

д в о й к а ? **О Т Л И Ч Н О**



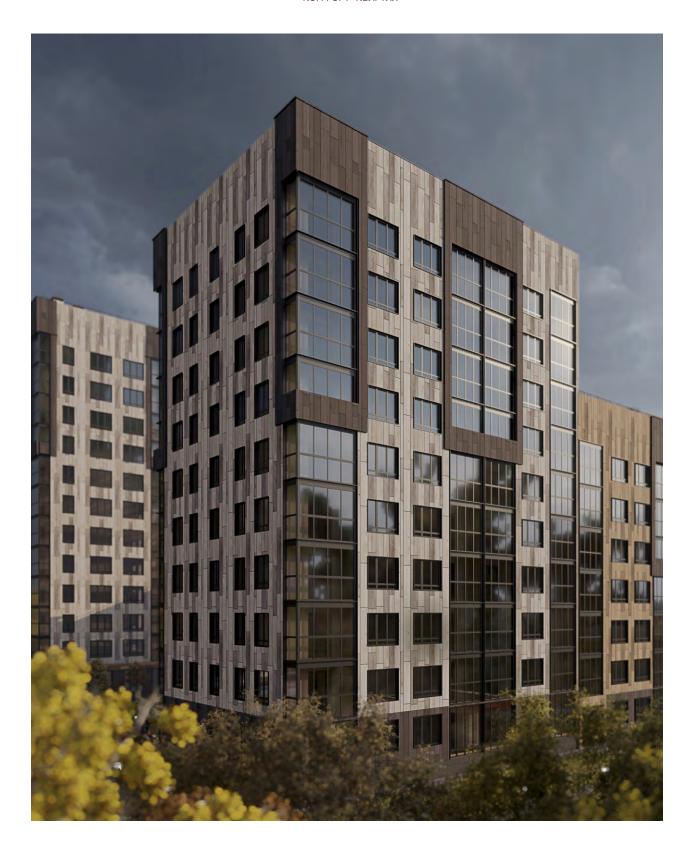
БАВАРИЯ-АВТО

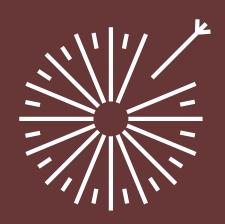
ООО «Бавария-Авто» Реклама





комфорт-квартал





ПРИТЯЖЕНИЕ

КОМФОРТ-КВАРТАЛ

КОМФОРТ-КВАРТАЛ С ПРИВИЛЕГИЯМИ. БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ ОЖИДАЕТЕ

545-009

FIOR del MONDO коллекция интерьеров



КУХНИ ДЕТСКИЕ КАБИНЕТЫ ГОСТИНЫЕ МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ



ТВОЙ ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ



SPA-КОМПЛЕКСЫ С КОСМЕТИКОЙ THALION

Уходы за лицом и телом на основе концентратов пользы из сердца океанических растений. Превосходный ритуал для отдыха, расслабления, снятия напряжения. Вас ждет морское блаженство – скраб, обертывание Thalion и в конце – сеанс ручного ухода за телом. Удовольствие дополнит увлажнение всего тела лосьоном с морскими минералами. В комплекс заложена сила и энергия

ALGOLIFT

CREME ACTIVE 1ERES RIDES FIRST WRINKLE SMOOTHING CREAM



ПЕРЕЗАГРУЗКА ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

ХОРОШИЙ ДЕНЬ – ТОТ, ГДЕ ВЫ НАШЛИ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ. В ЦЕНТРЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ GOOD DAY ЕСТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ И ВНОВЬ НАПОЛНИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ. ПОДАРИТЕ СЕБЕ УХОД ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА В АТМОСФЕРЕ РЕЛАКСА И ГАРМОНИИ.

УХОДЫ ДЛЯ ЛИЦА C IS CLINICAL

Специалисты Good Day работают на топовой космецевтике из Голливуда Is Clinical, которую признают уважаемые врачи и блистательные медийные личности по всему миру. Средства нового поколения подстраиваются под индивидуальные особенности разных типов кожи и устраняют большинство проблем: от мелких воспалений и морщинок до тусклости, сухости и потери упругости. Комплексные уходы направлены на восстановление, обновление и питание кожи. Сразу после сеанса можно сразу отправиться хоть на работу, хоть на свидание, и даже на красную ковровую дорожку.





МАНУАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ТЕЛА

В Good Day открылась новая зона ручного ухода по телу. Вы испытаете неземное блаженство – все тело расслабляется, уходят отеки, боли в суставах, кожа становится упругой и бархатистой, а мысли текут плавно и спокойно. Настоящая медитации красоты. После такого сеанса вы как будто родитесь заново – обеспечено обновление, заряд энергии и прилив жизненных сил!

КИСЛОРОДНАЯ КАМЕРА – ЗАРЯД ЭНЕРГИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Иногда просто необходимо перезагрузиться. «Подзарядить батарейку» призвана кислородная камера. Расслабиться душой и телом можно в супертехнологичной капсуле, как из фильма о будущем. Происходит активное насыщение тканей организма кислородом – уходит усталость, признаки стресса, перезапускаются все жизненные процессы. Камера полезна и для детей – отлично улучшает умственную деятельность, а значит ребенок будет чаще приносить пятерки из школы.



ПРИЯТНЫЕ БОНУСЫ

В честь начала весны для новых клиентов действует СКИДКА 10% на услуги, о которых вы прочитали в этой статье – ручной уход по телу, кислородная камера, косметические комплексы для лица и тела на продуктах Thalion, Is Clinical.

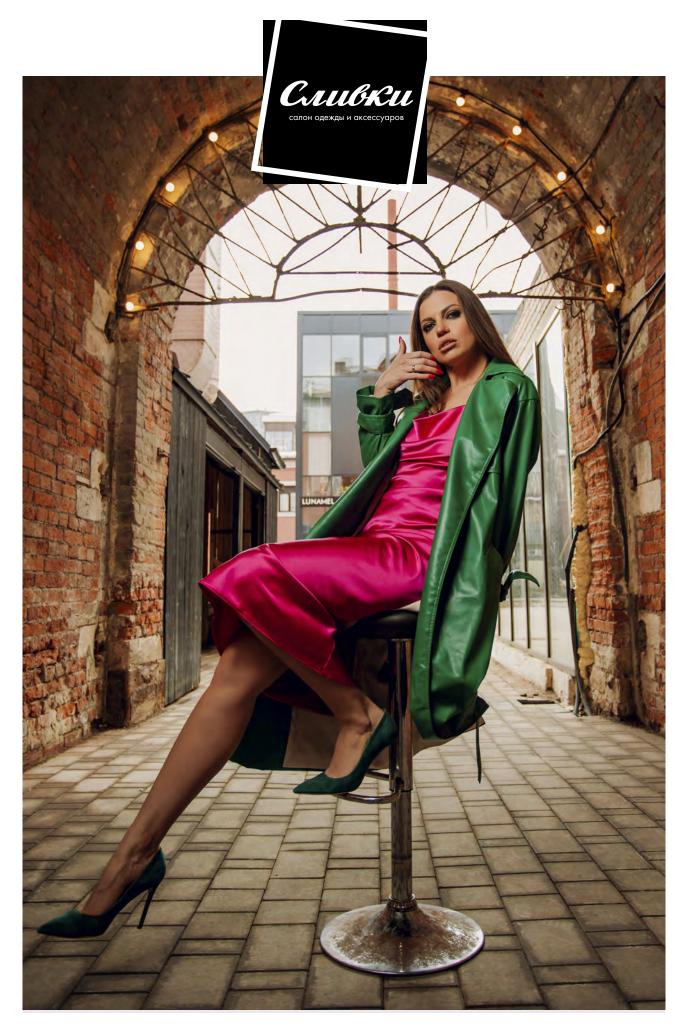
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ БОНУСОМ ОЧЕНЬ ПРОСТО – НУЖНО НАЗВАТЬ КОДОВУЮ ФРАЗУ «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ».





ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ GOOD DAY

♥ проспект Ленина, 26 **②** 10:00-21:00 **⑤** +7 (4872) 70-70-17 **③** center_good_day



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ CHARMSTORE



Все сливки в «Сливках» www.slivkistore.ru

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



От редактора



10

На планерке по мартовскому номеру, еще зимой, мы обсуждали тему «Новая жизнь. Перерождение», даже не подозревая о том, насколько новой она может оказаться спустя месяц. Сегодня все эти материалы кажутся мне еще более актуальными.

Прочтите интервью с мэром города, олимпийской чемпионкой Ольгой Слюсаревой о том, как ее жизнь после спорта разделилась на «до» и «после» и как опыт спортивных соревнований помогает ей в социальной политике.

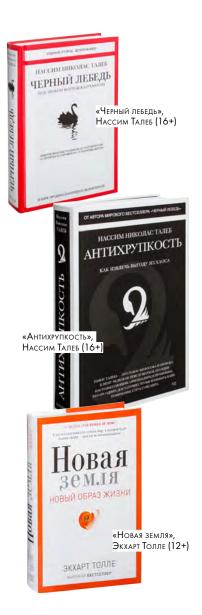
Послушайте историю Аллы Старостиной о том, как она перекроила свою жизнь в 50.

Возьмите на карандаш полезные рекомендации по ментальной и физической перезагрузке от наших экспертов: коучей и мастеров телесных практик.

Мне искренне хочется, чтобы этот выпуск стал для вас жизнеутверждающим глотком свежего весеннего воздуха и поднял вам настроение нашими флористическими фотопроектами. Внутри вы найдете вдохновляющие материалы о талантливых женщинах, которые меняют жизнь нашего региона к лучшему — это женщины-новаторы, женщины-лидеры, врачи, предприниматели, пылающие любовью к своему делу. Сейчас, как никогда, я понимаю, что наша сила в единстве, любви, доброте, диалоге, взаимной поддержке и созидании.

Эльвира Гафина, главный редактор

Что гитать в марте? Выбор редактора



золотой квадрат март 2022

ОТКРЫТИЕ ВЕСНЫ 2022

SMILE SPA

СКОРО ПО НОВОМУ ADPECY В ЦЕНТРЕ ГОРОДА



Тула, Пушкинский проезд, тел. +7 903 810-00-18. www. kdpushkin71.ru

ГОРОДСКАЯ ПРАКТИЧНОСТЬ И ДОМАШНИЙ УЮТ В САМОМ ЦЕНТРЕ ТУЛЫ



ОТКРОЙТЕ НОВУЮ ГЛАВУ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Дом включает всего 41 квартиру, площадью от 60 до 160 кв. м. Здесь много света и «воздуха»: панорамные окна, высокие потолки – 3,1 м. Все для того, чтобы вы наслаждались каждым днем.

Клубный дом Пушкин предлагает 11 вариантов планировок. Для тех, кто ценит уединенность – квартиры с мастер-спальнями (комнатами, оборудованными собственной ванной и гардеробной). А тем, кто мечтает провожать закаты с видом на город, стоит обратить внимание на квартиры с собственными большими террасами.









ПОВЫШАЙТЕ УРОВЕНЬ КОМФОРТА

Для удобства жителей – дизайнерские общественные зоны, зона рецепции и консьерж-сервиса, бесшумные лифты и эргономичные пространства для колясок, тюбингов, велосипедов, лыж, сноубордов. Двухуровневый теплый паркинг включает машиноместа с доступом к лифту и оборудован зарядными станциями для электромобилей. Там же находится отдельная зона для хранения шин.

ВАША СЕМЬЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

Внутренняя территория дома закрыта и благоустроена в соответствии с детально продуманным дизайн-проектом. Оснащена системой видеонаблюдения и системой контроля и управления доступом. Во дворе располагается зона барбекю, детская площадка и беседка для семейного досуга.

ПРЕСТИЖНЫЙ РАЙОН И БОГАТАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

В ПЕШЕЙ ДОСТУПНОСТИ:

- 12 МИНУТ ДО КРЕМЛЯ И НАБЕРЕЖНОЙ
- 2 МИНУТЫ ДО ТЕАТРА ИМ. М. ГОРЬКОГО
- 15 МИНУТ ДО ПАРКА БЕЛОУСОВА
- 9 МИНУТ ДО ШКОЛЫ
- 7 МИНУТ ДО ДЕТСКОГО САДИКА





ДОМ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ЖИЗНИ

В строительстве использованы только высококачественные материалы, одни из лучших в своем сегменте – прочные и экологичные. Генеральным подрядчиком является строительная компания «Альтера», входящая в состав топовой строительной компании г. Калуга «ПремиумСтрой».







ВСЕ ДЛЯ ВАШЕЙ УЛЫБКИ

Тула, ул. Демонстрации, 1 Тел.: +7 910 161-00-01, +7 (4872) 527-527 ⊚ viva.dent_tula ♀ vivadent71.ru

СОДЕРЖАНИЕ

МОДА

- 26 IT-GIRL Новая жизнь в 50
- 28 ОБРАЗЫ Эмели в Париже
- 30 ДЕТИ | Острова счастливого детства
- 32 ТРЕНДЫ | Оголяем живот?
- 34 ФОТОДЕНЬ Грани женственности
- 36 ТРЕНДЫ 5 правил гардероба деловой женщины
- 39 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ Богиня Chronos
- 42 ABTO | ВМW: Выбор сильных



ИННОВАЦИИ ДЛЯ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ КОЖИ

ПРОЕКТ ЛЕДИ-ЛИДЕРЫ

- 48 МОЛОДОСТЬ: ЗАГРУЗИТЕ ОБНОВЛЕНИЯ
- 52 МЕНТАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА МОЛОДОСТИ
- 54 МИССИЯ СКОРОСТЬ
- 56 КАК ПРИРУЧИТЬ ЦВЕТ
- 58 ЛЕГКОЕ РЕШЕНИЕ ЗЕМЕЛЬНОГО ВОПРОСА
- 60 ЖЕНСКИЙ БИЗНЕС БЕЗ ГРАНИЦ
- 64 ЗАЯВИ О СЕБЕ!

16



С ЗАБОТОЙ О ПАЦИЕНТАХ







СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА ОЛЬГИ СЛЮСАРЕВОЙ

KPACOTA И ЗДОРОВЬЕ

- 66 ПЕРСОНА Парижский
- 68 ПЕРСОНА Цели на 2022 – быть в форме
- 70 КОМАНДА | Стань визажистом глянца Женское перерождение
- 72 ПЕРЕРОЖДЕНИЕ Любовь спасет мир

СТИЛЬ ЖИЗНИ

74 ПЕРСОНА Разговор с сексологом

ДОМ В ДЕТАЛЯХ

- 78 ВЫБОР ЭКСПЕРТА Влиятельный дизайн
- 80 ФЛОРИСТИКА Мир расцветает зеленым
- 82 ИНТЕРЬЕР | Студия дизайна Interqueen
- 84 ФИЛОСОФИЯ ВКУСА Утиная охота
- 86 ИНТЕРЬЕР Новый взгляд на комфорт
- 88 ДВЕРИ | Тренды дверей 2022
- 90 ТРЕНДЫ SPA-резиденция
- 92 ВОЯЖ Лед Байкала
- 94 АСТРОЛОГИЯ Денежный гороскоп

золотой квадрат март 2022

ПРАВИЛЬНАЯ РИМСКАЯ ПИЦЦА

От создателей кофейни «Шоколад»



ЛЮБИМЫЕ ДЕСЕРТЫ, КОФЕ ОТ ЛЕГЕНДАРНЫХ БАРИСТА КОФЕЙНИ И БОЖЕЕСТВЕННАЯ ПИЦЦА С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

Α ΠΑΤΙΟ

ПР-Т ЛЕНИНА, 31 © PIZZA.PATIO

ТЕЛ.: (4872) 50-12-85, 52-42-50, 52-42-60

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ:

ZK_REKLAMA2@TULA-PRESSA.RU РЕДАКЦИЯ: ZK_GEA@TULA-PRESSA.RU



ПАРТНЕРЫ

NTD A LINDA MORE

LINDA MODELS

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



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



BROOKLYN, фотостудия, ул. Генерала Маргелова, 5-а, 3 этаж, оф. 55/68/89/90/91, ☐ +7 (953) 424-28-58, ♣ studio-brooklyn.ru, ♠ ▼ studio brooklyn



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



«ВЕСТИТО», салон модной женской одежды, Красноармейский пр-т, 4, 1 этаж, □ +7 (910) 948 31 08 ⊚ vestito_fashion_tula





КЛУМБА, цветы&декор, пр. Ленина, 83-а ¶ 70-02-02 ♀ klumba71.ru



© klumba_flowers **₩** supermarket_klumba





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



SERGINNETTI, магазин одежды, пр-т Ленина, 54A, Serginnetti.ru Serginnetti_tula



BENATTI, обувь и аксессуары, ТРЦ «Макси», 2-й этаж, Пролетарская, 2; ТРЦ «Гостиный двор»,1-й этаж, Советская, 47

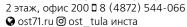




☐ +7 950 924-45-57 @ entree.tula

ГК «ОБЪЕДИНЕНИЕ СТРОИТЕЛЕЙ ТУЛЫ»,

Советская, 11, городское пространство «Искра»,





BARY, кофейня, Фридриха Энгельса, 8

Ø barycoffee.8



FANTASY, магазин нижнегобелья, ул. Гоголевская, 62 🗓 +7 963 226-08-56

© boutique_fantasy_tula **w** fantasy_71 Егор Конабевцев, фотограф, □ +7 (953) 421-22-39,

© egorkophoto

Жанна Карп, фотограф П+7 (953) 965-88-75

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: ЭЛЬВИРА ГАФИНА

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ: МИХАИЛ ЧУКАНОВ

ВЕРСТКА, ДИЗАЙН: ОЛЬГА ПРОКОПЬЕВА

ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВА: АЛЕКСАНДР ЮН



18

На обложке:

Ирина Алексеева ⊚ my_lovely_chanel

Дото:

Светлана Амелина

© svetlanaamelinaphoto

Макияж:

Наталия Санталова

 santanatali

Укладка:

Юлия Макаренкова

g yuliya makarenkova

Платье:

Юлианна Демидова

© design_by_julia_demidova

Корона:

ручная работа @ vaarma13

Рекламное издание журнал «Золотой квадрат. Тула», № 171, март 2022, дата выхода в свет 07.03.2022 г. Учредитель: ООО «Медиа-Тула», генеральный директор — Коренюгин Павел Владимирович, главный редактор — Гафина Эльвира Александровна. Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области 26.02.2015 г. ПИ №ТУ 71-00383. Отпечатано в типографии ООО «Борус-Принт»: 115201, г.Москва, МО Москворечье-Сабурово вн.тер.г., 1-й Котляковский пер., д.3, этаж 1, пом.1/12 www.borus.ru, 8-800-600-74-54, zakaz@borus.ru, заказ № П40747. Тираж 5 000 экз. Распространяется бесплатно. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Полное или частичное воспроизведение статей и материалов, опубликованных в «Золотом квадрате. Тула», допускается только по согласованию с редакцией. Мнение редакции может не совпадать с мнениями авторов публикаций. Все цены действительны на момент публикации. Адрес редакции и издателя: 300012, Тульская область, г. Тула, Городской пер., 15-6, телефон редакции: (4872) 50-12-85.

золотой квадрат март 2022



Идея проекта: Екатерина Нечепурнова ®каtentinina. Фотограф: Екатерина Балакина. Воздушные шары ®04. Selaeam. Цвточные композиции «Voynoба» ®klumba_delievey. Наряды из Маккома и Карины. «Принцевы осторава» ®princes_islands_kids. Макияж и прическа Карины. Елена Чернецова ® elenachemetsova85





- **♥** ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22-а, 1-й этаж
- **♥** ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2, 1-й этаж
- **♥** ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64 **©** bruka_shop







♥ ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22-а, 1-й этаж

♥ ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2, 1-й этаж

♥ ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64 **©** bruka_shop







Алла, как Вы решились закрыть «Сам себе кутюрье» и так кардинально изменить жизнь?

«Это было нелегкое решение. Я остро чувствую «запах нафталина». В какой-то момент мой бизнес перестал мне казаться актуальным. Нормкор пришел на смену сложносочиненным фасонам, массмаркет — на смену трудоемкому индпошиву.

Когда что-то понял, то «распонять» невозможно. Наверное, я могла бы тянуть эту историю до конца жизни. Но чувствовала бы себя при этом управляющей отдельчика с пейджерами в универмаге совкового формата».

Какие альтернативы рассматривали?

«Думала: может основать свою марку одежды? Изучила рынок. С удивлением отметила: российский fashion за эти годы поднял голову! Появились новые молодые марки. Более того: многие из них сделали то, что я хотела бы сделать! Среди любимых: TTSWTRS, Yulia Wave, PPS.

Зародились лидеры рынка, такие как 12 Storeez. Там сейчас работает моя дочка. Мне нравится их сильная и современная корпоративная культура, высокая планка качества, замороченность на эстетике. Я поняла: чтобы построить нечто подобное, нужна еще одна жизнь, и выбрала остаться в роли пользователя».

Что Вам помогло экологично войти в новый период жизни? Вы к нему готовились?

«Экологично осуществить такой переход — из разряда фантастики! Я прошла все стадии: отрицание, гнев, торг, депрессия... И не смогу сказать, что наступило полное принятие. Раньше я ни минуты не сомневалась, что мой бизнес со мной до конца жизни, поэтому запасных путей не готовила. Когда решила с ним попрощаться, мне очень помогла моя книга и блог. Кстати, первый опыт писательства был у меня при входе в бизнес. Помню, когда в 1995-м открыта ателье, вела в «Молодом Коммунаре» (мои ровесницы помнят) модную колонку.

В 2019-м у меня стали заказывать статьи онлайниздания: Wonderzine, Psychologies. А в пандемию я села и за месяц написала книгу. Это меня захватило. Интерес прошел, когда стало ясно: ее надо рекламировать и как-то продавать. Вот этого совсем не хотелось. Так что лежит моя книга на «Литресе» уже больше года, а я все не удосужусь посмотреть, сколько экземпляров продалось.

Мало что в жизни получается по четкому плану — победным маршем из точки А в точку В! А когда на таких переходах точно не знаешь, куда идешь, то тем более!»

Что изменилось в Вашем мироощущении и ежедневной жизни?

«Мой стиль жизни сегодня похож на фриланс. Нет постоянного офиса, регламентов, бизнес-процессов. Нет команды — в классическом понимании. Я безумно благодарна людям, которые работали в моей компании. Это были лучшие профессионалы и настоящая группа поддержки! Сегодня рядом со мной партнеры, консультанты и много интересных людей. Они решают те же задачи, что и я, интересуются теми же вещами, развиваются в близком мне направлении.

Высунув нос из «коробочки» своего бизнеса, я увидела мир шире и объемнее. Жалею, что не сделала этого раньше! Пропустила первые сигналы: мир трансформируется, срочно надо менять бизнес и меняться самой. Мой главный вывод: за трендами надо следитить не только в моде!»

Вы серьезно занимаетесь инвестированием в недвижимость и на фондовом рынке. Что для Вас деньги?

«Я родилась и выросла в СССР. То жесткое время генерило особую породу людей — с железной волей, минимальными запросами и дефицитной психологией. Ограничить и сэкономить для нас было большей доблестью, чем потратить и получить удовольствие.

Потом начались 90-е, и все те сэкономленные деньги сгорели. И только сейчас я понимаю: экономить — это менталитет! Наслаждаться — категория совсем не советская!

Но есть и плюсы: с до сих пор могу прожить на три копейки и ни на минуту не почувствую себя обделенной».

Свободны ли Вы сами от дефицитного мышления?

«Вы многого от меня хотите... Потреблять я так и не научилась — разве что ту же одежду. Но худо-бедно наладила отношения с этой странной субстанцией «деньги» и отвела им в своей жизни две роли.

Первая и главная: сравниваю себя сегодняшнюю с собой вчерашней по измеримому показателю — финансовому. Отлично стимулирует!

Вторая роль — степень свободы. Имея средства, легче позволить себе говорить, что думаешь, и делать, что нравится. Не водиться, с кем не хочешь, и не прогибаться под этот изменчивый мир, как в песне поется, а попробовать самой прогнуть его в особо важных для себя местах.

Кстати, погружение в финансы разрешило загадку, почему у меня такое нестандартное отношение к возрасту. Все просто: мой риск-профиль крайне агрессивен! Такой пристало иметь двадцатилетнему пацану. При взгляде на падающий рынок он не пьет валидол, переживая, не подешевеют ли его гособлигации, а с азартом идет шортить «Теслу»! Как вы понимаете, к такому авантюризму в комплекте надо иметь железную дисциплину и холодную голову. Иначе ваш капитал под риском!»

А что для Вас значит «стиль»?

«Стиль — мой способ организовать жизнь вокруг себя в близкой мне эстетике. Мне не нужны лавры Айрис Апфель — не хочу быть седым эпатирующим фриком. Почему при этом чаще всего получается ярко и вызывающе? Все просто: профдеформация! Десятилетия в fashion из сердца не выкинешь. Быть скромненьким и сереньким — это вызов. Позволить его себе могут избранные. Люди класса Вирджила Абло и Альбера Эльбаза выходили на подиум после демонстрации своей коллекции, одетые в черное нечто. А «солдаты моды», к коим я себя отношу, одевшись, смотрят в зеркало и думают: как-то простовато. Приходит мысль надеть рубашку задом наперед, а шейный платок повязать на щиколотку».

Как Вы видите свое будущее?

«Все просто! Пристегиваем ремни, засучиваем рукава и садимся в этот обтекаемый болид, типа красной «Теслы». Немного страшно, потому что еще не знаешь — что там, за поворотом? Наверняка новый крутой вираж!»



высокой моды Матье Кадо.

...................

В БРИТАНСКОМ СТИЛЕ

Синий классический костюм не может быть скучным, если носить его с ноткой английского юмора. Серьёзный на первый взгляд лондонский банкир Алфи не упустит возможности отпустить шутку в сторону его новой подруги Эмили. Клетка в британском стиле из коллекции Brand Man настроит на дружественную волну всех, кто окажется рядом с вами.





ЭМИЛИ В РОЗОВОМ

Как вписать вещь цвета фуксии в офисный стиль? Миксуйте ее с актуальными принтами этого сезона - гусиной

лапкой и зеброй в черно-белой гамме. Розовый джемпер из коллекции салона «Амели» отделяет два принта друг от друга и они не смотрятся слишком пестро.

яркие принты и детали в образе. Отправляясь на свидание (оно же урок французского), не забудьте дополнить образ блузой с цветочным принтом из весенней коллекции салона «Амели».

ОБРАЗ ДЛЯ НЕЕ

Auem Anem_ <u></u>

У ул. Демонстрации, 8

ОБРАЗ ДЛЯ НЕГО



.........

♀ пр-т Ленина, 80 **♀** ТРЦ «Макси», бутик 96 0 +7 910 943-92-92 @ brandman tula

Острова СЧАСТЛИВОГО ДЕТСТВА



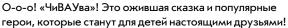
СТУДИЯ ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ «ЧИВАУВА» НЕ НУЖДАЕТСЯ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ, ВЕДЬ ОНИ ОРГАНИЗОВАЛИ УЖЕ СОТНИ ВОЛШЕБНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ. АНИМАТОРЫ ЗА ДОЛЮ СЕКУНДЫ ПЕРЕВОПЛОЩАЮТСЯ В ЛЮБИМЫХ ГЕРОЕВ И ПЕРЕНОСЯТ МАЛЫШЕЙ В НАСТОЯЩУЮ СКАЗКУ. ОСНОВАТЕЛИ СТУДИИ ДАРЬЯ КОНЯЕВА И ЯНА ЗАГОРЦЕВА — НАСТОЯЩИЕ ЭКСПЕРТЫ В СФЕРЕ ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ. В ЭТОМ ГОДУ ЗАПУСТИЛИ НОВЫЙ ПРОЕКТ — БУТИК ДЕТСКОЙ ВЕЧЕРНЕЙ МОДЫ «ПРИНЦЕВЫ ОСТРОВА».



Каминского, 21 тел.: +7 950 900-19-15 Инстаграм:@chivauva71













Яна, Даша, расскажите, в чем особенность вашего бутика?

«Процесс выбор наряда мы превращаем в модное шоу. Мама садится в удобную зону ожидания... Задергивается шторка в примерочную и начинается волшебство... Ребенок выходит на подиум под любимые треки, ловит свет дискошара и чувствует себя настоящей моделью! О таком наряде он даже не мечтал! Это любовь с первого взгляда! Любовь к себе, своему образу, моде!»

На что вы ориентировались, продумывая концепцию?

«Вспоминали себя в детстве. Многие современные мамы хотели бы в свои 5-7 лет оказаться в таком бутике. Это же мечта! А теперь вы можете реализовать эту мечту для сына или дочки».

Помог ли вам опыт «ЧиВАУва» в создании нового проекта?

«Конечно! Мы много лет работаем с малышами и школьниками разных возрастов, организуя праздники. Сами являемся мамами и точно знаем, чего хотят дети. Лично отбираем каждое платье в коллекции и создаем настоящий праздник. Это по-настоящему уникальный формат».



Пр-т Ленина, 78 тел.: +7 950 919-19-13 Инстаграм: @princes_islands_kids

Ольга Дудник, СТИЛИСТ-АНАЛИТИК

КАК ЗАРОДИЛАСЬ МОДА НА НИЗКУЮ ПОСАДКУ?

Она распространилась в начале 1990-х после выпуска в марте 1993 года британского журнала The Face, в котором Кейт Мосс была изображена в джинсах с низкой посадкой.

Но тенденция стала популярной только в 2002 году, после того, как производитель одежды Levi Strauss & Со в декабре 2000 года представил джинсы с заниженной талией, верхняя часть которых была ниже пупка. Спина также была низко обрезанной, но не настолько низко, чтобы открывать декольте сзади. Позже в магазинах появилась кукла Барби в джинсах с заниженной талией под названием «Моя сцена».

Еще в нулевые главными трендсеттерами (человек, который воспринимает новые идеи или тренды раньше других и своим примером внедряет новшества в массовое использование. - Ред.) были Пэрис Хилтон, Бритни Спирс, – с них-то и брали пример модницы того времени.

ПОЧЕМУ ЭСТЕТИКА НУЛЕВЫХ И НИЗКАЯ ПОСАДКА ПОПУЛЯРНЫ СЕЙЧАС?

В 2020 году в результате пандемии мы долгое время находились дома, нам хотелось уюта, комфорта, защищенности, поэтому магазины заполонили трикотажные костюмы, костюмы из футера, бежевые цвета, оверсайз. Главным индикатором моды сейчас является ОБЩЕСТВО, то есть, мы с вами. И то, чего мы сегодня хотим, находит отражение в моде.

Поэтому и тренды меняются в зависимости от нашего настроения, ощущения, наших болей. Любому тренду через какое-то время приходит на смену его полная противоположность, поэтому гламур, пайетки, яркие цвета наиболее точно отражают настроения общества сегодня. Нам хочется праздника. А это прямой отсыл к нулевым.

ANVIN SS

Белла Хадид

Хайли Бибер

2022

ОГОЛЯЕМ ЖИВОТ?

ГОТОВЫ СНОВА НОСИТЬ ДЖИНСЫ И ЮБКИ С «ЗАНИЖЕННОЙ ТАЛИЕЙ»? А ПРИДЕТСЯ (2) СТИЛИСТ-АНАЛИТИК ОЛЬГА ДУДНИК ОБЪЯСНЯЕТ, ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ТЕНДЕНЦИЯ И КАК С НЕЙ ЖИТЬ В НОВОМ СЕЗОНЕ.



Не стоит доставать и носить скинни с низкой посадкой, так вы будете выглядеть не актуально.

Чтобы выглядеть современно с низкой посадкой, дополняем объемные модели низа топами по фигуре, - это могут быть майки-алкоголички, укороченные кардиганы.

ЗАПОМНИТЫ!

Джинсы с низкой посадкой искажают пропорции фигуры, укорачивают ноги и удлиняют туловище, поэтому если решились быть модными, то компенсируйте низкую посадку каблуком или платформой, чтобы сохранить пропорции фигуры.

Вместе с низкой посадкой вернулся и самый противоречивый тренд выглядывающее нижнее белье.

Здесь, конечно, можно воспользоваться уже готовым изделием с имитацией нижнего белья или же сделать это изюминкой своего образа, как Хайли Бибер на ковровой дорожке.

Но помните о правилах уместности!

золотой квадрат

идеальный пресс без изнуряющих тренировок

ПРОЦЕДУРА НА АППАРАТЕ

EMSCULPT®

РЕВОЛЮЦИЯ В ОБЛАСТИ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

ОДНОВРЕМЕННО СЖИГАЕТ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ И НАРАЩИВАЕТ МЫШЦЫ

30 МИНУТ ИНТЕНСИВНОГО СЕАНСА ВМЕСТО НЕДЕЛИ В СПОРТЗАЛЕ

- Укрепляет и тонизирует мышцы живота, ягодиц, бедер, рук и ног.
- Прорабатывает проблемные мышцы внутренней поверхности бедра
- Сжигает даже висцеральный «внутренний» жир, который не удается «согнать» диетами и тренировками
- Уменьшает диастаз
- EMSCULPT разрешается применять даже после родов и в период лактации

ПОЛУЧИТЕ РЕЛЬЕФНОЕ ТЕЛО УЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ПРОЦЕДУРЫ СТОЙКИЙ РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГО ЗА 4 СЕАНСА

ПРЕСС ВАШЕЙ МЕЧТЫ, УПРУГИЕ БЕДРА И ЯГОДИЦЫ

: клиника комаровой





Dun Hukufopola

МОДА ТРЕНДЫ

5 правил гардероба ДЕЛОВОЙ ЖЕНЩИНЫ

НАТАЛЬЯ КУЗНЕЦОВА, ВЛАДЕЛИЦА МАГАЗИНА ЖЕНСКОЙ ДЕЛОВОЙ ОДЕЖДЫ BUSINESS LINE, ДЕЛИТСЯ СВОИМИ ПРИНЦИПАМИ СОЗДАНИЯ ЭЛЕГАНТНЫХ КОМПЛЕКТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

ПОДБЕРИТЕ ХОРОШО СИДЯЩИЙ КОСТЮМ

Не знаете, что надеть — выберите костюм. В коллекции Business Line несколько линий костюмов на разные типы фигуры: классические двубортные, расслабленные в стиле кимоно, комплекты с брюками или юбками. Среди моих фаворитов — костюмы в базовых оттенках, которые подходят на любой случай жизни — серый, черный и бежевый.

оежевыи.

ВЫБИРАЙТЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ ТКАНИ

Хорошие ткани — это инвестиции в ваш гардероб и абсолютно

другое качество жизни. Мягкое соприкасание с кожей, удовольствие от носки. Я обожаю ткани Business Line: они не выцветают, не линяют и надолго сохраняют первоначальный вид после стирки

и химчистки.

5 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО АКСЕССУАРЫ

Знаете, в чем секрет стилистов? Они не боятся аксессуаров! В Business Line вы всегда найдете аксессуары, которые превращают базовый классический костюм в стильный аутфит. Платки, шарфики, сумки и красивая бижутерия. Всего одна такая деталь превращает вас в женщину, которая врезается в память.

ГАРДЕРОБ Сколько раз вы покупали вещи и так ни разу не надевали их? Чтобы этого не произошло, подумайте, можно ли создать с новой вещью минимум три комплекта из того, что уже есть в вашем гардеробе? Что необходимо докупить? B Business Line все вещи комбинируются между собой. Один пиджак вы можете смело носить в трех разных образах - с юбкой, брюками или даже любимыми джинсами. В бутике всегда есть стилист, который поможет вам собрать функциональный

СОБИРАЙТЕ

КАПСУЛЬНЫЙ

ОСТАВАЙТЕСЬ ЖЕНСТВЕННОЙ

Одежда прекрасно помогает переключать роли: из амбициозной бизнес-леди — в расслабленную женщину, жену, маму, подругу, дочь. Платья из новой весенней коллекции настраивают на легкость и мгновенно поднимают настроение.

гардероб.

НАТАЛЬЯ КУЗНЕЦОВА: «С СОЗДАТЕЛЬНИЦЕЙ БРЕНДА BUSINESS LINE Я ПОЗНАКОМИЛАСЬ В МОРСКОМ ПУТЕШЕСТВИИ. ОНА, КАК И Я, УВЛЕЧЕННЫЙ ЯХТЕННЫЙ ШКИПЕР. КОГДА УВИДЕЛА, КАК СОЗДАЮТСЯ КОЛЛЕКЦИИ, ПОНЯЛА, ЭТО КАК РАЗ ТО, ЧТО Я БЫ ХОТЕЛА НОСИТЬ САМА: ПРИЯТНЫЕ К ТЕЛУ ТКАНИ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА, ФАСОНЫ, КОТОРЫЕ ПРЕКРАСНО САДЯТСЯ ПО ФИГУРЕ, СКРЫВАЯ НЕДОСТАТКИ И ПОДЧЕРКИВАЯ ДОСТОИНСТВА. А ГЛАВНОЕ, ВСЕ ВЕЩИ БРЕНДА ЛЕГКО КОМБИНИРУЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ, А ЗНАЧИТ, ВАМ ВСЕГДА ЕСТЬ ЧТО НАДЕТЬ!» ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЙ БРЕНД ДЕЛОВОЙ ОДЕЖДЫ



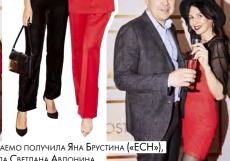


CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF

БЕЗУСЛОВНО, СТАЛО ВРУЧЕНИЕ ПРЕМИИ
О STAR 2021 — ЗАВЕТНОЙ СТАТУЭТКИ В
СФЕРЕ НЕДВИЖИМОСТИ, КОТОРУЮ ПОЛУЧАЮТ ЛУЧШИЕ РИЕЛТОРЫ И АГЕНТСТВА
ПО ИТОГАМ РАБОТЫ С «ОСТ». В 15 НОМИНАЦИЯХ РАЗГОРЕЛИСЬ НАСТОЯЩИЕ ИСПАНСКИЕ СТРАСТИ ЗА ЗВАНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.
НЕОБЫЧНОЙ ЧАСТЬЮ МЕРОПРИЯТИЯ СТАЛО
ОНЛАЙН-ГОЛОСОВАНИЕ ПРИГЛАШЕННЫХ
ГОСТЕЙ В ДВУХ НОМИНАЦИЯХ: «ЛУЧШИЙ
РИЕЛТОР ГОДА» И «ЛУЧШИЙ МЕНЕДЖЕР ГОДА «ОСТ». В НОМИНАЦИЯХ ПОБЕДИЛИ ОЛЬГА
ЗАДОРОЖНАЯ И КОМПАНИИ «ОСТОРИЯ», А ВОТ
ЛУЧШИМИ СОТРУДНИКАМИ «ОСТ» СТАЛИ СРАЗУ
ДВЕ ПРЕКРАСНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЫ КОМПАНИИ
ОЛЕСЯ ЗЛОБИНА И АЛЕНА ШИКАЛОВА.







Номинацию «Легенда года» ожидаемо получила Яна Брустина («ЕСН»), «Лучшим серебряным агентом» стала Светлана Авдонина, «Джентльменом года» — Дамир Ханбиков.

0+

Bouns CHRONOS

Весной открывается один из самых ожидаемых и обсуждаемых проектов блогера Ирины Алексеевой

ту_lovely_chanel — клиника Chronos. Главный редактор «Золотого квадрата» расспросила героиню





CПРОСИТЕ MY_LOVELY_CHANEL

Открытие косметологической клиники под руководством Ирины Алексеевой — вполне закономерное событие. 43 тысячи подписчиков Инстаграма уже много лет следят за бьюти-находками ту_lovely_chanel и прислушиваются к ее рекомендациям по уходу за кожей. Ирине действительно есть чем поделиться: за 13 лет она приобрела огромный опыт работы со специалистами, побывала в топовых клиниках Москвы, Франции и Испании, испробовала на себе десятки методик.

Подписчики в режиме реального времени присутствовали с Ириной в кабинетах косметологов, по горячим следам записывались к ее мастерам, а в Stories засыпали героиню вопросами, у кого она «колет» губы и улучшает овал лица.

Теперь все, что прошло ее личный жесткий отбор, самые «сливки» ухода, — будет представлено в клинике Chronos.

Официальное открытие клиники планируется в середине весны, однако фолловеры Ирины оборвали ее директ еще на этапе ремонта. Пришлось составлять лист ожидания.

Главным врачом клиники является личный косметолог Ирины Алексеевой и ее хорошая подруга, дипломированный врач-дерматовенеролог, трихолог Тамила Солтанова. У Солтановой за плечами высшее медицинское образование, интернатура по дерматовенерологии и пройденная программа повышения квалификации в РУДН.

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Грандиозное строительство клиники в престижном районе Тулы Алексеева запустила полгода назад. Помещение на первом этаже элитного дома по ул. Вересаева преврати-

лось в настоящий оазис! Бюджет стройки — особая тема — уже давно перевалил за 30 миллионов рублей. «Не пиши об этом», — скромничает Ира. Однако, вне всяких сомнений, ее проект — реальный повод для гордости. Алексеева, как истинный эстет и перфекционист, не жалея ни средств, ни энергии, создавала совершенное пространство.

«Мы же приходим к косметологу за эстетикой. Мне было важно отразить это и в общем интерьере, и в его мельчайших деталях: создать пространство, где ты кайфуешь не только от своего внешнего вида, но и растворяешься в том, что тебя окружает. Как в топовых европейских клиниках».

Сhronos — сплошная фотозона. Такого в Туле еще не было: здесь кажется, что время действительно остановилось, чтобы ты уделила его себе, расслабилась и получила удовольствие. Дизайнерский интерьер, свечи ручной работы, эко-камин и, конечно, главное — топовое оборудование, о стоимости которого неприлично говорить.

«Все аппараты в клинике новые, — это была моя принципиальная позиция. Некоторые из них мы ждали по 3 месяца. До пандемии я много путешествовала по Европе и всегда восхищалась уровнем их клиник. А когда закрыли границы, поняла, что хочу создать в родном городе место, ничуть не уступающее европейским по уровню профессионализма и сервиса».

В РУКАХ ПРОФЕССИОНАЛОВ

В клинике представлен весь перечень топовых методик для лица и тела — от классических бестселлеров до уникальных технологий, список которых Ирина вместе с главврачом отбирала по рекомендациям ведущих косметологов страны.

В Chronos вы избавитесь от жировых отложений, целлюлита и растяжек, в том числе после беременности. Справитесь с отеками и застойными процессами, морщинами и другими возрастными изменениями. В команде — 2 врача с медицинским образованием и два косметик-эстетиста, специализирующихся на техниках очищения кожи и ручном уходе за телом.

МИНУС 10 ЛЕТ

Ключевая концепция Chronos заложена в самом названии. В греческой мифологии Хронос — божество, олицетворяющее время.



«Я знаю, что современные технологии могут реально остановить время или даже повернуть его вспять», — признается Ирина. Косметологи клиники вполне готовы сделать вас на 5, и даже 10 лет моложе. Например, с помощью уникального 4D-омоложения. Эта лазерная технология включает в себя четыре этапа реконструкции тканей лица, которые один за другим усиливают эффект предыдущего, задействуя разные слои внешней и внутренней части лица. За счет этого достигается невероятный преображающий результат!»

GUINOT: ИЗ ФРАНЦИИ С ЛЮБОВЬЮ

Еще одно уникальное преимущество Chronos: клиника является официальным эксклюзивным дистрибьютером премиальной французской косметики GUINOT. Институт GUINOT находится в центре Парижа на знаменитой Вандомской площади. Космецевтическую продукцию Института выбирают топовые косметологи в более чем 70-ти странах. «Я влюбилась в GUINOT еще в 90-е, когда путешествовала по Франции. Пользуюсь им до сих пор и каждый день вижу результат». Все средства производятся по международным стандартам качества, а тысячи исследователей и ученых разрабатывают составы, которые работают на уровне ДНК клеток кожи.

С любимой маркой Ирины Алексеевой можно познакомиться в ее клинике, а для укрепления результата подобрать профессиональный домашний уход и почувствовать себя настоящей богиней Chronos.

BMW: ВЫБОР СИЛЬНЫХ

ВМW WINTER CHALLENGE 2022 ВЕРНУЛСЯ НА ЛЕД, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ, ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩЕЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ВОЖДЕНИЕ! КОМАНДА ВМW СОБРАЛА ПОКЛОННИКОВ БРЕНДА СО ВСЕЙ СТРАНЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ ИЗ ТУЛЫ, ИХ ЖДАЛИ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ЭМОЦИИ И ДРАЙВ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНЫХ НАСТАВНИКОВ ИЗ ШКОЛЫ ВОДИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ВМW DRIVING EXPIRIENCE. КАК ЭТО БЫЛО – УЗНАЛИ У КОМАНДЫ ОФИЦИАЛЬНОГО ДИЛЕРА ВМW В ТУЛЕ «БАВАРИЯ-АВТО»!





ТАТЬЯНА МАКСИМОВА, БРЕНД-МЕНЕДЖЕР ОФИЦИАЛЬНОГО ДИЛЕРА BMW в ТУЛЕ «БАВАРИЯ-АВТО» 9 вмw _ bavaria _ auto

«Какие у вас ассоциации с Челябинском? Давайте угадаю: Урал, метеорит, заводы, суровые люди? В этом году мы решили сломать все стереотипы об этом регионе, поэтому BMW Winter Challenge переехал из Мурманска в Челябинск, где наших друзей ожидало замерзшее озеро Калды, сложные трассы и яркие эмоции.

Всего за два года BMW Winter Challenge стало самым ожидаемым мероприятием среди владельцев BMW. Испытание севером в прошлом году не испугало самых смелых, поэтому покорить Урал решили сотни клиентов со всей страны. Так же, как и в прошлом году, официальный дилер BMW в Туле «Бавария-Авто» предоставил возможность своим клиентам посетить мероприятие всероссийского масштаба и испытать на себе всю мощность автомобилей BMW M5 и BMW 330i. Что из этого вышло? Узнайте от участников BMW Winter Challenge!»













«Приглашение присоединиться к тульской команде застало меня врасплох: я до конца не понимала, к чему готовиться. Но когда я ознакомилась с презентацией - моментально загорелась. Сразу представила, что смогу ощутить драйв BMW без светофоров, без полос движения, без штрафов.

И вот долгожданный вылет, мы приземляемся в Челябинске. Всю ночь я представляла, какой завтра будет мощный день. Ранний подъем, едем на замерзшее озеро Калды еще до рассвета, досыпаю в автомобиле и очень волнуюсь. Столько страхов! А вдруг будет сложно? А вдруг я не пойму? А вдруг укачусь куда-нибудь? Но как только начался инструктаж от профессионалов школы водительского мастерства BMW Driving Experience – страх ушел, появились адреналин и азарт.

Мощный BMW M5 стал для меня открытием, никогда не пробовала автомобили М в управлении. Искусство затяжного дрифта да-

лось мне не сразу, надо и стать с ним единым целым, чтобы этот процесс стал удовольствием.

чувствовать автомобиль «СЧАСТЬЕ ТАК БЛИЗКО — ЗА РУЛЕМ МОЕГО BMW»

11

Первые минуты заезда

я нервничала, но по рации инструктор давал советы и корректировал мои действия, так что через 10 минут я уже справлялась с каждым поворотом. Над озером Калды уже взошло солнце, я продолжала отрабатывать задачу инструктора, и я поймала себя на мысли: «Неужели это все происходит со мной?!» В какой-то момент я даже остановилась, чтобы прочувствовать это состояние. Под ногами - замерзшее озеро, над головой – голубое небо и яркое солнце, я еду на BMW М5, который является мечтой для многих, я полна сил и готова к любым поворотам. Абсолютное счастье этого момента просто накрыло меня с головой и не отпускает до сих пор. Оказывается, что счастье так близко – за рулем моего BMW».





ДЕНИС ВИКТОРОВ, предприниматель, инвестор @ denisviktorov.ru

«Самые приятные моменты в жизни - всегда внезапные. Но этого события я ждал с сентября, когда узнал, что BMW снова организует Winter Challenge. Знаете эту детскую радость, когда утром 1 января Дед Мороз кладет под елку долгожданный подарок? Это была она. Снова сборы, аэропорт, самолет, отель. Предвкушение того, что завтра я снова буду ощущать этот драйв замерзшего озера и мощных BMW придавало всем этим обычным вещам какое-то волшебство.

И вот перед нами стоит десяток BMW в версии M5, которая за-

служенно возглавляет мой личный рейтинг топовых автомобилей. Первый этап – уже такой родной и привычный затяжной дрифт. Трасса в этом году оказалась длиннее, сложнее, но опыт прошлого года невероятно помог.

Дальше слалом на время на BMW 330i. Нужна максимальная собранность, а сделать это крайне сложно: адреналин зашкаливает, автомобиль рвется вперед, ты чувствуешь себя участником настоящей гонки, а в голове одна мысль: «Я должен стать лучшим».

He обошлось и без Ice taxi, когда профессиональный инструктор школы водительского мастерства BMW Driving Experience показывает навыки настоящего экстремального вождения и делает разворот на 360 градусов. Эмоции в этот момент сменяются страхом и восхищением быстрее, чем двигается машина.

Когда погружен в эту магию BMW, ты не замечаешь время, все дела и эмоции уходят на второй план. Это колоссальная перезагрузка! Каждый раз после таких мероприятий хочется свернуть горы, потому что для тех, кто покорил север и Урал, нет ничего невозможного!»

30 ЛЕТ В СПОРТЕ, 10 – В ПОЛИТИКЕ. ГЛАВА ГОРОДА ТУЛЫ, ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА РОССИИ, ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, МАМА ЧЕТВЕРЫХ СЫНОВЕЙ И НАСТОЯЩИЙ «ЭНЕРДЖАЙЗЕР». ОЛЬГА СЛЮСАРЕВА РАССКАЗАЛА О ПОЛИТИКЕ,

> Хочу поговорить с вами на тему лидерства и принятия решений. Во время гонки на Олимпиаде в Афинах вы сначала проигрывали по очкам, а в итоге одержали победу. Давайте применим это к повседневной жизни. Как считаете, что отличает тех, кто добивается выдающихся результатов?

> «Думаю, разница в наличии пяти факторов: желание, мотивация, выдержка, терпение и своевременность. У лидеров есть какая-то внутренняя искра, и очень важно вовремя превратить ее в пламя! Я ехала в Афины за победой. Гонки научили меня принимать решение в моменте. На коротком вираже есть всего две-три секунды, чтобы оценить ситуацию и принять решение, как выиграть главное соревнование твоей жизни. Тогда я поняла, что хочу победить, и это намерение стало моим топливом».

Расскажите, как вы попали в политику?

«Ушла из спорта, работала тренером, занималась общественной работой, спортивными проектами. В 2012-м мне предложили стать помощником Губернатора. В этом же году возглавила комитет Тульской <mark>области по спорту и молодежной политике,</mark> а через 2 года – была избрана депутатом Тульской областной Думы, возглавляла комитет по строительству, жилищно-коммунальному и дорожному хозяйству. В 2019 году я вступила в должность Главы города Тулы. С приходом в политику моя жизнь разделилась на «до» и «после».

ОЛЬГА СЛЮСАРЕВА, Глава города Тулы

РОССИЙСКАЯ ШОССЕЙНАЯ И ТРЕКОВАЯ ВЕЛОГОНЩИЦА, ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА (БРОНЗА В 2000 Г. В Сиднее, золото и бронза в 2004 г. в Афинах), ШЕСТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, СЕМИКРАТНАЯ чемпионка Европы, победительница Кубка мира, ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА РОССИИ. Почетный гражданин городов Тула, Батайск, Афины.

Семья: муж, сыновья Сергей (24 года), Егор (12 лет), Богдан (9 лет) и Никита (5 лет).

Сейчас многие психологи, коучи говорят о том, что нужно «замедляться», перестать гнаться за успехом и больше чувствовать жизнь. Для вас гонка 30 лет была образом жизни. Что выбираете сейчас: гнать или замедляться?

«Видимо, гонка — это уже привычка. Как внутренняя, так и внешняя. Мои помощники знают, я стараюсь все решать максимально быстро. Выигрывать на старте. Но это не всегда правильно. Нужно уметь распределять силы, «замедляться», и я этому учусь до сих пор».

Какие принципы из спорта применяете в политике?

«Не суетиться, не паниковать и даже в условиях ограниченного времени принимать взвешенные решения».

Что сейчас является приоритетом для Главы города? Какими проектами занимаетесь?

«Прежде всего, развитием социальной сферы и улучшением качества жизни людей. Само понятие «качество жизни» многое включает: комфортное жилье, дороги, сфера ЖКХ, образование, строительство детских садов и школ, благоустройство дворов и общественных территорий. Здесь мы, конечно, прислушиваемся к пожеланиям горожан. К нам приходит немало частных обращений.

Я много работаю с молодежью. Недавно меня пригласили стать наставником по теме лидерства для девушек-студенток в рамках проекта «Женская лига» Министерства образования и науки РФ. Еще один масштабный проект, в котором Тула участвует с начала 2022 года, — «Киноуроки в школах России». В рамках образовательной программы созданы короткометражки, направленные на формирование у детей чувства дружбы, уважения к старшему поколению, мужества, чести, патриотизма и других нравственных ценностей. Вместе со школьниками мы смотрим фильмы и участвуем в социальных практиках».

Как раз хотела с вами поговорить о детях и материнстве. В России средний возраст рождения детей сдвигается в сторону 30 лет. Многие девушки боятся, что материнство повлияет на их карьеру, внешность. Вы родили первенца в 28 лет. Для спортсменки родить в этом возрасте — это, по сути, уйти из спорта. Но вы пошли по другому пути: продолжили тренироваться и через 7 лет выиграли золото на Олимпиаде...



«СПОРТ МЕНЯ НАУЧИЛ НЕ СУЕТИТЬСЯ, НЕ ПАНИКОВАТЬ И ДАЖЕ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ВРЕМЕНИ ПРИНИМАТЬ ВЗВЕШЕННЫЕ РЕШЕНИЯ»

«Я уже через 1,5 месяца после родов вернулась к тренировкам, а через три месяца поехала на чемпионат Европы».

Помните тот период? Как вы себя чувствовали?

«Откровенно говоря, не очень. Большой вес, ребенок на грудном вскармливании... Но я прожила этот момент и даже не думала отказываться от выступления на чемпионате. Мне нужно было сохранить лидерскую лицензию. Кроме того, в карьере был новый вираж — я переходила в другую дисциплину: из спринта — в шоссейный велоспорт. Для меня все только начиналось!»

Ребенок вас не ограничивал?

«Нет, это была обычная жизнь. Не стоял вопрос: ребенок или спорт. Оба этих процесса были естественными и одинаково значимыми. Няню не нанимали, с сы-

ном помогал муж — тренер по велоспорту. На тренировки брали малыша с собой: машина, люлька, памперсы, бутылки».

Как решились на рождение троих детей после 40 лет?

«Я не решалась, просто хотела и все! Если бы была возможность родить восьмерых — сделала бы это. Всегда мечтала о большой семье».

Хотели бы, чтобы и младшие дети занимались велоспортом?

«Для меня важнее, чтобы они выбрали дело по душе. У Сергея любовь к велоспорту с младенчества (Сергей Ростовцев — старший сын Слюсаревой, мастер спорта международного класса по велоспорту, чемпион мира в категории до 23 лет. — Прим. ред.). Младшие сейчас увлечены футболом, но без велосипеда себя не представляют».

Удается сохранять баланс между семьей, работой и уходом за собой?

«Не всегда, зачем лукавить. Но я обычно говорю: у меня в доме четыре мужчины, и я хочу быть для них красивой и энергичной. Если удается выкроить время — хожу на маникюр, массаж, к косметологу».

Что бы вы порекомендовали женщинам, которые начинают новую жизнь, но боятся перемен?

«Не люблю давать советы. Каждой из нас нужно научиться слушать свой внутренний голос. Я привыкла доверять себе. На треке, в жизни, в политике. Женщины — самодостаточные и сильные. Если что-то не получается, я понимаю, что просто форсирую события. Когда вы идете к цели, результат неизбежен. Просто дайте себе время».

Как восстанавливаете силы?

«Прихожу домой, а работу оставляю в кабинете. Если есть возможность, стараюсь выспаться в выходные. Мой лучший регенератор энергии — семья, меня заряжают мои дети. С ними всегда чувствую себя молодой!»

Инновации ДЛЯ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ КОЖИ

АМБАССАДОР ЕСТЕСТВЕННОСТИ, ИЗВЕСТНЫЙ ВИЗАЖИСТ, ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОСМЕТИЧЕСКОГО БРЕНДА NANOASIA И РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ ICDMC.RU – РАЗРАБОТЧИКА ПРОБИОТИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ – ЕКАТЕРИНА ПАРШИНА РАССКАЗАЛА О СВОЕМ ВЗГЛЯДЕ НА СОВРЕМЕННУЮ ИНДУСТРИЮ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ.



Каким было первое знакомство с Nanoasia?

«В Nanoasia я пришла через профессию визажиста: хотела, чтобы макияж выглядел идеально, а это невозможно без красивой, ровной и увлажненной кожи. На выставке Intercharm в 2015 году познакомилась с президентом компании Кирой Сорокиной и их чудодейственными составами в ампулах, которые наносятся с помощью воздушной кисти. Тест сделали на половине лица, я была поражена результатом! Он продлился несколько дней, кожа стала увлажненной, свежей и молодой, все родные заметили разницу. Через неделю я привезла эту технологию в Тулу! Случился настоящий бум, после анонса в моем личном блоге Инстаграм привел сразу более 20 человек, дальше нужно было показать результат, и он был! Многие с нами все эти годы, что вдохновляет работать лучше и радовать новинками.

Спустя несколько лет мы с Nanoasia стали не просто партнерами, а близкими друзьями. Сегодня наша семейная компания по контракту производит специальные пробиотические продукты питания для красоты для Nanoasia – NANODESSERT NUTRITIONAL PHYTO YOUTH. Это пищевой продукт для омоложения изнутри, нормализующий микрофлору кишечника. Я лично принимала участие в его разработке и очень довольна результатом.

За счет чего косметика Nanoasia настолько эффективна?

В основе бренда Nanoasia — симбиоз природы и инноваций. Пептиды, аминокислоты, первоклассные экстракты растений! Этот коктейль буквально перезапускает молодость. Эффективность косметики научно обоснована. Мы регулярно собираем отзывы, ведем новые разработки. Это огромная работа большой команды. Nanoasia обожают звездные красавицы: Жанна Бадоева, Кети Топурия, Лера Кудрявцева, Анастасия Стоцкая, Эвелина Бледанс, Анфиса Чехова. Nanoasia каждую женщину делает королевой красной дорожки.

Что лично для тебя важно в уходе за кожей!

Безопасность, экологичность, натуральный состав. Я выбираю комплексную работу: изнутри и снаружи. Прием витаминов, пробиотиков, достаточное количество воды, работа с психосоматикой и грамотный косметический уход в комплексе дают отличный результат!

Есть любимые средства в линейке Nanoasia?

Мне нравится тоник, пенка для умывания, крем с наноиглами, сыворотка Ethernal youth. Я фанат нашего крема для тела. Новый блеск — тоже входит в топ, сейчас тестирую новинку — Cool Meso Mask.

НОВИНКИ ВЕСНА 2022 ВЫБОР ЕКАТЕРИНЫ ПАРШИНОЙ



ОХЛАЖДАЮЩАЯ ME3OMACKA ДЛЯ ГЛУБОКОГО BOCCTAHOBЛЕНИЯ КОЖИ SPEEDY FACIAL COOL MESO MASK

За счет применения нанотехнологий и ценных экстрактов растений маска по эффекту сопоставима с «уколами красоты». Она великолепно восстанавливает кожу после пилингов и шлифовок, борется с морщинами и дарит долговременный лифтинг-эффект.

и состояния круговой мышцы рта (воздействие пептидов). Аминокис-

лоты и экстракты растений подарят питание, увлажнение и повысят



иммунитет кожи губ.

Основные эффекты:

- снимает зуд и раздражения;
- питает и увлажняет кожу;
- улучшает кровоток и микроциркуляцию;
- повышает тонус и упругость кожи;
- убирает веснушки и пигментные пятна;
- восстанавливает работу сальных желез;
- уменьшает отечность;
- выравнивает цвета лица;
- работает на клеточном уровне, дает эффект, который «не смывается» после умывания.

Подойдет обладательницам:

- проблемной кожи
- тусклой кожи с неровным тоном;
- жирной и комбинированной кожи, склонной к появлению блеска в Т-зоне;
- кожи со сниженным тонусом.



МОЖНО ЛИ ОСТАНОВИТЬ СТАРЕНИЕ КЛЕТОК? ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ МОЛОДЫМ, ЭНЕРГИЧНЫМ, ЗДОРОВЫМ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА? SMART CLINIC ПРЕДСТАВЛЯЕТ В ТУЛЕ УНИКАЛЬНУЮ ТЕХНОЛОГИЮ, КОТОРАЯ ПЕРЕЗАПУСКАЕТ РАБОТУ КЛЕТОК ВСЕГО ОРГАНИЗМА – ГИПОКСИЧЕСКУЮ ТРЕНЕРОВКУ НА АППАРАТЕ ОХУТЕRRA. ОБСУЖДАЕМ, КАК ЭТО РАБОТАЕТ С ВРАЧАМИ НАТАЛЬЕЙ ДУБОВИКОВОЙ И ЮЛИЕЙ БУРЯКОВОЙ.

Каким образом Oxyterra омолаживает организм?

В основе технологии лежит управляемая интервальная гипоксия и гипероксия, имитирующая тренировку в горах, как будто вы попеременно спускаетесь и поднимаетесь на высоте 3-5 тысяч метров.

Oxyterra уникальным образом перезапускает работу митохондрий – энергетических станций клеток. Они забирают из крови

сырье — жир и сахар — и выдают молекулы АТФ. Это энергия, без которой не идет ни один процесс в организме. С возрастом митохондрии стареют и изнашиваются. Но при гипоксических тренировках они перерождаются — разрушаются старые и на их месте строятся новые. Молодые митохондрии выдают максимум энергии АТФ, клетки начинают

48 **золотой квадрат** март 2022



Охутегка: ваш глоток здоровья

- ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ И НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ;
- Укрепление иммунитета, УСКОРЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ;
- Антиэйдж-терапия, БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ;
- Уменьшение воспалительных ПРОЦЕССОВ, ОСЛАБЛЕНИЕ БОЛЕЙ;
- Улучшение интеллектуальной АКТИВНОСТИ:
- Повышение физической выносливости,
- РАБОТОСПОСОБНОСТИ; • Улучшение спортивных
- ПОКАЗАТЕЛЕЙ;
- Восстановление сна.

работать, как у младенца. Правильно, без ошибок! Высвобожденная энергия расходится по всему организму и как бы «ставит заплатки» на ослабевших местах – у кого-то это поджелудочная железа, печень, сосуды, сердце, яичники. Организм обновляет себя изнутри.

Как проходит тренировка?

Вы дышите специальной смесью кислорода. Сначала подается смесь с пониженным, а затем – с повышенным его содержанием. И так несколько раз. Все показатели подбираются индивидуально для каждого человека. Врач определяет дозу и содержание кислорода в подаваемой смеси в зависимости от сатурации, давления и других параметров. Важно понимать, что это не косметологическая процедура. Это работа со всем организмом, и ее может проводить только врач со специальным образованием.

Кто создал технологию?

Ее придумали русские врачи для спортсменов еще много лет назад. Они заметили, что люди, живущие в горах отличаются крепким здоровьем, активностью и жизнестойкостью. Начались исследования, спортсменов отправляли тренироваться в горы, практиковали

попеременный подъем и спуск. И стало понятно, что изменение дозы кислорода в крови действует, как внутренний естественный допинг. На основе многих исследований был создан аппарат, затем его доработали в Германии. Теперь аппарат Oxyterra есть в Туле в Smart Clinic.

Как Oxyterra помогает снизить вес?

Гипокситерапия отключает окислительные механизмы, отвечающие за набор лишних килограммов и помогает устранить поломку, связанную с самой частой причиной лишнего веса – инсулинорезистентностью. При повышенном содержании в организме жировой ткани, инсулин начинает хуже работать. Клетки, чтобы компенсировать это, вырабатывают его еще больше. Инсулин является стимулятором аппетита и заставляет жировые клетки запасать жир. Получается замкнутый круг – жировой ткани становится больше, инсулин работает хуже. Регулировка питания, медикаментов и гипокситерапия помогают разорвать этот круг.

Для кого особенно актуальны тренировки Oxyterra?

Для всех, кто осознал ценность себя, а не вещей. И понимает, что основа успеха и благосостояния – это здоровье и уровень

энергии. Гипоксические тренировки прекрасно работают с постковидным синдромом, развивают работу легких, тренируют сердечно-сосудистую систему. Снижают уровень холестерина, замедляют процессы атеросклероза. Стабилизируют уровень сахара у людей с диабетом.

Правда ли, что гипокситерапию можно делать детям с младенчества и беременным женщинам?

Да. Если у мамы во время беременности диагностировали анемию, а такое бывает достаточно часто, есть риск, что малыш родится с гипоксией – пониженным содержанием кислорода в тканях. Oxyterra его восполняет. Кроме того, гипоксите-

> рапия помогает беременным при токсикозе – организм сам начинает запускает процесс самоочищения, состояние нормализуется, а необходимость в приеме синтетических препаратов отпадает.

Как чувствует себя человек после тренировок?

Я два года мечтала купить этот аппарат лично для себя. Это невероятные ощущения! Эйфория и небывалый подъем жизненных сил! Ты чувствуешь себя радостным, здоровым и активным. Регенерируются мышцы, связки, кости, внутренние органы, кожа. Обновляются нейронные связи, человек становится спокойнее, улучшается умственная деятельность.

Сколько тренеровок необходимо?

Только до 31 марта СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА

для читателей «Золотого квадрата»

НА КУРС ИЗ 15 ТРЕНИРОВОК:

1 500 ₽ 3A 1 ТРЕНИРОВКУ ВМЕСТО 4 000 ₽

До 30 апреля

2 000 ₽ за 1 тренировку вместо 4000₽

ЦЕНА ЕДИНОРАЗОВОЙ ТРЕНИРОВКИ **2 500** ₽

Тренировки Oxyterra можно сравнить с походом в спортзал: за один сеанс накачать ноги не получится. Рекомендуемый курс – 15 гипоксических тренировок. Хотя первые результаты вы увидите уже после пятой тренировки.





Раньше как было: пациент полежал в аппарате МРТ, получил заключение врача и ушел. То есть, человек оставался брошенным. Мы начали подключать врачей, искать причины заболеваний и помогать пациентам найти решение на системном уровне. Стали открываться в формате клиникодиагностических центров. В первый год только по моему центру МРТ мы увеличили выручку на 30% и улучшили показатели рентабельности.

Сейчас мы продолжаем органическое развитие всей компании, расширяемся. Какие-то медцентры по-купаем, какие-то — берем под управление. Как это работает: собственник остается собственником своего бизнеса, а мы забираем управленческие функции и обеспечиваем прибыль и рост других показателей, так как у группы компаний «Эксперт» очень сильный менеджмент».

Сколько клиник сейчас под твоим управлением?

«Клиника Эксперт» Тула, МРТ-центр в Орловской области, а теперь еще и четыре центра на Дальнем Востоке. Я люблю задачи «со звездочкой», а Дальний Восток — как раз такой регион: требует нестандартных управленческих решений. Регион интересный, с сильной медициной и университетами. В свое время я «вытянула» орловский филиал из кризисной ситуации, поэтому руководство мне поручило эту территорию. Теперь встаю в 5 утра и в 7 уже провожу планерки с дальневосточными коллегами».

По каким критериям ты собираешь врачей в свою команду?

«Я работаю с теми людьми, кого хочется обнять. С теми, кто вызывает симпатию, доверие, обладает эмпатией. Каждого сотрудника я знаю по имени- отчеству. На собеседованиях обращаю внимание на человеческие качества, уровень образования. В ГК «Эксперт» есть Центры компетенции, где специалисты определяют квалификацию врачей определенных направлений. Например, лор собеседует лора, кардиолог — кардиолога. Также мы регулярно проводим повышение квалификации. Я горжусь нашей энергетикой заботы, добра и теплоты. У нас команда идейных, думающих специалистов, которые направляют энергию прежде всего на то, чтобы помочь людям».

В чем сейчас потребности пациентов?

«В человеческом отношении врача и системном подходе. Чтобы не просто по шаблону выдали заключение, а погрузились в проблему, нашли истинную причину. Именно этим я и занимаюсь. Выстраиваю систему ЧЕЛОВЕЧного сервиса и формирую сообщество врачей новой формации. Мы помогаем пациенту найти решение его проблемы вне зависимости от территории нашего присутствия.

Если не можем помочь в Туле — направляем к специалистам в других регионах: в филиалы ГК «Эксперт» или в клиники-партнеры. Если наши врачи сталкиваются со сложностями в лечении или постановке диагнозов, мы организуем консилиумы».

Насколько я знаю, вы даже отправляете пациентов на лечение за границу...

«Да, мы развиваем направление медицинского туризма. У нас есть партнер — турецкая клиника, которую мы представляем на территории тульского региона. Это дает возможность узнать альтернативное медицинское мнение. Кроме того, у нас есть договоренности по проведению операций, которые не делают у нас. Например, определенные органосохраняющие операции, когда используются малоинвазивные деликатные методы. Есть технологии, которые стоят в Турции намного дешевле: например, пересадка волос стоит почти 2 раза меньше. Мы много работаем с медицинским сообществом и всячески развиваем обмен знаниями между странами».

Я читала, что одна из твоих амбициозных целей — качественная новая медицина. Что ты вкладываешь в это понятие?

«Я всегда была человеком с нестандартными взглядами. Смотрю на вещи не только как они есть сейчас, а так, какими хочу видеть в идеале. Качественная новая медицина — это объединение опыта ведущих медицинских гигантов, применение мировых наработок. К нам иногда даже обращаются за советом из других клиник, в том числе и из государственной медицины. И я вижу, что наш подход правильный и меняет мышление».

От чего тебе приходиться отказываться ради выдающихся результатов?

«От бессмысленного времяпрепровождения. Я легко могу закончить неинтересный фильм или разговор. У меня часто спрашивают: как ты в таком ритме восстанавливаешь энергию? Когда ты очень увлечен делом, оно тебя наполняет. Это мой выбор, я получаю от этого заряд энергии. Я с удовольствием делаю свою работу».

Какие новые направления вы сейчас развиваете?

«Сейчас мы готовим новую программу — МРТ всего тела. Это набор исследований для полноценной диагностики своего тела. Чаще всего в МРТ-центр обращаются с острой болью, а мы хотим дать возможность своевременно распознавать проблемы, чтобы не доводить до критического состояния. Статистика такой проведенной диагностики показывает, что патология выявляется в 50% случаев, а в 10–15% — необходимо хирургическое вмешательство, в том числе и экстренное!»

Говорят, любой кризис — это время возможностей. Как антикризисный менеджер, какие возможности ты видишь сейчас?

«Кризис вынуждает тебя посмотреть на то, что плохо работает. Сейчас мы критичнее будем смотреть на процессы. Переключаться на другое оборудование, поставщиков, производителей, другие расходники. Рынок меняется. Мы перестроимся, адаптируемся, поменяем подходы. Кстати, до последнего не станем повышать цены, будем поддерживать наших пациентов».



♀ УЛ. БОЛДИНА, 74 **②** Ежедневно, 7⁰⁰–23⁰⁰ по записи **③** 700-006 **②** mrtexpert.ru

Ментальные правила МОЛОДОСТИ

«В ЗДОРОВОМ – ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ». ПОПРОБУЙТЕ ПО-НОВОМУ ВЗГЛЯНУТЬ НА ЭТО КРЫЛАТОЕ ЛАТИНСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ.

Ментальное здоровье, согласно определению ВОЗ — это состояние благополучия, при котором человек реализует свой потенциал, справляется со стрессами, продуктивно работает и приносит пользу обществу. Психолог Лабковский считает, что психически здоровый человек в сложных жизненных ситуациях выбирает себя.

А здесь уже интереснее. Как часто вы выбираете себя, свои желания и ценности? Насколько много инвестируете в себя денег и времени?

Какие бы ценности ни были в приоритете, 90% успеха их реализации сводится к наличию ресурсов: энергии, времени и желания.

Давай рассмотрим взаимосвязь наиболее популярных ценностей и энергетического потенциала:

Дети: нужна энергия для общения, для активных игр с ними, для активного интереса и качественного времени.

Муж/мужчина/отношения: нужно подпитывать отношения и нравиться себе, разжигать огонь в глазах.

Путешествия/спорт/активный образ жизни: тем более нужна энергия и физически подготовленное тело.

Деньги: необходима качественная работа мозга, чтобы генерить что-то новое, нестандартное, внедрять, тестировать, быстро восстанавливаться при неудачах и дальше работать.

Самореализация и успех: важно формировать свои границы, возможно, их отстаивать, не впадать в уныние и травмы при малейших неудачах. Для этого тоже нужна энергия.

Среди моих ключевых ценностей: семья, свобода, деньги и активное долголетие. Мне нужны силы и время на физическую активность, быструю перезагрузку, развитие пластичности ума и активного метаболизма. То есть — энергия, энергия, энергия!

Так где же ее взять столько и на всех? Ответы лежат в области антиэйдж-медицины и нутрициологии.

Anti-age — это не только пухлые губы и лицо без морщин, это омоложение клеток изнутри с помощью еды, воды и нутриентов, кислорода, двигательной активности и психологии.

Как поддержать свое здоровье с помощью ценностей?

- Слушайте свои желания и выбирайте себя. На обеспечение жизнедеятельности людей и систем, которые нам не нравятся, сливается очень много сил.
- Каждый день делайте хотя бы одно дело, посвященное вашим главным ценностям. Это стимулирует выработку эндорфинов, дает силы и энергию.



• Заботьтесь о физическом здоровье и делайте чек-апы. Анемия, метаболический синдром, избыточная жировая ткань забирают на себя огромное количество полезных веществ и буквально высасывают из вас энергию.

• Перестаньте бороться с окружающим миром — с мужьями, соседями, начальством, учителями, детьми и родителями. Противостояние, даже просто в голове, вызывают постоянный стресс, выброс лишнего кортизола и каскад стрессовых реакций.

Хотите активировать активное долголетие и понять, как перезагружать молодость организма на клеточному уровне — читайте мой блог в инстаграм **② polnoctnnozhit** и телеграм **∢ t.me/polnocennozhit**.

@POLNOCENNOZHIT

. 12+

золотой квадрат



Muccus — CKOPOCTЬ

ВОПРОСЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ЗДОРОВЬЯ, ТРЕБУЮТ РЕШЕНИЯ В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ.
РЕАЛЬНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ? ТЕПЕРЬ — ДА!
ВЕДЬ НАТАЛЬЯ НИКОНОВА ОТКРЫЛА В ТУЛЕ ИННОВАЦИОННУЮ КЛИНИКУ МЕДИКАЛЛАБ. ТЕПЕРЬ
ВЫЗВАТЬ ВРАЧА ИЛИ МЕДСЕСТРУ НА ДОМ — НЕ ПРОБЛЕМА, А СКОРОСТНЫЕ И ВЫСОКОТОЧНЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ БУДУТ ДОСТУПНЫ В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ.

Наталья Никонова работает в сфере медицины более 30 лет. Она знает систему здравоохранения изнутри и понимает ее недостатки. Большой проблемой является длительное время ожидания записи к врачу, достигающее нескольких недель, столетние сроки изготовления анализов. В современных реалиях и сама необходимость посещения больницы становится проблемой. Иногда у больного просто нет возможности приехать на капельницу самостоятельно или ждать записи на процедуру несколько недель. И конечно, пациентам не хватает поддержки и доброго человеческого отношения. Все это сподвигло Наталью создать свою клинику Медикаллаб с принципиально новым подходом.

ВРЕМЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Заболели сами или заболел ребенок? Чтобы получить компетентную помощь специалиста и заветный список лекарств, нужно пройти тот еще квест — дозвониться до поликлиники, записаться к врачу, отсидеть в огромной очереди, попасть на прием. А если нужно сдать кровь и получить результаты анализа, в больницу придется сходить не один раз. Не тратьте силы, нервы и время! При обращении в клинику Медикаллаб можно спокойно вызвать на дом терапевта и педиатра в этот же день.

В срочных случаях время запроса — от одного до нескольких часов. При необходимости специалист возьмет анализы, результаты которых будут готовы в день вызова врача или на следующий день рано утром.

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

Клиника Медикаллаб оказывает большой спектр сестринских услуг и любых сложных манипуляций — уколы, капельницы, взятие образцов анализов, забор крови на дому. В Медикаллаб доступны лабораторные исследования любой сложности — от общего анализа крови до генетических анализов и диагностики различных заболеваний.



Как приручить ЦВЕТ

СВЕТЛАНА ШПУКОВА — НАСТОЯЩИЙ ГУРУ В СФЕРЕ КОЛОРИСТИКИ И ОКРАШИВАНИЯ ВОЛОС. СТИЛИСТ ПРОЕКТА «МОДНЫЙ ПРИГОВОР» И ОСНОВАТЕЛЬ BEAUTY STUDIO SSH (SVETLANA SHPUKOVA) ОНА ИСКУСНО ВЛАДЕЕТ ВСЕМИ СЛОЖНЫМИ ТЕХНИКАМИ СОЗДАНИЯ МНОГОГРАННОГО И СТОЙКОГО ЦВЕТА. СВЕТЛАНА НАСТОЛЬКО ГОРИТ СВОИМ ДЕЛОМ, ЧТО ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ НЕ ТОЛЬКО ВСЮ КОМАНДУ, НО И КЛИЕНТОВ, КОТОРЫЕ ВЫБИРАЮТ ЕЕ УЖЕ БОЛЬШЕ 15 ЛЕТ.



Светлана работает в сфере парикмахерского искусства уже больше 23 лет. Она знала с детства, что хочет работать в сфере красоты. Еще в первом классе, собираясь в школу, она плела себе косички, делала прически. Светлана начинала свой путь как мастер-колорист, преподавала в подростковых клубах основы профессии парикмахера, затем работала директором салона.

А три года назад она поняла, что профессионально выросла настолько, что нужно открывать свою студию, — теперь постоянные клиенты приезжают сюда со всех уголков города, ведь они доверяют Светлане и ее специалистам свой имидж уже много лет — 10, 17 и даже 20!

«Светлана, мы вместе 22 года!
С тобой и замуж, и на фотосессию!
Очень дорожу тем, что эти годы пролетели незаметно и неизменно именно с тобой», — признается благодарная клиентка Ольга Карбушева.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ЦВЕТОМ

Светлана участвовала во многих известных телепроектах. Три года она и мастера студии сотрудничали с первым каналом и были стилистами в программе «Модный приговор», с командой участвовала в проектах на телеканале НТВ. Светлана являлась спикером в международном проекте «Каникулы парикмахеров». Выступала в Ереване, Сочи, Алуште. В родном городе Светлана «Трансформация» в коняла имидж тульским девушкам. Ее и сейчас приглашают во многие интересные

проекты, но Светлана сосредоточилась на развитии своей студии, обучении мастеров и работе с клиентами.

«Все наши специалисты — это дружная сплоченная команда. Молодым мастерам, которые приходят к нам на работу, всегда дадут совет и помогут более опытные стилисты».

УСПЕХ НАЧИНАЕТСЯ С ПРИЧЕСКИ

В Beauty studio SSh стилисты делают окрашивание любой сложности, а также женские, мужские и детские стрижки, уход и восстановление волос. Специализируются профессионалы именно на колористике и различных техниках окрашивания волос.

В команде работают пять опытных мастеров, которые отслеживают все модные тенденции, постоянно обучаются у самых известных российских и иностранных стилистов международного уровня — у Natan Correia, Johnny Ramirez, у Владимира Сарбашева, Игоря Хонина, Арины Грибовой, Светланы Кулешовой. Одно из последних обучений прошло у бразильского стилиста Romeu Felipe.

Окрашивание волос — это то, в чем

Светлана нашла свое призвание. У нее есть своя авторская техника SunTouch, которая решает множество разных нюансов в сфере окрашивания — многогранный красивый градиент и стойкий цвет даже после неудачных историй. Если хотите порадовать себя

безупречной прической — вам точно в Beauty studio SSh Svetlana Shpukova.
Здесь вы получите стопроцентно предсказуемый результат, на который рассчитываете.

«Сейчас я работаю на два города — Тулу и Москву. У меня практически нет выходных. Многие не понимают, как я столько работаю.



 Но я не просто работаю — я живу своим делом. Это моя большая любовь. Мои довольные, счастливые клиенты, — они вдохновляют меня на дальнейшее развитие, заряжают энергией, и такую же позитивную энергию я возвращаю им. Нам очень комфортно вместе».

НЕ ТОЛЬКО КРАСОТА, НО И ЗДОРОВЬЕ

Светлана всегда тщательно изучает составы косметики, чтобы предлагать своим клиентам самые передовые процедуры и качественные уходовые продукты. Она сотрудничает с химиками, много времени посвящает материаловедению, вникает в самую суть, чтобы понимать специфику работы того или иного продукта. Ее цель— не только подчеркнуть красоту волос и предать им желаемый красивый оттенок, но и сохранить их здоровье. Светлана не экономит на материалах, выбирает проверенные и работающие средства, использует итальянские, израильские, немецкие и финские бренды.

АКАДЕМИЯ КОЛОРИСТИКИ

Светлана является преподавателем международного уровня. Она проводит индивидуальное и групповое обучение по колористике. У нее есть курсы по различным техникам окрашивания с нуля — для мастеров, которые владеют мастерством стрижек и хотят освоить колористику. Есть курсы повышения квалификации — для мастеров, которые хотят поставить руку, освоить определенную технику окрашивания, повысить свой профессиональный уровень. Есть курс «Математика цвета» — это изучение химических соста-



вов красителей и алгоритмов их работы. После обучения Светлана предлагает стажировку, практику для своих учеников, кто-то из них остается работать в ее студии.

УХОД — ЭТО ВАЖНО

Светлана рассказывает, что проводится много тестов на окрашенных прядях волос, которые показывают, что многое зависит не только от профессионализма мастера и качества материалов, но и от домашнего ухода. Агрессивные компоненты масс-маркетинговых средств способны разрушать красящие пигменты. Долговечность окрашивания зависит от того, каким шампунем вы моете свои волосы. Всем своим клиентам Светлана помогает подобрать профессиональные средства для домашнего ухода, которые поддержат насыщенность и стойкость цвета, мягкость, блеск и ухоженный вид прически. Доверяйте свою красоту профессионалам!

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Помимо активной работы с клиентами и обучения колористов студия Светланы является дистрибьютором профессиональной косметики для стайлинга, ухода, восстановления и окрашивания волос.



DR.SORBIE. Это израильская косметика для волос из натуральных компонентов, обогащенная живительными витаминами, протеинами — для бережного питания, укрепления и оздоровления волос. Разработана учеными-биотехнологами.



HELEN SEWARD. Международный бренд косметики для волос, призванный сберечь красоту, сохраняя индивидуальность — для разных типов и структуры волос. Все продукты разрабатываются в аналитической лаборатории, многократно тестируются и производятся в Италии.



FOUR REASONS. Эксклюзивная косметика из самого сердца Финляндии. Невероятный ассортимент продукции, от нежных СПА для очищения волос и ухода за кожей головы до профессиональных красителей от базовых до самых необычных оттенков.



Оксана, почему вы занимаетесь именно земельными вопросами?

10 лет назад я столкнулась с ситуацией по земельных спорам и поняла, насколько сложно гражданам разобраться в таких вопросах. Я почувствовала, что могу помочь своим клиентам грамотно и эффективно решить их проблемы. Я Выбрала это направление в своей карьере и начала в нем развиваться.

Как вы думаете, что самое важное в работе юриста?

Многие юристы берутся за любые дела, не разобравшись в ситуации, главное — привлечь клиента. Мне такой подход к делу никогда не был близок!

Я считаю так: не разбираешься — не берись. Ведь у юриста, как и у врача, главный принцип в работе должен быть «не навреди». И также, как у врача, узкая специализация. Поэтому я тщательно изучаю информацию по каждому своему делу, чтобы не упустить ни одной детали. Скрупулезно и с большой ответ-

«У ЮРИСТА, КАК И У ВРАЧА, ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП В РАБОТЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ «НЕ НАВРЕДИ»

скрупулезно и с оольшои ответственностью работаю над случаями всех своих клиентов.

Оксана, почему стоит обратиться именно к вам?

Достойный и хороший вопрос. С моей помощью Выигрывается 99% дел. Вы получите компетентное решение своих земельных вопросов на основании моего положительного опыта, реально подкрепленного многолетней практикой и успешными делами, а не просто словами и теорией.

Вы поможете решить вопросы изменения категории участка и признания права собственности на дом, участок?

Да! Чаще всего я решаю споры по границам, реестровые ошибки участков, сервитут, необоснованные отказы в предоставлении (перераспределении) земельного участка.

Это могут быть как споры между соседями, так и споры между юридическими лицами, с органами власти по вопросам предоставления земельных участков или их границ.

- ☑ Изменение категории земельного участка;
- ☑ Внесение изменений в генеральный план города Тулы и МО;
- **☑** Перенос красной линии;
- Признание права собственности на земельный участок, жилой дом в городе Тула и районах Тульской области в судебном порядке и многое другое.

Оксана, что помогает вам выигрывать дела?

Я креативно и гибко подхожу к любому вопросу. Анализирую ситуацию и рассматриваю ее с разных сторон с ориентацией на клиента, четко и ясно

излагаю свои мысли в каждом деле. Умение работать в режиме многозадачности и целеустремленность помогают мне успешно решать земельные вопросы. И, конечно, обладая чувством юмора и эмпатией, я всегда готова поддержать клиентов.

Оксана, чем вам нравится ваша сфера деятельности?

У меня многогранная, интересная и познавательная работа. А главное, для меня большое счастье — помочь человеку! Спасти его в трудной ситуации. Ведь благодаря грамотной юридической помощи успешно разрешается много споров.

Любить свою работу — значит, в первую очередь, любить самого себя!

Как вы считаете, какие у Вас самые главные профессиональные качества?

Я — человек с большим жизненным и профессиональным опытом. Ценю ваше время и деньги так же, как ценю свои.

Оксана, чем еще вы интересуетесь?

Стараюсь больше времени проводить с дочкой и родителями. Путешествую, мне нравятся зимние виды спорта, ролики, в планах — заняться вокалом. Я открыто и любознательно отношусь ко всему новому в жизни, что помогает мне и в работе.

Кто для вас «успешный юрист»?

Я считаю, что успех для юриста — это не то, к чему надо стремиться. А то, что стремится к тебе, если ты все делаешь правильно.

Успех определяется не званиями, дипломами и сертификатами, а реальными историями конкретных людей. Тех, кому ты смог помочь, поддержать, оградить от беды. Успешный юрист — это тот, кто живет в гармонии с собой и ценит законы!

Это не тот, кто делает все, что нужно, а тот, кто всегда делает больше, чем нужно. Успех он внутри, а не снаружи!

1 +7 910 582-86-83 Ok.kazakovaaaaa



МАРИНА ДМИТРИЕВНА КУЛАКОВА,

генеральный директор «Дом моды «Аристократия»

«Аристократия» — это бренд одежды для деловых элегантных женщин. У нас собственное производство, сконцентрированное на пошиве одежды в классическом стиле. Мы создаем базовый гардероб для всех случаев жизни — работы, модных мероприятий, прогулок, свиданий и активного отдыха. Наши дизайнеры, конструкторы и швеи заботятся о том, чтобы каждая женщина чувствовала себя красивой, стильной и уверенной.

Мы работаем с профессиональной базой лекал. Ее создает опытный конструктор — для идеальной посадки одежды на разные типы фигуры. Это трудоемкий процесс, разработка одной модели может занимать до полугода. Мы создаём костюмы, блузы, брюки, юбки и платья. Каждая вещь на производстве скрупулёзно моделируется и тестируется, чтобы служить комфорту и стилю своей будущей обладательницы.

При пошиве используем качественные ткани из Европы, Турции и Кореи. Мы следим за мировыми тенденциями, участвуем в выставках, посещаем показы европейских модных домов. Наши дизайнеры используют трендовые цветовые решения, стильные сочетания принтов и фактур.

Сейчас мы расширяем матрицы размеров и разрабатываем линейку одежды plus size. Мы хотим, чтобы каждая женщина чувствовала себя привлекательной, ценной и стильной.

Благодаря Центру поддержки экспорта мы участвовали в бизнесмиссии в Беларусь. Нам помогли найти деловых партнёров. Мы познакомились с производственными компаниями и переняли опыт. Также мы встретились с дизайнерами, которые готовы разрабатывать для нас коллекцию одежды. Они компетентны, ориентируются на европейскую и мировую моду и знают фигуры



российских женщин. Такое сотрудничество очень полезно для развития нашего производства. Регулярно участвуем в программе «Час с Торгпредом». Планируем и дальше налаживать экспортную деятельность.

О Dom _ моді _ aristokratia □ +7 920 777-31-33 ▼ ТРЦ «Макси», 2-й этаж

ПЕРВЫЕ ШАГИ В ЭКСПОРТЕ

В Центре оказывают поддержку как новичкам, так и действующим экспортерам. Сотрудники готовы помочь предпринимателям на протяжении всего пути — от возникновения идеи стать экспортёром до отгрузки продукции за рубеж. Экспорт доступен бизнесу вне зависимости от объемов производства, даже если у вас мастерская штучных изделий. Вам помогут сформировать/актуализировать коммерческое предложение, подберут перечень потенциальных покупателей, организуют и сопроводят переговоры и помогут заключить контракты. Сотрудники Центра окажут поддержку в создании/переводе сайта на иностранный язык, подготовке документации и пересылке пробной продукции в страну покупателя.

СОЗДАТЕЛЬ БРЕНДА FITOLAND ORGANIC

Средства бренда FITOLAND без компонентов животного происхождения, спирта, искусственных красителей и консервантов — линейка веган, халяль, кошерной косметики для людей, выбравших путь осознанного потребления. Мы разрабатываем уникальные селективные рецепты многофункциональных косметических средств с 2015 года.

«Зеленый» бизнес в тренде во всем мире, что позволяет нам стремительно развиваться.

Базовые ценности компании:

- ✓ наша косметика не тестируется на животных, а исключительно на добровольцах;
- ☑ биоразлагаемые компоненты в составах не загрязняют окружающую среду.

Стали лидерами продаж* и получили особое признание за эффективность средств серии «Скорая помощь»: маска-шампунь «Горная Слеза, антиседин» стимулирующий выработку пигмента вашего цвета волос, а также средства для борьбы с выпадением волос, себореей, псориазом, активаторы роста волос.

Попробовав нашу косметику один раз, клиенты пользуются ею постоянно. География поклонников наших средств довольно обширна: Франция, Оман, Германия, Казахстан, США, Канада, Финляндия, Англия... И это далеко не полный список.

Благодарим Центр поддержки экспорта за содействие в поиске партнеров и разработке документации на иностранном языке. Активно участвуем в мероприятиях «Час с Торгпредом». При поддержке ЦПЭ сейчас ведётся активная работа по размещению нашей продукции на международном маркетплейсе. Образцы косметики отгружены в Финляндию для участия в международной выставке. Мы настроены на освоение зарубежных рынков, чтобы ещё большее число покупателей смогли оценить нашу натуральную косметику.



Безопасность продукции подтверждена декларациями EAC,сертификатом экологической безопасности. Зарегистрирован товарный знак бренда FITOLAND.

Живи в стиле Eco-Friendly с Мастерской Fitoland Organic.

На связи \square +7 950 906-39-90 и в наших соц. сетях. Интернет-магазин fitoland.net

ВСТРЕЧА С ИНОСТРАННЫМИ ДЕЛОВЫМИ ПАРТНЕРАМИ

Тульские предприниматели продуктивно участвуют в бизнес-миссиях. Это коллективные поездки начинающих и действующих экспортеров в иностранные государства. Туляки обмениваются опытом с коллегами из других стран. В результате прямого взаимодействия активно заключаются контракты и начинаются поставки продукции за рубеж. Центр финансирует 100% затрат на организацию и проведение бизнес-миссий, кроме командировочных расходов. В 2021 году тульский бизнес с деловым визитом посетил Казахстан, Турцию, Беларусь, Узбекистан. В этом году от ЦПЭ уже состоялась бизнес-миссия в ОАЭ и планируются поездки в Армению (23-25 мая), в Азербайджан (19-21 июля), в Финляндию (14-16 сентября), в Египет (15-17 ноября).

* Среди средств бренда Fitoland

МАРИЯ ВЯЧЕСЛАВОВНА ДЖЕРИКИ,

коммерческий директор ООО «ЕКФ Сластена»

Ефремовская кондитерская фабрика «Сластена» — производитель вкусного, полезного и натурального мармелада и зефира. Мы производим сладости как по традиционному монастырскому рецепту, так и разрабатываем новые. Когда покупатели пробуют наш мармелад и зефир, они восклицают: «Это невероятный вкус из нашего детства!»

Сладости обладают диетическими свойствами, не содержат жиров, консервантов, искусственных ароматизаторов и красителей. Мы используем натуральное фруктовое и ягодное пюре, продукция содержит полезные вещества — пектин, агар-агар. У нас есть уникальные продукты — зефир и мармелад с добавлением коллагена, который важен для поддержания здоровья кожи и внутренних органов.

Опытные технологи в ЕКФ «Сластена» модернизируют производственный процесс и применяют новые технологии варки, чтобы сохранить богатый вкус и пользу природы из сердца фруктов и ягод. А еще мармелад и зефир радуют своим привлекательным видом — красивой формой, нежной текстурой и яркой многоцветностью.

При активной помощи центра поддержки экспорта мы участвовали в бизнес-миссии в республике Беларусь. Сотрудники ЦПЭ помогли нам в сопровождении контракта, переводе сайта на английский язык, и мы сделали первую отгрузку в Беларусь. Также мы являемся активными участниками онлайн-мероприятий, организуемых ЦПЭ – «Час с Торгпредом». На этих встречах ведутся переговоры и обсуждаются перспективные направления для экспорта с торговыми представителями из разных стран – Китая, Японии, ближнего зарубежья. Мероприятия направлены на расширение деловых контактов. Благодаря содействию ЦПЭ образ-



цы нашей продукции представлены на экспозиции в Торгпредстве РФ в Финляндии. Мы не планируем останавливаться на достигнутом. Впереди много планов по развитию производства, расширению ассортимента и освоению новых рынков сбыта!

□ + 7 963 934-99-77 S EFRSLA.RU

ЭКСПОРТУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ

Предприниматели, которые хотят разбираться во всех тонкостях внешней торговли, могут получить теоретическую подготовку и пройти курс бесплатных семинаров программы «Жизненный цикл экспортного проекта» Школы экспорта Российского экспортного центра. Это лекционно-тренинговые занятия, где спикеры дадют исчерпывающие ответы на любые вопросы. Семинары проходят в очном формате на базе центра «Мой Бизнес».

ЗАПИСАТЬСЯ НА ОБУЧЕНИЕ МОЖНО, ОСТАВИВ ЗАЯВКУ НА САЙТЕ EXPORT71.RU



СНИМИ ПАНЦИРЬ СТРАХОВ И СТАНЬ СОБОЙ

Вера Чепурина смело реализуется, опираясь на знания, опыт, внутренний отклик и интуицию.

Она, как и все мы, тоже искала свое предназначение и нашла его.

Сегодня Вера отдает весь свой опыт и ресурс людям через коучинг. Это система, в которой человек понимает свои истинные желания, цели и ценности. Вера помогает своим клиентам снять панцирь посторонних мнений, страхов, ненужных советов. Вы сможете открыть суть своей идентичности и легко пойдете своим путем, реализуясь в отношениях, семье, карьере и творчестве.

ПЕРЕМЕН ТРЕБУЮТ НАШИ СЕРДЦА

Весна! Прекрасная пора, когда мир готов обновиться! Нам не терпится обновиться вместе с ним, вдохнуть свежего воздуха, еще морозного по утрам, но уже такого вкусного.

«Обновление» для каждого свое: кто-то хочет новую прическу, новый костюм, новую работу, новую жизнь. А кто-то полон решимости ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ обществу.

Но часто бывает, что одного желания недостаточно. Мы не можем объяснить, что происходит, и откладываем наше «обновление» до

лучших времен. Но когда же наступит именно то, «лучшее время»?

«По моему опыту работы с клиентами, страхи — самые частые причины, почему люди ничего не меняют в своей жизни. Страх сравнения, оценки, страх не справиться. Люди задаются вопросом: как пробиться, как показать себя, чтобы меня приняли? Когда опор недостаточно — мы предпочитаем не браться за дело», — объясняет Вера.

ОТКУДА БЕРУТСЯ СТРАХИ

Страх сравнения или оценки— это боязнь быть оцененным обществом, коллегами, родителями, друзьями. Откуда это взялось? «Не высовывайся», — говорили нам в детстве. В мозге отложилось: «Надо быть скромнее, надо быть как все».

Принимая эти установки, мы неизбежно становимся серой массой. Мы забываем о своей аутентичности, талантах, силе каждого из нас. А тот рыжий мальчуган из детства с веснушчатым носом — настоящий эталон вседозволенности, вспоминается нам и сейчас. Он-то с такой яркой индивидуальностью ни за что не растерял себя.

А мы? Остается сожалеть, но уже как-то и неудобно меняться, проявляться поновому, ведь «возраст», «как-то страшно» и множество других причин.



КАК ИДТИ В ИЗМЕНЕНИЯ. Лайфхаки.

- Пропишите дорожную карту к новому: куда, как, какие ресурсы мне нужны.
- Воспринимайте изменения позитивно. Ведь это движение, а значит жизнь!
- Находитесь в позиции ученика и учитесь в пути. Открывайтесь новому опыту, расширяйте границы, преодолевайте страхи.
- Работайте с профессиональным коучем: путь из точки
 А в точку Б сократится в разы.

Так, например, мы хотим уйти из найма, открыть бизнес, рассказать о себе в соцсетях, отстоять свою точку зрения в коллективе, быть счастливым наконец. — но все никак.

Мы так часто задаемся вопросом «для чего я живу?» И важно подумать: для того ли, чтобы со скептицизмом относиться к смелым и самоотверженным в поисках собственного счастья. Для того ли, чтобы передать неуверенность и страхи своим детям?

Ведь именно такие мы, смелые, и являемся двигателями прогресса. Так где же выход? Как найти силы сказать «НЕТ» своим страхам и «ДА» новому и вдохновляющему?

КАК СТАТЬ БЕССТРАШНЫМ

«В работе с личностью я помогаю прояснить, найти опорные точки для реализации. Понять, что двигало человеком и какие были мысли, когда он не боялся проявиться. С каждым из нас было такое: в детстве мы наперегонки покоряли друг друга кульбитами на турниках, шпагатами и всякими талантами. Как те мысли и состояние невероятного восторга и интереса могли бы быть опорой сегодня нам взрослым? Что давали нам

они? Не те ли бесстрашие и «Я-МОГУЧЕСТЬ», которые сейчас нам так важны для конечной цели — счастья в самореализации?

Давайте вместе найдем, что именно вам поможет проявиться. Ваши опорные точки, стержень, мотивацию и поставим достижимые цели.

Я уверена, когда мы вместе поработаем над тактикой и движением вперед, у вас все получится! Вы уйдете с намерением «БЕРИ И ДЕЛАЙ» и готовностью ДЕЙСТВОВАТЬ, ведь проявляться — это круто!»

Я точно знаю: тот, кто смело идет своей дорогой легко, смакует каждый день, вдыхает весну и счастлив здесь и сейчас, оставит после себя что-то важное, передаст это новым поколениям и сделает мир лучше!

1 +7 916 350-00-11 vera.chepurina.coach





ГЛАДКОСТЬ КОЖИ НАДОЛГО

Профессионалы в студии «PARIS» деликатно, быстро и качественно делают свою работу. Восковая эстетика популярный и широко используемый способ поддерживать свою кожу в гладком и привлекательном виде. Также есть комплексные программы, включающие уход сразу для нескольких зон. Специалисты подберут средства под ваши предпочтения, тип кожи и чувствительность, сделают завершающую программу для питания деликатных участков. Сеанс воскового ухода за 20 минут — и ваша кожа будет идеально-гладкой и нежной в течение месяца.

Для особых случаев в студии «PARIS» есть специальная услуга – оригинальные блеск-тату!

Не откладывайте красоту на потом, подарите себе ощущение уверенности и совершенства!

НА ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ **B MAPTE**

ОТ ИДЕИ ДО СТУДИИ КРАСОТЫ

«Я всегда интересовалась сферой красоты. Я — мама четверых детей и понимаю, как ценно экономить время на домашнем уходе, обращаясь к профессионалам, которые быстро и качественно выполнят бьютиритуалы. Изначально искала мастеров для себя, меня заинтересовала область восковой эстетики. Я настолько загорелась сферой ухода, что мы вместе с дочерью Екатериной прошли обучение восковой эстетике, повышение квалификации у известных мастеров Тулы и открыли собственную студию», делится Валентина Кацубо.

СЕРВИС ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ

В профессиональной студии «PARIS» созданы все условия для комфортного проведения сеансов восковой эстетики в атмосфере парижского шарма. Квалифицированные тактичные специалисты, элитная косметика премиум-класса ital wax, одноразовые расходные материалы и стильная студия - все для того, чтобы обеспечить высокий уровень сервиса и отличное настроение. Наш слоган: «Шик, блеск, красота!»

СТУДИЯ ВОСКОВОЙ ЭСТЕТИКИ ВАЛЕНТИНЫ КАЦУБО 🕈 ул. Пирогова, 26А © +7 909 260-93-93 @paris_depilation





Иеми на 2022 – БЫТЬ В ФОРМЕ

ПРИЗНАЙТЕСЬ ЧЕСТНО: ПОЧТИ У КАЖДОГО БЫЛ ПЛАН ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ ЭТОЙ ВЕСНОЙ? СПОРТ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, РЕЖИМ ДНЯ.

На самом деле эта цель ДОСТИЖИМА, И ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — несложно. И путь к МЕЧТЕ МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ ВСЕГО С ОДНОЙ БЕСПЛАТНОЙ тренировки!

А ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ МЕСТО ТРЕНИРОВОК ПО ДУШЕ – НУЖНО ПРИЙТИ И ПОПРОБОВАТЬ Приглашаем вас в гости в НАШИ ФИТНЕС-КЛУБЫ! Начнем вместе путь к ВАШЕМУ ИДЕАЛЬНОМУ ТЕЛУ, С МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ ДО БОЛЬШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. Весной преображаться ОСОБЕННО ПРИЯТНО.

Фитнес-клубы #ВФОРМЕ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ТРЕНИРОВКИ, НО МЕСТО СИЛЫ И ГАРМОНИИ ДЛЯ души и тела. Пробуждайтесь К ВЕСНЕ, ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ И ХОРОШИМ настроением!

У нас действует клубная СИСТЕМА — ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПОСЕЩАТЬ ВСЕ ЗОНЫ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ ВО ВРЕМЕНИ И ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО РАСПИСАНИЮ.

ТАКЖЕ ПРИГЛАШАЕМ ВАШИХ ДЕТЕЙ НА ПЕРВУЮ ПРОБНУЮ ТРЕНИРОВКУ В ЛЮБОЙ ИЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ.

Для вас:

- **☑** ТРЕНАЖТРНЫЙ ЗАЛ;
- ▼ ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ;
- ☑ ДЕТСКИЙ ФИТНЕС;
- ■ АБОНЕМЕНТ В 2 КЛУБА из 4-х на выбор;
- ▼ КАРДИОЗОНА;
- ▼ ЗОНА БОКСА;
- ✓ ЗОНА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО тренинга:
- Высокопрофессиональный ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ.

КРАСИВОЕ И ЗДОРОВОЕ ТЕЛО **— В ВАШИХ РУКАХ, А МЫ** ПОМОЖЕМ ПРОБУДИТЬСЯ К ВЕСНЕ И БЫТЬ В ФОРМЕ!



B COPPE CETH CONTHECT KNYGOB

TULA.VFORME

Стань визатистом ГЛЯНЦА

СТИЛИСТЫ PUDRA — ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИЗАЖИСТЫ ТУЛЬСКОГО ГЛЯНЦА. ДЛЯ КАЖДОГО ВЫПУСКА ЖУРНАЛА ОНИ СОЗДАЮТ ПО 30 ОБРАЗОВ. ТОЛЬКО ВДУМАЙТЕСЬ В ЭТИ ЦИФРЫ: СВЫШЕ 360 ОБРАЗОВ ЗА ГОД! ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ НЕ ТОЛЬКО СДЕЛАТЬ МАКИЯЖ И УКЛАДКУ В PUDRA, НО ОСВОИТЬ ПРОФЕССИЮ ВИЗАЖИСТА ОТ ОПЫТНЫХ СТИЛИСТОВ-ПРАКТИКОВ!



ПРЕВРАТИ УВЛЕЧЕНИЕ КОСМЕТИКОЙ В ПРОФЕССИЮ!

самореализоваться и хорошо зарабаты-

проходит на базе школы бьюти-бизнеса

Запуск курса уже 26 марта в комфорттать постановку руки и образ на модели.

ПРОГРАММА КУРСА

Теоретический блок:

- глаза: расположение, виды,

Практический блок. Отработка на моделях:

- относительно объемов
- идеальный нюд, работа с

Подробности о времени и стоимости курса уточняйте по телефону: +7 960 613-89-99





ВАШИ ФЕИ-КРЕСТНЫЕ НА ЛЮБОЕ МЕРОПРИЯТИЕ И ФОТОСЕССИЮ!

ДЛЯ ТЕХ, КТО ВСЕГДА МЧИТ, СПЕШИТ И НЕ ГОТОВ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ДОЛГИЙ МАКИЯЖ И УКЛАДКУ ПОЛНЫЙ ОБРАЗ — МАКИЯЖ И УКЛАДКА — ВСЕГО ЗА 1,5 ЧАСА В 4 РУКИ.







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



Татьяна— настоящий маэстро в стойких макияжах на все случаи жизни, а выполненные ею укладки сохраняют форму даже в самых сложных погодных условиях. Она точно оформит брови так, что они не только подчеркнут гармонию лица, но и отразят ваш характер. ЕКАТЕРИНА ТВОРОГОВА – ФОТОГРАФ И СООСНОВАТЕЛЬ СТУДИИ GALLERY – СНИМАЕТ КРАСИВЫЕ ИСКРЕННИЕ ИСТОРИИ. НА ЕЕ ФОТОКАРТОЧКАХ – ЛЮБОВЬ, ЖИЗНЬ, НЕЖНОСТЬ, СЕМЕЙНОЕ ТЕПЛО И ДРУЖЕСКИЕ УЛЫБКИ – ТО, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО.









Жизнь наполнена неуловимыми моментами, которые слишком быстро ускользают и забываются. Я помогаю остановить мгновения, сохранить в памяти ваши чувства, объятия, ощущения и атмосферу.

Я — за искренние и настоящие истории. В моих кадрах люди прекрасны в своих естественных эмоциях, характерах, движениях. Природа каждого из нас наделяет красотой, я точно вижу и передаю это в своих снимках.

Фотосессия – это радостный и многогранный процесс. Можно устроить праздник для себя или разделить его с любимыми – провести красивую портретную съемку, love story с любимым человеком, девичник с подругами. Особенно трепетно я отношусь к фотоисториям с детьми – так важно сохранить эти драгоценные минуты детства.

Я всегда помогу придумать идею, подобрать подходящий образ и найти локацию, сотрудничаю с интересными декораторами и эвенторами.

Я открыта к сотрудничеству и с радостью сохраню в снимках важные моменты ваших искренних эмоций.

Ознакомиться с портфолио и записаться на фотосесию можно, написав мне в директ tvorogova_lifestyle или позвонив +7 953 963-90-44



72

Менское ПЕРЕРОЖДЕНИЕ

МЫ ВСЕГДА СТРЕМИМСЯ БЫТЬ СИЛЬНЫМИ. ПРОЯВИТЬ СТОЙКОСТЬ, ВОЛЮ И ХАРАКТЕР. ОСОБЕННО В ПЕРИОДЫ НЕСТАБИЛЬНОСТИ. НО ГДЕ БРАТЬ РЕСУРС, КОГДА БАТАРЕЙКА СЕЛА? НАПРИМЕР, В ЖЕНСКОЙ БАНЕ. НЕОЖИДАННО? СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПАРМАСТЕР АНАСТАСИЯ МЕРЕНКОВА РАССКАЗЫВАЕТ, КАК МАГИЯ ПАРА ВОЗРОЖДАЕТ ЭНЕРГИЮ.

ЗА ЭНЕРГИЕЙ – В БАНЮ

В древности баня считалась сакральным ритуалом. Она помогала очиститься и набраться сил. С годами представления о бане исказились. А ведь на самом деле, это — один из самых доступных инструментов самовосстановления.

Анастасия Меренкова — одна из тех, кто возрождает в городе культуру правильного парения. Она — мастер телесных практик, известный в Туле мастер гвоздестояния, преподаватель йоги и использует все многообразие техник для восстановления тела как на физическом, так и на эмоциональном уровнях.

ФИЛОСОФИЯ БАННОЙ КУЛЬТУРЫ

«Правильная баня начинается с тела, но по факту работает с вашей энергией и эмоциональным состоянием. В бане вы очищаете не только внешний слой кожи (она действительно становится шелковой, как у младенца), но и запускаете процессы обновления изнутри. Тренируете лимфатическую и сердечно-сосудистую системы, активируете выведение токсинов».

ВРЕМЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

«Парная – символ утробы матери, место обновления. Но чтобы получить оздоровительный эффект, мало просто прийти в баню. Целебная женская баня предполагает правильное соотношение термпературы и влажности воздуха в парной, медленное повышение температуры. Мастер поэтапно вас прогревает в окружении ароматных веников и трав, обливает контрастной водой, растирает солевыми скрабами. Во время профессионального парения руки пар-мастера совершают тысячи отточенных движений. Пар убаюкивает вас, обнимает, словно заботливые объятия матери. Правильный ритм, вибрации, шелест веников вводит в состояние своеобразной медитации. Мозг расслабляется, отпускает контроль. Уходят переживания, все заботы и усталость».

ПАР СНИЖАЕТ СТРЕСС

Комфортное парение и ароматерапия позволят вам перезагрузиться и снять стресс. Медленно нагревается кожа, затем постепенно – кровь, которая прогревает внутренние органы и освобождает от спазмов. Приятные запахи трав и пихты успокаивают нервы, расслабляется тело и уходит усталость. Здесь можно побыть слабой, чтобы восполнить силы. После такой бани женщины обычно говорят: «Я будто заново родилась! Хочется дарить в мир радость, тепло и, как минимум, больше улыбаться!»

КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРАКТИКУ?

Я провожу женские банные практики как индивидуально, так и в группах (до 5 человек).

О СТЕРЕОТИПАХ, ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ И ВАЖНОСТИ ОТКРЫТОГО ДИАЛОГА МЫ ПОГОВОРИЛИ С КЛИНИЧЕСКИМ ПСИХОЛОГОМ И СЕКСОЛОГОМ ЮЛИЕЙ НИКИФОРОВОЙ.

Юлия, на чем специализируетесь и с кем работаете?

Сфера интереса — сексология. На базе клинической психологии я получила квалификации в области общей и мужской сексологии, а также специалиста по половому воспитанию. На данный момент интерес пал на исследования, отсюда магистратура в Санкт-Петербурге. Работаю с мужчинами и женщинами, с парами.

ствие полового влечения, задержанная или преждевременная эякуляция, страх и неудачи в интимных отношениях, нарушение этапов психосексуального развития, зависимости. Также мужчины приходят, чтобы разобраться в собственных убеждениях — фантазии, мастурбация, сексуальная норма.

С женщинами разбираем такие вопросы,

оргазмы.

как оргазмические дисфункции, сексуаль-

ные апатии, вагинизм. Говорим, как

вернуть сексуальное желание после

рождения ребенка, как научить-

ся получать удовольствие,

психологическом, эмоциональном и физическом уровнях.

С парами разбираем взаимоотношения на

С какими стереотипами вы чаще всего сталкиваетесь?

Например — если мужчина любит, у него всегда должно быть сексуальное влечение. Это не так. Сексуальность — одна из первых наших потребностей, как сон, еда, отдых. Она первой выключается, если присутствуют стресс, усталость.

Еще один запрос — ошибочное представление: если партнер любит, должен знать, как доставить удовольствие, должен догадаться. Важно открыто говорить в паре о желаниях, изучать телесность друг друга.

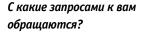
Говорят ли с вами родители о половом воспитании детей?

Да. Есть стереотип — с ребенком нужно говорить о сексе, когда ему исполнится 18 лет, но это уже поздно. Половое воспитание — это система знаний и навыков о здоровье и гигиене, отношениях, профилактике насилия, ценностях и убеждениях, изменениях в теле и взрослении ребенка.

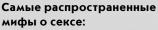
Дети любопытны. Важно не отмахиваться от них. В помощь детские книги, которые можно почитать с ребенком и обсудить «естественные» и актуальные вопросы в соответствии с любым возрастом. В них деликатно и схематично отображена вся информация. На каждой книге, которую вы приобретаете ребенку, стоит ограничение по возрасту.

Дети все равно узнают то, что их интересует. Эта информация может быть преподнесена довольно шокирующим способом, что повлияет на их психосексуальное развитие. Деликатнее всего это могут сделать родители. Если не знаете, как говорить с детьми, как реагировать, то обратитесь к специалисту.

□ **△** +7 919 089-72-19 **⊚** nikiforova_sexolog



Если мужчины, то это эректильные дисфункции, алибидимия — отсут-



- **•** Мужчины все время хотят секса, им нужен только секс.
- **9** Женщинам нужно меньше секса, чем мужчинам.
- Чем дольше половой акт, чем лучше. Не забываем, что пикантные сцены в кино это актерская игра.
- Если партнер смотрит эротические фильмы, значит я его не возбуждаю.
- Половое воспитание детям не нужно – вырастут и сами поймут.

74 **золотой квадрат** март 2022

ДОМ ВДЕТАЛЯХ ВЕСНА'22









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



БОЛЕЕ **2500** МОДУЛЕЙ КОЛЛЕКЦИИ

БОЛЕЕ **100** ВАРИАНТОВ ЦВЕТОВЫХ РЕШЕНИЙ

БОЛЕЕ 1000 ВИДОВ ДИЗАЙНА



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





ДОМ В ДЕТАЛЯХ ВЫБОР ЭКСПЕРТА





ВЛИЯТЕЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

ИНТЕРЬЕР И ЭКСТЕРЬЕР КОММЕРЧЕСКИХ ПОМЕЩЕНИЙ И ГОРОДСКИХ ПРОСТРАНСТВ ВЛИЯЕТ НА ПОВЕДЕНИЕ ГОСТЕЙ. КАК СОЗДАТЬ ДИЗАЙН, КОТОРЫЙ УКРЕПЛЯЕТ БРЕНД И ПОВЫШАЕТ ПРОДАЖИ?



2 Чтобы не совершать ошибки, на старте проекта ответьте себе на вопрос: какое впечатление я хочу произвести на клиентов? Исходя из этого определите бюджет и стиль. В идеале делать это с дизайнером, чтобы правильно рассчитать стоимость и сроки реализации идей.

3 Активно развивающиеся соцсети диктуют правила, в том числе и для интерьеров. Для каждого пространства я создаю свои символы. Так, в салоне красоты Насти Соустовой появилась яркая девушка на стене. Она олицетворение экзотической красоты каждой посетительницы. В кофейнях я разместила крупные комнатные растения, постеры, книги и интересный декор, создающий домашнюю атмосферу. Решите, какое настроение и ассоциации должны быть в вашем интерьере, и дополните его соответствующими элементами.



На эстерьеры и ландшафт эти правила тоже распространяются...

«Искру» я делала с самого начала. С развалин и грязи. Мы разрабатывали концепцию внутреннего двора, продумывали оформление и цветовую гамму фасадов. Я ориентировалась на европейские улицы, где люди любят проводить время. Хотела создать интересную атмосферу, создать точку притяжения. Здания расположены хаотично и при планировании территории я это подчеркнула, соединяя их разными дорожками. Эта идея стала отличным фоном для артобъектов, которые появляются на территории «Искры».



Светлана Осташова, дизайнер интерьеров и городских пространств

З SVETA _ OSTASHOVA

Концепция — главный элемент.

Интерьер коммерческого помещения – это отражение фило-

софии бренда. Он должен быть

целевой аудитории. При работе

не только модным, но и понятным

над коммерческим пространством

нужно учитывать историю бренда,

локацию, конфигурацию помеще-

ния и эргономику.













«Я руководитель по направлению дизайна и архитектуры, Владимир — НR руководитель, управляет бизнес-процессами. Мы занимаемся не только интерьерами, но и экстерьерами, разработками фасадов зданий. У нас полный цикл работы: от дизайн-проекта до реализации интерьера в вашем пространстве», рассказывает Оксана.

Оксана всегда хорошо рисовала, интересовалась красотой и дизайном. Она получила высшее образование по специальности «Архитектура» в ТулГУ.

Оксана обожает создавать стильные и уютные интерьеры для своих заказчиков — подбирать декор, текстиль, статуэтки и зеркала, вписывать в интерьер детали, которые нравятся заказчику — любимые цветы, фото, картины. Оксана считает, что дизайнер должен получить огромную базу знаний и опыта, чтобы быть настоящим профессионалом, иметь высшее профильное образование, уметь отлично рисовать, владеть программами для 3D-моделирования и визуализации, обработки картинок.

«При создании дизайн-проекта важно учесть все — и такие элементарные вещи, как плинтус, и то, как стыковать материалы между собой. Визуализация интерьера должна быть максимально проработанной и реалистичной, чтобы заказчик посмотрел и представил свой будущий дом: должны быть тени от предметов, фон за окном и текстуры на материалах», — утверждает Оксана.

Она гордится тем, что 90% клиентов принимают дизайнпроекты с первого раза. Все потому, что в студии работают квалифицированные профессионалы с мощным багажом опыта и знаний, влюбленные в свое дело. Каждый проект индивиду-

ален и вся концепция и бюджет материалов, мебели и освещения подбирается так, чтобы заказчик смог все это приобрести и осуществить проект на 99%.

А для тех, кто хочет освободить свое время, есть услуга авторского сопровождения — дизайнер и инженер будут регулярно посещать объект и проконтролируют все строительные работы в соответствии с планом. Профессионалы осуществят и закупку материалов. Работают по многим регионам: Московская, Тульская, Калужская, Рязанская области, Ростов-на-Дону, Воронеж, Краснодарский край, Владимир, Брянск, Казань, Смоленск.

80 **золотой квадрат** март 2022



Владимир и Оксана трепетно подходят к выбору материалов, которые используют в своих проектах. Они предлагают своим клиентам экологичные и проверенные материалы на любой вкус и бюджет. Студия дизайна INTERQUEEN является дилером по многим отделочным материалам. Владимир и Оксана впервые в Туле представляют технологичную новинку в сфере дизайна — многофункциональные минеральные полы.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПОЛА

Е∨ FL ○ R — последнее слово в эволюции виниловых напольных покрытий. Это универсальный материал, который подходит для внутренней отделки квартир и домов. Можно использовать как в детских помещениях, так и в гостиных, кухнях и даже в ванных комнатах и террасах. Этот новый бренд собрал в себе современные технологии.

Е∨ГЬОО R — виниловое покрытие, основа которого состоит из минеральной (каменной) крошки, где сам винил — лишь связующий элемент. Этот материал среди всего винилового покрытия отличается своей прочностью, износостойкостью, абсолютной экологичностью, стабильностью и комфортом. Покрытие имеет более 30 оттенков под натуральное дерево и камень, что позволяет адаптировать его под любые интерьерные решения.

СВОЙСТВА НАПОЛЬНОГО ПОКРЫТИЯ EVOFLOOR:

- ▶ 100% водостойкое, подходит для отделки ванных комнат;
- 100% экологичное, что подтверждено многочисленными лабораторными экспертизами;
- УСТОЙЧИВО К НАГРУЗКАМ, ПРОЧНОЕ И ИЗНОСОСТОЙКОЕ;
- СОВМЕСТИМО С ТЕПЛЫМ ПОЛОМ;
- ПРОСТОТА И СКОРОСТЬ УСТАНОВКИ БЕСПОРОГОВАЯ УКЛАДКА ПО ПРИНЦИПУ ЛАМИНАТА;
- ▶ НЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ ГОРЕНИЕ;
- ▶ БОЛЕЕ 30 ОТТЕНКОВ ПОД НАТУРАЛЬНОЕ ДЕРЕВО И КАМЕНЬ.

ТРЕНДЫ В ДИЗАЙНЕ ИНТЕРЬЕРА-2022

- ⊕ В стилевом отношении в новом году на первое место выходят современные направления. Это лаконичный минимализм, урбанистический стиль, модерн, ретро 70-х и хай-тек, кинфолк, ваби-саби. Современная классика тоже не теряет своей актуальности.
- **⊘** В 2022 году главным цветом стал Very Peri синий оттенок с фиолетово-красным подтоном. Нежный и в то же время яркий, этот цвет отлично сочетается с актуальными серыми оттенками и текстурой дерева.



9 ул. Октябрьская, 24, оф. 202 □ +7 961 265-84-18 ③ I nterqueen **③** interqueen.ru





ATOXO RAHNTY

В новой рубрике мы вдохновляем на кулинарные эксперименты. Теперь изысканные блюда, как в лучших ресторанах, вы сможете приготовить и на собственной кухне. Бренд-шеф ресторана Wright Brothers Сергей Сущенко поделился необычной вкусовой фантазией, которую совсем не сложно осуществить дома.

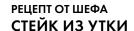
СЕРГЕЙ СУЩЕНКО,

КОРПОРАТИВНЫЙ БРЕНД-ШЕФ РЕСТОРАНОВ RESTART VASILCHUK BROTHERS И ДРУГИХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ БРАТЬЕВ ВАСИЛЬЧУКОВ. В 2013 ГОДУ СЕРГЕЙ СУЩЕНКО ИЗУЧАЛ ПРОЦЕСС СОЗДАНИЯ БЛЮД ВЫСОКОЙ КУХНИ В РИМСКОМ РЕСТОРАНЕ ІМАGO ПОД РУКОВОДСТВОМ МИШЛЕНОВСКОГО ШЕФА ФРАНЧЕСКО АПРЕДА.

«На создание необычных вкусов и оригинальных концепций меня вдохновляют путешествия, новые места впечатления и люди. Кроме того, у меня огромная коллекция кулинарных книг со всего мира. Мне нравятся европейская, грузинская, греческая, азиатская, русская и средиземноморская кухни».

Сергей предлагает побаловать свои вкусовые рецепторы сочетанием салата «табуле» с киноа и стейком из утиной грудки, приготовленным на гриле.

Киноа не так давно взлетела на пик гастрономической моды и заслужила звание суперфуда. Эта крупа содержит больше белка, чем любой злак — до 20%, в ней есть все необходимые организму аминокислоты.



Стейк из утки — отличная альтернатива другим видам птицы и мяса, когда захотелось чего-то пикантного.

Ингредиенты на 2 порции:

100 г киноа, утиная грудка с кожей, по маленькому пучку укропа, петрушки и мяты, 2 помидора, головка репчатого лука, оливковое масло, сок лимона, соевый соус, мед, соль, перец, чеснок и тимьян.

Как готовить

- 1. Самое главное замариновать утку. Для этого солим и перчим мясо, добавляем соевый соус, мед, перец, немного рубленого чеснока и тимьяна. Оставляем утку в маринаде на несколько часов, лучше на сутки.
- 2. Киноа промойте и отварите
 15 минут до размягчения. Дайте
 остыть под крышкой в течение
 10 минут. Перемешайте вилкой,
 чтобы предотвратить слипание и
 равномерно распределить влагу.
- 3. Обжарьте утиную грудку на хорошо прогретом гриле или сковороде до степени прожарки medium, чтобы она осталась розовой внутри и сочной сначала 5-7 минут кожей вниз, затем переверните и еще 5-7 минут. Обжаривать стоит без использования масла, так как выделяется собственный жир утки, получается вкуснее и ароматнее.

Теперь приготовим «табуле»

Этот вкусный свежий салат может подаваться как гарнир или как самостоятельное блюдо.

- ✓ Сделайте конкассе мелко нарежьте очищенный от шкурки помидор (чтобы шкурка легко снималась предварительно надсеките ее и облейте помидор кипятком).
- ✓ Мелко нарежьте репчатый лук, петрушку, мяту и укроп. Чем мельче будут нарезаны ингредиенты, тем правильнее будет салат.
- ✔ Настоявшуюся киноа размешайте вилкой, соедините с помидором, луком и зеленью, добавьте немного соли и лимонного сока, заправьте оливковым маслом.

Сервируем блюдо

Положите «табуле» в центр красивой тарелки, а на подушку салата поместите крупно нарезанный стейк из утки. Украсьте блюдо веточками укропа, петрушки или ростками микрозелени. Наслаждайтесь вкусом и тем, какой вы великолепный повар!





МЕЧТАЕТЕ О КРАСИВОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КУХНЕ?









♀ ул. Революции, 39, оф. 107 **②** 10⁰⁰-19⁰⁰

♀ «МЕБЕЛЬ МОЛЛ», Осиновая Гора, 2 **②** 10⁰⁰-20⁰⁰

□ (D) +7 950 913-55-52

□ (D) +7 950 913-55-24

w tulakitchen



МЫ ИСПОЛНЯЕМ ВАШИ МЕЧТЫ УЖЕ 20 ЛЕТ

восхищенные взгляды. Смотреть на СЕБЯ ЛЮБИМОГО СТАНЕТ ВДВОЙНЕ ПРИЯТНЕЙ

> Комол «Мозаика» с отлепкой ПОД КОЖУ СКАТА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ

> > Kресло Verona OKYTAET BAC

РАССЛАБЛЯЮЩЕЙ

нежностью и

мягкостью

Индийский бархатистый ковёр в

иодном антрацитовом оттенке

жизненно необходим для

МАКСИМАЛЬНОГО КОМФОРТА

УНИКАЛЬНЫХ ВЕЩЕЙ



GARDA DECOR

🖸 garda-opt.ru

Официальный представитель бренда интерьерный шоурум «Артхолл»



- VIР-подарки
- дизайнерская мебель
- декор свет



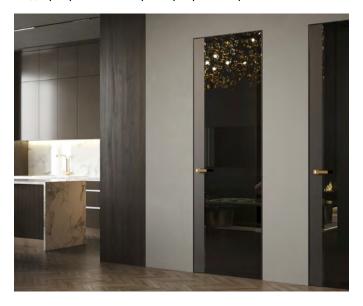


ОТКРОЙ СВОЮ ДВЕРЬ В НОВЫЙ ИНТЕРЬЕР



НЕВЕСОМЫЕ КОНСТРУКЦИИ

Раздвижные перегородки ProfilDoors состоят из прочного и легкого алюминиевого профиля, заполненного стеклом. Они создают иллюзию полноценного зонирования, но не препятствуют движению воздуха в комнате и не ограничивают объем. Такое решение позволяет трансформировать комнату, что особенно важно для небольших помещений. Стекло — экологичный и безопасный материал, который дает попасть в темную часть комнаты естественному освещению. Выбранный цвет алюминиевого профиля и стекла поможет подчеркнуть стилистику интерьера и его уникальность.



ЗЕРКАЛЬНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ

Хотите визуально увеличить пространство? Выбирайте зеркальные двери ProfilDoors. Это одно из наиболее функциональных и стильных решений для гардеробной комнаты или дополнения вашего дизайна. Двери дарят много света, освещение ложится равномерно и создает благородный праздничный эффект. Разнообразие вариантов от ProfilDoors позволяет создать нужные акценты и сохранить стилевое единство.



высокие отношения

Двери под потолок — ультрамодная тенденция, которая уверенно набирает обороты и будет с нами еще несколько лет. Высокие двери ProfilDoors невероятно красивы и неординарны. Они визуально делают пространство более объемным, свободным, полным воздуха и света. С таким интерьерным решением потолки станут заметно выше, а настроение — лучше. Если хотите обеспечить модный дизайн и быть на пике моды — рекомендуем присмотреться к такому варианту.



ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД

Нельзя забывать и о таком важном элементе, как фурнитура — в частности, дверные ручки. Именно они станут финальным аккордом в общей картине входной группы, делающим ее вид цельным и сбалансированным. Помочь вам в этом смогут дизайнеры фабрики — в нашем ассортименте уникальные ручки производства Италии, идеально подходящие к конкретным моделям дверей ProfilDoors.



PROFILDOORS









ОЛЬГА ПЛАХОВА, Центр «Карьера»:

«Я как организатор авторских путешествий мечтала о поездке на Байкал уже давно. Главной задачей для меня было сделать программу под ключ! Чтобы все входило в стоимость: авиаперелет, экскурсионная программа, трансферы, питание. Чтобы ни о чем не думать, а наслаждаться природой и красотой Байкала. И такую программу под названием «Лед и пламя» сделали мои иркутские друзья. Мы провели на Байкале пять насыщенных дней и посмотрели самые красивые и колоритные места».

ГРУППА ТУЛЬСКИХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ ВЕРНУЛАСЬ ИЗ АВТОРСКОГО ЗИМНЕГО ТУРА. КАТАЛИСЬ НА КОНЬКАХ ПО ЛЬДУ БАЙКАЛА, НЫРЯЛИ В БАННЫЙ ЧАН ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ И ЕЛИ УХУ ИЗ БАЙКАЛЬСКОГО ОМУЛЯ. ЧТО БРАТЬ С СОБОЙ, ГДЕ ЖИТЬ И ЧТО ПОСМОТРЕТЬ НА БАЙКАЛЕ МЫ УЗНАЛИ У ОРГАНИЗАТОРА ПУТЕШЕСТВИЯ ОЛЬГИ ПЛАХОВОЙ.

КАК СПЛАНИРОВАТЬ ПУТЕШЕСТВИЕ

На Байкал лететь – удовольствие недешевое, поэтому если хотите уложиться в сумму не больше 80 тысяч, лучше присоединиться к групповым турам! Если продумывать программу самостоятельно, то в среднем стоимость тура на 5-6 дней обойдется минимум в 100 тысяч. Еще надо будет самим договариваться и находить гидов. Много программ предлагается без перелета, поэтому всегда надо подробно узнавать наполнение тура и что входит в стоимость!

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

Для того чтобы чувствовать себя комфортно на Байкале, надо подготовиться и утеплиться: термобелье, термоноски, очки от солнца, крем от загара, теплые пуховики и флисовые толстовки. Главное - многослойность и правильный выбор одежды, чтобы наслаждаться отдыхом, а не мерзнуть. Коньки можно не вести с собой, а взять на месте.

Если вы едете на Байкал зимой, обязательно стоит:

- кататься там на коньках по невероятно прозрачному кристальному льду.
- и посетить мыс Бурхан - одну из девяти святынь Азии. Это место сказочно красиво, обладает мощной энергетикой.
- ступы Просветления, возведенной на острове Огой. Соблюдая все правила, загадать желание, полюбоваться красотой Малого Моря с высоты и спуститься вниз. чтобы сделать фото у мыса Дракона.

МЕСТНЫЙ КОЛОРИТ И СОЕДИНЕНИЕ С ПРИРОДОЙ

Проживание на Байкале обычно на турбазах, которые стоят прямо на склонах и берегах Малого Моря. Иногда к месту проживания ничего, кроме уазика, проехать не может, поэтому ваши чемоданы забирает уазик, а вы небольшое расстояние до турбазы идете пешком, но в этом есть и своя прелесть.

Питание достаточно аскетичное, как в пионерлагере, но все свежее и вкусное: щи из квашеной капусты, домашняя лапша, оладьи со сгущенкой — вкуснее ничего не ела.

Есть отели с высоким уровнем сервиса, но и стоить это будет намного дороже! Я считаю, что тур на Байкал – это, все-таки, не отельный отдых, а соединение с природой, экстрим и полный кайф от невероятной красоты Восточной Сибири.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Байкал – край нетронутой природы, здесь воду местные жители набирают только из озера. Она кристально чистая и вкусная.

Здесь знают толк и в гастрономических удовольствиях. Стоит попробовать салат из папоротника, отведать бузы и восхитительную уху из байкальского омуля прямо на льду в окружении гор и заснеженных скал. На морозном воздухе особенно приятно насладиться горячим глинтвейном.





СВЕТЛАНА АНТОНОВА,

«Тульское бюро чистоты»:

«Мы ездили в это путешествие вместе с мужем и нам очень понравилось. Байкал поразил своей мощью. Я даже не могла подумать, что озеро настолько огромное. Впечатлила вкусная и чистейшая вода Байкала. Прекрасны ледяные торосы.

Зимой на Байкале очень холодно, так, что слипаются ноздри от мороза. Температура опускается до $-35\,^{\circ}$ С. Для поездки обязательно нужно взять несколько комплектов хорошего флисового и термобелья, войлочные и химические стельки, теплый комбинезон.

Нам с мужем очень понравилось уха. Ребята, которые организовали нам экскурсию, достали куски кристального чистого льда прям из Байкала, растопили его и сварили нам уху из байкальский омуля. Это самое вкусное блюдо, которое я ела в своей жизни.

Мне бы хотелось посмотреть на Байкал летом, увидеть вокруг него красивую зелень, прозрачную воду озера, попасть на летнюю рыбалку».

Уникальные зимние развлечения на Байкале

прозрачное стекло, толщиной в метр.



ДЕНЕЖНЫЙ ГОРОСКОП

НА ЧЕМ СФОКУСИРОВАТЬ
ВНИМАНИЕ, ГДЕ ИСКАТЬ ПРИЗВАНИЕ
И ФИНАНСОВЫЙ РЕСУРС —
АСТРОПСИХОЛОГ ОКСАНА БААРАЛЬ
© ВАНАRAL_KOS ИЗУЧИЛА ПОЛОЖЕНИЕ
ЗВЕЗД И ПЛАНЕТ ЭТОЙ ВЕСНОЙ И
СОСТАВИЛА ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРОГНОЗ
ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА.

ОБЩИЙ ПРОГНОЗ

Нас всех ждет прорыв в плане финансовой грамотности, в теме инвестирования, поиск точек стабильности. Юпитер в Рыбах многим щедро облегчит путь в достижении целей.

Главные тенденции весны 2022 года:

- Соединение Юпитер + Нептун 12 апреля в Рыбах принесёт исполнение желаний, встречу судьбоносных партнеров. Купите лотерейный билет.
- Коридор затмений с 30 апреля по 10 мая. Период напряжённый — никаких конфликтов, начинаний: контроль здоровья, отмена любых хирургических вмешательств, повышенная осторожность в связи с аварийностью.
- Ретро-Меркурий с 10 мая по 3 июня. Возврат к недоделанным делам. Не стоит покупать технику и авто, заниматься документацией. Не начинать судебные тяжбы, иначе затянутся. Высокая травматичность.





🖔 Овен

В марте-апреле будет тяжело добиться признания своих трудов и заслуг и держать рабочий настрой из-за проблем в психоэмоциональной сфере. Если вы привязаны к крупному финансовому проекту – могут быть проблемные аспекты. С конца мая Марс переходит в ваш знак и приводит к периоду социального признания, открывая дорогу к повышению, новой должности. Хорошо реализовывать себя в общественной деятельности и на политической платформе.



м ТЕЛЕЦ

Весна призовет к новому образу жизни. Ближе к апрелю откроется возможность реализации в программах, которые были недоступны последние несколько лет, Уран в вашем знаке даст полную свободу действий. В конце апреля щедрый Юпитер будет благоволить реализации своих проектов через покровителей/спонсоров/ инвесторов, которые составят вам очень высокую протекцию. Ищите их в лице Скорпионов/Раков/Рыб.



Близнецы

Весь 21 год жизнь заставляла быстро и наощупь. Весной будет размеренность и порядок. В середине марта ждут главные годовые развязки в проектах, особенно для людей искусства. К лету важны партнерства с людьми огненных знаков (Овен, Лев,Стрелец) - через них вероятно ускорение и развитие в делах.



Раки

Отличное время реализовать себя в сферах расслабления (путешествия, мебель, зоны отдыха, ретриты, спа-салоны). В этих отраслях Юпитер в Рыбах будет являться основным денежным потоком. Карьеру ищите по душе, с девизом «несу добро и любовь людям». В мае можно реализовать себя в сферах, связанных с жидкостью (это и парфюм, и алкоголь, и водоканал, и пр.).



Весна будет подготовкой к старту, который произойдёт летом. В начале апреля вероятны связывающие обстоятельства по работе, взваливающие все и сразу. Пробиться через них будет нелегко. В апреле-мае для Львов, которые связаны с темой фондов и благотворительности, настанет момент сильной самоотдачи. Это приведёт к карьерным реализациям и трансформациям в июле 2022 года.



ДЕВА

Вспомните, какая карьерная идея постоянно посещала вас в феврале – это и есть правильный вектор развития. С марта по май эмоции и фокус будут вокруг амурных тем. Чтобы не пропустить важные карьерные аспекты, старайтесь иногда концентрироваться на работе. Юпитер в Рыбах в 7 доме у вас может поспособствовать реализации через сотрудничество с супругом или надежным компаньоном. Особый успех светит Девам, занимающимся иностранными языками, работающим в иностранных холдингах, в сфере логистики.



कि ВЕСЫ

Успеху поспособствуют эмоциональная стабильность и хладнокровие в вопросах карьеры и финансов. Никаких иллюзий – только трезвый взгляд. Конец марта – начало апреля могут быть денежно напряжёнными и энергозатратными, но в конце апреля (даже несмотря на коридор затмений) вас ждет щедрый денежный флэшбэк. Присмотритесь к яркой известной персоне рядом с вами, – к лету может сложиться крайне удачное сотрудничество.



Скорпион

Залог успеха ждет в проектах близкого окружения – свои будут не так интересны, как людей рядом с вами. Перенимайте опыт, найдите вдохновителя и двигайтесь за ним – в этом будет главный сюжет реализации. В середине мая присмотритесь к людям, только пришедшим в вашу жизнь — они могут стать важными союзниками в карьерном плане.



Стрелец

Многие программы марта-мая реализуются с подачи Юпитера, много легче, чем вы планировали. Но при условии вашей открытости и где-то даже расслабленности. Доверьтесь волне обстоятельств, она будет выталкивать к нужным событиям. Сотрудничайте и держитесь за людей земной стихии (Дева, Телец, Козерог) – это будет плодотворно.



(Ф. **К**озерог

Этой весной не отпирайтесь от инноваций в рабочих моментах. Новые методы работы приведут вас к профессиональному развитию. Апрель-май удачен для реализации в сфере искусства, для выхода в медийное пространство. Будьте готовы к проблемной финансовой ситуации в начале апреля. Удачу (Овен, Лев, Стрелец). При взаимодействии с ними к лету возможен резкий профессиональный прорыв.



Водолей

С марта по май моральный подъем придет через людей водной стихии (Рак, Скорпион, Рыбы), они протолкнут к новым крутым идеям и проектам. Тандем с земными знаками (Дева, Телец, Козерог) поможет навести порядок во всех программах 22 года. Для вас весь год и его успех будут зависеть от союзов и сплоченности, поэтому окружите себя надежной командой, которые закинут вас вовремя в нужные тренды.



Рыбы

Весна благоволит выходу на больший масштаб своего дела. Вы будете выделяться среди конкурентов харизмой, теплотой и неформальностью, вам будут доверять. Все важные вопросы лучше решать через живой диалог с глазу на глаз казать. Если в окружении есть люди земной стихии (Дева, Козерог, Телец), то связка с ними гарантирует новые удачные проекты. С марта по май хорошо реализовывать себя в темах создания комфорта, уюта и в психологии.



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

МАZDA 6 БЕСЦЕННОЕ ВОПЛОЩЕНИЕ ЖИВОЙ ТВОРЧЕСКОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ



ABTOKNACC-M



Мультикарта

О₽-ОБСЛУЖИВАНИЕ КАРТЫ

Выберите все, что вам выгодно



ВЫПУСК И ОБСЛУЖИВАНИЕ ДЕБЕТОВОЙ КАРТЫ - 0 РУБ. ТАРИФ ПРИМЕНЯЕТСЯ К КАРТАМ В ПАКЕТЕ УСЛУГ «МУЛЬТИКАРТА», ЗАЯВКА НА ПОДКЛЮЧЕНИЕ С 20.07.2020 Г. УСЛОВИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ НА 20.07.2020. ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ БАНКА И О ТАРИФАХ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ VTB.RU, А ТАКЖЕ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ ВО ВСЕХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ БАНКА ВТБ (ПАО). БАНК ВТБ (ПАО). ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 1000. РЕКЛАМА.