





## ГАРАНТ НАДЁЖНОСТИ В ИЗМЕНЧИВОМ МИРЕ

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



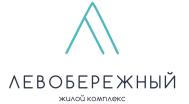
ABTOKNACC:M





ЖИЛЫЕ КОМПЛЕКСЫ В 10 МИНУТАХ ОТ ЦЕНТРА ТУЛЫ





## УСПЕЙ ВЫГОДНО КУПИТЬ

ОТДЕЛ ПРОДАЖ
Тула, ул. Новомосковская, 16
sales@ingrupp-online.ru

## СТАРТ ПРОДАЖ НОВОЙ ОЧЕРЕДИ СТРОИТЕЛЬСТВА











## КВАРТИРУ В ДОМЕ № 9

+7 (4872) 52-09-09 ingrupp-online.ru

ПЕРВЫЙ ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ

жилой комплекс



ПРОЦЕДУРА FINEPEEL НА АМЕРИКАНСКОМ ЛАЗЕРЕ

clear + brilliant

ЧТОБЫ ЛИЦО БЫЛО В ТОНУСЕ, КЛЕТКИ КОЖИ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ ТАКУЮ ЖЕ НАГРУЗКУ, КАК БИЦЕПСЫ, ТРИЦЕПСЫ ИЛИ ПРЕСС. СПОРТ-КЛУБОВ ДЛЯ НИХ ПОКА НЕ ИЗОБРЕЛИ. НО ИЗОБРЕЛИ ПРОЦЕДУРУ FINEPEEL C «TPEHAXEPOM» – ЛАЗЕРНЫМ АППАРАТОМ. CLEAR AND BRILLIANT.

Этот аппарат – «младший брат» всем известного FRAXEL - приводит клетки в тонус и заставляет их «взбодриться» и работать в том же режиме, как в юности.

Лазерная шлифовка FINEPEEL уникальная технология, сочетающая применение деликатного фракционного лазера Clear + Brilliant и профессиональной косметики SYSTEM nanogreen PROF<sup>18</sup>. За счет наноразмера частиц она доставляет в глубокие слои кожи строительные кирпичики для

ее обновления.



## FINEPEEL НОВЫЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ И ПИТАНИЯ КЛЕТОК КОЖИ ЛИЦА

- ВЫСОКОБЕЗОПАСНАЯ, ДЕЛИКАТНАЯ И КОМФОРТНАЯ ПРОЦЕДУРА.
- БЫСТРАЯ И УДОБНАЯ ОБРАБОТКА ЛЮБОЙ ЗОНЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ, ВОКРУГ ГЛАЗ.
- РАБОТАЕТ НА УРОВНЕ ДЕРМЫ:
   УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО КОЖИ, УСТРАНЯЕТ
   МОРЩИНЫ, ВЫРАВНИВАЕТ ЦВЕТ ЛИЦА.
- ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ИМЕЕТ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПЕРИОДА: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОТ 1 ЧАСА ДО ПОЛУТОРА СУТОК.
- ВСЕГДА ДАЕТ ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БЛАГОДАРЯ КОНТРОЛИРУЕМОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ И ГЛУБИНЕ ЛАЗЕРНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.
- ИСПОЛЬЗУЕТСЯ НА ЛЮБОМ ТИПЕ КОЖИ, ДАЖЕ ЗАГОРЕЛОЙ.
- ПРОВОДИТСЯ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА.
- В ОТЛИЧИЕ ОТ ПИЛИНГОВ НЕ ДАЕТ ЭФФЕКТА ИСТОНЧЕНИЯ ДЕРМЫ И УТОЛЩЕНИЯ ЭПИДЕРМИСА, НАПРОТИВ, ДЕЛАЕТ КОЖУ БОЛЕЕ ЗДОРОВОЙ И МОЛОДОЙ.



### **✓** ЕСЛИ ВАМ 20-30 ЛЕТ

Сохраните энергию клеток, «сотрете» косметологические дефекты, получите сияющую кожу и ровный тон лица.

### **✓** ЕСЛИ ВАМ 40-50 ЛЕТ

Увидите мощный омолаживающийся результат, устраните морщины и пигментацию. Тонус кожи улучшится, а овал лица станет более четким.

## клиника комаровой



# ЗАНЯТЬСЯ ЗУБАМИ СТОИТ ПРЯМО СЕЙЧАС!

ЕСЛИ ВЫ ОТКЛАДЫВАЛИ ВИЗИТ К СТОМАТОЛОГУ ДО ЛУЧШИХ ВРЕМЕН, — КАЖЕТСЯ, ОНИ НАСТУПИЛИ. «ДОСТУПНЕЕ, ЧЕМ СЕЙЧАС, СТОМАТОЛОГИЯ УЖЕ НЕ БУДЕТ, — СЧИТАЕТ НАШ ЭКСПЕРТ ДЕНИС СПИРИДОНОВ, ВРАЧ-ОРТОПЕД, ХИРУРГ-ИМПЛАНТОЛОГ КЛИНИКИ VIVA DENT. — КОТОРАЯ, КСТАТИ, ОТЛИЧНО ПОДГОТОВИЛАСЬ К РАБОТЕ В НОВЫХ РЕАЛИЯХ».

### НЕ ОШИБЛИСЬ В ПАРТНЕРАХ

Пломбировочные материалы в нужном объеме производятся в России, но в ортопедической стоматологии, протезировании, хирургии у нас пока нет собственных комплексных технологий для полной реабилитации пациентов с потерей зубов. К счастью, я тщательно выбирал партнеров, и сейчас мы сотрудничаем с зарубежными компаниями, которые заботу о пациентах и врачах ставят в приоритет. Наши поставщики с рынка не уходят, все материалы для имплантации в клинике VIVA dent есть и будут.

#### **НА ПЕРВОМ МЕСТЕ**

Иметь красивую улыбку мечтают все, и в нашей клинике очень востребована эстетическая стоматология. Мы успешно и визуально естественно восстанавливаем зубы с помощью виниров. Но все же самая популярная услуга, и с ней напрямую связана моя работа, — это дентальная имплантация при частичной и полной потере зубов. Люди все реже готовы пользоваться съемными протезами. VIVA dent — одна из немногих клиник, кто может выполнить весь объем врачебных манипуляций и максимально качественно провести реабилитацию. Я и мои коллеги делаем любые остеопластические операции и уделяем огромное внимание общему соматическому здоровью пациентов. Проще говоря, мы

можем взять человека, у которого полностью отсутствуют зубы и практически во всех случаях сделать так, чтобы зубы появились. В среднем это занимает от двух месяцев до полутора лет.

### ЧТО С ЦЕНАМИ?

Я всерьез призываю пациентов, планирующих имплантацию или протезирование, сделать это прямо сейчас. К сожалению, снижения цен на эти услуги мы вряд ли дождемся. Стоимость имплантатов уже изменилась и продолжит меняться ввиду колебаний курса. Как регулируем цены мы? Важно понимать, что клиника - не первичное звено ценообразования, и максимум, что мы можем сделать. - не допускать роста цен более, чем на тот разумный процент, который позволит нам и дальше оказывать пациентам качественные медицинские услуги.

## ВСЕ ДЛЯ ВАШЕЙ УЛЫБКИ



### КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО

Тула, ул. Демонстрации, 1 Тел.: +7 910 161-00-01, +7 (4872) 527-527

Алексин, ул. Пахомова, 17/12 Тел.: +7 (48753) 4-70-00

② vivadent71.ru

НА ИМПЛАНТАЦИЮ И ПРОТЕЗИРОВАНИЕ **СКИДКА 10%** 

## ОТПУСТИ КОНТРОЛЬ И НАПРЯЖЕНИЕ

РАБОТА НОН-СТОП И СОН ПО 5-6 ЧАСОВ? ПОРА ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ! ЗНАЕМ ДЕЙСТВЕННОЕ СРЕДСТВО, КОТОРОЕ ВЕРНЕТ ВАС К ЖИЗНИ ВСЕГО ЗА 1 ЧАС — ФЛОАТИНГ В ЦЕНТРЕ GOOD DAY.

# GOOD DAY LIEHTP BOCCTAHOBJEHUS

### МАЙЯ АНДРИЯНИЧЕВА,

клинический психолог

Живя в режиме нон-стоп, каждый из нас регулярно испытывает умственное, психологическое и физическое напряжение. Когда ко мне на прием приходят клиенты с жалобами на усталость, сверхконтроль, апатию, повышенную тревожность, отсутствие желания что-то менять в своей жизни, я объясняю, что работа будет идти как с психикой, так и с телом. Наше тело реагирует на все наши эмоции.

Чем же хорош флоатинг? Он помогает максимально глубоко расслабиться за час. Это состояние сохраняется надолго. Во время сеанса вырабатываются эндорфины. Они снижают уровень тревоги и стресса, помогают абстрагироваться от внешних проблем и забот. А это хорошо сказывается на работе в психотерапии.

Регулярно решая много задач одновременно, люди истощаются, становятся более раздражительными, менее активными и, соответственно, менее результативными, если смотреть в долгосрочной перспективе.

Просто осознать это недостаточно, важно научиться расслабляться. Этому я часто учу клиентов. И одним из действенных и доступных способов в нашем городе является флоатинг.

# ФЛОАТИНГ – ТОТАЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ В НЕВЕСОМОСТИ



## МОЖНО ЛИ ПЕРЕНЕСТИ МЕРТВОЕ МОРЕ В ЦЕНТР ТУЛЫ?

## ДА, ЕСЛИ МЫ ГОВОРИМ О ФЛОАТИНГЕ В GOOD DAY!

ФЛОАТИНГ — ЭТО НЕОБЫЧНАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ В СОЛЁНОЙ ВОДЕ, ТИШИНЕ И ТЕМНОТЕ. ВО ВРЕМЯ СЕАНСА ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ СОСТОЯНИЕ ПАРЕНИЯ НА ВОДЕ. ИЗ-ЗА ВЫСОКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ СОЛИ ВАМ ДАЖЕ НЕ НУЖНО НАПРЯГАТЬ МЫШЦЫ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ НА ПОВЕРХНОСТИ.

ФЛОАТИНГ ОСОБЕННО ОЦЕНЯТ ТРУДОГОЛИКИ, СПОРТСМЕНЫ И МАМЫ, ВОСПИТЫВАЮЩИЕ АКТИВНЫХ МАЛЫШЕЙ.

ДАЖЕ ОДИН СЕАНС СРАВНИМ С ОТДЫХОМ НА МОРЕ, А УСПОКАИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ РАВЕН 6-8 ЧАСАМ КРЕПКОГО СНА.

ФЛОАТИНГ — ОДНА ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХ МЕТОДИК В США И ВЕЛИКОБРИТАНИИ. ГОЛЛИВУДСКИЕ ЗВЕЗДЫ ДАЖЕ ПРИОБРЕТАЮТ ФЛОАТИНГ-КАПСУЛЫ СЕБЕ ДОМОЙ.

# — ТВОЙ — ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ

центр восстановления GOOD DAY

♥ пр-т Ленина, 26№ 10:00-21:00♥ +7 (4872) 70-70-17



### ВЕСЬ КОМПЛЕКС ПРОГРАММ, ЧТОБЫ ЗАРЯДИТЬ СВОЮ «БАТАРЕЙКУ»

ЦЕНТР GOOD DAY СОЗДАЛ ВСЕУСЛОВИЯ, ЧТОБЫ ВЫ УСТРОИЛИ СЕБЕ НАСТОЯЩИЙ ОТПУСК. ХОТЯ БЫ НА 1 ДЕНЬ.

- СПЕЦИАЛИСТЫ СДЕЛАЮТ ВАМ ПРЕКРАСНЫЙ РУЧНОЙ УХОД ПО ТЕЛУ И ОБЕРТЫВАНИЕ, ПОЗАБОТЯТСЯ О МОЛОДОСТИ И КРАСОТЕ ЛИЦА.
- ⊙ ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ ЭНЕРГИИ ПОПРОБУЙТЕ
   ВОССТАНОВЛЕНИЕ ХОЛОДОМ, ПОСЕТИТЕ КИСЛОРОДНУЮ
   КАМЕРУ ИЛИ ОМОЛАЖИВАЮЩУЮ КЕДРОВУЮ ФИТОБОЧКУ.
- А ЧТОБЫ ПОБАЛОВАТЬ КОЖУ, СДЕЛАТЬ ЕЕ НЕЖНОЙ И УХОЖЕННОЙ, ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ SPA-КОМПЛЕКСЫ С ГОЛЛИВУДСКОЙ КОСМЕЦЕВТИКОЙ IS CLINICAL И МОРСКИЕ ОСВЕЖАЮЩИЕ РИТУАЛЫ С THALION.

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

ZK\_REKLAMA2@TULA-PRESSA.RU РЕДАКЦИЯ: ZK GEA@TULA-PRESSA.RU



Периодичность: ежемесячно, тираж: 5000 экземпляров, формат: А5+

### От редактора



Фотограф: Егор Конабевцев Брючный костюм: «Амели» Макияж и укладка: Екатерина Демина, Pudra Место съемки: лазеотаг FUSION CyberCiTY-2077

10

Мы живем в мире продаж. В сети продают информацию, а в реальном мире каждый человек ежедневно продает себя. И наше любое сообщение, где бы то ни было — в соцсетях, на мероприятиях, в СМИ, на встречах и городских баннерах — это контент. Тексты, изображения, видео. Но главное, контент — это идеи!

В течение года я перманентно покупаю новое обучение по личным брендам, маркетингу, продающим текстам, хожу на мастер-классы и езжу на форумы, чтобы понять, как все-таки продвигать людей и бренды, как изменить их и свое отношение к рекламе. Потому что качественная реклама и продажи – это не «втюхать» продукт, а помочь его купить тем, кто в этом нуждается. Для этого о нем, как минимум, надо рассказать.

Простой пример: недавно мы стерилизовали кошку. Полосная операция. Животное в коматозе и шоке. Бедняжка, вся перемотанная бинтами, три дня отходила от анестезии. Больно смотреть. Я негодовала: неужели для кошек еще не придумали малоинвазивные операции, как для людей?! Знакомые пожимали плечами.

Оказывается, придумали! И в Туле они есть. Только ветеринарные клиники об этом почему-то молчат, ожидая, что потребитель сам догадается. Не догадается. Даже несмотря на то, что его потребность в услуге уже сформирована.

Это относится к любой сфере: красота, здоровье, мода, недвижимость, финансы и так далее. Заявите о себе, и клиенты появятся.

Выучите язык собеседника. Говорите с японцем — на японском, а с клиентом — на клиентском. Расскажите: кто вы, в чем результат вашей работы, кто к вам обращается и как вы им помогаете? В чем ваше отличие от других? И основное — зачем вы делаете то, что делаете? В эре контента нет места скромности.

Эльвира Гафина, главный редактор

золотой квадрат май 2022



ПРАЗДНИК В ЧЕСТЬ ОТКРЫТИЯ КЛИНИКИ CHRONOS СТАЛ ЧУТЬ ЛИ

НЕ САМЫМ ОЖИДАЕМЫМ СВЕТСКИМ СОБЫТИЕМ МЕСЯЦА.

ПО ЭТОМУ СЛУЧАЮ ОСНОВАТЕЛЬНИЦА КЛИНИКИ ИРИНА АЛЕКСЕЕВА

УСТРОИЛА ЭЛЕГАНТНУЮ КОКТЕЙЛЬНУЮ ВЕЧЕРИНКУ.

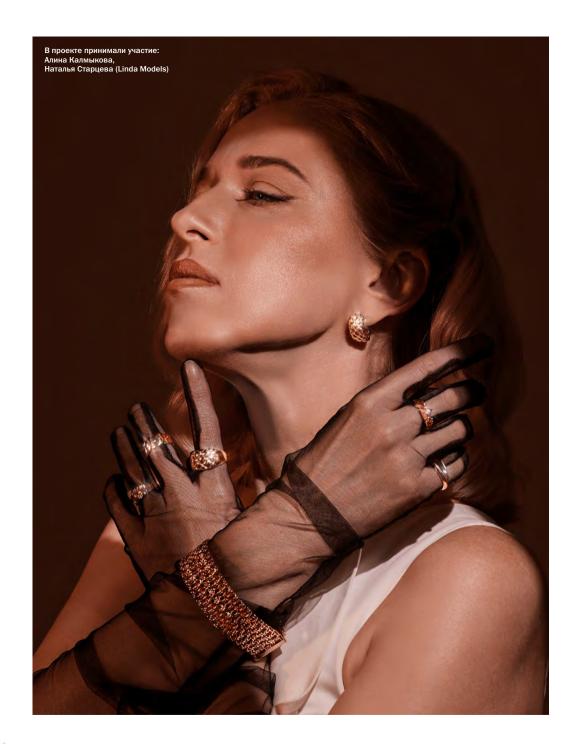








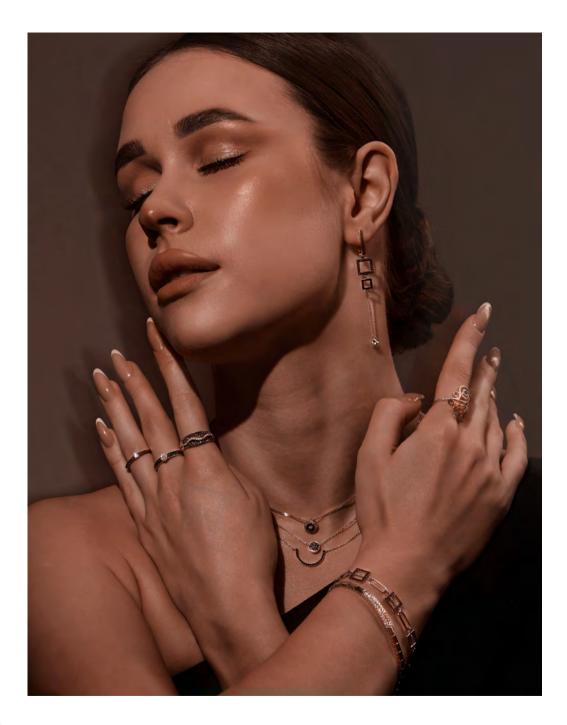




- ♥ ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22а, 1-й этаж
- **♥** ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2, 1-й этаж
- **♥** ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64



# Бриллиантовая Руска



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





## МЫ — НОТЫ МЕЛОДИИ ВАШЕГО ПРАЗДНИКА

Event и Beauty команда, которая состоит из нужных специалистов для создания невероятной вечеринки по любому поводу!

Узнай о нас подробнее! Наведи камеру на QR код



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

ОТЛЕЛ РЕКЛАМЫ:

ZK REKLAMA2@TULA-PRESSA.RU РЕДАКЦИЯ: ZK GEA@TULA-PRESSA.RU



ГЛАВНЫЙ РЕЛАКТОР:

#### ЭЛЬВИРА ГАФИНА

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ:

МИХАИЛ ЧУКАНОВ

ТЕКСТЫ:

КСЕНИЯ ЛАНГЕ. МАРИЯ СВИСТУНОВА. ЭЛЬВИРА ГАФИНА

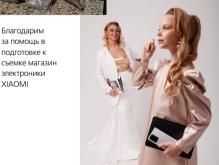
ВЕРСТКА, ДИЗАЙН:

ОЛЬГА ПРОКОПЬЕВА ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВА:

АЛЕКСАНДР ЮН



На обложке: Анастасия и Милана Коренюгины Фото: Егор Конабевцев Стилист: Дарья Королева Продюсер: Эльвира Гафина Макияж и укладка: PUDRA Образы: салон «НаряD напрокат» Украшения: Lady Collection Место съемки: INSIDE



#### ПАРТНЕРЫ

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

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



BUSINESS LINE, бутик женской деловой одежды, ТРЦ «МАКСИ». 1-й этаж, бутик А54 🛘 +7 (910 165-37-03 🖈 BusinessLine 71



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

«АМЕЛИ», бутик модной одежды, ул. Демонстрации, 8, □ +7 (4872) 58-35-85 w amelitula ameli tula

INSIDE, фотостудия, ул. Фридриха Энгельса, 70A □ +7 906 626-77-33 insidetula.com

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

SERGINNETTI, магазин одежды, пр-т Ленина, 54A, @ serginnetti.ru

ASHA HEELS, бутик одежды, Союзная, 1 0+7 910 154 24 04 w asha heels

КЛУМБА, цветы&декор, пр. Ленина, 83-а □70-02-02 klumba71.ru supermarket klumba

«АЗИМУТ», отель, ул. Советская, 3, □ +8 (800) 302-19-60 azimuthotels.com

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

FUSION CyberCITY-2077, арена виртуальной реальности, ул. Каминского, 24а ■ 250-350 🗓 + 7 953 957-22-92

♦ fusion71.ru **પ** fusion\_cybercity\_2077

XIAOMI, магазин техники, ул. Советская, 10. ТЦ «Куклы»; ул. Пролетарская, 2, ТРЦ «Макси; ул. Советская 47, ТЦ «Гостиный двор» 🔾 xiaomistore.online

LINDA







НАПРОКАТ

Auem Anem\_

INSIDE





BENATTI













Рекламное издание журнал «Золотой квадрат. Тула», № 173, май 2022, дата выхода в свет 06.05.2022 г. Учредитель: ООО «Дом Прессы», 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 28.042.2022 г. ПИ №ТУ 71-00528. Отпечатано в типографии OOO «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 № П41386. Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Полное или частичное воспроизведение статей и материалов, опубликованных в «Золотом квадрате. Тула», допускается только по согласованию с редакцией. Мнение редакции может не совпадать с мнениями авторов публикаций. Все цены действительны на момент публикации. Адрес редакции и издателя: 300012, Тульская область, г. Тула, Городской пер., 15-6, телефон редакции: (4872) 50-12-85.

20 золотой квадрат май 2022





## КРАСОТУ – В МИР!

Заряжаемся творчеством, благодаря весеннему фотопроекту креативного продюсера Марины Кузнецовой. Специально для майского номера «Золотого квадрата»: мотивирующие истории четырех прекрасных девушек, которые живут, творят и работают во имя красоты.

Генеральный партнер



Салон женской одежды Mary Stone представляет высококачественные авторские коллекции от российских дизайнеров, отражающие женственность, сдержанную роскошь и классику в сочетании с последними трендами мирового подиума. Идеальная посадка, малосерийное производство, широкий размерный ряд, многообразие капсульных коллекций позволяют подобрать костюм для работы в офисе, бизнес-встречи, шоппинга, вечеринки или торжественного приема. Магу Stone полностью отвечает образу деловой женщины России.

Совершая покупку в салоне Mary Stone, вы автоматически становитесь участницей конкурса «Девушка Mary Stone». На кону — платье от брендового Салона, прическа и макияж от ведущего стилиста, услуга от салона красоты, шопинг со стилистом и фотосессия от топового фотографа. Конкурс также проходит на страницах салона в соцсетях https://vk.com/mary\_stone71\*







МАРИЯ ТАРАЧКОВА, руководитель Школы-студии beauty-бизнеса Royal



**ЛУМИНИЦА ВИСАН**, стоматолог-ортопед, гигиенист, главврач клиники «Ю-дент»

Tex.: +7 906 622-00-77 / https://prodoctorov.ru/tula/vrach/607712-visan/



**ЕЛЕНА СУРЕЛЬНИКОВА**, основатель студии красоты PION

Тел.: +7 915 680-44-11 / Фридриха Энгельса, 135 / vk.com/club211820786





Наталья Кузнецова 17 лет развивает семейный бизнес, управляет яхтой в качестве шкипера парусного судна, участвует в регатах, занимается йогой, изучает нутрициологию и воспитывает с супругом троих детей. Недавно к ресторанному направлению добавилась fashion-история бутик одежды для деловых женщин Business Line, который Наталья открыла в ТРЦ «Макси».

«Я всегда интересовалась модой, а когда на регате познакомилась с основательницей Business Line Натальей Ланковой из Ульяновска, поняла — именно этого пазла мне не хватало! Я уверена, все события в нашей жизни не случайны. Мы сами притягиваем их. Бренд Business Line полностью отразил мои желания в качественной и элегантной женской одежде, и я решила познакомить с ним леди нашего региона.

Костюмы и платья Business Line скроены идеально по фигуре из потрясающих тканей! Для меня это очень ценно.

Не зря бренд считается одним из лидеров по производству женской деловой одежды в России, а по итогам 2021 г. удостоился премии Fashion TV в номинации «Лучший бренд одежды для деловых женщин».

Хороший деловой костюм — значимая ступень на пути к новым успехам. Нельзя недооценивать его силу! Он придает уверенности в себе, подчеркивает значимость и профессиональный статус женщины.

При этом, понимая, что современные женщины не располагают большим количеством свободного времени, мы создаем уже готовые решения для гардероба — капсулы для разных случаев: работы, поездок, повседневной жизни и торжественных событий. Продуманные сочетания экономят время на шопинг и исключают проблему «нечего носить», а у вас высвобождаются ресурсы на самое главное — любимое дело и семью».



БУТИКА BUSINESS LINE В ТУЛЕ







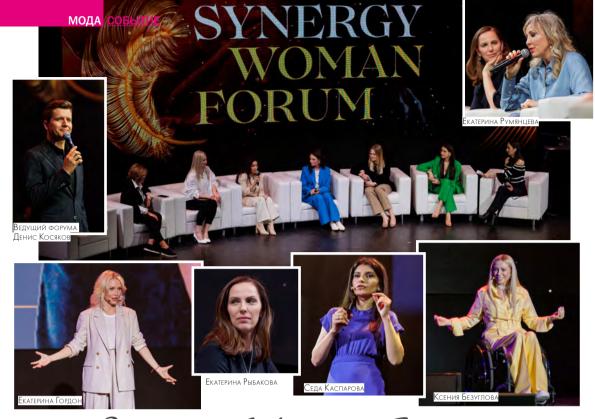


### ЧЕТЫРЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОДЕЖДЫ ПОД ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ









# Synergy Woman Forum: О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЖЕНЩИНЫ

КАК СТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН И ДОБИВАТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В УСЛОВИЯХ ХАОСА? ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ ИСКАЛИ УСПЕШНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЫ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЙ СФЕРЫ, СПОРТА, ФИНАНСОВ, КОУЧИНГА, ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ НА ГЛАВНОМ ЖЕНСКОМ ФОРУМЕ СТРАНЫ SYNERGY WOMAN FORUM В VEGAS CITY HALL. «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ» И БИЗНЕС-ЛЕДИ ТУЛЫ ОКАЗАЛИСЬ В ЧИСЛЕ СЛУШАТЕЛЕЙ И ЗАПИСАЛИ КЛЮЧЕВЫЕ ТЕЗИСЫ.

Пятый юбилейный форум охватил все сферы жизни: от поиска предназначения с помощью астрологии до конкретных рекомендаций по выстраиванию бизнеса, здоровья и жизненного баланса.

На форуме выступили общественный деятель Ксения Безуглова, сооснователь и президент «РЫБАКОВ ФОНДА» Екатерина Рыбакова, эксперт в области недвижимости Екатерина Румянцева (Kalinka Group), тренер по дизайну голоса, речи, публичным выступлениям Седа Каспарова, телеведущая и основатель женского сообщества «Код публичности» Ана Мавричева, юрист, общественный деятель Екатерина Гордон и многие другие.

Марина Бессонова, нутрициолог, специалист по сбалансированному питанию и здоровому образу жизни, создатель курса «Эволюция питания» и «Бьютихакинг», на панельной дискуссии «Красота и здоровье» высказалась о

перспективах сферы здорового питания: «Питание и наше здоровое тело — один из самых мощный ресурсов, позволяющих не просто «выживать», а развиваться, несмотря на внешние события. Сфера здорового питания — один из самых быстрорастущих рынков, и этот тренд не просто сохраняется последние несколько лет, а устойчиво развивается. Поэтому перспективы в этой области открыты для всех».

28 золотой квадрат май 2022



## NOCHE MÍO

КОЛЛЕКЦИЯ ВЕСНА-ЛЕТО'22



мультибрендовые салоны *балентина*25 деней 26 деней 20-28-95

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



Хедлайнером и самым ожидаемым спикером форума стала Ирина Хакамада, лайф-коуч, писатель, публицист, кандидат экономических наук, которая вышла на сцену с темой «Дао жизни».

По мнению Хакамады, в условиях неопределенности всем придется стать людьми Дао.

Человечество делится на три категории. Терпилы — те, кто хочет что-то поменять, но никогда ничего не меняют, а свое бездействие объясняют тем, что у других еще хуже. Авантюристы, которые рубят в щепки то, что не нравится, а потом пытаются восстановить за счет других. И, наконец, люди Дао, которые каждый день рождаются заново. Они не канонизируют прошлый опыт, а смело заглядывают в неизвестность и готовы меняться уже завтра со словами «А давай попробуем!».

Человек Дао находится в бесконечном движении мысли и тела, он не копирует готовые решения, а создает свои знания, выбирает другой путь, даже если до него этого никто не делал.

Как простому человеку прийти в состояние Дао? Столкнуться с отчаянием! Когда мы живем в комфорте, нам лень открывать новую дверь. А сейчас — самое время! Возьмите из прошлой комнаты все самые полезные инструменты и только после того, как обустроитесь в новой жизни, — закрывайте дверь без ностальгии и сравнения с прошлыми победами и доходами.

Если хотите быть энергичными и красивыми — забудьте о статусе и возрасте. Разбудите в себе ребенка! Что он хочет? Что ему интересно? Там, где интерес — огромный энергетический потенциал! А затем включите «взрослого», который реализует все «хотелки» ребенка по законам взрослого мира. «Во мне живет офигенный ребенок. Поэтому ко мне так тянется молодежь. Я непредсказумая хулиганка, но при этом мудрая — во мне крутой взрослый».

Хотите быть счастливыми — идите не за кем-то, а за собой. И балансируйте между тем, что ты хочешь, и тем, что ты можешь. Человек Дао не рассматривает деньги

как цель. Потому что деньги — это эквивалент обмена и накопления. Стремитесь к тем деньгам, которые не мешают вам жить, а помогают делать то, что вам нравится. Большими деньгами надо управлять, — вы уверены, что это работа вам по душе?

Следите за своим телом. Тело — ваш друг. Интуиция работает через тело: если у вас болит желудок, интуиция работать не будет. Ваша задача — балансировать энергии души, тела и интеллекта.

Еще одна рекомендация Хакамады
— ничего не делать в неврозе. Чем
медленнее ты двигаешься в условиях
перемен, тем быстрее твоя скорость — противоречивый закон Дао.
(Оглядитесь вокруг. Спешите медленно. Когда обстоятельства на вас
давят со всех сторон, превращайтесь
в улитку, которая чувствует опасность за 300 км).

Человек Дао идет медленно, но его не догнать. Потому что он двигается навстречу самому себе.

30 золотой **квадрат** май 2022





ВОЗМОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ТЕЛО СТРОЙНЫМ БЕЗ ИЗНУРЯЮЩИХ ТРЕНИРОВОК? А ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНАВИСТНОГО ЦЕЛЛЮЛИТА ЛЕГКО И БЕЗБОЛЕЗНЕННО? МЕЧТЫ О БЕЗУПРЕЧНОЙ ФИГУРЕ ИСПОЛНЯЮТСЯ В КЛИНИКЕ ЕЛЕНЫ ЧЕРНЫХ!



ИННОВАЦИОННОЕ СОЧЕТАНИЕ
УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ X-WAVE И
ЛИМФОДРЕНАЖНОЙ ПРЕССОТЕРАПИИ
LYMPHASTIM ОТ ПРИЗНАННОГО АНГЛИЙСКОГО
БРЕНДА ВТІ ТЕПЕРЬ В КЛИНИКЕ ЧЕРНЫХ!

Эффективность доказана клинически. Акустические волны низких частот разбивают фиброз, который дает видимую неровность кожи и лежит в основе целлюлита, а прессотератия стимулирует лимфатическую систему и выводит лишнюю жидкость и токсины из организма.

### ВСЕГО 6 ПРОЦЕДУР ДЛЯ ОШЕЛОМЛЯЮЩЕГО РЕЗУЛЬТАТА!

▼ УМЕНЬШЕНИЕ ОТЕКОВ,
ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА КОЖИ

▼ УМЕНЬШЕНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА

И СТИМУЛЯЦИЯ ВЫРАБОТКИ

КОЛЛАГЕНА

▼ ПОВЫШЕНИЕ

ЭЛАСТИЧНОСТИ,

УПРУГОСТИ КОЖИ

УМЕНЬШЕНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ, СОКРАЩЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТЕЛА

> МЕТОДИКИ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА, ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ И ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

### КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

= Елены Черных =













#### В МЕНЮ ТОЛЬКО ПИЦЦА?

Вовсе нет.
Антипасти, вителло тоннато, мидии в соусе горгонзола, фарфалле с лососем и шпинатом и брускетта с томатами и страчателлой.
Звучит очень по-итальянски.





## ДЕСЕРТЫ И КОФЕ от создателей кофейни «ШОКОЛАД»

Любимая «Павлова» с ягодами и воздушным кремом, правильная панакотта с ягодным соусом и огромные гонконгские вафли с карамелью составят прекрасную компанию кофе от титулованных бариста. А поклонникам чая без чая предложат напитки с фруктами, ароматными травами и мятой.





ЗАКАЗ ПИЦЦЫ ПО ТЕЛЕФОНУ
30-50-90
ПР-Т ЛЕНИНА, 31 W PIZZA.PATIO



## ПРАВИЛЬНАЯ РИМСКАЯ ПИЦЦА

От создателей кофейни «Шоколад»

## Новая эра КОНТЕНТА

Как людям и брендам управлять потоками информации в цифровую эпоху? Почему с этим сложно справиться даже таким гигантам, как Louis Vuitton? Нужно ли оберегать детей от потока контента, или они уже сами, обогнав родителей, стали его производителями? Обсуждаем тему с героиней нашей обложки — Анастасией Коренюгиной — главным редактором издательского дома «Дом прессы», выпускающего газету «Комсомольская правда», новостные сайты tula.kp.ru и п71.ru.





#### КОМУ ВЕРИТЬ В МЕДИА?

«Мне всегда было интересно анализировать, как меняется потребление и восприятие информации. Сейчас как раз такой момент, — мы снова наблюдаем интерес к печатным СМИ: пока одни издания закрываются, другие — увеличивают тиражи и аудиторию. В бурном информационном потоке, когда в Telegram (12+) каждый может назваться журналистом, людям важно иметь собственную опору. Поэтому мы как СМИ работаем еще активнее, становимся ближе к читателю. Из-за обилия фейк-ньюз тренд на анонимные источники угасает. Люди хотят знать, кто стоит за новостями на самом деле, им важно доверять первоисточнику».



Фотограф: Егор Конабевцев Стилист: Дарья Королева Продюсер: Эльвира Гафина Макияж и прическа: PUDRA Образы: салон «НаряD напрокат» Украшения: Lady Collection Место съемки: фотостудия Inside и отель «Азимут» Благодарим за помощь в подготовке к съемке

магазин электроники Хіаоті

#### НАШ МОЗГ ЛЮБИТ BAD NEWS

«Удивительно, но факт, большинству людей нравится погружаться в плохие новости. Психоаналитики уже даже нашли название этому явлению — думскроллинг. Эксперты объясняют это нашими биологическими особенностям. Во-первых, мы стараемся отследить потенциальную угрозу, чтобы вовремя на нее среагировать, а во-вторых, используем ее как шоковую терапию, чтобы встряхнуться от рутины.

Однако постоянное пребывание в этом состоянии отнюдь не успокаивает, а наоборот — взращивает тревожность. И главная задача поколения, которое живет в цифровом мире, — научиться информационной гигиене. Я стараюсь не читать новости утром и после работы, устраиваю себе диджитал-детокс на выходных».

#### **МЕМЫ КАК ИНФОПОВОД**

«Еще один большой тренд, который трансформируется здесь и сейчас — это мемы. Они перестали был исключительно юмористическими. «Как тебе такое, Илон Маск», бабушка со Знаменем Победы... Это все — культурный код — новый язык, который помогает донести сложную информацию с помощью образов».

#### СИМВОЛЫ И КОНТЕКСТ

«Хотите что-то рассказать аудитории, говорите с ней на языке символов! Они — прямой путь к нашему подсознанию. Главное — учитывайте контекст! Иногда ситуация выходит из-под контроля и доходит до абсурда. Слышали историю с Louis Vuitton? Бренд раскритиковали за украшения с символом, похожим на букву Z, которую теперь ассоциируют со спецоперацией. Читатели в соцсетях расценили публикацию рекламной кампании бренда как поддержку России. Хотя на самом деле там были изображены сливающиеся L и V — монограмма бренда. А сама линейка Volt с этими символами вышла в свет еще в 2020 году».

#### **ДЕТИ И КОНТЕНТ**

«У меня жесткая позиция — детская психика пока не готова к такому потоку, и родителям важно научить детей его фильтровать. По будням Милана пользуется телефоном исключительно для связи, никаких «залипаний» в соцсетях. У нее нет раскрученного аккаунта в TikTok (12+). Уверена, что, прежде чем уйти с головой в виртуальный мир, дети должны научиться коммуницировать вживую. Смартфон дочка получает на выходные или когда едет на соревнования. После школы — занятия музыкой или танцами, а потом — 1 час на ТВ (мультики или любимые каналы на YouTube (12+). Как правило, это контент, направленный на созидание и творчество».



## ТЕХНИКА ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Заскучали? Поиграем? Заполните техно-кроссворд от Xiaomi и выберите технику, которая повысит качество жизни!





#### ПОЧЕМУ ХІАОМІ ТАК НАЗЫВАЕТСЯ?

Размышляя над названием, основатель Хіаоті Лэй Цзюнь вспомнил любимую фразу: «Будда считает рисовое зерно столь же важным, сколь и священную гору Меру».

Рис – знаковый для китайской нации продукт. Работа на рисовых полях – основа благополучия народа Китая.

Название намекает: смартфоны и техника в современном мире так же необходимы человеку, как и рис, который китайцы едят каждый день.

Так появилось «Рисовое зернышко» – Xiaomi или сокращенно «Рис» - Mi, которое отображено на логотипе бренда.

## ΛΑΜΠΑ XIAOMI MI LED SMART BULB ESSENTIAL

Умная лампочка с 16 млн доступных цветов и 256 степенями яркости — отличное приобретение для фотографов, блогеров, любителей видеосъемок или вечеринок. В режиме «струящийся свет» цвета освещения постоянно меняются и дарят непередаваемые эмоции. Создавайте свои режимы в приложении: идеальное персональное освещение для любой ситуации.



#### CMAPTOOH XIAOMI 12X 8/128GB

Современный смартфон с мощным процессором. Обрабатывает множество задач. От аудиовизуальных развлечений и игр с интенсивным использованием графики до совместной работы над документами, и все это с привычной простотой и производительностью. Обладает основной камерой профессионального уровня на 50 МП. Оснащён мощной батареей с быстрой зарядкой — полностью заряжается всего за 39 минут.



#### РОБОТ-ПЫЛЕСОС ХІАОМІ

Мі Robot Vacuum Mop – выгодное вложение финансов для всех, кто хочет экономить время и силы на уборке. Умный робот-пылесос превратит мытье полов в удовольствие. Он сам наведёт идеальную чистоту в квартире, а вы сможете спокойно заняться любимыми делами.



					1					С				
						2				R				
			3							0			П	
4										M				
				5						И				

#### Техно-кроссворд от Хідоті

- 🚹 Ходит-бродит по коврам, Водит носом по углам. Где прошел - там пыли нет, Пыль и сор - его обед.
- Кто наш самый любимый покупатель?
- Он мне многих заменяет. Что мне надо – всё узнает, Близким весточку дает, Фото сделает, споет, Яркий, модный, стильный он, От Хіаоті мой...
- Двухколёсный и с мотором, Набирает быстро скорость, Даже ветер не помеха 45 км проехать!
- Чтобы музыку послушать И при этом не шуметь, Этим ты прикроешь уши. Что за гаджет? Ты ответь!

#### Ответы:



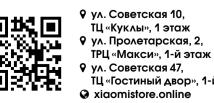
#### *<u>ANEKTPOCAMOKAT MIJIA ELECTRIC</u>* **SCOOTER M 365 PRO**

Легкий современный самокат из аэрокосмического алюминия с мощным колесом-электродвигателем. Режимы подбираются автоматически под ваш темп езды, позволяют комфортно передвигаться со скоростью до 20 км/час. Надежные дисковые тормоза вместе с антиблокировочной системой сокращают тормозной путь и делают прогулку на электросамокате Хіаоті максимально безопасной.





ТЦ «Гостиный двор», 1-й этаж



## Идеальная защита ДЛЯ ГАДЖЕТОВ

Замучились ходить с толстыми чехлами и клеить на телефон защитные стекла, которые постоянно трескаются? В Туле есть сервисный центр Fabmobile no установке уникальных защитных пленок, разработанных в Америке специально для электронных устройств. Выбирайте прозрачное или иветное покрытие и не переживайте, что испортите любимую технику.

#### КАКИЕ УСТРОЙСТВА МОЖНО ЗАЩИТИТЬ ПЛЕНКОЙ?

Установить покрытие можно на любые телефоны, электронные часы, ноутбуки, планшеты, наушники, автомагнитолы. Чаще всего это смартфоны, ценная техника, которую клиенты хотят защитить и сохранить ее идеальный вид. Специалисты сервисного центра Fabmobile даже устанавливают пленки на экраны MacBook, чего не делает никто в Туле. Сохраняйте любимые гаджеты в первозданном виде или используйте модные цветные принты.

#### СЕРВИС ПО-АМЕРИКАНСКИ

В центре Fabmobile представлено несколько пленок производства США, которые были разработаны специально для электронных устройств. Эти бренды Wrapsol, Protection Pro есть в Туле только у Fabmobile. В Дубае, Европе и США данные пленки являются одними из лидеров по защите гаджетов. Это про-

зрачные покрытия, которые практически не видны невооруженным глазом. Чаще всего клиенты выбирают именно прозрачные матовые или глянцевые пленки. Такую защиту устанавливают на приборы внутри космических кораблей. Пленки наносятся сухим методом, и устройства не подвергаются попаданию воды.

#### ДЕКОРАТИВНЫЕ ПЛЕНКИ ПОД НАСТРОЕНИЕ

У Fabmobile огромный выбор декоративных покрытий, чтобы менять их по настроению. Их даже можно установить на разбитую заднюю поверхность телефона, чтобы было незаметно. Специалисты Fabmobile разработали собственную пленку Colarful skin с авторскими дизайнами. В скором времени в центре появится услуга, позволяющая на месте установить принт с вашим изображением.

NHFA MAMOHTOBA

ОСНОВАТЕЛЬ ЦЕНТРА FABMOBILE

Фотограф: Егор Конабевцев



### ТЕЛЕВЕДУЩИЙ:

иматрава имите о ужучд R» уже не первый год. Вся техника МОЯ И МОЕЙ СЕМЬИ В НАДЕЖНЫХ руках Гавмовіле. Все делается МАКСИМАЛЬНО КАЧЕСТВЕННО, И КОГДА ТВОЙ ТЕЛЕФОН ПАДАЕТ, ТЫ НЕ ДУМАЕШЬ О ТОМ, ГДЕ МЕНЯТЬ ЭКРАН, А ПРОСТО ЕДЕШЬ К РЕБЯТАМ И поправляешь пленку. И это кайф. ПОТОМУ ЧТО ТЕХНИКОЙ НУЖНО НАСЛАЖДАТЬСЯ, А НЕ ПРЯТАТЬ ЕЕ В ОГРОМНЫЕ ЧЕХЛЫ!»

#### НА СКОЛЬКО ХВАТАЕТ БРОНЕПЛЕНКИ?

Все зависит от того, как вы эксплуатируете телефон. Среднее время замены пленки — 7-8 месяцев, и чаще потому, что клиентам хочется поменять декор покрытия. В сервисном центре **Fabmobile** бессрочная гарантийная замена пленки, что позволяет менять пленку на новую со скидкой 50% пока пользуетесь этим устройством. Некоторые клиенты ходят с покрытием по 1,5 года.

#### НЕ РЕКОМЕНДУЕМ ПОВТОРЯТЬ ЭТО СО СВОИМ ТЕЛЕФОНОМ

Гаджеты в защитной пленке выдержали падение со второго этажа, переворот вместе с владельцем на мотоцикле, полет через весь двор.

#### ДОЛОЙ ЧЕХЛЫ!

Все чехлы или накладки неплотно прилегают к устройству и туда попадает пыль, которая царапает гаджет. Пленка прилегает. Если вы решите оставить любимый чехол, профессионалы установят пленку индивидуально под ваши размеры, чтобы все идеально стыковалось друг с другом. Но клиенты говорят, что носить телефон без чехла намного приятнее.



#### **АНАСТАСИЯ** БОБРОВСКАЯ, ФИТНЕС-ТРЕНЕР, БЛОГЕР:

«Я постоянный клиент FABMOBILE С 2020 ГОДА. И С ЭТОГО МОМЕНТА ХОЖУ БЕЗ ЧЕХЛА. Чаще всего выбираю пленку С ПРИНТАМИ. ОЧЕНЬ ДОВОЛЬНА ДАННОЙ ПЛЕНКОЙ И КЛАССНЫМ СЕРВИСОМ КОМПАНИИ - ВСЕ БЫСТРО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО, ПРЕДЛАГАЮТ КРАСИВЫЕ НОВИНКИ. Телефон тонкий, меняю ПЛЕНКУ ТОЛЬКО ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО КАРТИНКА НАДОЕДАЕТ».



▼ТРЦ «Гостиный двор», 1-й этаж (вход со стороны ЗАГСа) УТРЦ «МАКСИ», 1-й этаж (3-й вход, рядом с «РИВ ГОШ») ☐ +7 920 271-10-00 ¥ fabmobile tula







# Эксперты В ПРОДВИЖЕНИИ

КАК С ПОМОЩЬЮ СОЦСЕТЕЙ ПОДНЯТЬ ПРОДАЖИ? КАКОЙ КОНТЕНТ СОЗДАВАТЬ, ЧТОБЫ КЛИЕНТЫ НЕ ПРОСТО ЛАЙКАЛИ ВАС, А ПОКУПАЛИ? ЛЮБЫЕ DIGITAL-ЗАДАЧИ ВЫ МОЖЕТЕ ПОРУЧИТЬ AГЕНТСТВУ INSTAVO.

Евгения Водяхо и Ольга Максимова объединили свой опыт в сферах маркетинга и рекламы и создали агентство по продвижению во всех социальных сетях и каналах.

#### ДЕЛЕГИРУЙТЕ ВЕДЕНИЕ СОЦСЕТЕЙ: ДОВЕРЬТЕСЬ INSTAVO

Azeнтство Instavo занимается digitalпродвижением под ключ. Специалисты знают, какие каналы лучше использовать конкретному бизнесу, как грамотно настроить таргетированную рекламу, вовлечь аудиторию интересным контентом, довести клиента до покупки. Это освобождает вам огромное количество времени и ресурсов. Вашей рекламой занимаются профессионалы, к вам приходят новые клиенты, а продажи увеличиваются. Специфика агентства заключается в том, что у каждого клиента есть свой менеджер, который, по сути, становится сотрудником компании. Такой специалист в курсе всех целей, задач и проблем бизнеса.

#### УСПЕШНЫЕ КЕЙСЫ

За консультациями по продвижению в соцсетях в Instavo обращаются государственные и частные заказчики: например, федеральное агентство по госрезервам, владельцы всероссийских франшиз, салоны красоты и



48 золотой **квадрат** май 2022



образовательные центры. Среди клиентов Instavo: Orange toys, один из самых крупных и узнаваемых брендов игрушек в России и в Европе, косметологическая клиника Chronos, студия красоты Анастасии Соустовой и детский центр Junior MBA.

#### СИСТЕМНОЕ ПРОДВИЖЕНИЕ

В агентстве работают увлеченные профессионалы в разных интернет-сферах. В команде: специалист по видеосъемке, фотограф, копирайтер, сторисмейкер, несколько таргетологов. Агентство может решить и выполнить любую задачу клиента: от генерации идей для цепляющих видео и создания конкурса до продаж продукта через крупных блогеров.

Клиенты ценят агентство за системный подход. Сейчас эффективное продвижение — это не просто публикация постов. Это

выстраивание системы, которая будет бережно вести от первого касания до продажи. Мы вместе выстраиваем лояльные отношения, благодаря которым клиент с радостью возвращается снова и снова. Команда Instavo успешно создаёт такие системы от А до Я.

#### ГОВОРИМ С КЛИЕНТАМИ НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ

Евгения и Ольга признаются, что клиенты — это главный приоритет компании. Когда произошло





закрытие крупной социальной сети, агентство перевело всех своих клиентов во ВКонтакте бесплатно в рамках договора. Instavo — это забота о людях, понимание потребностей разной аудитории, решение задач и помощь в развитии бизнеса.

Евгения и Ольга гордятся, что в агентстве между менеджерами и кли-

ентами очень добрые и доверительные отношения. Со специалистами Instavo действительно легко и комфортно работать, ведь вся команда поддерживает идею экологичного бизнеса и работы на результат.

### ЧТО НЕОБХОДИМО УЧЕСТЬ В СТРАТЕГИЯХ ПРОДВИЖЕНИЯ В НЫНЕШНИХ РЕАЛИЯХ

- ▼ Тренд на многоканальность. Используйте любые источники онлайн- и офлайнрекламы, тестируйте новые идеи, способы продвижения, виды контента.
- ✓ Если ваш бизнес базируется только на одном канале продаж или на одной социальной сети, то это не бизнес, а хобби.
- → Экологичные, поддерживающие отношения с клиентами и аудиторией —
- это то, что сейчас ценят люди.

#### INSTAVO

- ✓ создание и разработка рекламных и маркетинговых стратегий
- ✓ анализ целевой аудитории
- ✓ создание качественного контента
- ✓ написание продающих, экспертных, развлекательных текстов
- ✓ проведение съёмок, создание и монтаж видео, фото
- ✓ разработка и запуск таргетированной рекламы
- ✓ работа с блогерами
- ✓ разработка чат-ботов
- ✓ ведение любых социальных сетей
- ✓ адаптив и поддержка сайтов

✓ Держите фокус на вовлеченности и гибкости, будьте готовы к различным изменениям и быстрой адаптации.

✓ Не откладывайте на потом и не замирайте в ожидании. Сейчас — самое время действовать.

«Ваши клиенты — это в первую очередь люди, а не просто подписчики или целевая аудитория. По ту сторону экрана — живой человек со своими болями и проблемами, ценностями и желаниями. Умение искренне прислушаться и определить, чем ты можешь быть ему полезен, выводит бизнес на новый уровень».

**1** +7 953 432-97-03

**w** instavo **⋈** info@instavo.ru





## Новая эра КОНТЕНТА

«ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ» ПРОДОЛЖАЕТ ТРАДИЦИЮ ВДОХНОВЛЯЮЩИХ БИЗНЕС-ЗАВТРАКОВ. НА ЭТОТ РАЗ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ ИЗ РАЗНЫХ НИШ И ЭКСПЕРТЫ В СФЕРЕ МАРКЕТИНГА, SMM, PR И УПРАВЛЕНИЯ РЕПУТАЦИЕЙ ВСТРЕТИЛИСЬ В РЕСТОРАНЕ «КУЛЬТУРА», ЧТОБЫ ОБСУДИТЬ КАК ПРОДВИГАТЬ БИЗНЕС В НОВЫХ РЕАЛИЯХ.



На мероприятии присутствовали представители интерьерных студий, ретейлеры, застройщики, юристы, маркетологи. За ароматным кофе и вкусными сырниками от шефа «Культуры» партнёры и друзья журнала обменялись опытом, идеями и кейсами. Мы записали ключевые тезисы.



#### АЛЁНА ШПЕРОВА, МАРКЕТИНГОВОЕ АГЕНТСТВО «КЕЙС»:

- ✔ ГЛАВНЫЙ ТРЕНД МНОГОКАНАЛЬНОСТЬ. ВСЕ ИЩУТ ОДНУ ЕДИНСТВЕННУЮ ЗАМЕНУ ПРИВЫЧНОЙ СОЦСЕТИ, А В ИТОГЕ НАСТУПАЮТ НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ! ТЕСТИРУЙТЕ И РАЗВИВАЙТЕ РАЗНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ОФЛАЙН-ИСТОЧНИКИ.
- У КАЖДОГО РЕКЛАМНОГО РЕСУРСА СВОЙ ВИД КОНТЕНТА.
  ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ФОРМАТЫ ФОТО, ВИДЕО,
  ТЕКСТЫ, АУДИО.
- ✓ ЗАЙМИТЕСЬ САМОИДЕНТИФИКАЦИЕЙ. ИЗУЧАЙТЕ СВОЙ ПРОДУКТ, ПОНИМАЙТЕ,
  ДЛЯ КОГО ОН ДЕЛАЕТСЯ, КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ЗАДАЧИ АУДИТОРИИ РЕШАЕТ.

#### ✔ Определите, кто ваш клиент и где он обитает?

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ (ЦА) НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ГЕОМЕТКОЙ, ВОЗРАСТОМ И ПОЛОМ. ДВЕ ДЕВУШКИ 30 ЛЕТ С ЗАРПЛАТОЙ 50 000 РУБЛЕЙ МОГУТ ИМЕТЬ АБСОЛЮТНО РАЗНУЮ ПОКУПАТЕЛЬСКУЮ СПОСОБНОСТЬ. У ОДНОЙ – ДВОЕ ДЕТЕЙ И ИПОТЕКА, ДРУГАЯ ЖИВЕТ ОДНА В СВОЕЙ КВАРТИРЕ, ХОДИТ ПО ВЫСТАВКАМ. АНАЛИЗИРУЙТЕ ЦА БОЛЕЕ ОБЪЕМНО, ИЗУЧАЙТЕ МОТИВАЦИЮ, ЦЕННОСТИ, ОБРАЗ ЖИЗНИ. РАЗМЕЩАЙТЕ РЕКЛАМУ ВЕЗДЕ, ГДЕ МОЖЕТЕ ВСТРЕТИТЬ СВОЕГО КЛИЕНТА, ХОТЬ В АПТЕКАХ И БИБЛИОТЕКАХ.



Карасев («Теле2») и Алена Шп

50 золотой квадрат май 2022

## ПРОГОЛОДАЛИСЬ? ПРИХОДИТЕ НА НОВОЕ МЕНЮ

Твоя Кулинура



790-900 Ул. советская 11 ✓ KULTURAVTULE

#### СПЕЦПРОЕКТ









СЕНИЯ ЛУЗИНА

«Первый купажный

вавод», бар «Местные»



#### СЕРГЕЙ КАРАСЁВ, УПРАВЛЕНИЕ РЕПУТАЦИИ БРЕНДА ТЕЛЕ 2 В ДЕВЯТИ РЕГИОНАХ:

✓ ЕСЛИ ВАШ БИЗНЕС ПОСТРАДАЛ ПРИ ЗАКРЫТИИ ОДНОЙ СОЦСЕТИ, ЗНАЧИТ, ВЫ

плохой бизнесмен. Тестируйте разные соцсети и каналы: «Одноклассники», «Телеграм», ВКонтакте, Яндекс-дзен.

- ✓ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАТИВНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ
   — ПОРТАЛЫ СМИ, ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ. НА
  ЭТИХ КАНАЛАХ МОЖНО СОБРАТЬ ЦЕЛЕВУЮ
  ТАРГЕТИРОВАННУЮ ГОРОДСКУЮ АУДИТОРИЮ.
- $\checkmark$  Станьте круче, профессиональнее, прокачайте свою экспертность.
- ◆ Нашли проблему, перешагнули через себя и начали действовать.
- ✔ РЫНОК МЕНЯЕТСЯ, В НОВЫХ РЕАЛИЯХ НУЖНО ПРОБОВАТЬ НОВЫЕ МЕТОДЫ. ТО, ЧТО НЕ РАБОТАЛО РАНЬШЕ, МОЖЕТ ВЫСТРЕЛИТЬ СЕЙЧАС.
- ✓ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С ЦЕЛЯМИ
  И ЗАДАЧАМИ РЕКЛАМНОЙ КАМПАНИИ В СМИ,
  СОЦСЕТЯХ ИЛИ ОФЛАЙНЕ. ТОГДА ПРИДЕТСЯ
  ПОНИМАНИЕ, КАКИЕ ИСТОЧНИКИ ЛУЧШЕ
  ИСПОЛЬЗОВАТЬ.



#### EBГЕНИЯ ВОДЯХО, SMM-агентство INSTAVO:

- ✓ ОДНИ И ТЕ ЖЕ МЕТОДЫ ПРОДВИЖЕНИЯ НЕ РАБОТАЮТ В РАЗНЫХ СОЦСЕТЯХ. ЭТО КАСАЕТСЯ И ТАРГЕТА, И КОНТЕНТА, И ИНСТРУМЕНТОВ.
- ◆ ВКОНТАКТЕ СЕЙЧАС СТОИТ ДЕЛАТЬ АКЦЕНТ НА ПОСТЫ И КЛИПЫ, ЧЕМ НА СТОРИС. ПОСТЫ ДЕЛАЕМ НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ.
- ◆ Выстраиваем стратегию по воронке контента: привлекаем внимание, вызываем интерес, работаем с доверием, выводим на покупку.
- ✔ Клипы ВКонтакте работают на теплую аудиторию, это действенный инструмент.





52 золотой квадрат май 2022



Октябрьская, 24, оф. 202 +7 961 265-84-18 interqueen.ru

## Ешь И МОЛОДЕЙ

Представления о том, что зрелый возраст — это время заботы о внуках и скучных вечеров перед ТВ, изменились! Получить новую профессию, путешествовать, ходить на свидания, заводить отношения — не табу! Активное долголетие — не просто долгая жизнь, а жизнь энергичная, бодрая, с высоким уровнем физической и социальной активности. Разобраться, как продлить радость жизни, поможет врач-косметолог, нутрициолог Ирина Гридасова.

#### Что съесть, чтобы остановить старение?

Доказано, что нерациональное питание — одна из частых причин нарушения в работе органов и систем организма и ускоренного биологического старения.

Специалисты в области антиэйдж-медицины рекомендуют ежедневно включать в рацион геропротекторы, в дословном переводе — «защищающие от старости». Это группы веществ, которые снижают развитие возрастных изменений, повышают стрессоустойчивость и увеличивают продолжительность жизни.

Назначением синтетических геропротекторов занимается специалист, а природные (их более 250 видов) мы можем получать с пищей.

#### Геропротекторы и где они содержатся:

- Витамин А печень, рыбий жир, яичный желток;
- Витамин E авокадо, орехи, натуральные растительные масла;
- Витамин С вишня ацерола, амла, шиповник, перец чили, черная смородина;
- Каротиноиды водоросли, томаты, морковь, шафран;
- Никотинамид рыба, свекла, листовые овощи;
- Янтарная кислота морская капуста, моллюски, выдержанные сыры;
- Альфа-липоевая кислота субпродукты, шпинат, брокколи;
- Изокверцетин манго, чай;
- Нарингенин апельсин, грейпфрут;
- Розмариновая кислота розмарин, шалфей, орегано, базилик, майоран, тимьян, мята, мелисса;
- Физетин клубника, яблоки, виноград;
- Куркумин куркума, имбирь;
- Кемпферол каперсы, грейпфрут, фасоль, брокколи;
- Мирицетин клюква, смородина, брюква, черника.



## ИРИНА ГРИДАСОВА

ВРАЧ КОСМЕТОЛОГ. НУТРИЦИОЛОГ

И хотя это не полный список, но даже его достаточно, чтобы каждый день делать вклад в копилку активного долголетия — своего и близких.

#### Какие продукты ускоряют старение:

Все, что повышают уровень воспаления в организме. Их я бы рекомендовала сократить или вовсе исключить из рациона:

- Рафинированные масла, трансжиры;
- Глютен пшеница, рожь, ячмень, полба, кус-кус, булгур, манка. овёс:
- Лактоза молочные продукты;
- Дрожжи вино, пиво, хлебобулочные дрожжевые изделия:
- Ферментированные сахара сладкие фрукты, брюссельская и белокочанная капуста, мёд, заменители сахара (кроме стевии);
- Caxap;
- Кофе;
- Алкоголь.

Оптимизация питания— это прямой путь к повышению уровня жизни. Внешние атрибуты идеальной жизни человек придумывает и создаёт сам. Неизменно одно— здоровое тело и наличие энергии.

#### Хотите узнать о том, как:

- сохранить и восстановить здоровье;
- повысить уровень энергии;
- усилить то хорошее, что нам дано от рождения; и главное — как внедрить в обычную жизнь эти привычки и сделать свою жизнь полноЦенной —

 0+

54 золотой квадрат май 2022





Кристина Осипова — топовый инструктор, ведущий тренер и судья международных чемпионатов по маникюру и дизайну ногтей.

Этой весной гуру маникюра увеличила салон в два раза и презентовала новые услуги красоты. Теперь в бьютипространстве – полный спектр ритуалов красоты для лица, тела, волос и ногтей. Суперстойкий маникюр и педикюр, наращивание ресниц, уход за бровями, восковая эстетика для гладкой кожи к лету и профессиональные косметические комплексы для лица теперь удобно сделать в одной локации.

#### РОСКОШНЫЙ ОБРАЗ ПОД КЛЮЧ

В студии можно подготовиться к любому мероприятию «под ключ» — от маникюра и спа-уходов до макияжа, модной стрижки и укладки. У Кристины большая и многопрофильная команда специалистов и классный сервис. Здесь действительно заботятся о клиентах — услуги выполняют в 4 и 6 рук, а на покрытие действует гарантия 14 дней. В бьюти-пространство можно записаться в удобное время, даже после 20:00.



♥ ул. Пионерская,1
□ +7 920 777-13-31
• nails\_osipova
Онлайн-запись

Фотозона: Анастасия Баранова, компания Pinslon **чк** pinkslon\_decjr

Polaroid

0+7 910 559-03-05



#### МНОГИЕ КЛИЕНТЫ ПРЕДАНЫ МАСТЕРАМ СТУДИИ УЖЕ БОЛЕЕ 7 ЛЕТ

Макияж для Миланы Яворской и Кристины Осиповой: Елена Мельникова. Легинсы и олимпийка Jam8: бутик ASHA HEELS. Aксессуары: Lady Collection

Студия красоты Кристины Осиповой обычные

будни превратила в праздник и устроила яркий

ка» из радиоприемника, креативная фотозона с

Денди, жвачки Love Is..., игристое и подарки для

каждого гостя студии! Топовая бьюти-команда

Кристины знает, как поднять настроение!

клиентский день в стиле 90-х! «Вишневая девят-

FASHION STYLE STYLE KIDS

ТУЛА / ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПЕРЕУЛОК, 18 ТВОРЧЕСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КЛАСТЕР «ОКТАВА»

#### 21 MAR

16:00 - открытие фестиваля

16:10 - 18:30 показы дизайнерских коллекций

19:30 - 20:00 торжественное награждение победителей конкурса дизайнеров

## **22 MAЯ**

15:30 - 16:00 - шоу-программа

16:00 - 16:30 - национальный

конкурс «Лучшая модель года-2022"

16:30 - 18:30 - показы

детской и подростковой моды

18:30 - 19:00 - награждение национального конкурса

«Лучшая модель года - 2022"

19:00 - 21:00 - областной

конкурс красоты

«Краса Тулы - 2022"

21:00 - закрытие фестиваля



РАССКИЙ СИЦАЭТ

21-22

fsshow.ru | wk.com/fs.show |

ОКТАВА

Справки по тел. 704-764



ПОПУЛЯРНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ, ВОЗГЛАВЛЯЕМАЯ ОПЫТНЫМ И ОБАЯТЕЛЬНЫМ ДОКТОРОМ ЭЛВАРОМ АХАДОВЫМ, НА ТУЛЬСКОМ РЫНКЕ УЖЕ 5 ЛЕТ, И ИМЕННО ЕЕ ВЫБИРАЮТ ПАЦИЕНТЫ, ЦЕНЯЩИЕ ВНИМАТЕЛЬНОЕ, ОСОБОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ. СЕГОДНЯ ПЕРЕДОВЫЕ СТОМАТОЛОГИ ТУЛЫ ГОТОВЫ РАСКРЫТЬ СВОИ ГЛАВНЫЕ КОЗЫРИ В БОРЬБЕ ЗА ВАЖНУЮ НАГРАДУ. И, КОНЕЧНО ЖЕ, ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС: ПОЧЕМУ ВСЕМ, КТО ХОЧЕТ МАКСИМАЛЬНО ОПТИМИЗИРОВАТЬ СВОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ И КРАСИВОЙ УЛЫБКЕ, СТОИТ ОСТАНОВИТЬСЯ НА L DENT.

Премия «Клиника года» учреждена медиахолдингом «Дом прессы» и вручается уже шестой раз. Это событие каждый год с нетерпением ждут в медицинском сообществе. Любопытно, что на премию претендуют не только клиники, но и отдельные доктора. Основатель L Dent стоматолог-ортопед и хирург Элвар Ахадов, за плечами которого более 11 лет успешной практики, в рамках премии — 2022 номинирован на «Врача года». Доктор Ахадов всегда четко идет к своим целям, и что-то подсказывает, что у него большие шансы на победу в номинации.

В 2017 году Элвар Ахадов открыл в Туле стоматологию L Dent, команда и техническое оснащение которой сегодня не уступают лучшим клиникам столицы. L Dent берется за самые сложные случаи, а еще практически эксклюзивно представляет в нашем городе имплантацию нового поколения с помощью шведских материалов Astra Tech. За данное направление в L Dent отвечает блестящий специалист, имплантолог, челюстно-лицевой хирург Вадим Сергеевич Лосев.

Сложно поверить, но теперь и в Туле можно поставить импланты, которые входят в ТОР-3 в мире и с большой вероятностью прослужат вам всю жизнь. У Astra Tech беспрецедентно высокий прогноз приживаемости — 99 %, а благодаря огромной линейке по длине, ширине и форме, поставить такие импланты можно практически любому пациенту. Astra Tech дает пожизненную гарантию на свой продукт: если что-то не так, вы имеете возможность обратиться к стоматологу в любой стране мира за бесплатной заменой импланта.

Мало кто в Туле практикует цифровое планирование протезирования и имплантации. Специалисты L Dent активно используют навигационную хирургию, что позволяет воссоздать весь процесс в виртуальном проекте, проработать все этапы и предварительно оценить результат лечения. Имплантолог Вадим Сергеевич Лосев всегда работает с цифровым хирургическим шаблоном, что позволяет избежать возможных ошибок, связанных с человеческим фактором.

С таким скрупулезным подходом к делу клиника L Dent дает вам полную уверенность в успехе имплантации и великолепный эстетический результат. Практически то же самое можно сказать и о других направлениях работы клиники: здесь ставят безупречные естественные виниры и люминиры, проводят безболезненные хирургические операции любой сложности, идеально отбеливают системой Zoom 4, создают ровный прикус с помощью максимально современных брекет-систем и по-настоящему качественно лечат и ухаживают за вашими зубами.

Нет сомнений в том, что клиника L Dent показывает совершенно другой класс стоматологии в условиях, когда пациент согласен только на лучшее. Проверенные временем классические технологии здесь идут рука об руку с инновационными. В L Dent понимают, что стоматология — динамично развивающаяся наука и пристально следят за новинками индустрии. Так, например, уже в этом го-

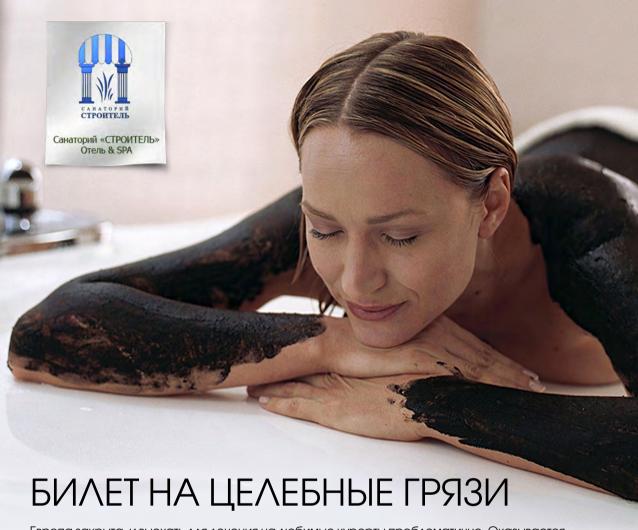
ду Элвар Ахадов и его команда планируют внедрить в клинике цифровую систему снятия оттисков и изготовления конструкции в течение одного дня. Пациент может получить готовую коронку всего за один визит к врачу.

Что касается цен на услуги L Dent, их сложно назвать заоблачными. В вопросах ценообразования основатель и главный врач Элвар Ахадов не теряет здравого смысла и считает, что стоматология высокого уровня может и должна быть доступной. По многим позициям L Dent делает, пожалуй, лучшее ценовое предложение среди частных стоматологий. А также постоянно проводит акции, за которыми всегда можно следить на сайте www.ldent71.ru.

Желаем стоматологии L Dent удачи на церемонии вручения премии «Клиника года»! Думаем, к этим пожеланиям присоединятся и благодарные пациенты, которые вот уже 5 лет уверенно рекомендуют любимую стоматологию L Dent своим близким.



**♥** ул. Н. Руднева, 12 **№** 570-700 © +7 950 910-86-06 **№** Ident71.ru



Европа закрыта, и выехать для лечения на любимые курорты проблематично. Оказывается, в Тульской области есть уникальная грязелечебница, не уступающая мировым здравницам. Она расположена в санатории «Строитель». Вы знали об этом? Путевка в «Строитель» станет прекрасным подарком родителям, которым сейчас так важно поддержать здоровье.

#### Богатство природы для здоровья родителей

Грязями лечатся уже тысячи лет. Этим способ ценили цари Древнего Египта, европейские королевские особы и до сих пор используют первые лица государств в XXI веке.

Чем грязи так полезны? Миллиарды маленьких докторов в каждом грамме грязи снимают отеки и боль, оздоравливают кожу, повышают подвижность суставов, избавляют от воспалений, расслабляют мышцы и укрепляют иммунитет. Все это становится возможным за счет солей, минералов и микроорганизмов в составе.

#### Польза лечебных грязей

Грязетерапия в санатории «Строитель» — это простой, но действенный способ сохранить здоровье, провести лечение ряда заболеваний, улучшить самочувствие. С применением методик с активными компонентами организм обновляется на молекулярном уровне. После грязелечения вы чувствуйте себя энергичным, здоровым и умиротворенным.

Лиц, ЛО-7 I-01-001652 выд. 22.09;2016 г. Министерством зравоохранения Тульской обрасти

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХ



#### Грязи из курорта «Саки» в Санатории «Строитель»

Знаменитое Сакское озеро – настоящее чудо природы. Уже почти два века туда приезжают со всей страны за целебным составом. Теперь она доступна и в санатории «Строитель».

У Сакской грязи богатый состав. Пелоиды со дна соленого озера обладают противовоспалительным, бактерицидным, регенерирующим, антиоксидантным и тонизирующим действием, позволяя лечить целый спектр заболеваний.

#### Торф - природная аптека

Торфяная грязь «Томед» в санатории «Строитель» – это возможность поддержать вегетативную и нервную системы, укрепить иммунитет и восстановиться после травм. Торф прекрасно действует при заболеваниях кожи, оказывает бактерицидное, регенеративное действие и видимый косметологический эффект.

#### Горный воск от боли в спине и суставах

Озокерит – это природный минерал, представляющий собой смесь парафинов, смол, минеральных масел, железа, кальция, магния. По сути, это нефтяной продукт природного происхождения. Полезные свойства горного воска используют при лечении артритов, артрозов, остеохондроза, межпозвоночной грыжи разных отделов позвоночника. Средство помогает при реабилитации после перенесенных травм.

#### Как работает озокеритотерапия в санатории «Строитель»

- Подавляет воспалительные процессы
- Способствует регенерации клеток
- Расширяет сосуды
- Обладает болеутоляющими свойствами
- Усиливает метаболизм, способствует выведению вредных веществ

#### Как грязи влияют на организм?

- Мобилизуют жизненные ресурсы организма
- Улучшают защитные механизмы
- Улучшают микроциркуляцию и метаболизм тканей, органов и систем
- Активные вещества проникают через кожу и улучшает работу внутренних органов
- Оказывают противовоспалительное, антимикробное действие
- Нормализую ферментативные, гормональные и физиологические процессы в тканях
- Выводят вредные вещества и токсины
- Укрепляют иммунитет

САНАТОРИЙ «СТРОИТЕЛЬ» СОЕДИНИЛ ВСЕ БОГАТСТВО ПРИРОДЫ, ЦЕЛЕБНЫХ ГРЯЗЕЙ, МИНЕРАЛОВ И ФИЗИОТЕРАПИИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!

ПОЗВОНИТЕ НАМ И ПОЛУЧИТЕ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ С МАКСИМАЛЬНОЙ ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И НАСТРОЕНИЯ!

#### санаторий «СТРОИТЕЛЬ»

ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ, АЛЕКСИНСКИЙ РАЙОН, АЛЕКСИН БОР  $\odot$  SANATORY.BIZ  $\square$  8-800-500-55-71

ООО «ТУЛАСТРОЙСЕРВИС».

## Мехнология МОЛОДОСТИ

Нитевой лифтинг APTOS — безоперационная подтяжка лица, по эффекту сравнимая с пластической операцией. С помощью нитей женщины во всем мире избавляются от моршин и признаков старения уже более 20 лет. Процедура деликатна и на следующий день вы вернетесь к привычными делам. Сделать лицо и тело на несколько лет моложе можно в клинике Л'МЕД.

#### Почему процедура пользуется огромной популярностью у женщин?

Пациент через месяц после процедуры выглядит не просто, будто у него сделана подтяжка, его кожа будто светится здоровьем изнутри. Среди всех малоинвазивных методов в эстетической медицине нитевой лифтинг занимает одну из лидирующих позиций. Эта процедура без серьезного вмешательства в организм, помогает деликатно избавиться от морщин, признаков старения лица, шеи, декольте, рук, подтягивает различные области тела. Реабилитация длится минимальный период, лифтинг-эффект сопоставим с пластической операцией, а стоимость доступнее.

#### Как нити APTOS обеспечивают стойкий эффект лифтинга и подтяжки кожи?

Humu APTOS с разнонаправленными насечками обеспечивают двойное омолаживающее действие: лифтинг, вызванный перемещением тканей и удержанием их с помощью насечек на нитях, и длительный эффект ревитализации кожи за счет медленного стойкого высвобождения полимолочной кислоты. Процедура стимулирует выработку эластина и коллагена. Результат сохраняется до 2-5 лет.

#### Существует 15 видов нитей, как выбрать подходящий?

Есть нити для различных зон лица и тела, для коррекции овала лица, мимических морщин, складок около уголков рта. Разработаны линейки с гиалуроновой кислотой для увлажнения и свежести кожи. Можно использовать несколько видов нитей для максимального результата. Опытный врач подберет нити для решения конкретных проблем.

#### Что делает процедуру деликатной?

APTOS использует высококачественные материалы и проводники, которые позволяют ввести нити деликатно, избежать травмирования сосудов, нервов и важных структур кожи. Пациенты не берут отпуск, часто приходят среди



Наталья Алексеевна – врач с фундаментальным образованием. Она обучалась сначала в медицинской академии имени Сеченова, затем на базе Российского университета дружбы народов. Наталья Алексеевна имеет огромный опыт в сфере косметологии – БОЛЕЕ 20 ЛЕТ. ДОКТОР ПРИМЕНЯЕТ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИКИ ОМОЛОЖЕНИЯ СМАС-ЛИФТИНГ, ЛАЗЕРНЫЕ ФРАКЦИОННЫЕ ШЛИФОВКИ, PRP-ТЕРАПИЮ, КОНТУРНУЮ ПЛАСТИКУ И НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ ЛИЦА.

недели. Процедура в Л'МЕД проводится под местной анестезией и длится около 40 минут, у пациента остается несколько точек на коже, как после обычного укола.

#### Стоит ли использовать нитевой лифтинг APTOS при первых признаках старения?

дольше лицо будет иметь молодой и свежий вид. Нити APTOS профилактика старения и провисания кожи, жировых структур и связок, птоза. Средний возраст наших клиентов — 40-47 лет.

В конце марта прошёл тренинг от компании APTOS, на котором представили инновационное направление: сочетание нитевого лифтинга и филлеров для лица молодого пациента. Актуальный метод для молодости и привлекательности, который поддерживает тренд натуральности.

ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ, ДЕРМАТОЛОГ Чем раньше произведено армирование и лифтинг тканей, тем Какие новинки сейчас есть в сфере эстетической медицины? май 2022

62 золотой квадрат РЕВОЛЮЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ МОЛОДОСТИ -

НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ

THREAD LIFTING METHODS

ПОДТЯЖКИ КОЖИ

РАССАСЫВАЮЩИЕСЯ **НИТИ APTOS** — HOBOE CAOBO В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ И

## ВАШЕ ЛИЦО, КАК ВЕНЕЦ СОВЕРШЕННОГО ТВОРЕНИЯ



КЛИНИКА ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

- У Красноармейский пр-т, 48 У www.l-med.ru
- 216-186, 302-902 +7 (930) 890-97-06

## Йога: УПРАВЛЯЙ ЗДОРОВЬЕМ



Центр ментального фитнеса Поповой — это не просто йога-студия, а сосредоточение ментальных и оздоровительных практик для энергичной жизни и спокойного ума! Опыт решает многое: центр работает с 2005 года. За 17 лет Татьяна Попова превратила скромную студию в центр притяжения учеников и топовых преподавателей. На данный момент ЦМФ включает три филиала в разных районах города, 10 залов для практик и все многообразие видов йоги: Хатха, Аштанга, Айенгара, универсальная йога, женские практики, Йога-Нидра, Йога Табата, Йога 108, Йога-Курунта, йога силы, йога в гамаках, Йога на сапах, Йога для беременных, Бебийога (йога для мамы и

малыша с 3-х месяцев),

и другие направления.

Йога с легкой руки Татьяны Поповой стала в Туле видом корпоративного досуга: компании организуют для сотрудников групповые занятия, чтобы поддерживать уровень ментального и физического здоровья в коллективе.



10.05.22 — СТАРТ АВТОРСКОГО онлайн-курса Татьяны Половой «Женское злоровье».

22.05.22 - День Кундалинийоги. Как достигать мошных РЕЗУЛЬТАТОВ С ПОМОЩЬЮ практики. Начало в 11:00. Вход свободный. Количество мест ограничено. Запишитесь по телефону +7 910 585-5-585

3-5.06.22 - СЕМЕЙНЫЙ ЙОГА-СПЛАВ ПО РЕКЕ ЖИЗЛРА В НАЦИОНАЛЬНОМ ПАРКЕ УГРА. 07.22 – ЭКСКУРСИОННЫЙ ТУР «Кижи, Соловки». 09.22 – ЙОГА-ТУР В РЕТРИТНЫЙ ЦЕНТР В КРЫМУ.

> Центр уникально представляет в Туле сертифицированные направления бодироллинга и критического выравнивания, Yamuna Face Massage, Yamuna Foot Fitness, A B ЦМФ на Ликерке работает специализированная пилатес-студия.

Татьяна также обучает преподавателей йоги. Учиться к ней приезжают даже из других городов!

Вместе с командой Татьяна Попова реали-

зует социальные программы: занятия по йоге для детей с ограниченными возможностями и бесплатные занятия по йоге в парке в летний период. А также организует йога-ретриты и путешествия по России и всему миру.

ВЕСНОЙ 2022 ГОДА ЦМФ ЗАПУСКАЕТ НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ – КУНДАЛИНИ-ЙОГА!



♥Пушкинский проезд, 4а ♥Пр-т Ленина, 85 ♥ Демидовская, 52 🗯 +7 910 585-55-85 🚱 yogavtule.ru



Окончила курс по преподаванию Гималайской йоги в Минске, стажировалась в Индии и на Бали. Обучалась у ведущих мировых специалистов, проходила практики випассаны и медитации. Сейчас завершает обучение и получает диплом международного образца по Кундалини-йоге в школе «Амрит Нам Саровар».

#### ЧТО ТАКОЕ КУНДАЛИНИ-ЙОГА?

Это направление стало популярно, благодаря мастеру Йоги Бхаджану, который в 1969 году привёз Кундалини-йогу на Запад. Кундалини часто называют «йогой сознания», поскольку в ней сочетаются как физические, так и глубокие духовные практики — упражнения, работа с дыханием, пение мантр и медитации. Преподаватели «Центра ментального фитнеса» считают Кундалинийогу мощным инструментом личной трансформации. Постоянная практика Кундалини эффективно решит любой запрос, с которым вы приходите на занятия, и откроет новые удивительные возможности.

#### Интересный факт

Заниматься Кундалини-йогой принято исключительно в белой одежде из натуральных тканей. Белый цвет здесь — как символ чистоты тела и мыслей. Считается, что он усиливает ауру человека и защищает от негативных воздействий. Часто во время медитаций практикующие Кундалини-йогу надевают тюрбаны. По мнению специалистов, это сохраняет энергию, которая в результате медитаций поднимается от центра позвоночника, и поддерживает микродвижение костей черепа, что особенно важно, когда человек прорабатывает стрессовые ситуации.

## *Кундалини-йога:* ВОЗРОЖДАЯ ЭНЕРГИЮ

Кундалини-йога — явление редкое в наших краях, и инструкторов этого направления в Туле можно сосчитать по пальцам. Теперь Кундалини-йогу можно освоить в «Центре ментального фитнеса» Татьяны Поповой.

#### ЧТО ДАЕТ КУНДАЛИНИ-ЙОГА?

Техники Кундалини-йоги направлены на пробуждение жизненной энергии, мощный духовный рост и соединение своего «Я» с высшим. Кундалини-йога приводит в невероятный тонус наши мысли и весь организм, дарит бодрость, восстанавливает баланс, стимулирует творческое начало и поднимает настроение. Отдельно отмечают психотерапевтический эффект Кундалини-йоги, в том числе она хорошо зарекомендовала себя, как средство избавления от различных зависимостей.



#### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Приятно, что Кундалини не требует особой физической подготовки. Заняться ей с помощью опытного инструктора может любой человек, даже абсолютный новичок в йоге. Кундалини-йога проста, эффективна и глубоко подстраивается под возможности и желания каждого. Если вам интересен процесс, где физические упражнения совмещены с духовными практиками, то Кундалини-йогу точно стоит попробовать. А при внимательных и регулярных занятиях, ваш результат сохранится очень надолго.

АННА ТУНЕГОВА,
ИНСТРУКТОР ПО КУНДАЛИНИ-ЙОГЕ
ОБЩАЯ ПРАКТИКА ЙОГИ - 12 ЛЕТ, ПРАКТИКА
КУНДАЛИНИ-ЙОГИ - 3 ГОДА. СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ХАТХА-ЙОГИ С 2016 ГОДА. В
ДАННЫЙ МОМЕНТ ОКАНЧИВАЕТ ГОДОВОЙ КУРС ПО
ПРЕПОДАВАНИЮ КУНДАЛИНИ-ЙОГИ В ИЗВЕСТНОЙ
МЕЖДУНАРОДНОЙ ШКОЛЕ «АМРИТ НАМ САРОВАР».

## ПЕРЕЗАГРУЗИ СВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ

В РЕЖИМЕ ИНТЕНСИВНОЙ ЖИЗНИ НАШ МОЗГ ПОСТОЯННО НАХОЛИТСЯ В БЕСПОКОЙСТВЕ - ПЕРЕЖИВАНИЯ, ЗАДАЧИ, СТРЕСС И НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ. МЫ НЕРВНИЧАЕМ ДАЖЕ ВО ВРЕМЯ СНА. ДЛЯ ПРОДУКТИВНОЙ РАБОТЫ, СОЗИДАНИЯ, НОВЫХ ИДЕЙ И НАСЛАЖДЕНИЯ ЖИЗНЬЮ МОЗГУ НЕОБХОДИМО РАССЛАБИТЬСЯ! ЭЛЛА БОРЦОВА - ПСИХОЛОГ, ВЕДИЧЕСКИЙ АСТРОЛОГ И ТЕРАПЕВТ ТЕЛЕСНЫХ ПРАКТИК. ОНА РАССКАЗЫВАЕТ. КАК УНИКАЛЬНАЯ TEXHUKA ACCESS BARS ПОМОГАЕТ НАШЕМУ МОЗГУ ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГ И ВОССТАНОВИТЬСЯ.

Элла Борцова уже более двух лет помогает своим клиентам налаживать все сферы жизни — вопросы бизнеса, карьеры и финансов, реализации и предназначения, гармоничных отношений. В ее арсенале — несколько действенных методов. Элла постоянно обучается, посещает различные лекции и семинары. Сейчас она проходит курс годового обучения по астрологии в институте LAKSHMI.

## Энергия планет для исполнения желаний

Клиенты часто обращаются за консультацией по ведической астрологии, которая задаёт правильный курс для решения многих проблем. Элла помогает клиентам понять их истинные цели и предназначение путем гармонизации энергии планет. Элла раскрывает клиенту его солнцезажигающие венерозажигающие действия в соответствии с гороскопом. Проработать Солнце — это найти и следовать тому, что вас вдохновляет и наполняет энергией, делает жизнь счастливой. Проработать Венеру это обеспечить себе красоту и молодость, с лёгкостью зарабатывать, строить счастливые, гармоничные отношения, притягивать любовь, роскошь и удовольствия.

Фотограф: Егор Конабевцев Стилист: Дарья Королева Макияж и прическа: PUDRA Платье: SERGINNETTI Туфли: BENATTI Украшения: Lady Collection Место съемки: Grange 2.0 Issa Eopyola

#### Тотальная перезагрузка для напряженного мозга

Элла в совершенстве владеет уникальной мануальной техникой Access Bars. Она прошла профессиональное обучение и сейчас ее клиенты чувствуют эффект уже после первого сеанса — решаются проблемы, приходят новые идеи. Техника тотальный перезагрузки мозга действует как массаж или баня для тела — помогает максимально расслабиться и очиститься от всего лишнего.

Access Bars, или методика 32 точек на голове, снимает напряжение с мозга, что помогает ему восстанавливаться в несколько раз быстрее. Чем больше он расслаблен, тем радостнее протекает наша жизнь, тем проще нам решать задачи, строить отношения и карьеру, добиваться успехов. При касании этих точек на голове во время сеанса активируются доли мозга, которые отвечают за разные сферы жизни — деньги, креативность, радость, печаль, старение, надежды, контроль.

#### Как проходит Access Bars?

Даже если вы получаете один сеанс в неделю, ваш разум воспринимает это как полноценный отпуск — освобождается от груза проблемы и тревоги, негативных установок и навязанных убеждений. Состояние тела, сознания, привычный взгляд на вещи, способы борьбы со стрессом и решения поставленных задач меняются, формируется новая реальность и новые результаты. Мозг сам определяет, какие установки больше не нужны и получает широкое пространство для действий. Элла рассказывает, что ее клиенты после сеансов получают мгновенные результаты — кому-то переводят деньги, а кому-то звонят новые клиенты.

#### Центр осознанности

Элла применяет для своих клиентов методики, которые когда-то помогли ей самой выбраться из тяжелой послеродовой депрессии. В ближайшем времени она планирует открытие собственного центра осознанности, где будут собраны действенные телесные практики, методики для поддержания ментального и физического здоровья. Это будет доброе поддерживающее сообщество для женщин Тулы. В комплексе духовное и физическое развитие помогает достичь внутренней гармонии намного быстрее. В центр можно будет прийти и с маленькими детьми.

#### Натуральная косметика для красоты

Элла заботится не только о ментальном и физическом здоровье своих клиентов, но и о их красоте. Она является дистрибьютором натуральный сыворотки nuvega lash для роста ресниц из Германии. Концентрат работает по принципу кондиционера — питает, укрепляет ресницы и создает на них защитный слой. Ваш взгляд становится более открытым, а ресницы — здоровыми, густыми и длинными. Для своих клиентов Элла оставляет приятную цену, которая в два раза ниже европейской.

#### Женские энергетические девичники

Элла Борцова каждую неделю проводит уникальные встречи для поддержания женской энергетики. В хамаме или сауне вы сможете позаботиться о красоте тела, расслабиться, наполниться гармонией от практик, общения и медитации. Вас ждет душевная атмосфера и новые знакомства.

#### Что включено:

- групповая медитация на избавление от установок, мешающих росту;
- профессиональный массаж всего тела (массажист женщина);
- практика с метафорическими картами;
- скрабирование всего тела;



«Я перфекционист, проходила множество курсов.

Например, обучение в топовой школе Татьяны

Корнеевой, где я убедилась на 100% в надежности метода электрического воздействия. Большую часть дохода я трачу на совершенствование себя и своего дела, курсы, внедрение новых услуг. Я знаю все нюансы и понимаю, какой подход необходим».

## ОТКРЫЛАСЬ НОВАЯ СТУДИЯ

ВЫСОКИЕ ЭЛЕКТРОТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ВАЩЕЙ КОЖИ

# EEGANTE

ЭЛЕГАНТНОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВОЛОС



ПО АДРЕСУ: УЛ. НИКОЛАЯ РУДНЕВА, 54 • +7 903 421-33-81



Создать образ на вечеринку, модный показ, фешн-сьемку, свадьбу – стилисты Pudra легко и красиво решают любые задачи. Бьюти-феи заметно экономят время: визажист и стилист по волосам могут работать одновременно – всего за час вы будете готовы выйти в свет! Pudra использует косметику мировых брендов, которая отлично держится на коже, дает более выраженные эффекты.



ПР-Т ЛЕНИНА, 102, К. 4, 4-Й ЭТАЖ, ОФ. 403, +7 960 613-89-99

16+

# Елена Мельникова. визажист,

СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ

для поклонниц ЕСТЕСТВЕННОЙ

Даже естественный

ГЛУБОКОЙ ПОЛГОТОВКИ

И ПРОРАБОТКИ КОЖИ.

Красиво подчеркнуть

СДЕЛАТЬ УХОЖЕННЫМИ

и объемными губы. Безупрченый нюдовый

МАКИЯЖ У КОМАНДЫ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ВСЕГДА СПЕШИТ.

визажист, бровист,

СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ

PUDRA ЗАЙМЕТ ВСЕГО

30 минут! Илбально

МАКИЯЖ ТРЕБУЕТ

ГЛАЗА. ПРИЛАТЬ

СВЕЖЕСТИ ВЗГЛЯДУ,

**КРАСОТЫ** 

#### ПРАВИЛЬНЫЙ ТОН

Вспышка и свет на съемке «ПРОБИВАЕТ» КОЖУ, ОТ ЧЕГО МОГУТ ЯРЧЕ ПРОЯВЛЯТЬСЯ НЕСОВЕРШЕНСТВА и пятнышки. Прежде чем НАНОСИТЬ ТОН, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕГКУЮ СЫВОРОТКУ ИЛИ увлажняющую базу. Отдайте ПРЕППОЧТЕНИЕ ТОНА ПЬНОМУ КРЕМУ С ЭФФЕКТОМ СВЕЧЕНИЯ – ТАК КОЖА БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ БОЛЕЕ СВЕЖЕЙ. Важный нюанс: наносите ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ НЕ ТОЛЬКО ЛОКАЛЬНО, НО И НА ШЕЮ, НА УШИ, А ТАКЖЕ НА ЗОНУ РОСТА ВОЛОС У ЛБА И ВИСКОВ.



Екатерина Демина, визажист, стилист ПО ВОЛОСАМ

### ФОТО-КОНТУРИНГ

Это игра света и ТЕНИ, СОЗДАВАЕМАЯ ХАЙЛАЙТЕРОМ, БРОНЗЕРОМ И СКУЛЬПТУРИРУЮЩИМИ продуктами. Важно: избегайте попадания ХАЙЛАЙТЕРА НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ ЧАСТЬ ЛИЦА, особенно Т-зону.



Тональное средство Sheer Glow, Nars

ОБУЧЕНИЕ У СТИЛИСТОВ ГЛЯНЦА

Давно хотели научиться делать роскошный макияж для себя? А может мечтаете стать модным ВИЗАЖИСТОМ ДЛЯ ФЕЩ<mark>Н-СЪЕМОК? СТИЛИСТЫ PUD</mark>RA ПОМОГУТ ВАМ РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ В ПРОФЕССИИ И РАССКАЖУТ СЕКРЕТ<mark>Ы КЛАСС</mark>НОГО МАК<mark>ИЯЖА ДЛЯ СЕ</mark>БЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ.

Хайлайтер

BEVERLY HILLS, OFRA

# Татьяна Степунина,

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΥΡΟΑ «ВИЗАЖ. БАЗА PRO»:

Теоретический блок:

- АНАТОМИЯ ЛИЦА И МЕТОДЫ РАБОТЫ
- ФОРМЫ ЛИЦ И ИХ ИДЕАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ
- ГЛАЗА: РАСПОЛОЖЕНИЕ, ВИДЫ, КОРРЕКЦИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПАДАЮЩЕГО И ВОСХОДЯЩЕГО ЛИНЕЙНОГО РИТМА
- КОЛОРИСТИКА
- ЗНАКОМСТВО С ТЕКСТУРАМИ И БРЕНДАМИ
- КЕЙС НАЧИНАЮЩЕГО ВИЗАЖИСТА

Практический блок:

- ПРОПОРЦИИИ В МАКИЯЖЕ ОТНОСИТЕЛЬНО ОБЪЕМОВ
- ИДЕАЛЬНЫЙ НЮД, РАБОТА С КОЖЕЙ
- СВАДЕБНЫЙ МАКИЯЖ В КАРАНДАШНОЙ ТЕХНИКЕ
- КОШАЧИЙ ГЛАЗ, СМЕШЕННАЯ ТЕХНИКА
- СМОКИ С ПИГМЕНТОМ НА ГЕЛЕВЫХ ТЕКСТУРАХ
- ГОЛЛИВУДСКИЙ МАКИЯЖ



# ВРАЧ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, ВЫПУСКНИЦА ИНСТИТУТА PREVENT AGE, ОНКОЛОГ, ПСИХОЛОГ ЕКАТЕРИНА ШУМИЛИНА О ТОМ, КАК СТЕРЕТЬ ПРОГРАММЫ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ.

Нам отчего-то кажется, что хронические заболевания — это навсегда. Будто самой судьбой вам предначертано жить с этим недугом всю свою жизнь.

Это не так.

Корень бесконечных проблем с ЖКТ, гормональной, иммунной системами, кожей, вечно болеющими детьми лежит в хроническом воспалении.

И если мы говорим о здоровом и активном долголетии, важно обратить внимание на концепцию новой медицины — психо-нейрочимунно-эндокринологическую.

Согласна, звучит сложно и непонятно.

Но если вы хотите и в 30, и в 50, и в 70 лет чувствовать себя энергичными, здоровыми и социально активными, есть смысл взять ответственность за свое здоровье. Сейчас.

Итак, именно хроническое воспаление лежит в основе формирования большинства заболеваний, в том числе и психосоматических.

Простой пример: если вы проснулись утром и уже устали, подумайте — это не вариант нормы, так быть не должно, это свидетельство нарушений процессов биохимии, клеточного метаболизма, что запускает то самое хроническое воспаление. Данные состояния не лечат в поликлинике и на приемах в частных мед.центрах, это область новой медицины.



# ЕКАТЕРИНА ШУМИЛИНА

ВРАЧ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, ПСИХОЛОГ

**D O** +7 953 957-01-10

нического воспаления оказывает питание. Главные провокаторы — глютен и сахар. Здоровый взрослый человек должен потреблять 40-50 г. сахара в день, ребенок — 20-30 г. Среднестатический горожанин съедает намного больше! У организма просто не хватает ресурса, чтобы его адекватно утилизировать. В результате — привет, кандида — «тихая» эпидемия 21 столетия, имеющая маски более 100 известных и самых частых хронических состояний.

Огромное влияние на развитие хро-

За счет сахара и глютена кандида начинает активно проявляться, выделяя более 30 видов нейро-иммунотоксинов, что в свою очередь вызывает у большинства людей синдром brain fog — мозговой туман, проблемы с памятью, головокружение, чувство постоянной усталости.

Просто взять и перестать есть привычную еду, которой вы питались последние 30 лет, сложно. Поэтому мы на консультациях составляем персонализированную программу питания и протокольного восстановления организма с учетом вашего образа жизни.

Психо-нейро-иммунно-эндокринологический баланс автоматически выравнивает работу всех систем организма. Вы чувствуете легкость в теле, летаете, ощущаете спокойствие и радость!

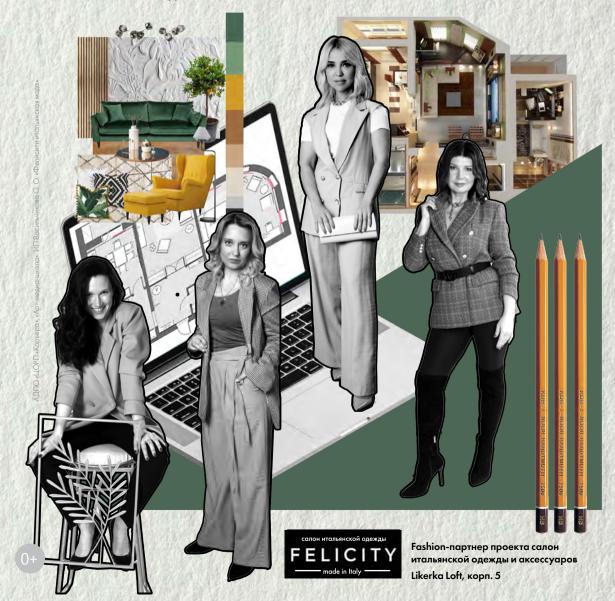
Медицина будущего позволяет не ходить годами к врачам, а выстраивает систему, которая дает пожизненный результат — переход к процветающему организму и активному долголетию.

Шумилина Екатерина Сергеевна

май 2022

# Ие получить профессию «ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРА»?

ОСВОИТЬ НОВУЮ ПРОФЕССИЮ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ— НЕ ПРОБЛЕМА, — УВЕРЕНЫ В ШКОЛЕ ДИЗАЙНА ART-MEDIA KARIERA-SCHOOL. ВОТ УЖЕ 18 ЛЕТ ШКОЛА НЕ ТОЛЬКО ОБУЧАЕТ ДИЗАЙНЕРОВ ИНТЕРЬЕРА, НО И ПОМОГАЕТ ИМ УСПЕШНО РЕАЛИЗОВЫВАТЬСЯ В ЛЮБИМОМ ДЕЛЕ. 70% ДИЗАЙНЕРСКОГО СООБЩЕСТВА ТУЛЫ — ВЫПУСКНИКИ «КАРЬЕРЫ». ОНИ ОТКРЫВАЮТ СТУДИИ И БЮРО, РАБОТАЮТ С КРУПНЫМИ ОБЩЕСТВЕННЫМИ И ЖИЛЫМИ ИНТЕРЬЕРАМИ. КАК НОВАЯ ПРОФЕССИЯ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ, РАССКАЗЫВАЕТ РУКОВОДИТЕЛЬ ШКОЛЫ ДИЗАЙНА ОЛЬГА ПЛАХОВА И ЕЕ ТАЛАНТЛИВЫЕ ВЫПУСКНИКИ.





Идея создать Школу дизайна родилась еще в 2003 году. Тогда начался бум строительства, а специалистов в области интерьерного дизайна в Туле не хватало. Мы стали первопроходцами. Приятно, что обучаться дизайну с нуля могли не только юные студенты, но и взрослые состоявшиеся люди. Эту профессию с нашей помощью можно освоить в любом возрасте.

Сегодня базовый курс «Дизайн интерьера» длится 7 месяцев — 210 академических часов. Можно посещать как вечерние занятия: три раза в неделю с 18:30 до 20:45, так и утренние группы с 10:00 до 12:30. Последние, кстати, очень популярны у молодых мам, которые как раз в это время отправляют детей в сад. Также молодые мамы могут оплатить обучение в школе материнским капиталом.

Огромное преимущество Школы дизайна в том, что мы создали прочную сеть сотрудничества с известными дизайн-студиями, мебельными салонами, строительными организациями и магазинами отделочных материалов в Туле. Уже на этапе обучения студенты знакомятся с крутыми экспертами из этих областей и получают реальные проекты от заказчиков, благодаря чему нарабатывают репутацию и хорошие рекомендации для дальнейшей работы.

Ежегодно «Карьера» проводит межрегиональный дизайн-форум в Калуге, где выступают эксперты из мира архитектуры, интерьерных решений и строительства. Студенты школы регулярно посещают дизайнерские и художественные выставки по всей России, тренируя чувство прекрасного и насмотренность, так необходимые в будущей профессии.

Еще один неоспоримый плюс Школы дизайна — мы всегда окажем поддержку в трудоустройстве, если есть запрос. Среди выпускников школы много известных дизайнеров, которые побеждают в международных конкурсах, преподают и ведут свой бизнес.

Стать успешным дизайнером интерьера, как героини нашей публикации, можете и вы. Свяжитесь со Школой дизайна Art-media Kariera-school, чтобы узнать все подробности и ближайшую дату старта нового потока.

 ФКРАСНОАРМЕЙСКИЙ ПР-Т, 7, ОФ. 503A

 ФКDESIGNSCHOOL.RU № KARIERATULA

 1 +7 962 270-88-44 № +7 (4872) 25-35-08



«Сегодня я понимаю, что мое решение, принятое 14 лет назад, пойти учиться в Школу дизайна «КАРЬЕРА», стало судьбоносным и самым верным!
Оно изменило мою жизнь.

Творческим человеком я была с самого детства и, по версии папы, должна была стать музыкантом. Поэтому поступила в музыкальное училище, которое окончила с отличием. В дальнейшем получила высшее образование психолога, которое сейчас мне очень помогает в работе.

Мне всегда хотелось творчества! Я мечтала дарить людям красоту и поэтому пошла учиться на дизайнера! Окончила Школу «Карьера» по специальности «Дизайнер интерьеров», защитила диплом. Дала объявление и через неделю после финала обучения взяла свой первый проект. Не забуду его никогда! Он был самым сложным и самым запоминающимся.

Стилистика моих работ разная, все зависит от пожеланий заказчика, его потребностей и возможностей помещения. Я работаю в любых стилях, но мне близок минимализм, хай-тек, скандинавский стиль, нео-классика, а более всего предпочитаю эклектику и фьюжн. Мне важно соблюсти гармонию трех элементов: функциональности, удобства, эстетики. Моя работа — это творчество, но чтобы проект получился вкусным и интересным, дизайнер должен уметь слушать и слышать заказчика.

Моя реклама – это мои проекты. Ко мне приходят по рекомендации – это лучшее признание качества. Со многими заказчиками мы стали хорошими друзьями.

Каждый новый проект для меня — это маленькая жизнь, со своими эмоциями, волнениями, переживаниями. В них, как и в музыке, есть темп и характер. Я получаю от своей работы невероятную радость и удовлетворение».

ЗАКАЖИТЕ СВОЙ ДИЗАЙН ☐ +7 910 943 19-27 ☑ STROYKA71@RAMBLER.RU

# АННА БОНДАРЕНКО

ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРА, ВЫПУСКНИЦА ШКОЛЫ ДИЗАЙНА «КАРЬЕРА»

«Страсть к улучшению пространства у меня была всегда. До обучения в «Карьере» я работала руководителем отдела продаж в одной из компаний-лидеров по производству изделий из пластика. Потом захотелось перемен, а так как дизайн меня всегда увлекал, я решила повысить квалификацию в этом направлении. Школа дизайна «Карьера» после общения с ее руководством сразу вызвала доверие и стала отличной стартовой площадкой. Люди, новые знакомства, общение в профессиональном дизайнерском сообществе и даже этот текст обо мне в «Золотом квадрате» — это все благодаря нашей школе.

Среди моих клиентов люди с совершенно разными вкусами и предпочтениями, но часто их запросы схожи: чтобы дома было красиво, тепло и уютно. Дизайнер интерьера помогает клиенту представить всю картину и профессионально реализовать то, о чем он мечтал в своем доме, но не мог сделать самостоятельно. Сотрудничество с дизайнером убережет от возможных ошибок и ненужных трат. Ведь организация пространства — это не только эстетика и красота, а в первую очередь удобство для жизни и функциональность.

Я открыта для любых экспериментов со стилями интерьера, хотя заказчики чаще всего предпочитают спокойные современные решения, без ярких цветов. Люблю свои проекты за решение неординарных задач. Я рада, что приношу пользу людям, а их улыбки — лучшая награда и уверенность, что я все делаю правильно. Кстати, особенно горжусь своим первым проектом, который начала еще во время учебы в Школе дизайна. Совсем скоро он будет реализован, и я планирую освещать все этапы на своем канале «Яндекс Дзен» (0+).

+7 910 587-62-15

**W** ANNABONDESIGN

В АННА РВО ДИЗАЙН

☑ ANNA-BOND-DESIGN@YANDEX.RU







OCHOBATEЛЬ КОМПАНИИ VIKINGHOUSE

Иван занимается возведением домов по скандинавской

ТЕХНОЛОГИИ УЖЕ БОЛЕЕ ПЯТИ ЛЕТ. ОН ПРАКТИКУЮЩИЙ СТРОИТЕЛЬ, ПОД ЕГО РУКОВОДСТВОМ РАБОТАЮТ НЕСКОЛЬКО БРИГАД КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЭНЕРГИЧНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ. ИВАН ВХОДИТ В топовое сообщество фреймеров России — профессионалов ПО КАРКАСНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ. ИВАН РЕГУЛЯРНО ВСТРЕЧАЕТСЯ И ОБМЕНИВАЕТСЯ ОПЫТОМ С ПОСТАВЩИКАМИ И ВЕДУЩИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ В СФЕРЕ РАЗРАБОТОК ПРЕМИАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ В КАРКАСНОЙ ИНДУСТРИИ.

VIKINGHOUSE D+7910163-03-01

vikinghouse.ru

#### ЖИТЬ И РАДОВАТЬСЯ СЕГОДНЯ

Дома от Vikinghouse отлично подходят для людей, которые хотят жить в удовольствие и радоваться в моменте. Чаще всего клиенты — это семьи или пары, которые заработали свой капитал и хотят стильный современный дом в короткие сроки. Отличное решение для тех, кто не хочет ввязываться в изнуряющий долгострой. Здесь прослеживаются отголоски гибкой американской системы — легко относиться к жилью, иметь возможность спокойно переезжать, если захочется. Долой ограничивающие установки! Строим то, что нравится сегодня. Возможно, это только первый ваш дом, а потом вы построите себе больше или в другом стиле, или в новом месте, если захотите.







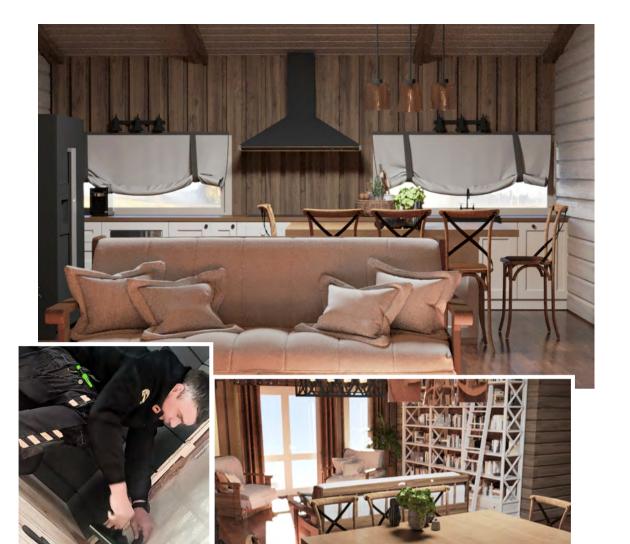
Каркасный дом можно возвести на любом участке, — не нужны никакие коммуникации, кроме электричества. Вы можете уехать в красивое место за городом, на озера или в лес. Для строительства не нужна спецтехника и подъездные пути, технологии позволяют возводить дом без грязных работ.

VIKING HOUSE

#### ВАШ ОСОБНЯК С КАРТИНКИ

Компания **Vikinghouse** строит дома по индивидуальным проектам. Возможно учесть все пожелания заказчиков по стилю и дизайну дома, планировке помещений и количеству этажей. Самый популярный и оптимальный размер каркасных домов — 100–120 кв. м. Такой площади достаточно для комфортной жизни обычной семьи. Современные технологии позволяют создавать разнообразные проекты, — вы можете прийти с идеей или картинкой. Иван Нагайцев не просто построит для вас дом, а подарит мечту.





# ДОМ МЕЧТЫ КАЖДОМУ!

Иван Нагайцев хочет, чтобы у всех желающих были надежные и современные дома. Но очередь ожидания в компании **Vikinghouse** достигает от полугода до года. Поэтому Иван занимается технадзором строек каркасных домов — присутствует на всех этапах возведения. От закладки фундамента, стропильной системы до пароизоляции. Это позволяет другим компаниям делать дома еще более технологичными и надежными. Технадзор — это не переплата, а защита ваших инвестиций! К Ивану обращаются для обучения специалисты и компании, и он делится с коллегами своим опытом, развивая сферу современного качественного строительства.



# Дизайн-конференция

«КВАРТИРА 2.О́»

В ТУЛЕ ПРОШЛО МАСШТАБНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ В СФЕРЕ ИНТЕРЬЕРА. СОБРАЛИСЬ ТАЛАНТЛИВЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ, ПОСТАВЩИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ И МЕБЕЛИ, КОМПАНИИ ПО РЕМОНТУ, ОТДЕЛКЕ И КЛИНИНГУ. С ПРЕЗЕНТАЦИЯМИ ИННОВАЦИЙ И МАТЕРИАЛОВ ВЫСТУПИЛИ СПИКЕРЫ ИЗ РАЗНЫХ УГОЛКОВ РОССИИ.





ТАМИЛА КУРБАНОВА, СООСНОВАТЕЛЬ СЕТИ САЛОНОВ САНТЕХНИКИ И ПЛИТКИ IL BAGNO, ОСНОВАТЕЛЬ ИНТЕРЬЕРНОГО САЛОНА «ДОМИНАНТА»

Мы уже более 10 лет занимаемся розничной продажей и комплектацией проектов отделочными материалами и сантехникой. Это сотни реализованных проектов, в том числе в условиях экономического кризиса. Мы всегда можем предложить оптимальные решения и для покупателей, и для дизайнеров интерьера, чтобы их проекты оживали. Мероприятия, как конференция «Квартира 2.0», дают профессионалам возможность пообщаться, обменяться идеями, найти партнеров.

# DOM/NANTA

КОМПЛЕКТАЦИЯ ИНТЕРЬЕРОВ

**Q** ул. Коминтерна, 24д, к. 2; места 118, 120; 1-й этаж **Q** ул. Мосина, 6/1, 1-й этаж □ +7 905 119-77-22 □ +7 905-119-77-55 **Д** dominanta showroom

### ЕКАТЕРИНА БУШИНА, РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ ROOM ДИЗАЙН&РЕМОНТ, ОРГАНИЗАТОР КОНФЕРЕНЦИИ «КВАРТИРА 2.0»

Наша команда занимается разработкой дизайн-проектов, а также комплексной организацией ремонта и воплощением интерьера в жизнь. Иногда к нам обращаются еще на этапе подбора оптимальной квартиры или дома. А новоселье — наш общий праздник! Идея конференции для дизайнеров возникла 1,5 года назад. И вот, это уже третье наше мероприятие. Я давно мечтала о таком позитивном профессиональном сообществе, и моя мечта сбылась!



студия дизайна и ремонта

□ (S) +7 920 277-33-17 ② roomprof.ru ▼ roomdone





### ЕЛЕНА САМОЙЛОВА, СОЗДАТЕЛЬ КЛИНИНГОВОЙ КОМПАНИИ EASY.CLEANING

Наши специалисты помогут, если нужна поддерживающая, генеральная или уборка после ремонта. Профессионалы сделают химчистку, наведут порядок после вечеринки у вас в доме или в квартире максимально быстро и аккуратно. Специалисты проходят обучение в школе клининга, используют технологические карты, профессиональную косметику и технику — пылесосы с аквафильтрами и мощные пароочистители.



#### «ЛКМ ПРОФИ ЦЕНТР»

В шоуруме большой выбор цветовых решений и образцов по интерьерным и декоративным краскам, штукатуркам от ведущих производителей. В офисе огромное разнообразие палитр от топовых дизайнеров. Компания работает с лакокрасочными материалами с 2014 г. Специалисты колеруют любые цвета на профессиональном оборудовании — на 5 колеровочных машинах, предназначенных под различные типы материалов. Используются высокоточные лабораторные весы для подбора оттенков всех видов лакокрасочных продуктов и штукатурок. Специалисты занимаются нанесением долговечных декоративных покрытий. Сотрудники постоянно повышают свой профессиональный уровень, регулярно посещая тренинги и семинары производителей. Команда «ЛКМ Профи Центр» периодически организует обучение для мастеров-декораторов, передавая накопленный опыт.



**?** ул. Железнодорожная, 51ж **3** +7 (4872) 71-64-17; ☐ +7 967 431-71-53 ☑ office@intersnab.su



АЛЕКСАНДР БОЯРКИН, СПИКЕР КОНФЕРЕНЦИИ, ЭКСПЕРТ В СФЕРЕ СТРОИТЕЛЬСТВА И РЕМОНТА, РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ ООО «ТУЛЬСКАЯ ДОМОСТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ»,

За 12 лет мы с командой были на многих дизайнерских форумах. Постоянно внедряем новые технологии и материалы в работу своей компании. Конференция «Квартира 2.0» для Тулы — проект уникального формата! Такие встречи помогают объединяться, профессионально расти и находить нестандартные решения! Спасибо Екатерине за организацию и приглашение на мероприятие.

# BOYARIN

C+7 (4872) 71-66-61
D+7 953 426-16-21 boyarin71.ru



# Ремонт В УДОВОЛЬСТВИЕ

Чтобы дизайн интерьера идеально совпал с проектом, каждый этап должны контролировать авторы задумки. Дизайнер знает, какие материалы отлично впишутся в ваш интерьер, как подкорректировать чертежи и не испортить финальный дизайн. А грамотный комплектатор предложит материалы, подходящие под требование дизайнера по внешнему виду и техническим характеристикам, под ваши требования по качеству и бюджету.



ДИЗАЙН-СТУДИЯ

# ЕКАТЕРИНА КУЗИНА,

дизайнер, руководитель студии «INTERIKA»

Я занимаюсь дизайном интерьера более 11 лет. Благодаря своему опыту, могу с уверенностью сказать, что при воплощении дизайн-проекта нет ничего невозможного! Наша дизайн-студия помогает воплотить желания и мечты в реальность, создавая для вас действительно уникальный интерьер. Мы работаем в различных стилистических направлениях, создаём актуальные решения. Наши интерьеры не зависимы от трендов и будут радовать вас долгие годы. Мы оберегаем вас от непоправимых ошибок и лишних трат в ремонте.



#### ТАНДЕМ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Совместная продуктивная работа дизайнера и комплектатора — это огромная выгода для заказчика. С каждым клиентом мы работаем индивидуально, делаем акцент на пожелания и вникаем во все детали. Мы готовы воплотить любой запрос и решить все возникающие задачи — от консультации по планировочному решению до полного дизайн-проекта с реализацией под ключ и комплектацией. Командная работа даёт отличный результат.







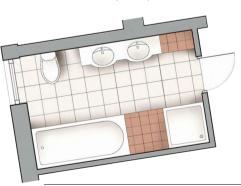
# ТАМИЛА КУРБАНОВА, основатель интерьерного салона Dominanta, сооснователь салонов сантехники и плитки іl bagno

Я занимаюсь продажей сантехники и плитки около 11 лет и комплектацией отделочными материалами дизайн-проектов около 5 лет. В моем портфолио заводы, рестораны, парк-отель и множество домов и квартир. Регулярно посещаю различные мероприятия, лекции, выступаю на дизайн-завтраках. Являюсь постоянным спикером дизайн-конференции «Квартира 2.0». Если вы доверяете мне комплектацию — можете быть уверены, что материалы доставят в нужном количестве и вовремя, что позволит въехать в помещение в срок.



# СОХРАНЯЕМ ВРЕМЯ И ФИНАНСЫ

Отправляясь самостоятельно за материалами, вы рискуете попасть к недобросовестным поставщикам, сайты которых пестрят фейковыми отзывами и рекомендациями. У нас же есть не только база проверенных поставщиков, но и черный список тех, с кем не стоит связываться, что избавляет от траты времени и денег.





# СТИЛЬ ЖИЗНИ ИНТЕРЬЕР Маргарита Савина, дизайнер, руководитель тудии MAK ART

# Интерьер ВНЕ ВРЕМЕНИ

Что может быть лучше, чем гармоничный стильный дизайн квартиры или дома, который не потеряет своей актуальности в течение нескольких лет? Встречаем элегантную подборку из интерьерного шоурума «Артхолл» от дизайнера и архитектора Маргариты Савиной. Изысканные вещи для тех, кто ценит роскошную классику.



Яркая и запоминающаяся люстра СО СТЕК ПЯННЫМИ И МЕТАПЛИЧЕскими подвесами. Подобная МНОГОСЛОЙНОСТЬ СОЗДАЛА УНИ-КАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ МАССИВНОСТИ И ЛВОРНОВОЙ РОСКОНИ



Минималистичные настенные ЧАСЫ НАПОМИНАЮТ КОМПАС И ГО-ВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ВЫ ТОЧНО ДЕРЖИТЕ ВЕРНЫЙ КУРС



НЕ ПРОСТО УДОБНОЕ И КОМПАКТНОЕ, НО И СТИЛЬНОЕ В ТРЕНДОВОМ

Тот случай, когда кресло ГЛУБОКОМ ОТТЕНКЕ



Холст с изображением

Аполлона говорит, что у вас БОЖЕСТВЕННЫЙ ВКУС. А ТОРШЕР-ПРОЖЕКТОР НАМЕКАЕТ, ЧТО ВЫ В

СВОЕЙ ЖИЗНИ - ГЛАВНАЯ ЗВЕЗДА

май 2022

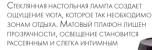


ГРАФИТОВАЯ ТУМБА ПОД ТЕЛЕВИЗОР ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ ИНТЕРЬЕРА. ФАСАД ВЫТОЧЕН ТОНКИМИ ЛИНИЯМИ И ПЕКОРИРОВАН МЕТАППИЧЕСКИМИ РУЧКАМИ ЛАТУННОГО ЦВЕТА

С помощью настольных УКРАШЕНИЙ МОЖНО ШИКАРНО РАЗНООБРАЗИТЬ ИНТЕРЬЕР. ОТТЕНКИ СЕРЕБРА, ЗОЛОТА И ЛАТУНИ ОСТАЮТСЯ

ТОПЕ СОВРЕМЕННЫХ РЕШЕНИЙ

РОСКОШНАЯ КАМЕННАЯ ЧАША ДЛЯ ФРУКТОВ. ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПО-КОРОПЕВСКИ



Индийский бархатистый ковёр В МОДНОМ АНТРАЦИТОВОМ ОТ-ТЕНКЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО КОМФОРТА

Оригинальный дизайнерский комод «Наяда» назван в ЧЕСТЬ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКОЙ НИМФЫ РЕК И РУЧЬЕВ. КАЖДАЯ ЧЕШУЙКА НА ДВЕРЦАХ ПОКРЫТА ТОНЧАЙШЕЙ ФОЛЬГОЙ СЕРЕБРЯНОГО ЦВЕТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНО ЗАЛАКИРОВАНА ВРУЧНУЮ



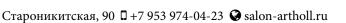
# GARDA DECOR

**S**garda-opt.ru Официальный представитель бренда – интерьерный шоурум «Артхолл»



- VIP-подарки
- дизайнерская мебель
- декор
- свет







Переходите по QR-коду и подписывайтесь на нас ВКонтакте



# Ставка НА ЛАЗУРЬ

Как создать современный интерьер, который будет актуален 20 лет? Комфортный для повседневной жизни, нескучный и с любимыми акцентами? Вдохновляемся стильным проектом от творческой коллаборации — дизайнера Ирины Виневской, основателя интерьерного бутика «Декорация» Татьяны Суховой и руководителя салона «Студия уюта» Любови Сидоровой. Чистые оттенки лазури — любимые цвета заказчика — стали единой темой всего дизайна.

#### ВИРТУОЗНАЯ РАБОТА ПРОФЕССИОНАЛОВ

Этот стильный интерьер был воплощен благодаря плодотворной работе трех специалистов. Ирина Виневская создала дизайн-проект квартиры, учитывая все пожелания заказчика. Любовь Сидорова отвечала за изготовление мебели для проекта. Уникальные предметы интерьера были выполнены под заказ, от кровати и дивана до шкафов. Татьяна Сухова занималась поставкой отделочных материалов европейских производителей. Это плитка, светильники, лакокрасочные продукты, люстры, паркет из дуба.

#### СТИЛЬНОЕ ВОПЛОЩЕНИЕ ВАШИХ ИДЕЙ

При встрече заказчик обозначил, что хотел бы современный интерьер ближе к классическому стилю, который будет актуальным много лет. Из пожеланий удобство, функциональность, визуальное единство всей квартиры и использование его любимого синего цвета. Синий – новая классика, он всегда будет в моде. Для актуальности и комфорта на десятилетия использовались базовые материалы лаконичных и спокойных цветов. Например, классическая плитка и инженерная доска из дуба, расположенная елочкой. Весь интерьер получился как единый организм. Декор, цвета и материалы разных комнат перекликаются и создают единую комфортную атмосферу.

# ПРОФЕССИОНАЛИЗМ В КАЖДОМ МЕТРЕ ПРОСТРАНСТВА

Дизайн, над которым работают профессионалы, воплотит все ваши пожелания, будет стильным и красивым. Специалисты работают в единой системе, но каждый занимается своей областью задач. Ирина создает дизайн-проект вашей мечты, Татьяна подбирает актуальные отделочные материалы, Любовь отвечает за изготовление уникальной мебели. В таком шикарном сотрудничестве все готовые интерьеры выглядят едиными по стилю и наполнению. Каждый метр пространства — удобный и функциональный. Любая деталь, от обивки мебели до последнего плинтуса — идеальна.



88





© + 7 920 758-48-98



Не любите делать ремонт? Делегируйте все профессионалам и занимайтесь более приятными вещами. Существуют роскошные услуги: интерьер под ключ и авторский надзор. Все грамотно сделают специалисты — от дизайн-проекта до готового ремонта. Вам не нужно ездить во множество разных инстанций, все проходит в режиме одного окна. Вы озвучиваете идею и требования, а потом приходите домой и наслаждаетесь потрясающей атмосферой готового интерьера.

- ✔ Разработают дизайн-проект с учетом ваших потребностей, любимых цвета, стилей и особенностей помещения.
- ✓ Подберут необходимые материалы, электрику, плитку, краски, двери, сантехнику, свет и т.д.
- ✓ Сделают и проконтролируют все ремонтные работы.
- ✓ Изготовят и привезут стильную мебель нужных размеров и цветов под ваш дизайн-проект.





#### ДИВАН ОТ-КУТЮР ПОД ВАШ ДИЗАЙН-ПРОЕКТ

В ателье «Квартира № 5» создают элегантную мебель для любого пространства. Это как платье от-кутюр, но в воплощении предмета интерьера. Комфортные кровати в спальню, роскошные диваны и кресла в гостиную, модную барную стойку в кухню. Можно подобрать цвета обивки, фактуры материалов и размеры под ваш дизайн-проект или пожелания. Такая мебель будет уникальной и идеально впишется в интерьер дома, отеля или ресторана — заказывайте хоть диван из любимого фильма.

#### РОСКОШЬ И КОМФОРТ ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ

Ателье «Квартира №5» — это дизайнерская мебель, которая не уступает по роскоши и комфорту диванам и креслам из Италии и Франции. Компания сотрудничает с ведущими российскими фабриками. Приятно, что в условиях нестабильности на собственном производстве сохраняют адекватные цены. Изготовление образцов сейчас стоит почти так же, как и до кризиса. Здесь вы сможете заказать стильную удобную мебель от кухонных гарнитуров до пуфов, шкафов и матраца. Всё быстро и без санкций доставят к вам домой.



ул. Свободы, 21 +7 909 262-52-67

#### ДИЗАЙНЕРСКАЯ МЕБЕЛЬ, КАК У КОРОЛЕВЫ

В студии «Квартира № 5» могут создать реплики диванов эксклюзивных мировых брендов. Они не уступят в качестве исполнения, но приятно удивят в цене. Модные российские аналоги будут стоить в пять раз дешевле иностранных оригиналов. Например, дизайнерский диван обойдётся в 400 тыс. руб., тогда как такой диван от-кутюр будет стоить 2,5 миллиона рублей.

### НАЙТИ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ДИВАН

Если вы давно искали неповторимое кресло или оригинальный стол, рекомендуем заглянуть в мебельный центр «Белые паруса», а также в студию «Квартира №5». Вы сможете лично оценить эксклюзивный уровень красоты и комфорта предметов интерьера и приобрести мебель своей мечты.



# ЕКАТЕРИНА ЗАТОНА

ПРОДАЖ «ИН-ГРУПП»

С застройщиком «Ин-Групп» многие туляки знакомы благодаря их грандиозному проекту «Левобережный». В плане — 54 дома, из них 51 — уже сдан и заселен. Венец масштабного строительства — новый шестисекционный дом более чем на 900 квартир с дизайнерским оформлением подъездов и продуманной придомовой инфраструктурой. Другой проект застройщика — «1-й Юго-Восточный» заслуживает не меньшего внимания.

Тула все больше развивается с точки зрения городской и жилой инфраструктуры. В новых микрорайонах уже сейчас реализуются общемировые тенденции — креативные дизайнерские подъезды, средиземноморские планировочные решения. В числе таких проектов — микрорайоны «1-й Юго-Восточный» и «Левобережный». Обсуждаем с Екатериной Затона, руководителем отдела продаж «Ин-Групп», в каких пространствах будем жить мы и наши дети.

# Екатерина, «ИнГрупп» строит давно. Как изменился ваш подход к возведению домов за все время?

Мы по-прежнему верны своим традиционным ценностям — строим не просто дом посреди поля, а создаем город в городе, где вся инфраструктура обеспечивает комфортную жизнь семьи. Мы с нуля разрабатываем все коммуникационные решения: котельные, электроподстанции. Вместе с домами здесь появляются: детский сад, школа, аптеки, остановки общественного транспорта, пункты Огоп и Wildberries. В этом году новый детский сад уже примет первых детишек. В ближайшем будущем планируется возведение школы и спорткомплекса. Всего проект предусматривает 19 домов. Из них сданы уже шесть, еще пять сдаются в 2022 году.

# Вы пошли по необычному пути: даже в сегменте массового жилья сделали дизайнерское оформление подъездов и необычные планировки. Кто создавал дизайн «1-й Юго-восточный»?

Концепцию разрабатывало московское дизайн-бюро «Феррари студио». Наши главные архитекторы — итальянцы Эмилио Марас Пикот и Роман-Рене Пикот. И благодаря их планировочным решениям можно создать в своей квартире атмосферу средиземноморья. Например, в торцевых квартирах появились ванные комнаты с эркерным окном! Там увеличена площадь и ванная буквально залита естественным светом. Выглядит очень стильно и необычно — как в кино. Эти квартиры вызвали такой ажиотаж, что их почти все разобрали за два часа старта продаж. В 8-м доме таких квартир осталось всего пять.



А что насчет придомовых территорий? Как решаете вопрос с парковками?

На территории ЖК по проекту предусмотрено два крытых трехуровневых паркинга. И в них уже можно брать в аренду машино-места. Плюс мы выделили специальные парковочные зоны и «карманы». Размещение планировали таким образом, чтобы машины не мешали мамам гулять во дворе с детьми. Постарались подойти к этому вопросу грамотно с точки зрения эргономики.

# На <mark>к</mark>аком <mark>этапе строительства сейчас</mark> дом<mark>а</mark>?

Сейчас в активной стадии строительство домов №№ 8, 9, 10. В 8-м доме почти полностью вылиты пилоны. В 9-м доме вылит монолит 6-го этажа. Кстати, в мае откроем продажи этого дома. На этом этапе сейчас можно очень выгодно купить квартиру. Все сделки проходят в соответствии с 214-ФЗ через эскроу-счета от «Сбера». Теперь не нужно тратить на оформление документов полдня, все удоб-

но и быстро можно сделать через мобильное приложение (6+). Вы видите счет на экране телефона вплоть до получения ключей от квартиры и можете быть спокойны за свои средства.

В новостройках наблюдается новая тенденция — уменьшение площади квартир. Какие планировки реализованы у вас?

Действительно, в регионах предлагают «однушки» и по 25 м². Мы же приняли решение, что самая маленькая студия в ЖК «1-й Юго-Восточный» будет не менее 30 м². Наши дизайнеры и архитекторы разработали несколько видов планировок: однокомнатные квартиры от 39 до 45 м², «двушки» от 61 до 66 м², «трешки» от 70 до 80 м². Мы сдаем квартиры в черновой отделке, что позволяет предлагать максимально доступные и выгодные цены! Так у человека остается финансовая возможность и полная свобода выбора сделать дизайн своей мечты. А стильный дизайн МОПов мы берем на себя. Как бизнесу оставаться

БИЗНЕСУ ВАЖНО БЫТЬ СТОЙКИМ, ВЫХОДИТЬ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ И ПРИБЫЛИ. ВЕРА ЧЕПУРИНА — КОУЧ ЛИДЕРОВ И КОМАНД. ОНА ПОМОГАЕТ СОХРАНЯТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И БЫТЬ ПРОАКТИВНЫМИ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ. РАЗВИВАЕМ ГИБКОСТЬ, АДАПТИРУЕМСЯ К НЕСТАБИЛЬНОСТИ И СТАНОВИМСЯ АНТИХРУПКИМИ ВМЕСТЕ С ВЕРОЙ ЧЕПУРИНОЙ.

«Антихрупкость. Движение вперед сквозь турбулентность»

Авторская программа Веры Чепуриной по поддержке бизнеса — это гибрид персонального, командного коучинга и мастермайндов для компаний. Работа системная, на несколько месяцев, только так можно добиться результата.

Вера помогает подсветить слепые зоны и вместе с клиентами 
выводит их в зону видимости. С 
Верой бизнесы становятся сильными, занимают освободившиеся 
ниши, выходят на новый уровень 
доходности, увеличивают долю 
рынка и другие показатели.

«В коучинге мы работаем с мышлением. Есть мысль — есть действие. Необходимо так прокачать мышление, чтобы даже при отсутствии опыта свободно генерировать новые идеи. Решения, протестированные бизнесом, лидерами и командами, приведут к изменениям и выведут на новый уровень развития».

# Какие качества лидерам необходимо развивать сегодня?

Делайте ставку на саморазвитие. Чтобы выстоять и выйти еще более сильным из любой ситуации, нужно постоянно прокачивать свои суперкачества.

- Гибкость.
- Способность адаптироваться.
- Устойчивость.
- Критическое мышление.
- Целеустремленность.
- Понимание.

Как первым лицам бизнеса адаптироваться к нестабильности, выйти на новый уровень дохода?

«Каждый лидер знает, что люди — наш главный актив. Я тоже разделяю эти ценности и понимала это, когда сама возглавляла международный бизнес».

# Сильный лидер + эффективная команда = pocm и успех бизнеса

Как проверить команду на эффективность? Берите на заметку этот чек-лист.

- единая цель;
- взаимодополняющие навыки;
- единые ценности:
- коллективная ответственность;
- четкие роли/ функционал
- четкая оргструктура
- и правила работы;
- есть доверие и открытость;
- цели команды и компании важнее собственных;
- есть развитие и поддержка друг друга;
- нет слабых сторон, есть сила каждого.

Фотограф: Елена Кононенкова Стилист: Дарья Королева Макияж и укладка: PUDRA Место съемки: фотостудия <u>Loft room 35</u>

# Как сейчас работать в команде?

Осознанно и вовлеченно, чувствуя каждого сотрудника на базовом уровне: его потребности, боли и страхи. Лидеру сейчас, как никогда, важно быть крепким плечом, помогать своим людям во всем.

# Как сделать квантовый скачок в бизнесе?

Однажды после выступления на одной из региональных конференций ко мне подошел владелец компании, который не понимал, как вывести компанию на новый уровень развития. Мы начали работу в партнерстве с командой и руководителями в течение нескольких месяцев».

### Результаты превзошли ожидания:

- повысилась эффективность команды;
- руководители увидели и проработали разные пути развития,

получили множество осознаний и идей; сохранили ресурс на стратегию;

 бизнес подготовился к турбулентности и сегодня выходит на новый уровень развития и прибыли, увеличивая долю рынка.

# Почему стоит работать с Верой Чепуриной?

- 200+ часов работы с лидерами и командами, более 60 клиентов;
- Работает по золотому международному стандарту ICF;
- Выстроила эффективный личный бизнес, помогает настроить бизнес и команды коллегам, совмещает семью, коучинг и работу;



- Управленец, предприниматель с опытом более 16 лет:
- Выстроила команду мечты и корпоративную культуру уровня

«большой четверки» с нуля за полгода.

Вера пишет в телеграмканале и статьи в журнале о том, что важно для нее

и полезно людям и бизнесу, раскрывая следующие темы:

- как найти и сохранить ресурсы;
- как сделать бизнес антихрупким и готовым к неопределенности уже сегодня:
- как разработать личную стратегию в условиях турбулентности.
- «Я получила обширное образование по экономике и финансам в России и за рубежом, была исполнительным директором международного инвестфонда, работала в Швейцарском банке. В условиях неопределенно-

сти, не найдя поддержки во вне, я начала работать с коучем. И если бы не та встреча, мой путь ориентирования и роста растянулся бы на годы! Сегодня я сама помогаю лидерам решать их задачи и выходить на новый уровень реализации. У коучинга очень большой потенциал. Мы вместе найдём ответы на важные вопросы. Как реализовать стратегию роста бизнеса и выйти на X2 в доходе? Как сохранить ресурсы лидера на реализацию стратегии? Как сделать команду эффективной не когда-нибудь, а уже сейчас, в этом году?

Сейчас я помогаю людям и компаниям работать, быть гибкими и антихрупкими в условиях неопределенности. Со мной лидеры и команды точно знают, что делать, и смело ДВИЖУТСЯ В СВОЕМ РАЗВИТИИ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ. Мы сообща усиливаем бизнес».



К юристам, как и к врачам, приходят, когда уже плохо.
Иногда очень плохо. А иногда
— вообще безнадёжно.

Чем более тяжёлый случай, тем сложнее и дороже исправить ситуацию.

Могут потребоваться различные экспертизы (землеустроительные, строительные, оценочные), длительные поиски архивных документов, запросы в государственные органы и учреждения.

Почему так получается?

Русский человек генетически надеется на «авось». В неприятной ситуации он, скорее всего, несколько ночей напролет проведет в интернете в поиске дельного совета, чем потратит один час на консультацию профильного специалиста.

Как можно узнать такого человека в толпе?

Его часто повторяемая фраза — «знал бы где упасть, соломки бы подстелил».

Но есть и другая категория людей.

Они, наоборот, сначала при-

ходят на консультацию, потом сверяют и уже иначе интерпретируют полученные в интернете знания и только потом, уже обладая информацией, действуют.

Тем, кто успел «соломки подстелить», читай, вовремя обратился к юристу, падать не так больно, а главное — не так затратно. Ведь все возможные сценарии мы прописали заранее, а нужные стратегические шаги уже спланировали.

Консультировать людей с экономической точки зрения невыгодно. Ведь по итогам четкой и грамотной консультации у клиента есть пошаговый план действий. А если так — клиент уже не принесет никакого, вообще никакого дохода.



# «ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ И ДЕШЕВЛЕ ЛЕЧЕНИЯ»

Поэтому многие юридические компании заманивают
бесплатными консультациями, на которых вместо
пошагового плана решения
проблемы клиент получает мешок «страшилок», а
также полную уверенность,
что с таким мешком под
силу справиться только
профессионалам.

Выйдя за порог от таких специалистов, человек словно отходит от гипноза. И потом еще несколько дней недоумевает — как же так, уже на первой встрече, ничего не взвесив и не получив альтернативного мнения, он заключил такой дорогостоящий договор, да еще и внес 100% предоплату.

Но ведь юридическое сопровождение— это одна услуга.
А консультация юриста
— другая.

И клиент ВПРАВЕ выбирать между профилактикой и лечением. Тем более в тех случаях, когда лечение на самом деле еще и не требуется. А требуется всего лишь выпить витаминки.

В своей консультации я никогда не навязываю дополнительных услуг.

Потому что сама разделяю позицию, что профилактика лучше и дешевле лечения. И если одной консультации хватило, чтобы исправить или, наоборот, не допустить ухудшения ситуации — для меня это не меньшая радость, чем солидный гонорар за выигранный суд.

Запишитесь на консультацию © +7 910 582-86-83

# Единое ЦЕЛОЕ

Туляки Сергей и Ксения Багровы, семейная пара с большим опытом в сфере недвижимости, открыли и возглавили региональный офис крупного рязанского застройщика — Группы компаний «ЕДИНСТВО». Офис в центре города, на Пушкинской 23а, скорее напоминает гостеприимный дом, а его команда — семью, которая всегда готова поддержать клиента на пути от идеи покупки квартиры до



ГК «ЕДИНСТВО»

ГК «ЕДИНСТВО»

#### ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Сергей и Ксения, успев эффективно поработать на рынке недвижимости Тулы, получили предложение открыть и возглавить региональное представительство ГК «ЕДИНСТВО». Федеральный застройщик с 15-летней репутацией доверил паре реализацию всех бизнес-процессов, взяв во внимание их опыт и хорошее знание специфики местного рынка. У Сергея отличные навыки в продажах, у Ксении — в маркетинге, а вместе они — слаженный семейный и деловой тандем, работающий на результат.

# ВСЕГДА ВМЕСТЕ

Сергей и Ксения строили тульский офис ГК «ЕДИНСТВО» вместе с нуля: искали помещение, делали ремонт и набирали команду. Опыт семейной жизни здесь пришёлся как нельзя кстати. По словам Багровых, они всегда следуют нескольким важным правилам: доверять и помогать друг другу во всем; не путать личное с профессиональным; не демонстрировать свой семейный статус в офисе, а дома отказаться от дискуссий на рабочие темы.

Семейные ценности Багровых разделяет команда тульского офиса ГК «ЕДИНСТВО»: «Покупка квартиры — это всегда долгожданное и эмоциональное событие. С него, как правило, начинается новая история жизни семьи. Нам приятно быть причастными к этому, и мы, как руководители, набирали в команду не только профессиональных, но в первую очередь отзывчивых людей. Задача сотрудников нашего офиса — найти квартиру мечты каждому клиенту, подходя с уважением к его возможностям и желаниям. Чтобы работать с душой, коллеги должны чувствовать себя в офисе, как дома. Так же должны ощущать себя и клиенты — это вопрос доверия».

### ДОВЕРЯТЬ ЛУЧШИМ

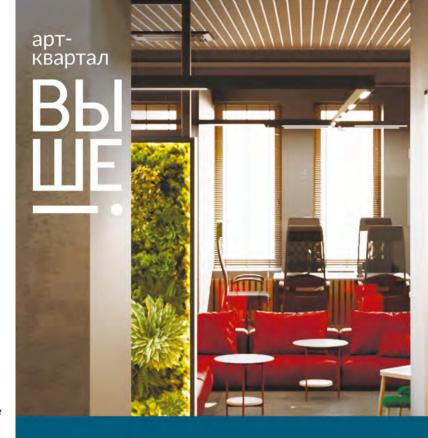
В офисе на Пушкинской 23а туляки приобретают отличные квартиры комфорткласса напрямую от застройщика ГК «ЕДИНСТВО». Компания зарекомендовала себя с 2006 года и уже ввела в эксплуатацию более 1,3 млн м² жилья. В данный

момент этот застройщик — один из самых признанных и отмеченных экспертами на федеральном уровне: Группа компаний «ЕДИНСТВО» имеет шестьдесят различных наград и обладает максимальным рейтингом открытости (Б1) по версии Рейтингового агентства строительного комплекса. Это показатель 100% информационной прозрачности: покупатель может лично отслеживать все этапы строительства своей квартиры. Компания известна высоким качеством материалов, современными технологиями и изящными архитектурными решениями.

#### ПЛАНЫ – НА ЖИЗНЫ

В Туле ГК «ЕДИНСТВО» продемонстрировала свои большие возможности на примере квартал-парка «Дома Цвета Кофе» на Генерала Маргелова. Этот проект занял первое место на Всероссийском конкурсе Urban Awards в номинации «Лучший строящийся жилой комплекс 2021 года комфорт-класса в ЦФО».

В данный момент в тульский офис компании приходят за квартирами в новом арт-квартале «Выше!», расположенном на ул. Центральная в Ленинском районе. В квартале семь красивых и комфортных для жизни 18-ти и 25-этажных домов с просторными дворами, спортивными, детскими и творческими площадками, прогулочными аллеями и беседками. Окончание строительства запланировано на 3-й квартал 2023 года и 4-й квартал 2024 года. По словам Сергея и Ксении Багровых, в разработке ГК «ЕДИНСТВО» ещё шесть привлекательных площадок в Туле, готовящихся к запуску в ближайшие два года. Пожалуй, пришло время посетить тульский офис ГК «ЕДИНСТВО», чтобы узнать, где и какой будет ваша новая квартира.



Свое жилье — это легко!

Новый офис продаж на Пушкинской 23а

70-66-70 edinstvo71.ru



OOO «Fovena kownania «FIIZHCTRO»



### ЕКАТЕРИНА ЗЕМСКАЯ. ОРГАНИЗАТОР ЧАСТНЫХ И КОРПОРАТИВНЫХ СОБЫТИЙ:

«Я РАДА СОТРУДНИЧЕСТВУ С ВДОХНОВ-ЛЕННОЙ КОМАНДОЙ МАГАЗИНА GREEN Номе, которая профессионально ЗАНИМАЕТСЯ ПРОЕКТАМИ ПО ИСкусственному озеленению! Услуги И ВОЗМОЖНОСТИ ШОУРУМА ПО-ДОЙДУТ ДЛЯ АТМОСФЕРНОГО ДЕКОРА МЕРОПРИЯТИЙ, ЗЕЛЁНЫХ ФОТОЗОН В ЗАГОРОДНЫХ КОМПЛЕКСАХ, ВИТРИН МАГАЗИНОВ, ОТЕЛЕЙ, РЕСТОРАНОВ, торговых центров. А лично для СЕБЯ ВЫ СМОЖЕТЕ НАЙТИ, К ПРИМЕРУ, РОСКОШНУЮ ПАЛЬМУ REAL TOUCH ИЛИ ОГРОМНЫЙ КАКТУС, НЕ ТРЕБУЮЩИЙ полива! Я с удовольствием орга-НИЗОВАЛА ПРЕЗЕНТАЦИЮ МАГАЗИНА для своих коллег. Уверена, что ПАРТНЕРСТВО УЧАСТНИКОВ ПРЕЗЕНТАции с Green Home принесет пользу КЛИЕНТАМ И РАЗВИТИЕ В БИЗНЕСЕ!»

отельного бизнеса вдохновились креативными идеями для оформления своих проектов и восхитились реалистичными зелёными стенами. Посмотрим, как это было.



интерьера. В Green Home могут изготовить растительный декор по индивидуальным проектам. Возможно озеленение в любых формах, оттенках и масштабах — от НАСТЕННОГО ПАННО С ЛОГОТИПОМ КОМПАНИИ ДО ГРАНДИОЗНЫХ ИНСТАЛЛЯЦИЙ.





МАЙ — САМОЕ ВРЕМЯ ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ДУШНОГО ОФИСА И ОТПРАВИТЬСЯ НА ЖИВОПИСНУЮ ПРИРОДУ. КОМПАНИЯ SPLAV\_IS\_LOVE ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРГАНИЗУЕТ АВТОРСКИЕ ПЕШИЕ И ВОДНЫЕ ПОХОДЫ. ЭТО ПУТЕШЕСТВИЯ ПОД КЛЮЧ С УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ ОТ 1-3 ДНЕЙ ДО НЕСКОЛЬКИХ НЕДЕЛЬ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШИХ ПОЖЕЛАНИЙ. ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА!

#### АКТИВНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ

Путешественники и постоянные клиенты Splav\_is\_love обожают креативные сплавы на байдарках или катамаранах по живописным рекам – Волге, Оке, Угре, Красивой Мече, Рессе, Рессете, Жиздре. Вы покорите природную стихию и наполнитесь мощной энергетикой. Есть разнообразные тематические туры – йога и пилатес-сплавы, гастрономические водные походы и сплавы-знакомства. Отличный способ интересно и с пользой провести выходные.

# ЗАРЯД ЭМОЦИЙ ОТ ВОСХИЩЕНИЯ ПРИРОДОЙ

Вместе с друзьями, любимым человеком, коллегами или самостоятельно вы сможете открыть для себя неповторимый вид отдыха. Пешие походы, посещение достопримечательностей, гребля на байдарке, песни у костра, купание в купели — вы получите заряд невероятных эмоций. Это возможность весело провести время в приятной компании, узнать что-то новое, и все это — на лоне природы.

#### ОТ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ДО СОЧИ

Компания Splav\_is\_love — это увлекательные пешие походы по красивым местам и сплавы в Тульской, Калужской, Воронежской, Ярославской, Ленинградской областях. Есть авторские походы для активного отдыха и в Карелию, и в Краснодарский край.

# НЕОРДИНАРНЫЙ ТИМБИЛДИНГ ДЛЯ КОМАНДЫ

Отличный вариант тимбилдинга позволяет сотрудникам лучше узнать друг друга, объединиться и создать настоящую команду для достижения общих целей. На корпоративном сплаве вы получите массу новых впечатлений и удовольствия.





# SPLAV\_IS\_LOVE это интересный и активный отдых с заботой о комфорте:

- В путешествие на байдарке можно отправиться, даже если вы никогда до этого не сплавлялись.
- ☑ Профессиональная команда проинструктирует и будет сопровождать вас на протяжении всего сплава, похода.
- ☑ Нужны только вы и хорошее настроение. Сплав организован под ключ: компания Splav\_is\_love предоставляет все необходимое — от трансфера до спального мешка.
- ✓ Ночевка в комфортабельных глэмпингах.
- ☑ Прогулки по достопримечательностям, историческим и живописным местам.
- Вкуснейшая еда (например, фермерское мясо на гриле).
- Фото- и видеосопровождение. У вас останутся завораживающие снимки на память.
- ☑ Увлекательная туристическая программа, активные игры, веселая компания.

# PACTINGAHNE

1-3 MAR 6-8 MAR 13-15 MAR 20-22 MAR 27-29 MAR **Сплавы по Угре** Живем в глэмпинге

Жизнь Угра, идем в поход в арт-парк Никола-Ленивец

Сплав по Оке

Живем в глэмпинге Гуляй-Город

27-29 MAR

20-22 MAR

Сплав по Волге

Живем в глэмпинге Точка Немо 9990 P 9990 P

OT 13 500 P

OT 22 000 P







ВЕРА РЫБАЛКИНА, УПРАВЛЯЮЩАЯ СЕТЬЮ КЛИНИКИ КОМАРОВОЙ, ОСНОВАТЕЛЬНИЦА ОНЛАЙН-МАГАЗИНА КОСМЕТИКИ И УВЛЕЧЕННАЯ ПУТЕШЕСТВЕННИЦА, ПОБЫВАВШАЯ В 45 СТРАНАХ, ВОПРЕКИ ОГРАНИЧЕНИЯМ РВАНУЛА НА БАГАМЫ. В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ГОЛЬФОМ И ДАЙВИНГОМ С АКУЛАМИ ОНА РАССКАЗАЛА ЭЛЬВИРЕ ГАФИНОЙ, КАК ОТПРАВИТЬСЯ В ДРИМ ТРИП В УСЛОВИЯХ ЗАКРЫТЫХ ГРАНИЦ.

Багамы были моей мечтой. И в этом году я решила исполнить ее на свой день рождения. По плану было реализовать дайвинг-сафари и отметить праздник. Так как между этими событиями был большой интервал, мой отпуск продлился 20 дней! На момент выхода журнала я все еще тут — заканчиваю сафари и всем желаю ярких путешествий!



# Как добраться до Багамских островов в условиях закрытых границ?

Обычно, до Багамских островов из России можно долететь через Англию или Америку. Все зависит от ваших виз. У меня была английская. Поэтому я выбрала лететь через Великобританию. Из Лондона путь займет 9 часов, из Майами – 54 минуты. Изначально я покупала прямой рейс Москва-Лондон (3,5 часа). Его отменили, и я выбрала самый быстрый перелет с короткой пересадкой в Турции, который занял 11 часов. На Багамы виза не требуется. Российские вакцины здесь не котируются, поэтому нужна справка с отрицательным ПЦР за 72 часа до вылета и заполнение медицинской формы на сайте за 48

# В каком районе на Багамах жила и почему выбрала его?

Моей целью был дайвинг, поэтому остановилась в Нассау. Это туристическое место — остров прилета международных рейсов и большой порт, куда ежедневно прибывает несколько огромных круизных лайнеров. Забронировала два отеля: Atlantis, где удалось поплавать с дельфинами (Дельфинарий Dolphin Bay в Atlantis



признан одним из самых технологически совершенных в мире), и Margaritaville.

Дайвинг-центр мне порекомендовали друзья дайверы. В Ниссау выбрала Stuart Cove's – это единственное место в мире, где вы можете поплавать с акулами и даже покормить их. При этом вы будете не в клетке, а я прямом контакте с ними. Из развлечений на острове я выбрала для себя гольф: не устояла перед красотами бесконечных полей.

Очень рекомендую отправиться на соседние острова – там атмосфера более уединенная. Добраться можно как по воздуху, так и по морю.

### Действительно ли на Багамах «все выключено»?

Большинство отелей работают по системе «все выключено» или «bed & breakfast». All inclusive — единицы. Лично я при бронировании таких не видела, но слышала от ребят по дайвингу, что они остановились в таком. На территории отеля множество кафе и ресторанов. В одном из отелей, где я остановилась, в номере была даже кухня. В зависимости от того,

где именно вы живете, можно есть за территорией отеля (цены в отеле и за его пределами сильно не отличаются). Зато сами гостиницы похожи на Лас-Вегас: город сплошного праздника! Здесь и аквапарки, и казино, и клубы, а магазины – все, что душа пожелает! Бронируя отель, стоит помнить, что по приезду вам придется оплатить что-то типа курортного сбора, а к цене в общепите всегда прибавляется 15% чаевых и 10% налог.

В ресторанах места для ужина стоит бронировать очень заранее, например, легендарный Nobu я бронировала за несколько дней, а в стейк-хаусе удалось заказать стол аж за 2 недели.



#### Чем расплачиваться на Багамах: картой или наличными?

Когда я прилетела с наличными, новенькой картой UnionPay, которой, по слухам, русские могут платить за границей, и верой в то, что будет все хорошо, с удивлением обнаружила на ресепшене табличку CASHLESS. Это значит, что в отеле не принимаются наличные! Эта история началась в пандемию и продолжается до сих пор. В первом отеле Atlantis отказались принять мой депозит в наличных, чтобы я смогла платить на территории со счета комнаты. Везде принимали только карты, и все услуги мне были недоступны. Пришлось ходить на обед и ужин за пределы отеля. Там наличные пригодились. Курс американского и багамского доллара 1:1. Причем принимают обе валюты.

В Margaritaville депозит в наличных у меня взяли, при этом сказали, что он невозвратный. Я так боялась, что не успею его потратить, и он останется, что спустила в первые 3 дня.

Багамы — это не только пальмы, море и песок, но и уважаемый оффшорный центр. Здесь открыть вклад может любой желающий. Обычно, это занимает 1 час, и карта у вас на руках. В моем случае, так как Багамы присоединились к санкциям против России, открытие вклада занято бы пару дней и потребовались бы, помимо паспорта, выписка из моего русского банка и письма от двух поручителей, которыми могут быть хоть официанты из ближайшего кафе.

# Что насчет связи – нужна ли местная сим-карта, есть wi-fi в отеле?

Обычно я пользуюсь своей сим-картой и мобильным интернетом. На Багамах он стоит 780 ₽ за 1 Мб, поэтому я использовала wi-fi — он здесь повсеместно. Для сафари и на яхте мне понадобился интернет, поэтому я взяла мини-роутер местного оператора.

# Что можешь сказать про кухню на Багамах? Что необычного попробовала?

Кухня на Багамах — отражение кулинарных традиций множества наций. Большинство блюд интернациональны: бургеры, пицца, рыба на гриле и стейки. Национальной пищей багамцев являются блюда из морского моллюска conch (местное произношение — «конк»). Из него готовят все: салаты, закуски, жарят на гриле и в кляре. Ресторанчики я выбирала по отзывам в Google Maps, но полагаю, что в туристической зоне вся еда примерно одного уровня.



#### Что обязательно стоит сделать и посмотреть на Багамах?

- Увидеть акул!
- Посетить Blue Hole карстовую воронку, которая считается самой глубокой в мире среди ей подобных. Она опускается на 663 метра и имеет в диаметре 35 метров. Любители глубоководного плавания съезжаются сюда, чтобы попасть в расположенную в глубине пещеру шириной более 100 метров.
- Отправиться на розовый пляж. Сочетание кораллового цвета песка и бирюзовых вод Атлантики создает невероятную, захватывающую картину. Такой необычный цвет песку придают микроорганизмы, которые обитают только на Харбор-Айленд.
- Сплавать на Остров свиней остров в стиле «баунти», где основное население составляют ... свиньи. Да, обычные домашние, но одичавшие поросята живут в этом уединенном месте.

# Ты побывала в 45 странах, куда тебе хотелось бы вернуться?

Я так мало увидела на Багамах, что однозначно вернусь сюда. Я выбираю места для путешествий легко: увидела интересное фото или описание, поставила в свой список! Сейчас мечтаю о полюсах: Северном и Южном, но пока хочется греться на теплом пляже.

# Во сколько оцениваешь бюджет путешествия?

Это однозначно не демократичная поездка. Во-первых, из-за перелета. При том, что цены на билеты меняются ежедневно. Во-вторых, из-за дополнительных расходов на еду или развлечения. Средний чек на одного человека в ресторане — \$70-90, включая 1 бокал алкоголя. Урок гольфа — \$110, дайвинг (2 погружения) — \$150, посмотреть на акул — \$197, покормить акул — \$2650. Такси по городу — в среднем \$30. Средняя цена ночи в отеле — \$350, но есть и Four Seasons за \$1200, в которые так же не включена еда.





# С днем ромдения GASTROPORT

Уникальный в своем формате фуд-холл Тулы с размахом отметил свой первый день рождения. Корреспонденты «Золотого квадрата», как любители всего вкусного и интересного, с радостью поучаствовали в конкурсах, дегустациях и насладились эффектным шоу. Делимся яркими моментами гастрономического праздника.



# БОЛЕЕ 10 КУХОНЬ МИРА В ОДНОМ МЕСТЕ

ГОД НАЗАД ВПЕРВЫЕ В ТУЛЕ ОТКРЫЛСЯ ФУД-ХОЛЛ GASTROPORT CO МНОЖЕСТВОМ РАЗНЫХ ГАСТРОНОМИ-ЧЕСКИХ ЗОН. ПРОСТРАНСТВО ПРОЧНО ЗАВОЕВАЛО СЕРДЦА И ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ ЖИТЕЛЕЙ И ГОСТЕЙ города. И это совершенно понятно – здесь по-ТРЯСАЮЩЕ ГОТОВЯТ БЛЮДА БОЛЕЕ 10 КУХОНЬ МИРА. В Gastroport вы можете попробовать и ароматный АМЕРИКАНСКИЙ БУРГЕР, И ВКУСНЕЙШИЕ ГРУЗИНСКИЕ хинкали, и знаменитый вьетнамский суп Фо Бо. ЛЮБИТЕЛЕЙ ИТАЛИИ ПОРАДУЕТ ИЗЫСКАННЫЙ СЫР И ТОНКОЕ ТЕСТО ПИЦЦЫ, А ИССЛЕДОВАТЕЛИ ВОСТОЧНОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДЕСЬ НАСЛАДЯТСЯ СЫТНЫМ ПЛОВОМ. ШЕФ-ПОВАРА С РАДОСТЬЮ РАССКАЗАЛИ, ЧТО ЗА ПРОШЕДШИЙ ГОД ГОСТИ GASTROPORT СЪЕЛИ БОЛЕЕ 17 000 БУРГЕРОВ, ИЗ НИХ 9 000 — «БРЯНСКИЙ парень», пицц – 16 400 и 7 000 кг плова.















#### ОДИН ГОД ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО НАСЛАЖДЕНИЯ

День рождения Gastroport отметили весело, вкусно и с РАЗМАХОМ. ГОСТИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ В ДЕГУ-СТАЦИЯХ ПИЦЦЕТТЫ, СВЕЖАЙШИХ РОЛЛОВ, КИТАЙСКОГО ЖАРЕНОГО РИСА С КУРИЦЕЙ, ХАЧАПУРИ, НАСТОЯЩЕГО УЗБЕКСКОГО ПЛОВА. ПРИСУТСТВУЮЩИХ ПРИЯТНО УДИВИЛИ ГРУЗИНСКИЕ ТАНЦЫ И ВЫСТУ-ПЛЕНИЕ АРТИСТОВ СВЕТОВОГО LET'S GO SHOW. БЫЛА ПРЕДУСМОТРЕНА И ВЕСЕЛАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ. ЯРКУЮ АТМОСФЕРУ ПРАЗДНИКА ПОДДЕРЖИВАЛ ВЕДУЩИЙ АЛЕКСЕЙ ФАБЕР, ПОСЕТИТЕЛИ С УДО-ВОЛЬСТВИЕМ УЧАСТВОВАЛИ В КОНКУРСАХ И ПОЛУЧИЛИ ПОДАРКИ. В ЗАВЕРШЕНИЕ ПРАЗДНИКА 200 ГОСТЕЙ С НАСЛАЖДЕНИЕМ СЪЕЛИ ПО ЛАКОМОМУ КУСКУ ОТ ИМЕНИННОГО 20-КИЛОГРАММОВОГО ТОРТА.







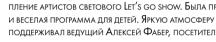
# GASTRO PORT



**♥** ТК «Парадиз», пр-т Ленина, 17, 4-й этаж

**О**пн.-вс.: 11<sup>00</sup>-23<sup>00</sup> 1 +7 910 551-00-21 wtula.gastroport

gastroport-tula.ru









# СОБЫТИЯ И КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Интересные мероприятия для детей и взрослых В GASTROPORT ПРОХОДЯТ НА РЕГУЛЯРНОЙ ОСНОВЕ 3-5 дней в неделю. Здесь постоянно устра-ИВАЮТ КОНЦЕРТЫ, ЛЕКЦИИ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ, ВЕЧЕРИНКИ И MACTEP-КЛАССЫ — C АФИШЕЙ МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ В СОЦСЕТЯХ И НА САЙТЕ (СКАНИРУЙ QR КОД). В GASTROPORT ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ СВОБОДНО И ЛЕГКО, ФУД-ХОЛЛ НАХОДИТСЯ В БОЛЬШОМ КРАСИВОМ ПРОСТРАНСТВЕ С ПОТРЯСАЮщим видом на исторический центр Тулы. Если ВЫ ЛЮБИТЕ ВКУСНУЮ РАЗНООБРАЗНУЮ КУХНЮ, ХОТИТЕ ВЕСЕЛО И С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ -ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАГЛЯДЫВАЙТЕ В GASTROPORT.

ЕСЛИ ТЫ ГАСТРОЭНТУЗИАСТ И У ТЕБЯ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ ОТКРЫТЬ СВОЙ РЕСТОРАН, МЫ ЖДЕМ ТЕБЯ! ☐ +7 910 077-01-16





Дегустации – направление, которое «Местные» ПЛАНИРУЮТ РАЗВИВАТЬ особенно тщательно. Бар ПРЕДСТАВЛЯЕТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ДЕГУСТАЦИОННЫХ СЕТОВ, УПРОЩАЮЩИХ ЗНАКОМСТВО С КРЕПКИМИ НАПИТКАМИ КРУПНОГО МЕСТНОГО производителя – «Первого купажного завода». Такой ФОРМАТ БУДЕТ ИНТЕРЕСЕН КАК ТУЛЯКАМ, ТАК И ГОСТЯМ ГОРОДА. И для нас это ещё один повод ГОРДИТЬСЯ ВСЕМ СВОИМ.







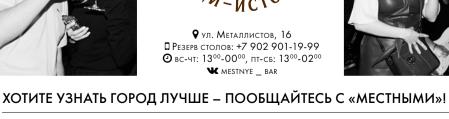


Вечеринка открытия прошла, как и ожидалось, душевно. За настроение отвечали ведущий Евгений Ребров и КАВЕР-БЭНД KRAVA. ДЛЯ ГОСТЕЙ БЫЛИ ПРИГОТОВЛЕНЫ ВЕЛКАМ-ДРИНКИ И ВЕСЬМА ЩЕДРЫЕ ПОДАРКИ. А СОБРАВШИЕСЯ НА ОТКРЫТИЕ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ПОКАЗАЛИ, как в Туле умеют веселиться.



**♀** ул. Металлистов, 16 □ Резерв столов: +7 902 901-19-99 **②** вс-чт: 13<sup>00</sup>-00<sup>00</sup>, пт-сь: 13<sup>00</sup>-02<sup>00</sup>







# **Новый кроссовер** ДЛЯ АМБИЦИОЗНЫХ

В дилерском центре CHERY АВТОКЛАСС состоялась презентация новой модели полноприводного семиместного кроссовера CHERY TIGGO 8 PRO MAX. Специалисты раскрыли все технические подробности и преимущества автомобиля.

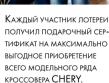


ГОСТИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОУЧАСТВОВАЛИ В ТЕСТ-ДРАЙВЕ НОВОЙ МОДЕЛИ АВТОМОБИЛЯ, В РОЗЫГРЫШЕ ФИРМЕННЫХ СУВЕНИРОВ, В МАСТЕР-КЛАССАХ И УЗНАЛИ ОТ КОНСУЛЬТАНТОВ МАССУ ПРЕИМУЩЕСТВ СНЕRY TIGGO 8 PRO MAX.



CHERY TIGGO 8 PRO MAX— новый полноразмерный кроссовер с амбициями внедорожника. В его оснащение были внедрены прогрессивные технологии производства и трендовые идеи дизайна.

CHERY











Полноприводный кроссовер CHERY TIGGO 8 PRO MAX доступен для приобретения в комплектациях Dreamline и Ultimate, включающих в себя более 100 пунктов оснащения. Гарантия на автомобиль составит 7 лет или 200 00 км пробега, в зависимости от того, что наступит раньше.

ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НОВИНКОЙ МОЖЕТ КАЖДЫЙ. ЗАПИШИТЕСЬ НА ТЕСТ-ДРАЙВ В ДИЛЕРСКОМ ЦЕНТРЕ CHERY АВТОКЛАСС В ТУЛЕ НА МОСКОВСКОМ ШОССЕ 2H.



Официальный дилер CHERY ABTOKЛАСС autoclass.chery.ru Тула, Московское шоссе, 2н