

ЗОЛОТОЙ

КВАДРАТ

ТУЛА

16+

Иван А.

Сергей
Бачурин

Руслан
Митин

Трансформаторы

Мужчины, кардинально изменившие жизнь



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



MAZDA CX-5

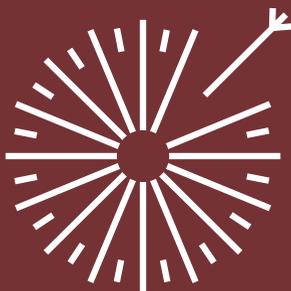
НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ



ПРИТЯЖЕНИЕ

КОМФОРТ-КВАРТАЛ





ПРИТЯЖЕНИЕ

КОМФОРТ-КВАРТАЛ

КОМФОРТ-КВАРТАЛ

С ПРИВИЛЕГИЯМИ.

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ

ОЖИДАЕТЕ

545-009

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ
ЗНАТЬ О КРАСОТЕ,
НО БОЯЛИСЬ СПРОСИТЬ...

GUINOT
INSTITUT • PARIS

Официальный представитель бренда в Туле

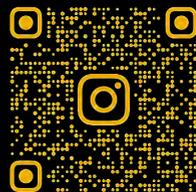
С любовью, Ирина Алексеева @mylovely_chanel





ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ МАРТА'22

CHRONOS CLINIC



CHRONOS_CLINIC

ТВОЙ ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ

GOOD DAY

ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

**НАТАЛЬЯ
БУТОВСКАЯ,
косметолог,
руководитель
Цentra
восстановления
GOOD DAY**



ЗАРЯДИ БАТАРЕЙКУ

В НОВОМ ЦЕНТРЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ GOOD DAY ХОРОШО ЗНАЮТ, КАК ВОСПОЛНИТЬ РЕСУРС И ЭНЕРГИЮ. СОСТАВЛЯЕМ МАРШРУТНУЮ КАРТУ ТОТАЛЬНОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКИ!



КИСЛОРОДНАЯ КАМЕРА: УСКОРЯЕМ РАБОТУ МОЗГА

Вы обращали внимание, что иногда нам требуется больше времени на выполнение рутинных задач? Спутанность мыслей может быть признаком недостатка кислорода. В этом случае идеальна кислородная камера, которая обогатит организм молекулами O_2 . Уже после первого сеанса вы почувствуете, что быстрее решаете задачи, а работа требует меньше усилий!



СПА-ПРОЦЕДУРЫ НА КОСМЕТИКЕ THALION: ВМЕСТО ОТПУСКА

Устройте себе мини-путешествие на райский остров прямо сейчас. Вас ждет морской скраб с кокосовым маслом, затем обертывание и в конце – сеанс ручного ухода за телом. Вершину удовольствия венчает крем с жемчужной пудрой. Пройдите курс и испытайте несравненные ощущения.



КРИОКАМЕРА: ИДЕАЛЬНАЯ ЗАМЕНА СЛАДКОМУ

Если вы часто испытываете подавленное состояние, то пришло время встряхнуть организм коктейлем гормонов счастья! Холодная камера быстро даст всплеск гормонов, которые надолго поднимут настроение. 30-секундное пребывание сравнимо с шоколадкой и солнечной погодой в одном флаконе!

IS CLINICAL: КОСМЕТИКА, УКРОТИВШАЯ СТРЕСС

Good Day работает на топовой космецевтике из Голливуда Is Clinical, которую выбирают авторитетные косметологи, дерматологи и звезды по всему миру. В Туле уже доступен бестселлер бренда – легендарная процедура «красной ковровой дорожки» Fire & Ice: «Огонь и лед». Она мгновенно обновляет и освежает кожу, словно вы только что вернулись с ретрита на Бали. Результат: лифтинг, уменьшение морщин, ровный тон и обновление кожи на клеточном уровне.



ВОЗДУШНЫЙ КОСТЮМ: ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛИШНИХ ОБЪЕМОВ

Во время сеанса на вас наденут специальный костюм, в который под давлением нагнетается воздух. Ритмичное сжатие тела чередуется с эпизодами расслабления так, что вы ощутите релакс каждой клеткой тела. Ускорится кровоток, уберутся лишние объемы и отечность. Огромный плюс в том, что каждую проблемную зону можно проработать отдельно!



ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ GOOD DAY

📍 проспект Ленина, 26 ⌚ 10:00-21:00

☎ +7 (4872) 70-70-17 📷 center_good_day

От редактора



Фото: Елена Кононенко @ kononenkolena.photo
Макияж и укладка: бьюти-студия Pudra @ pudra.tula
Брючный костюм: QuiGlamstore @ qui.glamstore
Серьги Swarovski: салон «Эго Арт» @ egoart_tula
Место съемки: Privat Banking ВТБ,
офис «Баташевский»

В февральском номере мы впервые за 15 лет решили сделать главными героями мужчин. В проекте «Трансформаторы» поговорили с героями, которые однажды кардинально изменили свою жизнь, сделав смелый шаг навстречу новому.

Этот выпуск про суперменов, которые, как оказалось, живут с нами по соседству. Увлеченно, с горячим сердцем и большой любовью создают, меняют окружающую действительность.

Посмотрите секцию «Лидеры» – это истории мужчин из разных ниш, которые осмелились взять на себя ответственность и достигли небывалых результатов каждый в своей области: будь то юриспруденция, клининг, производство, ресторанный бизнес или уход за автомобилями.

Бизнес – это всегда немножко нервно. Поэтому мы реализовали еще одну актуальную рубрику «Антистресс», где преподаватели йоги, коучи, психологи и руководители велнес-центров поделились экспертными рекомендациями, как сохранить ментальное и физическое здоровье.

Внутри много о новой моде, мужской и женской, приближающихся гендерных праздниках. Словом, февральский журнал о любви – к жизни и друг к другу.

Made with love 

Эльвира Гафина,
главный редактор @ elya_gafina



GREEN
HOME

ООО «Зеленый дом»
«Грин Хаум»

Создаем фитомир для тебя

Композиции из живых,
стабилизированных и geatouch растений
Элементы декора

Вертикальное
озеленение

☎ +7 (4872) 704-888
☎ +7 906 533-08-88
📍 ул. Луначарского, 16

📸 green_home_71

Мадам Флер

- ЦВЕТЫ
- ПОДАРКИ



ДЛЯ ЛЮБИМОЙ
СУПРУГИ!



ДЛЯ ЛЮБИМОЙ
ДЕВУШКИ!



ДЛЯ ЛЮБИМОЙ
МАМОЧКИ!

БУКЕТ, КОТОРЫЙ ЕЙ ТОЧНО ПОНРАВИТСЯ

• Красноармейский пр-т, 11-а
☎ 30-30-99

• Павшинский мост, 2
☎ 22-17-76

☎ +7 910 559-00-58
📷 madamfler.tula 📷 madamfler.ru

www.мадамфлер.рф

ДОСТАВКА ЦВЕТОВ

ИП Веербицкая Татьяна Владимировна, ОГРНИП 3147154016002276, г. Тула, Красноармейский пр., 11-а

В съемке приняли участие: Денис Федоров,
Максим Часовских, Григорий Соколов @sigma_tula
Костюм для Максима Часовских: бутик «Принцессы острова»

СОДЕРЖАНИЕ



Часы из серебра с фианитом «Ника», ювелирный салон «Бриллиантовая Ручка»



МОДА

- 22 ТРЕНДЫ | Тренды-2022: «дофаминовый» гардероб
- 28 ФОТОДЕНЬ | Грани женственности
- 30 FOR MEN | Неделя мужской моды в Милане



СПЕЦПРОЕКТ

- 36 АНТИСТРЕСС | Перестань стрессовать и начни жить
- 38 АНТИСТРЕСС | Гудбай, стресс
- 40 АНТИСТРЕСС | Дедлайн? Выдыхай!
- 42 АНТИСТРЕСС | Управляйте стрессом грамотно

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 46 ПЕРСОНА | Как еда делает нас моложе
- 48 ПЕРСОНА | Медицина нового формата

СПЕЦПРОЕКТ

- 50 ТРАНСФОРМАТОРЫ | Руслан Митин
- 52 ТРАНСФОРМАТОРЫ | Сергей Бачурин
- 54 ТРАНСФОРМАТОРЫ | Иван А.

СПЕЦПРОЕКТ

- 57 ЛИДЕРЫ | Опыт поколений в каждой лестнице
- 58 ЛИДЕРЫ | Как свести риски в бизнесе к минимуму? Советы юриста
- 59 ЛИДЕРЫ | Спецагент чистоты
- 60 ЛИДЕРЫ | Детейлинг по любви
- 62 ЛИДЕРЫ | Сила лидера – в огне
- 64 ЛИДЕРЫ | Эстетика вкуса

СТИЛЬ ЖИЗНИ

- 66 НЕДВИЖИМОСТЬ | Гид по элитной недвижимости
- 68 ИНТЕРЬЕР | Чувственный союз
- 70 СОБЫТИЕ | Календарь Pirelli в Туле
- 72 ФОТОГРАФИЯ | Влюбляйтесь друг в друга

ГУРМАН

- 74 СОБЫТИЕ | Праздники с огоньком



Светильник-статуэтка, интерьерный шоурум «АРТХОЛЛ»

ВОЯЖ | На Сейшelles своим ходом

СТР. 76



@imperator_tula
imperator-hotel.ru

Император
гостевой дом • ресторан

Ул. Богучаровская, 2А
☎ +7 910 558-12-29 📠 430-403



НОВОЕ МЕНЮ
ОТ БРЕНД-ШЕФА
ВЕРЫ ФОМИНОЙ

ФОТО: СЛИЖОН



Сеть ювелирных салонов «Бриллиантовая ручка»
представляет проект

Время любви

Вечные ценности:
истинная любовь и
бриллианты. Исследуем
природу счастливой
семейной жизни и
примеряем роскошные
украшения от сети
ювелирных салонов
«Бриллиантовая ручка»
вместе с известными
семейными парами
города.

Анна Талышева и Сергей Иванов

Вместе 9 лет

В чем секрет счастливой семейной жизни?

«В умении слушать, слышать и принимать.
Любовь – это бескорыстное стремление
делать друг друга счастливыми».

сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Ручка



Фотографы: Егор Конабевцев
и Елена Кононенко
Продюсеры: Дарья Королева
и Эльвира Гафина
Макияж и укладка для Анны Тальшевой
и Жаннет Асатрян: студия красоты PUDRA
Макияж и укладка для Юлии Часовских
Визажист: Мария Метальникова
Стилист по прическам: Елена Ерохина
Платья: салон Volterra
Костюмы: салон мужской одежды Brand Man
Место съемки: фотостудия INSIDE

Юлия и Николай Часовских

Вместе 18 лет

Что вас объединяет?

«Мы всегда спешим домой, к детям! Семья – самое главное в жизни! Мы уважаем, слышим друг друга и во всем поддерживаем. Мы оба изменились за эти годы и стали похожи. Одни желания, одни мечты, одни цели.»



Валерия и Арсений Ткачевы

Вместе 7 лет

Что для вас любовь?

«Смотреть в одном направлении,
полностью принимать друг друга
и поддерживать».

сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Рука





Жаннет и Михаил Асатрян

Вместе 10 лет

В чем секрет счастливых отношений?

«Уважать свободу друг друга и видеть в партнере личность со своими желаниями, тревогами, интересами, внутренней силой».

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

ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВА: АЛЕКСАНДР ЮН



На обложке:
Иван Алешин,
Сергей Бачурин и
Руслан Митин,
герои проекта
«Трансформаторы»
Фото: Егор Конабевцев
@egorkophoto
Проюсер съемки:
Дарья Королева
@da.contentstyling

Читайте интервью на стр. 50

ПАРТНЕРЫ



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



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



SIGMA TULA, модельное агентство, ул. Фридриха
Энгельса, 70-а, 5 этаж, фотостудия
@ toto_shiro_studio ☎ +7 (960) 612-33-22



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



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



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



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



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



ПРИНЦЕВЫ ОСТРОВА, бутик детской вечерней моды,
пр-т Ленина, 78 ☎ +7 950 919-19-13
@ princess_islands_kids



«ИМПЕРАТОРЪ», гостевой дом, ул. Богучаровская, 2а,
☎ 430-403 ☎ +7 910 558-12-29
@ imperator-hotel.ru @ imperator_tula



INSIDE, фотостудия, ул. Фридриха Энгельса, 70А
☎ +7 906 626-77-33 @ insidetula.com @ inside.tula



«НАРЯД НАПРОКАТ», аренда платьев, ул. Советская,
78, ☎ +7 920 743 07 15, @ naryad_naprokat_tula,
@ naryad_naprokat_tula



VOLTERRA, шоурум свадебных платьев, ул. Фридриха
Энгельса, 70 ☎ +7 961 265-55-57 @ volterrawedding.
com @ volterra.wedding



«МОРГАН», гостиница, Красноармейский пр-т., 46А
☎ +7 902 908-11-69; ул. Металлургов, 6
☎ +7 953 438-40-78 @ гостиницатула.рф, @ morgan_tula

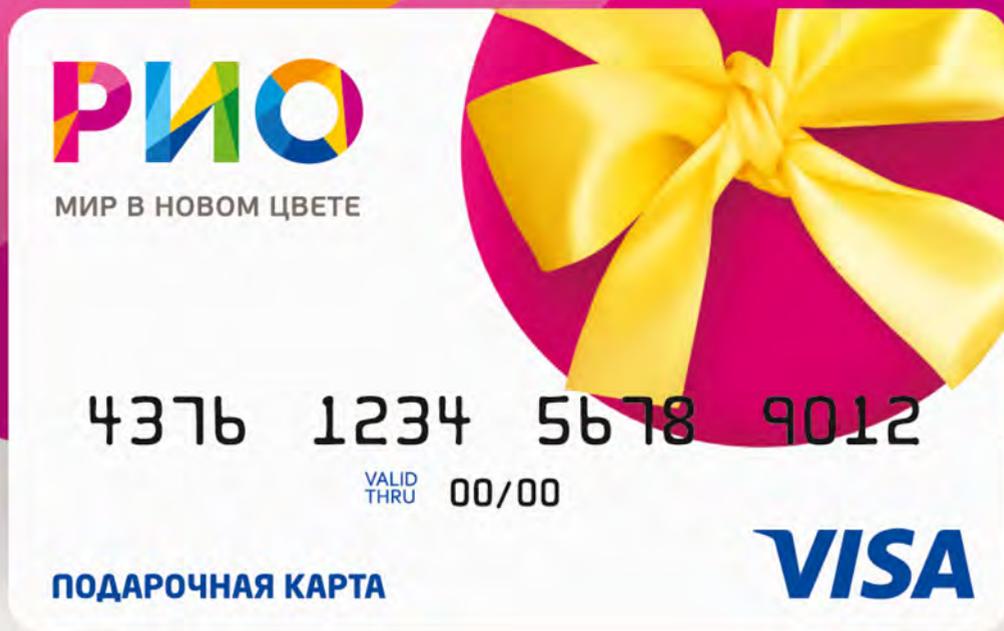


DRUGAYA SHOP, магазин бижутерии,
ул. Советская, 56, 2-й этаж, каб. 25 @ drugaya.shop

Александра Гольская, топ-мастер по волосам,
салон Veter ☎ +7 903 037-25-23 @ alexa_golskaya71
Мария Метальникова, визажист @ maru_makeup_71
Елена Ерохина, стилист по прическам
@ elena.erohina2109

Рекламное издание журнал «Золотой квадрат. Тула», № 170, февраль 2022, дата выхода в свет 07.02.2022 г. Учредитель: ООО «Медиа-Тула», генеральный директор – Кореногин 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 № П40327. 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., 15-6, телефон редакции: (4872) 50-12-85.

Ломаешь голову, что подарить? ДАРИ КАРТУ РИО!



Почему Вам это нужно:

- 🎁 Подарочную карту RIO можно пополнить на любую сумму от 300 до 15 000 рублей (например 300, 500, 1000, 2000 и т.д.). Выдача карты с конвертом - БЕСПЛАТНО.
- 🎁 Вы получаете современный презентабельный подарок в виде красивой платежной карты в ярком конверте.
- 🎁 Человек, которому Вы подарите карту, сможет выбрать именно то, о чем давно мечтал, в точности до мельчайших особенностей!
- 🎁 Расплатиться картой можно, в том числе, в любом магазине ТРЦ «РИО» (в одном или нескольких, по усмотрению владельца карты).
- 🎁 Оформление карты занимает несколько минут.

Пункт выдачи ПОДАРОЧНЫХ КАРТ RIO: 1-й этаж Атриум, киоск «Теле2», с 10⁰⁰ до 21⁰⁰

С НАМИ ДАРИТЬ ПОДАРОКИ ЛЕГКО!

г. Тула, ул. Пролетарская, 22 А, ТРЦ «РИО», 🌐 rio-tula.ru @ rio__tula

БАНКЕТНОЕ МЕНЮ ОТ 2000 РУБЛЕЙ НА ГОСТЯ



СВАДЬБЫ, ДНИ РОЖДЕНИЯ, КОРПОРАТИВЫ
ЗАБРОНИРУЙТЕ ИДЕАЛЬНУЮ ДАТУ ПРЯМО СЕЙЧАС!

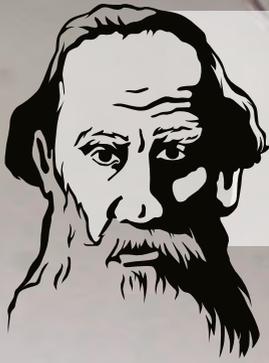


MARCH
Fashion Agency
of Luxury Celebrations

Декор банкетного зала –
свадебное агентство «Март»

+7 915 696-50-06
mart71.ru

Залы вместимостью от 15 до 90 гостей



ЕДА И МИРЪ

банкетный зал



Ф. Энгельса, 12 | 📞 +7 930 073-77-88 | 📱 +7 (4872) 52-00-20

📷 @eda_i_mir_tula 📷 @eda_i_mir.rest 🌐 edaimir.rest



DIOR КОСТЮМ: ПЛАТЬЕ + ПАЛЬТО



BLUMARINE НУЛЕВЫЕ, НИЗКАЯ ПОСАДКА И БАБОЧКИ



DAVID KOMA ПАЙЕТКИ И ПЕРЬЯ



FENDI BY VERSACE НИЗКАЯ ПОСАДКА И БЕЛЫЕ



DIOR НОВЫЙ ФОРМАТ КОСТЮМА + ЯРКИЙ ПРИНТ

CHANEL КОСТЮМ ТРОЙКА В НОВОМ ФОРМАТЕ



DIOR НОВЫЙ КОСТЮМ: ШОРТЫ + ТОП + ПАЛЬТО



SAINT LAURENT ЛЕГИНСЫ ПОД ПАЛДЖАК



ДАРЬЯ КОРОЛЕВА, СТИЛИСТ
© DA.CONTENTSTYLING

Тренды-2022: «ДОФАМИНОВЫЙ» ГАРДЕРОБ

Новый 2022-й год логично продолжает предыдущий. Мы по-прежнему будем заниматься цветотерапией с помощью гардероба, носить пайетки, перья и создавать ощущение праздника в той неопределенной реальности, которая меняется каждый день.

Сегодня настало время ностальгии и «дофаминового» гардероба, когда нам хочется испытать такие же чистые и яркие эмоции, как в детстве. В этом нам помогают принты с мультперсонажами, цвет сахарной ваты и солнечный желтый, как у Christian Dior, бабочки на топах, джинсах и ремнях, как в коллекции Blumarine, туфли на платформе и массивном каблучке из «нулевых» в стиле Versace и даже клетка, которая всегда считалась скорее осенним принтом, но стала основой летних коллекций и заиграла яркими оттенками. Мода, как и любой другой вид искусства, способна развлекать, и сейчас самое время в этом убедиться.



ALBERTA FERRETTI КОСТЮМ СО ШЛЕЙФОМ – НОВЫЙ ОФИС



SAINT LAURENT ГЛУБОКИЕ РАЗРЕЗЫ, ВЫРЕЗЫ И АЛЫЙ



ALBERTA FERRETTI ВЫРЕЗЫ И ДРАПИРОВКИ

Тренд на «нулевые» пронизывает все коллекции, заставляя нас задуматься над своим телом и добавляя смелости даже в самые базовые комплекты. Сохраняя тенденцию комфорта, дизайнеры постепенно выводят в тренды сексуализированные вещи с акцентом на фигуру. Буквально год назад этот тренд проявлялся лишь в топах-бюстье и полупрозрачных блузах, которые мы активно прикрывали оверсайзом. Сегодня же на подиумах появились платья с асимметричными вырезами, как у Prabal Gurung, блузы с разрезами, кэtságьюты (облегающие комбинезоны, как у «женщины-кошки»), мини-юбки, максимально открывающие ноги, корсеты, которые перешли из вечернего гардероба

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ '22

НОСНЕ МІО

ИП Литвиненко В.И. «Носне Міо»



мультибрендовые салоны

Валентина

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





ACNE STUDIOS КОПСЕТ

PRABAL GURUNG
ЯРКАЯ КЛЕТКА И
САЛАТОВЫЙ



ETRO БЕЛЬЕ + КОСТЮМ С
НИЗКОЙ ПОСАДКОЙ БРЮК

MIU MIU ЮБКА С
НИЗКОЙ ПОСАДКОЙ



PRABAL GURUNG МИНИ
И ЛАЗУРНЫЙ ЦВЕТ

STELLA
MCCARTNEY
КЭТСЬЮТ



- ЦВЕТА 2022 ГОДА**
- Сине-фиолетовый («барвинок» по версии института цвета Pantone)
 - Солнечный желтый
 - Яркий оранжевый
 - Лазурный
 - Пастельный голубой
 - Салатовый на смену яркому зеленому
 - Неоновый зеленый
 - Розовый оттенок жевательной резинки и сахарной ваты
 - Лимонный и банановый
 - Золото + серебро в одном образе
 - Шоколадный
 - Камуфляжные оттенки: земля, песок
 - Алый

в повседневный, леггинсы в сочетании с пиджаками, ставшие вдруг альтернативой деловым брюкам, а сами брюки опустились с талии на уровень бедер и полностью оголили живот (ищите вдохновение у Lanvin и Etro). Настало время сбросить вторую кожу бесформенных пиджаков и предстать перед миром такими, какие мы есть. Да, тренд на «натуральность» из бьюти-сферы добрался и до гардероба.



VERSACE ОБУВЬ НА ПЛАТФОРМЕ

Линии тела проигрываются в коллекциях не только в прямой демонстрации талии, бедер и декольте, но и с помощью приемов стайлинга. Легкая драпировка в античном стиле на топах и платьях Fendi, летящие шлейфы как часть делового костюма в коллекции Peter Do, а также удлиненные жакеты как самостоятельный элемент гардероба, вдохновленный стилем 60-х и оголяющий длинные женские ноги (спасибо Versace).



LANVIN НИЗКАЯ ПОСАДКА И ДЕТСКИЙ ПРИНТ

FENDI АНТИЧНАЯ ДРАПИРОВКА И МИНИ

PRABAL GURUNG ПЛАТЬЕ С АСИММЕТРИЧНЫМИ ВЫРЕЗАМИ

МАКРОТРЕНДЫ 2022 ГОДА

- Культ тела и новая сексуальность
- Анатомичность
- Нулевые
- Дофаминовый гардероб
- Комфорт
- Универсальность
- Дорогой минимализм (просто, но не просто)
- Новая база (новое прочтение привычных вещей)
- Новый офисный стиль: более смелый, чем раньше

Само понятие костюма в 2022-м тоже приобретает новый формат. Костюмом теперь считается любой комплект, выполненный в единой стилистике. Это может быть платье + пальто из одной ткани и с одинаковыми деталями, как у Christian Dior. Или брюки + тренч. Костюмы-тройки тоже ушли от привычного формата брюки + жилет + пиджак. Теперь тройкой называется комплект, состоящий из низа (юбка, шорты, брюки), топа вместо жилета и второго слоя в виде пиджака, накидки или тренча. Все элементы костюма выполнены в одной цветовой гамме, из одного и того же материала и смотрятся как полноценный комплект, который подходит как для офиса, так и для менее формальных сценариев, — подсказывают Chloe и Chanel.

А это уже оммаж практичности и комфорту 2021 года. Только в новой интерпретации.

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ'22

НОСЧЕ МІО

ИП Лычынко В.И. «Носче Міо»



мультибрендовые салоны
Валентина

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



Проведи День

НОВИНКА ОТ АЛЛЫ ВЕДЕНЕЕВОЙ

Уникальная сыворотка Qitts Brows для роста бровей. Хватит маскировать перещипанные, блеклые брови перманентом и краской. Попробуй Qitts Brows!

ОЧАРОВЫВАЙ ВЗГЛЯДОМ

Алла Веденева – первооткрывательница ламинирования и коллагенирования ресниц в Туле, международный тренер по ламинированию, руководитель студии красоты #GoldStudio71 и амбассадор люксовых lash-брендов, знает, как сразить наповал одним лишь взглядом.

Секрет взгляда, достойного миллиона алых роз, – ламинирование и коллагенирование ресниц от топового мастера Тулы Аллы Веденеевой. Тебе не придется краситься с утра: всего после одной процедуры ты получишь подкрученные, пушистые и насыщенно-черные реснички на протяжении 1,5–2-х месяцев без наращивания и туши.

Фотограф: Елена Копоненко. Продюсер: Дарья Королева. Постановка: Михаил Чуканов. Макияж и укладки: студия красоты RUDRA. Место съемки: гостиница «Морган»



📍 Комсомольская, 54-6, 2-й этаж ☎ +7 910 554-29-56

📞 club68933469 @ GOLD_STUDIO71 @ alla.vedeneeva @ lvl_lashes_yumi_tula

Влюбленных красиво

СОЗДАВАЙ НАСТРОЕНИЕ

Хотите создать атмосферу, как на сохраненных картинках в Pinterest? Пишите Марии! Она соберет и быстро доставит воздушные композиции для любого повода: будь то съемка, признание в любви или день рождения.

ДАРИТЕ ЛЮБИМЫМ ЭМОЦИИ РАДОСТИ С КРУГЛОСУТОЧНОЙ ДОСТАВКОЙ ВОЗДУШНЫХ ШАРОВ ОТ @SHARIK.TIPTOP!

- ⦿ УСТРОЙ РОМАНТИЧЕСКИЙ СЮРПРИЗ В ЧЕСТЬ ДНЯ СЯТОГО ВАЛЕНТИНА - ПОДАРИ 14 СЕРДЕЦ!
- ⦿ СЕРДЦА ИЗ ЛАТЕКСА ~~2 190 Р~~ **1 490 Р**
- ⦿ СЕРДЦА ИЗ ФОЛЬГИ ~~3 500 Р~~ **2 790 Р**
- ⦿ КУБЫ С НАДПИСЬЮ LOVE ~~2 000 Р~~ **1 500 Р**

**ПОДПИ ШИСЬ НА ИНСТАГРАМ @SHARIK.TIPTOP,
НАЗОВИ ПРОМОКОД «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ»
И ПОЛУЧИ 10% СКИДКУ НА ЛЮБОЙ ЗАКАЗ
С 1 ПО 28 ФЕВРАЛЯ.**



Доставляют эмоции круглосуточно и без выходных
📍 Советская, 10, ТЦ «Куклы», цокольный этаж
☎ +7 980 722-74-14 🌐 tiptop.studio 📷 sharik.tiptop

 **Tip-Top**
СТУДИЯ АЭРОДИЗАНА

Грань **ФОТОДЕНЬ** эссенциальности

- ♡ МАКИЯЖ И УКЛАДКА ОТ БЬЮТИ-СТУДИИ PUDRA
- ♡ ОБРАЗ ОТ СТИЛИСТА ДАРЬИ КОРОЛЕВОЙ
- ♡ СЪЕМКА С ФОТОГРАФОМ
ЮЛИЕЙ ЛЕОНОВОЙ
- ♡ ПУБЛИКАЦИЯ В МАРТОВСКОМ
НОМЕРЕ ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ»

**СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ
КРАСИВЫЙ ПОДАРОК
НА 8 МАРТА**

**ПОДАРИТЕ МАМЕ ИЛИ ПОДРУГЕ
ДЕНЬ КРАСОТЫ В ОКРУЖЕНИИ
ПРОФЕССИОНАЛОВ ГЛЯНЦА**

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 919 087-47-12





ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВА,
ВИЗАЖИСТ, СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ
© HAIRMAKEUP



НАТАЛИЯ СТРЕЛЬБИЦКАЯ,
СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ
© NATALI _ STRELBITSKAYA



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



📍 пр-т Ленина, 102, к. 4,
4-й этаж, оф. 403
☎ +7 960 613-89-99

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

Неделя мужской моды В МИЛАНЕ

ПОСЛЕ FASHION-ЗАТИШЬЯ ИТАЛЬЯНЦЫ ЭПАТИРУЮТ. ГОЛЫЕ ТОРСЫ, МУЖСКИЕ КРОП-ТОПЫ И ДАЖЕ ЮБКИ. НЕ ФАКТ, ЧТО В ЭТОМ ВЫ ПОЙДЕТЕ В ОФИС ИЛИ НА ДЕЛОВУЮ ВСТРЕЧУ, НО ПРИСМОТРЕТЬСЯ ВСЕ-ТАКИ СТОИТ. СТИЛИСТ АННА САПРЫКИНА ОТМЕТИЛА НЕОЖИДАННО СМЕЛЫЕ ТРЕНДЫ.



АННА САПРЫКИНА, СТИЛИСТ @SAPRYKINA _ ANNA



МНОГОСЛОЙНОСТЬ

Отличный способ сделать образ интересней и утеплиться. Самые простые способы: футболка + рубашка, худи + пиджак. А самые смелые могут попробовать пальто + пальто, пиджак + пиджак, стеганое + стеганое.

БОМБЕР

Некогда спортивный элемент уже стал классикой. Однако дизайнеры каждый год пытаются переосмыслить образ. Dolce & Gabbana создали бомбер, напоминающий форму комбинезона, у Fumito Ganryu он превратился в кейп, у Fendi бомбер обрел круглый вырез, который приоткрывает ключицы, а Neil Barrett добавили ветрозащитный воротник.

МУЖСКОЙ ХАРАКТЕР С Л'ОКСИТАН



L'OCCITANE
EN PROVENCE

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

МОНОХРОМ

В сезоне весна—лето 2022 мы видим на подиуме много одежды в пастельной гамме. Самые популярные: белый, лавандовый, светло-желтый, бледно-зеленый, голубой и беж.



БЕЗ РУКАВОВ

В сезоне весна—лето 2022 рукавов лишились даже классические тренчи Burberry. Получившиеся жилеты и безрукавки носить можно как на голое тело, так и в многослойных образах.



МУЖСКОЕ ТЕЛО

На подиумах на нем акцентировали внимание не только набрасывая поверх жакеты или косухи, но и, что называется, в лоб, — демонстрируя полуголых мужчин во всевозможных дизайнерских шортах или вовсе в нижнем белье. Расценивать это можно как культ мужского тела и гимн свободе.

СПОРТ

Дизайнеры массово переосмыслили в коллекциях спортивную экипировку. Они предлагают носить комбинезоны, напоминающие гидрокостюмы, боксерские шорты и джемперы.



КОСТЮМЫ ДЛЯ АМБИЦИОЗНЫХ

Модель: Александр, модельное агентство Sigma @ sigma_tula. Фотограф: Егор Конабевцев. Продюсер: Дарья Королева. Место съемки: фотостудия Gallery

ИП Лобасова Е. Н. Бренды: Мэн



Brand Man
МУЖСКАЯ ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

📍 пр-т Ленина, 80
📍 ТРЦ «Макси», бутик 96, 2-й этаж
☎ +7 910 943-92-92 📷 brandman_tula

heleo4™



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КОЖА БЕЗ СЛЕДОВ СТРЕССА

КЛЕТОЧНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ УЖЕ ПОСЛЕ 1 СЕАНСА

- ✓ **ВО ВРЕМЯ СТРЕССА НАШ МОЗГ ВЫРАБАТЫВАЕТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ГОРМОНА КОРТИЗОЛА, КОТОРЫЙ РАСЩЕПЛЯЕТ КОЛЛАГЕН В КОЖЕ.**
- ✓ **ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ ОСЛАБЕВАЮТ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ПОКРАСНЕНИЯ, МОРЩИНКИ, КОЖА ВЫГЛЯДИТ ТУСКЛОЙ, СУХОЙ И УСТАВШЕЙ.**
- ✓ **КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЕЛЕНЫ ЧЕРНЫХ НАШЛА КРАСИВОЕ СПАСЕНИЕ ОТ СТРЕССА!**

КЛЕТЧАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Neleo4® – это синергия двух инноваций. Запатентованный гелево-фотосенсибилизатор четвертого поколения находит клетки с «ошибками», а свет LED-лампы деликатно устраняет последние. Кожа обновляется и очищается на клеточном уровне.

РЕСТАВРАЦИЯ СВЕТОМ

Фотодинамическая терапия Neleo4®, словно ластик, стирает с кожи морщинки, устраняет сосудистую сеточку и купероз, побеждает акне. Делает кожу совершенной. С какими бы недостатками вы ни боролись, методика поможет вам забыть о них!

Процедура активирует обменные процессы в клетках, способствует выработке коллагена и регенерации кожи, – ваша кожа молодеет.

NELEO4® ПРОДЛЕВАЕТ МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ КОЖИ ЛИЦА, ШЕИ, ОБЛАСТИ ДЕКОЛЬТЕ И КИСТЕЙ.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ СТОИТ ДЕЛАТЬ ПРОЦЕДУРУ NELEO4®:

- 1 Для борьбы с возрастными изменениями кожи
- 1 Лечение воспалительных процессов
- 1 После 25 лет, для регенерации кожи и запуска выработки коллагена
- 1 Для подготовки к омолаживающим процедурам. Это сокращает срок реабилитации и продлевает эффект
- 1 Для закрепления и пролонгации омолаживающих процедур
- 1 Для поддержания здоровья кожи, повышения упругости, выравнивания цвета и текстуры
- 1 Для улучшения иммунитета и защитных функций кожи

КУРС КРАСОТЫ

Врачи клиники Черных для каждого пациента индивидуально подбирают протокол лечения. Цвет LED-лампы и режим воздействия отвечают состоянию кожи.

Первые результаты видны уже после первой процедуры! Будьте спокойны за состояние своей кожи без фильтров в смартфоне.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

8 960 602 85 13

Тула, ул. Шевченко, 5

@ dr.elenachernykh

chernykh.clinic

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Перестань стрессовать И НАЧНИ ЖИТЬ

**КОУЧ ВЕРА ЧЕПУРИНА
РАСКАЗЫВАЕТ, КАК
НАЙТИ СВОЕ МЕСТО
В ЖИЗНИ, ПОНЯТЬ, ЧЕГО
ХОЧЕШЬ НА САМОМ ДЕЛЕ
И ВЫСТРОИТЬ LIFE-КАРТУ
БЕЗ ТРЕВОГИ И СТРЕССА.**

Вера Чепурина в прошлом исполнительный директор международного инвестфонда и банкир. Она получила обширное образование по экономике и финансам за границей и в России.

Сегодня Вера — сертифицированный коуч, член одной из самых крупных в мире международных федераций профессиональных коучей ICF, член национальной федерации профессиональных менторов и коучей. Ведет в Туле активную практику с клиентами в нескольких направлениях:

- *Life Coaching — работа с личными запросами;*
- *Team Coaching — работа с командами;*
- *Executive Coaching — работа с управляющими и первыми лицами бизнеса.*

Вера помогает командам, лидерам и частным клиентам тренировать осознанность, эмоциональный интеллект, ставить задачи и цели, и достигать их, раскрывать потенциал и уверенно идти вперед.

На сегодняшний день у Веры более 130 часов практики. Среди ее персональных клиентов значимые люди нашего города: звездный стилист-имиджмейкер международного класса Наташа Тасевска и бренд-директор Маруся Кузнецова.

ЗАЧЕМ НУЖЕН КОУЧИНГ?

«Кто ты?», «Какой результат хочешь получить?», «Как ты к нему придешь?», «В чем смысл того, что ты делаешь?» — ключевые вопросы, на которые вы ответите благодаря коучингу.

Работая в этой системе, вы слой за слоем освобождаетесь от ненужной шелухи — чужих установок, рамок, навязанных мнений. Остаются ваши истинные потребности, желания, цели. Вы еще больше знакомитесь с самим собой, честно и открыто.

Коучинг — инструмент саморазвития для смелых. Здесь нужно брать ответственность за свои действия и результат. Работа с коучем меняет привычные паттерны поведения и качество жизни в целом. Вас никто не будет тянуть за уши и не даст волшебную таблетку от проблем. Но вы сможете понять, чего хотите, и делать то, что нравится.

КОМУ ПОДОЙДЕТ КОУЧИНГ?

«Клиентом коуча может стать абсолютно любой человек. В профессиональных кругах шутят: «Если ты пришел к коучу — ты обречен на развитие».

Чтобы узнать, подходит ли вам такая практика, можно прийти к Vere на ознакомительную встречу: «Если нам комфортно вместе, в партнерстве определяем ответственность друг перед другом, заключаем контракт на взаимодействие, я помогаю сформулировать главную цель, промежуточные цели, и работа начинается».

КАК ПРОХОДИТ РАБОТА С КОУЧЕМ?

«На еженедельных встречах мы вместе анализируем, как продвинулись в решении задач, как использовали знания на практике. Говорим о том, что получилось, не получилось, что поменялось. На каждой встрече определяем цель на сессию и разрабатываем план ее достижения. Так, исследуя себя, вы продвигаетесь к своей основной цели.



«ЕСЛИ ТЫ ПРИШЕЛ К КОУЧУ — ТЫ ОБРЕЧЕН НА РАЗВИТИЕ»

На сессии пространство и время принадлежат клиенту, но вместе мы идем в разведку по самым потайным уголкам души и разума. Вытаскиваем на поверхность важное, отмечаем, рефлекслируем и применяем это на практике. На следующей встрече мы снова прорабатываем, говорим, анализируем. Так клиент достигает персонального Эвереста».

«Профессиональный коуч, давший клятву и придерживающийся этического кодекса ICF, приходит, чтобы уйти, поддерживая и укрепив автономность клиента в действиях и абсолютно веря в его потенциал и ресурсы».

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Стресс в современных реалиях часто становится обычным делом. Страх, гнев, тоска, депрессия — знакомо?

Самые популярные причины стресса:

- ✓ непонимание смысла действий;
- ✓ выгорание, нехватка времени;
- ✓ прокрастинация;
- ✓ синдром отличника и перфекционизм;
- ✓ критика;
- ✓ желание и попытки охватить все и сразу;
- ✓ убеждения;
- ✓ мнимые цели и действия в чужих интересах;
- ✓ ловушка «жертва — агрессор — спасатель» или «ребенок — родитель».

ЧТО ЖЕ С ДЕЛАТЬ СО СТРЕССОМ И КАК ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ?

Многие могут ответить на вопрос «Что ты делаешь?» и лишь единицы — «В чем смысл твоих действий?». Задача коуча — понять, какие ценности и смысл лежат в основе поведения человека, а задача клиента — смело менять что-то. Ведь новая жизнь без стресса не начнется с понедельника, если человек продолжает делать и жить, как жил, и ничего не меняет.

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ ОТ ВЕРЫ ЧЕПУРИНОЙ

- 👍 Попробуйте переформатировать «проблему» в «задачу». Наш мозг знает, что у задачи всегда имеется решение.
- 👍 Разбейте большую цель на маленькие подцели. Мозг любит и легко решает маленькие задачки.
- 👍 Не забывайте отмечать результаты и присваивать себе свои успехи.
- 👍 Верьте в себя. Я в вас верю!

☎ +7 916 350-00-11 @ vera.chepurina.coach



ГУДБАЙ, СТРЕСС

Полное восстановление тела и разума – реально! Всего за одну или две недели в санатории «Строитель». Новая программа «Море сосен - антистресс» окунет вас в атмосферу свежего воздуха и полной безмятежности.



ПОПРОЩАЙТЕСЬ С БЕССНОННИЦЕЙ при помощи процедуры «ЭЛЕКТРОСОН»

Она состоит из двух фаз. Первая тормозит нервную систему и дает организму «выспаться» так, будто вы отдыхали на курорте. Вторая будоражит нервную систему, что приводит к выбросу гормонов счастья и тонизирует разум. И это лишь за пару сеансов.

ПОРАДУЙТЕ СЕБЯ шоколадным спа-комплексом С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ И СОЛЬЮ ДРЕВНЕГО МОРЯ

Главный компонент обертывания – триптофан, который называют генератором радости. Роскошный комплекс обновляет кожу, насыщает ее минералами и помогает бороться с целлюлитом. Специальный гель в финале процедуры запускает метаболизм, сжигает жир и стимулирует кровообращение, чтобы кожа была упругой и эластичной.



ПОЧУВСТВУЙТЕ ПРИЛИВ СИЛ с кислородными коктейлями «СЧАСТЬЕ»

В них входит экстракт кипрея, овес, чага, гинкго и зверобой. Вместе эти компоненты укрепляют организм, стабилизируют давление, мобилизируют иммунитет, насыщают мозг кислородом и улучшают его кровообращение.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХ



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ТРЕВОГИ с солевой ванной «АНТИСТРЕСС»

Благодаря эфирным маслам лаванды, апельсина и пихты нервная система успокаивается. Вскоре вы почувствуете, как очистились мысли, как приходит ощущение искренней радости, как стабилизируется эмоциональное состояние.



СБРОСЬТЕ ПОСТОЯННОЕ НАПРЯЖЕНИЕ в ваннах «РЕЛАКС МИНЕРАЛ»

Не дайте стрессу перейти в хроническую стадию. В составе ванн: магний, кальций, бром, иланг-иланг и лаванда, которые помогают успокоить нервную систему. За три сеанса ритм сердца стабилизируется, выравнивается дыхание, снизится уровень гормонов стресса в крови и перманентное беспокойство.



Специально для гостей программы

«Море сосен – антистресс»

СПА-БОКС В ПОДАРОК

Принимайте ванны с солью «Антистресс» или хвойным сбором. Пробуйте чайные наборы «Энергия» для утреннего пробуждения и «Релакс» для мягкого погружения в сон. А также наслаждайтесь домашним уютом с аромасвечой от команды санатория «Строитель».

Санаторий «СТРОИТЕЛЬ»

Тульская область,

Алексинский район, Алексин Бор

☎ 8-800-500-55-71 🌐 sanatory.biz



Татьяна Попова,
ОСНОВАТЕЛЬ ЦЕНТРА
МЕНТАЛЬНОГО
ФИТНЕСА

Дедлайн? ВЫДЫХАЙ!

Работать на пределе больше не в моде. Перманентный стресс делает нас неэффективными, истощает, испепеляет. Один из самых доступных способов нейтрализации стресса – йога. Обсуждаем, как работает этот механизм с руководителем Центра ментального фитнеса Татьяной Поповой.

Стресс – как мощный водопад. Он освежает и бодрит, если в него сильно не погружаешься. А если близко подошел или непосредственно в нем находишься, то он завертит, оставит без сил и, возможно, утопит.

Есть стресс полезный. Он делает нас сильнее и выносливее, выводит из состояния «амебы».

А есть стресс хронический – один из опасных факторов для здоровья.

Он ослабляет защитные функции организма, приводит к обострению заболеваний, к ухудшению функционирования всех систем человеческого тела.

Руководители и предприниматели особенно ему подвержены. Жизнь 24/7 в режиме многозадачности и высокой ответственности выматывает.



Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете:

- ✓ В голове – рой мыслей, вы долго ворочаетесь и не можете заснуть?
- ✓ Просыпаетесь с трудом?
- ✓ Только встали, а уже нет сил?
- ✓ В течение дня вялость и сонливость?
- ✓ Плохо усваиваете информацию?
- ✓ Нет сил и нет желаний?
- ✓ Есть проблемы с ЖКТ?
- ✓ Периодически беспричинные головные боли или даже мигрень? Все это говорит о том, что скорее всего, стресс перешел в фазу хронического.

Как этого не допустить!

Лучше всего стресс нейтрализуется через движение. Но одного кардио недостаточно. Наша задача – сбалансировать работу двух систем: симпатической, отвечающей за мобилизацию организма и реакцию «бей или беги», и парасимпатической, отвечающую за восстановление тела и переваривание пищи. Именно здесь нам и помогает йога. За счет соединения силовых и гибких асан, дыхательных практик и концентрации внимания она попеременно стабилизирует обе системы. Через тело мы работаем с сознанием, принятием решений, реакциями. Учимся переключать тумблер! И со временем вы переносите эти полезные навыки из зала – в повседневную жизнь.

Что нужно, чтобы начать заниматься йогой?
Всего лишь расстелить коврик.

Эльвира Гафина, ГЛАВРЕД «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА», ПРАКТИКУЕТ ЙОГУ 4 ГОДА.

«Моя жизнь – это сплошной дедлайн: съемки, интервью, сдача номера в печать – всегда в напряжении. И до йоги я жила в тотальном стрессе, со срывами. Но за эти 4 года мой организм словно переключился на другую частоту, я стала намного спокойнее реагировать на форс-мажоры и открыла новые возможности тела – оказывается, оно сильное и здоровое. После практики чувствую прилив энергии и теперь не представляю свою жизнь без йоги. Она – мой power bank».



📍 Пушкинский проезд, 4-а 📍 Пр-т Ленина, 85
📍 Демидовская, 52 ☎ +7 910 585-55-85
🌐 yogavtule.ru 📺 [yoga_v_tule](https://www.instagram.com/yoga_v_tule)
📱 [yogavtule](https://www.instagram.com/yogavtule) @centermentalfitness

ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ

ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Свежие идеи



*для вашего
интерьера*

**ИЩИТЕ В МАРТОВСКОМ НОМЕРЕ
СПЕЦИАЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

ДОМ В ДЕТАЛЯХ ВЕСНА'22

ТRENДЫ
В ДИЗАЙНЕ

НОВЫЕ
КОЛЛЕКЦИИ

РЕКОМЕНДАЦИИ
ОТ ЭКСПЕРТОВ
ИНДУСТРИИ

Управляйте СТРЕССОМ ГРАМОТНО

О ТОМ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОСТОЯННОГО НАПРЯЖЕНИЯ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С КЛИНИЧЕСКИМ ПСИХОЛОГОМ МАЙЕЙ АНДРИЯНИЧЕВОЙ.

Майя, можно ли уберечься от стресса?

Никто из нас не защищен от стресса и его последствий. Прежде чем разбираться со стрессом, нужно понять, что он у вас есть. При стрессе симптомы похожи на другие заболевания. Перегрузки воздействуют на наше самочувствие.

С какими заметными проявлениями стресса можно столкнуться?

Стресс – состояние психологического и физического напряжения. Последствия — это депрессия и различные заболевания. Важно выявить причины стресса и устранить вместе со специалистом.

Частыми симптомами стресса являются тревожность, раздражительность, сниженная работоспособность, апатия. Стресс может проявляться в виде напряжения мышц, головных болей, проблем с пищеварением, бессонницы.

Если вы находите у себя какие-то из признаков, нужно понять, не являются ли они проявлениями стресса. Возможно, вы привыкли и не обращаете внимания на сигналы организма о помощи.

Можно ли развить у себя стрессоустойчивость? Если да, то каким образом?

В жизни регулярно происходит что-то новое. Из плюсов стресса: он способствует росту личности. Но есть те, кому сложно принимать изменившиеся обстоятельства, кто в таком состоянии не может действовать.

Часто человек в этой ситуации говорит, что он не может ни на что повлиять, а на самом деле это не так. Это позиция жертвы, от которой ничего

не зависит. Зависит, ещё как зависит, — вся жизнь человека зависит только от него, если он будет готов взять на себя за нее ответственность. В этом помогает грамотная работа в психотерапии.

Люди, которые берут на себя ответственность за свою жизнь, становятся успешными. Психически зрелый человек действует, разрешает себе ошибаться, перестает быть удобным для других в ущерб себе. Все это и формирует стрессоустойчивость.

Почему люди боятся обращаться к специалистам, даже пережив сильный стресс?

Когда люди хотят здоровое тело — идут в зал. Аналогично, когда люди хотят развить себя психологически — нужно проработать негативные установки. Обратиться за квалифицированной помощью — правильное решение. Депрессия — это подавление себя, своих эмоций.

Если у вас стресс, вы не сможете быть активным, целеустремленным и жизнерадостным. В какой-то момент «батарейка» просто сядет. Нет такого механизма, когда вы закрыли глаза, потом открыли — и всё прошло. Надо проработывать ваши установки, которые к этому привели.

Как вы сами реагируете на стресс?

Я стараюсь жить в моменте, говоря «спасибо» за то, что есть сейчас и с доверием будущему. Изменения обычно мобилизуют меня, и в голове включается: «Я могу что-то с этим сделать? Если да, то что?»

Заботиться о себе, это важно!



+7 950 919-19-81 @ mayyaandr2

HERBAE SAUGE SCLARÉE*

НОВЫЙ АРОМАТ



L'OCCITANE
EN PROVENCE

г. Тула, ул. Пролетарская, 2, ТРЦ «Макси».
Тел. +7 (487) 225 - 28 - 78.

РОМАН НИЖНИК

ОБУЧАЛСЯ УРОЛОГИИ В ПЕРВОМ МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ СТРАНЫ – СЕЧЕНОВКЕ. С 2008-го – в САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ. ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ ЛЕЧЕНИЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ЗАНИМАЕТСЯ ВОПРОСАМИ БЕСПЛОДИЯ, ПАРАЛЛЕЛЬНО ПОЛУЧАЕТ СТЕПЕНЬ МВА И РАЗВИВАЕТ ПРОЕКТ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ «Клиники Эксперт» Тула.

РАССМОТРИМ ПРОБЛЕМУ
ДЕТАЛЬНО 

ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ ТУЛА», Лич. ПО-71-01-001930 от 03.08.2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ТОНКИЙ ЛЕД, ПО КОТОРОМУ ДАЖЕ САМИ МУЖЧИНЫ ХОДЯТ ОСТОРОЖНО. РАЗБИРАЕМСЯ ВО ВСЕХ ТОНКОСТЯХ С РОМАНОМ НИЖНИКОМ, ВРАЧОМ УРОЛОГОМ-АНДРОЛОГОМ «КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ» ТУЛА.

ВРЕДНО ЛИ ДЛЯ МУЖЧИНЫ ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ СЕКСА?



«Да, вредно. Мужская семенная жидкость состоит из сперматозоидов и секрета простаты. Их выработка не прекращается никогда. Чтобы не было застоя, все составляющие мужской половой системы должны быть регулярно задействованы. И мастурбация не позволяет сделать это полноценно. В классическом сексе задействуются мышцы тазового дна, которые проводят естественный массаж простаты. Если системой не пользоваться, то это приведет к застойному простатиту. Эволюционно мы устроены так, что если мы чем-то не пользуемся, то оно непременно перестанет работать. Так что против застойных проблем помогает регулярная практика».

ЕСЛИ ДОЛГОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ – ЗЛО, ТО СКОЛЬКО НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ?



«В среднем – два раза в неделю. Перерывы более десяти дней уже начинают губительно сказываться на мужском здоровье. Многие мужчины, услышав об этом, начинают заниматься сексом каждый день, но когда спрашиваешь, а хочется ли, – чаще отвечают: «Нет». Если нет желания, то не стоит заставлять себя под предлогом «для здоровья». Слишком частый секс становится рутинной и перестает приносить удовольствие».

КАК НЕ УПУСТИТЬ ЕЩЕ СКРЫТУЮ БОЛЕЗНЬ?



«Первым звоночком могут стать изменения при мочеиспускании, например: ослабление струи, частое или слишком редкое мочеиспускание или ночные походы в туалет. Еще о начинающейся болезни

говорят нарушения во время полового акта: сокращение длительности, слабая эрекция или ее отсутствие утром. Одновременно с этим наблюдается дискомфорт в эмоциональной сфере. Сниженный уровень тестостерона не дает наслаждаться жизнью, мужчина быстрее устает, теряет амбиции, чувствует слабость в мышцах. Если мужчина думает про себя: «Вот раньше я был ого-го, а сейчас – вообще не ого-го», то стоит задуматься о походе к врачу. А еще лучше – задуматься до появления этих мыслей».

ЕСЛИ ПРОБЛЕМА УЖЕ ЕСТЬ, ТО КАКОЕ ВРЕМЯ НУЖНО НА ЛЕЧЕНИЕ?



«Это вопрос диагностики. Некоторые проблемы идут из далекого детства, и на них потребуются больше времени, а что-то лечится гораздо быстрее. Однозначно могу сказать, что мы в «Клинике Эксперт» Тула можем помочь в подавляющем большинстве случаев. Да, мы не сотворим чудо и не сделаем из 60-летнего 20-летнего, но мы точно сделаем жизнь качественнее».

КАКОЙ МИНИМУМ ОБСЛЕДОВАНИЙ НУЖНО ПРОВОДИТЬ МУЖЧИНАМ?



«Я рекомендую проходить чекап раз в год. Сюда входит анализ крови и мочи, УЗИ, эндокринолог, ЭКГ и уролог. Есть еще важный момент: мочевыделительная и сердечно-сосудистая системы формируются в зародыше одновременно. Поэтому, если во взрослом возрасте начались проблемы с эрекцией, берегите сердце. Я всегда дополнительно отправляю пациентов к кардиологу. Так мы в «Клинике Эксперт» Тула улавливаем появляющиеся сердечные патологии, предотвращаем инфаркты и фиксируем диабет».

Как еда ДЕЛАЕТ НАС МОЛОЖЕ

Ирина Гридасова, известный в Туле врач-косметолог, нутрициолог, член Ассоциации нутрициологов и коучей здоровья, основатель центра эстетической медицины «Талисия». В 2020 году она кардинально изменила свою жизнь и переехала в Красную Поляну, где год спустя открыла центр эстетической медицины «Талисия-540», добавив новое направление — нутрициология, призванное улучшить наше качество жизни через еду.



Нутрициология позволяет:

- обеспечить здоровое долголетие;
- сформировать правильное пищевое поведение детей, что позволяет заложить базу здоровья для новых поколений;
- поддержать лечение многих заболеваний.

Эта наука о питании изучает свойства, которые содержатся в продуктах, правила приема пищи, взаимодействия веществ и их влияние на организм. Существует также спортивная нутрициология, клиническая, профилактическая нутрициология и нутригеномика, изучающая связь между геномом человека, питанием и здоровьем.

ЗАЧЕМ НАМ ЗНАТЬ ОБ ЭТОМ?

Во-первых, нутрициология признана наукой. А значит, есть исследования, статистические данные российских и зарубежных ученых, и эту информацию можно и нужно использовать как базовую для поддержания своего здоровья.

Во-вторых, воздействия окружающей среды считаются эпигенетическими факторами. Это значит, что они оказывают реальное воздействие на работу генов, данных нам при рождении. И нутригеномика как раз более детально и глубоко изучает, как еда влияет на проявление того или иного генетического фактора.

На мой взгляд, это квантовый скачок в возможности управлять своим здоровьем. Исчезает состояние обреченности «на роду написано», появляется свобода выбора: следовать традициям и более привычному, удобному образу жизни или изучить новое? Попробовать, узнать и интегрировать в повседневность привычки, которые значительно улучшат качество жизни!

Приглашаю всех желающих в это увлекательное путешествие к здоровью и долголетию! Еще больше полезной информации о здоровье, молодости и долголетию вы найдете в моем блоге. Подписывайтесь на @gridasovairen в Инстаграм.



@POLNOCENNOZHIT

ЗАЧЕМ НУЖНА НУТРИЦИОЛОГИЯ?

Нутрициология — от латинского «питание» и греческого «учение» — наука, которая изучает механизмы здорового питания, мотивы выбора пищи, определяет системы и стратегии рационального питания.

В отличие от диетологии, нутрициология имеет профилактическую направленность, отличается комплексным подходом, изучает питание здорового человека.



Время любви к себе

ТАЛИСИЯ®

НАТАЛЬЯ НИКОНОВА

Проработала в медицине более 30 лет. Благодаря большому опыту создала свою систему, которая перекрывает несовершенства большинства клиник и лабораторий. Свои знания она воплотила в совершенно новой клинике «МЕДИКАЛЛАБ».

Фотограф:
Елена Кононенко
@konopenkolena.photo
Макияж и укладка:
студия красоты Pudra
@rudra.tula
Стилист:
Дарья Королева
@da.contentstyling
Образ:
салон одежды
Serginnetti
@serginnetti_tula
Место съемки:
фотостудия Gallery
@gallery.studio_tula

Медицина НОВОГО ФОРМАТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В ТУЛЕ ОТКРЫЛАСЬ СОВРЕМЕННАЯ КЛИНИКА МЕДИКАЛЛАБ, В КОТОРОЙ СЕРВИС ВЫВЕДЕН НА НЕБЫВАЛЫЙ УРОВЕНЬ. ВМЕСТО ЗАПИСИ ЗА НЕДЕЛЮ И ОГРОМНЫХ ОЧЕРЕДЕЙ, К ВАМ ПРИЕДУТ НА ДОМ И ПРОВЕДУТ ВСЕ ПРОЦЕДУРЫ. ЗНАКОМИМСЯ С ПРОЕКТОМ НАТАЛЬИ НИКОНОВОЙ.

Ваша клиника стала практически экспресс-доставкой медицинских услуг. Расскажите, как вы добились такой скорости?

Для нас важно делать жизнь людей удобной, поэтому нашу клинику даже не всегда нужно посещать самостоятельно. Мы сами готовы приехать на дом и провести все процедуры. Медикалلاب работает по такой системе, чтобы врач или медсестра приезжали в день обращения, а порой и в течение часа. Большинство результатов анализов мы отдаем в тот же день, прислав на почту. А если человеку необходима бумажная версия документов и он не может забрать ее лично, то мы привезем ее прямо к нему домой.

Получается, что клиника предоставляет профессиональные сестринские услуги?

Да, у нас работают медсестры с большим опытом. Они профессионально делают уколы, ставят капельницы, забирают кровь даже из сложных и истонченных вен и проводят массу других сложных медицинских манипуляций. Помимо этого, у нас работают терапевт и педиатр, которые также имеют большой багаж знаний и давно известны в Туле как врачи высокого класса. Если человек решил сделать диагностику без назначения врача, то мы порекомендуем клинику или специалиста, который будет наиболее полезным для пациента, и даже поможем записаться на прием!

Какие виды анализов можно получить в вашей клинике?

Мы работаем с лабораториями, которые обладают современными и мощными инструментами обработки анализов. Так что наши пациенты могут получить результаты сложных исследований, которые в будущем дадут врачу наиболее полную картину здоровья. Также мы сотрудничаем с большим количеством лабораторий, чтобы оставить пациенту возможность выбора. Тем самым мы проводим все актуальные виды диагностики: массу рядовых исследований, генетические анализы и полную диагностику по Covid-19.

МЕДИКАЛЛАБ

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

📍 пр-т Ленина, 59/81, 1-й этаж

☎ +7 (4872) 71-68-98

Из электрика в фотографы

РУСЛАН МИТИН

РУСЛАН МИТИН СЕГОДНЯ СНИМАЕТ FASHION-РЕПОРТАЖИ, СТИЛЬНЫЕ БУДУАРНЫЕ СЪЕМКИ И ЛУКБУКИ МОДНОЙ ОДЕЖДЫ, А ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД РАБОТАЛ СИСАДМИНОМ И ЭЛЕКТРИКОМ НА ЗАВОДЕ.

О ЖИЗНИ ДО ФОТОГРАФИИ

Я учился в ТулГУ, в институте прикладной математики и компьютерных наук, и одновременно работал на Туламашзаводе, чинил компьютеры. Проработал 4 года, а как только закончил университет — уволился. Отец, электрик с 40-летним стажем на Тульском молочном комбинате, тогда сказал: «Что ты околачиваешься? Иди к нам на участок!» Я согласился и на три года стал электромонтажником: тянул провода, чинил розетки и выключатели, совмещая это с фотографией. Отправлялся, чтобы снимать репортажи и свадьбы. Но в глубине души маялся. Понимал, что работа 5/2 на заводе — не мое. Однажды встретил заказчика, который предложил крупный заказ по фотосъемке в Москве с высокой оплатой, и уволился. Два месяца проработал над проектом, потом наши пути разошлись, но на завод я уже не вернулся.

О ПЕРЕЛОМНОМ МОМЕНТЕ

Он случился 10 лет назад, когда работал системным администратором на заводе. День сурка, зарплата маленькая, да и сама работа — не бей лежачего. В какой-то момент реально стал депрессовать: «И что, вот так пройдет вся моя жизнь?!» Каждое утро я просил, чтобы кто-то свыше дал мне знак. И это случилось.

На Машзавод пришел молодой парень, Роман. Он приехал на «Ситроене», достал в кабинете свой MacBook. Я тогда подумал: «Как ты это сделал, чувак, с зарплатой в 15 тысяч рублей?!»



Мы разговорились, оказалось, он подрабатывает диджеем на свадьбах и за 5-6 часов может получить 8 000 рублей, а фотографии и того больше — 30 000 за целый день! «Что?!» У меня взорвало мозг! Рома показал работы одного фотографа, они меня сильно впечатлили. Тогда я понял, это знак — покупаю фотоаппарат!

О ДЕНЬГАХ НА ПЕРВЫЙ ФОТОАППАРАТ

Это веселая история. Я сразу решил, что крутому фотографу нужен крутой фотик. Чек вышел на 150 тыс. руб. Это даже сейчас не маленькая сумма, а тогда — баснословная. 10 моих зарплат!

Я пришел к родителям и говорю: «Я уже позвонил в банк, мне одобрили кредит, иду оформлять». Они чуть не поседали. Пытались отговорить, но я был непреклонен.

Посоветовали взять фотик попроще. Но я хотел купить лучший, чтобы не было отговорок, типа «фотки не получаются, потому что техника плохая». Я знал, раз те ребята круто снимают на эту камеру, значит, и я смогу. Решил, если не запрет, буду работать на заводе — отобью. Меня убеждали, что фотографией невозможно зарабатывать, но я стоял на своем, и в итоге родные меня сильно поддержали! Вся семья заняла мне денег: родители, бабушка, дяди, тети — лишь бы я не связывался с кредитами. Мы сразу договорились, что это не подарок, и все деньги я верну! Обещание со временем сдержал, а пока поехал в Москву и купил свою мечту.

О РАЗВИТИИ ФОТОГРАФА

Поначалу я разочаровался: у меня крутой фотик, а шедевры не получаются. И я начал учиться:



смотрел видео, читал книги, проходил курсы. Разбирался, пробовал, фотографировал друзей. Первый серьезный заказ был в клубе «Премьер», — друг из «Радиобара» пригласил пофоткать вечеринку в пятницу! За весь вечер мне заплатили 1000 рублей! Я был так счастлив: «Первая тысяча рублей, моя карьера пошла в гору!»

О СТРАХАХ

Это сейчас в компании друзей я «свой парень», а когда начал фотографировать вечеринки, был очень застенчивым. Мог 40 минут собираться с силами, чтобы подойти к кому-то и предложить сделать фото. Оказалось, люди в клубе мечтают, чтобы к ним подошел фотограф и тоже стесняются сделать первый шаг. В тот момент я понял, фотография — это не только искусство. Это — коммуникация! Если я хочу фотографировать людей, мне нужно прокачивать навыки общения.

О ПЕРЕМЕНАХ

Если хотите сменить сферу деятельности, я бы советовал не рубить с плеча. У меня все шло постепенно. Надо высвободить время на то, чем хотелось бы заниматься. Больше знакомьтесь, общайтесь с людьми, показывайте свои навыки — это откроет новые возможности.

Когда наступит переломный момент — заручитесь поддержкой близких и идите в свой страх. Спросите, что страшного случится, если вы решитесь на эти перемены? Ведь это не шаг с обрыва, вашей жизни ничего не угрожает. Подготовьтесь к переменам и действуйте.

ПРО МЧТУ ФОТОГРАФА

Есть желание выйти на федеральный, а потом и мировой уровень, развивать свое творческое начало — выражать чувства, ощущения, состояния через фотографию. На мой взгляд, это единственный путь, чтобы стать знаковым фотографом.

Мне интересно. Мне есть, что выразить! Иногда я не могу найти форму, но это тоже приходит, когда знаешь, чего хочешь.

«В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ
Я СТАЛ ДЕПРЕССОВАТЬ:
«И ЧТО, ВОТ ТАК ПРОЙДЕТ
ВСЯ МОЯ ЖИЗНЬ?!»

Из модели в преподавателя йоги СЕРГЕЙ БАЧУРИН



СЕРГЕЯ БАЧУРИНА В ТУЛЕ ЗНАЮТ КАК МАСТЕРА ТЕЛЕСНЫХ И ДУХОВНЫХ ПРАКТИК. ИНТЕРВЬЮ ОКАЗАЛОСЬ НАСТОЯЩИМ ЭКСКЛЮЗИВОМ. СЕРГЕЙ ВПЕРВЫЕ РАССКАЗАЛ О ТОМ, ПОЧЕМУ ПРОМЕНЯЛ ГЛАМУРНУЮ ЖИЗНЬ УСПЕШНОЙ МОДЕЛИ ДОМА МОДЫ ВАЛЕНТИНА ЮДАШКИНА НА СПОКОЙНЫЕ ЙОГА-ПРАКТИКИ И КАК ВОССТАНОВИЛСЯ ПОСЛЕ СТРАШНОЙ АВТОАВАРИИ.

Как пришел в модельный бизнес и познакомился с Юдашкиным?

В Туле были разные съемки, показы. Меня заметило агентство и пригласило в Москву, а через год я уже попал в штат постоянных моделей Дома Моды. Если честно, я поехал в Москву искать любовь, но в итоге нашел ее здесь — в родном городе. Пять лет участвовал в модных шоу Юдашкина, а потом мне предложили там дополнительную должность. В трудовой значилось «менеджер салона от-кутюр», но по факту я был связующим звеном между заказчиком и мастером.



Нашими клиентами были известные личности: звезды шоу-бизнеса, жены олигархов, политики, первые лица государства. Ответственность — колоссальная! Я занимался постановкой номеров, показов во время гастролей. Мы объездили всю страну и ближнее зарубежье. Было интересно, и меня все устраивало.

В какой момент ты понял, что пора что-то менять?

Модельный бизнес выжимает людей — конкуренция, зависть не без этого. 24 часа тебе надо соответствовать. Съёмки или примерки могли длиться сутками, на выходные обычно попадали выездные гастроли или могли вызвать в салон одевать VIP-клиента. Такая жизнь в режиме нон-стоп, и мое здоровье «посыпалось».

Ты уже тогда начал заниматься йогой?

Да, для себя. Меня интересовали способы раскрытия своей личности и потенциала. Пока ты молод — твоё тело и энергию используют в личных целях. Да не бесплатно, но что потом? Перспектива остаться престарелой моделью или мальчиком на побегушках была совсем не интересна.

И ты поехал в Индию?

Прежде я познакомился со своим первым учителем. Свами Даши, сейчас он известен как победитель «Битвы экстрасенсов», а тогда был не так публичен. Он принял санньясу и занимался телесными и духовными практиками в Ашраме Ошо — международном центре духовного развития в Индии. Он мне показал, как можно трансформировать себя, оставаясь в социуме.

Свами Даши каждую зиму уезжал жить в Индию с семьёй. Я попросился с ним. Практики медитации в Ашраме, в Пуне, изменили мое сознание. Мы все ежедневно играем роли, несоответствующие нам, а я в то время жил в постоянном лицемерии и маскаркаде. Все это приелось настолько, что хотелось сбежать.

Как окружение отреагировало на решение уйти из модельного бизнеса?

Знакомые крутили у виска. Москва, высший свет, известные люди, с которыми здороваешься за руку. Многие мечтали оказаться на моем

месте. Как можно от такого отказаться? А тут я просто ухожу в никуда. Но у меня уже были другие интересы.

Что было дальше? Ты стал преподавать после Индии?

В Индии преподавали йогу на английском, но мне не хватало конкретики и деталей. И я пошел в топовую школу йоги в Москве. Отучился, сдал экзамены, потом получил международную сертификацию. Преподавал в Москве, потом — в Туле.

Почему вернулся в Тулу?

По дороге в Тулу я попал в серьезную автомобильную аварию, сломал позвоночник, врачи говорили, что буду инвалидом. «Как мне быть? Я преподаватель йоги». Они разводили руками: «Кроме бассейна и ЛФК ничего нельзя». Какие уж там стойки на голове.

На восстановление ушло 2 года, чтобы опять смог вести занятия. Мне самому пришлось все осваивать с нуля. В Москву не поехал, остался здесь. Сейчас у меня стоит металлоконструкция в шее и нет одного диска. Помню, когда впервые рассказал эту историю, мне сказали: «Круто! На этом можно построить твою рекламную кампанию как тренера! От клиентов отбоя не будет». Поняв, что в бизнесе под названием «йога», рулят те же принципы, что и в шоу-бизнесе, я отказался. Воспринимая травму, как второе рождение, мне было странно наступать на одни и те же грабли. Мне хотелось просто учить йоге и все.

Как думаешь, что помогает преодолевать страх перемен?

Генетика и опыт. Я могу говорить только про себя. Страх, с одной стороны, оберегает нас от смерти, с другой — тормозит. Страхи — это, в том числе, физические и эмоциональные зажимы. И когда их убираешь, открываются новые возможности.

У меня был опыт службы в вооруженных силах. 95-й год, Вторая чеченская война. Я принимал участие в боевых действиях, 13 прыжков с парашютом в условиях, приближенных к боевым. По возвращению домой у меня вообще не осталось никаких страхов. Каждый раз преодолевая трудности, ты себя создаешь, и этот опыт — самое ценное.

Как вовремя понять, что пришло время перемен?

Это всегда стучится в тебе, твой колокол, твой внутренний голос, он все время с тобой. Слышишь ли ты его?

Как начать слышать внутренний голос?

Раскрывать себя. Задать себе вопросы: «Кто я? Что такое мое тело? Из чего оно состоит? Как им управлять? Что такое тонкие энергии? Дух, душа? Как реализовать свой потенциал, что мне в этом мешает?» Человек же привык оценивать свою жизнь по достижениям. А мне интересно просто финансовая стабильность. Спокойствие и стабильность — только на кладбище. Там все спокойно и стабильно. А в жизни — все течет и меняется.

Из полицейского в музыканты

ИВАН А., СОЛИСТ АКУСТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ KILLAZ TIME

«У МЕНЯ БЫЛО УБЕЖДЕНИЕ, ЧТО ПОЛИЦИЯ И МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРУППА НЕСОВМЕСТИМЫ! ВЫСТУПАТЬ В ГРУППЕ И РАБОТАТЬ КОПОМ — НЕ ОРГАНИЧНО. ОДНАКО ОКРУЖАЮЩИЕ ЧАСТО НАПОМИНАЛИ МНЕ О ТОМ, ЧТО Я ХОРОШО ПОЮ. ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД ПОСТАВИЛА МОЯ ДЕВУШКА, УБЕДИВ МЕНЯ ЗАНЯТЬСЯ МУЗЫКОЙ И СОБРАТЬ ГРУППУ».

Как давно ты занимаешься музыкой?

Я с детства увлекался музыкой, у нас даже с друзьями была рэп-группа и мы выступали на хип-хоп тусовках. Но тогда это казалось детскими игрушками. Смешно вспоминать. Однажды стоял у магазина и что-то напевал, вышел чувак и сказал: «Ничего себе, так круто поешь, я думаю, это музыка играет».

Как решил стать полицейским?

После армии не знал, чем хочу заниматься, и пошел по стопам своих родителей и дедушки. Работал в ГИБДД, регистрировал машины. Мне нравилось общаться с людьми, помогать им. У нас был классный, дружный коллектив. Но суточные дежурства, ненормированный график, работа в праздники негативно влияли на личную жизнь. 9 мая друзья, родные собираются вместе, а ты стоишь на дороге. На Новый год — то же самое.

В какой момент ты понял, что пора менять жизнь?

Я мог и дальше работать в полиции, у меня неплохо получалось. Но хотелось другого. Еще со времен обучения в школе полиции меня раздражало ограничение свободы, было почти казарменное положение. К решительным действиям подтолкнули изменения на работе: нас перевели, поменялся коллектив, обстановка была напряженная, люди начали разбегаться. Все это в целом повлияло на то, что я уволился с работы. Но это не произошло за один день. На какое-то время ушел в себя, все оценил, взвесил и обдумал, а потом решил шагнуть в новую жизнь.



Моя девушка живет в Америке и мы встречались на расстоянии. Шанс быть вместе, если бы я остался в полиции, был бы нулевым! Она столько рассказывала про путешествия и про другие страны, что ограничение свободы еще сильнее угнетало!

Как образовалась группа Killaz Time?

Я искал себя, был риелтором, работал менеджером по рекламе в глянцево-м журнале, пробовал себя в юридической деятельности. Потом меня всё достало, и я решил все-таки заняться музыкой. Нашел в группе ВКонтакте басиста и барабаника, позвал знакомого гитариста и мы пробовали репетировать. Все звучало «несыграно», сыро, — группа распалась.

Тогда же я познакомился с Костей. Он супер-крутой гитарист. Жил 12 лет в Америке, играл там с группой в разных пабах, работал с классными американскими музыкантами, пишет музыку.

Мы с ним сразу здорово сошлись в музыкальных вкусах. Я никогда не хотел кавер-группу, которая исполняет заезженный репертуар с русскими песнями. Репетировали 3–4 раза в неделю. Потом познакомился с классным саксофонистом и клавишником Димой... Начали писать в разные рестораны города, чтобы начать выступления, и нас, наконец, пригласили.

Как прошло ваше первое выступление, где это было?

Отвратительно. Мы исполняли композицию Эда Ширана на открытии летней веранды одного тульского ресторана. Атмосфера была неподходящей, мы выпадали из общей концепции. Это было ужасно. И тогда мы решили, что будем выступать на акустических вечерах в топовых заведениях города.

Как близкие отнеслись к смене профессии и увлечению музыкой?

Родители говорили: «Ну и куда ты пойдешь? У тебя классная перспектива в полиции!» Но я настоял на своем. Они знали, что я иногда куда-то езджу заниматься какой-то музыкой. Не знали, что пою, как пою. А после первых успешных концертов начали интересоваться: «А ты сегодня выступаешь? Снова выступление? Тебя в журнале напечатали!



«НА КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ УШЕЛ В СЕБЯ, ВСЕ ОЦЕНИЛ, ВЗВЕСИЛ И ОБДУМАЛ, А ПОТОМ РЕШИЛ ШАГНУТЬ В НОВУЮ ЖИЗНЬ»

Мы видели твои фотки в соцсетях». Так со временем и привыкли.

Каким был самый сложный момент в музыкальной карьере?

Сложный был позапрошлый год. Были огромные просадки. Финансовая подушка постепенно уменьшалась, и пришлось искать дополнительные заработки. Сейчас я занимаюсь не только музыкой. У меня еще есть своя студия записи. Плюс, я работаю в успешной it-компании.

Ты же уже записываешь и собственные песни! Расскажи о них!

Да, пока их две. Над ними работает несколько человек: я пишу тексты, Дима и Костя — музыку, друзья работают над битами и помогают в обработке. Это часть пути, пока результат неидеален. Работаем дальше. Скоро выйдет несколько треков с еще более профессиональным звучанием.

Сталкивался с творческим кризисом и выгоранием?

Да! Когда пишешь песни, бывает творческий кризис. Когда поешь каверы, иногда кажется, что все одно и то же и всем уже надоело. Но я по жизни стараюсь фокусироваться на позитиве. Если сегодня что-то не получается и у тебя плохое настроение, то завтра все изменится, настроение будет другим. Не стоит бояться этого состояния.

О чем мечтаешь сейчас?

Хочу делать классную музыку. Сейчас мы сотрудничаем с крутой студией звукозаписи, уровня Англии с дорогим оборудованием. Думаю, с этими ребятами мы выйдем на новый уровень звучания музыки и песен. Нужно продолжать выступать. Гореть и делать! Если занимаешься музыкой только чтобы заработать денег или прославиться, вряд ли это надолго. Важно искренне любить то, что делаешь.



**Анатолий, Григорий
Анатолевич и Арсений Ткачевы,**
«Завод интерьерных лестниц»



Алексей Антонов,
руководитель клинингового
агентства «Тульское бюро чистоты»



Александр Крючков,
юрист, руководитель компании



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



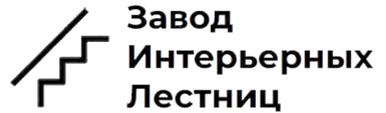
Геннадий Артонкин,
основатель детейлинг-студии
SAMURAI



Павел Власов, аквафермер,
владелец AQUAFERMA 71

проект **ЛИДЕРЫ**

Опыт поколений В КАЖДОЙ ЛЕСТНИЦЕ



ОТЕЦ СЕМЕЙСТВА ГРИГОРИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ ТКАЧЕВ, ИСТОРИК ПО ОБРАЗОВАНИЮ, ОТКРЫЛ СТОЛЯРНУЮ МАСТЕРСКУЮ ЕЩЕ В 90-Е ГОДЫ, ЧТОБЫ ПРОКОРМИТЬ СЕМЬЮ. ЕГО РАБОТЫ ИЗ ДЕРЕВА УКРАШАЛИ МОНАСТЫРИ И ХРАМЫ. СО ВРЕМЕНЕМ СЫНОВЬЯ ПРИСОЕДИНИЛИСЬ К СЕМЕЙНОМУ ДЕЛУ И ВМЕСТЕ СОЗДАЛИ ОДНУ ИЗ ТОПОВЫХ КОМПАНИЙ В РЕГИОНЕ ПО ПРОИЗВОДСТВУ ИНТЕРЬЕРНЫХ ЛЕСТНИЦ.



АРСЕНИЙ ТКАЧЕВ

ГРИГОРИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ ТКАЧЕВ

АНАТОЛИЙ ТКАЧЕВ

Скромная мастерская разрослась в производство на 700 м², обзавелась современными станками с ЧПУ, а в команде появилось более 30 профильных специалистов: топовые инженеры-конструкторы, талантливые столяры, шпифовщики и маляры. А еще монтажные бригады, которые проходят жесткий отбор и специализируются исключительно на лестницах. Все это позволяет получать предсказуемый и всегда безупречный результат.

«Мы всегда рады сотрудничеству с дизайнерами интерьеров, студиями и архитекторами. И готовы создать лестницы любой геометрии и любой сложности, включая необычные технические решения и эксклюзивный дизайн, популярный в Европе и Австралии:

- Классические деревянные лестницы;
- Лестницы на металлическом каркасе;
- Консольные лестницы со стеклянными ограждениями;
- Обшивка деревом бетонных лестниц.

Сервис — отличительная черта Ткачевых. Уже на следующий день после выезда замерщика вам сделают эскиз лестницы в 3-х вариантах, а результат презентуют в эффектной 3D-визуализации. Каждого клиента сопровождает персональный менеджер, а сама лестница создается с учетом эргономики пространства.

«Лестница — это не просто ступени, связывающие этаж с этажом, — объясняет Арсений. — Работая над проектом, мы продумываем всю логику интерьера, предлагаем более эффективные планировочные решения, чтобы людям было комфортно. Учитываем индивидуальные особенности пространства и инженерных коммуникаций. Знаем, как сделать лестницу красивой, безопасной и удобной, даже при наличии ограничений в комнате. Поэтому моя искренняя рекомендация — начинать строительство или отделочные работы с лестницы. Когда на приглашают на ранних этапах строительства, получается реализовать самые смелые задумки дизайнеров».

Лестницы, с которыми удобно
☎ +7 930 791 07 36
🌐 tula-step.ru @tulalestnicaru

Как свести риски в бизнесе к минимуму? СОВЕТЫ ЮРИСТА

ПОСЛЕДНИЕ ДВА ГОДА ВЫДАЛИСЬ ДЛЯ БИЗНЕСА ТУРБУЛЕНТНЫМИ. КАК ОЗДОРОВИТЬ БИЗНЕС И ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ТОКСИЧНЫХ КЛИЕНТОВ? ОБСУЖДАЕМ С ИЗВЕСТНЫМ ТУЛЬСКИМ ЮРИСТОМ АЛЕКСАНДРОМ КРЮЧКОВЫМ.

Александр Крючков, арбитражный управляющий, аудитор, специалист по антикризисному управлению, преподаватель тульского филиала РПА Минюста России, уже более 25 лет защищает интересы бизнеса. Компания специализируется на корпоративных спорах, защищает сделки от оспаривания в суде и ведет процедуры банкротства.

В команде Крючкова – аудиторы, арбитражные управляющие, судебные эксперты по специфическим вопросам и опытные юристы, которые комплексно оздоравливают бизнес с экономической и юридической стороны.

Среди клиентов «Крючков и Партнеры» — производственные предприятия, сельхозпроизводители, сфера услуг и торговли, причем не только из Тулы, но и со всей России.

Вы в юридической сфере 25 лет. Изменилась ли за это время система взаимодействия между юрицами?

«Разумеется. Если раньше люди больше доверяли чутью и связям, то сейчас информационные потоки позволяют заранее оценить качество контрагента и проявить должную осмотрительность.

Юрист всегда нужен «вчера». Чтобы не тушить пожары в бизнесе, рекомендую проводить правовой аудит сделок. Внимательно проработать договор и защитить сделки от оспаривания в суде. Это, кстати, отличный пример, как защитить бизнес от токсичных клиентов. Если юрища цивилизованно работают в рамках правового поля, это в целом оздоравливает общество.



Конечно, на работу предприятий сильно повлияла пандемия. До 2021 года был мораторий на банкротство, и компании даже с его явными признаками не могли запустить этот процесс, а теперь вынуждены оспаривать сделки в суде».

Каким образом можно защитить сделку?

«Важно убедиться в ее надежности. Для этого у нас есть множество механизмов: мы можем запрашивать первичные и дополнительные документы, проверять, не ведется ли судебное разбирательство с контрагентом, не находится ли имущество в залоге и так далее. Из недавних случаев: инвестиции в долевое строительство, которое на этапе проверки оказалось заведомо невыгодным. В законе

прописано: предпринимательская деятельность – это привлечение прибыли на свой страх и риск. Функция юриста эти риски сократить, а бизнес — оздоровить, даже в случае банкротства».

На чьей стороне вы выступаете чаще: на стороне обвинителя или защиты?

«На стороне справедливости. Закон для всех один, и мы честно объясняем расстановку сил клиенту. Наша задача, чтобы вы знали правила игры лучше оппонента и вышли из спора либо победителем, либо с минимальными потерями».

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

Специент ЧИСТОТЫ

ЕСЛИ ВЫ ПОПРОСИТЕ КОНТАКТ ПРОВЕРЕННОЙ КЛИНИНГОВОЙ КОМПАНИИ, ЧТОБЫ ПОМЫТЬ ОКНА, УБРАТЬСЯ ПОСЛЕ РЕМОНТА, ПОЧИСТИТЬ ДИВАН ИЛИ ПОДОБРАТЬ ПОМОЩНИЦУ НА РЕГУЛЯРНУЮ УБОРКУ, ВАМ НАВЕРНЯКА СКИНУТ ТЕЛЕФОН «БЮРО ЧИСТОТЫ». ЗА 10 ЛЕТ ОНИ СТАЛИ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ РЕКОМЕНДУЕМЫХ КЛИНИНГОВЫХ КОМПАНИЙ В РЕГИОНЕ.

ЗАБОТИМСЯ О КАЧЕСТВЕ СЕРВИСА И ЗДОРОВЬЕ

«Большое внимание мы уделяем моющим средствам, — объясняет Алексей. — Дешевые аналоги могут нанести вред как поверхностям, так и здоровью людей, спровоцировав аллергию и раздражение кожи. Для нас главная ценность — здоровье. Поэтому отдаем предпочтение топовым профессиональным средствам из Америки и Германии. Они дороже, но точно безопасны для людей и поверхностей. Наши клиенты понимают, что качественная услуга не может стоить дешево».

Команда — отдельная гордость «Бюро чистоты». Каждая уборка и химчистка проходит двойной контроль качества. Здесь нет уборщиков: только профессиональные клинеры, опытные и деликатные. Они регулярно проходят обучение, разбираются в составах и тканях. Это гарантирует предсказуемый результат и спокойствие за сохранность вещей и здоровье всей семьи.

ХИМЧИСТКА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ: ВАША МЕБЕЛЬ, КАК НОВАЯ

Химчистку мебели обычно заказывают, когда на диване не остается живого места. Хотя для аллергиков невероятно важно проводить сезонную чистку даже без видимых пятен. С годами мягкая мебель превращается в фабрику по производству пыли, там развиваются пылевые клещи. Вы действительно хотите, чтобы ваши дети дышали этим дома?



«Бюро чистоты» — семейная компания Алексея и его жены Светланы. Антоновы — перфекционисты, влюбленные в свое дело. Поэтому неудивительно, что день рождения «Бюро чистоты» выпал на 14 февраля. За 10 лет многие клиенты стали им друзьями. В «Бюро чистоты» обращаются для уборки квартир, коттеджей, таунхаусов, перед открытием салонов красоты, ресторанов, косметологических клиник.

«Бюро чистоты» химчистку мебели проводят методом экстракции с помощью итальянского моющего пылесоса Sabrina.

Раствор очищает обивку и дезинфицирует наполнитель, а вся влага затем всасывается в резервуар. Финальный штрих — сушка. И уже через 2 часа у вас чистый и сухой диван — словно только что из мебельного салона!»

Занимайтесь тем, что действительно важно, а уборку доверяйте «Бюро чистоты».



Клининговая компания «ТУЛЬСКОЕ БЮРО ЧИСТОТЫ»

☎ +7 920 758-87-86 ☎ +7 4872 79-29-07
✉ uborka-71.ru @biurochistoty71

• УБОРКА ПОСЛЕ РЕМОНТА, КВАРТИРАНТОВ • МОЙКА ОКОН • ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ • ДОМРАБОТНИЦЫ

ВСЕ ПРОСТО, ПРОСТО ЧИСТО!



Детейлинг ПО ЛЮБВИ

ЗАБОТИТЬСЯ НУЖНО НЕ ТОЛЬКО О СЕБЕ, НО И О ЛЮБИМОМ АВТО! ДЕТЕЙЛИНГ-СТУДИЯ SAMURAI – ЭТО НАСТОЯЩИЙ SPA-УХОД ДЛЯ МАШИНЫ. КЛИЕНТЫ ПРИЗНАЮТСЯ: ЕСЛИ ПОПАДЕШЬ В SAMURAI ОДИН РАЗ, ТО БУДЕШЬ ОБСЛУЖИВАТЬСЯ ТОЛЬКО ЗДЕСЬ. ВЕДЬ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУР АВТОМОБИЛИ СЛОВНО ТОЛЬКО ЧТО ВЫЕХАЛИ ИЗ АВТОСАЛОНА.

ЛЮБИ ТО, ЧТО ДЕЛАЕШЬ — ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ЛЮБИШЬ

Геннадий уже 18 лет работает в сфере автомобилей и косметического обслуживания авто. А три года назад он основал свою детейлинг-студию SAMURAI. Второе название студии DTD — Дотошный Тульский Детейлинг — отражает место и отношение к работе. Все потому, что специалисты SAMURAI скрупулёзно отчищают, отмоют и отполируют каждый сантиметр вашего автомобиля, чтобы любимый Mercedes блестел и выглядел презентабельно.

Игорь Курдюмов, клиент студии SAMURAI: «Это место, где понимаешь, за что заплатил, и видишь, как с машиной работали, сколько в нее труда вложено. Впервые нет желания что-то доделать самому. Благодарность за такой толковый подход к делу».

ПРЕМИУМ—УХОД С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

В SAMURAI для работы используют только дорогую эксклюзивную автокосметику в огромном ассортименте. Из любимчиков Геннадия — профессиональные составы Adam's Polishes родом из Америки. В широком ассортименте используют автомобильную химию и косметику мирового бестселлера 3D Car Care — эти составы ценят профессионалы в 150 странах мира. Фирменное блюдо — швейцарский воск Samurai для систем покраски автомобилей. Студия DTD является официальным представителем в Туле и области брендов Titan Coatings из Англии, Artdeshine из Сингапура.



«У нас очень много фирм и составов. Коллеги со всей страны спрашивают в чате, зная, что у нас есть та или иная новинка и мы уже пробовали ее в работе», — делится Геннадий.

Используют профессиональное оборудование итальянского производства — парогенераторы, экстракторы, торнадоры.

В перечне услуг есть все для поддержания чистоты, роскошного внешнего вида и защиты автомобиля от внешних воздействий.

Проведут мойку и глубокую очистку кузова. Сделают комплексную уборку и химчистку салона. Отполируют кузов, фары, декоративные лакированные вставки в салоне и нанесут защитные составы — воск, глейз, силант, фаст кварц и т.д.

Есть такие услуги, как оклейка кузова антигравийной пленкой, бронирование фар, маскировка царапин и сколов на лаке, антидождь на стеклах.

Даже все запахи в машине устраняют и от микроорганизмов авто обработают с помощью озонатора.

После посещения студии SAMURAI автомобиль будет выглядеть, как новенький!

Геннадий признается, что ему интересно улучшать культуру обслуживания и поддержания автомобиля в чистоте и красоте. Это сфера только набирает свою силу и обороты. Цены на машины растут, качество материалов ухудшается и по интерьеру, и по экстерьеру. И, конечно, люди всеми силами стараются сохранить свои машины в приемлемом виде. Специалисты студии DTD предоставляют своим клиентам полноценный уход за авто — от химчистки салона до озонации и нанесения керамического покрытия.

«В SAMURAI — крутые профессионалы, и с таким большим опытом в сфере обслуживания и поддержания чистоты автомобиля, что пора открывать собственную школу детейлинга».

- 1 ДЕТЕЙЛИНГ-МОЙКА
- 1 АНТИДОЖДЬ
- 1 ПОЛИРОВКА
- 1 КЕРАМИКА
- 1 ХИМЧИСТКА
- 1 ПАРОХИМЧИСТКА
- 1 АНТИГРАВИЙНОЕ ПОКРЫТИЕ



ОТ ВЕЛОСИПЕДА ДО САМОЛЕТА, ВЕРТОЛЕТА И ЯХТЫ

В студии SAMURAI позаботятся не только о вашем автомобиле, но и других железных конях — мотоциклах и квадроциклах. Можно сделать детейлинг велосипеда, катера, яхты, вертолёта, самолёта, малой авиации — специалисты сами приедут и приведут в порядок ваш транспорт. Сделают внутреннюю и внешнюю химчистку,

помоют двигатель, почистят резину и обработают ее керамической защитой, восстановят лакокрасочное покрытие.

КАК ПРОДЛИТЬ СРОК СЛУЖБЫ ВАШЕГО АВТО

Рекомендации эксперта:

- ☑ Регулярное обслуживание, желательно у профессионалов.
- ☑ Оптимально проводить мойку два раза в месяц, идеально — раз в неделю.
- ☑ Два раза в год нужна глубокая чистка кузова и нанесение защитных составов.
- ☑ Раз в год — химчистка салона, а если салон автомобиля светлый — два раза в год.
- ☑ Регулярный уход за кожаным салоном раз в месяц. Тогда кожа будет выглядеть презентабельно, а не как потрескавшиеся пятки.

ТОПОВЫЕ НОВИНКИ ЭТОГО СЕЗОНА

Геннадий делится: «Посетители хвалят новую услугу — керамические покрытия от компании из Сингапура «ARTDESHINE». Это особый состав, который образует на поверхности машины защитный прочный слой. Нанесение такого средства защищает авто от факторов внешней среды — воды и грязи, мелких царапин, сколов и затертостей. Лакокрасочное покрытие автомобиля становится идеально глянцевым, появляется красивый блеск и насыщенность цвета. После этой процедуры автомобиль выглядит, как с картинки. Еще актуальна керамика на основе эластомера с функцией регенерации и самовосстановления от английской компании TITAN COATING. И поддерживающая, легкая керамика тоже пользуются большой популярностью у клиентов».



ГЕННАДИЙ АРТОНКИН,
ОСНОВАТЕЛЬ ДЕТЕЙЛИНГ-
СТУДИИ SAMURAI



СИЛА ЛИДЕРА —
В ОГНЕ

Денис Викторov,
РЕСТОРАТОР (БАР «ЮНОСТЬ» И
ПИЦЦА-БАР & ГРИЛЬ «ДРУЖБА»)

ЛИДЕР, КАКОЕ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЕМОЕ СЛОВО! ЗДЕСЬ И ЭНЕРГИЯ, И СИЛА, И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, И СПОСОБНОСТЬ МЕНЯТЬСЯ. И МЕНЯТЬ СВОЁ МЫШЛЕНИЕ. ПОСЛЕДНЕЕ, ПОЖАЛУЙ, СЕЙЧАС ВЫХОДИТ НА ПЕРВЫЙ ПЛАН.

Как и в другие переходные времена, в 2022 году важно быть гибким и уметь поддерживать огонь своего предпринимательского интереса. А где брать энергию, как не в пережитом опыте?

Помните декабрь 2014 года? Курс доллара взлетает вверх, рубль дешевеет. Спрос на продукцию падает, а люди вкладывают деньги в телевизоры — они внезапно стали эдаким символом стабильности. Я сижу за столом и заполняю отчетную документацию за год, отправляю клиентам поздравления и чувствую — ни в одном моем движении нет огня. Ни в моих словах, ни в моих действиях. В ответ я получаю такие же дежурные слова. Такой ритуал окончания года. Откланяться, чтобы через две недели начать все с

начала. Я смотрю в монитор, и красные звезды на елке рядом с компьютером кажутся тусклыми. И вдруг в новогодней почте открытка от друга с фотографией клоуна Полунина: «Делай то, от чего дзынькает, только с теми, с кем хочешь обняться».

Тогда я улыбнулся, но не очень-то поверил. Ок, подумал я, а если тебя не дзынькает делать отчет в статистику, не делать его? Я закончил дела, ушел на каникулы — хотя, какие каникулы у предпринимателя с работающими в праздники торговыми точками?

Но мне хватило и пары дней, чтобы хорошенько поразмыслить. Мне не давала покоя эта простая мысль. То, от чего тебя дзынькает... Я спрашивал себя: а что для меня в этом во всем? О чем я мечтаю? И какой я там, где моя мечта уже сбылась? Тот я — на яркой картинке — был спокойным и воодушевленным. Тогда, на воодушевлении, помню, я придумал три новых бизнес-идеи. Одна из них съела кучу моих денег и времени. А две других до сих пор работают и приносят прибыль. Но какой был дзыньк на начало года!

Для меня быть лидером — значит гореть идеей. Видеть цель, которая манит, как неведомый остров. Открыть ли новое дело, запустить ли новый продукт, расширить перечень услуг, сменить ли деятельность и нырнуть в новое, — если нет в этой идее огня, цель превращается в рутину. И все звезды на елке тускнеют. Можно работать и без огня, но долго ли такая работа будет оставаться эффективной? Попробуйте представить себя в той точке, где ваша мечта уже сбылась. Какие вы там? И если вы там себе нравитесь, если вас это воодушевляет — будут силы идти вперед.

Найти огонь, загореться самому и воспламенить интерес команды — это, я считаю, и есть сегодня одна из ключевых способностей лидера. Сегодня нам всем нужны такие люди рядом. А если мы сами владеем этой силой, давайте ее беречь на то, от чего у нас дзынькает!

В ТУЛЕ

ОТКРЫЛСЯ

НОВЫЙ

LOUNGE

HOOKANPLACE

REVOLUTION

**ЕСЛИ ТВОЕ СЕРДЦЕ СТАЛО БИТЬСЯ ЧАЩЕ, ЗНАЧИТ
МЫ ВСЕ ДЕЛАЕМ ПРАВИЛЬНО**

@HOOKANPLACEREVOLUTION

8-980-723-23-00

УЛ. МЕТАЛЛИСТОВ 23Б

Эстетика ВКУСА

В XIX ВЕКЕ ОСЕТР ГОТОВИЛИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЦАРЯМ. ЕГО ПОДАВАЛИ НА ПИРАХ И НЕПРЕМЕННО ЦЕЛИКОМ. ВРЕМЕНА ИЗМЕНИЛИСЬ. В 2022 ГОДУ РЫБУ ЦЕННЫХ ПОРОД — ОСЕТРА И ФОРЕЛЬ — МОЖНО КУПИТЬ НАПРЯМУЮ ОТ ТУЛЬСКОГО АКВАФЕРМЕРА ПАВЛА ВЛАСОВА ПО ЦЕНЕ НИЖЕ, ЧЕМ В КРУПНЫХ СЕТЯХ*.

Блюда из осетра — настоящее произведение искусства и достойные русской кухни. Обычно цены на эту рыбу запредельно высокие, поэтому Павел Власов решил оптимизировать производство таким образом, чтобы жители Тулы и региона могли позволить себе этот деликатес чаще.

Юлия Власова

IG VLASOVA.YULIA

Наталья Бунтузова

IG NATALIIGROSS

Павел Власов

IG AQUAFERMA71

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ РЕСТОРАТОРОВ!

СВЕЖИЕ ПОСТАВКИ РЫБЫ В РЕГИОНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ НА ЭКСКЛЮЗИВНЫХ УСЛОВИЯХ!

АКВАФЕРМА НЕДАЛЕКО ОТ ТУЛЫ

Аквафермер Павел Власов запустил ферму по выращиванию экологически чистой осетрины и форели два года назад. За это время он успел вырастить из мальков, весом всего 2–5 грамм, прекрасных полторакилограммовых особей с потрясающим вкусом.

Власов реализовал более тонны рыбы: около 800 кг форели и 200 кг осетра. Форель стала невероятно популярной, в том числе за счет доступной цены.

Удержать цену оказалось возможным за счет автоматизации многих процессов на ферме, собственной службы контроля качества и доставки. Вы получаете рыбу напрямую от производителя, не переплачивая посредникам.

ГДЕ ПОПРОБОВАТЬ ОСЕТРА И ФОРЕЛЬ ОТ ПАВЛА ВЛАСОВА?

Уже сейчас рыбу с Аквафермы можно купить на рынке «Привоз», отвезти в ресторане «Император» по рецепту шеф-повара Веры Фоминой или захватить за свежей рыбой прямо на ферму. Технологичная акваферма Власова находится в 30 км от Тулы и разработана под полный цикл производства: от выращивания мальков до формирования маточного стада и получения икры на продажу. Кроме того, туда можно приехать с детьми на экскурсию, чтобы живую увидеть, как мальки превращаются во взрослых особей.

ГАРАНТИЯ СВЕЖЕСТИ ФОРЕЛИ И ОСЕТРИНЫ

За качеством рыбы на производстве пристально следят: используют корма исключительного уровня из Дании и Франции, регулярно проверяют степень обеззараживания воды.



Круглосуточный автоматизированный контроль производства и рыбоводы отслеживают показатели качества рыбы 24/7 365 дней в году.

«Вокруг осетрины много заблуждений, — рассказывает Павел. — Например, рыба, живущая в «стоячей» воде, в пруду, нередко имеет привкус тины. И многим кажется, что осетрина всегда такая. Это неправда. На вкус рыбы влияют корма, системы водоподготовки, даже процесс транспортировки. И если она выращена и доставлена правильно, то вкус будет отличным!

Мы, например, прежде чем отправлять рыбу на продажу, выдерживаем ее 2–3 дня без кормления в отдельном резервуаре с чистой водой.

А наша собственная служба доставки привозит живую, только что выловленную, рыбу в специальных кислородных контейнерах. С фермы — до ресторана и прилавка магазина. AquaFerma71 — это всегда знак свежести рыбы».

ОПЫТ ПОКОЛЕНИЙ

Власов — настоящий профессионал в вопросах сельского хозяйства. Акваферма71 уже сейчас сотрудничает

с ключевыми специалистами по осетроводству в стране, прошла обязательную сертификацию, имеет все необходимые удостоверения для воспроизводства рыбы.

Знания и современное производство подкрепляются опытом поколений: отец, Сергей Власов, — крупный аграрий Тульской области, выращивающий зерновые культуры.

Сам Павел Власов много лет посвятил военной службе, а затем получил сельскохозяйственное образование по управлению предприятиями агропромышленного комплекса и полностью изменил свою жизнь.

После успешного запуска своей первой фермы Павел принял решение расширяться. В этом году начал строительство нового высокотехнологичного производства, где планирует выращивать свыше 100 тонн рыбы в год.

Спрашивайте форель и осетрину от АкваФермы71 в тульских ресторанах и фермерских магазинах. Или приезжайте с детьми на увлекательную экскурсию (0+). У ребят будет шанс покормить форель, увидеть, как она прыгает из воды, а у родителей — возможность купить свежую и вкусную рыбу напрямую от производителя.



☎ +7 920 771-71-00
📍 @ aquaferma71

📍 Алексинский район,
дер. Александровка
/29 км от Тулы/

Гид по элитной НЕДВИЖИМОСТИ

ЗА ПРОШЛЫЙ ГОД СПРОС НА ЭЛИТНУЮ НЕДВИЖИМОСТЬ В МОСКВЕ ВЫРОС ПОЧТИ ВДВОЕ, ЧТО СУЩЕСТВЕННО ПРЕВЫШАЕТ ПРЕДЛОЖЕНИЕ. ТЕПЕРЬ ЗА ЛАКОМЫМИ ОБЪЕКТАМИ ОХОТЯТСЯ НА ЗАКРЫТЫХ ПРЕСЕЙЛАХ ЧЕРЕЗ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ГИДОВ – ТАКИХ, КАК АСИЛЯ АРУТЮНЯН.

Асиля Арутюнян уже знакома тем, кто выбрал жизнь на другом уровне комфорта. В прошлом году именно она руководила реализацией проекта «Наследие. Дом», который изменил представления об истинном премиум-классе в регионе. Ведь таких проектов до 2021 г. просто не было.

В новом сезоне ГК «ОСТ» вместе с Асией запускают новый департамент элитной недвижимости, который поможет выбрать выгодный премиальный лот не только в Туле, но и далеко за ее пределами.

НЕДВИЖИМОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ

Асиля и команда «ОСТ» подберет топовые резиденции в Туле, Москве, Санкт-Петербурге, в Краснодарском крае, на Кипре, в Черногории и Дубае.

«В Дубае уже сейчас можно приобрести недвижимость на специальных условиях с беспроцентной рассрочкой 50% на 3 года. Это предложение распространяется на объект, который сдается в этом году недалеко от Пальм-Джумейра. Стоимость такой квартиры сравнима с небольшой студией в районе Рязанского проспекта в Москве.

Фотограф:
Юлия Леонова
@leonova_ph
Продюсер съемки:
Эльвира Гафина
Макияж и укладка:
студия красоты Pudra
@pudra.tula
Место съемки:
фотостудия INSIDE
@inside.tula

Вы вносите половину суммы, получаете ключи и сразу можете жить в квартире или сдавать ее в аренду, постепенно выплачивая остаток.

Средства безопасно попадают к застройщику через эскроу-счет, по той же системе, что и в России».

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СЕРВИС

Асию отличают элегантность, деловая хватка и тонкое понимание специфики премиального сектора. До того, как стать руководителем проекта «Наследие. Дом», Асия я несколько лет работала в сфере управления проектами и клиентского сервиса в ресторанном бизнесе и IT-компании.

«Мне нравится управлять большими бюджетами. Это серьезная ответственность: она меня не пугает, а рождает азарт, стремление подобрать объект, максимально соответствующий запросам заказчика. Такие сделки требуют повышенного внимания, абсолютного погружения и быстрых решений».

Среди клиентов Асии Арутюнян топ-менеджеры корпораций, талантливые молодые айтишники, чиновники и спортсмены, которые ищут прогрессивные решения для жизни или хотят выгодно инвестировать в процветание своей семьи.

«Покупка элитной недвижимости — это всегда выход на новый уровень жизни и другое окружение — комьюнити одинаково мыслящих успешных людей с другим сознанием».



«ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ
ОБЪЕКТ ДЛЯ ПОКУПКИ, Я
ОЦЕНИВАЮ ЕГО ЛИКВИДНОСТЬ
И ИНВЕСТИЦИОННУЮ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ»

БУДЬТЕ В ВЫИГРЫШЕ

Работа с персональным гидом по элитной недвижимости позволяет полностью освободить свое время для более важных задач. ГК «ОСТ» работает в режиме одного окна и берет все обязательства по оформлению документов на себя. В команде «ОСТ»: ипотечный брокер, эскроу-менеджер, опытные юристы. А также собственный филиал МФЦ. Вам нужно только приехать в офис в центре города, чтобы подписать бумаги. Привилегированным клиентам всегда открыт доступ к закрытым предложениям и лотам до официального старта продаж. Разумеется, по специальной цене, которая держится всего 1 день.

В ближайшее время ГК «ОСТ» запускает строительство еще двух объектов в категории «Бизнес» в Туле. У вас есть возможность быть в числе первых обладателей наиболее выгодных лотов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ЭКСПЕРТА: КАК ВЫБИРАТЬ ЭЛИТНУЮ НЕДВИЖИМОСТЬ В 2022 Г.

«Прежде чем порекомендовать объект для покупки, я оцениваю его ликвидность и инвестиционную привлекательность».

Недвижимость премиум-сегмента — это больше не «дом возле парка». Ключевые элементы: выигрышная локация, материалы и комплектующие высокого класса (кирпич, окна, двери, общие зоны, толщина стен), наличие шумоизоляции, цифровизация и безопасность (система «Умный дом» и бесконтактный вход), продуманная инфраструктура и ландшафтный дизайн территории. Элитные комплексы создают целую экосистему, и я рада быть проводником в этот новый образ жизни».

Отдел продаж ГК «ОСТ»

📍 Советская, 11, городское пространство «Искра», желтый корпус, 2-й этаж, офис 200 ☎ +7 4872 54-55-55

🌐 наследиедом.рф 📷📱 naslediedom

Чувственный союз

Ваш интерьер ждет светлое будущее. Исследуем главные тренды сезона и обновляем пространство в салоне «АРТХОЛЛ» вместе с рекомендациями от наших экспертов — Екатерины и Андрея Кузиных.



ЕКАТЕРИНА И АНДРЕЙ КУЗИНЫ,
ОСНОВАТЕЛИ СТУДИИ ДИЗАЙНА INTERIKA



Золото в интерьере типично для ар-деко, — добавьте роскоши и благородства в интерьер с помощью зеркала в эффектной раме



Пусть ваш интерьер сияет! Сложные формы, изящные конструкции, кристаллы, наполненные светом, создадут неповторимую атмосферу помещения



Элегантный стеллаж из коллекции SNIWAZ подойдет для нестандартных творческих личностей и станет яркой находкой любого интерьера



Жемчужина любой гостиной — большой, удобный диван. Мы нашли редкий экземпляр, сочетающий в себе удобство и эстетику, комфорт и элегантность — диван Sorrento

Светильник-статуэтка отлично подчеркнет ваш изысканный вкус



Ловим солнечных зайчиков и красивые тени благодаря зеркалу Crystal



После напряженного рабочего дня вы можете отдохнуть и перезагрузиться в нежных объятиях кресла



Удачно расположенная скульптура имеет все шансы стать ярким акцентом в интерьере



Сочетание лаконичной формы и ритмичных вертикальных паттернов в комодке Scala выгладит сдержанно и благородно, — отлично впишется в современный интерьер



ИП Воронин С.М.

- VIP-подарки
- дизайнерская мебель
- декор • свет

АРТХОЛЛ

ИНТЕРЬЕРНЫЙ ШОУРУМ

Официальный представитель бренда

GARDA DECOR

@garda-opt.ru

🌐 salon-artholl.ru

📱 [salonartholl](https://www.instagram.com/salonartholl)

Староникитская, 90

☎ +7 953 974-04-23





АНАСТАСИЯ БЫЧКОВА
(КЛАСТЕР «ОКТАВА»)



ГЕНДИРЕКТОР КЛАСТЕРА «ОКТАВА»
ДМИТРИЙ БАРСЕНКОВ



МАКСИМ КОРНИЕНКО
(«МАКСИМАСТЕР»)



НАЗИКО КВАРЦХЕЛИЯ (PARTY MARKET), КОСМЕТОЛОГ АНАСТАСИЯ ЛАТОВА,
ДАРЬЯ ПРОСУНЦОВА (КЛАСТЕР «ОКТАВА»), ФОТОГРАФ СВЕТЛАНА АМЕЛИНА,
МАРИНА ФЕЩЕНКО (PARTY MARKET)



ЛИДЖЕЙ АНАСТАСИЯ
ИВАНОВА



ИННА КАСПАРОВА (УПРАВЛЕНИЕ
КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА) И НИКИТА
ЕВСЕЕВ (МУЗЕЙ СТАНКА)



КСЕНИЯ
ЛАНГЕ
(«ЗОЛОТОЙ
КВАДРАТ»)



ГАЛИНА
ГОНЧАРОВА
(КЛАСТЕР
«ОКТАВА»)



ВЕДУЩИЙ ДАНИЛА
АНДРУШЕВИЧ



ПАВЕЛ БАЛАКИН
(«ШАГ») И ФОТОГРАФ
ЕКАТЕРИНА БАЛАКИНА

АНАСТАСИЯ ГУСЕВА И
ВИЗАЖИСТ АНАСТАСИЯ
РЕДЬКИНА

Календарь PIRELLI В ТУЛЕ

В КЛАСТЕРЕ «ОКТАВА» ОТКРЫЛАСЬ ВЫСТАВКА ЛЕГЕНДАРНОГО
КАЛЕНДАРЯ PIRELLI. ЭКСПОЗИЦИЯ ПРОДЛИТСЯ ДО 27 ФЕВРАЛЯ.



ФОТОГРАФ ЮРИЙ СКИБА



СЕРГЕЙ ФРОЛОВ С СЕМЬЕЙ



АЛЕКСАНДР
ДАНИЛОВ
(AZAZA)

Выставка «Мечты» — четыре серии фотографий, являющие собой «мини-фильмы»: каждый из них рассказывает историю женщины, имеющей свое представление о счастье и идущей к заветной мечте. Эти истории о любви и разочаровании, о поиске себя и признании, о целях и жизненных путях, которые мы выбираем. Съемки календаря прошли в 2018 г. в Майами и Нью-Йорке. В них приняли участие Джиджи Хадид, Александр Вэнг, Мисти Коупленд и Кельвин Ройал III, Летиция Каста, Сергей Полунин, Джулия Гарнер и Астрид Эйка.

КАЛЕНДАРЬ-ЛЕГЕНДА
Календарь Pirelli появился в 1964 году как удачный маркетинговый ход и стал настоящей сенсацией. Сегодня предложение поработать с Pirelli для фотографов — синоним признания на мировой арене, а участие в съемках проекта — честь для суперзвезд.



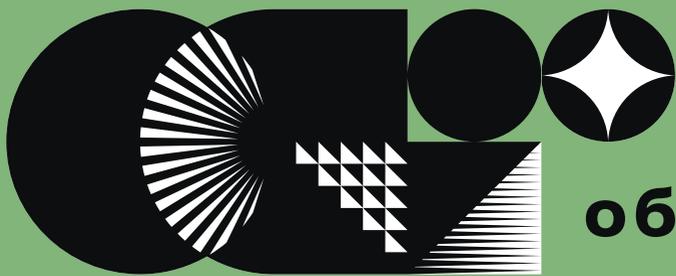
ФОТОГРАФ
ЖАННА КАРТ

Официальный дилер Mercedes-Benz
в Туле — CARDINAL

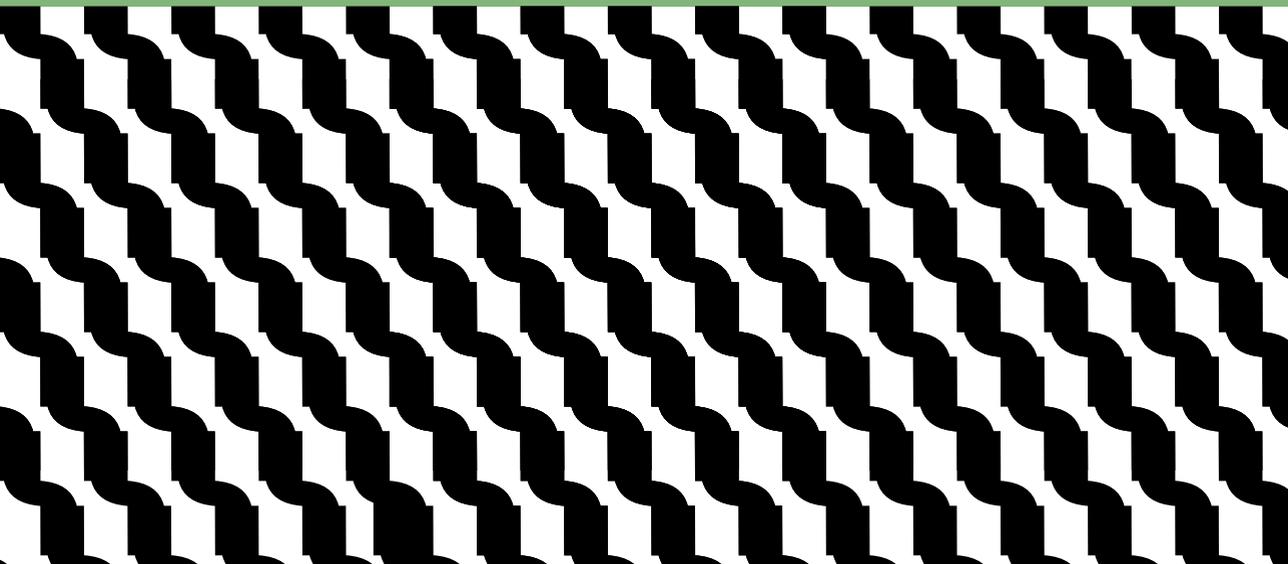


АННА РЫЖОНКОВА
(ТОГФ),
ИРИНА БРКОВА
(«ЭТНОМЫ»),
ЮЛИЯ
ШАЛАМОВА
(«МОЙ БИЗНЕС»,
МАРКЕТОЛОГ
АЛЕНА ШПЕРОВА

ФОТОГРАФ МИРОВОГО УРОВНЯ
Автор 46-го выпуска Pirelli, представленного на выставке, — Альберт Уотсон. Один из 20 наиболее влиятельных фотографов всех времен известен работами со знаменитостями. Среди его снимков — портрет Альфреда Хичкока с гусем и самый известный портрет Стива Джобса. За свою карьеру Альберт Уотсон отснял 100 обложек Vogue и 40 обложек журнала Rolling Stone по всему миру.



объединение строителей тулы





ЕКАТЕРИНА ТВОРОГОВА, ФОТОГРАФ



Влюбляйтесь ДРУГ В ДРУГА

ФОТОГРАФ И СОСНОВАТЕЛЬ ФОТОСТУДИИ GALLERY ЕКАТЕРИНА ТВОРОГОВА СОЗДАЕТ ТЕПЛЫЕ ФОТОИСТОРИИ О ВАЖНОМ. СНИМАЕТ О ЖИЗНИ, ЛЮБВИ И ЧУВСТВАХ. БЕЗ ПРИКРАС И ФАЛЬШИ.

Мне нравится создавать честные истории. Наша жизнь состоит из секундных мгновений. Люди так быстро их забывают! Поэтому я оживляю воспоминания, запахи, ощущения, атмосферу, объятия.

Мои герои не боятся быть в кадре настоящими. В эти моменты они лучше узнают себя. Видят, что от природы прекрасны.

Фотосессию можно превратить в праздник. Организовать love story с любимым человеком или детьми, которые так быстро растут. Устроить фотодевичник или подарить портретную съемку себе любимой.

Я всегда помогаю героям с подбором образов и локаций, сотрудничаю с декораторами и эвенторами.



Открыта к сотрудничеству и рада сохранить ваши ценные и чувственные моменты в фотокарточках.

Ознакомьтесь с портфолио и запишитесь на фотосессию можно, написав в директ @tvorogova_lifestyle или позвонив по тел. 8 953 963-90-44.

GALLERY
PHOTOSTUDIO

📍 ул. Ф. Энгельса, 70
@gallery.studio_tula



**ОРГАНИЗАТОР И ВЕДУЩАЯ
СВЕТЛАНА ДЕМЕТЬЕВА
@ DEMENTIEVA.SVETLANA**

Украшения DruGAYA @drugaya.shop



**МЫ НЕ КВИЗ – МЫ КВИЗДЕЦ!
ТАКОТО В ТУЛЕ ЕЩЕ НЕ БЫЛО!**

**В ЧЁМ ОТЛИЧИЕ ОТ ЛЮБОГО КВИЗА?!
ДА ВО ВСЁМ, РЕБЯТ! ВО ВСЁМ!**

- ➖ НЕТ ВОПРОСОВ УРОВНЯ ИГРЫ «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?» – ИБО МЫ НЕ ТЕСТИРУЕМ ВАШ IQ
- ⊕ ЕСТЬ ВЕСЕЛЬЕ И ДИКИЙ ОТЖИГ
- 👯 ВЫ НЕ СИДИТЕ ВСЕ 2,5 ЧАСА
- 👏 ПРИ ЖЕЛАНИИ КАЖДЫЙ СМОЖЕТ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ НА СЦЕНЕ
- 🗨️ ВЫ КОМАНДА НЕ НА СЛОВАХ, А НА ДЕЛЕ
- 🎁 В ПОДАРОК ЗА ПОБЕДУ МЫ ДАРИМ НЕ БУТЫЛОЧКУ ИГРИСТОГО, А КЛАССНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЗЫ
- 📢 КАК ГОВОРЯТ ПОКЛОННИКИ: «ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ ПРОЧУВСТВОВАТЬ АТМОСФЕРУ КВИЗДЕЦА, ЧЕМ РАССМАТРИВАТЬ ФОТО И ВИДЕО С ИГРЫ!»

18+

**ВПЕЧАТЛИТЬСЯ МОЖНО НА СТРАНИЧКЕ @KVIZDETS
СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА – 25 ФЕВРАЛЯ**

МОЙ ДЕВИЗ – НАУЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ ПОД ДОЖДЕМ!
А ПОЭТОМУ, ЧТО БЫ НИ ПРОИСХОДИЛО В МИРЕ,
ВОТ УЖЕ 15 ЛЕТ Я ПРИВНОШУ НОВЫЕ ФОРМАТЫ
ПРАЗДНИКОВ В ИВЕНТ-ИНДУСТРИИ ТУЛЫ.
НАПИСАЛА ГОРЫ СЦЕНАРИЕВ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ВЕЧЕРИ-
НОК, ПРОВЕЛА ПЕРВУЮ В РОССИИ ОНЛАЙН-СВАДЬБУ
И ВЫВЕЛА МАРКЕТИНГОВЫЕ ПРОЕКТЫ НА НОВЫЙ
УРОВЕНЬ И ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ. КАЖДЫЙ РАЗ
Я КАЙФУЮ ОТ УЛЫБОК, ПРОЦЕССА И БЛАГОДАР-
НОСТИ ЛЮДЕЙ. БЫТЬ РЕЖИССЕРОМ, СЦЕНАРИСТОМ,
ВЕДУЩЕЙ – ЭТО БЕСКОНЕЧНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ!

В 2020 ГОДУ НАЧАЛА ОБУЧАТЬ ЛЮДЕЙ С ТАКИМИ
ЖЕ ГОРЯЩИМИ ГЛАЗАМИ К УЛЫБКАМ ЗРИТЕЛЯ.
МЫ ПРИДУМАЛИ ИГРУ «КВИЗДЕЦ» ДЛЯ ПУБЛИКИ
18+, И Я ПОЛУЧИЛА БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ
ЗАКАДРОВОЙ РОЛИ ВОДХОВИТЕЛЯ, НАСТАВНИКА
ДВУХ ДЕВЧОНОК, КОТОРЫЕ ОРГАНИЗОВАЛИ НОВИНКУ
ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ТУЛЫ. ТАКЖЕ МЫ ПЛАНИРУЕМ
ТРАДИЦИОННЫЙ СВАДЕБНЫЙ ФОРМАТ ДЛЯ
МОЛОДОЖЕНОВ СЕЗОНА 2022. ОН ПРОЙДЕТ ОНЛАЙН
НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ, НО ЗАВЕРШИТСЯ ОФЛАЙН НА
ОДНОЙ ИЗ ПЛОЩАДОК ГОРОДА. ТРАДИЦИОННОЕ
СОБЫТИЕ СОСТОИТСЯ В МАРТЕ!



**ОРГАНИЗАТОРЫ:
ЕВГЕНИЯ СТЕПАНОВА @ STEPANOVA_EVGENIYA
ИННА ДЕНИСОВА @ DENISOVA_STYLEE**



Праздники с ОГОНЬКОМ

«ГАСТРОПОРТ» – НОВЫЙ ТУСОВОЧНО-ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ТУЛЫ. ИМЕННО ЗДЕСЬ ИЗВЕСТНЫЙ БЛОГЕР ИРИНА АЛЕКСЕЕВА @ MYLOVELY_CHANEL ПРОВЕЛА НОВОГОДНИЙ ОГОНЕК. ВЕЩАЕМ С МЕСТА СОБЫТИЙ.



На вечеринке-коллораации Фудхолла и Ирины «Шанель» гости угощались коктейлями, получали подарки, фотографировались с инстаблогерами и ростовыми куклами Моргенштерна и Тимати.



Проект «ГАСТРОПОРТ» в уникальном формате открылся в Туле в прошлом году. Фудхолл объединил под одной крышей более 10 кухонь мира.



Здесь можно устроить семейный итальянский вечер с пиццей и пастой, попробовать диковинные драгонфрукты и маракуйю, отведать утку по-пекински, насладиться вьетнамским супом Фо-бо или отметить наступление выходных авторским коктейлем. В тульском «ГАСТРОПОРТ» эксклюзивно представлена бургерная знаменитого ресторатора Аркадия Новикова – FARSH.

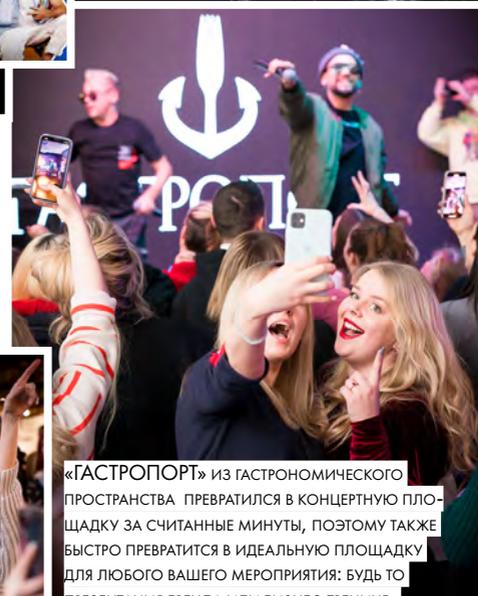


ООО «НАШМИР.5», Фотограф: Жюли Карп



Люби меня, ЛЮБИ!

ЛЕГЕНДАРНЫЙ БОЙЗ-БЭНД 90-Х
«ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ» НА ЗИМНИХ
ПРАЗДНИКАХ ВЫСТУПИЛ С КОНЦЕРТОМ
В «ГАСТРОПОРТ». МИЛЛЕНИАЛЫ ЛИКОВАЛИ!



«ГАСТРОПОРТ» ИЗ ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО
ПРОСТРАНСТВА ПРЕВРАТИЛСЯ В КОНЦЕРТНУЮ ПЛО-
ЩАДКУ ЗА СЧИТАННЫЕ МИНУТЫ, ПОЭТОМУ ТАКЖЕ
БЫСТРО ПРЕВРАТИТСЯ В ИДЕАЛЬНУЮ ПЛОЩАДКУ
ДЛЯ ЛЮБОГО ВАШЕГО МЕРОПРИЯТИЯ: БУДЬ ТО
ПРЕЗЕНТАЦИЯ БРЕНДА ИЛИ БИЗНЕС-ТРЕНИНГ.

«ГАСТРОПОРТ» — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО ЕДУ,
ЭТО ПРО ПРИЯТНОЕ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ В
МОДНОМ И КОМФОРТНОМ МЕСТЕ С ИДЕАЛЬНЫМ
ВИДОМ.

Год в «ГАСТРОПОРТ» на-
чался с феерического шоу.
Фудхолл каждую неделю
проводит дегустации,
мастер-классы, концерты,
спектакли и анимацион-
ные программы для детей.



Подписывайся на Инстаграм, чтобы
не упустить ни одного крутого события! 🍷



GASTRO PORT

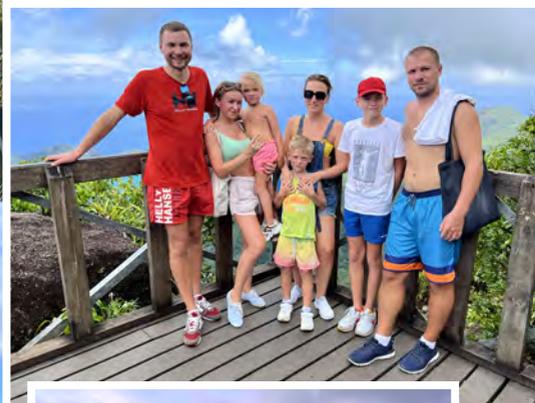


📍 ТК «Парадиз»,
пр-т Ленина, 17
🕒 пн.-вс.: 11⁰⁰-23⁰⁰
☎ +7 910 551-00-21
📧 tula.gastroport
🌐 gastroport-tula.ru



На Сейшелы СВОИМ ХОДОМ

«Вас депортируют», — с этой фразы начались наши новогодние каникулы на Сейшелах. Хотя мы знали на что шли, выбрав вместо «олинклюзива» в Турции двухнедельные приключения на острове в Индийском океане.



ТЕКСТ: ЕВГЕНИЯ ВОДЯХО

Эта история началась серым зимним днем, когда тульская погода не оставляла никаких надежд на хорошие новости. Позвонила подруга с заманчивым предложением: знакомый, живущий на Сейшелах, собирается провести новогодние каникулы в России, а потому готов предоставить свой дом желающим улететь к океану.

Решение о поездке приняли за 20 минут. Удивительно! Я даже вино в супермаркете выбираю дольше.

Но идея устроить себе внеплановое тропическое лето посреди сыкатной зимы была столь привлекательна, что поводов отказаться просто не нашлось.

Поэтому через пару недель наша компания в количестве четверых взрослых и троих детей прибыла в Шереметьево. Нам предстоял долгий перелет на Сейшелы с короткой пересадкой в Абу-Даби.

Мы подготовились к поездке:

- ✓ сдали анализы (необходим отрицательный результат ПЦР-теста, сделанного за 72 часа до вылета);
- ✓ оформили страховку на \$100000;
- ✓ положили в чемодан бутылку шампанского и банку икры – «не трогай, это на Новый год».

Не успели только заполнить одну анкету – для ее оформления нужны были оригиналы ПЦР-тестов, а мы их получили только перед вылетом. Увы, эта анкета была чрезвычайно важна – без нее попасть на Сейшелы невозможно.

«У вас нет разрешения на въезд», – заметил строгий мужчина при выходе на посадку. Вас депортируют по прилету. С этим напутствием мы сели в самолет. Но выход из положения был найден: анкету оформили во время пересадки в Абу-Даби. Но лучше, конечно, так не рисковать и делать ее, по возможности, заранее.

И вот 20 декабря мы приземлились в Виктории – самой маленькой столице мира.





Про отпуск

Сразу уточню: наш отпуск не был похож на чинную жизнь в пятизвездочном отеле с ежедневными променадами до ресторана и комфортным шезлонгом на пляже.

Мы жили в доме на берегу океана, ездили за продуктами на рынок, покупали фрукты у местных жителей и колесили по острову на взятой напрокат машине. Максимально аутентично.

Про жилье

Стоимость аренды жилья на Сейшелах довольно прозрачна:

В 200 евро в сутки вам обойдется дом с двумя спальнями и гостиной рядом с океаном.

Долгосрочная аренда (на год и более) такого дома выльется в 1 200 евро в месяц.

Мы снимали дом у друга, и он нам обошелся сильно дешевле средней рыночной цены.

Искать жилье можно на Airbnb, либо в Гугл-картах (апартаменты там выделены значком).

НАШ ОТПУСК В ЦИФРАХ:

- Билеты на самолет: 115 000₽ на 2 взрослых + 1 ребенок.
 - Проживание в доме – 70 000₽ за 14 дней на 2 семьи (35 000₽ на семью).
 - Медицинские расходы:
 - Пцр-тесты туда (2 взрослых + ребенок) – 4 700₽.
 - Пцр-тесты на Сейшелах (2 взрослых + ребенок) – 17 000₽.
 - Пцр-тест по прибытии в Россию (ребенок) – 1300₽.
 - Страховка (на \$100 000, покрывающая COVID) – около 7 000₽ (зависит от страховой компании. У нас – бесплатно по карте Тинькофф).
 - Оплата медицинского разрешения – около 2 000₽.
 - Транспорт на острове:
 - автобус: около 60₽ с человека;
 - машина напрокат: \$400 аренда + 7 000₽ бензин на 2 семьи (около 18 000 на семью).
 - Продукты: 50 000₽ (на 2 семьи).
- Итого: 220 000₽ на семью за две недели.



Про еду

Наслушавшись рассказов о безбожно высоких ценах на продукты, мы запасливо привезли с собой гречку и макароны. Спойлер: гречка, как наиболее понятная и знакомая детям еда, заходила на ура.

Взрослые же сделали ставку на рыбу. На местном рынке она стоит преступно дешево!

Например, связка мокрели (штук 8) – 300₽. Свежий тунец 5 кг – около 800 (+ 200₽ к чеку, если его разделают на филе), джэк-фиш – от 800₽ до 1500₽, в зависимости от веса и времени (ближе к обеду сильно уступают, так как надо распродать).

Ассортимент магазинчиков и супермаркетов представлен готовыми супами и соусами, огромными упаковками риса и сухим молоком. Здесь явно не в чести долгое стояние у плиты.

Факт: большинство продуктов привозные, что влияет на их цену (бутылочка айрана – 700₽, помидоры – 500₽, десяток яиц – 250₽)

Зато во фруктах недостатка нет. Кокосы и манго продаются, как картошка – мешками; маленькие бананы можно купить на каждом углу (впрочем, их можно сорвать самим). Моиими же фаворитами стали маракуйя и зак (джекфрут).

Готовили и ели мы дома. Однажды пообедали в пляжном кафе (1800₽ за тарелку с несколькими кусочками рыбы и курицы, овощами и тостами).

Про транспорт

Первые дни мы передвигались по острову на автобусе. Атракцион не для слабонервных. Дороги очень узкие, водители – шустрые. С одной стороны – обрыв (без ограждений), с другой – скалы. Американские горки кажутся детской забавой.

Про пляжи

Сейшелы не зря славятся лучшими пляжами мира. Здесь они представлены в изобилии и на любой вкус. Что ты хочешь сегодня? Заняться скроллингом или лениво лежать под пальмой? Сделать селфи с черепахой или прыгать на волнах? Почувствовать себя на необитаемом острове или встретить соотечественников в пляжном кафе?

В любом случае, ты найдешь подходящий под настроение пляж.



Наши любимчики:

- ✓ Beau Vallon. Шумный и многолюдный, с сумасшедшими закатами и такими же проблемами с парковкой.
- ✓ Anse Takamaka. Дикий пляж на юго-западе острова. Недалеко от него находится знаменитый rock pool – бассейн в скале природного происхождения.
- ✓ Anse Indendance. Белоснежный песок, бирюзовая вода и много места для тех, кто хочет отдохнуть от людей.

Про опасности

Местные жители уверены, что Сейшелы – тот самый рай, из которого изгнали Адама и Еву. А запретным плодом был вовсе не яблоко, а кокос.

Кажется, кроме кокосов, который может упасть на голову, здесь действительно остерегаться нечего. Нет природных катаклизмов, спокойная политическая ситуация, отсутствие преступности и ядовитых насекомых.

Про перелет и тесты

Мы летели компанией Etihad. Комфортные самолеты, хороший сервис, вкусная еда.

Недостаток только один – на борт пускают только с отрицательным пцр-тестом. Стоимость теста на Сейшелах – 17 000₽ на 2 взрослых + ребенок. И это еще был выгодный вариант. Средняя цена – 10 000₽ на человека.

На обратном пути нам предстояла долгая ночная пересадка в Эмиратах. Но спасибо лаундж-зоне за комфортное ожидание.

Эти строки я пишу в аэропорту Абу-Даби. Возможно статья попадет к редактору быстрее, чем я – в Россию. В новогоднюю ночь под бой курантов первого канала я загадала себе смелости почаще принимать спонтанные решения. Практика показывает, что они бывают на редкость удачными!

Любовный ГОРОСКОП 2022

Как сохранить отношения в паре и где искать любовь, — астропсихолог Оксана Баараль @bahara1_kos составила эксклюзивный гороскоп, в котором рассказывает, что принесёт нам 2022 год в личной жизни и сердечных делах.

Общий прогноз

Год будет щедрым на объединение и воссоединение родственных душ. Многие почувствуют невероятную близость со своими партнерами, как имеющимися, так и только появившимися в новом году. Как никогда важны поддержка и взаимопомощь. Выживут в 2022 году пары, которые смогут сплотиться для достижения общих целей, задач и материальной стабилизации.



В «ленивых» парах вероятны стычки и недопонимание, поэтому звёзды советуют найти совместное хобби или общее дело, иначе велики риски распада таких союзов. Многим парам предстоит кармические проверки. Судьба подкинет проблемы, которые придётся решать вместе с партнёром. Но что бы не происходило в союзах, этот год покажет, действительно ли рядом с вами «ваш» человек и тот ли путь вы выбрали для себя.

ОВЕН

В паре — стабильный год без явных изменений. Вероятны периоды охлаждения, которые легко оживлять через совместный отдых и досуг.

Свободные — фокус будет направлен на решение вопросов в других сферах, поэтому вы осознанно не будете ставить в приоритет любовные связи. Свидания, флирт — да, но раскручивать сюжеты вы пока не планируете.

ТЕЛЕЦ

В паре — время перемен и уход от худшего к лучшему. Выход на новый уровень, узаконивание отношений, совместный переезд. Многие пары будут волновать вопрос географической разлуки, но это даже сплотит союз.

Свободные — большие возможности встретить любовь вдали от дома, в поездке. Главный индикатор того, что это ваш человек — страсть. Не удивляйтесь появлению на радарх бывших и сюрпризам от них.

БЛИЗНЕЦЫ

В паре — много семейных обязанностей и ответственности в этом году. Сильно не загружайтесь рутинной и не перегружайте партнера. Больше легкости — меньше ругани.

Свободные — вы не будете одиноки в новом году. А встретите вы своего партнера во время какой-то проблемной ситуации. Возможно, этот человек окажет вам помощь и поддержку, подставив плечо.

РАКИ

В паре — вы готовы к совместной работе, но при этом женщина рулит в семье, и это хорошо. На этих энергиях и вдохновении мужчины-Раки, либо же партнеры женщин-Раков, готовы к новым карьерным свершениям.

Свободные — не торопитесь, на вас резко может свалиться новый партнер, серьезный, упрямый и главенствующий. И сойдется вы с ним по уму и здравому смыслу, нежели от страсти.

ЛЕВ

В паре — спокойная семейная жизнь. Объединение с партнером в планах и целях, совместная работа над материальными составляющими союза.

Свободные — судьба может свести вас с будущим партнером в стенах больниц, медицинских организациях, или этот человек сам окажется из сферы здравоохранения.

ДЕВА

В паре — мещанское счастье в чистом виде. Чем больше земных благ, тем лучше отношения в семье. Женщина в доме берет бразды правления как бытом, так и финансами, и в целом, фон стабилен.

Свободные — неожиданно придет в вашу жизнь новая любовь. Вы даже испугаетесь сильных чувств и будете осторожны в начале отношений. Знакомство вероятно через рабочие контакты.

ВЕСЫ

В паре — выравнять настроение после череды негативных моментов можно через решение финансовых вопросов внутри семьи или через позицию равного вклада во взаимоотношения. Тогда вернется гармония и стабильность.

Свободные — вы можете встретить свою любовь в виртуальном пространстве, или это будет иногородний человек, встречи возможны во время командировок.

СКОРПИОН

В паре — год ощущения родства душ, время, когда можно договориться. Многих ждет объединение в один семейный клан и увеличение состава семьи, переход в официальный либо церковный союз.

Свободные — год переживаний из-за человека, который вам дорог, но с которым не удастся выстроить союз. Буйная страсть с ним может привести к кризисам в других сферах жизни. Лучше сконцентрируйтесь на новых знакомствах (их будет много), руководствуясь разумом.

СТРЕЛЕЦ

В паре — много новостей и событий в этом году. Выход из периода стагнации к более быстрому и динамичному образу жизни.

Свободные — для женщин-Стрельцов больше шансы встретить статусного, влиятельного мужчину, рядом с которым будет хорошо, как за каменной стеной. Все Стрельцы, ищите любовь через работу, либо через услуги, в товарно-денежных контактах, а также в организациях, связанных с авто.

КОЗЕРОГ

В паре — вас ждут фундаментальные жесткие решения в 2022 году. Как в сторону брака и рождения детей, так и в сторону развода. В стабильных союзах фон останется прочным и душевным.

Свободные — вы слишком высоко подняли планку ожиданий от возможных кандидатов в партнеры. Попробуйте быть легче и снисходительней. Ведь нет идеальных, есть любимые.

ВОДОЛЕЙ

В паре — постоянные дилеммы и сомнения ждут многих парных Водолеев. Жить или расходиться, переезжать или остаться в прежнем жилье и т.д. Вопросы выбора как в паре, так и вокруг пары будут фонить весь год. Постарайтесь быть смелее и не бойтесь рисковать.

Свободные — новая любовь придет благодаря работе, обучению, вопросам документов и финансов.

РЫБЫ

В паре — любвеобильно-романтично, будто открывается второе дыхание. Нежность, забота и погружение в партнерство и семью с головой.

Свободные — женщины-Рыбы будут полны внимания и к середине года могут встать перед выбором из двух мужчин. Руководствуйтесь сердцем, так как один из мужчин, вероятно, — ваш будущий супруг.

Мужчинам-Рыбам придется доказывать поступками свои намерения какой-то значимой женщине. Она может носить формульную одежду любого рода либо же иметь сильный характер, который удастся смягчить и сойтись в крепкий союз.

