЕРТ | Екатерина Пронина
- 66 ЭКСПЕРТ | Кристина Осипова



*Ирина Гридасова*



*Наталья Дубовикова*



*Никита Каицев*

# 42

ПЕРСОНА | Хранители молодости

## СТИЛЬ ЖИЗНИ

- 72 СОБЫТИЕ | 180-летие Сбербанка
- 74 БИЗНЕС | Как стать успешным экспортером
- 76 БИЗНЕС | Бизнес в Эмиратах

## ГУРМАН

- 78 СОБЫТИЕ | Затаившийся дракон
- 80 ПРО СЫР | Девять любимых вкусов

## ДОМ В ДЕТАЛЯХ

- 86 ПОКУПКИ МЕСЯЦА | Званный ужин
- 90 СОБЫТИЕ | Завтрак с дизайнером
- 92 ФИЛОСОФИЯ ВКУСА | Утиные истории
- 94 ИНТЕРЬЕР | Тотальное озеленение
- 96 КЛИНИНГ | уборка без лишних слов
- 90 ПОДАРКИ | Карта желаний
- 102 ВОЯЖ | Исландия – путешествие к мечте

# 84

НЕДВИЖИМОСТЬ | Наследие Дом. Жизнь в правильном окружении

Пряничный набор  
«Новогодний подарок»



Пряничный дом  
«В гостях у Деда Мороза»



Идеи для  
вкусных подарков!

Шоколад на пр-т Ленина  
пр-т Ленина, 31, т. 8-906-627-05-70

Шоколад в ТРЦ «Макси»  
ул. Пролетарская, 2, т. 8-950-903-05-93



Шоколад в Кремле  
Торговые ряды в Тульском ремле, бутик 22

Шоколад в Инстаграм  
chocolate\_tula71

Новогодний торт  
«Сказка»



Новогодний торт  
«Шоколадный сюрприз»





**Dr. Komarova**

## КОСМЕТИКА С ИМЕНЕМ

Клиника Комаровой представляет коллекцию для совершенного ухода за кожей — линию косметики с экстрактом граната. Уникальную разработку для молодости и красоты кожи от врача-дерматолога с 40-летним опытом в косметологии – Веры Комаровой.



### ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Гранат – прекрасный увлажняющий компонент, так как проникает в глубокие слои кожи и сохраняет в ней влагу. Это мощный антиоксидант, который замедляет процессы старения и восстанавливает кожу. Состав усиливают роскошные масла ши и жожоба, экстракты зеленого чая и василька и витамин Е.

### КРАСИВЫЙ ПОДАРОК ЛЮБИМЫМ!

Бьюти-бокс с косметикой Комаровой – прекрасная идея для новогоднего подарка маме, сестре или подруге. Внутри – полноценный уходовый комплекс, упакованный в красивую коробочку. Все средства разработаны врачом-косметологом с заботой о коже. Они отлично сочетаются между собой и усиливают действие друг друга.

- стимулирует выработку коллагена и улучшает микроциркуляцию кожи
- снимает раздражение, успокаивает
- универсальная линия вне возраста
- подходит для чувствительной кожи

Елена Толстухина



## НОЧНОЙ КРЕМ

Вы спите, а крем работает – разглаживает, подтягивает и укрепляет эпидермис. Стимулирует выработку коллагена и улучшает микроциркуляцию кожи. И каждое утро вы замечаете впечатляющий эффект – восстанавливается упругость и плотность кожи.

Яна Яценко



## ОЧИЩАЮЩИЙ МУСС

Очищение – важный этап в уходе, и продукты для него должны быть суперкачественными. Мусс уверенно очищает лицо от макияжа и лишнего кожного жира. Нежная пена заботливо удаляет загрязнения из пор, при этом не пересушивая кожу лица за счет протеина йогурта и пантенола.

Наталья Проценко



## ЭНЗИМНЫЙ ПИЛИНГ

Мягко воздействует за счет фруктовых кислот и подходит для чувствительной кожи лица. Деликатно отшелушивает омертвевшие частички и стимулирует клеточное обновление. Кожа становится мягкой и свежей.

Олеся Привалова



## ДНЕВНОЙ КРЕМ С SPF15

Легкий и нежный крем с тонким гранатовым ароматом. Мгновенно увлажняет и питает кожу, освежает и выравнивает тон. Природные экстракты укрепляют липидный слой, что обеспечивает естественную защиту от внешних раздражителей – лицо выглядит ухоженным и здоровым.

Кристина Самошкина



## КРЕМ ДЛЯ ВЕК

Кожа век очень нежная и особенно нуждается в ежедневном уходе. Деликатный крем устраняет первые морщины, темные круги и отеки под глазами – взгляд становится более открытым и притягательным.

Елиза Ветта



## ЛОСЬОН-ТОНИК

Гранатовые экстракты отлично бодрят и освежают лицо и при этом не стягивают кожу. Выравнивается естественный pH-баланс кожи. Увлажнённая и чистая, она полностью готова к дальнейшему уходу в виде любимых сывороток и кремов.

Фотограф: Елена Кононенко  
@kononenkolena.photo  
Продюсер: Дарья Королёва  
@da.contentstyling  
Место съёмки:  
фотостудия Gallery @gallery.studio\_tula  
фотостудия Grange 2.0 @grange2\_0  
Макияж и укладка:  
Алина Отставнова @mua\_from\_a  
Екатерина Дёмина @demina\_makeup71

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: ЭЛЬВИРА ГАФИНА

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ:  
МИХАИЛ ЧУКАНОВ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

ТЕКСТЫ: АЛЕКСАНДР ГОРБАНЕВ, ЭЛЬВИРА ГАФИНА,  
КСЕНИЯ ЛАНГЕ

КОРРЕКТОР: СВЕТЛАНА КОЧКИНА

ФОТО: ЕЛЕНА КОНОНЕНКО, ЕГОР КОНАБЕВЦЕВ,  
ЮЛИЯ ЛЕОНОВА, ЖАННА КАРП

СТИЛИСТ-ПОСТАНОВЩИК СЪЕМОК:  
ДАРЬЯ КОРОЛЕВА

ВЕРСТКА, ДИЗАЙН: ОЛЬГА ПРОКОПЬЕВА,  
НИКОЛАЙ КАЗАНСКИЙ

ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВА: АЛЕКСАНДР ЮН



Найдите свои объекты желания  
в институте красоты BAVOR  
улица Свободы, 21 @ babor\_tula www.babor-tula.ru

#### ПАРТНЕРЫ



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



GOLD MODELS, модельное агентство,  
пр. Ленина, 104, оф. 212, ☎ 38-41-33,  
+7 903 840-41-33 📧 goldtula.ru, @ goldmodelstula71



BROOKLYN, фотостудия, ТЦ Мегастрой, ул.  
Генерала Маргелова, 5-а, этаж 3,  
оф. 55/68/89/90/91, ☎ +7 (953) 424-28-58,  
📧 studio-brooklyn.ru, 📱 studio\_brooklyn,  
@ studio\_brooklyn



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



«ВЕСТИТО», салон модной женской одежды,  
Красноармейский пр-т, 4, 1 этаж,  
☎ +7 (910) 948 31 08, @ vestito\_fashion\_tula



QUI GLAMSTORE, бутик одежды,  
ул. Софьи Перовской, 3,  
☎ +7 910 557-94-27 @ qui.glamstore



КЛАСТЕР «ОКТАВА», Центральный пер., 18,  
☎ +7 (4872) 77 02 07,  
@ oktava\_klaster, 📱 oktava\_klaster



«АМЕЛИ», бутик модной одежды,  
ул. Демонстрации, 8,  
☎ +7 (4872) 58-35-85 @ ameli\_tula



SERGINNETTI, магазин одежды, пр-т Ленина, 54А,  
📧 serginnetti.ru @ serginnetti\_tula



«НАРЯД НАПРОКАТ», аренда платьев,  
ул. Советская, 78, ☎ +7 (920) 743 07 15,  
@ naryad\_naprokat\_tula, 📱 naryad\_naprokat\_tula



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



SK ROYAL, отель, ул. Советская, 29,  
☎ +7 (4872) 25-55-51 @ sk\_royal\_tula



YANA LUKACHER, магазин женской одежды,  
ТРЦ «Куклы», ☎ +7 915 688-80-08,  
📧 tula.yanalukacher.ru, @ yanalukacher\_tula  
Егор Конабевцев, фотограф, ☎ +7 (953) 421-22-39,  
@ egorkophoto

Жанна Карп, фотограф, ☎ +7 (953) 965-88-75,  
@ zhanna\_karp

Анна Жукова, стилист по волосам, визажист,  
☎ +7 961 148-72-88, @ annet\_zhykova

Алина Отставнова, @ mua\_from\_a,  
☎ +7 (958) 663-44-68

Татьяна Парамонова, @ paramosha\_tanya,  
☎ +7 (910) 161-88-60

Рекламное издание журнал «Золотой квадрат. Тула», № 168, декабрь 2021, дата выхода в свет 01.12.2021 г. Учредитель: ООО «Медиа-Тула», генеральный директор — Корениогин 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-й Котляковский пер., д.3, этаж 1, пом.1/12 www.borus.ru, 8-800-600-74-54, zakaz@borus.ru, заказ № ПЗ4657. Тираж 5000 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, Тульская область, г. Тула, Городской пер., 15-б, телефон редакции: (4872) 50-12-85.

# МЕХА

АВТОРСКИЕ РАБОТЫ

Модель: Елена Попова, модельное агентство Linda Models. Фотограф: Елена Кононенко. Стилист: Дарья Королева. Одежда: салон «Амели». Место съемки: фотостудия Gallery



МОДЕЛИРОВАНИЕ  
ПОШИВ ШУБ  
РЕМОНТ ШУБ  
ПЕРЕКРОЙ ШУБ

## ЧАСТНЫЙ МАСТЕР ВЕРА БЕЛЯЕВА

Вересаева, 6 ☎ 56-93-83, +7 960 600-60-70

🌐 [www.mastervera.ru](http://www.mastervera.ru) 📷 [mastervera\\_belyaeva](https://www.instagram.com/mastervera_belyaeva)



# ВАШ ДИЗАЙНЕР ДЕРМЫ



- ✓ ЛИФТИНГ
- ✓ УПЛОТНЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ЭЛАСТИЧНОСТИ КОЖИ
- ✓ УСТРАНЕНИЕ ДРЯБЛОСТИ И ПТОЗА
- ✓ ВЫРАВНИВАНИЕ ТЕКСТУРЫ КОЖИ

# MORPHEUS8

БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ПОДТЯЖКА И ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ЛИФТИНГ ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ В 5 ЛЕТ



ОДНО ЛЕГКОЕ ДВИЖЕНИЕ,  
И **ВЫ ЗАБУДЕТЕ О СТАРЕНИИ**  
С **MORPHEUS8** В КЛИНИКЕ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ

## НОВОЕ СЛОВО В ТЕХНОЛОГИЯХ ОМОЛОЖЕНИЯ

MORPHEUS8 замедлит эстетическое старение с естественным результатом – вы останетесь такой же прекрасной, но обновленной и посвежевшей. Процедура проводится на платформе InMode – последней разработке израильской медицины. Ее принцип основан на фракционной многоигольчатой RF-технологии, которая комфортно устраняет морщины, неровности рельефа кожи и возрастные проблемы. Инструмент настолько деликатен, что может работать даже по коже век.

## СОПРОТИВЛЕНИЕ ГРАВИТАЦИИ

MORPHEUS8 – настоящая волшебная палочка. Процедуры на нем помогают добиться беспрецедентного лифтинг-эффекта – минус 10–15 лет! Эта технология не просто преображает кожу, а воздействует на нее из глубины так, что закон всемирного тяготения перестает действовать, а очертания возвращаются к исходному положению.

## ТОЛЬКО ВАМ РЕШАТЬ КАК ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ СТАРЕТЬ, КАК ВЫГЛЯДЕТЬ ЗАВТРА, ЧЕРЕЗ ГОД, ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ИЛИ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ

## ЗАПУСТИТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ РЕГЕНЕРАЦИИ

Игольчатые электроды стимулируют синтез коллагена, который запускает процесс регенерации кожи и выразительно подтягивает ткани. И все это – без повреждений кожного покрова и инъекций! Процедура подходит для кожи любых фототипов. Ее можно применять на лице, шее, зоне декольте, животе, бедрах и ягодицах. Добиться первых результатов можно уже после одной процедуры, а максимальный курс состоит из трех сеансов.

## СТАНЬТЕ МОДЕЛЬЮ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

RF-лифтинг не только разглаживает морщины и подтягивает кожу, но и возвращает прежние модельные очертания лица. Он восстанавливает положение «треугольника молодости», который формируется скулами, щеками и подбородком. Процедура придаст области щек моложавую припухлость, а скулам – четкие очертания, заметно разгладит складки в средней трети лица.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

*Елены Черных*

8 960 602 85 13

Тула, ул. Шевченко, 5

Instagram icon dr.elenachernykh

Globe icon chernykh.clinic

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

Галерея интерьеров  
«Декорация»  
и салон подарков  
«Эго Арт» представляет  
праздничный проект

# ГОД БЛЕСКА



Ксения Некоз, блогер,  
smm-специалист  
[@kseniya.nekoz](#)

В своём блоге она тестирует новые  
способы продвижения и подачи рекламы,  
пробует свежие приемы в оформлении,  
чтобы давать клиентам только рабочие  
инструменты. Ксения считает, что нет  
сфер, которые невозможно продвигать  
через Инстаграм.



ДЕКОРАЦИЯ  
*галерея интерьеров*

ул. Свободы, 19 @ decoration\_wall т.: +7 967 431-70-72, +7 960 600-33-11

Отмечаем главное зимнее чудо – отмену QR-кодов и приближение праздников. Конечно, в шикарном интерьере «Декорации» и окружении искрящихся камней от Swarovski.



Луминица Висан, стоматолог,  
главный врач @dr\_lumi

Луми берет даже сложные случаи и дарит людям красивые улыбки. Недавно она участвовала во всероссийской премии «ПроДокторов» и была номинантом на Гран При.

Пространство «Декорации» посвящено премиальным материалам для дома, которые уже собраны в интерьер. Плитка, душевые системы, сантехника, свет, обои и текстиль – все это уже готово к покупке. Вы можете своими руками потрогать материал будущей мраморной инсталляции или оценить цвет штор. В новом шоуруме вы буквально оказываетесь в своем будущем доме – такого в Туле еще не было.



Марина Кузнецова,  
маркетолог Клиники Комаровой



ДЕКОРАЦИЯ  
*галерея интерьеров*

ул. Свободы, 19 @ decoration\_wall т.: +7 967 431-70-72, +7 960 600-33-11

Swarovski – это главный фетиш последних десятилетий, потому что вариации на тему кристаллов не имеют границ. Совершенные способы огранки и секреты швейцарского производства дарят кристаллам такое сияние, что порой меркнут даже бриллианты. Из-за своего особенного блеска кристаллы Swarovski идеально сочетаются с золотом и серебром и начинают сиять еще дороже.



Фотограф: Егор Конабевцев  
@egorkphoto  
Стилист: Дарья Королева  
@da.contentstyling  
Макияж и укладка: студия  
красоты Pudra @pudra.tula  
Образы: салон одежды «Амели»  
@ameli\_tula  
Сапоги на Марине и Луминице:  
салон обуви BENATTI @benatti71  
Украшения: салон подарков  
«Эго Арт» @egoart\_tula  
Место съемки: бутик интерьера  
«Декорация» @decoration\_wall



Виктория Попова, креативный  
директор студии POPS NAIL  
@vikapops\_nails @pops\_nail\_studio

Вика привезла в Тулу технику пилочного  
маникюра, которую используют топовые  
салоны столицы. Она тренирует в  
Московской школе маникюра и знает обо  
всех новинках еще до их выхода в тренды.

# NOCHE MÍO

FALL-WINTER 21/22





ИП Литвиненко В.И. «Ночь/Мног», «Осень-Зима»

мультибрендовые салоны  
**Валентина**

● Болдина, 86, тел. 70-28-95  
● ТРЦ «Макси», Пролетарская, 2, 2-й этаж



**Алла Старостина**, основательница сети магазинов тканей «Сам себе кутюрье», pro-age-блогер @ALLA\_FASHIONAGE



BOTTEGA VENETA POUCH, 2019 г.



OFF-WHITE JITNEY, 2019 г.



FENDI FIRST, 2021 г.



# IT-ВЕЩИ: ПО-ПРЕЖНЕМУ ФЕТИШ ИЛИ ПЕРЕЖИТОК ПРОШЛОГО?

**ГЛЯНЦЕВАЯ ОБЛОЖКА НАЧАЛА 2000-х: IT-GIRL ДЕРЖИТ В РУКАХ IT-BAG. НА НЕЙ – ОДЕЖДА СЕРЬЕЗНОГО БРЕНДА. ОНА ОСЛЕПИТЕЛЬНО УЛЫБАЕТСЯ. ДА И ЧТО ГРУСТИТЬ? ЖИЗНЬ УДАЛАСЬ...**

Термин «it-girl» появился в 20-х годах XX века из истории Р. Киплинга. Он писал, что у некоторых женщин есть «it» (с англ. «это», или «нечто»), что заставляет всех вокруг мужчин влюбляться и восхищаться ею. Речь не про черты лица и фигуру, а скорее про то, что сейчас называют загадочным словом «харизма».

Произносится «it» не «ай ти», как говорят некоторые, а «ит»: «вот именно это и именно так» – с этой сумочкой на такой машине именно на ту модную тусовку!

В разные годы it-вещи были разными. Вот сумочки, о которых будут помнить в веках:

- ✓ Hermes Kelly (1956)
- ✓ Gucci Jackie (1961)
- ✓ Hermes Birkin (1984)

В каждой – не только совершенная форма, но и печать знаковой личности: Грейс Келли, Джеки Кеннеди, Джейн Биркин...

Есть ли сегодня знаковые вещи? Конечно! Больше, чем когда-либо. Как водится, в основном сумки. Вот некоторые – последних лет:

- ✓ Bottega Veneta Pouch (2019)
- ✓ Off-White Jitney (2019)
- ✓ Fendi First (2021)

Дело, конечно, не ограничивается только сумками. Как вам, например, пояс от Loewe? Больше похож на седло, правда?

It-вещь не обязана быть комфортной и базовой. Она, скорее, эпатажная. И иногда требует смелости, как адские копыта Maison Margiela. Их называют «самой уродливой обувью в мире», при этом в магазинах они sold out!



HERMES KELLY, 1956 г.



GUCCI JACKIE, 1961 г.



HERMES BIRKIN, 1984 г.





Кроссовки-таби из коллаборации REEBOK и MAISON MARGIELA

Другие it-вещи предъявляют особые требования к фигуре, как джинсы того же Maison Margiela.

Чтобы их носить, нужна изрядная доля юмора, как для черной сумки Off White, на которой белым маркером по-английски написано: «наличка внутри».

Можно перечислять еще долго... Проще посмотреть аккаунты топовых инстадив – там найдете полный ассортимент!

В последнее время у меня впечатление, что такие знаковые вещи производятся по разрядке для модных блогеров, да еще для витрин – по числу бутиков бренда. И что основную прибыль бренды делают не на них, а на парфюме и вторых линиях. Это, конечно, преувеличение, но только отчасти. Не проходит и пары недель, как удивительно похожие вещи появляются в масс-маркете, пусть и слегка видоизмененными. Это не подделки в строгом смысле слова – просто вещь «по мотивам». Таким воспроизведением занимаются не только монстры fast fashion типа Zara, но и уважаемые бренды, такие, как Cos.

Покупаю ли я it-вещи? Для меня это спорная инвестиция. Как дорогое авто, так и трендовая сумочка – покидая салон, она теряет изрядную долю своей стоимости. Не пройдет и года, как карета превратится в тыкву, а «rouch» от Bottega Veneta станет вчерашним днем. Модно будет уже не мягкое, а угловатое, не макро, а микро. Не хочу покупать вчерашний день за несколько тысяч долларов... Лучше уж так называемая «подделка» – на пару сезонов, за разумную цену. Тем более что качество у этих псевдокопий сносное. Мастодонты fashion-рынка, запуская крупные серии, тщательно отработывают все до деталей, и с годами качество их «под-



ДЖИНСЫ ОТ MAISON MARGIELA



ТАБИ BOOTS ОТ MAISON MARGIELA



КОЖАНЫЙ КОРСЕТНЫЙ ПОЯС LOEWE

делок» все меньше отличается от заоблачно дорогого люкса.

К тому же фетиш перестал быть таким желанным. Причин здесь несколько.

Во-первых, увеличилась доступность it-вещей. Сколько девушек в середине 80-х могли себе позволить сумку Birkin? Одна на миллион! Сейчас – одна на тысячу!

Другая причина – более быстрая смена трендов. Полвека назад сумка Birkin дала бы тебе модную фору на несколько десятилетий. Сегодня этот эффект сойдет на нет в конце того же сезона...

Если раньше It-вещи завоевывали сразу всю планету, то сегодня их популярность расслоилась вместе с обществом: разные субкультуры – разные визуальные коды – разные объекты желаний. В среде сникерхедов все гоняются за кроссовками New Balance 550 – предпочтительно белыми с зеленым. В элитной московской тусовке круто появиться с красным микроклатчем Valentino Beauty. Внутри него – зеркало, пудра и помада. Сверх этого войдет разве только кредитная карта...

Другими стали и it-девушки. Сегодняшняя it-girl не прикрывается it-bag. Она чаще всего в черной водолазке и джинсах из масс-маркета. Предмет зависти – не содержимое ее гардероба и даже не цифра ее банковского счета, а масштаб ее проектов. Фотографироваться для Инстаграм для нее – не кайф, а необходимость. Соцсети – не возможность выпендриться и словить тысячу комментариев «вау, красотка», а способ рассказать миру о том, что она делает. Потому что все созданное ею рождено носить приставку «it»!

# Искусство ПРАЗДНОВАТЬ

КАК ОДЕТЬСЯ, ЧТОБЫ ПРОИЗВЕСТИ  
ВПЕЧАТЛЕНИЕ? БРЕНД BUSINESS LINE  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ РОСКОШНУЮ НОВОГОДНЮЮ  
КОЛЛЕКЦИЮ ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ЦЕНЯТ  
КЛАССИЧЕСКИЕ ФАСОНЫ И БЛАГОРОДНЫЕ  
ДОРОГИЕ ТКАНИ.

## СТАВИМ НА КРАСНОЕ

Хотите выбрать наряд, который  
будет актуален не один раз, а  
весь следующий год? Сделайте  
ставку на красный пиджак и без-  
упречно сидящие брюки. Сочетайте с  
металлизированным топом и открытыми  
туфлями, а после торжества носите со  
строгими блузами и ботильонами.



## СВОБОДА ВЫБОРА

Кокетливое платье с воланами зимой прекрасно будет сочетаться с кардиганами крупной вязки и останется актуальным весной — с высокими сапогами в цвет фантазийного змеино-го принта.

## КОРОЛЕВСКИЙ СИННИЙ

Пиджак-кейп и брюки-палаццо — элегантный дуэт в новогоднюю ночь, который смело можно носить весь сезон и комбинировать с другими вещами в гардеробе.

## ТО САМОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ

Ниспадающая ткань, элегантный крой с разрезом... Новогодняя ночь создана, чтобы напомнить себе и окружающим о вашей женской природе.

Фотограф: Елена Кононенко  
© kononenkolena.photo  
Постановка: Михаил Чуканов  
© mikhaizolotoy  
Место съемки: фотостудия ТуМач  
© toomuch\_photostudio



ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ  
НОВЫЙ БРЕНД  
ДЕЛОВОЙ ОДЕЖДЫ

КОЛЛЕКЦИИ BUSINESS LINE  
СОЗДАНЫ ПО ПРИНЦИПУ  
КАПСУЛЫ: КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ  
СОЧЕТАЕТСЯ С ДРУГИМИ,  
СОЗДАВАЯ НОВЫЕ ПРАВИЛА  
СТИЛЬНОГО ГАРДЕРОБА  
«МИНИМУМ ОДЕЖДЫ —  
МАКСИМУМ КОМБИНАЦИЙ!»



**BUSINESS LINE**  
ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН

ТРЦ «МАКСИ», 1-й этаж, бутик А54  
☎ +7 910 165-37-03 @ bl\_tula

# УКРАШЕНИЯ С ОСТРОВА БАЛИ

Чистота серебра и энергия натуральных камней. В Туле открылся оазис ювелирных украшений Island Soul, зародившийся на райском Бали.



## ПОЧУВСТВУЙ ЭНЕРГИЮ ОСТРОВА

Остров Бали – это уникальное место на Земле, где происходят мощные трансформации в жизни каждого, кто туда попал. И, чтобы поделиться его энергией и мощью, основательница бренда Дарья Пашкевич создала своё первое украшение в форме контура Бали, так символично напоминающего лампу Алладина, помогающую исполнять желания, как однажды остров Бали навсегда изменил жизнь Дарьи.

Так, в 2016 году, зародился бренд Island Soul. За 5 лет бренд завоевал невероятную любовь, и скромный проект масштабировался до международного ювелирного бренда премиум-класса. Сейчас открыто более 80 шоурумов по всей России, в Казахстане, на Украине и в Европе. Представительства есть на Бали, в Москве, Санкт-Петербурге, а теперь и в Туле.

## ЮВЕЛИРНЫЙ ГАРДЕРОБ

С нашим брендом легко собрать свой уникальный ювелирный гардероб, так как все кольца сочетаются и удачно дополняют друг друга, ведь многослойность – это отличительная черта нашего бренда.

## СМЫСЛЫ

Каждое украшение несет глубокий смысл. Есть серия украшений с гравировкой аффирмаций, которые являются для вас ежедневным напоминанием о том, что «все зависит от вас самих», и в жизни «есть миллионы шансов» в любой момент времени, и именно вы являетесь творцом своей вселенной.

## «НАСТРОЕНИЕ ISLAND SOUL»

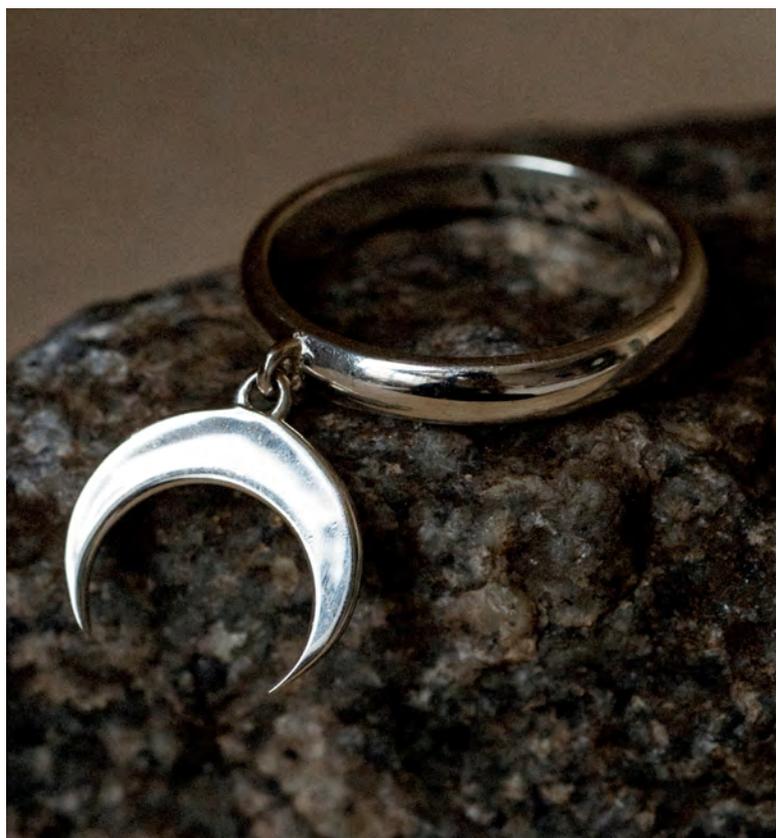
Это выражение уже плотно вошло в обиход наших девушек. Это настроение, когда хочется проявить особое внимание и заботу к самому важному человеку в своей жизни – к себе.

По сей день Island Soul является, пожалуй, единственным ювелирным брендом, столь кардинально меняющим жизни женщин.

Мы верим, что путь начинается с первого шага.

Приходи в Island Soul или заглядывай на страницу в Instagram и выбирай любимое украшение.

«Айленд Соул»





ИП Полипова К.В.

# ISLAND SOUL

*Макси Тула*

📍 ТРЦ «Макси», 1-й этаж @ island\_soul\_maxi\_tula

# Красотка И МИСТЕР ЛЬЮИС

ФЛЕШБЭК К ДЕВЯНОСТЫМ В МОДЕ ТОЛЬКО НАЧАЛСЯ. ОПЕРЕЖАЯ СОБЫТИЯ, ВСПОМИНАЕМ ОБРАЗЫ КУЛЬТОВОГО ФИЛЬМА «КРАСОТКА» ЭПОХИ СУПЕРМОДЕЛЕЙ ВМЕСТЕ С САЛОНАМИ ОДЕЖДЫ «АМЕЛИ» И BRAND MAN.



## ГРАНЖ ИЗ ПРОШЛОГО

До того как героиня попала в высший свет и примерила на себя дорогие платья и бриллианты, она была вполне себе поклонницей стритвира того времени. Элементы из кожи и никаких объемных вещей - все должно максимально облегать тело!

## ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Темный костюм - золотая середина между вычурным вечерним вариантом смокинга и расслабленным дневным комплектом. Кстати, именно такой был на Ричарде Гире на афише во время премьеры фильма.



## РОСКОШЬ ОПЕРЫ

Вечернее платье с разрезом и открытыми плечами - классика голливудских образов. Именно в таком главная героиня отправилась в оперу La Traviata. Что символично, название переводится как: «Сбившаяся с пути».

## ПОВОД НАДЕТЬ СМОКИНГ

Эстет, аристократ и коллекционер корпораций никак не мог обойтись без классического смокинга с бабочкой. Идеальный повод для такого костюма - выход в свет с любимой.





Модели: Екатерина, модельное агентство Linda Models @ linda.models,  
 гитарист кавер-группы KILLAZ TIME Константин Осипов @ konstantin\_ossipov  
 Фотограф: Елена Кононенко @ kononenkolena.photo  
 Продюсер: Дарья Королева @ da.contentstyling  
 Стилист: Олег Коваленко @ stylefuofficial  
 Макияж: Татьяна Парамонова @ paramosha\_tanya  
 Сапоги: салон обуви BENATTI @ benatti71  
 Место съёмки: гостиница SK Royal Hotel Tula 5\* @ sk\_royal\_tula



### КОРОЛЕВСКИЕ СКАЧКИ

В одной из сцен героиня Джулии Робертс примеряет не свойственный ей консервативный образ. Сдержанное платье в горох, жемчужные украшения – почти все по протоколу монаршего двора Великобритании.

### КЛЕТКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Более расслабленный и неформальный вариант костюма – ткань в клетку и отложные лацканы. Такой костюм можно надеть днем, когда нужна свобода передвижений.



### ИЗ ЖЕНСКОГО В МУЖСКОЕ

Финальным аккордом перевоплощения героини стал красный костюм с белой блузой. Полная противоположность образа в начале картины. И красный здесь несет совсем другой смысл.

### СИНИЙ – НОВЫЙ ЧЕРНЫЙ

В мужских костюмах это второй классический цвет. Идеально подойдет для утренней сверки цен на акции личной корпорации.

### ОБРАЗ ДЛЯ НЕЕ

*Амели Амели*

ул. Демонстрации, 8  
 ☎ 58-35-85 @amel\_i\_tula

### ОБРАЗ ДЛЯ НЕГО



**Brand Man**

МУЖСКАЯ ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

пр-т Ленина, 80 ТРЦ «Макси», бутик 96  
 ☎ +7 910 943-92-92 @brandman\_tula

# Звездные подарки ОТ NANOASIA

ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА И МОЛОДОСТЬ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ – ТАКОЙ ПОДАРОК К НОВОМУ ГОДУ ХОТЕЛА БЫ ПОЛУЧИТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА. БЛАГОДАРЯ КОСМЕТИКЕ БРЕНДА NANOASIA ДАЖЕ ЗВЕЗДЫ СИЯЮТ ЯРЧЕ. ДЛЯ ВАС МЫ СОБРАЛИ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫМИ МОЖНО ПОРАДОВАТЬ ЛЮБИМЫХ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ.



## КОСМЕТИКА, КОТОРУЮ ВЫБИРАЮТ ЗВЕЗДЫ

Бренд давно и чистосердечно любим многими российскими звездами. Среди главных муз и поклонниц инновационной косметики такие красотки, как Лера Кудрявцева, Анастасия Стоцкая, Эвелина Бледанс, Жанна Бадоева, Кети Топурия. Цветущий вид и гладкая шелковая кожа – привилегия не только звезд. Сиять может абсолютная любая женщина!

## СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ ИЗ СЕРДЦА ПРИРОДЫ

Бренд Nanoasia разработан, чтобы помочь женщинам сохранить красоту и молодость кожи без инъекций и болезненных косметологических процедур. При создании продуктов была использована вся мощь науки – новые биоразработки и нанотехнологии.

В состав косметики входят аминокислоты и натуральные растительные экстракты высокой очистки, в которых содержится полный набор витаминов, минералов и пептидов. Важными компонентами являются вещества, усиливающие кровообращение и блокирующие фотостарение, – именно они помогут продлить молодость кожи.

*Екатерина Паршина,  
официальный представитель  
Nanoasia в Туле:*

*«Мелая любви  
и волшебства  
в Новом году!»*



## БЕСТСЕЛЛЕРЫ

### МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТОНЕР NANODESSERT

Формула тонера разрабатывалась целых полтора года и все компоненты гармонируют и усиливают действие друг друга. Он заменяет сразу несколько средств и оказывает комплексный эффект. Бережно очищает кожу. По сути, это жидкий крем для базового ухода за любым типом кожи. Пептиды в составе – на страже здоровья и молодости кожи: устраняют морщинки, запускают синтез коллагена и эластина. Природные компоненты делают кожу упругой, свежей и сияющей. Тонер помогает устранить раздражения, воспаления и пигментацию.

### ИННОВАЦИОННАЯ МУЛЬТИПЕПТИДНАЯ СЫВОРОТКА INTERNAL YOUTH НА ОСНОВЕ 14 ПЕПТИДОВ И 8 ВИТАМИНОВ, ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ И ЭКСТРАКТОВ РАСТЕНИЙ

В состав сыворотки входят уникальные проводники, которые помогают компонентам проникать в глубокие слои кожи. Комплекс витаминов обеспечивает мощнейший антивозрастной эффект, лифтинг и суперувлажнение.

Ее можно использовать утром и вечером перед нанесением крема или как самостоятельный продукт.



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

## НОВИНКИ 2021



### НЕВЕСОМАЯ ПУДРА NATURAL STAR ИЗ НАНОЧАСТИЦ ДЛЯ ШЕЛКОВОЙ КОЖИ

Натуральные пептиды в составе увлажняют и разглаживают кожу, а SPF 50 и антисептические компоненты обеспечивают защиту и уход в течение всего дня. Уникальное сочетание частиц холодного и теплого тона разработано для естественного сияния кожи и легкого контуринга лица.



### ДЛЯ ВСЕХ, КТО ОБОЖАЕТ МАСКИ, БЕСПРЕЦЕДЕНТНАЯ НОВИНКА – ВОЗРОЖДАЮЩАЯ ГИДРОГЕЛЕВАЯ МАСКА PHOENIX

Всего 15 минут, и ваша кожа почувствует себя, будто после ночи полноценного сна – свежей и отдохнувшей.

# NANOASIA

ул. Первомайская, 52,  
Atelier des Parfums

+7 910 948-68-86 @nanoasiatula

# ЛОССИТАНЕ – ПОДАРКИ, О КОТОРЫХ МЕЧТАЮТ

*Наборы «Л'Окситан» с завидной частотой попадают в новогодние виш-листы. Все потому, что эти ароматы сводят с ума и дарят воспоминания. Изящная подарочная упаковка от «Л'Окситан» – достойное обрамление подарка для близких.*



## ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ МИНДАЛЬ

Миндальная коллекция средств с восхитительными шелковистыми текстурами и соблазнительными ароматами дарит мгновенное увлажнение, укрепление и смягчение для кожи тела и волос.



~~8 910 P~~ 7 410 P

## HERBAE: ПЛЕНИТЕЛЬНАЯ КРАСОТА

Это торжество дикой природы и женственности. Травянисто-цветочные ноты сводят с ума и позволяют ощущать единение с природой в течение всего дня.



~~5 440 P~~ 4 624 P

## ЗАБОТЛИВОЕ КАРИТЕ

Масло карите – «ингредиент красоты», который женщины Африки используют для защиты и питания кожи и волос. В наших широтах масло – идеальный зимний спутник, который не даст кожу в обиду морозу и ветру.



~~7 150 P~~ 5 950 P

## ИСКРЯЩАЯСЯ ЭНЕРГИЯ ВЕРБЕНЫ

Свежие ароматы Прованса – это кристальный искрящийся позитив во флаконе. Вербена в ее естественном звучании и обрамлении геранью и лимонным листом станет комплементарным ароматом для каждой женщины.



~~5 510 P~~ 4 590 P

## МИНИ-ВЕРСИИ БОЛЬШИХ ПОДАРКОВ

от 990 P



~~5 990 P~~ 4 792 P

## ВЕСЕННЕЕ ЦВЕТЕНИЕ ВИШНИ

Раз в год Япония окрашивается цветом сакуры. Люди выходят в парки и едут в горы, где растет дикая вишня, чтобы вдохнуть ее сладкий аромат. С набором от L'Occitane вы сможете наслаждаться этим каждый день, не дожидаясь весенней оттепели.



~~13 090 P~~ 10 700 P

## ДРАГОЦЕННЫЙ ИММОРТЕЛЬ

Окунайтесь в блаженство каждый день с набором из неувядающего цветка иммортеля. Для бархатной кожи нужна всего капля средства будь то: невесомая пенка, освежающий лосьон или обволакивающий крем.



## НЕРОЛИ & ОРХИДЕЯ: СИМВОЛ АБСОЛЮТНОЙ НЕЖНОСТИ

Коллекция вдохновлена мировой парфюмерной столицей и изготовлена из чистейших нот. Состоит из удивительных ароматов: жасмин и бергамот, магнолия и ежевика, ваниль и нарцисс, зеленый чай и горький апельсин.

~~5 020 P~~ 4 190 P

Все средства являются косметическими, для домашнего применения. Все цены действительны на момент публикации. Предложение действует с 01.12.21 по 31.12.21 г.

Дарите лучшее!  
Дарите Л'Окситан!

ИП Камилова С. В. Л'Окситан из Прованса. ООО «Л'Окситан Рус», 119049, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 10, корп. 2, 1-й эт., пом. №1, ч. 1, №2, ОГРН 1067746721239.  
Реклама. Товар сертифицирован.



L'OCCITANE  
EN PROVENCE

г. Тула, ул. Пролетарская, 2, ТРЦ «Макси». Тел. 8 (487) 225 28 78

# Хранители МОЛОДОСТИ

**МЫ БОЛЬШЕ НЕ ХОТИМ В 40 ТОЛЬКО ВЫГЛЯДЕТЬ НА 20, МЫ ХОТИМ СЕБЯ ТАКИМИ ЧУВСТВОВАТЬ: МОЛОДЫМИ, ЗДОРОВЫМИ, ЭНЕРГИЧНЫМИ. ВМЕСТЕ С ИЗВЕСТНЫМ ВРАЧОМ-КОСМЕТОЛОГОМ ИРИНОЙ ГРИДАСОВОЙ ЗАПУСКАЕМ НОВУЮ РУБРИКУ «УПРАВЛЕНИЕ МОЛОДОСТЬЮ» О ТОМ, КАК СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТУ И ЭНЕРГИЮ НЕ ТОЛЬКО СНАРУЖИ, НО И ВНУТРИ.**

*Когда мы учились в институте, в одном из лекционных залов была надпись большими буквами: «Болезнь легче предупредить, чем лечить», и эта мысль мне очень близка. Поэтому открывала я свой центр уже с мыслями об антивозрастной медицине, сохранении здоровья и жизненной энергии. И все это время вместе с моим замечательным коллективом коллег и единомышленников мы воплощаем в жизнь эту идею.*

*Но обо всем по-порядку. Я врач, окончила Курский государственный медицинский университет в 1997 году. Выбрала специальность «Дерматология», вернулась домой в Тулу и стала трудиться в Тульском кожно-венерологическом диспансере. Мне повезло с наставниками. Тогда же я много работала в детской дерматологии, с детскими кожными аллергическими заболеваниями. И отчётливо осознала связь питания, образа жизни, места и условий проживания и развития заболеваний.*

*Потом уехала в Москву, в РУДН, получать вторую специальность — «Косметология». Работала в Москве, затем в Туле, где 10 лет назад и открыла свой центр эстетической медицины «Талисия».*

*До сих пор мы постоянно учимся. Даже если врач не оперирует и не дежурит ночами, все равно он может навредить своим неумением или бездействием или, наоборот, принести радость, здоровье, а в нашем случае — красоту и молодость. Поэтому мне очень приятно, что мы сумели собрать знания ведущих докторов интегративной медицины, таких как Андрей Гострый, Дарина Донич, ведущих российских и иностранных косметологов и пластических хирургов.*

*Красота и молодость — это не только внешние проявления, но и уровень энергии, отсутствие хронических заболеваний, желание жить и покорять новые высоты, несмотря на паспортный возраст. Сейчас наступил момент, когда пришло время делиться накопленным опытом, знаниями в области красоты и здоровья.*

*Последний проект, с помощью которого эти знания стало легче интегрировать в жизнь — нутрициология. Я даже не могу это направление*



*назвать «Наукой о правильном питании». Скорее, это — целая философия о том, как восстанавливать энергию и здоровье из доступных ресурсов — еда, вода, образ жизни. Это как детали пазла: смотришь на них и не видишь ничего особенного, но когда они правильно складываются, получается большая, красивая, интересная картина!*

*Об этом я и буду рассказывать в новой рубрике: как сохранить и восстановить здоровье; как создать необходимый уровень энергии; как с помощью эпигенетических факторов усилить то, что дано от рождения, и как нивелировать негативные факторы.*

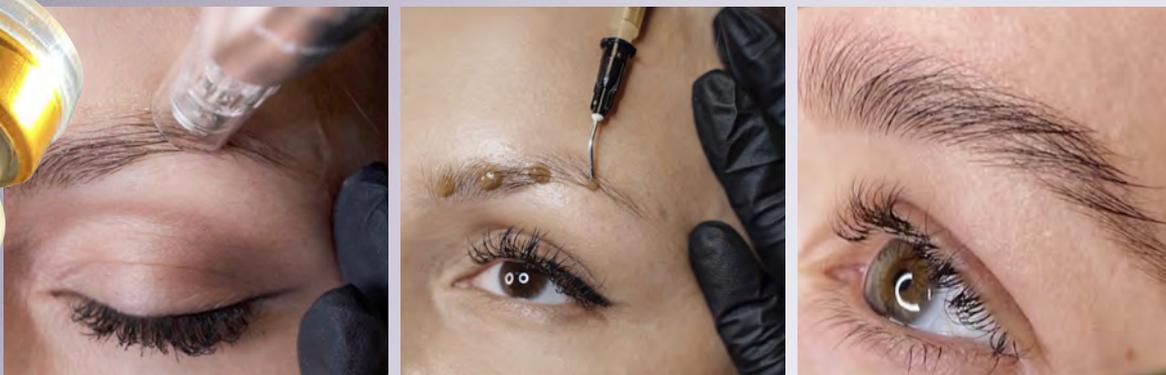
*А главное, как внедрить в обычную жизнь эти привычки и сделать свою жизнь полноЦЕННОЙ. С удовольствием приглашаю в это увлекательное путешествие!*

Не ждите повода – подарите себе красоту  
УЖЕ СЕЙЧАС



ТАЛИСИЯ®

📍 ул. Вересаева, 10, корп. А  
☎ (4872) 52-12-23  
☎ +7 (967) 431-75-53  
🌐 talisiya-tula.ru



# АЛЛА ВЕДЕНЕЕВА

ЛЭШМЕЙКЕР, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ МАСТЕР И ТРЕНЕР  
МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ.

ЭКСКЛЮЗИВНО ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЛЮКСОВЫЕ БРЕНДЫ  
NOUVEAU LASHES MAVEX И DLUX PROFESSIONAL В ТУЛЕ,  
А ТАКЖЕ ПРЕПОДАЕТ В ART ET BEAUTE В МОСКВЕ.



ПОЧТИ 8 ЛЕТ НАЗАД АЛЛА СТАЛА ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЬНИЦЕЙ  
ЛАМИНИРОВАНИЯ И КОЛЛАГЕНИРОВАНИЯ РЕСНИЦ В ТУЛЕ,  
А СЕЙЧАС ПРЕДСТАВИЛА В ТУЛЕ НАСТОЯЩУЮ СЕНСАЦИЮ  
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ БРОВЕЙ – СЫВОРОТКУ QITTS BROWS.

## ГУСТЫЕ БРОВИ С QITTS BROWS

Если у вас перещипанные, тонкие, блеклые, «невидимые» брови, и вам надоело восстанавливать их перманентом или краской, **QITTS BROWS сыворотка** активизирует луковицы, способствует росту волосков, питает и укрепляет их по всей длине.

## РОСКОШНЫЕ БРОВИ ВСЕГО ЗА 4 ПРИМЕНЕНИЯ!

Результат заметен уже после 2-го визита. Волосков становится больше, заполняются пробелы; отрастают кончики; волос становится более плотным и напитанным. Обязательный курс состоит из 4-х процедур с интервалом в неделю. Это необходимо для запуска процесса и роста волосков.

Фотограф: Елена Кононенко  
@koponenkolena.photo  
Стилист: Дарья Королева  
@da.contentstyling  
Постановка: Михаил Чуканов  
@mikhailizolotoy  
Макияж и прическа: студия  
красоты Pudra @pudra.tula  
Шуба: салон «Наряд Напрокат»  
@naryad\_napokat\_tula  
Сапоги: салон обуви BENATTI  
@benatti71  
Украшения: Lady Collection  
Место съемки:  
фотостудия Gallery  
@gallery.studio\_tula

**АКЦИЯ ТОЛЬКО  
В ДЕКАБРЕ И ЯНВАРЕ  
ЛАМИНИРОВАНИЕ  
РЕСНИЦ 1 500 Р. ~~2 000 Р.~~**

**ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД  
БЕЗ ТУШИ И НАРАЩИВАНИЯ**

Алла проводит ламинирование и коллагенирование с ювелирной точностью и рекордной скоростью! Всего 45 минут вместо 1,5 часов. При этом результат от процедуры держится месяц.

**ИДЕЯ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО  
ОБРАЗА**

Будьте на шаг впереди – сделайте цветное ламинирование. Тот же объем, что при классической процедуре, но в смелом оттенке. Для тех, кто любит выделяться, не стесняется заявить о себе и поражает всех одним лишь взглядом.





**gentle**  
smas **Lifting**

## МОЛОДОСТЬ С L'MED – ЭТО НАДОЛГО

*За 20 лет работы клиника врачебной косметологии «Л'МЕД» нашла способы преображения не хуже, чем у Феи-крестной. В полночь волшебство от этих процедур не развеется, если вы доверитесь опытным врачам. Встречайте SMAS-лифтинг и лазерную эпиляцию, которые сделают вас неотразимой на всех новогодних балах.*

### ПОДТЯНУТОЕ ЛИЦО БЕЗ ОПЕРАЦИЙ



Многие заблуждаются и считают, что во время лифтинга кожу стягивают к ушам. Но так было на заре косметологии. В 70-х ученые обнаружили слой кожных тканей, способности которого были неизвестны ранее. Его назвали SMAS. Открытие показало, что натяжение этой части кожи дает колоссальный омолаживающий эффект.

В 2009 году FDA одобрило безоперационный метод SMAS-лифтинга – процедуру ультразвуковой стимуляции, которая способна воздействовать на определенный слой кожи. Под конкретными ультразвуковыми волнами естественный коллаген уплотняется, а после – начинает синтезироваться новый. Поэтому результат от лифтинга нарастает в течение нескольких месяцев после воздействия.

### ТЕХНОЛОГИЯ С БЫСТРЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ

Лифтинг достигается благодаря аппарату LIFTERA-A, которым в совершенстве владеют в клинике «Л'мед». Он **воздействует фокусированными волнами** под названием HIFU. Это комфортный способ подтянуть кожу за короткий период. Во время процедуры есть ощущение легкого покалывания и тепла, при этом кожный покров никак не повреждается. Такой лифтинг не требует реабилитации и не выбивает из ритма жизни.

## Liftera Anatomic

**РЕЗУЛЬТАТ ДЕРЖИТСЯ ДО 3-Х ЛЕТ И УСИЛИВАЕТ ДЕЙСТВИЕ ДРУГИХ ПРОЦЕДУР.**

А через пару часов после сеанса на LIFTERA-A вы увидите первые значительные изменения.

Комбинирование Pen Туре и традиционных манипул LIFTERA-A позволяет проводить процедуру комфортного SMAS-лифтинга, которая **адаптируется под индивидуальные особенности рельефа всех деликатных зон** пациента и делает результат еще более выразительным.

### УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМ ВОЗРАСТОМ

Обычно к SMAS-лифтингу прибегают после 35, но он бывает полезен и при небольших изменениях. **Технология приносит результат при любом типе старения** и возвращает четкость чертам лица.

SMAS-лифтинг способен также продлить результат от пластической операции, проведенной несколько лет назад.

**ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПОДТЯЖКИ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ ДАЕТ HIFU ПО ТЕЛУ.**

Зоны дряблости кожи по внутренней поверхности бедра, плеч, локтевой и коленной зон – участки кожи, утратившие подкожно-жировую ткань после снижения веса.

Ультразвук позволяет скомпактировать кожу в этих зонах и укрепить ее.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# RUIKD

## ГЛАДКАЯ КОЖА БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ И ВРОСШИХ ВОЛОСКОВ



Избавиться от надоедливых волос можно сотней способов. Но **лазерная эпиляция – одна из самых прогрессивных технологий**. Она не вызывает раздражений, занимает меньше времени, дает долгосрочный результат, и все это – без боли. В Клинике «Л'Мед» есть передовое решение – **лазерный аппарат RUIKD**.

Методика работает так: меланин, который содержится в волосах, поглощает лазерную энергию, что нагревает фолликул и разрушает его. После этого рост волоса прекращается. Для работы используется специально подобранная длина волны, которая точно воздействует на пигмент волоса и не затрагивает другие структуры кожи.

### ЗАБУДЬТЕ О БОЛИ – УДАЛЯЙТЕ ВОЛОСЫ С КОМФОРТОМ

Большой плюс процедуры в том, что она безболезненна. Лазерный импульс разрушает волосяные фолликулы навсегда без повреждения кожных покровов, благодаря системе 4-кратного охлаждения до  $-16^{\circ}\text{C}$ .

Большой диаметр излучателя помогает глубоко проникнуть в дерму и увеличить зону обработки для экономии вашего времени.

**ДИОДНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОЗВОЛЯЕТ РАБОТАТЬ ПО ЛЮБОМУ ТИПУ КОЖИ И ДОБИВАТЬСЯ НЕОБХОДИМОГО ЭФФЕКТА ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ.**

При этом врач, переходя в разные зоны тела, может настраивать интенсивность.

### ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ БОЛЬШЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

В отличие от большинства аппаратов у RUIKD есть **режим скоростного удаления волос для больших зон**. А также **режим, учитывающий выпуклые зоны с тонкой кожей**, например: лоб и подбородок.

**РЕЗУЛЬТАТ ОТ ПРОЦЕДУР ЗАМЕТЕН УЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВОГО СЕАНСА.**

Но чтобы избавиться от всех волос, нужно пройти от 4 до 8 сеансов.

Помимо основной функции **RUIKD помогает омолодить кожу**. На специальных режимах аппарат разглаживает мимические морщины и дает лифтинг-эффект. А система «умный лазер» контролирует и корректирует настройки во время процедуры, учитывая индивидуальные особенности пациента.



### КЛИНИКА ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

📍 Красноармейский пр-т, 48

☎ 216-186, 302-902 📞 +7 (930) 890-97-06

🌐 l-med.ru 📷 lmed\_klinika

# Бьюти-волшебство С PUDRA

ОНИ СОЗДАЮТ МАКИЯЖИ И УКЛАДКИ ДЛЯ ОБЛОЖЕК ЖУРНАЛОВ, СОБИРАЮТ ОБРАЗЫ ЗА РЕКОРДНОЕ ВРЕМЯ И ГОТОВЯТ ПОД ВЕНЕЦ СОТНИ НЕВЕСТ. ПОРА И ВАМ ПОЛУЧИТЬ ЩЕПОТКУ ИХ КОЛДОВСТВА, ВЕДЬ НОВЫЙ ГОД УЖЕ БЛИЗКО!

- 504 МАКИЯЖА ЗА ГОД ДЛЯ «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»
- ОБРАЗЫ В ЧЕТЫРЕ РУКИ ВСЕГО ЗА ЧАС
- ТИТУЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ТУЛЬСКОГО ГЛЯНЦА
- ОБУЧЕНИЕ ВСЕМ АКТУАЛЬНЫМ БЬЮТИ-ПРИЕМАМ
- МАКИЯЖИ ОТ НЮДА ДО АНТИЭЙДЖА
- ГОЛЛИВУДСКИЕ УКЛАДКИ НА ЛЮБОЙ ПОВОД И СЛУЧАЙ



**ЕКАТЕРИНА ДЕМИНА,**  
ВИЗАЖИСТ, СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ  
© DEMINA \_ MAKEUP71



**НАТАЛИЯ СТРЕЛЬБИЦКАЯ,**  
СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ  
© NATALI \_ STRELBITSKAYA



**ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВА,** ВИЗАЖИСТ,  
СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ © HAIRMAKEUP



**ТАТЬЯНА СТЕПУНИНА,**  
ВИЗАЖИСТ, СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ  
© STEPUNINA \_ MAKEUP



ИП Исова Ю. С. «Пура», ПАРТНЕР ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ».

**ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА НОВОГОДНИЕ  
МАКИЯЖИ И УКЛАДКИ,  
ЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ СНОГСШИБАТЕЛЬНО  
И ВСТРЕЧАЙТЕ ГОД  
С БЛЕСКОМ В ГЛАЗАХ!**

**PU RA**  
beauty studio

📍 пр-т Ленина, 102, к. 4,  
оф. 305, 3-й этаж  
☎ +7 960 613-89-99

Вечно вам, МАКИЯЖ

ИДЕИ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО МАКИЯЖА ОТ ВИЗАЖИСТОВ RUDRA. ПРИМЕРЬТЕ СМЕЛЫЕ БЬЮТИ-ОБРАЗЫ, КАК НАШИ СТИЛЬНЫЕ ГЕРОИНИ

### ЕЛОВЫЕ СМОКИ

Мы до сих пор помним, что зеленый стал трендом этого года. Продлите его жизнь на наших глазах – сделайте темно-зеленую дымку.



Елена Торлина, ТРЕНЕР ПО РАБОТЕ С ПОДСОЗНАНИЕМ @ YOGA.MIND71

### ХОЛОДНАЯ, КАК ЛЬДИНКА

Представьте, что вам принадлежит Северный Полюс. Макияж, который оценила бы Снежная Королева. Голубые тени из 80-х снова в деле!



Юлия Яковлева, РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ ЦВЕТОВ MIXFLO @ YAKOVLEVA



Мария Пажитнова, МАРКЕТОЛОГ Audi «АЦ Тула» @ VLADIMIROVNAMARIYA

### ГЛАЗ ТИГРА

Куда же без заигрывания с символом будущего года. Оставьте идею стандартных стрелок серым будням. Оторвитесь с помощью яркого графичного макияжа.



Алина Веренинова, РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ V-LAB @ SHEPARASHKA

### БЛЕСК В ГЛАЗАХ

Доиграйте привычные стрелки созвездием страз и осветите праздник своим присутствием. Стразы, как камбэк из 2000-х, снова в тренде.



31 декабря  
начало в 22:00



## Гастрономический ужин в ресторане SK Royal

СТОИМОСТЬ УЖИНА:

\* **9900₽** с персоны  
Взрослые и дети от 14 лет

**5800₽** с ребенка  
от 5 до 14 лет,  
с 0 до 5 лет - бесплатно

- Приветственный фуршет в лобби отеля
- Изысканные блюда и напитки
- Музыкальное настроение ночи от одного из лучших ведущих города

# 11 неудобных ВОПРОСОВ ГИНЕКОЛОГУ



## ЭКСПЕРТЫ

Демфира Гришина, исполнительный директор клиники «Мать и дитя» Тула и Ангелина Чибисова, врач-репродуктолог, главный врач клиники «Мать и дитя» Тула

Фото: Юлия Леонова

НЕСМОТРЯ НА ТОТАЛЬНУЮ СВОБОДУ СЛОВА В ИНТЕРНЕТЕ, ТЕМА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ ПО-ПРЕЖНЕМУ ТАБУИРОВАНА. «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ» И КЛИНИКА «МАТЬ И ДИТЯ» ОРГАНИЗОВАЛИ ПАБЛИК-ТОЛК С УЧАСТИЕМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ, ЧТОБЫ БЕЗ СТЕСНЕНИЯ ОБСУДИТЬ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВЫ БОИТЕСЬ ЗАДАТЬ ДАЖЕ СВОЕМУ ВРАЧУ.

**1. Правда ли, что дети, рожденные с помощью ЭКО слабее детей, зачатых естественным путем?**

«Это абсолютный миф, нет никакой разницы, каким способом происходит оплодотворение яйцеклетки. Ребенок получается тот же самый. Единственное отличие в том, что у родителей с бесплодием заранее есть патология, поэтому бывают преждевременные роды. Соответственно, если малыш рождается раньше положенного срока, могут быть нюансы. У нас есть полный протокол ЭКО, в том числе, криопротокол ЭКО, когда размороженные эмбрионы переносятся пациентам. По статистике дети, рожденные по криопротоколу, бывают немного крупнее, чем дети, рожденные естественным путём. Вот и вся разница».

**2. Можно ли заниматься сексом во время беременности?**

«Если женщина здорова, то для секса нет противопоказаний. Беременность — это не болезнь, а нормальное состояние. Ограничения есть только при угрозе прерывания беременности. В любом случае, не стесняйтесь задать этот вопрос своему лечащему врачу».

**3. Как часто нужно заниматься сексом, чтобы забеременеть?**

«Бытует мнение, что нужно выждать 3-4 дня для накопления более качественной спермы. Это миф. Чтобы повысить шансы зачатия, занимайтесь сексом каждый день или через день. Парам до 35 лет дается год для наступления беременности, и это нормально. Парам старше 35 — полгода. Живите своей жизнью, отдыхайте, путешествуйте. Если забеременеть так и не удалось — это повод прийти в «Мать и дитя», мы поможем разобраться».

**4. Можно ли запланировать пол будущего ребёнка?**

«Конечно нет. И никакие приметы тут не помогут. При ЭКО в программах ВРТ можно определить пол ребенка, проводя генетические анализы и хромосомную диагностику. Это нужно, чтобы исключить патологии и генетические заболевания, «сцепленные» с полом. Но даже в этом случае запланировать пол нельзя: переносить клетку с определённым полом ребёнка запрещено законом».

**УЧАСТНИКИ PUBLIC TALK**



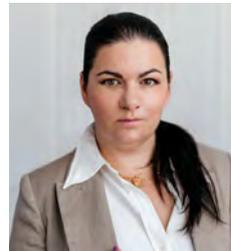
**ГЯЯ ПЕТРОСЯН,**  
стилист



**ЕКАТЕРИНА ИСАЕВА,**  
ведущая



**ЕЛЕНА НИКИФОРОВА,**  
врач-педиатр,  
пульмонолог



**ЛИАНА ГОРБАЧЕВА,**  
мать шестерых, руково-  
дитель благотворитель-  
ного фонда «Сова»



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

**5. «Вам пора рожать!» Эта фраза раздражает. Действительно ли есть оптимальный и критический возраст для беременности?**

«Действительно, есть сроки, когда качество яйцеклеток гораздо лучше. А именно — до 35 лет. После 40 их качество снижается. Карьера, отложенное материнство, — мы уважительно относимся к выбору современных женщин, но надо понимать, что каждый год идет угасание детородной функции. Это нужно принять и подстраховаться. Сейчас, например, есть криоконсервация яйцеклеток (ооцитов). Это, по сути, страхование беременности. Неважно, есть у вас муж или вы в поиске, или просто решили отложить беременность. В России для нас это непривычная процедура. Хотя криоконсервация — это простая и даже экономически выгодная история, чем попытки впервые забеременеть после 40. Причем ее можно сделать даже в Туле».

**6. ЭКО — это болезненная процедура?**

«Она просто требует более длительной подготовки. Мы обследуем пациентку со всех сторон, чтобы исключить все патологии. Если что-то обнаруживаем — пролечиваем. На это уходит время. Дальше начинается гормональная стимуляция — другого метода для роста яйцеклеток пока нет. Нужно понимать, что результативность протокола ЭКО — 30%. Из 10 женщин только у трех наступает беременность, и только две вынашивают ребенка. И это нормально, это общепринятая ситуация. То есть, скорее всего, у пациентки будет не одна попытка».

**7. Правда ли, что от использования лубрикантов перестает вырабатываться собственная смазка?**

«Это неправда и ерунда. Естественная смазка вырабатывается в меньшем количестве при гормональных сбоях или в определенные эмоциональные периоды жизни. Лубрикант — это, как крем для рук — у вас же не перестают из-за него вырабатываться собственные смягчающие вещества в коже. Так и с лубрикантами — это лишь дополнительная помощь».

**8. Правда ли, что стринги и кружевное белье могут вызвать молочницу и другие заболевания?**

«Нет, это абсолютный миф! Здесь работают только правила гигиены».

**9. Правда ли, что от контрацептивных таблеток появляются прыщи и лишний вес?**

«Есть разные гормональные препараты, в состав которых входят эстрогены и прогестогены. Набор веса возможен, если компонент подобран неправильно. Поэтому надо исследовать свой гормональный профиль. Главное — не бояться задавать вопросы врачу! Например, мне точно нужно пить гормоны, а почему? Как это поможет именно мне? А если я поправлюсь? Какие противопоказания? Если вы будете информационно подготовлены, это поможет избежать побочных эффектов. Кстати, по поводу высыпаний на лице, есть даже бьюти-контрацепция, которая улучшает состояние кожи. Все зависит от того, какой компонент входит в состав препарата».

**10. Гигиенические прокладки — зло? Есть мнение, что они создают парниковый эффект и влияют на микрофлору. Это правда?**

«Здесь опять же работают элементарные правила гигиены. Главное, меняйте их в течение дня».

**11. А если в ответ на мои вопросы идет агрессия от врача? «Я лучше знаю», «Не хочешь лечиться по моим рекомендациям — ищи другого врача». Что в таких случаях делать?**

«Искать другого врача, который подберет препарат по вашим потребностям и поможет решить проблемы, или попытаться найти общий язык с лечащим врачом. Скажите, что не сомневаетесь в его компетенции, но вам страшно и непонятно. Перед вами сидит такой же человек, как вы. Коммуникация врача и пациента — один из ключевых моментов в медицине. Сегодня важно не только лечить болезни, но и уметь рассказать пациенту о своих решениях так, чтобы он доверился, услышал аргументы. Если пациент не доверяет, он не следует рекомендациям — проблема не решается. Поэтому врачи сейчас тоже учатся говорить на понятном языке».



Отсканируйте QR-код и смотрите видео-версию public talk в нашем инстаграм-аккаунте @mamadeti\_tula



**МАТЬ И ГИТА**  
КЛИНИКА ТУЛА

📍 ул. Пушкинская, 58А  
☎ 8 (800) 700 700 1 🌐 tula.mamadeti.ru



# Укротительница ВРЕМЕНИ

**МОЛОДОСТЬ – ЭТО НЕ ЛИЦО БЕЗ МОРЩИН. ЭТО ЖАЖДА ЖИЗНИ! СИЛА И ЭНЕРГИЯ ВНУТРИ, ПЛАСТИЧНОСТЬ УМА И УМЕНИЕ ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ В НОВОМ МИРЕ. МЫ НЕ МОЖЕМ ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ, НО МЫ МОЖЕМ ЗАТОРМОЗИТЬ ЕГО И ЗАМЕТНО ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. ЭТИМ И ЗАНИМАЕТСЯ АНТИЭЙДЖ-МЕДИЦИНА И ВРАЧ НАТАЛЬЯ ДУБОВИКОВА.**

Текст: Эльвира Гафина Фото: Юлия Леонова Стил: Qui Glamstore Макияж и укладка: PUDRA

Наталья Дубовикова – иммунолог, аллерголог, терапевт, трихолог. Участница известного антиэйдж-проекта Дорины Дониц и член всемирной ассоциации антивозрастной медицины. У Натальи трое детей: красавица дочка и сыновья-близнецы, которых она родила в 40 лет.

Совсем недавно Наталья открыла свою клинику Smart Clinic, где объединила мировой опыт системной медицины. Кажется, она действительно укротила время.

Один из главных принципов Дубовиковой – не лечить болезнь, а не допустить ее. Этим давно занимаются в Европе, в России тенденция только набирает обороты. В команде Натальи терапевт, педиатр, эндокринолог-диетолог, невролог-рефлексотерапевт и психолог. В клинике все по последнему слову техники и регламентам. Отдельные кабинеты для взрослых и детей и даже детская комната, чтобы мамы спокойно пообщались с врачом.

Мы встретились с Натальей в ее новой клинике. Smart Clinic – это медицинский центр нового поколения: прием специалистов и возможность сразу сдать анализы высокой точности. Smart Clinic работают с лабораторией НАКФФ, которая имеет немецкий сертификат качества DAKS, обеспечивающий максимальную точность исследований. Это важно для постановки диагноза.

Мы пьем с Натальей травяной чай, беседуем, а я думаю о том, как круто заполучить такого специалиста в семейные врачи.

Наталья – врач, которого сейчас принято называет интегративным терапевтом. Хотя она не любит этот термин. Он сложный и непонятный. По сути, она системный врач, как доктор Хаус, который зрит в корень, чтобы раз и навсегда решить проблему: будь то аллергия, хроническая усталость, проблемы с кожей, часто болеющий ребенок или пропавшая менструация у девочки-подростка. Как именно это работает, она лучше расскажет сама.



# SMART CLINIC

ул. Агеева 1а, тел.: +7 4872 57-45-75 Instagram: smart\_clinic\_tula71



«МОИ ПАЦИЕНТЫ –  
СТРАТЕГИ, ОСОЗНАВШИЕ  
ЦЕННОСТЬ СЕБЯ,  
А НЕ ВЕЩЕЙ»

**Я родилась в семье медиков.** Бабушка – педиатр, мама – стоматолог-ортодонт с 40-летним стажем, папа был одним из лучших хирургов Твери, заведовал кафедрой в Тверской медицинской академии, не вылезал из операционной и спас сотни жизней. «Диссертацию написать может каждый, а лечиться нужно у практиков, – говорил он». В мед пошла по папиным стопам: тоже мечтала стать хирургом. Отец отговаривал. «Ты же девочка! Либо выберешь семью, либо круглые сутки – в операционной».

**Папы не стало, когда я училась на 6 курсе. Ему было 46 лет.** Осложненный порок сердца. Сейчас понимаю, он мог бы прожить еще много лет счастливой жизни, если бы вовремя занялся здоровьем и не упустил время!

**Тогда я послушала отца и вместо хирургии выбрала терапию.** После ординатуры работала в стационаре больницы скорой помощи, в палате интенсивной терапии (вела тяжелых больных). Потом повышала квалификацию по иммунологии, переехала в Тулу и 10 лет управляла клиникой «Л-Мед» в качестве заместителя гендиректора по медицинской части. А затем в 40 лет снова стала мамой – родила близнецов! Дети дались очень тяжело. Но в тот момент я подумала: «Боже, какой кайф! Я чувствую себя такой молодой, такой красивой и здоровой».

**Спустя 20 лет практики я поняла, что старые механизмы не работают, «эти» таблетки не лечат.** Нужны были новые знания! И я, по совету подруги-врача, отправилась учиться в швейцарскую ассоциацию анти-возрастной медицины к Дорине Донич.

**Чтобы заметно повысить качество жизни, важно понимать основные биохимические процессы, происходящие в теле.** Я рассматриваю организм как систему, а не набор отдельных органов, понимая, что яичники связаны с щитовидкой, пятки – с позвоночником, а сыпь на подбородке – с кишечником и так далее.

**Так повелось, что люди привыкли заглушать проявление болезни, а не лечить ее истинную причину.** Ко мне часто приходят пациенты с хроническими болезнями, жалуясь, что уже ни одно средство им не помогает. А оказывается, причина в другом! У человека инсулинорезистентность, и лекарство в клетку просто не попадает! Хорошие врачи всю жизнь учатся, чтобы понять, какие именно анализы сдать, как их расшифровать и выбрать правильную тактику лечения.

**Люди годами копят ком хронических заболеваний, а вылечить хотят за 1 прием.** Так не бывает. 8 лет мучились от аллергии, – будьте готовы несколько месяцев, а может, даже лет восстанавливать организм, чтобы она больше никогда не вернулась!

**Самый частый запрос пациентов – нет сил.** «Я проснулась, и уже устала». Причина может скрываться в разных плоскостях: с точки зрения иммунолога – Вирус Эпштейна-Барр (человеческий герпес-вирус 4-го типа), эндокринолога – гипотериоз (недостаток гормонов щитовидной железы), терапевта-гематолога – анемия, гинеколога – эндометриоз, миома. Как это понять? Правильно назначить анализы и расшифровать их. Подойти комплексно.

**Иммунология базируется только на анализах!** Именно поэтому мне было так важно в Smart Clinic выбрать одну из лучших лабораторий в России. Точность диагностики напрямую влияет на постановку диагноза и тактику лечения! В нашем организме все связано, поэтому я обязательно объясняю пациенту, зачем сдавать тот или иной анализ и как он влияет на работу органов.

**Моя задача не доводить болезнь до критической точки, а купировать на ранней стадии.** Я всегда спрашиваю пациентов: вы же возите свой BMW на ТО? Они отвечают:

«А как же! Вдруг у меня посреди дороги что-то сломается?!» А как на счет ТО своего организма? Машину можно заменить, а тело и здоровье – нет. Каждая болезнь – это дыра, которая высасывает из вас силы, энергию и снижает качество жизни. Иногда женщины в 35 лет чувствуют себя, как старухи, месячные раз в три месяца, ранний климакс. Как далеко вы сможете уехать с проколотым колесом?

**Мы не можем остановить старение.** Природу не обмануть. С каждым годом наш ресурс истощается. Но в наших силах затормозить разрушение организма, не допустить развития заболевания. Современная медицина может заметно улучшить качество жизни. В царской России в 35 лет люди уже умирали, сейчас в 45 лет рожают детей. Сейчас у нас в клинике есть возможность использовать не только российские, но и американские, европейские стандарты лечения. Аналитику международных экспертов. Это очень ценно!

**Мои пациенты – стратеги, осознавшие ценность себя, а не вещей.** Они много работали, много чего добились в жизни. И поняли, что нет ничего важнее здоровья и внутреннего состояния, потому что именно это – основа успеха, благосостояния и радости в жизни. Они занимаются спортом, мониторят здоровье. Моя задача – повышать качество жизни, а не просто помогать доживать ее.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО «КЛИНИКА ИММУНОЛОГИИ». Лицензия ЛО-71-01-002347 от 27.05.2021. «Смарт-клиника»

ИЛИАНА МАРИНА,  
ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
«КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ ТУЛА»

---

ПРЕДСКАЗАНИЯ  
ПО МЕДКАРТЕ

ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ ТУЛА», Лиц. ЛО-71-01-001950 от 03.01.2017

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# В ЭТОМ ГОДУ НАЧАЛСЯ «БУМ» НА КОМПЛЕКСНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ОРГАНИЗМА – ЧЕКАПЫ. МОДА ЛИ ЭТО ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ – РАССКАЗЫВАЕТ ИЛИАНА МАРИНА, ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР «КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ ТУЛА».

**ЧТО ТАКОЕ ЧЕКАП И ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ, КОТОРАЯ ЗНАКОМА БОЛЬШИНСТВУ ЛЮДЕЙ?**



«Чекап – это набор индивидуальных обследований, которые проводятся с учетом анамнеза, возраста и пола пациента. Отличие диспансеризации от чекапа в том, что первую можно пройти бесплатно в поликлинике по месту жительства. В неё входит минимальный набор недорогих исследований. А чекап учитывает анамнез пациента и расширяет набор обследований. Например, если у ваших близких родственников был диабет, онкологические, сердечно-сосудистые заболевания, то вам важно опередить болезнь и обнаружить ее на ранней стадии. Для этого чекапы проводятся с определённой периодичностью.

Диспансеризация в поликлинике может затянуться на недели из-за очередей или времени работы специалиста. Чекап в частной клинике позволяет выбрать удобное время и нужные обследования. Также есть возможность пройти чекап в сопровождении личного менеджера, – это заметно сокращает время пребывания в клинике. Кроме того, пациент находится в условиях повышенного сервисного обслуживания».

**РАССКАЖИТЕ ПОДРОБНЕЕ, ЧТО ВХОДИТ В ЭТУ ПРОЦЕДУРУ?**



«Чекапы нужны для исследования систем организма: сердечно-сосудистой, пищеварительной и т. д. Они занимают от одного до трех дней и даёт развернутую картину состояния здоровья. Например, комплексная программа обследования сердца и сосудов включает, помимо анализов, рентгенографию грудной клетки, ЭКГ, ЭХОКГ, УЗИ брахицефальных сосудов и консультацию кардиолога. Такое исследование может занимать до двух дней. Кстати, в нашей клинике это одна из самых популярных процедур. Также сейчас востребован чекап после COVID-19 и предвакцинальный чекап».

**КОМУ РЕКОМЕНДОВАНЫ ЧЕКАПЫ?**



«Я рекомендую обследоваться каждому, даже с виду здоровым мужчинам и женщинам. В возрасте 20–40 лет можно приходить раз в три-пять лет. После сорока лет врачи рекомендуют делать это ежегодно. Опять же, если наследственный анамнез отягощен и перенесенные заболевания спровоцировали ухудшение, то проходить чекап нужно чаще».

**ЕСТЬ ЛИ КАКОЙ-ЛИБО ТОП ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ ДИАГНОСТИРУЮТСЯ ЧЕКАПОМ НА РАННЕЙ СТАДИИ?**



«После чекапа можно обнаружить абсолютно разные заболевания. Самые распространенные: сердечно-сосудистые, сахарный диабет, заболевания опорно-двигательной системы, неврологические и онкологические. Главное, болезнь удается выявить на ранней стадии, пока пациент еще не предъявляет жалоб, а болезнь уже есть. Часто это спасает жизни!».

**КАК ЧЕКАПЫ ПРОХОДЯТ В «КЛИНИКЕ ЭКСПЕРТ»?**



«У нас есть ряд чекапов, среди них: диагностика заболеваний ЖКТ – «ЗДОРОВЫЙ ЖЕЛУДОК», диагностика сердечно-сосудистых заболеваний – «ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ», диагностика при головных болях – «СВЕТЛАЯ ГОЛОВА», диагностика после COVID-19 – «СТОП COVID» и многие другие. Мы делаем возможным прохождение чекапа в одном месте, даем пациентам самим выбирать время процедуры, а также выделяем личного менеджера и, конечно, делаем услугу выгодной. В рамках чекапа обследования обойдутся дешевле, чем по отдельности».

**КЛИНИКА ЭКСПЕРТ**  
федеральная сеть медицинских центров

📍 ул. БОЛДИНА, 74  
🕒 Ежедневно, 7<sup>00</sup>–23<sup>00</sup>  
по предварительной записи ☎ 700-006  
🌐 mrtexpert.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ТАТЬЯНА ЗАИКИНА



ЕКАТЕРИНА СОБОЛЕВА



ЕКАТЕРИНА ПРОНИНА



ОЛЬГА КАРПОВА



НАТАЛЬЯ ДЕМИДОВА



КРИСТИНА ОСИПОВА

# БЬЮТИ-ЭКСПЕРТЫ

*проект*



# Кудрявый САЛОН



**ВЬЮЩИЕСЯ ВОЛОСЫ – СОВСЕМ НЕ ПОВОД ПОСТОЯННО ВЫПРЯМЛЯТЬ ИХ ИЛИ ТОГО ХУЖЕ – СТРИЧЬСЯ КОРОТКО. МЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ С ЕКАТЕРИНОЙ СОБОЛЕВОЙ, КОТОРАЯ ОТКРЫЛА ПЕРВЫЙ В ТУЛЕ САЛОН ДЛЯ КУДРЯВЫХ ЛЮДЕЙ. ОНА РАССКАЖЕТ, КАК НЕСТИ КУДРИ С ГОРДО ПОДНЯТОЙ ГОЛОВОЙ.**

## Расскажите о своем профессиональном пути.

Я начинала с фотографии. Работа фотографом научила меня первым навыкам в бизнесе, умению коммуницировать, раскрыла организаторские способности и привила любовь к прекрасному. Все это позволяет мне делать мир лучше не только на снимках, но и радовать людей в нашем кудрявом салоне.

## Как вам пришла идея открыть салон именно для кудрявых!

У меня у самой от рождения кудряшки. И я с детства мучилась с ними, не могла справиться и не понимала что с ними делать. Хотелось красивых завитков, а не пуха на голове. Годами я изучала вопрос. Однажды узнала про девушку, которая, обучалась в Америке и привезла культуру кудрявых стрижек и ухода в Россию. Этот уход убирает пух и превращает его в красивые упругие завитки. Ведь кудри – это повод для гордости, а не повод их выровнять.

Несколько лет я вынашивала идею об открытии кудрявого салона в Туле. В один момент поняла, что не могу ждать. Мне хотелось помочь людям справиться с этой проблемой и научить их кудрявому уходу. Это сподвигло меня на открытие салона.

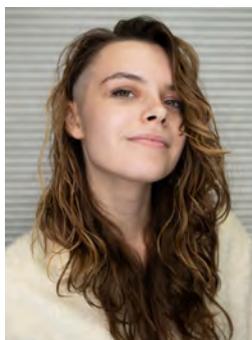
## Кто у вас проводит все эти процедуры!

Мой мастер Владимир. Однажды я случайно увидела его в работе. Мне понравилось его спокойствие в процессе и внимательность. Я душой почувствовала, что это мой человек. Подошла к нему и предложила сотрудничать. После этого Владимир отправился на обучение в столицу от нашего салона. Именно там началась кудрявая культура России.

## Вы работаете исключительно с кудрявыми волосами!

Конечно нет. Студия предназначена как для людей с кудрявыми и волнистыми, так и для людей с прямыми волосами. В том числе мы занимаемся биозавивкой волос. Эта процедура более щадящая, нежели химическая завивка в 80-е. Так что девушка с прямыми волосами может стать кудрявой примерно на 3-9 месяцев.

КУДРЯВЫЙ САЛОН: пр-т Ленина, 30  
☎ +7 999 775-51-82 @ kydry\_tula



• ЭКСПЕРТЫ ПО КУДРЯВЫМ СТРИЖКАМ • КУДРЯВЫЙ УХОД • КУДРЯВОЕ ОКРАШИВАНИЕ • БИОЗАВИВКА ВОЛОС



Фотограф: Егор Конабевцев  
© egorkorphoto  
Стилист: Дарья Королева  
© da,contentstyling  
Макияж и укладка: Анна Жукова  
© annet\_zhykova  
Платье и серьги: салон одежды  
ВЕСТИТО © vestito\_fashion\_tula  
Место съемки: фотостудия  
Brooklyn © studio\_brooklyn

# ТАТЬЯНА ЗАЙКИНА

КОСМЕТОЛОГ

ВЫПУСКНИЦА ТУЛГУ И РУДН, РЕЗИДЕНТ  
КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ HOLLYWOOD. СЛЕДУЕТ  
ЕСТЕСТВЕННОЙ КРАСОТЕ И ДЕЛАЕТ ПРОЦЕДУРЫ ЛИШЬ  
С НАТУРАЛЬНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ. ЭТОТ ГОД ТАТЬЯНА  
ПОСВЯТИЛА ОБУЧЕНИЮ: ОНА СЪЕЗДИЛА НА КРУПНЫЙ  
КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ ФОРУМ В СЕВЕРНУЮ СТОЛИЦУ  
И ПРОВЕЛА НЕ ОДИН ДЕСЯТОК ЧАСОВ НА ЛИЧНЫХ  
КОНСУЛЬТАЦИЯХ С ВЕДУЩИМИ КОСМЕТОЛОГАМИ МОСКВЫ.

С падением ковидного занавеса жаждущих попасть на процедуры именно к Татьяне стало намного больше. Клиентки готовы ехать к ней из Германии, Греции и даже лететь прямым рейсом из США, где своих топовых косметологов более чем достаточно.

По наблюдениям Татьяны у пациенток вырос запрос на улучшение качества кожи, хотя раньше любимыми процедурами большинства были контурная пластика и все виды подтяжек. Чтобы кожа не страдала от масок и надвигающихся морозов, Татьяна использует комбинацию из фракционного микроиглового RF-лифтинга и биоревитализации. Первый стимулирует максимальное обновление коллагена даже на глубоких слоях кожи. Это помогает вернуть упругость, сужает поры и создает идеальный микрорельеф, уменьшает видимость второго подбородка и корректирует мелкие морщины. Биоревитализация усиливает действие RF-лифтинга и дополнительно выравнивает тон кожи. Для этого Татьяна использует препараты с аминокислотами и коллагеном, чтобы кожа насыщалась всеми необходимыми веществами.

ЦЕНТР ИННОВАЦИОННОЙ  
КОСМЕТОЛОГИИ

**Hollywood**

📍 Пр-т Ленина, 66а  
☎ +7 910 077-22-27  
🌐 drzaikina.ru  
📱 dr.tatyana\_zaikina

ООО «ФРЭМ», «Голливуд»



Фотограф: Елена Кононенко  
© koponenkolena.photo  
Стилист: Дарья Королева  
© da.contentstyling  
Макияж и укладка: студия красоты Pudra © pudra.tula  
Платье: салон одежды Yana Lukacher © yanalukacher.tula  
Место съемки: шоурум «Зеленый дом» © green\_home\_71

Стать мастером студии не так просто. Для начала нужно пройти обучение. У Ольги есть авторские курсы по скоростному обучению и постановке руки. Есть даже однодневные программы для тех, кому не терпится пойти в бой. Ученикам предоставляется учебное пособие, которое остается у них навсегда, чтобы в любой момент обратиться к актуальной информации. В программу обучения входит теория, практика, работа с комбинированными техниками и 4 модели для отработки всего материала.

У студии есть свой «Секрет» экономии вашего времени – мастера работают комбинированными техниками. Микс сахарного и воскового ухода делает процедуру в разы быстрее и комфортнее. Поэтому никаких часовых бикини! В арсенале студии люксовые пасты для удаления волос и уходовые средства. ItalWax – косметика с итальянскими корнями, подготавливает кожу к процедуре и даст ей SPA-эффект. А мягкая паста Elsedo Pro минимизирует риски покраснений, воспалений и дальнейших реакций кожи. Подойдет для чувствительных особ. Сахарный и восковой уход может быть быстрым и приносить удовольствие. Просто попробуйте это в студии Secret.

# ОЛЬГА КАРПОВА

РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ SECRET, ТОП-МАСТЕР И ТЕХНОЛОГ ПО САХАРНОМУ И ВОСКОВОМУ УХОДУ

ЕЩЕ ОДНА ГУРУ КРАСОТЫ И БИЗНЕС-ВУМЕН. SECRET ВЫСТОЯЛ 2021-Й ГОД И, НЕСМОТРИ НА ТО, ЧТО ОН БЛИЗИТСЯ К ЗАВЕРШЕНИЮ, РУКОВОДИТЕЛЬ НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ. ОЛЬГА РЕШИЛА, ЧТО В НОВОМ ГОДУ КЛИЕНТЫ БУДУТ ПРИХОДИТЬ В НОВОЕ МЕСТО И НАЧАЛА ПОДГОТОВКУ К ПЕРЕЕЗДУ. ТАК ЧТО СЛЕДИТЕ ЗА СОЦСЕТЯМИ СТУДИИ И БЕРИТЕ НА КАРАНДАШ НОВЫЙ АДРЕС. В НОВОМ МЕСТЕ БУДЕТ БОЛЬШЕ ПРОСТРАНСТВА, А ЗНАЧИТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ КРАСОТОК С ИДЕАЛЬНО ГЛАДКОЙ КОЖЕЙ. ОЛЬГА ПЛАНИРУЕТ ЗАПУСТИТЬ НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И УВЕЛИЧИТЬ ШТАТ МАСТЕРОВ.



БЬЮТИ-СТУДИЯ  
ул. Советская, 56,  
1-й этаж, кабинет 12  
+7 920 771-79-79  
secretstudio\_depil

# НАТАЛЬЯ ДЕМИДОВА & Co

РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ НАРАЩИВАНИЯ РЕСНИЦ MILASHKA



MI LASH KA

SCHOOL • STUDIO • SHOP

📍 ул. Д. Ульянова, 4 @ studio\_milashka ☎ +7 960 600-90-50 ☎ +7 902 909-87-69



Фотограф: Светлана Колоскова

**ДЕМИДОВА НАТАЛЬЯ, РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ, МИССИС ТУЛА 2021, МАМА, БЛОГГЕР,  
МАСТЕР С ОПЫТОМ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ И ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КУРСОВ ПО НАРАЩИВАНИЮ РЕСНИЦ.**

*Студия Натальи уже больше пяти лет работает с медийными личностями Тулы и блогерами. Так что девушек с ресничками от miLASHka можно часто встретить на страницах глянца.*

*Ресницы – это только часть работы студии. В miLASHke всегда стараются сделать больше, чем того ожидают гости. Например, это может быть приятная дружеская беседа, интересная аудиокнига, расслабляющая музыка, теплый плед или кофе с пирожным. Здесь девушки чувствуют себя максимально комфортно.*

*В этом году miLASHka активно развивает обучающие курсы как для начинающих, так и для повышения квалификации уже опытных мастеров по наращиванию и ламинированию ресниц. Помимо насыщенной программы обучения, поддержки и помощи в трудоустройстве после курсов ученицы получают сертификаты от студии и московской академии наращивания ресниц DOMINI, а также удостоверение государственного образца. Сама команда милашек каждый год повышает квалификацию, чтобы быть в курсе последних тенденций в индустрии.*

*Наращивание ресниц всегда актуально. Девушки, освоившие это направление, могут найти работу в любой точке земного шара. Например, одна из Милашек стала успешным мастером по наращиванию на Кипре.*

# ЕКАТЕРИНА ПРОНИНА

РУКОВОДИТЕЛЬ EKATERINA PRONINA BODY&FACE STUDIO

ЕКАТЕРИНА И ЕЕ КОМАНДА ВОПЛОЩАЮТ ГРЕЗЫ О СТРОЙНОМ ТЕЛЕ БЕЗ ТРЕНИРОВОК И ЖЕСТКИХ ДИЕТ. ДЕВУШКИ ВЫСТРАИВАЮТСЯ В ОЧЕРЕДЬ НА НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ, ЧТОБЫ ИХ «ПОМЯЛИ» ИМЕННО В ЭТОЙ СТУДИИ, ПОТОМУ ЧТО О КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ ТУТ ЗНАЮТ ПОЧТИ ВСЕ.



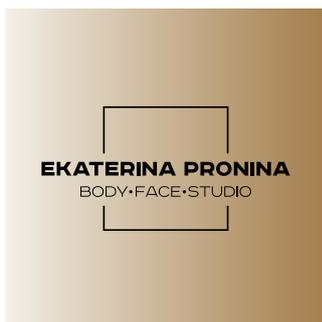
Как говорит сама Екатерина: «Я должна быть образцом для клиентов, поэтому занялась собой и похудела на 20 кг благодаря массажу, спорту и правильному питанию. Своим примером я показала, что в любом весе и возрасте можно добиться той фигуры, о которой ты мечтаешь».

В этом году команда Екатерины стала больше. Помимо нее теперь здесь работают еще три мастера и косметолог. Для удобства посетителей среди них есть мужчины и женщины. Екатерина строго следит за тем, чтобы каждый мастер был корректен и имел необходимую квалификацию. А если у вас, как у любой современной женщины, нет лишнего времени, то сеансы в четыре руки помогут уложиться в тайминг и принесут в два раза больше удовольствия.

**EKATERINA PRONINA BODY FACE STUDIO** вышла на новый уровень комфорта для клиентов. С этого года она представляет итальянскую косметику **GUAM**. Это главный компонент люксовых SPA-процедур. В состав входит экстракт морских водорослей, которые положительно воздействуют на все тело, улучшают обмен веществ, уменьшают отечность, успокаивают, снимают напряжение и улучшают внешний вид кожи.

Также с недавних пор здесь появился легендарный «холодный» луч. Он помогает устранить дефекты кожи на лице или убрать лишние сантиметры в самых проблемных зонах. Процедура не повреждает кожу, поэтому уже на следующий день можно выходить на работу или прогулки.

Команда Екатерины готова к новомуднему ажиотажу и рекомендует сделать вам то же самое. Купите абонемент на любую процедуру себе или в качестве презента близким. Подарок красиво упакуют и бесплатно привезут в любую точку города.



📍 пр-т Ленина, 1126 ☎ +7 (910) 153-94-59  
🌐 [body-face-studio.tilda.ws](https://body-face-studio.tilda.ws)  
📱 [@keti\\_pro\\_massage](https://www.instagram.com/keti_pro_massage)



Фотограф: Елена Кононенко @kononenkolena.photo  
Стилист: Дарья Королева @da.contentstyling  
Макияж и укладка: студия красоты Pudra @pudra.tula  
Костюм: салон одежды Serginnetti @serginnetti\_tula  
Туфли: салон обуви BENATTI @benatti71  
Место съемки: фотостудия Inside @inside.tula

# КРИСТИНА ОСИПОВА

ОСНОВАТЕЛЬ СОБСТВЕННОЙ  
ШКОЛЫ И СТУДИИ МАНИКЮРА

ЧЕМПИОНКА, ТОПОВЫЙ ТРЕНЕР  
И «МИСС КРЕАТИВНОСТЬ-2021»,  
КРИСТИНА ОСИПОВА ОТКРЫЛА  
СТУДИЮ В САМЫЙ РАЗГАР  
ПАНДЕМИИ. СМЕЛЫЙ ШАГ  
ОПРАВДАЛ СЕБЯ. СТУДИЯ ПЕРЕЖИЛА  
ВСЕ «САМОИЗОЛЯЦИИ» И НЕ  
ОТКАЗАЛА НИ ОДНОМУ КЛИЕНТУ.  
А СО СЛОВ САМОЙ КРИСТИНЫ К  
НАЧАЛУ 2022 ГОДА ПЛАНИРУЕТСЯ  
ОТКРЫТИЕ ВТОРОГО ФИЛИАЛА.

Фотограф: Елена Кононенко @ kononenkolena.photo  
Стилист: Дарья Королева @ da.contentstyling  
Макияж и укладка: студия красоты Pudra @ pudra.tula  
Образ: салон одежды Serginnetti @ serginnetti\_tula  
Украшения: Lady Collection  
Туфли: салон обуви BENATTI @ benatti71  
Место съемки: фотостудия BASE STUDIO @ base.studioo

«Я хочу чтобы в моей команде работали только чемпионы», — сказала Кристина и вошла в судейский состав крупного соревнования по маникюру. Несколько лет она брала призовые места как участница и теперь сама оценивает работы мастеров. В новом статусе она недавно провела свои первые соревнования, где участвовали ее ученицы.

У студии мощная маникюрная академия. Начинающие здесь осваивают азы, а состоявшиеся мастера приходят за повышением квалификации. Кристина постоянно привозит топовых тренеров для мастер-классов и повышения уровня мастеров. Одним из недавних был тренер по сервису из бизнес-школы Игоря Стоянова.

Кристина – единственный представитель гель-лаков Ридра в Туле. Также она работает технологом по производству косметики бренда INKI PROFI. Так что, помимо маникюра и педикюра, вы можете улучшить состояние проблемных стоп. Каждой услугой можно воспользоваться в 4 или 6 рук и сэкономить массу времени.

Прямо к Новому году в студии появился большой выбор SPA-уходов за руками и стопами. Они помогут сохранить красоту и здоровье ногтей даже при самых сильных морозах. Если же вы захотите порадовать подругу, то услуги можно вручить в качестве подарка.



📍 ул. Пионерская, 1  
☎ +7 920 777-13-31  
📷 nails\_osipova



# Создавая МЕЧТЫ

ЕЕ КАРТИНЫ, СЛОВНО СНЫ О ФИЛОСОФИИ ЖИЗНИ, ГЕНИЯХ И МЕЧТАТЕЛЯХ. КАЖДАЯ — КАК ШКАТУЛКА СО СМЫСЛОМ И СЮРПРИЗОМ, КОТОРАЯ ПОНОВОМУ РАСКРЫВАЕТСЯ В ИНТЕРЬЕРЕ.

Элина Торос,  
художница



Элина с детства окружена искусством. Ее дедушка был художником, и с его легкой руки дома всегда была живопись. Она прошла все классические стадии обучения: от художественной школы до факультета искусств в университете. Она устраивает собственные выставки, создает коллекции открыток для масштабных городских мероприятий и работает с частными заказами — рисует на заказ интерьерные картины, портреты по фотографиям, шаржи и занимается росписью стен.



После академического образования Элина стала свободным художником и начала экспериментировать со стилем. К реалистичным работам добавились авангардные и сюрреалистичные. Первая серия получила название «Человек играющий». Она объединила музыкальные, театральные и философские образы.

Картины Элины раскрываются в деталях и символизме. Например, на картине «Поиграем?» не просто скрипач, а сюжет романтического свидания. Об этом говорят трефовый король и червовая дама, роза в виде леденца намекает на атмосферу праздника, а шахматный узор — к любимой сказке Элины «Алиса в стране чудес». Картина в прямом смысле слова играет с фантазией зрителя.



При этом Элина не только пишет картины, но и делится опытом с учениками своей арт-студии. Учит рисовать с нуля, готовит к поступлению в художественные вузы. Элина чередует занятия по рисунку карандашом, живописи, композиции, в разных техниках и стилях, чтобы параллельно развивать все навыки сразу. Некоторые ученики уже после первого года обучения начинают не просто копировать изображения, а создавать свои сюжеты, как настоящие художники.

Хотите заполучить картину от Элины Торос в свою интерьерную коллекцию или заказать портрет любимому человеку на праздник — пишите в вотсап или директ Инстаграма.

**ИНТЕРЬЕРНЫЕ КАРТИНЫ И ПОРТРЕТЫ НА ЗАКАЗ**  
 ☎ +7 953 967-76-99  
 📷 ELINA \_ TOROS 📧 PORTRET-KARTINA.ART

ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ 📷 INDIGO \_ ART \_ TULA  
 ОБУЧЕНИЕ РИСОВАНИЮ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ  
 МАСТЕР-КЛАССЫ И АРТ-ВСТРЕЧИ

ДАЙТЕ ВОЛЮ  
ТВОРЧЕСТВУ  
В НОВОМ ГОДУ

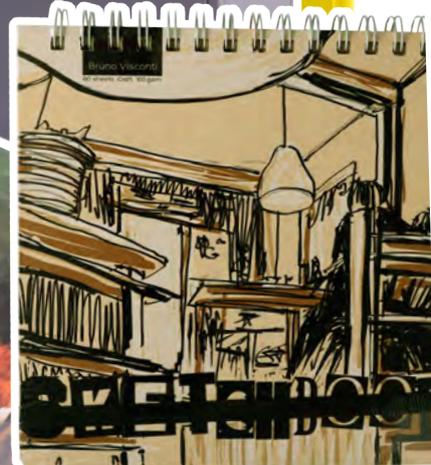
# +22 ИДЕИ

СОБЕРИТЕ НАБОР  
ПОДАРКОВ В СТИЛЕ  
ГЛАВНОГО СИМВОЛА  
ГОДА: НОВЫЙ МИЛЫЙ  
РАНЕЦ, КАРАНДАШИ И  
НОВОГОДНИЕ ИГРУШКИ  
ЗАДАДУТ ТИГРИНОЕ  
НАСТРОЕНИЕ!

НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ В МАГАЗИНЕ  
«АЛЕКС». ВДОХНОВЛЯЕМ НА ТВОРЧЕСТВО,  
ОКРУЖАЕМ ЭСТЕТИКОЙ И ЯРКИМИ КРАСКАМИ!

ФЛОМАСТЕРЫ  
В НЕОБЫЧНОМ  
КЕЙСЕ И СКЕТЧБУК  
СТАНУТ ЖЕЛАННЫМ  
ПРЕЗЕНТОМ ДЛЯ ЮНОГО  
ХУДОЖНИКА

ПРОВЕДИТЕ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ,  
СОБИРАЯ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ТИГРИНЫЕ  
ПАЗЛЫ



ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ЭСТЕТОВ — ДИЗАЙНЕРСКИЕ КЛЮЧНИЦЫ И ОБЛОЖКИ ДЛЯ ПАСПОРТА, СОЗДАННЫЕ ПО МОТИВАМ ФЛОРИСТИЧЕСКИХ КАРТИН ЕЛЕНА СОТНИКОВОЙ, ЭКС-ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА ЖУРНАЛА ELLE, А ТЕПЕРЬ — ИЗВЕСТНОЙ ХУДОЖНИЦЫ.

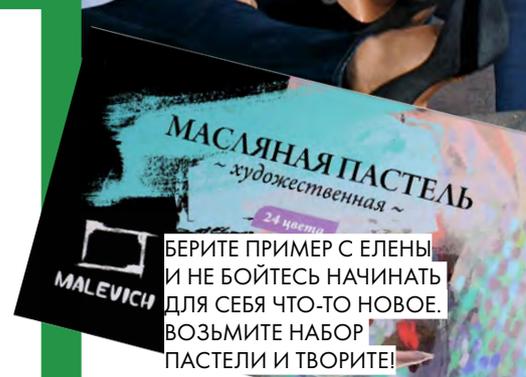


магазин канцелярских товаров

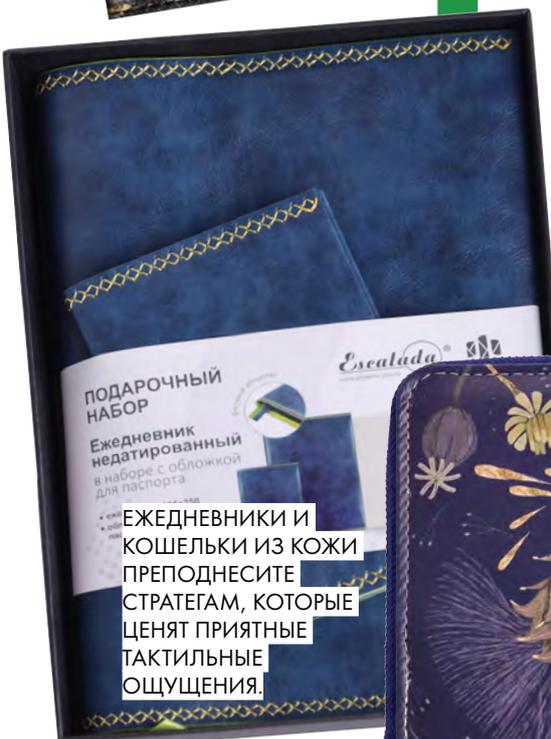
**АЛЕКС**

- 📍 УЛ. БОЛДИНА, 47-А ☎ 24-50-42
- 📍 ПР. ЛЕНИНА, 18 ☎ 31-25-18
- 📍 КРАСНОАРМЕЙСКИЙ ПР-Т, 7 ☎ 25-33-54
- 📍 УЛ. МЕНДЕЛЕЕВСКАЯ, 1 ☎ 31-14-53
- 📍 УЛ. Ф. ЭНГЕЛЬСА, 103
- 📍 УЛ. РУДНЕВА, 72 ☎ 70-19-41
- 📍 УЛ. ЛОЖЕВАЯ, 125 ☎ 50-73-96
- 📍 УЛ. КИРОВА, 169 ☎ 70-42-99
- 📍 УЛ. КУТУЗОВА, 19 ☎ 70-19-40

🌐 [www.alekc-shop.ru](http://www.alekc-shop.ru)  
 📧 [alekctula](mailto:alekctula) 📱 [alexkanctovary](https://www.facebook.com/alexkanctovary)



БЕРИТЕ ПРИМЕР С ЕЛЕНА И НЕ БОЙТЕСЬ НАЧИНАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ЧТО-ТО НОВОЕ. ВОЗЬМИТЕ НАБОР ПАСТЕЛИ И ТВОРИТЕ!



ПОДАРОЧНЫЙ НАБОР  
 Ежедневник недатированный в наборе с обложкой для паспорта  
 • ежедневник  
 • обложка

ЕЖЕДНЕВНИКИ И КОШЕЛЬКИ ИЗ КОЖИ ПРЕПОДНЕСИТЕ СТРАТЕГАМ, КОТОРЫЕ ЦЕНЯТ ПРИЯТНЫЕ ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.



В «АЛЕКСЕ» Вы ВСЕГДА НАЙДЕТЕ СТАТУСНЫЕ ПОДАРКИ ДЛЯ СЕРЬЕЗНЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ ВАЖНАЯ КАЖДАЯ СЕКУНДА. ДАЙТЕ ИМ ВОЗМОЖНОСТЬ ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ СТИЛЬНО.



ПРЕМИАЛЬНЫЕ РУЧКИ PARKER, WATERMAN И PIERRE CARDIN ДЛЯ ГЕНИАЛЬНЫХ ИДЕЙ И ДОРОГИХ ЛЮДЕЙ



Pierre Cardin



# 180-ЛЕТИЕ СБЕРБАНКА

**ПО СЛУЧАЮ ПРАЗДНИКА В ГОЛОВНОМ ТУЛЬСКОМ ОФИСЕ НАГРАДИЛИ ЛУЧШИХ СОТРУДНИКОВ. ЗДЕСЬ ВРУЧИЛИ НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ НАГРАД ОТ ПРАВИТЕЛЬСТВА РЕГИОНА, АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА, САМОГО СБЕРБАНКА И СРЕДНЕРУССКОГО БАНКА.**

Все началось с Николая I, когда 180 лет назад он издал Устав о СБЕРКАССАХ. За это время СБЕР трансформировался из места, где хранятся деньги, в целую экосистему, которая пронизывает все сферы жизни. В разное время здесь хранили деньги крупные промышленные предприятия области и даже дочь Льва Толстого – графиня Александра.



Руководитель премьер-офиса Альфия Имангулова награждается Почетной грамотой за высокие достижения и результаты в работе. Награду вручил Александр Воронцов, заместитель управляющего, руководитель РСЦ СРБ

В честь праздника сотрудников поздравили крупные промышленные компании региона, которые давно сотрудничают со Сбером. Некоторые из них сумели пережить кризисные времена именно благодаря поддержке банка.

СБЕРБАНК – ОСНОВНОЙ ПАРТНЕР МАЛОГО И КРУПНОГО БИЗНЕСА В РЕГИОНЕ. К КАЖДОЙ КОМПАНИИ СБЕР ПОДХОДИТ ИНДИВИДУАЛЬНО И ПРЕДЛАГАЕТ СВОИ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА. НАПРИМЕР, ПОПУЛЯРНЫЕ ЖК Тулы построены с поддержкой СБЕРБАНКА.



Руководитель премьер-офиса Оксана Мельникова получила сертификат-знак «Отличник СБЕРА».



Сергей Ющенко, управляющий Тульским отделением ПАО СБЕРБАНК с награжденными сотрудницами

Больше 30 лет ТулГУ и СБЕРБАНК помогают в подготовке кадров для экономики региона. Сотрудники СБЕРА передают знания студентам тульского опорного, проводят занятия и создают условия для высококлассных специалистов.



## СБЕРБАНК В ЦИФРАХ

- 900 000 жителей Тульской области активные клиенты СБЕРБАНКА.
- Эквайринг СБЕРА установлен в торговых точках почти у 8 000 юридических лиц Тульской области.
- Более 7 000 семей купили квартиры при поддержке СБЕРА.
- Более 300 000 жителей получают зарплату на карту СБЕРА.
- В экосистему СБЕРА входит более 50 компаний – СБЕРМАРКЕТ, СБЕРМЕГАМАРКЕТ, СБЕРЛОГИСТИКА, ЕАПТЕКА, ОККО, СБЕРЗДОРОВЬЕ, СБЕРЗВУК, СБЕРМОБАЙЛ и др.
- В июле в Туле был открыт первый хаб СБЕР ЕАПТЕКИ. Благодаря этому можно быстро получать более 50 000 наименований лекарств на дом.
- Ежемесячно СБЕРМАРКЕТ доставляет 12 000 заказов или 180 тонн продуктов.



СБЕР БАНК

180 лет

180

Вместе мы — космос!





# Как стать УСПЕШНЫМ ЭКСПОРТЕРОМ

**ВЫХОДИМ НА ЭКСПОРТ ВМЕСТЕ С ЦЕНТРОМ ПОДДЕРЖКИ ЭКСПОРТА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ (ЦПЭ). ТРИ КРУПНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ РАССКАЗАЛИ «ЗОЛОТОМУ КВАДРАТУ» О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ОПЫТЕ ВЫХОДА НА ЗАРУБЕЖНЫЕ РЫНКИ С ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКОЙ.**



**ВЛАДИМИР МИЛЛЕР**, сооснователь и управляющий партнёр ГК «Хозсфера»

*Наша компания производит хозяйственные товары «Домашний Сундук» и ЗОЖ-продукты Lava Superfood более 10 лет. Идея производства комбучи, напитка на основе чайного гриба, возникла несколько лет назад. Собственными усилиями команда разработала технологию, благодаря которой продукт остается живым долгое время и обладает полезными свойствами и пребиотической активностью! С услугами ЦПЭ компания познакомилась при запуске нового проекта. Первой страной, куда отправилась команда, стала Польша. ЦПЭ организовал и профинансировал участие в международной выставке, проходящей в этой стране. К тому моменту продукту был всего месяц. Сотрудники Центра поверили в наш успех и*

*помогли начать работать за границей, в то время когда продаж не было даже в России.*

*Мы пользовались софинансированием при сертификации по стандартам ISO, Organic, Vegan, участвовали в Международных выставках, проходивших на территории России. Например, на «Продэкспо-2021» удалось собрать больше четырехсот анкет потенциальных покупателей! На базе ЦПЭ участвуем в двух бесплатных образовательных программах: «Экспортный форсаж» и «Жизненный цикл экспортного проекта». Несмотря на имеющийся опыт в продажах продукции за рубеж, мы получаем много полезной информации.*

*Сейчас объем экспорта в реализации нашей продукции занимает 5%. В сентябре отгружены первые партии товаров в Киргизию. В следующем году мы планируем поднять эту планку до 10%.*

*В ноябре этого года участвовали в составе тульской делегации в бизнес-миссии в Узбекистан, организованной ЦПЭ. Провели более 20 переговоров с узбекистанскими партнерами.*

*Хочется отдельно отметить работу команды ЦПЭ. Казалось бы, это государственная организация, но сотрудники здесь — вовлеченные и стремящиеся помочь бизнесу. Более того, у них это прекрасно получается.*



**МИХАИЛ ПАНАРИН**, РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ «СЕРВИССОФТ»

*Наша компания уже 17 лет занимается системами телеметрии в экологии, энергетике, газодобыче и, с недавних пор, в сфере морского судоходства. Также недавно начали работать с искусственным интеллектом.*

*Знакомство с ЦПЭ состоялось 2019 году. С тех пор компания воспользовалась, кажется, всеми бесплатными услугами: от поиска партнеров за рубежом, посещения экспортных семинаров до участия в бизнес-миссиях и финансирования участия в выставках. Принцип простой: есть возможность применить полезный инструмент — используй эту возможность!*

*Сотрудники компании прошли обучение в Школе экспорта РЭЦ, где региональные и федеральные тренеры рассказывали обо всех премудростях, связанных с экспортом. На мой взгляд, такой нетворкинг — идеальный инструмент в обучении экспортным навыкам.*

*В 2020 году впервые в истории нашей компании удалось продать морскую электронику в Норвегию на сумму более 120 000 евро! В региональном конкурсе «Экспортер года», организованном ЦПЭ в этом году, нас отметили наградой в номинации «Прорыв года».*



**НИКОЛАЙ АШПИН**, ДИРЕКТОР МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ «ТУЛАПРЕССМАШ»

*Мы производим оборудование бренда STEIF в строительной и металлургической сферах. С нами работают более трехсот производителей строительных материалов России и зарубежья.*

*Долгое время мы работали только на отечественный рынок. Однажды задумались, что пора выходить на экспорт. В центре «Мой бизнес» нам рассказали об услугах и мерах государственной поддержки начинающим экспортерам. Более года мы сотрудничаем с ЦПЭ на регулярной основе.*

*Когда мы решили выйти на внешний рынок, нам понадобилось перевести все материалы*

*на иностранные языки. Мы воспользовались комплексом услуг, предоставляемых ЦПЭ, и нам модернизировали сайт, адаптировали презентационные материалы под иностранный рынок, помогли с поиском клиентов за рубежом, а также оказали помощь в проведении маркетинговых исследований. При поддержке ЦПЭ мы принимаем участие в международных выставках и бизнес-миссиях.*

*Для большей эффективности сотрудники компании проходят обучение на базе ЦПЭ. Например, недавно они прошли курс Школы экспорта РЭЦ «Жизненный цикл экспортного проекта».*

*Благодаря поддержке ЦПЭ мы заключили первый экспортный контракт с Казахстаном. Сейчас ведем переговоры с Беларусью. В будущем планируем расширить круг заказчиков из других стран, естественно при поддержке ЦПЭ.*

*Уходящий 2021 год стал для нас достаточно плодотворным. Осенью участвовали в бизнес-миссии в Турции, организованной ЦПЭ, и начали осваивать новый для себя рынок. Практически завершили переговоры с турецкими партнерами и подготовили контракт на 2022 год.*

*Сотрудники ЦПЭ всегда на связи и ориентированы на результат. У них коммерческий подход к работе, а значит мы говорим на одном языке.*



**ДАРЬЯ МЕДВЕДЕВА**, РУКОВОДИТЕЛЬ ЦПЭ

Центр поддержки экспорта оказывает комплексные услуги малому и среднему бизнесу на условиях полного или частичного финансирования. Они доступны каждому тульскому предпринимателю, готовому развивать бизнес и выходить на внешние рынки. В режиме «одного окна» экспортеры могут получить широкий комплекс мер: от бесплатного консультирования до льготного финансирования, продвижения на популярных маркетплейсах, организации участия в международных отраслевых выставках, бизнес-миссиях. Ознакомьтесь с мерами поддержки и заполнить заявку на участие можно на сайте [www.export71.ru](http://www.export71.ru).

# Бизнес В ЭМИРАТАХ



**GULFOOD MANUFACTURING – МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И ПИЩЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. ТУЛЬСКИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ ПОБЫВАЛИ НА НЕЙ В ДУБАЕ ВМЕСТЕ С ЦЕНТРОМ ПОДДЕРЖКИ ЭКСПОРТА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ (ЦПЭ) И ПОДЕЛИЛИСЬ ПЕРВЫМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОТ ДЕЛОВОЙ ПОЕЗДКИ.**

**СЕРГЕЙ КОЧЕТОВ**, КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР  
ООО «ПРЕЗЕНТ УПАКОВКА» («ФАБРИКА УПАКОВКИ «МИЛК»)



**НЕ ОСТАНОВИЛИСЬ НА СТРАНАХ ПЕРСИДСКОГО ЗАЛИВА – НАШЛИ ВЫХОДЫ НА РЫНКИ АФРИКИ И АЗИИ.**

*С 2012 года компания производит упаковку на основе алюминиевой фольги. Сейчас мы заинтересованы в развитии экспортного направления. Участие в международных промышленных выставках — идеальная возможность презентовать продукт и найти иностранного покупателя. Осенью наша компания приняла непосредственное участие на выставке *Gulfood Manufacturing*, проходившей в ОАЭ. Это стало возможным благодаря региональному Центру поддержки экспорта, который оплатил аренду, застройку, регистрационный взнос и организовал участие.*

*Нам удалось встретиться не только с арабскими компаниями, но и с крупными игроками с Ближнего Востока, Африки и Азии. На данный момент ведутся переговоры о предоставлении тестовых образцов компаниям из Иордании, Турции, ОАЭ. Это не единственная услуга ЦПЭ, которой мы воспользовались. Их программы поддержки — мощный инструмент, дающий возможность развиваться, расширяться и осваивать новые рынки.*



**АНДРЕЙ АБРАМЫЧЕВ,**  
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА АО «ПЛАВА»

**ИХ СФЕРА ИНТЕРЕСОВ ВЫШЛА ДАЛЕКО ЗА ПРЕДЕЛЫ  
ЕВРАЗИИ. КОМПАНИЯ СОТРУДНИЧАЕТ С КОЛЛЕГАМИ ИЗ  
ЮЖНОЙ АМЕРИКИ.**

*Наша компания производит и разрабатывает оборудование для переработки молочных продуктов — от сепараторов и пастеризаторов до запуска заводов и производственных линий. Работаем на рынке 100 лет. За это время наладили каналы сбыта оборудования в более чем 50 странах мира. Страны Персидского залива – один из перспективных рынков сбыта. Поэтому мы приняли участие в выставке в ОАЭ. За три дня провели переговоры больше чем с пятьюдесятью компаниями! По поданной заявке ЦПЭ полностью организовал участие в этой выставке.*

*Специалисты Центра также помогли нам разместить каталог продукции на маркетплейсах All.biz и IndustryStock, оказали содействие в поиске партнеров в Мексике, Аргентине и Колумбии. Нас регулярно приглашают на проводимые Центром онлайн-мероприятия с российскими торгпредствами в разных странах.*

*В следующем году планируем выставяться в Германии. Конечно же, в сотрудничестве с Центром поддержки экспорта.*

В эти же даты в Дубае проходила международная выставка кондитерских изделий и закусок Yummex Middle East 2021. «Старые традиции» участвовали в ней с индивидуальным стендом.

**ОКСАНА МАТЮШЕНКО,** ДИРЕКТОР ТПК «СТАРЫЕ ТРАДИЦИИ»

**НАЧИНАЮТ ПРОДАВАТЬ ПАСТИЛУ В ШОУРУМАХ ДУБАЯ.**

*Наша компания производит натуральную пастилу по традиционным рецептурам. Мы расширяем свои производственные возможности. Например, недавно запустили площадку по производству зефира, а также готовим к запуску две площадки для проведения пряничных мастер-классов. С расширением производства начали выходить на экспортные рынки.*

*Для выхода на зарубежных клиентов воспользовались услугами ЦПЭ.*

*Благодаря финансовой поддержке ЦПЭ мы побывали в Южной Корее, Германии, Турции. А недавно вернулись с международной выставки в Объединенных Арабских Эмиратах. Там нам удалось найти потенциальных дистрибьюторов.*

*Центр поддержки экспорта оплатил организационный сбор, аренду и застройку выставочного стенда с необходимым оборудованием. Помощь ЦПЭ этим не ограничилась. Уже на самой выставке нам предоставили переводчика, который помогал общаться с арабскими коллегами.*



*Результатом поездки стала договоренность с принимающей стороной о том, что тульская продукция собственного производства под брендом «Старые традиции» скоро будет продаваться в шоу-руме в Дубае. В дальнейшем планируем выходить на рынки Ирана и Южной Америки.*



# Затаившийся ДРАКОН

ЕСЛИ МЫ НЕ ЛЕТИМ В АЗИЮ, АЗИЯ ЛЕТИТ К НАМ!  
РЕСТОРАТОР, СОСНОВАТЕЛЬ ПРОЕКТА AZAZA  
АМИК ГРИГОРЯН УСТРОИЛ АЗИАТСКУЮ ВЕЧЕРИНКУ  
В ЧЕСТЬ СВОЕГО ТРИДЦАТИЛЕТИЯ.  
НА ОДИН ВЕЧЕР ГОРОД СТАЛ ЧАЙНА-ТАУНОМ.

## ВЕЧЕРИНКА СО ВКУСОМ ВАСАБИ

Закрывтая вечеринка с дресс-кодом ASIAN прошла в атмосфере субтропиков. Гости примерили китайские, японские и вьетнамские образы. Шелковые халаты, кежуал-луки в стиле Ямамото и Кензо, костюмы ниндзя и даже богато расшитые узбекские наряды из Средней Азии. Гостей угощали спринг-роллами, креветками-катайфи, мини-поке, горячими блюдами в азиатском стиле и напитками от SIMPLEWINE.



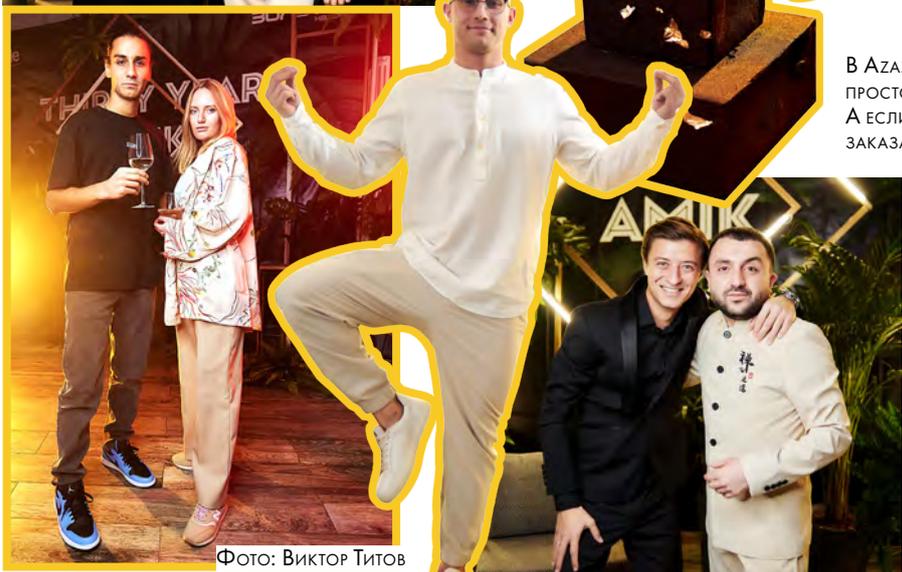


LET'S GO! SHOW устроили танцевально-лазерный перформанс @lets.go.show, клуб «Мультфильмы» @clubmultifilm и его основатель Андрей Разумовский раскачал гостей бодрим диджей-сетом, а ведущий Алексей Кузнецов @faber.events поддерживал стабильно высокий градус хорошего настроения.



ЕСЛИ КУХНЯ, ТО ПАНАЗИАТСКАЯ.  
ЕСЛИ АТМОСФЕРА, ТО СВОЯ

Амик Григорян создал проект AZAZA вместе с Александром Даниловым. Молодые и перспективные рестораторы за год превратили ресторан в центр культурной и гастрономической жизни. Здесь проходят арт-вечеринки с художниками, стендап-шоу, лекции по маркетингу и рекламе, джазовые вечера, «квартирники», а еще здесь вкусно кормят. AZAZA – амбассадор паназиатской кухни. Они одни из первых в Туле начали готовить азию в стиле фьюжн. В меню – паназиатские бестселлеры: фо-бо, рамен, поке, карри, том ям и японские пирожные моти.



В AZAZA всегда можно устроить вечеринку в честь дня рождения или просто вкусно позавтракать гонконгскими вафлями с лососем. А если хотите создать свою азиатскую атмосферу дома, можно заказать самовывоз со скидкой 20% или доставку.

РЕСТОРАН | ПАНАЗИАТСКАЯ ЕДА

**AZAZA**  
своя атмосфера

📍 Красноармейский проспект, 76  
🕒 пн – вс с 12<sup>00</sup> до 23<sup>00</sup>

Забронируйте столик или доставку еды на  
📞 azaza-rest.ru или по 📞 +7 960 615-71-11  
📧 @azaza.rest

Фото: Виктор Титов



Ольга Волкова  
AIRPORT.TULA



# Девять ЛЮБИМЫХ ВКУСОВ

*Мы привыкли к стандартным пармезану и маасдаму. Но Ольга Волкова, гастрономический исследователь и основатель бутика PROСЫР, предлагает взглянуть на сырные находки, которые сделают ваш праздничный стол нетривиальным.*

1. **Бри с трюфелем** – это деликатес, в котором пикантный вкус трюфеля сочетается с сырной сливочностью.

2. **«Красная ведьма»** – бестселлер среди швейцарских сыров из-за неповторимого аромата. Корочку натирают раствором соли и кенийского красного перца – так получается сыр экстра класса.

3. Пробовали ли вы сыр в золе фруктовых деревьев? Светло-желтый **«Морбье»** обладает сливочным вкусом с ароматом йогурта, орехов и фруктов.

4. **Козий сыр в вине** с бордовой корочкой. За ней скрывается мягкость, тающая во рту. Вкус с нотками кешью, ржаного зерна и необычными ощущениями зеленой коры.

5. Экстравыдержанный сыр **«Белпер»** в виде клубня в обсыпке из ягод. Его влажное, рассыпчатое тело цвета слоновой кости источает ароматы солений.

6. Для приготовления сыра-ириски **«Брюнуст»** сливки и молочную сыворотку кипятят нескольких часов. Сахар из молока превращается в карамель, что и придаёт сыру его особый цвет и вкус.

7. Сыр **«Тет де Муан»** – король швейцарских сыров. Выглядит, как кружевная стружка из-за нарезки ножом жироль – когда сыр соскабливается лезвием с круглой головы.

8. Маслянистая мягкость **«Раклета»** производится из молока альпийских коров. У него насыщенный островатый вкус с молочными и сливочными нотами, а также насыщенный запах грибов.

9. Замените традиционный «Пармезан» на любимый европейцами экстравыдержанный **«Сбринци»**, который восхитит вкусом топленого молока и жареных орешков в сахарной глазури.

PRO сыр  
СЫРНЫЙ БУТИК

УЛ. КЛАРЫ ЦЕТКИН, 6 @ pro\_\_cheese

ООО «Аэропорт» «Просыр»

# ДОМ В ДЕТАЛЯХ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ

ЗИМА'21/22

ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»



BRITANNICA  
АНГЛИЙСКАЯ МЕБЕЛЬ



ООО «Таурис-Эстейт»



REDFORD



МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



все цвета мебели

МЦ «Таурис», Коминтерна, 24-б, 1 корпус  
МЦ «Таурис», Коминтерна, 24-г, 2 корпус  
ТЦ «Парус», Коминтерна, 24-в, 3 корпус  
[www.taurus-mebel.ru](http://www.taurus-mebel.ru)

САЛОН «СТОЛ ДА СТУЛ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
БРЕНД МЕБЕЛИ ДЛЯ СТОЛОВОЙ AERO

**AERO**  
СТОЛЫ И СТУЛЬЯ



Эксклюзивные люксовые модели и итальянское качество для безупречного интерьера. Дизайнерские столы и стулья AERO делают кухню эталоном безупречного интерьера. В «Стол да Стул» вы найдете как эксклюзивные предметы интерьера класса люкс, так и качественную европейскую мебель по умеренной цене.



ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»

МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-б, 1-й корпус, 3-й этаж  stoldastul71

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
**ТАУРУС**  
  
все **цвета** 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](http://www.taurus-mebel.ru)

ИДЕАЛЬНОЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО  
ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА!  
ВСЕ УРОКИ БУДУТ СДЕЛАНЫ!

**klukva**  
детская мебель



**БОЛЕЕ 2500  
МОДУЛЕЙ  
КОЛЛЕКЦИИ**

**БОЛЕЕ 1000  
ВИДОВ  
ДИЗАЙНА**

**БОЛЕЕ 100  
ВАРИАНТОВ  
ЦВЕТОВЫХ  
РЕШЕНИЙ**

МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-б,  
1 корпус, 4 этаж ☎ 79-20-70 🌐 klukva-fabrica.ru  
📱 kids\_room\_tula 📷 klukva\_fabrica

**ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»**



# СКИДКИ



## 20%



## С 10 ДЕКАБРЯ ПО 10 ЯНВАРЯ

Акция продлится с 10.12.21 г. до 10.01.22 г. С информацией о правилах проведения акции, размере скидок, сроках, месте и порядке их предоставления можно ознакомиться по тел. (4872) 70-08-70 или по адресам: г. Тула, ул. Коминтерна, 24 Б, ул. Коминтерна, 24 В, ул. Коминтерна, 24 Г.  
Организатор акции: ООО «ТаурусЭстейт»



МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



**ТАУРУС**



Все **цвета** мебели



МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



**ТАУРУС**



Все **цвета** мебели

МЦ «Таурус», Коминтерна, 24б, 1 корпус  
МЦ «Таурус», Коминтерна, 24г, 2 корпус  
ТЦ «Парус», Коминтерна, 24в, 3 корпус  
[www.taurus-mebel.ru](http://www.taurus-mebel.ru)

# FIOR *del* MONDO

КОЛЛЕКЦИЯ ИНТЕРЬЕРОВ



КУХНИ ДЕТСКИЕ КАБИНЕТЫ ГОСТИНЫЕ МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ

Тула, ул. Демонстрации, 141

Instagram: [@fdm\\_tula](#) | Phone: (4872) 70-11-11 | Website: [www.fdm-mebel.ru](http://www.fdm-mebel.ru)



*Исполним любой  
мебельный  
каприз!*

ШТОРЫ СВЕТ АКСЕССУАРЫ ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА



**Никита Кащеев,**  
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР ГК «ОСТ»

# НАСЛЕДИЕ ДОМ. ЖИЗНЬ В ПРАВИЛЬНОМ ОКРУЖЕНИИ

ДОМ «НАСЛЕДИЕ» ЗА ПОСЛЕДНИЙ ГОД СОБРАЛ НЕСКОЛЬКО ПРЕСТИЖНЫХ НАГРАД ОТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СООБЩЕСТВА, И ТЕПЕРЬ АБСОЛЮТНО ПОНЯТНО, ПОЧЕМУ ОН ПРИБЛИЗИЛСЯ К СТАТУСУ SOLD OUT ЗА ГОД ДО СДАЧИ САМОГО ДОМА. О ТОМ, КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ СДЕЛАЛИ ЭТОТ ПРОЕКТ ТАКИМ ВОСТРЕБОВАННЫМ, РАССКАЗАЛ НИКИТА КАЩЕЕВ, КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ-ЗАСТРОЙЩИКА «ОСТ».

Дом «Наследие» создан для комфортной жизни успешных людей, которые понимают цену и ценность окружения и особенного комфорта. Мы не измеряли успех карьерой, богатством или громким именем. Мы проектировали дом для тех, кто ищет красоты, спокойствия, удобства, держит баланс между работой и удовольствием и ценит современные технологии. Мы учли все, каждую деталь, которая может повлиять на качество жизни. Одним словом, если бы вы хотели наслаждаться сервисом классного пятизвездочного отеля не только в отпуске, а каждый день в своей обычной жизни - Наследие Дом подойдет вам идеально.



## КРАСИВО ВНУТРИ

Для нас слово «премиум» – это не просто рекламный ход, а набор вполне конкретных ценностей, без которых современному человеку не обойтись: просторный холл с авторским дизайном на 1 этаже, переговорная комната для жителей дома, бесшумные лифты KONE, меблированные зоны ожидания, входные двери в квартиры в едином стиле от именитого производителя и многое другое. Всего 59 параметров, определяющих уровень «премиум» и доказывающих уникальность этого объекта для нашего города. Но мы решили, что этого недостаточно.

## WOW- ЭФФЕКТ

Нам хотелось показать жителям города совсем другой уровень комфорта и подход к продукту. И поэтому в доме «Наследие», впервые в городе, будет собственная автомойка в подземном паркинге для резидентов и зарядка для электромобилей. Так что теперь на идеально чистой TESLA прямо со своей парковки – в любую точку города!

## ВСЕ РЯДОМ

Концепция «10 минут, и ты – на месте» идеально подходит для «Наследия». Рядом с домом есть куда отправиться на пробежку, где погулять с детьми, поучиться: центральный парк, скверы, бассейн, фитнес, школа и детский сад - все в шаговой доступности. И самое ценное



для Тулы последних лет – с транспортной доступностью здесь полный порядок. Ул. Болдина едет, даже летит, и утром, и вечером, 10 минут, и вы – в центре.

## ПЛАНИРОВКИ

Свободных квартир осталось совсем немного, но пока выбрать есть из чего. Еще доступны к бронированию несколько вариантов просторных трехкомнатных квартир с отдельной гардеробной и ванной комнатой в родительской спальне. Абсолютный хит – это двухкомнатные квартиры с функциональной кухней-гостиной, прачечной и потрясающим видом на Болдинский сквер и 2 варианта однокомнатных квартир с европейскими планировками.

## ТОЛЬКО ДЛЯ СВОИХ

Еще одно преимущество «Наследия» - мы все спланировали таким образом, чтобы обеспечить жителям максимум приватности. Закрытый двор оборудован системами видеонаблюдения и интеллектуального доступа. Выбирай новый уровень комфорта, выбирай «Наследие».



## КРАСИВО СНАРУЖИ

Какой он, лучший пейзаж? У каждого человека свой ответ на этот вопрос. Во всех квартирах «Наследия» благодаря широкоформатным окнам и панорамному остеклению лоджий можно наслаждаться прекрасными видами. Роскошный, классический фасад из натурального юрского гранита идеально подчеркивает статус этого дома. Долго подбирали оттенок, фактуру, рисунок. Удалось ли нам, можно оценить уже сейчас, ведь работы по креплению фасадного камня – в самом разгаре.



# НАСЛЕДИЕ ДОМ



Застройщик ООО "СЗ "Наследие"  
Проектная декларация на сайте наш.дом.рф



## КВАРТИРЫ ПРЕМИУМ-КЛАССА



НОВОГОДНЕЕ СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ!

54-55-55 наследиедом.рф   @naslediedom





5



3

1



## ЗВАНЫЙ УЖИН

АЛЬТЕРНАТИВА ПОХОДУ В РЕСТОРАН — ЭЛЕГАНТНЫЙ ВЕЧЕР В СЕМЕЙНОМ КРУГУ. УКРАСЬТЕ ЕГО ЗОЛОТЫМ БЛЕСКОМ И ДОБАВЬТЕ ТОРЖЕСТВЕННЫХ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОЙ АТМОСФЕРЫ.



7



6



4



2

1. Ваза Magic forest, интерьерный шоурум «АРТХОЛЛ»
2. Аромасвеча Altai, интерьерный шоурум «Декорация»
3. Аромат для дома «Американский пирог», бутик нишевой парфюмерии Sister's Aroma
4. Набор столовых приборов Domus Queen, магазин подарков «Эго Арт»
5. Набор посуды «Трианна», магазин подарков «Эго Арт»
6. Обеденная группа, интерьерный шоурум «АРТХОЛЛ»
7. Бокалы Ice Glass, магазин подарков «Эго Арт»



АРОМАТИЧЕСКИЕ СВЕЧИ ПРЕМИУМ-КЛАССА  
ОТ БРЕНДА TONKA  
ЭКСКЛЮЗИВНО В ШОУРУМЕ «ДЕКОРАЦИЯ»



# УЮТНОЕ ДЕТСТВО



тинейджеры Егор и Мария

Детская мебель КЛЮКВА – это актуальный дизайн и эргономичные решения. Продуманные детали и нестандартные решения – КЛЮКВА идеально впишется в интерьер любой квартиры.



«Бежевая» коллекция идеальна для творческого ребенка.



Сделайте детство стильным с бетонной коллекцией «Чикаго».

ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»

ЗАПРОС 3D МАКЕТА: WHATSAPP +7 930 791-20-70

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
**ТАУРУС**  
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](http://www.taurus-mebel.ru)



Линейка Teenager создана для современных детей поколения тик-тока. Создайте интерьер, как у их кумиров, потому что КЛЮКВА собрала последние тренды европейского дизайна и функционала детских комнат.



Аккуратные линии гармонично сочетаются с цветными всплесками.



Минимализм коллекции «Хромикс» понравится стильному подростку.

**ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»**



# ЗАВТРАК С ДИЗАЙНЕРОМ

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ» ПРОДОЛЖАЕТ ТРАДИЦИЮ ТЕМАТИЧЕСКИХ БИЗНЕС-ЗАВТРАКОВ. НА ЭТОТ РАЗ ГОСТЯМИ ВСТРЕЧИ СТАЛИ ДИЗАЙНЕРЫ ИНТЕРЬЕРОВ.



СЕРГЕЙ ВОРОНИН, МАРКЕТОЛОГ,  
ДИРЕКТОР ШОУРУМА «АРТХОЛЛ»



ИРИНА И ТАТЬЯНА ВИНЕВСКИЕ,  
IRINA VINEVSKAYA INTERIORS

Встреча прошла в стильной обстановке шоурума «АРТХОЛЛ» – официальном представительстве бренда GARDA DECOR. За чашкой кофе и пирожными дизайнеры обсудили реальные дизайн-проекты, поделились нюансами комплектации интерьеров и опытом удаленной работы с заказчиками. Встреча стала еще одним шагом к созданию комьюнити среди дизайнеров, где открыто можно обсудить с коллегами волнующие вопросы.





Локация была выбрана не случайно. Для дизайнеров интерьера «АРТХОЛЛ» предлагает специальные условия сотрудничества: от 15 до 20% на коллекции GARDA DÉCOR и бесплатное проведение фотосессий реализованного проекта с использованием предметов бренда.

Боле того, «АРТХОЛЛ» – это не просто шоурум мебели, света и декора, но еще и площадка для развития дизайнеров. Для дизайнеров, у которых нет своего офиса или студии, «АРТХОЛЛ» предоставляет свое пространство для встреч с клиентами, а также помогает дизайнерам завоевывать популярность в медиа. В новом сезоне «АРТХОЛЛ» будет записывать полезные видеоролики с участием дизайнеров и продвигать их в соцсетях. Так что, если вы готовы поделиться своим экспертным мнением – оставляйте свои заявки в директ шоурума и по телефону!



Дарья Ефремова



Евгения Сумарокова



Екатерина Кузина, INTERIKA



Эльвира Гафина, редактор журнала «Золотой квадрат»



Анастасия Архипенкова



Михаил Чуканов, руководитель спецпроектов журнала «Золотой квадрат»



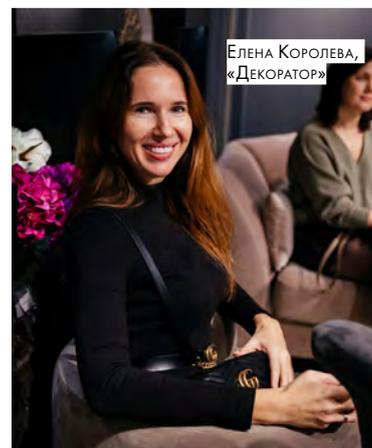
Тамара Романенкова



Ирина Брик и Ольга Ткачева



В ближайшие 2-3 месяца «АРТХОЛЛ» также планирует запустить федеральную онлайн-платформу, объединяющую интернет-магазин дизайнерской мебели, света и декора и блог о дизайне, где специалисты индустрии смогут публиковать свои статьи с фотографиями и контактами и таким образом развивать свой личный бренд.



Елена Королева, «Декоратор»



Юлия Мамаева



Юлия Балашова



# АРТХОЛЛ

ИНТЕРЬЕРНЫЙ ШОУРУМ

Староникитская, 90 ☎ +7 953 974-04-23  
 🌐 salon-artholl.ru 📷 salonartholl  
 🌐 garda-opt.ru



**СТРОГОВ ДМИТРИЙ,**  
ШЕФ-ПОВАР СЕМЕЙНОГО КАФЕ «ГНЕЗДО»

В профессию пришел случайно 12 лет назад. До 2013 года работал в Туле, а дальше отправился в Москву расширять свой кулинарный стиль. Не делает акцент на одном блюде, потому что считает, что вся еда должна нравиться гостям. При разработке меню вдохновляется местами, концепциями и натуральными продуктами. Много экспериментирует и вводит новые технологии.

# УТИНЫЕ ИСТОРИИ

НОВАЯ КУЛИНАРНАЯ РУБРИКА ПОСВЯЩЕНА ФИЛОСОФИИ ВКУСА И ВНУТРЕННЕЙ КУХНЕ ТУЛЬСКИХ ШЕФОВ. В ДЕКАБРЬСКОМ НОМЕРЕ ЗНАКОМИМСЯ С ШЕФ-ПОВАРОМ МОДНОГО КАФЕ «ГНЕЗДО» ДМИТРИЕМ СТРОГОВЫМ И ЕГО УЮТНЫМ ЗИМНИМ БЛЮДОМ.

*Меню «Гнезда» мы разрабатывали в паре с Павлом Кузнецовым, владельцем заведения. Изначально в концепцию мы закладывали простоту, натуральные продукты, локальных производителей и пользу от каждого блюда. Поэтому в нашем заведении многое закупается у местных фермеров. Овощи, мясо — все тульское, а рыба — из Мурманска.*



## РЕЦЕПТ ОТ ШЕФА УТКА С ТЫКВЕННЫМ ПЮРЕ И ВИШНЕВЫМ СОУСОМ

Блюдо создал спонтанно. Мне захотелось показать необычное сочетание и подарить новые впечатления от еды. Я долго комбинировал все ингредиенты пока не получился идеальный вариант.

### Ингредиенты:

Утиное филе 1 шт., тыква 500 гр, яблоки «Гренни Смит» 300 гр, розмарин свежий 1 веточка, сливочное масло 50 гр, бальзамический уксус 10 гр, сахар 50 гр, вишня свежемороженая 100 гр, бадьян 3 шт., сахарная пудра по вкусу, шпинат или руккола по вкусу, соль, перец по вкусу.

### Как готовить

#### Тыквенное пюре:

Тыкву очищаем, добавляем соль, перец, сливочное масло, бадьян, накрываем фольгой. Ставим запекаться в духовку при температуре 180 градусов до готовности тыквы. Затем снимаем фольгу, вытаскиваем из нее бадьян, а остальную массу отправляем в блендер. Обязательно используйте сок, в котором запекалась тыква. Измельчаем до однородной массы, чтобы в пюре не осталось комочков.

#### Яблочное пюре:

Запекаем яблоки в духовке. Затем снимаем с кожицу, протираем через сито и добавляем немного сахарной пудры, чтобы пюре не было кислым.

#### Вишневый соус:

Засыпаем вишню в сотейник, добавляем бальзамический уксус и сахар, накрываем крышкой и ставим томиться. Вишня выделит сок, сахар растворится. Через 10-15 минут соус готов.

#### Готовим утку:

Разогреваем сковороду без использования масла, кладем утиное филе кожей вниз. Когда утка даст сок, и жир начнет таять, обжариваем ее так же на другой стороне. Солим, перчим и отправляем в духовку при температуре 180 градусов на 15 минут. Готовую утку нарезаем на слайсы толщиной в 1-2 см.

#### Сервируем блюдо:

На тарелку выкладываем тыквенное пюре, размазываем его ложкой. По краям поливаем соусом, и раскладываем кнели из яблочного пюре. В конце выкладываем утку. Также по желанию можно добавить шпинат или рукколу.

Кухня «МАНХЭТТЕН»



МЕЧТАЕТЕ О КРАСИВОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КУХНЕ?

**ДАЛЛАС**

● КУХНИ ● МЕБЕЛЬ



📍 ул. Революции, 39, оф. 107 ☎ 10<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>

📍 «МЕБЕЛЬ МОЛЛ», Осиновая Гора, 2

☎ 10<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

☎ +7 950 913-55-52

☎ +7 950 913-55-24

🌐 tulackitchen



**МЫ ИСПОЛНЯЕМ ВАШИ МЕЧТЫ УЖЕ 19 ЛЕТ**

### ВЕРТИКАЛЬНОЕ ОЗЕЛЕНЕНИЕ

«Зеленый Дом» озеленяет пространства стильно и экологично. Здесь доступны варианты вертикального озеленения из настоящих и искусственных растений. И здесь навсегда меняют представление об искусственной зелени: вы ни за что не отличите ее от натуральной! Шоурум представляет компанию Voxsand, лидера российского рынка производства фитомодулей, поэтому для них нет невыполнимых задач.



### МОДА НА ТЕХНОЛОГИЧНЫЙ КАМЕНЬ

Тренд года – изделия из полистоуна. Материал сочетает в себе красоту настоящего камня, прочность и устойчивость к перепадам температуры, влажности, УФ-излучению и кислотам. Поэтому они идеальны для интерьера и экстерьера. Такими оформляют модные общественные пространства.

# ТОТАЛЬНОЕ ОЗЕЛЕНЕНИЕ



### МИКРОМИР ИЗ РАСТЕНИЙ

Хотите поддержать целый мир в руках? Микромиры «Зеленого Дома» изобилуют деревьями, садами, водоемами, водопадами и с легкостью помещаются в ладони. Это не просто предмет интерьера, это ваш собственный мир, глядя на который вы уходите от повседневной рутины и любуетесь каждой деталью.

МИР ЗЕЛЕНЕЕТ – АЗИАТСКИЕ КОРПОРАЦИИ УКРАШАЮТ РАСТЕНИЯМИ ОФИСЫ В СВОИХ НЕБОСКРЕБАХ, В ВЕНЕ СТРОЯТ МАГАЗИНЫ, ГДЕ ВМЕСТО СТЕН – ДЕРЕВЬЯ, А ОЗЕЛЕНЕНИЕ ДОМА В ЕВРОПЕ СТАНОВИТСЯ НОВОЙ МОДОЙ. В ТУЛЕ ЭКО-ТРЕНД ОТРАЖАЕТ НОВЫЙ ШОУРУМ РАСТЕНИЙ «ЗЕЛЕНЫЙ ДОМ». С ЕГО ПОМОЩЬЮ МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ ДОМ ИЛИ ОФИС В РАЙСКИЙ ОАЗИС!

### РУЧНАЯ РАБОТА И ВИНТАЖНЫЙ ДЕКОР

Бум на винтаж разного калибра захватил европейские столицы. «Зеленый Дом» представляет коллекцию керамики ручной работы, винтажные подсвечники, настольные и настенные часы, кашпо, зеркала и многое другое, что создает атмосферу Старого Света.



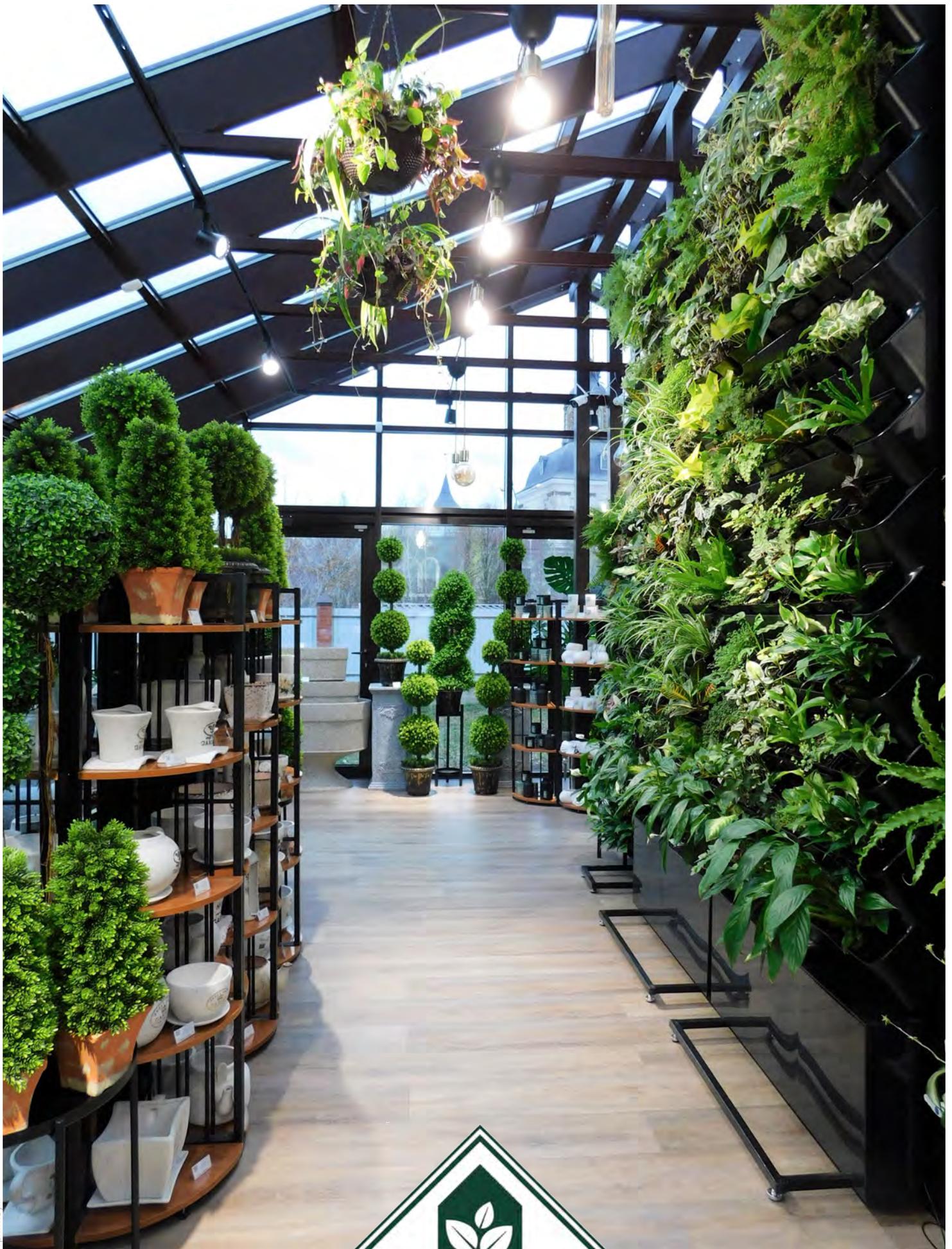
### СИМВОЛЫ СИЛЫ

Мандала символизирует миропорядок, космическую структуру и саму Вселенную. Дизайнеры «Зеленого Дома» вместе с мастерами по дереву воплощают эту магию в реальность. Натуральное дерево и стабилизированный мох привносят в эту магическую фигуру энергию земли, а зеленый цвет символизирует денежное благополучие.

### КОМПОЗИЦИИ ИЗ ИСКУССТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Технологичные цветы realtouch в «Зеленом Доме» не отличить от их природного оригинала. Они гипоаллергенны, не требуют специального ухода и полива. Рестораны и отели мирового масштаба давно используют их для декора своих помещений. Вы же можете преобразить свой дом и не волноваться, что экзотические растения не приживутся в наших широтах.





+7 (4872) 704-888  
+7 906 533-08-88

ул. Луначарского, 16  
green\_home\_71



Фотограф: Елена Кононенко  
 @kononenkolena.photo  
 Стилист: Дарья Королева  
 @da.contentstyling  
 Макияж и укладка:  
 студия красоты Pudra @ pudra.tula  
 Украшения: Lady Collection  
 Туфли: салон обуви BENATTI  
 @benatti71  
 Место съемки: фотостудия «ТуМач»  
 @toomuch\_photostudio

### УБОРКА МОЖЕТ БЫТЬ БЫСТРОЙ И ЛЕГКОЙ

*Елена из тех смелых предпринимателей, которые отважились запустить бизнес в 2021 году. Изучив рынок, она поняла, что в Туле нет компаний для тех, кто не привык тратить время на разговоры. Звонить, договариваться, ждать ответных звонков и согласований — это не про XXI век. Поэтому в ее компании действуют упрощенная система заказа, как при записи на маникюр или ресницы, фиксированная цена на уборку и широкая система лояльности. Клиенту действительно достаточно сделать заказ, а об остальном уже позаботится Easy Cleaning.*

### ОТМЕЧАЙТЕ ВЕЧЕРИНКИ НА ШИРОКУЮ НОГУ И НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ О ЧИСТОТЕ

*Easy Cleaning проводит поддерживающие, генеральные уборки и уборки после ремонта. Одно из самых актуальных предложений в пору новогодних вечеринок - уборка после праздника. Также вам помогут встретить новорожденного в чистой квартире, а партнеры Easy Cleaning сделают химчистку и организуют пространство для вашего удобства.*

# УБОРКА БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ

КАК НАМ РАССКАЗАЛА ОСНОВАТЕЛЬНИЦА КЛИНИНГОВОЙ КОМПАНИИ EASY CLEANING ЕЛЕНА САМОЙЛОВА: «ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ПОИСКА ПОМОЩНИКОВ ПО УБОРКЕ МОЕГО ДОМА, НО ПЕРЕРОСЛО В СОЗДАНИЕ СВОЕЙ ИДЕАЛЬНОЙ КОМПАНИИ». ЗНАКОМИМСЯ С НОВЫМИ ЛИЦАМИ ИНДУСТРИИ ЧИСТОТЫ.



## НЕ ДУМАЙТЕ ОБ УБОРКЕ

Персонал — главная ценность. Основательница Easy Cleaning Елена Самойлова училась в Московской школе клининга и создала свою учебную программу. С ее помощью новый клинер полностью погружается в процесс. После этого он проходит аттестацию на объекте и только потом приступает к настоящим заказам. В первый раз на объект всегда приезжает менеджер. Он ставит задачу и контролирует процесс уборки. Вам останется только принять работу и наслаждаться чистотой дома.



## ЗДЕСЬ УБИРАЮТСЯ ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ

Easy Cleaning занимается уборкой только частных домов и квартир. Это особый процесс, поэтому все сотрудники используют технологические карты уборки и чек-листы, в которых прописано все до мелочей. Это делает их экспертами в своем деле и дает возможность сдать работу в короткие сроки. Все клинеры проходят обучение в учебном центре Easy Cleaning. Они оснащены до зубов пылесосами с аквафильтрами и мощными пароочистителями. Напоследок вам оставят приятный подарок в виде аромасаше.

## ПЛАТИТЕ ТОЛЬКО ЗА ТО, ЧТО ВАМ ПОНРАВИТСЯ

Основная задача Easy Cleaning в том, чтобы услуги уборки стали такой же обычной вещью, как доставка еды или заказ торта к празднику. Поэтому базовая цена уборки однокомнатной квартиры здесь стоит 1991р. Конечно, если вы захотите включить дополнительные услуги, то цена вырастет. Но вместе с этим вы получите идеально чистую духовку или отглаженную одежду. А еще вам сделают скидку за каждого ребенка, проживающего в доме.



# КАРТА ЖЕЛАНИЙ

ПУСТЬ ВСЕ МЕЧТЫ С КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ ИСПОЛНЯТСЯ В НОВОМ ГОДУ!  
ВИЗУАЛИЗИРУЕМ, МАНИФЕСТИРУЕМ И БЕРЕМ НА ЗАМЕТКУ НАШУ ПОДБОРКУ.

ЧАСЫ SWAROVSKI,  
САЛОН ПОДАРКОВ  
«ЭГО АРТ»



ХОЛСТ «БАБЛ-ГАМ», ИНТЕРЬЕРНЫЙ  
ШОУРУМ «АРТХОЛЛ»



МИКРО-СУМКА, ГНИВЛ,  
«ВСЕ СУМКИ»



НАБОР NEW YEAR SKIN CLEAR  
БРЕНДА IS CLINICAL, ЦЕНТР  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ GOOD DAY



КУШОН  
NANOdessert  
PEPTIDE BC,  
NANOASIA



MAZDA CX-9, ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР  
MAZDA «АВТОКЛАСС-М»



БРА МЕТАЛЛИЧЕСКОЕ  
«ГИНКГО», ИНТЕРЬЕРНЫЙ  
ШОУРУМ «АРТХОЛЛ»

ЮБИЛЕЙНЫЙ БЬЮТИ-БОКС,  
ИНСТИТУТ КРАСОТЫ BABOR



КВАРТИРА В ДОМЕ «НАСЛЕДИЕ»

# ОСТ СДЕЛАЛ ВЕСЬ РЕМОНТ

*вместо тебя за 2 месяца*

# 545-002



ИП Коцев Н. В.



объединение  
строителей  
тулы



# 5 ПРИЧИН СДЕЛАТЬ НОВОГОДНИЕ ФОТОГРАФИИ В GALLERY

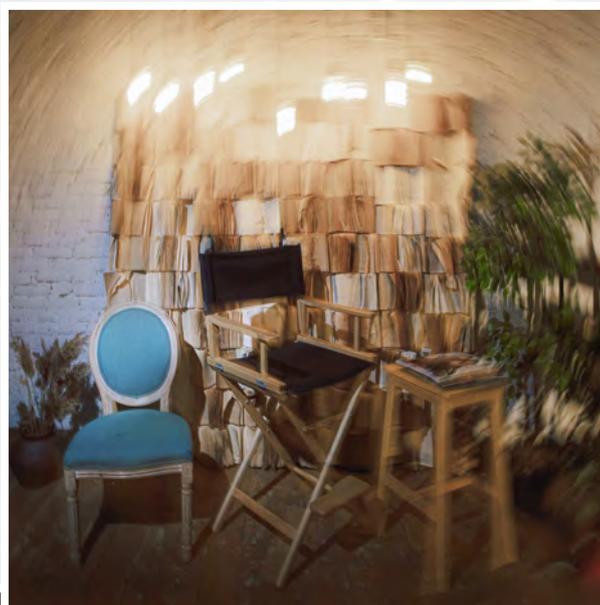
БЛАГОДАРЯ ВЫСОТЕ ПОТОЛКОВ В 5,5 М, ФОТОГРАФ МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ ФОКУСНОЕ РАССТОЯНИЕ ОБЪЕКТИВА, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ НИ ОДНОЙ ДЕТАЛИ.

## 1. ОТЛИЧАЙТЕСЬ

В декабре-январе лента Инстаграм превращается в день сурка. Однотипные фотографии на похожих фонах, все с теми же шапками Деда Мороза и большими красными коробками. Если вы хотите сделать что-то, что будет отличаться от большинства, то новые интерьеры в Gallery – для вас.

## 2. БУДЬТЕ КАК ДОМА

Зал оформлен в стильных молочных оттенках. В некоторых уголках студию не отличить от домашнего интерьера, сделанного со вкусом. При этом фотографам тоже будет где разгуляться – благодаря высоте потолков в 5,5 м, можно использовать максимальное фокусное расстояние объектива, чтобы не потерять ни одной детали.



## 3. ПРЕДСТАНЬТЕ В ПРАВИЛЬНОМ СВЕТЕ

Будьте в центре внимания, потому что студия располагает огромными панорамными окнами. Через них проникает естественный свет в течение всего дня. Он позволяет делать прекрасные снимки без излишней ретуши. Также здесь установлено профессиональное швейцарское оборудование от фирмы Elinchrom. С ним можно настраивать свет для любой задачи, будь то съемка портрета, предметов или fashion-фотографии.





#### 4. МЕСТО ОДНО – ЛОКАЦИЙ ДЕСЯТКИ

Площадь рабочей зоны – 100 м<sup>2</sup>, в которой есть подиум, интерьерные локации, стены с фактурой и кирпичом, объекты декора и консольная лестница в стене. С другой стороны есть циклорама, 8 цветных фонов и 6 холстов. При этом любую из локаций можно смоделировать под себя, убрав некоторые детали или переместив мебель в другое место.

#### 5. УСТРАИВАЙТЕ ВЕЧЕРИНКИ

Вечером в студии можно устроить шумную вечеринку. Для этого есть гримерка, мебель и много свободного пространства. Соседи на вас не пожалуются, потому что студия находится не в жилом здании.



# ИСЛАНДИЯ – ПУТЕШЕСТВИЕ К МЕЧТЕ



**ПОТОПАТЬ ЗАГАДОЧНУЮ ЛЕДЯНУЮ МАНТИЮ, УВИДЕТЬ СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ И ПОПРОБОВАТЬ МЯСО АКУЛЫ, ВЯЛЕННОЕ ПО РЕЦЕПТУ ВИКИНГОВ, — ВАЛЕРИЯ СЕРЕГИНА ВДОХНОВЛЯЕТ НА ПУТЕШЕСТВИЕ В ДОЛИНУ ЛЕДНИКОВ.**

## **Я ЛЮБЛЮ, КОГДА В ПУТЕШЕСТВИИ ЕСТЬ ИДЕЯ...**

Например, я хочу полететь в Лондон, чтобы посмотреть любимый фильм «Титаник» в сопровождении симфонического оркестра.

Или поехать на Сицилию, чтобы попробовать местную сладость каноло сичильяно.

Так и Исландией. У нас с женихом была мечта. Даже две:

1. Впервые увидеть северное сияние (в Исландии его можно наблюдать с начала сентября до конца апреля).

2. Попробовать вяленое мясо гренландской акулы. Более 400 лет, со времен викингов, местные жители заготавливают его по традиционной технологии. Это специалитет, который можно отведать только в Исландии, — мясо не экспортируют в другие страны.

## **КАК СПЛАНИРОВАТЬ МАРШРУТ**

Покупать билеты и обдумывать маршрут рекомендую за пару месяцев до поездки. В Исландии большое количество кемпингов, где можно остановиться на ночлег в естественной среде: у водопада или в парке. Нам хотелось максимального слияния с природой, и мы арендовали автомобиль с кухней и спальным местом, чтобы на нем объехать половину острова и иметь возможность переночевать под открытым небом. Территория Исландии заселена лишь на 30%, и если не заезжать в города, на протяжении многих километров почти нет признаков цивилизации — нет ресторанов, магазинов и кафе. Поэтому нужно запастись провизией. Например, мы взяли с собой смесь для супа, сосиски и ликер, чтобы согреться холодными вечерами. Несколько ночей мы провели в отелях. Советую не тратить много времени на их выбор — красивый вид будет в любом случае. Мы не бронировали номера заранее, делали это уже по ходу путешествия. Зимой в Исландии непредсказуемая погода, и что-то может пойти не по плану. Вдоль всего острова проходит только одна дорога, и в условиях снегопада она может быть перекрыта. За 4-5 дней можно объехать половину острова, а весь — за 9-12 дней. Если путешествуете зимой, то закладывайте на пару дней больше.

Наше путешествие длилось 8 ноябрьских дней и началось в Кафлавике.

Сразу по прилету мы побывали на SPA-курорте «Sky lagoon». Это современный комплекс с красивой природной лагуной. Просто представьте: вы купаетесь в теплом термальном источнике, а перед вами простирается Атлантический океан.

Во второй день мы отправились в путешествие по Золотому Кольцу Исландии. Это самый популярный туристический маршрут. Первой нашей остановкой стал национальный парк Тингведлир. Его не обойти и за целый день, но для первого знакомства хватит пары часов. Ландшафты поражают гигантскими рифтами — разрывами земной коры, которые образовались из-за расхождения в этой точке планеты Северо-Американской и Евразийской литосферных плит. В парке есть кемпинг и небольшой сервисный центр. Имеется кухня, душевая и даже прачечная — очень комфортно. Здесь, у подножья гор, мы остались с ночевкой. И это было потрясающей идеей. Кроме пары домиков — никакого намека на цивилизацию. Нам удалось



исполнить первую мечту – мы увидели северное сияние. Я долго ждала встречи с ним: танцующие в небе всполохи света, будто живые цветные полосы, переливающиеся огнями. Мы молча стояли в поле с запрокинутыми головами и любовались этим чудом. Я чувствовала себя ребенком, которому впервые показали мультик, почти не моргала и не дышала, чтобы ничего не пропустить.

### **ВУЛКАНЫ, ГЕЙЗЕРЫ И ВОДОПАДЫ**

По ходу маршрута нам встретился величественный Гюльфосс – самый красивый водопад страны. А вблизи другого водопада, Скоугафосс, мы провели еще одну из автомобильных ночёвок. Здесь чувствуешь мощь стихии – поток лазурной воды бежит по горному хребту и с оглушительным ревом срывается с высоты. Сделав остановку у озера, образовавшегося в кратере вулкана, мы приехали в долину гейзеров Хейкадалур. Красивые исландские пейзажи

#### **ЦЕНЫ:**

**Номер в отеле** – в среднем 100 € за ночь.

**Аренда машины** на 7 дней – 600 €.

**Ланч** – два супа, один бургер – 87 €.

**Экскурсия** на ферму с дегустацией Хаукарль – 40 € на двоих.

здесь окутаны паром. Увидели знаменитый Большой Гейзер, давший название всем остальным горячим источникам планеты. Каждые 10 минут он выбрасывает мощные струи воды на высоту до 30 метров! По всему маршруту есть множество натуральных источников, – в некоторые можно окунуться.

#### **ВКУСНЫЕ И ДИКИЕ БЛЮДА**

По нашему маршруту рестораны встречались редко их посещение всегда было спонтанным. Самое необычное блюдо – Хаукарль – вяленое мясо акулы. Этот вкус и запах я никогда не забуду – чистый аммиак. Акула готовится так же, как и во времена викингов. Туша 12 недель вялится в песчаный яме под прессом. Затем мясо режется на куски и просушивается в течение 6 месяцев. Во время приготовления не добавляется ничего! Способ употребления: глубоко вздохнуть, положить в рот кусочек мяса, быстро прожевать, проглотить и запить крепким алкоголем. Необычайно бодрит!

Къетсупа – наваристый суп с ягнёнком – удивил мои вкусовые рецепторы, так как не имел специфического запаха баранины и был потрясающе приготовлен.

Еще мне понравилась подача хлеба – в ресторанах его приносят с воздушным сливочным маслом и приправляют вулканической солью. Это так вкусно, что, выбирая между стройными бёдрами и этим маслом, я выберу второе.

Для любителей острых ощущений есть блюдо под названием Свид – обожженная овечья голова. Я не рискнула отведать – не готова увидеть голову в своей тарелке.

#### **В ИСЛАНДИИ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ – ЕСТЬ НЕПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННАЯ ОДЕЖДА**

Климат здесь суровый даже летом. Нам повезло с погодой – 5 дней из 8 было солнечно. Погода может меняться по 7 раз в час, а пронизывающий ветер не даст расслабиться. Мы брали с собой термобелье, теплые пуховики и девайсы для тепла в виде липучек на тело. В водонепроницаемой одежде был нестрашен дождь и можно было подходить близко к водопадам.

#### **КОМУ ТОЧНО ПОНРАВИТСЯ В ИСЛАНДИИ**

Каждый, кто ищет вдохновения и ценит красоту природы – с ума сойдет от эстетического наслаждения. У меня закончилась память на телефоне на 4 день путешествия – столько я фотографировала. Наша планета чудесная и фантастическая, но в будничной рутине мы об этом забываем. Исландия – уникальная страна, чтобы это вспомнить.

# НОВЫЙ MITSUBISHI – НОВЫЕ ЭМОЦИИ НА БАЙКАЛЕ!



\* Стимулирующее мероприятие «Путешествие на Байкал с Mitsubishi» (далее – Акция). Сроки проведения акции с 01.12.2021 года до 31.03.2022 года, включая период заключения Договора купли-продажи автомобиля Mitsubishi в официальных дилерских центрах Mitsubishi Motors в России в срок с 1 по 30 декабря 2021 г. Организатор акции – ООО «РОВЕРТАСК». Ознакомиться с информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, сроках, количестве призов, месте и порядке их получения на сайте <https://www.mitsubishi-motors.ru/baikal/> или отсканировав QR-код.

Тула, Новомосковское шоссе, 17, +7 (4872) 21-31-31  
cars.autoclass-mitsubishi.ru



MITSUBISHI  
MOTORS

Drive your Ambition

30

Лет в России



## ПОКУПАЕТЕ MITSUBISHI В ДЕКАБРЕ?\*

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ  
ПУТЕШЕСТВИЯ НА БАЙКАЛ!

Вас ждет яркая увлекательная поездка  
в компании единомышленников  
и любимого бренда Mitsubishi

ООО «АВТОКЛАСС ПЛЮС»

**АВТОКЛАСС**

официальный дилер  
Mitsubishi Motors

# ВСЕ ВИДЫ ИПОТЕЧНОГО КРЕДИТОВАНИЯ



## Вкусная ИПОТЕКА

от 6,25%  
Годовых

на строительство  
дома

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

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

\* Основные условия: Валюта займа - рубли РФ. Заемщики - граждане Российской Федерации. Процентная ставка 2% годовых: А) заемщики - наниматели, зарегистрированные в жилых помещениях, находящихся в многоквартирных домах, признанных аварийными и подлежащими сносу с 01.01.2017 г. по 31.12.2020 г., занимаемым по договорам социального найма (или иному основанию) либо членами их семей. При отсутствии подтверждения прекращения социального найма (или иного основания) между администрацией и нанимателем жилого помещения и проживающими совместно с ним членами его семьи по истечении 6 месяцев с даты предоставления займа процентная ставка увеличивается до 8%; Б) заемщики - собственники жилых помещений, расположенных в многоквартирных домах, признанных аварийными и подлежащими сносу с 01.01.2017 г. по 31.12.2020 г. В случае непредоставления договора дарения или пожертвования жилого помещения в пользу администрации муниципального образования, либо выписки из ЕГРН, подтверждающей отказ от права собственности либо деприватизацию, по истечении 6 месяцев с даты предоставления займа процентная ставка увеличивается до 8%. Основные условия кредитования: минимальная сумма займа - 500 000 руб., максимальная сумма займа - 2 000 000 руб. Первоначальный взнос от 20% стоимости приобретаемого жилого помещения. Срок займа: от 36 до 360 месяцев включительно, при этом заем должен быть погашен до достижения заемщиком возраста 65 лет включительно. Обеспечение по займу - залог приобретаемого жилого помещения. Приобретаемое жилое помещение должно находиться на территории Тульской области и располагаться в доме, построенном после 01.01.1970 г. Процентная ставка 7% годовых: заемщики - граждане, работающие по основному месту работы в организациях оборонно-промышленного комплекса Тульской области; 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; участники 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; многодетные семьи; 5% годовых: заемщики - педагогические работники, руководители образовательных организаций, работающие по основному месту работы в государственных или муниципальных образовательных организациях Тульской области. Основные условия кредитования: минимальная сумма займа - 500 000 руб., максимальная сумма займа - 3 500 000 руб. Первоначальный взнос от 20% стоимости приобретаемого жилого помещения. При отсутствии личного страхования займа ставка увеличивается на 0,7 п.п. Срок займа: от 36 до 360 месяцев включительно, при этом заем должен быть погашен до достижения заемщиком возраста 65 лет включительно. Обеспечение по займу - залог приобретаемого жилого помещения. Приобретаемое жилое помещение должно находиться на территории Тульской области и располагаться в доме, построенном после 01.01.1970 г. Процентная ставка от 7% до 8% годовых в зависимости от первоначального взноса: заемщики - граждане РФ. Основные условия кредитования: минимальная сумма займа - 500 000 руб., максимальная сумма займа - 3 500 000 руб. Первоначальный взнос от 20% стоимости приобретаемого жилого помещения. Молодым семьям, в которых хотя бы один из супругов не старше 35 лет включительно ставка уменьшается на 0,5 п.п. При отсутствии личного страхования ставка увеличивается на 0,7 п.п. Срок займа: от 36 до 360 месяцев включительно, при этом заем должен быть погашен до достижения заемщиком возраста 65 лет включительно. Обеспечение по займу - залог приобретаемого жилого помещения. Приобретаемое жилое помещение должно находиться на территории Тульской области. Процентная ставка 6,25% годовых: граждане, работающие по основному месту работы в организациях оборонно-промышленного комплекса Тульской области; семьи, имеющие 2 и более детей; медицинские работники, работающие по основному месту работы в государственных учреждениях здравоохранения Тульской области; граждане, замещающие должности государственной гражданской службы Тульской области, должности муниципальной службы в Тульской области; педагогические работники, руководители образовательных организаций, работающие по основному месту работы в государственных или муниципальных образовательных организациях Тульской области; участники Государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом; для молодых семей с одним ребенком (один из супругов имеет возраст не превышающий 35 лет включительно); 8,25% годовых: 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% годовых: для иных граждан. При отсутствии личного страхования заемщика процентная ставка увеличивается на 0,7%. Заемные денежные средства предоставляются заемщику для возведения индивидуального жилого дома на территории Тульской области траншами на следующие этапы строительства: на возведении фундамента [сумма займа - 500 000 руб.], на возведении цоколя (если его наличие предусмотрено проектной документацией и сметой) и/или стен [сумма займа от 500 000 руб. до 2 300 000 руб.], на возведении крыши [сумма займа от 500 000 руб. до 1 200 000 руб.]. Допускается объединение двух соседних траншей. Срок займа: от 36 до 360 месяцев включительно, при этом заем должен быть погашен до достижения заемщиком возраста 65 лет включительно. Обеспечение по займу - залог имеющегося объекта недвижимости, расположенного на территории Тульской области: земельного участка/жилого помещения. Сумма займа не может превышать сметной стоимости этапа строительства, а также 80% оценочной стоимости предмета залога - квартиры, 70% оценочной стоимости предмета залога - земельного участка, на котором осуществляется строительство индивидуального жилого дома. Изменение указанных условий производится Фондом в одностороннем порядке. Дополнительные расходы - оценка предмета залога, имущественное страхование предмета залога, заемщики могут добровольно осуществить личное страхование. Мораторий на досрочное погашение займа отсутствует. На полную стоимость займа влияет размер процентной ставки, сумма и срок займа, дополнительные расходы заемщика, связанных с получением займа (по страхованию рисков, в том числе жизни, здоровья), нотариальному заверению документов, предоставлению обеспечения по договору займа, оценке имущества, передаваемого в залог). Подробная информация по телефону 8(4872)79-20-20 или на сайте <https://ipoteka.tularegion.ru>. Информация, предоставленная в данном материале, не является публичной офертой.