

РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

СЕНТЯБРЬ 2022

# ЗОЛОТОЙ

СЕЗОННЫЙ ВЫПУСК

# КВАДРАТ

ТУЛА



**Иван Нагайцев**  
Кто он такой, чтобы нас строить?

16+

# MAZDA

ПОВЫШЕННАЯ ПРИВИЛЕГИЯ  
ПО TRADE-IN В СЕНТЯБРЕ



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

АВТОКЛАСС·М



ООО «М-АВТО», \*Подробности предложения уточняйте по телефону +7(4872)21-34-34, Рп. Никиты Кузнецко





## Жемчужины времени

Есть украшения, объединяющие поколения. Они хранят драгоценные воспоминания, любовь и тепло маминых объятий. Найдите свои жемчужины для семейной шкатулки, которые никогда не выйдут из моды, с новой коллекцией ювелирной сети «Бриллиантовая ручка».





Примерили  
новую коллекцию  
Кристина и Алиса  
Королёвы



Место съемки: Тульский музей  
изобразительных искусств  
Фотограф: Егор Конабевцев  
Стилист: Екатерина Ключкина  
Макияж: PUDRA  
Образы для Кристины и Алисы:  
бутик одежды «Амели»

ИП Тимофеев С.В.

сеть ювелирных салонов  
**Бриллиантовая Рука**

📍 ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22а, 1-й этаж 📍 ТЦ «Лагуна», Кирова 23а, 1-й этаж  
📍 ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2, 1-й этаж 📍 ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64

# Чек-лист КРАСОТЫ

В ЧЕСТЬ МЕЖДУНАРОДНОГО ДНЯ КРАСОТЫ МЫ РАССПРОСИЛИ ГЛАВВРАЧА CHRONOS CLINIC ТАМИЛУ СОЛТАНОВУ О ТОМ, КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ КОЖИ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД.

Парку современных аппаратов Chronos Clinic можно позавидовать. Здесь готовы решить любую проблему кожи: будь то акне или возрастные изменения. В арсенале косметологов – топовые европейские технологии и марки косметики. Выбираем то, что подходит именно вам.

## Тусклая кожа: как улучшить цвет лица?

Здоровой может быть только абсолютно чистая кожа. Процедура HydraClean от Guinot – это бережная процедура глубокого очищения кожи, которая выводит токсины и излишки кожного сала и заметно сужает поры. Массаж в конце процедуры улучшает лимфодренаж. Результат – чистая, отдохнувшая кожа, сияющая здоровьем.

## Поцелуй солнца: как убирать пигментацию?

В Chronos Clinic есть сразу несколько вариантов решения. При ожогах и пигментации прекрасно сработает плазмолифтинг, а также фотолечение на аппарате Modula IPL: он автоматически определяет фототип кожи и устанавливает параметры, что исключает ошибки. В комбинации с инъекциями мезоксантина дает потрясающий результат!

Если пигментация выражена не сильно, вполне подойдет бережный Hydra Peeling на аппарате Guinot. Уже через 45 минут пигментные пятна станут светлее, а лицо – более молодым и свежим. А чтобы в следующем сезоне не пришлось страдать от пигментации снова, добавьте к домашнему уходу линейку косметики NewWhite от Guinot.

## Тело мечты: как избавиться от отеков и целлюлита?

Прессотерапия на аппарате BEAUTY OK уже за один сеанс улучшает обменные процессы, выведет застоявшуюся влагу, заметно сократив признаки целлюлита. А если хотите совместить похудение с приятным релаксом – запишитесь на культовое бандажное обертывание Arosha. Всего 1 сеанс позволяет избавиться от 3 см объема!

## Чистое лицо: что поможет вылечить акне?

Одни из наиболее действенных методов борьбы с акне – плазмолифтинг и лазерные процедуры на аппарате Fotona. Плазмолифтинг запускает мощные регенеративные процессы, а неодимовый лазер Fotona воздействует на бактериальную флору и купирует сам очаг воспаления. Причем работает на любой стадии угревой сыпи, даже в период обострения, и препятствует развитию акне в будущем. Наконец проблема с акне решена!

## Четкий овал: как подтянуть лицо без операции?

Культовая альтернатива хирургической подтяжке – SMAS-лифтинг на аппарате Liftera в Chronos Clinic. Ультразвук действует на уровне SMAS, стимулируя выработку коллагена во внутренних слоях кожи. Даже одной процедуры достаточно, чтобы убрать второй подбородок и подтянуть овал лица. Идеально подойдет для деформационного типа старения. Если же у вас отечный, мелкоморщинистый или смешанный тип, лучше сделать 4D омоложение Fotona – поэтапный лифтинг, результат от которого длится до 5 лет! Это одна из немногих процедур, которая не снижает эффект ранее введенных филеров и позволяет сделать блефаропластику без похода к хирургу!



ТАМИЛА СОЛТАНОВА,  
ВРАЧ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ,  
КОСМЕТОЛОГ, ТРИХОЛОГ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВООКАЗАННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО «ХРОНОС», «Хронос Клиник», Лицензия № ЛО41-01187-71/00591377. Предложение действует с 01.09.2022 г. по 30.09.2022 г. Подарок действует по тел.

# ВПЕРВЫЕ В ТУЛЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ЛИЦА

## Fotona 4D®

- ЛИФТИНГ СКУЛ БЕЗ ФИЛЕРОВ
- ПОДТЯЖКА ПОДБОРОДКА БЕЗ РЕАБИЛИТАЦИИ
- БЛЕФАРОПЛАСТИКА БЕЗ ОПЕРАЦИИ

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА FOTONA 4D ОБЪЕДИНЯЕТ РАБОТУ СРАЗУ ДВУХ ЛАЗЕРОВ – ЭРБИЕВОГО И НЕОДИМОГО – И ВОЗДЕЙСТВУЕТ ПОСЛОЙНО С ВНУТРЕННЕЙ (СЛИЗИСТОЙ) И ВНЕШНЕЙ ЧАСТИ ЛИЦА.

ПРОЦЕДУРА ПРОХОДИТ В ЧЕТЫРЕ ЭТАПА: SMOOTH-LIFTING ЗАПУСКАЕТ ЛИФТИНГ ИЗНУРИ, ФРАКЦИОННОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ FRAC3 ПОВЫШАЕТ ТОНУС И УПРУГОСТЬ, ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ PIANO УМЕНЬШАЕТ ПТОЗ, А ЛАЗЕРНЫЙ ПИЛИНГ SUPERFICIAL ПОЛИРУЕТ КОЖУ, СЛОВНО В ФОТОРЕДАКТОРЕ.

### ТОЛЬКО ДО КОНЦА СЕНТЯБРЯ

**20%** НА ПРОЦЕДУРЫ:  
FOTONA  
SMAS-LIFTING  
ФОТООМОЛОЖЕНИЕ



УЛ. ВЕРЕСАЕВА, 20  
ТЕЛ.: +7 977 407-77-71



Салон одежды «Валентина» представляет новый бренд премиального трикотажа, созданного в коллаборации с итальянским дизайнером. Выберите свою капсулу для уютных осенних вечеров и наслаждайтесь потрясающим качеством тканей и фурнитуры, которые бренд напрямую заказывает в Италии, Германии и Болгарии.



**B**arbara  
eratti

AUTUMN-WINTER 22/23



COLOR REBIRTH



ИП Литвиненко В.И. «Осень-Зима»

мультибрендовые салоны  
**Валентина**

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



## НАТАЛЬЯ ДЕМИДОВА,

МИССИС ТУЛА – 2021 И МАМА ДВОИХ ДЕТЕЙ, СЕЙЧАС НАХОДИТСЯ В НЕЖНОМ ПОЛОЖЕНИИ – В ОЖИДАНИИ ТРЕТЬЕГО МАЛЫША. ОНА ПОСЕТИЛА ЦЕНТР GOOD DAY И ПОДЕЛИЛАСЬ СВОИМ МНЕНИЕМ О ПРОГРАММЕ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ И РЕЛАКСУ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ.

«Будучи беременной в третий раз, уже могу дать совет будущим мамам побольше времени уделять себе, высыпаться, отдыхать и гулять на свежем воздухе. Чтобы беременность прошла радостно и комфортно, важно позаботиться о здоровье. В центре восстановления Good Day есть все необходимое для улучшения самочувствия, удовольствия и оздоровления тела. Здесь приятная атмосфера, заботливый персонал и стильный визуал – все новое и красивое. После кислородной камеры вы почувствуете себя более спокойно и энергично. Меня впечатлил флоатинг, хочу пройти полный курс. Это спасение для будущих мам – отдыхают уставшая спина и позвоночник. Уход от Thalion прекрасно увлажняет и подтягивает кожу, что особенно важно во время гормональной перестройки. Теперь я знаю, что попросить в подарок, – день релакса в центре Good Day!».

ТВОЙ  
ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ  
НАЧИНАЕТСЯ  
ЗДЕСЬ

центр восстановления  
**GOOD DAY**

📍 пр-т Ленина, 26

🕒 10:00-21:00

☎ +7 (4872) 70-70-17

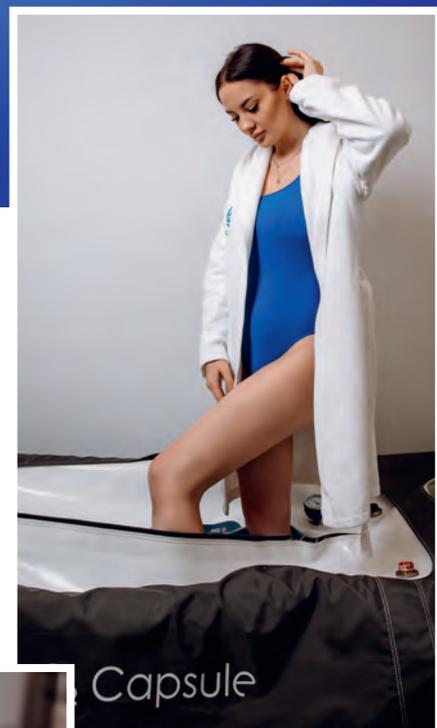


# В ОЖИДАНИИ ЧУДА

БУДУЩИМ МАМОЧКАМ ВАЖНО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СПОКОЙНО, ГАРМОНИЧНО И ПОДГОТОВИТЬ СВОЕ ТЕЛО И КОЖУ К РОДАМ. В ЦЕНТРЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ GOOD DAY ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ МАМАМ РАССЛАБИТЬСЯ, ВОССТАНОВИТЬ ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ И БЕРЕЖНО ОЗДОРОВИТЬ ОРГАНИЗМ.

## ФЛОАТИНГ — УСПОКАИВАЮЩАЯ ВОДНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Всего 1 час в атмосфере релакса, и будущие и кормящие мамы почувствуют себя так, как будто они сами заново родились. Нахождение в специальном бассейне с концентрированной солью – это мощная перезагрузка для всего организма и нервной системы. Вы словно парите на воде, а все тело расслабляется и отдыхает, как в мягком облаке. Такой сеанс снимает стресс и напряжение мышц, дарит умиротворение и наполняет душевной гармонией.



## НАПОЛНИТЕСЬ СИЛОЙ КИСЛОРОДА

Невероятно ценная процедура во время беременности — сеанс в кислородной камере. На женщину воздействует кислород под повышенным давлением, что позволяет и маме, и малышу обеспечить насыщение каждой клеточки организма этим жизненно важным элементом. Кислородная камера применяется не одно десятилетие и облегчает неприятные симптомы во время беременности, снимает отечность и улучшает общее состояние.



## ЗАБОТА О ТЕЛЕ И КОЖЕ

Особенно важно во время беременности поддерживать красоту тела, упругость и эластичность кожи. Уходовые сеансы со специальной линией Juvelast от бренда Holy Land разработаны для будущих и кормящих мам. Программы помогают подготовить тело к родам, быстро восстановить повреждения и скорректировать текстуру кожи. Такие уходы заметно питают и увлажняют кожу и предотвращают появление возрастных изменений.

## ДЕЛИКАТНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Многие будущие мамы знакомы с напряжением мышц, большой нагрузкой на позвоночник и болями в спине. Специальный ручной уход по телу для беременных – это одна из главных составляющих здоровья будущих мам. Сеансы с деликатными техниками в Good Day помогут легче пережить беременность, улучшить самочувствие и подготовиться к будущим родам. Мягкие и плавные ручные движения отлично улучшают кровообращение и обмен веществ, помогают вывести избыток жидкости из организма и улучшают состояние кожи лица и всего тела. А еще это очень приятно и дарит невероятное расслабление.



## ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ УХОДЫ THALION

Наслаждайтесь прекрасными периодами своей жизни вместе с морскими уходами от французской премиальной марки косметики Thalion. Природные компоненты помогут улучшить самочувствие, нормализовать нервную систему и сон, подарят коже заряд питания и увлажнения, снимут отечность и усталость. В целях максимальной эффективности программы ухода подбираются индивидуально с учетом особенностей каждой мамы.

## От редактора

Сентябрьский выпуск традиционно выходит в коллекционном формате А4. На старте осени мы решили осветить сразу несколько актуальных тем – строительство и дизайн, бархатный сезон отпусков и, конечно, Международный день красоты.

На обложке появился один из топовых представителей каркасных технологий строительства в России Иван Нагайцев. «Кто он такой, чтобы нас строить» – читайте на стр.

В материалах ко Дню Красоты мы поговорили с косметологами и бьюти-специалистами о современных достижениях косметологии, неинвазивных методиках и истинных причинах старения. А в разделе, посвященном путешествиями, отыскали множество увлекательных направлений для осеннего отпуска. Для меня уходить в отпуск осенью – уже традиция и маленький секрет продления лета.

Кстати, осень – это еще и старт нового сезона шопинга. У меня есть хобби: мне нравится изучать тему принятия решений о покупке. «Где и как в мозге рождается готовность платить?» – этим вопросом задаются маркетологи по всему миру. Хочу с вами поделиться наблюдениями из книги «Взлом маркетинга» (16+).

Еще в начале 2000-х нейрoэкономисты провели эксперимент, доказавший – люди готовы платить за товар, лучше других отвечающий их ЦЕЛИ.

Согласитесь, при покупке автомобиля, сумки или зубной пасты мы преследуем разные задачи. Причем в зависимости от истинной цели меняется и цена, которую мы готовы заплатить за товар или услугу.

Мы покупаем машину, чтобы добраться из точки А в точку Б. Но если стремимся к максимальной безопасности, выбираем Volvo, а если хотим подчеркнуть свой статус или стать частью привилегированной «стаи», отдаем предпочтение Mercedes. На месте этих примеров могут любые другие бренды. Смысл один – из множества вариантов покупатель всегда выбирает компанию, которая находится на 1 месте его личного рейтинга. Именно цели определяют направление нашего внимания. Внутренний автопилот сверяет сигналы окружающей среды с текущими целями и направляет туда наш фокус. Там, где есть прозрачный ответ на вопрос «Зачем мне это?», есть действие. И это полезно понимать, и тем, кто покупает, и тем, кто продает.

В новом номере достаточно вариантов для выбора. Желаю, чтобы ваши решения были верными, а цели реализовывались с максимальной скоростью.

**Эльвира Гафина,**  
главный редактор



Фотограф: Елена Кононенко  
Макияж: Екатерина Демина  
Место съемки: фотостудия Inside  
Жакет и брюки с разрезами: SAXEVE

*Сливки*

салон одежды и обуви

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



Макияж: Ольга Ермакова  
Фотограф: Егор Конабевцев



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ CHARMSTORE И TOPTOP

📍 Советская, 58 ☎ +7 920 272-60-54

👉 [slivkistore](https://www.slivkistore.ru) 📧 [slivkistore\\_ru](mailto:slivkistore_ru)

# ВСТРЕЧАЕМ ОСЕНЬ КРАСИВО



## ЕЛЕНА ГРИШИНА,

владелица бутика женской одежды Mary Stone о главных новинках осени:

«Mary Stone — это мультибрендовое пространство, где можно приобрести качественную одежду из капсульных коллекций российских дизайнеров. Каждая модель — эксклюзивное произведение искусства, созданное талантливыми руками профессионалов.

В новых коллекциях дизайнеры предлагают костюмы в смелых цветовых комбинациях: фуксия, зелёный, синий, клетка, полоска. Выбирайте фактурные ткани, одежду с графическими и абстрактными принтами. Этой осенью опять модно сочетание разнообразных текстур в одежде. Невесомые, струящиеся платья дополняйте объёмным трикотажем из шерсти мериносо. Присмотритесь к романтичным блузам с воланами и бантами, юбкам плиссе. Дизайнеры добавили в коллекции кожаные жакеты полуприлегающего кроя, брюки и юбки в разных оттенках. Мы позаботились, чтобы в Mary Stone вы смогли стильно сочетать предметы гардероба из коллекций между собой, не тратя на это много времени и средств. У нас широкий размерный ряд — от 42 до 54 размера. Мы занимаемся не просто продажей одежды, а дарим индивидуальный стиль, создаём радостное настроение с установкой на успех. Каким бы не был ваш запрос — в Mary Stone всегда найдётся модный и качественный ответ».

## ВИКТОРИЯ СИЛАЕВА,

Топ-мастер по наращиванию ресниц, тренер международного уровня, спикер более 15 конференций в России и по всему миру, призер чемпионатов в России и Белоруссии, судья многочисленных чемпионатов

Виктория — профессионал в сфере красоты с опытом более 7 лет и большой любовью к своему делу. Помимо работы с клиентами, Виктория проводит обучение по наращиванию ресниц, создает и разрабатывает уникальные учебные программы. За профессиональные заслуги вошла в ТОП-50 известных персон в Beauty индустрии в 2019 г. Виктория — Lash-методолог, консультант, редактор учебных программ и соавтор топового курса для мастеров «СКОРОСТЬ + НОСКА». Хотите обучиться у профессионала международного класса, отлично зарабатывать, участвовать в чемпионатах и открыть свою студию? Выбирайте базовые курсы для новичков или курсы повышения квалификации для опытных мастеров и наставничества по наращиванию ресниц от Виктории Силаевой.



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ 26–28 СЕНТЯБРЯ К КОНФЕРЕНЦИИ И ЧЕМПИОНАТУ ПО НАРАЩИВАНИЮ РЕСНИЦ И ОФОРМЛЕНИЮ БРОВЕЙ SILVI STAR 2022 (0+).

[https://taplink.cc/silvi\\_star\\_champ](https://taplink.cc/silvi_star_champ)

ВДОХНОВЛЯЕМСЯ НА ПЕРЕМЕНЫ НОВЫМ ФОТОПРОЕКТОМ ОТ ПРОДЮСЕРА МАРИНЫ КУЗНЕЦОВОЙ — ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ОБНОВИТЬ СВОЙ ОБРАЗ, ГАРДЕРОБ, А МОЖЕТ И ОСВОИТЬ ВОСТРЕБОВАННУЮ ПРОФЕССИЮ.

**СОФЬЯ ШУМЕНКОВА  
И ВИКТОРИЯ ПРОХОРОВА,**  
создатели бьюти-студии Gioia



Gioia — это стильное и уютное пространство с непревзойденным уровнем сервиса. Опытные мастера сделают для вас модный и качественный маникюр, педикюр, включая моделирование ногтей и профессиональный уход за стопами, а также роскошно оформят брови. Мастера постоянно совершенствуют свои знания и навыки, проходят обучение и повышение квалификации в ведущих школах и институтах России, в том числе обучение в институте подологии в Москве. Gioia в переводе с итальянского языка: «радость, восторг, восхищение». Весь персонал студии относится к клиентам с большой заботой, учитывая все желания и стараясь превратить каждый визит в настоящий праздник. Скорость, красота, безупречное выполнение услуг и современные технологии — это то, что ценят гости студии Gioia. Подарите себе радость и хорошее настроение от стильного и качественного маникюра, педикюра и привлекательных бровей в Gioia.



Подтяжки: магазин одежды Englishop  
Макияж для Виктории: Анна Жукова  
Место съемки: «Клумба»

Тула, проспект Ленина, 74а  
8-902-902-47-47  
[https://vk.com/gioia\\_tula](https://vk.com/gioia_tula)

  
**Mary Stone**<sup>®</sup>  
САЛОН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ

ТЦ «Утюгъ», Демонстрации, 1г,  
бутик 205, т.: +7 905-112-37-73  
[vk.com/mary\\_stone71](https://vk.com/mary_stone71)

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: ЭЛЬВИРА ГАФИНА

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ:

МИХАИЛ ЧУКАНОВ

ТЕКСТЫ:

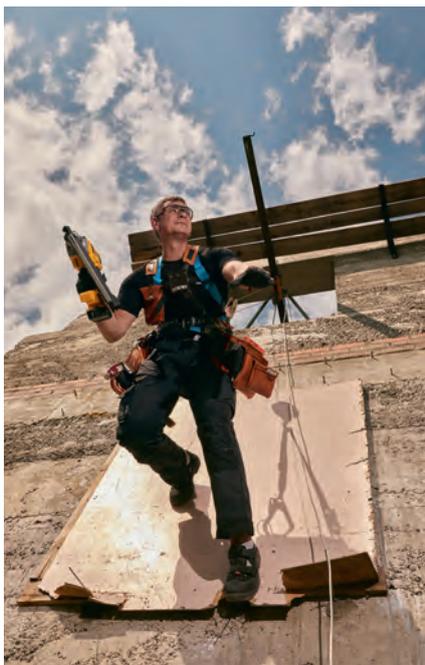
КСЕНИЯ ЛАНГЕ, МАРИЯ СВИСТУНОВА,  
ЭЛЬВИРА ГАФИНА, АЛЕКСАНДР ГОРБАНЕВ

ФОТО:

ЕЛЕНА КОНОНЕНКО, ЕГОР КОНАБЕВЦЕВ,  
ЮЛИЯ МАТЮХИНА, РУСЛАН МИТИНА

ВЕРСТКА, ДИЗАЙН: ОЛЬГА ПРОКОПЬЕВА,  
МАКСИМ ЕРОФЕЕВ, ОЛЕСЯ МЕРКУЛОВА

ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВА: АЛЕКСАНДР ЮН



На обложке: Иван Нагайцев  
Фото: Руслан Митин

Благодарим Руслана Митина и скалодром «Восход» за помощь в организации съемки

ПАРТНЕРЫ



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



GOLD MODELS, модельное агентство, Ф. Энгельса, 62,  
4 эт. ☎ 38-41-33, +7 903 840-41-33 📧 goldtula.ru



QUI, бутик женской одежды, Софьи Перовской, 3,  
☎ +7 910 557-94-27



SK ROYAL HOTEL TULA, отель, ул. Советская, 29,  
☎ +7 (4872) 25-55-51



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



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



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



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



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



КЛУМБА, цветы&декор, пр. Ленина, 83-а  
☎ 70-02-02 📧 klumba71.ru 📧 supermarket\_klumba



«АРТХОЛЛ», интерьерный шоурум, Староникитская, 90  
📧 salon-artholl.ru ☎ +7 953 974-04-23



«АЛЕКС», канцтовары, пр-т Ленина, 18  
☎ 31-25-18 📧 alekc-shop.ru



«ФИТНЕС ПАРК», фитнес-центр, ул. Немцова, 8  
☎ 73-00-77 📧 tulafitpark.ru



«АРХСИТИ», коттеджный поселок, офис продаж: проспект  
Ленина, 77, 3-й этаж 📧 архсити.рф ☎ +7 953 952-91-15  
+7 961 261-30-07



ТУЛЬСКИЙ МУЗЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ,  
ул. Ф. Энгельса, 64 ☎ 35-40-53 📧 museum-tula.ru



«НАРЯД НАПРОКАТ», аренда платьев, ул. Советская, 78,  
☎ +7 920 743 07 15 📧 naryad\_naproat\_tula



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



«ЭГО АРТ», салон подарков, пр-т Ленина, 50,  
☎ 36-08-80 📧 ego-art.ru

ВИЗАЖИСТ ОЛЬГА ЕРМАКОВА, ул. Фрунзе, 3, офис 318  
☎ +7 950 910 33 55 📧 your\_beauty\_club

ВИЗАЖИСТ ЮЛИАНА БУКАЛОВА, студия «Make up for you»  
Пр-т Ленина, 22 ☎ +7 919 074-70-64

ВИЗАЖИСТ АННА ЖУКОВА, ☎ +7 961 148-72-88

Рекламное издание журнал «Золотой квадрат. Тула», № 177, сентябрь 2022, дата выхода в свет 07.09.2022 г. Учредитель: ООО «Дом Прессы», генеральный директор — Корениогин Павел Владимирович, главный редактор — Гафина Эльвира Александровна. Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области 28.04.2022 г. ПИ № ТУ 71-00528. Отпечатано в типографии ООО «Борус-Принт»: 115201, г. Москва, МО Москворечье-Сабурово вн.тер.г., 1-й Котляковский пер., д. 3, этаж 1, пом. 1/12 www.borus.ru, 8-800-600-74-54, zakaz@borus.ru, заказ № П42725. Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Полное или частичное воспроизведение статей и материалов, опубликованных в «Золотом квадрате. Тула», допускается только по согласованию с редакцией. Мнение редакции может не совпадать с мнениями авторов публикаций. Все цены действительны на момент публикации. Адрес редакции и издателя: 300012, Тульская область, г. Тула, Городской пер., 15-б, телефон редакции: (4872) 50-12-85.

# С Днем учителя!

Мадам  
Флер

- ЦВЕТЫ
- ПОДАРКИ



ЖАННА ДРОЖЖИНА,  
учитель начальных классов,  
спортсмен Федерации  
бодибилдинга Москвы

[www.мадамфлер.рф](http://www.мадамфлер.рф)

ДОСТАВКА ЦВЕТОВ

ЗАКАЖИТЕ БУКЕТ ДЛЯ ЛЮБИМОГО УЧИТЕЛЯ В «МАДАМ ФЛЕР»

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

• Павшинский мост, 2  
☎ 22-17-76

☎ +7 910 559-00-58

# ДЕЛОВАЯ КАПСУЛА

ГДЕ В ТУЛЕ ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕЛОВОЙ КОСТЮМ?  
 НАШ ОТВЕТ — В BUSINESS LINE! РОВНО ГОД НАЗАД ЭТА РОССИЙСКАЯ  
 МАРКА ПОЯВИЛАСЬ В ТУЛЕ И СТАЛА ЛЮБИМЫМ БРЕНДОМ СРЕДИ  
 РУКОВОДИТЕЛЬНИЦ БИЗНЕСА, СОТРУДНИКОВ АДМИНИСТРАЦИИ,  
 БАНКОВ И ОФИСОВ. СЕКРЕТ BUSINESS LINE В ГОТОВЫХ КАПСУЛАХ:  
 МИНИМУМ ВЕЩЕЙ — МАКСИМУМ МОДНЫХ КОМБИНАЦИЙ.

## КАПСУЛА «ШОКОЛАД»

*Представьте, вы подходите к гардеробу, а там — готовые решения! Капсула исключает проблему выбора. Позволяет сэкономить время и деньги.*

*Все вещи капсулы сочетаются между собой, и даже из небольшого количества вещей вы можете составить множество разных образов и выглядеть каждый день по-новому.*

*Комбинируйте классический деловой костюм с любимыми блузками, футболками и аксессуарами. К каждому комплекту можно подобрать несколько вариантов блуз, топов, юбок и брюк под ваш тип фигуры.*



**НАТАЛЬЯ  
 КУЗНЕЦОВА**

РУКОВОДИТЕЛЬ ОФИЦИАЛЬНОГО  
 ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА  
 BUSINESS LINE В ТУЛЕ

*«Когда я впервые познакомилась с брендом Business Line, поняла, что именно такого подхода к деловому гардеробу мне не хватало. Капсулы Business Line тонко отвечают потребностям деловых женщин. Безупречное качество тканей и пошива, выверенные лекала, элегантные фасоны и готовые решения на каждый день. Больше не надо ломать голову, что сегодня надеть. Стилисты Business Line все продумали! Я влюбилась в бренд, с удовольствием ношу его сама и очень рада, что так много женщин в Туле стали нашими постоянными клиентами. Наша любовь взаимна.»*



В качестве примера представляем вам одну из 11 капсул осени «Шоколад»



## НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОСЕНЬ-ЗИМА 22/23

РАЗМЕРНЫЙ РЯД ОТ 40 ДО 54

ЛИДЕР В ПРОИЗВОДСТВЕ КОСТЮМОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН С 2007 ГОДА

# КОЛЛЕКЦИЯ ПАЛЬТО 22/23 БОЛЕЕ 20 МОДЕЛЕЙ

- ТРЕНЧКОТЫ
- СТЕГАНЫЕ ПАЛЬТО
- КЛАССИЧЕСКИЕ ПАЛЬТО  
ИЗ КАШЕМИРА



ИП Кузнецова Н. Г. «Бизнес лайн»



**BUSINESS LINE**

ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН

📍 ТРЦ «МАКСИ»,  
1-й этаж, бутик А54  
☎ +7 910 165-37-03  
📧 BusinessLine\_71





# Бренд *SAXEVE*: КОЛЛЕКЦИЯ ОСЕНЬ-ЗИМА

ЗА МОДНЫМ ЛОКАЛЬНЫМ БРЕНДОМ SAXEVE СЛЕДЯТ ДЕВУШКИ, ДЛЯ КОТОРЫХ САМОВЫРАЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ОДЕЖДУ – НЕ ПУСТОЙ ЗВУК. И ОСЕНЬ ДЛЯ НИХ – СОВСЕМ НЕ ПОВОД ВЫГЛЯДЕТЬ СКРОМНО И НЕПРИМЕЧАТЕЛЬНО. СОЗДАТЕЛЬНИЦА SAXEVE ДИЗАЙНЕР ВАЛЕРИЯ ХНЫКИНА ПРЕКРАСНО ОБ ЭТОМ ЗНАЕТ. В СЕНТЯБРЕ БРЕНД ПРЕДСТАВИТ НОВУЮ ОСЕНнюю КОЛЛЕКЦИЮ, КОТОРУЮ ПРЕЗЕНТУЕТ НА ОФИЦИАЛЬНОМ ОТКРЫТИИ ОДНОИМЕННОГО ДОМА МОДЫ НА ОКТЯБРЬСКОЙ, 262 А.



## О БРЕНДЕ

Окончив академию знаменитого кутюрье Валентина Юдашкина, тулячка Валерия Хныкина создала SAXEVE – бренд о современной Еве и магии женских чар. Её одежду выбирают девушки, которые знают себе цену: яркие, где-то дерзкие и выбирающие, как в той песне – «жить в кайф». SAXEVE – это смелый микс стиля вамп и классики, где одно идеально уравнивает другое. Сегодня бренд успешно представлен онлайн и в шоурумах Тулы и Москвы.



## О ВДОХНОВЕНИИ

Муза дизайнера – Моника Белуччи и всё, что связано с чувственной Италией. Валерия Хныкина решила профессионально заняться модой, когда ей удалось пожить в этой стране. Впоследствии вдохновение витальностью и великой красотой Италии нашло отражение в бренде SAXEVE. Вещи новой осенней коллекции дизайнер мысленно примеряла на Моннику Белуччи, но не забывала и о российских реалиях – комфортных тканях, в которых каждой будет уютно и тепло предстоящей осенью.

## О НОВОЙ КОЛЛЕКЦИИ

Валерия Хныкина вложила в осеннюю коллекцию все актуальные тренды, но не в её правилах слепо им следовать. В каждой новой вещи чувствуется ДНК и уникальный почерк SAXEVE. В коллекции будут представлены эксклюзивные костюмы, жакеты, брюки и нежные шифоновые блузы. Цветовая гамма – от классического чёрно-белого до трендовой фуксии, фиолетового и благородного тёмно-синего. К презентации готовятся 15 новых моделей, и некоторые из них уже поступают в шоурумы. В планах Валерии Хныкиной держать в тонусе своих клиенток и выпускать мини-капсулы каждый месяц.

## КУДА НАДЕМЕМ?

В осенней коллекции SAXEVE будут представлены уютные, повседневные вещи, актуальные и для офиса, и для прогулок по жёлтым листьям. Если добавить аксессуары, можно отправиться на любое вечернее мероприятие. В коллекции активно используется шифон: чёрные и оттенка тёмного шоколада блузы будоражат воображение. Но база – тёплые, шерстяные ткани для российской осени и зимы, что не отменяет возможности выглядеть в них сексуально и пленительно. В этом весь SAXEVE.

## О ПРЕЗЕНТАЦИИ

По словам Валерии Хныкиной, в конце сентября состоится официальное открытие дома моды SAXEVE – большой ивент, где обязательно пройдёт показ осенней коллекции. Но уже сейчас некоторые вещи можно приобрести онлайн в тульских и столичных шоурумах. Следите за новостями об открытии дома моды и презентации осенней коллекции SAXEVE на страницах «Золотого квадрата» (0+)

# Ищем вдохновение В ГАРДЕРОБАХ ДРУГ ДРУГА



ДАРЬЯ КОРОЛЕВА,  
СТИЛИСТ

ДОЛГИЕ ГОДЫ МЫ НАБЛЮДАЛИ ЗА ТЕМ, КАК МУЖСКАЯ ОДЕЖДА НАХОДИЛА ОТКЛИК В ЖЕНСКОЙ: У ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА МЫ ПОЗАИМСТВОВАЛИ БРЮЧНЫЕ КОСТЮМЫ И РУБАШКИ. НО ТЕПЕРЬ ЭТИ КАТЕГОРИИ ПОМЕНЯЛИСЬ МЕСТАМИ, И СЕГОДНЯ УЖЕ МУЖСКАЯ МОДА ИСПЫТЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ ЖЕНСКОЙ.

Вслед за сокращением числа показов на мужских неделях моды, пришла практика совмещать мужскую и женскую одежду в одном шоу. Отсюда и проникновение женских предметов в мужской гардероб. Как использовать моду для самовыражения в новом сезоне, выйдя за рамки гендера? Стилист Дарья Королева проанализировала мужские и женские тенденции.

## ЖЕНСКИЕ ВЕЩИ В МУЖСКОМ ГАРДЕРОБЕ

### АКЦЕНТ НА ТАЛИИ

Дизайнеры предлагают мужчинам соединить в своем образе феминную и маскулинную части своей личности, выбирая блейзеры и пальто с узкой талией и активными плечами, как в коллекции Prada. Подчеркнуть талию можно ремнями или даже шелковыми платками, как у Jil Sander. Еще вариант – почти корсетные широкие ремни поверх рубашек и брючных костюмов, как у Etro.

### ЦВЕТЫ

Бутоны и лепестки давно перестали быть женским узором. На мужских показах Louis Vuitton и Dior Men модели буквально несли их по подиуму в букетах. А если хочется поэкспериментировать со стилем, то берите пример с Kenzo: фирменные для дома цветы (особенно маки) перенесены на костюмы, рубашки, трикотаж и джинсы. А у Jil Sander цветы крошке украсили воротники пиджаков – отличная альтернатива шарфу.

### РОЗОВЫЙ ЦВЕТ

А вы знали, что до 1940-х годов розовый считался мужским цветом, а голубой – женским? Эта идея работала на уровне символов: розовый — это смягченный красный, активный и сильный цвет крови и огня, голубой – спокойный и мягкий оттенок синего, цвета моря и неба. Далее, с развитием маркетинга, символы пришлось поменять. Сегодня розовый воспринимается как цвет радости и игривости. А еще он удивительно простой в носке. В моде вся палитра оттенков: от пальто цвета сахарной ваты у Casablanca и Rick Owens до флуоресцентных пурпурных пальто у Ami и Vetements.

### ЖЕНСКИЙ ПИДЖАК

Dries Van Noten, Casablanca и Loewe заимствуют элементы из женского тейлоринга и делают пиджаки более приталенными и короткими, убирают воротник, акцентируют плечи и выбирают в качестве материала твид. Апогеем такого заимствования стал культовый жакет Dior Bar, который на прошедшем показе бренда появился на мужчинах впервые.



ETRO

KENZO



JIL SANDER



PRADA



CASABLANCA



AMI



DIOR



БРЮШЬ, FENDI



БРЮШЬ, LOUIS VUITTON

### БРЮШЬ

Брошь – это более универсальный аксессуар, чем просто лого Chanel на твидовом пиджаке. А мужские бренды управляют с ними даже изобретательнее женских. Лацканы жакетов и пиджаков можно украсить самыми разнообразными брошами: в виде россыпи бусин, жуков или вязаных цветов. А еще этим аксессуаром драпируют ткань и имитируют пуговицы, как, например, на показе Louis Vuitton.



## МУЖСКИЕ ВЕЩИ В ЖЕНСКОМ ГАРДЕРОБЕ

### ШИРОКИЕ ДЖИНСЫ

Креативные директора и слышать ничего не хотят о скинни. Осенью и зимой 2022/23 будем носить максимально широкие джинсы с высокой посадкой, как у Balmain, Givenchy и Acne Studios. Комбинируйте их с оверсайз-пиджаками, чтобы усилить маскулинность образа, или с корсетными топами – они сбалансируют мешковатость в нижней части комплекта.

### АКЦЕНТ НА ПЛЕЧИ

Вышедший из 20-х и достигший своей кульминации в феминистские 80-е стиль power dressing изначально напрочь перечеркивал все женственное, романтическое и «легкомысленное». Но сегодня мы, так же как и мужчины, вправе соединять в образе силу и мягкость. Увеличенную линию плеч балансируем изящной юбкой, как на показе Prada, а на примере Peter Do сочетаем пальто-пиджак с прямыми брюками по фигуре и не забываем про декольте.

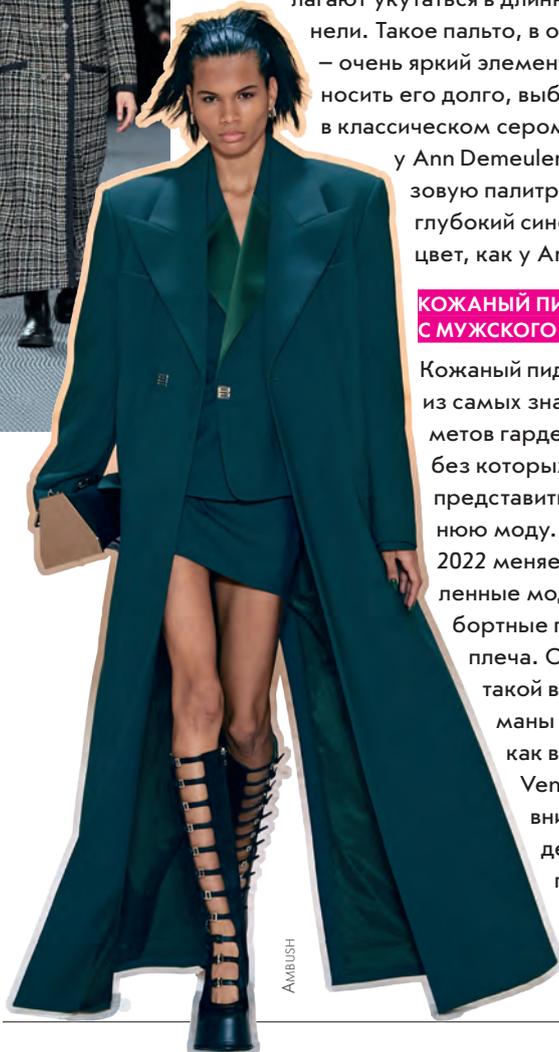


### ДЛИННОЕ ПАЛЬТО

Несмотря на глобальное потепление, холода в наших краях стоят довольно долго. Осенью 2022 года дизайнеры предлагают укутаться в длинные пальто по типу шинели. Такое пальто, в отличие от классического, – очень яркий элемент гардероба. Чтобы носить его долго, выбирайте модели в классическом сером оттенке, как у Ann Demeulemeester, базовую палитру Chanel или глубокий сине-зеленый цвет, как у Ambush.

### КОЖАНЫЙ ПИДЖАК С МУЖСКОГО ПЛЕЧА

Кожанный пиджак – один из самых знаковых предметов гардероба 90-х, без которых сложно представить сегодняшнюю моду. Осенью 2022 меняем приталенные модели на двубортные пиджаки с мужского плеча. Обязательный атрибут такой вещи – накладные карманы и широкие лацканы, как в коллекциях Bottega Veneta и Prada. Обратите внимание, как одно изделие может заменить и пиджак, и куртку-косуху. Если вам близка эстетика 90-х, покупайте смело, она с нами надолго.



### ГАЛСТУК И БАБОЧКА

Кто сказал, что на шее должен быть всего один аксессуар? Галстук можно носить с платком, как на показе Louis Vuitton, а можно обернуть вокруг шеи, перекрестив концы и украсив их брошью (вдохновение ищите у Kenzo). Более дерзкий образ получится, если скомбинировать кожаный галстук, как у Gucci, с другими кожаными вещами. А для любительниц классики вместо галстука отлично подойдет бабочка. Сочетайте ее с белой рубашкой и пиджаком в клетку, как в коллекции Ralph Lauren.

# Родители, ДОСТОЙНЫЕ РЕБЁНКА XXI ВЕКА

**ПАРАДИГМА НАШЕГО ОБЩЕСТВА: «ВСЕ РАВНЫ, НО ВЗРОСЛЫЙ РАВНЕЕ И ПРАВЕЕ». РАНЬШЕ ЭТО РАБОТАЛО: НАМ В ЗАЧЕТ ШЕЛ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ. СЕГОДНЯ БОЛЬШУЮ ЕГО ЧАСТЬ МОЖНО ВЫКИНУТЬ В ПОМОЙКУ – СТАРЫЕ СХЕМЫ ПЕРЕСТАЮТ РАБОТАТЬ.**

*Каким сегодня должен быть родитель: что знать и что уметь, как мыслить и что говорить, чтобы его слушали, а не стеснялись? Чтобы нас взяли в будущее, а не оставили доживать в прошлом, как старый чемодан без ручки...*

*Мы растим, по сути, инопланетян. Это не просто красивые слова, а реальность. Скорость изменений достигла той точки, когда за одно поколение мир меняется до неузнаваемости. Дети и родители живут в разных мирах...*

*Здесь мы, товарищи женщины, тоже постарались — почти удвоили длину поколения! Раньше рожали в 20, теперь около 40, а иногда и позже, чем усугубили свое отставание на пару десятков лет. В ситуации, когда обновления устаревают, не успев родиться, мы становимся нафталином у наших детей уже лет с десяти. Дальше разрыв будет только увеличиваться...*

*И вот еще в чем штука. Раньше дети росли в плотном облаке родительского авторитета. Теперь у них на расстоянии клика друзья, музыканты, инфлюенсеры с самых отдаленных уголков мира! Тысячи лидеров тысяч мнений против нашего одного и не всегда правильного.*

*Сами того не понимая, мы боремся за их внимание с мировой ивент-индустрией, героями соцсетей, сбивающим с ног информационным потоком. Терпим поражение с разгромным счетом и обижаемся: они нас не слушают! Мы же хотим влиять (читай: рулить)! Увы, это все хуже получается...*

**АЛЛА СТАРОСТИНА, ИНВЕСТОР,  
PRO-AGE-БЛОГЕР, СОЗДАТЕЛЬ  
БРЕНДА «САМ СЕБЕ КУТЮРЬЕ»**  
ALLSTAR \_ OFFICIAL





ЧИКАГО



Entrée  
Цукерные традиции



ЧИКАГО



Жили-были



Bubble Donuts  
est. 2010



Entrée  
Цукерные традиции



ЧИКАГО



Entrée  
Цукерные традиции

# ОСЕНЬ НОВЫХ ОТКРЫТИЙ

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О КОРНЕРАХ И СОБЫТИЯХ В GASTROPORT - СКАНИРУЙТЕ QR-КОД

📍 ТК «Парадиз»,  
пр-т Ленина, 17, 4-й этаж  
🕒 пн-вс: 11:00-23:00



☎ +7 910 551-00-21  
🌐 tula.gastroport  
🌐 gastroport-tula.ru



А за что слушать? На основании чего взрослый по определению прав? На основании цифры лет в паспорте? Сейчас так уже не работает. Сегодняшним подросткам надо понимать, на каком основании мы хотим, чтобы они делали что-то и доверяли кому-то. Просто авторитет — это уже не аргумент...

Зарулили мы как-то с подругой в гости к ее подруге, а у той — дочка лет 17. Вижу, общается с мамой как-то «идеологически не выверенно», с плохо скрываемым снисхождением (если не сказать с презрением). Мама делает вид, что все ок: перед нами держит лицо. Однако со стороны картинка выглядит некрасиво.

Часа через полтора начинаю понимать природу явления. Мама допустила три ляпа — я считала! (Обожаю цифру семь — думаю, если бы посидели еще пару часов, до семи она догнала бы легко, если бы дочка в процессе не послала ее на фиг!) Вот они:

1. Попросила найти кого-то в Инстаграм — сама не умеет.
2. Мы посоветовали ей книгу на Литрес — она сразу к дочке: «Поможешь мне оплатить и скачать?».
3. Прошлась при ней по ее другу — парню, как я поняла, для нее значимому. Мол, вот какие «они» раздолбаи: в институт после школы не пошел, сразу на работу, да не в надежное место, а на фриланс! Представьте, как родители переживают: выучили оболтуса!

Ну как, представили ситуацию? Считаете, это нормально? На мой взгляд — немыслимо! Все равно что для наших родителей не уметь писать и читать и при этом заставлять нас девчонками делать книксен и изучать дворцовый этикет!

Мы хотим быть частью современного мира или частью престарелой группы «Здоровье», которая пытается скрасить годы «дожития» эйфорической радостью солнышку и зеленой травке?

Если первое, — не хочу вас расстраивать, но придется соответствовать:

- ✓ Принимать всерьез точку зрения наших детей.
- ✓ Иметь мужество признать: многое они понимают и знают лучше нас!
- ✓ Отключить гиперопеку, тотальный контроль и пошаговое определение их будущего.
- ✓ Поработать с психологом.

## «ТЫСЯЧИ ЛИДЕРОВ ТЫСЯЧ МНЕНИЙ ПРОТИВ НАШЕГО ОДНОГО И НЕ ВСЕГДА ПРАВИЛЬНОГО...»

Поискать вторичную выгоду. Почему мы своими руками повязываем их к себе путами зависимости? Может быть это зачем-то нужно нам самим?

- ✓ Поверить в них, наконец! А для начала ответить себе на вопрос: почему в себя мы верим больше, чем в наших детей?
- ✓ Задать себе вопрос: каким требованиям надо соответствовать, что знать и что уметь, как выглядеть и как мыслить, чтобы пройти кастинг на должность уважаемого родителя?
- ✓ Обратить энергию развития на себя. Самосовершенствоваться, понимать реальность не понаслышке. Быть в гуще событий и трендов, чтобы побеждать в соревновании с инфополем за их внимание по-честному, а не в поддавки.

Иначе наше общение с детьми сведется к вопросам проживания и выживания. Это будет их выбор, но наша ответственность!

А вы считаете себя адекватным родителем, достойным ребенка XXI века?

# ПРАВИЛЬНАЯ РИМСКАЯ ПИЦЦА

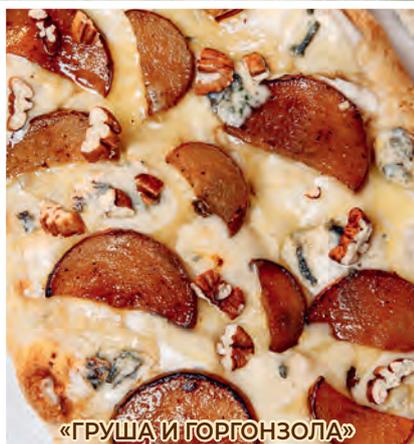
от создателей кофейни «Шоколад»



Римская пицца «МАРГАРИТА»



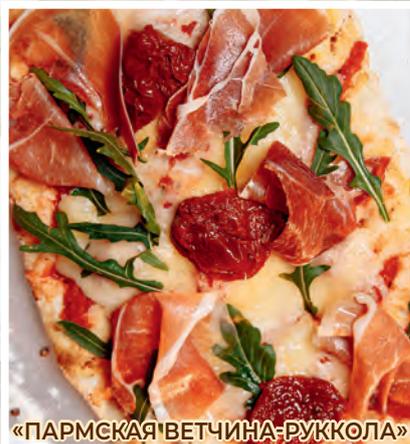
**ЛЮБИМЫЕ ДЕСЕРТЫ,  
КОФЕ ОТ ЛЕГЕНДАРНЫХ БАРИСТА КОФЕЙНИ  
И БОЖЕ-Е-ЕСТВЕННАЯ ПИЦЦА С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ**



«ГРУША И ГОРГОНЗОЛА»



«ЛОСОСЬ-ШПИНАТ»



«ПАРМСКАЯ ВЕТЧИНА-РУККОЛА»

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



**ОКСАНА БОБРИКОВА**  
ДИЗАЙНЕР ОДЕЖДЫ

*Главный тренд детской одежды — миниатюрные копии взрослой. После ухода мировых брендов самое время обратить внимание на региональных производителей. Бренд авторской детской одежды из Тулы Piccoli Mod представляет коллекцию для маленьких модников. Стильные мамы оценят!*

# Как у взрослых



Основатели бренда Piccoli Mod – Оксана Бобрикова и Евгения Пчелкина, дизайнеры одежды, подруги и молодые мамы. У каждой – по двое детей. Столкнувшись в декрете с проблемой выбора детской одежды, они запустили свое производство и учли все, что важно мамам и малышам. Стильные фасоны и цвета, безупречное качество пошива и натуральные ткани.

В концепции бренда лежит идея, что каждый ребенок может выглядеть красиво и одеться со вкусом, как и взрослый. Женя и Оксана уверены, что каждый малыш с юного возраста имеет право самовыражаться с помощью одежды и развивать свой стиль.

## ОСЕНЬ В СТИЛЕ COLOR BLOCK

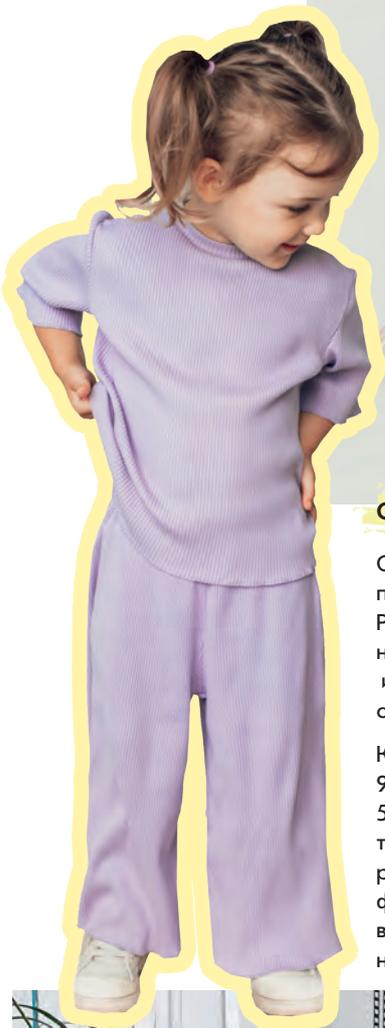
### Коллекция unisex для мальчиков и девочек

Новая линейка спортивных костюмов Color Block выполнена из мягкого дышащего футера. Для Оксаны и Евгении особенно важен комфорт деток, поэтому резиночки на запястьях, лодыжках и талии прекрасно фиксируют форму, но при этом не давят. Малышам в таких костюмах будет очень удобно. Осень – это уже давно не черно-белые оттенки!

### В КОЛЛЕКЦИИ COLOR BLOCK ЧЕТЫРЕ ЦВЕТОВЫЕ КОМБИНАЦИИ:

- ☑ ИЗУМРУД/МОЛОКО ☑ ГРАФИТ/ЛИМОНАД
- ☑ АПЕЛЬСИНОВЫЙ ФРЕШ/ЧЕРНЫЙ ☑ АЙСБЕРГ/ТИФФАНИ





### ОБРАЗ ДЛЯ ОТПУСКА В БАРХАТНЫЙ СЕЗОН

Собираетесь на отдых? Обязательно положите в чемодан костюмчик Piccoli Mod. Выберите свой стильный оттенок: «латте», «лаванда» или «лимончелло» и сделайте сотни красивых снимков в поездке.

Костюмчик выполнен из мягкого 95%-го хлопка с добавлением 5%-го эластана. Благодаря такому составу костюмы не растягиваются, не теряют форму и прекрасно выглядят даже после нескольких стирок.



**ЕВГЕНИЯ ПЧЕЛКИНА**  
ДИЗАЙНЕР ОДЕЖДЫ



- КОСТЮМЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 9 ЛЕТ
- РАЗМЕРНЫЙ РЯД ОТ 92 ДО 134 СМ



ОДЕЖДА ПРЕДСТАВЛЕНА В САЛОНЕ **ASHA\_HEELS** НА СОЮЗНОЙ, 1  
*Одежда и обувь*

☎ +7 920 744-44-65 Оксана  
☎ +7 919 086-42-68 Женя  
🌐 [piccoli\\_mod](#)

# Готовая одежда ТВОИХ АМБИЦИЙ

*Японский минимализм, гранж с элементами авангардного искусства, функциональный smart-casual или романтический стиль по мотивам русского балета — в самом центре Тулы находится портал в настоящую галерею российских дизайнеров. «Гота» — это мультибрендовый бутик, где коллекции разных брендов сочетаются между собой по принципу капсульного гардероба, а размерный ряд варьируется от 40-го до 56-го. На что обратить внимание в новом сезоне? Познакомимся со стилистикой брендов поближе.*



## NATASHA DRIGANT

*Бренд одежды, в котором минимализм и авангард, баланс мужского и женского сливаются воедино. Помимо одежды в коллекциях бренда есть аксессуарная группа: акцентные украшения из серебра, кольца из кожи, лонгсливы из сетки, которые можно использовать в многослойных образах, а также трикотажные жилеты, которые легко трансформировать в тёплые шарфы.*

Natasha Drigant

## ALEXANDER BOGDANOV

*Более 30 лет Alexander Bogdanov сохраняет приверженность романтическому стилю. Новая коллекция осень-зима 2022/2023 вдохновлена великим феноменом русского балета. В новом сезоне Alexander Bogdanov разработал линейку верхней одежды, подходящей под разные температурные режимы — двусторонние жилеты, куртки, пальто со съёмным жилетом с утеплителем из верблюжьей шерсти, шуба из экомеха. Размерный ряд от 40-го до 56-го.*

Alexander Bogdanov

NOME



LESEL

## LESEL

*LESEL — российский дизайнерский бренд женской одежды класса pret-a-porter de luxe. Бренд делает одежду оригинального интеллектуального стиля: сложные силуэты, асимметричный крой, сочетания фактур способны превратить даже базовый свитер в абстрактное произведение искусства. Вещи подойдут даже на сложные фигуры, ведь в основе философии бренда — уважительное отношение к женщине.*

## NOME

*Основной концепцией марки является разработка вещей по технологии итальянских ателье индивидуально-го пошива. Каждая вещь создается с особым вниманием и любовью и имеет свое собственное имя, — эта идея отражается в названии марки NOME (от итальянского «имя»).*

M.REASON

M.REASON



Victoria Andreyanova

## VICTORIA ANDREYANOVA

Одежда, созданная в России, вдохновлённая Малевичем и любимая японцами. Виктория Андреевна — российский дизайнер, чья эстетика *oversize* минимализма завоевала adeptов по всему миру. В новой коллекции многослойность используется как главный художественный приём. Пальто из шерсти с кашемиром, пуховики до минус 35 градусов, жакеты и пуховики из гобелена старинной российской фабрики, платки и сумки из капроновой органзы «цвета неба».



SokolovaBogorodskaya

## SOKOLOVABOGORODSKAYA

«Одежда для лучших дней в году» — от стеганых пальто для долгих прогулок по городу до трикотажных комплектов для тёплых объятий. До основания бренда Евгения Богородская и Елизавета Соколова работали в промышленном производстве мужского и женского трикотажа, что нашло отражение во многих моделях SokolovaBogorodskaya. Каждую вещь Богородская и Соколова выпускают в широкой размерной сетке, от 42-го до 56-го.

## M.REASON

Визитная карточка M.REASON — нетривиальные костюмы высокого качества базовых оттенков. В любой коллекции можно найти свою версию костюма, который можно надеть как в офис, так и для вечернего выхода. Одежда M.REASON словно говорит: «Одевайтесь так, будто вас уже повысили, если хотите достичь большего уже сейчас», ведь стиль — это самый доступный способ самовыражения и конструирования новой реальности.

M.REASON



M.REASON



M.REASON

## FISHFASH

Одежда fishfash — это ритм большого города в архитектуре, покой и рефлексия, сконцентрированные в линиях. Сложный крой, сглаженный минимализм образа, ахроматическая динамика цвета, многослойность, разливающаяся по струящимся силуэтам, и фактура ткани, которая создает объемные «живые» образы.

fishfash



## FIRST IN SPACE

First in Space — бренд дизайнера Поли Мещеряковой. Из её любви к четким линиям, архитектурному дизайну и ярким рисункам у марки сформировалась своя ДНК, в основе которой — принты и вышивки. Из коллекции в коллекцию принты меняются и никогда не повторяются. Вещи отшиваются из смесовых и натуральных тканей: хлопок, лен, шерсть, вискоза, переработанные крапива и эвкалипт. В 2022 году марка расширила размерный ряд с 40-го по 54-й.

Гота

готовая одежда твоих амбиций

📍 пр-т Ленина, 66  
☎ +7 (4872) 36-42-40



# 50 оттенков ТИФФАНИ

На берегу реки Осётр, в окружении леса расположился атмосферный эко-отель Just WOOD. Здесь настоящее место силы и осознанного отдыха для всей семьи, где можно зарядиться энергией, интересно и разнообразно провести время. Благодаря красивому ландшафту и природным просторам отель стал обладателем премии в области здорового образа жизни и экологии Live Organic Awards в Гран-при номинации.



В августе в загородном отеле Just WOOD прошла красивая свадьба Екатерины и Семёна в стиле тиффани. Стилистическое сопровождение свадьбы создавало авторское ателье с 9-летней историей — Nota Bene. Команда дизайнеров и швей сотворила для гостей и молодожёнов уникальные наряды и объединила их цветовой палитрой в оттенках тиффани: от нежных лазурных до глубоких морских. Это задавало волшебную атмосферу и единую концепцию праздника.

Трогательная часть свадьбы — выездная регистрация — прошла в тихом месте на берегу реки. Молодые сказали друг другу нежные слова любви в лучах солнца, надели кольца в объятиях ветра, приняли поздравления от родных.

Персонально для праздника дизайнеры ателье Nota Bene разработали сочетающуюся цветовую палитру и рекомендации по стилям — cocktail и вечерний шик.

Для невесты Катерины мастерицы ателье Nota Bene подготовили 2 восхитительных платья. Одно было создано для торжественной церемонии и вручную расшито люнельвийской вышивкой с ассиметричным рисунком, имитирующим перья птиц. В работе использовался бисер, жемчуг и стразы Preciosa и Swarovski — платье потрясающе сияло на красавице-невесте.

Для первого танца было создано платье французской длины с корсетом и лепестками из шифона в области декольте. На последней примерке двух образов невеста расплакалась от счастья: для команды швей это было высшей похвалой.



Костюм для жениха также был создан профессионалами из Nota Bene. Семён при первой встрече сказал мастеру по мужскому костюму: «Хочется выглядеть так, чтобы из толпы гостей можно было сразу понять, кто тут без пяти минут муж!»



**NOTA BENE**  
АТЕЛЬЕ ПРЕМИУМ-КЛАССА

Искра, ул. Советская, 11/1 ☎ 307-111  
☎ +7 961 148-40-20 🌐 notabenestyle.ru



Молодожёны сделали множество прекрасных фотографий на природе: на красивом деревянном мостике, в роскошных беседках и арках, на ухоженных аллеях загородного комплекса Just WOOD.

Все наряды гостей и родных молодожёнов выглядели, как произведения искусства. Каждый образ был неповторимым и разрабатывался специально по меркам и пожеланиям гостя дизайнерами и портными Nota Bene. Для леди использовались премиальные ткани — натуральный шелк и шифон, художественная роспись ткани в технике холодный батик, ручная вышивка бисером во французском стиле.

Мужская половина семьи единогласно приняла решение заказать в ателье костюмы из итальянской шерсти по персональным меркам. Мужчины выбирали варианты фасона, ткани, фурнитуры, подкладки. Вы также можете заказать пошив мужских деловых и свадебных костюмов. Понадобится всего одна встреча для снятия мерок и выбора фасона, и через месяц вы получите готовое изделие. Итальянские ткани премиального качества, идеальная посадка по фигуре и стильный крой подчеркнут мужественность и безупречность вашего вкуса и на работе, и на торжестве.



Гости и молодожены получили большое удовольствие от вкусных блюд ресторана SheLESt, который входит в топ-10 лучших ресторанных концепций премии «Пальмовая ветвь ресторанного бизнеса». SheLESt — точ-

ка притяжения на гастрономической карте для всех, кто следит за современной ресторанной кухней и ценит талантливое авторское исполнение.



С задачей держать высокую планку и задавать новую справляется шеф-повар Антон Крупенин.

Большинство блюд ресторана SheLESt базируются на локальных продуктах. Например, это дикая рыба и мясо из дровяной печи, а в состав основных блюд и салатов входят овощи из собственной теплицы и молочная продукция местных фермеров. Ресторан расположен в безмятежном месте с видом на долину реки Осётр и тихий лес.

Если вы тоже хотите провести торжество с интересной единой концепцией, — профессионалы Nota Bene сотворят для вас неповторимые элегантные наряды. А интересно провести время на природе вместе с дорогими сердцу людьми можно в эко-отеле Just WOOD. Отдых здесь будет по-настоящему полным: гастрономическим, активным, спокойным и культурным.



Эвент: red hearts  
Декор: Анна Одинокова



📍 Вeneвский р-н, Осетровское лесничество, поворот на Свято-Никольский женский Вeneвский монастырь (прямо 3 км)  
☎ +7 906 530-55-66  
🌐 justWOODhotel.ru

# Билет В МИР ПРИВИЛЕГИЙ

ЕГОР КАСУМОВ, ОСНОВАТЕЛЬ АГЕНТСТВА KASUMOV TRAVEL, ПОСЕЩАЕТ БОЛЕЕ 700 ОТЕЛЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ В ГОД, ЛИЧНО ЗНАКОМ СО МНОГИМИ ОТЕЛЬЕРАМИ И ОРГАНИЗУЕТ БЕЗУКОРИЗНЕННЫЙ ОТДЫХ ДАЖЕ ДЛЯ ИСКУШЕННЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ. ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ОТЕЛИ ТУРЦИИ И ОАЭ, ТОПОВЫЕ РЕЗОРТЫ НА МАЛЬДИВАХ И ДАЖЕ СКАЗОЧНЫЕ ОТЕЛИ-ПОЕЗДА ИНДИИ – ВЫБИРАЙТЕ, ГДЕ ПРОВЕСТИ ОТПУСК С KASUMOV TRAVEL!

Фото: Егор Конабевцев  
Продюсер съемки: Эльвира Гафина  
Стилист: Екатерина Клюкина  
Место съемки: SK Royal Hotel Tula

### **Егор, откуда такая любовь к путешествиям?**

«Так получилось, что я путешествую с ранних лет. В нашей семье был персональный тревел-агент, и после знакомства с ним я понял, что именно с этим хочу связать свою жизнь. Для меня нет ничего приятнее, чем отправлять людей на отдых. Сейчас получаю квалификацию в институте Австрии в сфере управления международным туризмом».

### **Как часто сам путешествуешь?**

«В рабочих поездках ежемесячно посещаю по 50–60 отелей. К счастью, хорошо владею языками (Егор знает английский, немецкий и итальянский. — Прим. ред.) и за это время не только знакомлюсь с курортами, но и налаживаю личные связи с ведущими отельерами и управляющими. Такая совокупность действий помогает сделать отдых безупречным. Я предлагаю клиентам те решения, качество и сервис, которые проверил лично».

### **Где уже удалось побывать?**

«Множество направлений: исколесил всю Турцию, Египет, ОАЭ, Центральную Европу, острова: Маврикий, Сейшелы, Мальдивы. Любой отель я оцениваю по своему профессиональному чек-листу, замечая все мелочи, которые, возможно, не бросятся в глаза обычному туристу».

### **На какие факторы обращаешь внимание, прежде чем советовать отель клиентам?**

«Разумеется, качество сервиса. Бокал ледяного шампанского при чекине и прохладное полотенце — согласитесь, это приятно. Вот пример: один из моих клиентов предпочитает определенный бренд шампанского, которого не было в меню отеля. Мне удалось договориться, чтобы именно это шампанское закупили в количестве, необходимом на весь период отдыха. И отель на это пошел, чем продемонстрировал исключительное уважение к гостю. Кто-то просит на завтрак черную икру, и это тоже можно организовать».

Второй момент — питание. Хороший отель всегда пойдет вам навстречу, приготовит еду индивидуально, если, например, на какие-то продукты у вас аллергия, вы не употребляете глютен и прочее.

Третий фактор, на который я всегда обращаю внимание, — состояние номерного фонда. Даже если в отеле прекрасный сервис и еда, но ремонт в номерах не делался двадцать лет, вряд ли я посоветую его клиентам с высокими запросами. Если сложить эти факторы и пожелания клиента, я всегда подберу идеальный вариант, чтобы ваш отдых удался на все 100%».

### **Кстати, какие направления в люкс-сегменте считаешь наиболее перспективными? Куда отправиться этой осенью?**



«На мой взгляд, на первом месте по-прежнему остаются ОАЭ. Сюда можно поехать с детьми, парой, совместить отдых с шоппингом или бизнес-вопросами. В ОАЭ много отелей высокого уровня на любой вкус».

Из мечты в реальность в этом году превратились Мальдивы. Белоснежные пляжи, головокружительные закаты и вода невероятного лазурного оттенка. С августа по ноябрь здесь сезон миграции китовых акул, мант и скатов, которые с удовольствием «позируют» для фото. Незабываемые эмоции! В качестве альтернативы можно рассмотреть Сейшелы, буквально на днях туда запустили прямые рейсы «Аэрофлота».

Всеми любимая Турция на примере прошлого года показала себя не только как летнее направление. В прошлом году на Анталийском побережье купались до декабря! Тренд в Турции — это Бодрум, Фетхие и Олюдениз с их потрясающе чистым, ласковым Эгейским морем и luxury-отелями. Не стоит забывать и про Тайланд.

Не сдает своих позиций Египет: не многие знают, что можно подобрать неожиданные премиум-варианты как на курортах, так и в Каире. Плюс там захватывающая экскурсионная программа — это же сокровищница древней цивилизации!





Также я рекомендую Кению! Это очень необычное направление для тех, кто видел все. Один завтрак с жирафами чего стоит! Такую услугу предоставляет только пара отелей, и они — в моем портфолио. В последнее время мы видим тенденцию на отдых в России. На Алтае есть возможность разместиться на очень высоком уровне, а от природы там просто захватывает дух. Набирает обороты Архыз — перспективное направление».

**Турция по-прежнему — одно из самых востребованных направлений. Назови свой топ-отелей Турции?**

- *Сеть Maхх Royal* — всегда безупречный уровень отдыха, который теперь есть и в Бодруме;
- *Rixos Hotels* — известная сеть премиальных отелей — одна из лучших для семейного отдыха. Особое внимание стоит обратить на *Club Prive by Rixos* в Белеке и *Фетхие* и *Club Diamond by Rixos* в Кемере с их потрясающим детским клубом. Ваши дети будут в восторге!
- *Lujo Hotel Bodrum 5\** — модный единственный luxury-отель в Бодруме, о котором все говорят.

**В чем преимущество путешествий, организованных персональным travel-агентом?**

«Это вопрос вашего комфорта и безопасности на отдыхе. Мои клиенты могут звонить мне круглосуточно, и я подключу все ресурсы, чтобы выполнить их просьбу. Вы просто наслаждаетесь отдыхом и не нервничаете по мелочам. Кроме того, персональный travel-агент учитывает и реализует все ваши пожелания, из которых складывается качество отдыха. Это может быть и частный перелет, и организация абсолютной приватности на вашей вилле, и приглашение любого артиста, и присутствие личного ассистента в течение вашего отдыха, и аренда лучшей яхты. Я и мои прочные связи в разных отелях мира позволяют это устроить».

**Какой самый необычный тур ты организовал?**

«Мои туристы хотели объездить всю Индию, но чтобы это прошло с максимальным комфортом и высоким сервисом. Я предложил им фантастическое путешествие в знаменитом поезде-отеле *Maharajas' Express* с личной экскурсионной программой и остановками в знаковых точках страны. Этот роскошный поезд следует по всей Индии, поездка может занимать неделю или две, за это время вы становитесь одной большой семьей и с членами команды, и с другими путешественниками. Сервис в этом поезде на исключительном уровне: вам могут готовить любые блюда, на борту — швейцар, личные ассистенты, персональные или групповые гиды. Самый маленький номер в поезде — 72 м<sup>2</sup>, президентский люкс — 415 м<sup>2</sup>! Кстати, я всем рекомендую устроить себе такой экспириенс предстоящей осенью. Это точно запомнится на всю жизнь!»

**KASUMOV** 

ЗАБРОНИРУЙТЕ СВОЙ ТУР ☎ +7 905 628-04-73

# Ретрит: БАЛАНС ДУХОВНОГО И МАТЕРИАЛЬНОГО

ИРИНА  
КАЩЕЕВА

ЙОГА-ИНСТРУКТОР

*Чувствовать комфорт, радость и умиротворение, точно знать, что всё делаешь правильно, – люди тратят годы, а порой и всю жизнь, чтобы прийти к этому самостоятельно. Хорошие новости: быстро и приятно найти дорогу к себе можно через практику ретрита. К счастью, в этой сфере у нас есть сильные помогающие специалисты: наставник Анна Бикбова и йога-инструктор Ирина Кащеева. Их ретриты по всему миру действительно эффективны. Как это работает?*

## **Анна Бикбова**

Ментор с более чем 4000 учеников, сертифицированный тренер Международной Академии философии и медитации (O&O Academy)/Индия/. Именно здесь, кроме многочисленных выпускников из США, Австралии, Китая, Японии, Европы и России, получили образование мировые знаменитости: топовый бизнес-тренер Тони Роббинс, актёр Хью Джекман, модный дизайнер Донна Каран, певец Ашер и другие. Анна Бикбова более 10 лет проводит ретриты в России и за рубежом.

## **Ирина Кащеева**

Сертифицированный йога-инструктор, выпускница Центра ментального фитнеса, бизнес-леди, ресторатор. Преподаёт универсальные техники йоги, аштанга-йогу, хатха-йогу как в рамках ретритов, так и на индивидуальных занятиях.

**Ретриты — популярная практика во многих странах. Как думаете, почему?**

«Ретриты хороши тем, что сочетают в себе разные способы перезагрузиться за короткий срок. Наше призвание – помочь человеку найти баланс между духовным и материальным. Духовность без материи – это чаще всего бегство от себя, а материя без духовности лишает вашу жизнь истинного счастья и наполненности».

АННА  
БИКБОВА

МЕНТОР, ТРЕНЕР  
МЕЖДУНАРОДНОЙ АКАДЕМИИ  
ФИЛОСОФИИ И МЕДИТАЦИИ  
(O&O ACADEMY, ИНДИЯ)



Мы за то, чтобы эти две сферы были в равновесии. Точно знаем, что каждый вернется с нашего ретрита в максимально ресурсном состоянии, энергичным и обновленным. Потому что это и полезная смена обстановки, и трансформационные техники, и работа с телом, и отличный отдых, и экскурсионная программа, и, наконец, знакомство с новыми людьми со схожими ценностями. Мы создаем особенную атмосферу, где участники чувствуют себя как дома, очень по-семейному. После ретрита у вас обязательно появятся новые друзья, комфортный круг единомышленников. Это здорово!



РЕТРИТ НА АЛТАЕ

двинутых в духовных практиках. Далее – более лайтовый, не требующий специальной подготовки ретрит на Мальдивах в ноябре. В январе мы планируем провести ретрит в России, а в феврале – в Италии».



РЕТРИТ В ТУЛЕ

### Как понять, что тебе пора на ретрит? И с какими запросами к вам обращаются?

«Ретрит необходим прежде всего, когда вы устали и хочется перезагрузиться. Нужна ясность и ответы на жизненно важные вопросы: отношения, здоровье, бизнес, финансы, предназначение. Или, например, вы никак не можете добиться своей цели, выйти на новый уровень. Стать счастливым, осознанным, найти близких людей. Или есть желание попробовать что-то новое, получить необычный опыт. Так как на ретритах мы прорабатываем практически любые сферы жизни, каждый всегда найдет ответ на свой запрос и главное, способ раскрыть новые знания в дальнейшей жизни».

### Какие ретриты вы уже провели и что в ближайших планах?

«Нами организовано порядка 30 ретритов в разных локациях: Мальдивы, Турция, Индия, Армения, Россия. 28 августа состоялся ретрит выходного дня на 85 человек в Туле в пространстве «Поляна Ивент». Уже сейчас можно связаться с нами и оставить заявку на участие в новых ретритах. Конец сентября-начало октября – Индия. Это будет мощное трансформирующее событие для учеников, про-



РЕТРИТ НА МАЛЬДИВАХ

### Какого рода занятия вы практикуете на ретритах?

«Очень важно подчеркнуть, что все наши духовные и психологические техники конфиденциальны и безопасны, при этом они стимулируют глубокие трансформационные процессы. Могут быть групповые практики или работа в парах. Темы: рост в доходах и качестве жизни; исцеление взаимоотношений; законы кармы и энергий; родовые программы и паттерны; устранение негативного опыта прошлого и ментальное очищение; осознанность и открытие истинного себя. Набор абсолютно уникальных практик наши участники получают за максимально короткий срок (ретрит длится 7–10 дней. – Прим. ред.) и далее успешно применяют эти знания. Жизнь после ретрита никогда не будет прежней – это можно сказать с уверенностью. Ретрит – увлекательное путешествие к себе настоящему, и в него, хотя бы из любопытства, стоит отправиться всем».



РЕТРИТ В ТУЛЕ

☎ +7 903 845 71–97 (WHATSAPP)  
RETREAT\_PEOPLE

ANNA\_BIKBOVA  
BALKKA\_71

🌐 RETREAT-PEOPLE.TILDA.WS



**Денис Викторov,**  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ, ИНВЕСТОР

# Кризис: ТОЧКА ПЕРЕСБОРКИ

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН – ЭТО ВСЕГДА СТРЕСС. ПОСТАВЩИКИ МЕНЯЮТ УСЛОВИЯ,  
БАНКИ ТЯНУТ ВРЕМЯ, СОТРУДНИКИ ТЕРЯЮТ ИНТЕРЕС.  
КАК СОХРАНИТЬ БИЗНЕС В ТАКИХ УСЛОВИЯХ? НАДО ЛИ ЕГО ПЕРЕФОРМАТИРОВАТЬ?

Эти вопросы я задаю себе каждый день. И все чаще вспоминаю историю, рассказанную мне одним моим коллегой – предпринимателем, владельцем фирмы такси в небольшом городке. Кроме такси, у него еще несколько предприятий в области, от сельского хозяйства до бытового обслуживания.

Он успеваеt координировать их все, бизнесы работают. Мой коллега много и азартно учится, посещает различные тренинги и семинары. И вот на днях он поделился со мной такой истoрией.

...Когда я только начинал бизнес по перевозке пассажиров, лет пятнадцать назад, был в моей жизни случай: трое из десяти водителей нашей юной фирмы не вышли на смену. И выяснилось это в самый час пик заказов, в семь часов утра. Диспетчер в шоке, все подняты на ноги, ищем решение, на телефон звонок за звонком. Пассажирам нужно ехать, а у нас – не на чем! Времени на размышление – ноль. Надо действовать. Принимаем решение, сами садимся за руль. Учредители сели за баранки. С шутками, со сжатыми челюстями, но выполнили вместе с остальными ребятами все заказы. В обед приехали в офис. Спрашиваем у диспетчера, мол, а чего это у нас пассажиры такие вежливые все с утра и поздравляют с праздником. А диспетчер Вера нам и говорит: «А я придумала, что у нас сегодня акция, и к постоянным или особо важным клиентам приедет экипаж в лице учредителя компании. Все так радовались!»

На следующий день пришли трое наших водителей. Оказалось, что причина неявки на работу – тройной размер оплаты, которую им предложили конкуренты. А мы, захлебнувшись в заказах, потеряли клиентов. Но ребят совесть замучила, деньги они вернули и обратно попросились. Вот так.

Этот случай, как и многие другие, красноречиво говорит о том, что на семинарах сейчас нужно учить не как успешно подниматься, а как безопасно падать в сложные моменты.

Кризис – он для этого. Самая лучшая точка пересборки.

Человека. Компании. И команды.

Это был один из лучших опытов по работе в сложное время, которым я советую пользоваться всем, кто ведет бизнес в переходные времена.

# ОЧЕНЬ ОСЕНЬ В "ДРУЖБЕ"

Новое сезонное меню с 15 сентября



**ДРУЖБА**  
пицца бар & гриль

Казанская набережная, 12Б +7 (4872) 71-73-71

ТРЦ Макси, 2 этаж +7 (4872) 79-31-33

tg | vk [druzhba\\_pizzabar\\_tula](#)



*Коуч Вера Чепурина:*  
ВЗБОДРИМ КОМАНДУ  
ПОСЛЕ ОТПУСКА

ОТПУСК, БЕЗУСЛОВНО, ИДЕТ НА ПОЛЬЗУ ВСЕМ. НО ЕСТЬ ОДИН СУЩЕСТВЕННЫЙ МИНУС: КАЖДЫЙ СЕНТЯБРЬ ОФИС КАК БУДТО ПРИХОДИТСЯ «СОБИРАТЬ» ЗАНОВО — СОТРУДНИКИ НЕТОРОПЛИВЫ, РАССЛАБЛЕНЫ И ПРЕДПОЧИТАЮТ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ОБМЕН ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОТ ОТДЫХА, А НЕ НА РЕШЕНИЕ БИЗНЕС-ЗАДАЧ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С ПОСТОЯННЫМ ЭКСПЕРТОМ «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА» КОУЧЕМ ВЕРОЙ ЧЕПУРИНОЙ О ТОМ, КАК ПРИВЕСТИ В ЧУВСТВА ВАШУ КОМАНДУ ПОСЛЕ СЕЗОНА ОТПУСКОВ И НИКОГО НЕ РАССТРОИТЬ.



## ИЗ ОТПУСКА БЕЗ ПОТЕРЬ

Периодически отвлекаться от дел полезно даже самым заядлым трудоголикам. По мнению Веры Чепуриной, полноценным отпуском считается хотя бы трехнедельный перерыв. Но для большинства это непозволительная роскошь. Сезонный отпуск офисного сотрудника длится в среднем 14 дней. В первую неделю мы только пытаемся забыть о делах, учимся не вздрагивать от имейлов и телефонных звонков, во вторую — вроде бы начинаем отдыхать... Но вот уже приходит время вновь возвращаться на работу. Естественно, на трудовые будни очень сложно переключиться по щелчку пальцев. Производительность любой команды в сентябре, как правило, падает, и здесь есть два пути решения: терпеливо ждать, пока сотрудники как-то сами придут в себя, либо обратиться к профессиональному коучу, который быстро и играючи настроит всех на эффективную работу.

## БОСС НА ТРИБУНЕ

Каждый уважающий себя руководитель знает: в новом мире нет времени на раскачку. Для результатов здесь и сейчас нужны активные сотрудники, схватывающие все на лету. Взбодрить офис после сезона отпусков для начала можно попробовать самостоятельно. Вера Чепурина рекомендует лидерам ввести практику выступлений перед своей командой на старте каждого бизнес-сезона. Подведите итоги лета и предыдущего года, заинтересуйте коллег перспективами, новой бонусной системой или корпоративным конкурсом с призами. Такой спич однозначно тонизирует вашу команду и вернет рабочим процессам прежнюю динамику.

## РАБОТА ЧЕРЕЗ ИГРУ

Далее можно подключить к делу коуча, который проведет конкретные тренинговые упражнения, позволяющие собрать команду воедино. Приятно, что этот метод носит игровой, развлекательный характер. Вера Чепурина приводит пример одной из техник, когда сотрудники идут шеренгой, ежесекундно делая одно и то же движение. Главная задача — договориться между собой выполнять все движения четко и одновременно. Это всегда шутки, смех и исключительно положительные эмоции. А в конце упражнения Вера обязательно задаст команде очень важный вопрос: что помогло вам проходить этот путь слаженно и как этот навык теперь можно использовать в работе и повседневной жизни? Ответы порой самые неожиданные, и команда открывает для себя новые ресурсы и бережно сонстраивается на рабочий лад.

## НЕ ЗУБРИТЬ, А ПРОЧУВСТВОВАТЬ

Как говорил Конфуций: «Скажи мне — и я забуду, покажи мне — и я запомню, дай мне сделать — и я пойму». Действительно, теоретические знания со всевозможных тренингов прошлого быстро забываются. Современный коучинговый подход — это практическая проработка и возможность понять и прочувствовать все процессы. Информация, полученная таким образом, останется с командой надолго, и из памяти ее не вытеснит даже самый яркий отпуск. Приятно, что для коучинговых упражнений по настройке команды не требуется много времени: в среднем по два часа в течение двух дней, и сотрудники будут полностью готовы к эффективной работе в наступающем бизнес-сезоне. Руководитель же, в свою очередь, сможет ставить новые амбициозные цели с четким пониманием всех ресурсов и того, что только предстоит проработать внутри команды. Вера подчеркивает: каждый сотрудник будет возвращаться в офис из отпуска с удовольствием, если в компании сложилась прекрасная команда, атмосфера и корпоративная культура. И этого всегда можно достичь посредством грамотного управления.

**Кстати, в конце сентября, как раз после сезона отпусков, коуч Вера Чепурина готовит масштабное нетворкинг-мероприятие для руководителей тульских компаний, где даст рабочие инструменты, при помощи которых легко вывести свой бизнес, команду и личный бренд на другой уровень в 2023 году. На мероприятии можно будет познакомиться и завести полезные контакты с профессионалами из разных сфер, узнать о новых методах продвижения и, конечно же, заявить о себе. Следите за новостями!**

Подробности нетворкинг-мероприятия  
Веры Чепуриной:  
☎ +7 916 350-00-11 ✉ VeraChepurinaCoach

Благодарим «Алекс» за мольберты для выставки

# DOLCE ARTE

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ» И БАНК-ПАРТНЕР ОРГАНИЗОВАЛИ ЭЛЕГАНТНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ DOLCE ARTE. НА ЛЕТНЕЙ ВЕРАНДЕ РЕСТОРАНА VOTTEGA ITALIANA ГОСТЕЙ ОЖИДАЛА НАСЫЩЕННАЯ ПРОГРАММА: ВЫСТАВКА ХУДОЖНИЦЫ АННЫ-МАРИИ КУЗНЕЦОВОЙ, МАСТЕР-КЛАСС ПО ЖИВОПИСИ ОТ АНАСТАСИИ ЛЕГАСЬ, ДЕГУСТАЦИЯ ВИНА И СЫРОВ ИЗ СЫРОВАРНИ VOTTEGA ITALIANA.

Главным событием мероприятия стала презентация картин Анны-Марии Кузнецовой, представительницы династии художников Кузнецовых. Ее новая экспозиция «Прогулка в историю» была вдохновлена французским поэтом и критиком Шарлем Бодлером и погрузила гостей в неспешную атмосферу XIX века. Специально для выставки художница вручную состарила каждую раму особым способом.

За гастрономическую часть мероприятия отвечал шеф-повар VOTTEGA ITALIANA Илья Леонтьев, который познакомил гостей с концепцией нового ресторана в сердце Кремля, легкими итальянскими закусками и уникальными сырами из сыроварни ресторана.

VOTTEGA с итальянского переводится как «мастерская», поэтому гостям предложили стать не только зрителями, но и творцами: нарисовать пейзаж Тульского Кремля под руководством художницы, преподавателя и основателя арт-студии White Анастасии Легась. Под звуки саксофона Максима Чижова каждая команда создала свой элемент арт-пазла, чтобы в финале собрать единую картину.



*Твой почерк*

# Berlingo

*“Ручки Berlingo пишут плавно  
и аккуратно, не мажут  
и не царапают бумагу”*

*Воя*

**АЛЕКС**

Канцтовары для работы, учебы и творчества

ул. Болдина, 47А

24-50-42

пр-т Ленина, 18

31-25-18

Красноармейский пр-т, 7

25-33-54

Менделеевская, 1

31-14-53

Ф. Энгельса, 103

Руднева, 72

70-19-41

Ложевая, 125

50-73-96

Кирова, 169

70-42-99

Кутузова, 19

70-19-40

Официальный  
представитель  
бренда

**Berlingo**

[alekc-shop.ru](http://alekc-shop.ru)

[vk.com/alekctula](https://vk.com/alekctula)



# Живи активно с CHERY

ЭТО ЛЕТО БЫЛО НАПОЛНЕНО ДИНАМИЧНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ ОТ ОФИЦИАЛЬНОГО ДИЛЕРА CHERY АВТОКЛАСС. ДЕЛИМСЯ ЯРКИМИ КАДРАМИ С ПРАЗДНИКОВ И РАССКАЗЫВАЕМ О ЦЕННОСТЯХ СЕМЬИ АВТОЛЮБИТЕЛЕЙ CHERY.



## БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО АВТОМОБИЛЬ

Официальный клуб владельцев CHERY в Туле – это дружное и активное сообщество единомышленников. Присоединяясь к семье автолюбителей CHERY, вы попадаете в атмосферу поддержки, положительных эмоций и обмениваетесь полезным опытом. Автомобили CHERY идеально подойдут активным и энергичным людям, которые ценят комфорт и высокий уровень сервиса.



## БРЕНД, ЗАСЛУЖИВШИЙ ДОВЕРИЕ

Единственный официальный дилер CHERY АВТОКЛАСС в Туле появился в городе 2 года назад и прочно завоевал сердца автолюбителей. Среди туляков уже стало хорошей традицией приобретать в семью второй и третий автомобиль CHERY. Яркие и динамичные кроссоверы отлично отражают семейные ценности, надежность и уверенность в завтрашнем дне. А забота о клиентах, качественное обслуживание и помощь в любых вопросах со стороны официального дилера делают владение автомобилями CHERY ещё более приятным.

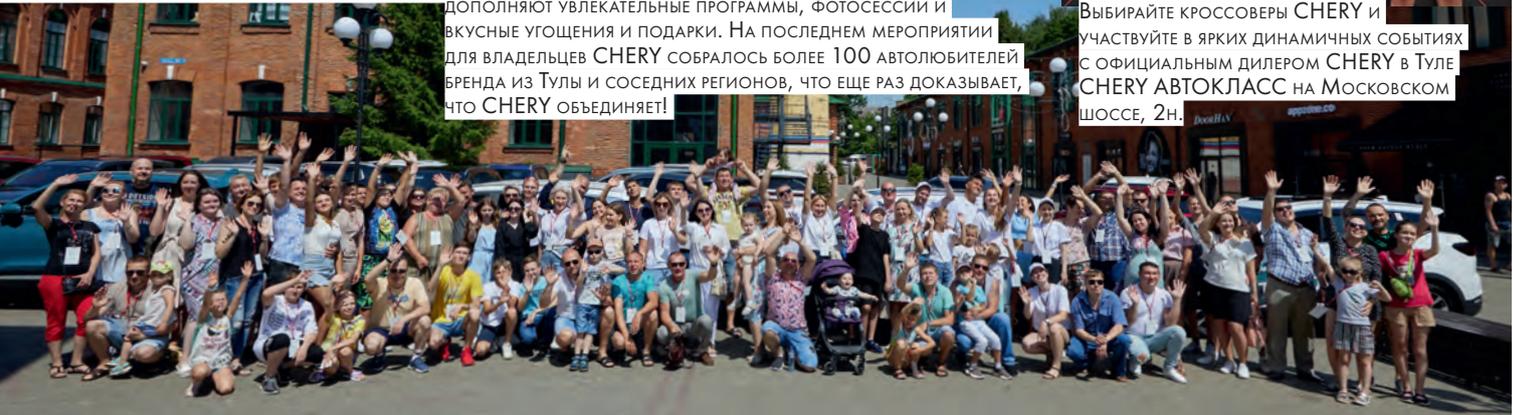


## КОГДА ВЛАДЕНИЕ АВТОМОБИЛЕМ СТАНОВИТСЯ ПРАЗДНИКОМ

Дилер CHERY АВТОКЛАСС регулярно устраивает увлекательные мероприятия для своих клиентов. Это семейные праздники, официальные встречи клуба владельцев, масштабные тест-драйвы. Дружественную атмосферу всегда дополняют увлекательные программы, фотосессии и вкусные угощения и подарки. На последнем мероприятии для владельцев CHERY собралось более 100 автолюбителей бренда из Тулы и соседних регионов, что еще раз доказывает, что CHERY объединяет!



Выбирайте кроссоверы CHERY и участвуйте в ярких динамичных событиях с официальным дилером CHERY в Туле CHERY АВТОКЛАСС на Московском шоссе, 2н.



# TIGGO 7 PRO



Всегда достигает большего. Как и ты.

**0%** РАССРОЧКА НА **36** МЕСЯЦЕВ



ООО «Автокласс Норд»

\*0,01% - процентная ставка по продукту «АвтоСтиль-Особый» в рамках программы кредитования новых автомобилей марки Chery (ЧЕРИ) Tiggo (Тигго) 4, Tiggo (Тигго) 7 Pro (Про), Tiggo (Тигго) 8 NEW (Нью), Tiggo (Тигго) 8 Pro (Про) (все комплектации) 2021-2022 год выпуска, Tiggo (Тигго) 8 Pro Max (Про Макс) (все комплектации) 2022 год выпуска - «Chery Direct Light Promo» (ЧЕРИ Директ Лайт Промо). Параметры программы: валюта кредита - рубли РФ, срок кредита - 12, 24, 36 месяцев; сумма кредита - от 90000 до 6 900 000 рублей; процентная ставка - 0,01% годовых, первоначальный взнос - от 40% от цены приобретаемого автомобиля. Программой предусмотрено оформление договора страхования автомобиля от рисков хищения (угон), утраты (гибели). Минимальный пакет документов, необходимый для оформления кредита; паспорт гражданина РФ. Залоговое обеспечение - залог приобретаемого автомобиля, ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России № 963 от 05 декабря 2014 г. Не является публичной офертой. Подробности в отделе продаж ООО «Автокласс Норд» по телефону (4872) 70-80-70.

**АВТОКЛАСС**

**Официальный дилер  
CHERY АВТОКЛАСС**

**г. Тула, Московское шоссе, 2н  
(4872) 70 80 70 | [autoclass.chery.ru](http://autoclass.chery.ru)**

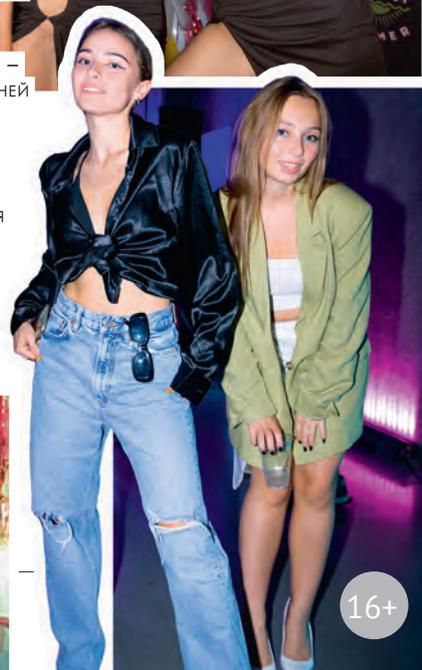


# ATMOSPHERE SUMMER GOODBYE PARTY

РЕСТОРАН AZAZA ЗА 1,5 ГОДА СТАЛ МЕСТОМ, ГДЕ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ВКУСНО ПОЕСТЬ, НО И КЛАССНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ НА ТЕМАТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ. ВСЕ ЛЕТО AZAZA ПРОВОДИЛ ATMOSPHERE PARTY. ФИНАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА ЛЕТА ПРОШЛА НА ОДНОЙ ИЗ КРУПНЕЙШИХ ПЛОЩАДОК ГОРОДА В КЛАСТЕРЕ «ОКТАВА».



В ЗОНЕ ЛЕТНЕГО ЛАУНЖА НА ОТКРЫТОЙ ВЕРАНДЕ «ОКТАВЫ» ГОСТИ ДЕЛАЛИ СНИМКИ В ТРОПИЧЕСКОЙ НЕОНОВОЙ ФОТОЗОНЕ, ОБЩАЛИСЬ, СМЕЯЛИСЬ, УГОЩАЛИСЬ КОКТЕЙЛЯМИ И ГРЕЧЕСКИМ СТРИТ-ФУДОМ – GIRAZ MADE IN AZAZA. ЗА МУЗЫКУ В ЛЕТНЕЙ ЧАСТИ ОТВЕЧАЛА DJ НЕПРАВДАНЕПРАВДА (ПОЛИНА САРНАЦКАЯ). НОЧЬЮ ГОСТИ ПЕРЕМЕСТИЛИСЬ ВО ВНУТРЕННИЙ ЗАЛ, КОТОРЫЙ СОЗДАЛ ОЩУЩЕНИЕ НАСТОЯЩЕГО МУЗЫКАЛЬНОГО ФЕСТИВАЛЯ С ИЗВЕСТНЫМИ ДИДЖЕЯМИ В ГОРОДЕ. ЗА ПУЛЬТОМ ИГРАЛИ СЕРГЕЙ НАУМОВ, МАКС ЗАЙЦЕВ И РОМАН ФИЛАТОВ. ЛЕТО ПРОВОДИЛИ, КАК И ПОДОБАЕТ, ЯРКО, ВЕСЕЛО, В ТРАДИЦИЯХ AZAZA, ГДЕ ВСЕГДА – СВОЯ АТМОСФЕРА.



# АЗАЗА

паназиатская еда & своя атмосфера

Почувствуй себя  
в ресторане, как дома

РЕСТОРАН:

Красноармейский пр-т, 7Б, Тула  
+7 (960) 615-71-11



А дома,  
как в ресторане



ДОСТАВКА:



СКАЧАТЬ ПРИЛОЖЕНИЕ



До конца сентября при заказе от 999₽  
через наше приложение  
**поке с курицей в подарок**  
по промокоду

**edazaza**

ИП Данилов А. В.

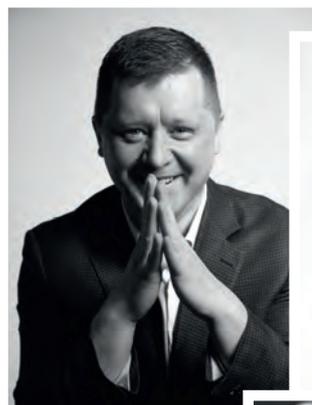
0+

Дарим «Поке с курицей» по промокоду edazaza при заказе от 999₽ через приложение. Акция действует до 30 сентября 2022 года. Промокоды не суммируются. Акция действует пока ингредиенты для блюда «Поке с курицей» есть в наличии. Минимальная сумма считается после применения прочих скидок. Организатор оставляет за собой право изменить условия акции. Изображение и способ сервировки могут отличаться от товара. Продавец: ИП Данилов А.В. ИНН: 710607631877, ОГРН: 317715400035498. 300041. г. Тула, Красноармейский проспект 7Б, помещение 1.2.



# СПЕЦПРОЕКТ

*к Международному  
дню красоты*



# Nanoasia: SELF CARE!

*Впервые Тула познакомилась с безинъекционными методиками омоложения и брендом Nanoasia в 2015 году на международной выставке INTERCHARM благодаря счастливому знакомству инноватора в области косметологии, президента компании Nanoasia Кире Сорокиной и визажиста Екатерины Паршиной.*

*В честь Всемирного дня красоты мы спросили Екатерину о том, как всегда выглядеть молодо и свежо без боли и уколов.*

*После интенсивного самостоятельного тестирования я пришла к выводу, что это отличный способ подчеркнуть естественную красоту с помощью безопасных инновационных разработок.*

*Если вы по-прежнему боитесь уколов и каждый раз испытываете стресс от похода к косметологу, самое время открыть для себя Nanoasia. Я всегда предлагаю только то, чему доверяю, поэтому после тестового периода, увидев значительное улучшение состояния кожи, смело пригласила постоянных клиенток и презентовала Nanoasia.*

*Тогда случился настоящий бум, что вполне объяснимо: технология даёт прекрасные результаты для молодости и свежести кожи, а также борется с сухостью, высыпаниями, расширенными порами и пигментацией.*

## КАК РАБОТАЕТ Nanoasia?

Препарат из 40 активных компонентов наносится на лицо, шею, зону декольте или руки с помощью так называемой воздушной кисти. Благодаря низкомолекулярному составу и сверхмалому размеру частиц (4 нм), он мгновенно глубоко проникает в кожу и преобразует её, не оставляя повреждений. Кожа одновременно напитывается мощным комплексом пептидов, витаминов и аминокислот. А вы просто отдыхаете и получаете удовольствие. Сегодня Nanoasia выбирают звёзды Лера Кудрявцева, Анастасия Стоцкая, Жанна Бадоева, Эвелина Бленданс, Кети Топурия, а также многие западные знаменитости. Но выглядеть блистательно может позволить себе каждая!



ЕКАТЕРИНА  
ПАРШИНА,  
ОФИЦИАЛЬНЫЙ  
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ  
NANOASIA В ТУЛЕ

Фотограф:  
Елена Кононенко  
Место съемки:  
«Фитнес Парк»  
Украшения Swarovski:  
«Эго Арт»

## СЫВОРОТКА ETERNAL YOUTH

Мощный anti-age эффект и суперувлажнение благодаря 14 пептидам, 8 витаминам и гиалуроновой кислоте.



*Приятно, что у Nanoasia есть собственная линейка профессиональной косметики, отличный состав которой позволит закрепить эффект. Сегодня Екатерина рассказывает ещё о двух продуктах – must have этой осени.*

## JEWELRY RADIANT CUSHION BC CREAM AND PEPTIDE

Невесомая тональная основа с пептидами, экстрактами растений и пудрой драгоценных камней. Кроме того, мы получаем лифтинг-эффект, ботокс-эффект и минерализацию кожи. А пудреница инкрустирована кристаллами и доставляет истинное эстетическое удовольствие.

NANOASIA

📍 ул. Первомайская, 52, Atelier des Parfums  
☎ +7 (910) 948-68-86  
nanoasiatula



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

*Елены Черных*

8 960 602 85 13

Тула, ул. Шевченко, 5

📍 drelenachernykh

🌐 chernykh.clinic



Елена Шаганова,  
врач-косметолог

Екатерина Журавлева,  
врач-косметолог, трихолог

Надежда Фокина, врач-  
косметолог, трихолог

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБ

# ЭКСПЕРТЫ ЗДОРОВОЙ КОЖИ сезон аппаратов открыт!

«Только вам решать, как вы будете выглядеть завтра, через год или через 10 лет. Мы убеждены: красота не требует жертв, красота требует инновационных технологий».

Елена Черных объединила топовых специалистов и аппараты, признанные мировым косметологическим сообществом, чтобы решить любые эстетические проблемы.



Елена Черных,  
главный врач,  
врач-косметолог

Аниса Вилиева, врач-  
косметолог, трихолог

Алина Вильчур,  
линержист,  
эстетист

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

# УЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Девушка С НЕКТАРИНАМИ

**Тульские красавицы давно раскрыли тайну совершенной кожи в студии «Нектарин» Натальи Сосиной. Здесь собрано множество действенных методик по коррекции фигуры и созданию идеальной гладкости с учетом потребностей каждой девушки. Подарите себе деликатное преображение силуэта и нежность кожи!**

## ПРИКОСНОВЕНИЯ СТАНУТ ЕЩЕ ПРИЯТНЕЕ

Когда нежелательные волосы находятся на видимых зонах, они могут создать немало дискомфорта и быть источником болезненных комплексов. Наталья Сосина работает в сфере гладкости кожи более 10 лет и сделала огромное число тульских девушек более счастливыми и уверенными в себе. Ее студия «Нектарин» — это пространство, где собраны разнообразные методы избавления от волос: технология электрического и лазерного воздействия, услуга с применением множества видов сахарной пасты и воска.

## ВАШ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ БЕЗУПРЕЧНОЙ ГЛАДКОСТИ

Не знаете какой метод избавления от нежелательных волос подойдет именно вам? Мастера студии «Нектарин» с опытом работы от 6–7 лет помогут вам выбрать идеальную технику под ваш тип кожи, чувствительность, зону тела и обеспечат необходимый результат. Специалисты постоянно проходят обучение по всей России и привозят для студии самые сочные новинки сферы красоты. Такой подход обожают клиентки: за пять лет в студии было выполнено более 300 тысяч услуг. Техники можно комбинировать. Например, быстро избавиться от волосков на ногах с помощью воска, а убрать пушок на лице — методом электрического воздействия. Все проблемы будут решены деликатно и надолго, а если вы захотите, то и навсегда.

✓ Использование воска и сахарной пасты дает превосходный экспресс-результат и сохраняет гладкость кожи примерно на месяц. Отлично подойдет перед поездкой на море или если нужно быстро избавиться от ненужных волосков. Материалы настолько экологичны, что метод применяется даже во время беременности и кормления грудью.

✓ Методика с применением лазера требует для видимого результата несколько сеансов. Волоски становятся более мягкими, а в некоторых областях совсем пропадают уже после второго, третьего раза. По прошествии курса услуг кожа остается гладкой от 4 до 6 месяцев. Для этого метода не требуется отращивать волоски.

✓ Технология электрического воздействия — это метод, который поможет избавиться от нежелательных волос на-

сегда. Подходит для любого типа кожи и волос. Эта услуга требует довольно продолжительного курса и определенной длины волосков, но результат того стоит: вы забудете о проблеме и сможете вечно наслаждаться гладкостью кожи.

## ВСЕ ДЛЯ СОВЕРШЕННОГО СИЛУЭТА

В студии «Нектарин» собраны не только топовые услуги для гладкости кожи, но и современные методы для коррекции фигуры и создания идеального силуэта. Сюда вы можете прийти на ручной уход по телу, чтобы поддержать упругость и ровную текстуру кожи и сделать тело более подтянутым. А для более стойкого и видимого результата похудения и стройной фигуры в студии есть методики с применением инновационного оборудования.

**НАТАЛЬЯ  
СОСИНА**  
ОСНОВАТЕЛЬ СТУДИИ  
NECTARINE

Фотограф:  
Елена Кононенко  
Стилист:  
Дарья Королева  
Макияж и укладка:  
Pudra  
Одежда: «ВЕСТИГО»  
Украшения Swarovski:  
«Эго Арт»  
Туфли: Benatti  
Место съемки: Inside





# Смелость ЖИТЬ ЯРКО!

ЖИЗНЬ НА ВЫСОКИХ СКОРОСТЯХ ТРЕБУЕТ НОВЫХ ПОДХОДОВ К КРАСОТЕ И ШОПИНГУ. АЛЛА ВЕДЕНЕЕВА ПРЕДСТАВЛЯЕТ ТОП СРЕДСТВ ПО УХОДУ ЗА БРОВЯМИ И РЕСНИЦАМИ, А ТАКЖЕ НОВУЮ ОСЕННЮЮ КОЛЛЕКЦИЮ СВОЕГО ШОУРУМА GOLD STUDIO 71!

## ШОУРУМ

### РЕВОЛЮЦИЯ ДЛЯ БРОВЕЙ И РЕСНИЦ

8 лет назад Алла «привезла» в Тулу ламинирование и коллагенирование ресниц. В прошлом году она перевернула brow-рынок Тулы и представила сенсацию — сыворотку QITTS BROWS, которая буквально выращивает брови заново! Попробуйте новинку в Gold Studio 71 и забудьте о блеклых или перещипанных бровях!

### УВЛАЖНЕНИЕ ГУБ БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ

Инновация для сухих и потрескавшихся губ. Новая сыворотка в арсенале Аллы Веденеевой питает, убирает шелушения, восстанавливает природный цвет, разглаживает и омолаживает кожу губ. Носите любимую матовую помаду без ограничений!

### СТАНЬ ВОСТРЕБОВАННЫМ ЛЭШМЕЙКЕРОМ

Алла — сертифицированный мастер и тренер международного уровня. Эксклюзивно представляет в Туле люксовые бренды Nouveau Lashes MAVEX и DLUX Professional, а также преподает в Art et Beaute в Москве. Если хотите освоить новую профессию лэшмейкера, Алла станет для вас идеальным наставником.

### НАДЕВАЙ И ВЛАСТВУЙ

Начните сезон в отвязной компании дерзких фактур и фасонов. В новом шоуруме Аллы Веденеевой вы найдете все: от суперактуальных корсетов и платьев для выхода в свет до модных casual-костюмов и джинсов для неспешных прогулок.



Фотограф:  
Егор Конабевцев  
Стилист:  
Алла Веденеева  
Постановка:  
Михаил Чуканов  
Макияж и укладка:  
студия красоты Pudra  
Одежда и обувь:  
шоурум Gold Studio 71

### ЗАБУДЬ ПРО ТУШЬ

Сделайте коллагенирование и ламинирование ресниц и бровей в студии Аллы Веденеевой. После них потребность в ежедневном макияже отпадет сама собой. Почти месяц можно просыпаться с выразительным взглядом и не смывать макияж по вечерам. Маст-хэв для тех, кто планирует поехать в отпуск.

## АЛЛА ВЕДЕНЕЕВА

ТОПОВЫЙ МАСТЕР  
ПО ЛАМИНИРОВАНИЮ И  
КОЛЛАГЕНИРОВАНИЮ РЕСНИЦ

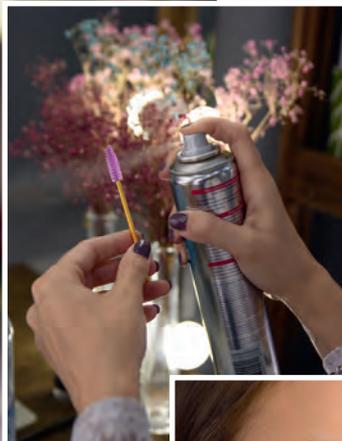
# Ольга Ермакова: ИДЕАЛЬНЫЙ МАКИЯЖ — ЭЛЕМЕНТАРНО!



Фотограф: Евгений Козлов kozloff.photo

**ОЛЬГА ЕРМАКОВА**  
ВИЗАЖИСТ

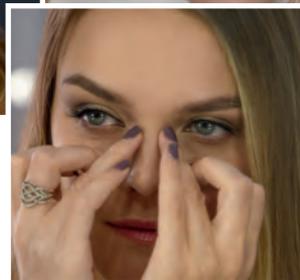
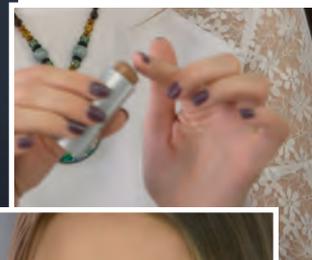
ул. Фрунзе, 3, офис 318  
☎ +7 950 910 33 55  
✉ your\_beauty\_club



**Вопрос:** Промажнулась и задела веко тушью для ресниц. Неужели придется стирать вместе с тенями?

**РЕШЕНИЕ:** Мало кто знает, но в этом случае вполне можно обойтись без ватной палочки. Удалите след от туши быстро и легко с помощью одно-разовой щеточки для ресниц. Главное, дать туши хорошо засохнуть.

**Вопрос:** Красилась при плохом освещении и, кажется, нанесла скульптор (или румяна) слишком густо и неестественно. Теперь идти умываться и все заново?



**РЕШЕНИЕ:**

Вовсе нет. Если вы переборщили с румянами или корректором для лица, деликатно убрать лишний пигмент можно спонжем с остатками тонального средства.

**Вопрос:** Хочу попробовать скульптурирование, но боюсь, что может получиться слишком грубо...

**РЕШЕНИЕ:** Новичкам вместо классического скульптора я советую использовать пудру более темного оттенка. Так коррекция лица будет выполнена мягко и естественно.

**Вопрос:** Пробовала новую пудру и нанесла ее слишком плотно. Ну теперь-то точно умываться?

**РЕШЕНИЕ:** И снова нет! Если вы нечаянно напудрились «как старушка в театре», вам в помощь обычная термальная или цветочная вода. Нанесите ее на лицо распылителем, а затем промокните спонжем или пуховкой.

Этим и многим другим бьюти-лайфхакам визажист Ольга Ермакова учит на своем Youtube-канале и группе ВКонтакте «Макияж для тебя». И конечно же, Ольга ждет в своей студии всех, кто готов к настоящему преображению в руках талантливого мастера.

*Кто хоть раз делал макияж у профессионального визажиста, согласится: познакомиться с новой собой в зеркале — это как минимум необычно. Всегда интересно, какой увидит вас мастер, который ежедневно преображает десятки разных лиц. Обязательно устройте себе такое удовольствие в самое ближайшее время, а пока каждый день выглядеть на все сто нам помогут бьюти-лайфхаки от Ольги Ермаковой. Официальный мейкап-артист конкурса «Краса Тулы – 2022», модельного агентства «Linda», модных показов и фестивалей, — она знает, что посоветовать.*

**Вопрос:** Как сделать идеально ровную коррекцию выступающих частей лица, например, носа?

**РЕШЕНИЕ:** Нанесите немного кремового корректора на средние пальцы обеих рук, разотрите, чтобы средство немного согрелось, и мягко пройдитесь вдоль спинки носа. Этот простой способ позволит контролировать количество продукта при нанесении, и тон будет выглядеть максимально ровно.

**Вопрос:** Не хочется покупать отдельное средство для укладки бровей. Чем его можно заменить?

**РЕШЕНИЕ:** Некоторые продукты вполне взаимозаменяемы, этим можно и нужно пользоваться, если хотите избежать лишних трат и тяжелых косметичек, например, в дороге. Гель для бровей отлично заменит обычный лак для волос.

*Новый салон  
в самом центре Тулы*

# *Giorgia*

*beauty salon*

*проспект Ленина, 74А  
+7 (902) 902-47-47*

*Онлайн-запись*



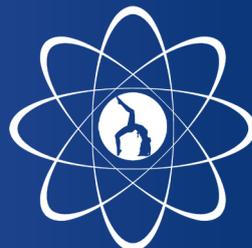
*☀️ Ресницы и брови ☀️ Нарощивание ресниц  
☀️ Маникюр ☀️ Педикюр ☀️ Моделирование ногтей ☀️ Уход для ног*

# Путь ОСОЗНАННОСТИ

НАЙДИТЕ БАЛАНС МЕЖДУ ДУХОВНЫМ, МЕНТАЛЬНЫМ И ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ!

**ЭЛЛА БОРЦОВА**, руководитель центра осознанности Mind Flow, ведический астролог, инструктор по аэройоге, специалист по Access Bars

«Центр осознанности Mind Flow – поддерживающее, наполняющее энергией сообщество для девушек и молодых мам. Здесь я собрала классных специалистов и действенные методики, направленные на улучшение тела и укрепления душевного равновесия. У нас есть йога, аэройога, гвоздестояние, психологические тренинги, Access bars, трансформационные игры, медитации и многое другое. На занятия можно приходить с детьми. У нас работают администраторы с педагогическим образованием, которые с удовольствием займут ваших малышей, пока вы проходите практику».



Mindflow

📍 ул. Фёдора Смирнова, 7  
☎ +7 999 775-33-74

Фотограф: Егор Конабевцев  
Стилист: Дарья Королёва  
Макияж и укладка: Юлиана Букалова  
Платье: Наряд Naprokat  
Украшения: Lady Collection  
Место съёмки: фото студия Inside



**ДАРЬЯ ДОРОФЕЕВА**, сертифицированный нумеролог, таролог, эзотерик, эксперт в области направления «Матрица судьбы». Дипломированный практик игры «Путь Желаний» Е. Блиновской.

Ведет трансформационную игру «Путь Желаний».

Задача игры – дать подсознанию маршрут к получению желаемого. В безопасном пространстве, в глубоком копании в себе участники осознают и прорабатывают блоки. Благодаря правильным вопросам от Дарьи,

участники черпают ресурсы и сразу внедряют новые техники в жизнь.



**РОЗА МУСАФАНОВА**, сертифицированный специалист по осознанному ручному практикам по телу.

Роза применяет специальные техники физического воздействия, которые способствуют тотальному расслаблению тела и души. На сеансе тело начинает взаимодействовать и отвечать, в каких моментах и местах ему требуется помощь. На сеансе вы почувствуете, как душа умеет говорить через тело.



**ЕКАТЕРИНА ЛЕОНЕНКО**, психолог с обширной практикой в сферах семейной и женской психологии.

Ведет психологические тренинговые занятия в области отношений, понимания и принятия себя, карьеры и самореализации. За занятиях вы прокачаете самооценку и женственность, избавитесь от ограничивающих установок. Екатерина проводит личные консультации, берет клиентов на психологическое сопровождение и делает психологические распаковки.



**ЕЛЕНА ТИЩЕНКО**, инструктор по хатха-йоге, медитации и гвоздестоянию.

Мы живем в бешеном темпе и необходимо уметь сознательно замедляться, сбрасывать накопившийся стресс. Йога, медитации, «Садху» – это древние инструменты, подаренные нам предками и призванные придать нашей работе над собой верное направление. Нагрузки в хатха-йоге доступны практически всем людям, с любым уровнем физической подготовки.



# Секреты МНОГОГРАННОГО ЦВЕТА

**Светлана Шпукова — настоящий гуру в сфере колористики и окрашивания волос с опытом более 23 лет. Стилист проекта «Модный приговор» и основатель Beauty studio SSh Svetlana Shpukova объясняет, почему профессиональное окрашивание — это надежная инвестиция в красоту прически и делится лайфхаками сохранения безупречного цвета волос.**

Светлана Шпукова — специалист международного уровня и автор техники *SupTouch*, которая решает множество нюансов в сфере окрашивания. Вы можете овладеть мастерством цвета: Светлана проводит индивидуальное и групповое обучение по колористике с нуля и курсы повышения квалификации.

## ФОРМУЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОКРАШИВАНИЯ

«Часто клиенты приходят к нам в *Beauty studio SSh Svetlana Shpukova* с картинкой из интернета и хотят получить такой же цвет волос. Мастера владеют сложными техниками и стараются максимально приблизиться к желаемому цвету, учитывая ваши индивидуальные особенности: цвет, структуру и качество волос, натуральные ли они или ранее окрашенные, есть ли седина. Иногда бывает сложно воссоздать нужный оттенок именно на ваших локонах. Например, на поврежденных волосах цвет будет менее ярким и нестойким, и для улучшения их качества потребуются сначала восстанавливающий уход. Также оттенок цвета смотрится по-разному в зависимости от освещения — теплое ли оно, холодное или дневное».

## РАБОТА НА ПРЕДСКАЗУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Профессиональное окрашивание волос может сохранить их качество, красоту и получить предсказуемый многогранный цвет. Бытовые красители из обычных магазинов направлены на массовое по-



требление, содержат агрессивные компоненты и не учитывают особенности волос каждого клиента. Мастера в *Beauty studio SSh* индивидуально подберут для вас профессиональные красители, которые содержат качественные пигменты и ухаживающие компоненты. Ваше окрашивание будет максимально щадящим, долговечным и красивым.

## КАК СОХРАНИТЬ КРАСИВЫЙ ЦВЕТ НАДОЛГО?

Сохранение насыщенного цвета во многом зависит от домашнего ухода. Агрессивные компоненты масс-маркетинговых средств разрушают красящие пигменты даже профессиональных красителей. Поддержать качество и ухоженный вид волос надолго помогут профессиональные услуги по восстановлению и тонированию, которые стоит проводить раз в 1,5 месяца. Мастера *Beauty studio SSh* подберут специальные методики для вашего типа волос и порекомендует правильный домашний уход.

## ВЫБИРАЙТЕ КАЧЕСТВЕННЫЙ ДОМАШНИЙ УХОД

Студия Светланы является дистрибьютором профессиональной косметики для стайлинга, восстановления и окрашивания волос. Это качественные иностранные бренды: *Dr.Sorbie*, *Helen Sevard*, *Four Reasons*. Здесь огромный выбор как продуктов для очищения волос, для ухода за кожей головы, так и профессиональных красителей.

Фотограф: Елена Кононенко. Стилист: Дарья Королёва. Макияж и укладка для Светланы: Рудга. Место съемки: Gallery



9 ул. Галкина, 25  
☎ +7 910 583-57-04 🌐 studiossh25

# Красоте нужна ПРОФИЛАКТИКА

Согласитесь, образ жизни человека и все его болезни, как правило, на лице. Невозможно блистать красотой, если вы нездоровы. А потому просить бьюти-совета нужно не у стилистов, а в первую очередь у специалистов в области медицины. Наталья Жлобич, основательница и директор «Клиники на Пирогова» (г. Щёкино), и её врачи рассказали, как правильно заниматься здоровьем, чтобы не проститься со своей красотой раньше времени.

**А может ли доктор по внешности пациента диагностировать заболевание?**

«Да, и очень часто. Кожа — это зеркало, в котором отражаются любые неполадки организма. Например, при резкой бледности лица можно заподозрить анемию. Желтушность кожи и глаз указывает на заболевания печени. Пигментные пятна — тревожный звоночек целого ряда болезней: воспаления придатков, нарушений эндокринного характера, камней в печени. Избыточный рост волос на лице у женщин тоже свидетельствует об эндокринных заболеваниях. Неполадки со стороны ЖКТ (колиты, гастриты, частые запоры) — это землисто-серый цвет лица и часто такое же серое настроение».

**Наталья, вы 7 лет возглавляете «Клинику на Пирогова». Есть ли универсальные советы, как следить за здоровьем, чтобы не допустить вышеперечисленного?**

«Ежегодно проходите медосмотры. Так можно «поймать» болезнь на ранней стадии, не дожидаясь, когда симптомы будут уже налицо. Никогда не игнорируйте дискомфорт. Если вы почувствовали недомогание, обратитесь к доктору, не



**НАТАЛЬЯ  
ЖЛОБИЧ**

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
МЦ «КЛИНИКА НА ПИРОГОВА»

Фотограф: Елена Кононенко  
Стилист: Дарья Королева  
Макияж и укладка: студия красоты Pudra  
Одежда: Serginnetti  
Обувь: Benatti  
Место съемки: фотостудия Toto Shiro

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ждите момента, когда станет совсем плохо. И тем более не занимайтесь самолечением — это может всё усугубить. Всегда чётко выполняйте предписания врача. Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, соблюдайте активность и рекомендованное питание. Если вы сомневаетесь в правильности назначенного лечения, просто обратитесь к другому доктору. Это абсолютно нормально».

**Какие анализы действительно необходимо сдавать условно здоровому взрослому человеку, чтобы не переплачивать за навязанные «модные» тесты?**

«Основа — это общий анализ крови, биохимия, показатели почек (мочевина, креатинин, кальций; электролиты: калий, натрий, хлориды), показатели печени (альбумин, щелочная фосфатаза, АЛТ, АСТ, общий белок, билирубин общий и прямой), сердечно-сосудистая система (триглицериды, холестерин общий, холестерин-ЛПНП, холестерин-ЛПВП), глюкоза и инсулин, гормональные исследования (половые гормоны), витамин D, ферритин и гомоцистеин. Что касается внутренних органов, людям до 50 лет достаточно обследовать их раз в два-три года, после — ежегодно. А при хронических заболеваниях — еще чаще: точный график составит ваш врач».

**В чем преимущества профилактических обследований в «Клинике на Пирогова»?**

«В нашем штате 62 специалиста, ведущих диагностику более чем по 30-ти направлениям, как стандартным, так и узкопрофильным. Доктора регулярно проходят обучение и осваивают современные методики. У нас отличное медицинское оборудование, мы активно работаем с программами ОМС и ДМС, что делает медицинскую помощь еще доступнее. Мы одни из немногих практикуем телемедицину, врачи проводят дистанционные консультации. Наша главная цель — уберечь вас от болезни, поэтому я так часто говорю о важности превентивной медицины. Ведь это не только комплексная диагностика, позволяющая выявить все риски для здоровья и возможные наследственные заболевания и патологии, но и своевременная профилактика для сохранения вашей молодости, активности, здоровья и красоты надолго».



Щекино, ул. Пирогова, 32А  
 ☎ 07:00-22:00  
 ☎ +7 (4872) 52-61-91 🌐 848751.com



**СОВЕТЫ ДОКТОРОВ «КЛИНИКИ НА ПИРОГОВА»:**



**Игорь Григорьевич Алешкин, КАРДИОЛОГ:**

«Минимизируйте потребление соли, так как именно она провоцирует артериальное давление и риски болезней сердца. Сейчас все злоупотребляют солью, а между тем здоровая дозировка — всего 3–5 г в день. Это количество содержится всего в одном бутерброде с сыром и колбасой».



**Антон Эдуардович Духницкий, НЕВРОЛОГ:**

«Ничто не поможет вам сохранить молодость и красоту тела, лица и духа так, как физическая активность. При движении активизируется работа лимфатической и венозной систем, усиливается кровоток в мышцах и спинном мозге, что нормализует работу внутренних органов. При укреплении мышц спины снимается часть нагрузки с позвоночника — это важная профилактика его заболеваний».



**Елена Алексеевна Морозова, ГИНЕКОЛОГ:**

«Многие женщины полагают: если ничего не болит, нет смысла обращаться к специалисту. Это позиция крайне опасна. Посещайте женского доктора как минимум раз в год, — только так можно вовремя предотвратить развитие любых нарушений и быстро их устранить».

# ОТКРОЙ

## НОВЫЕ ГРАНИ СВОЕЙ КРАСОТЫ

ВАШ МАКИЯЖ  
И УКЛАДКА НА  
ЛЮБОЕ СОБЫТИЕ  
И ФОТОСЪЕМКУ

ПОЛНЫЙ БЬЮТИ-ОБРАЗ  
ЗА 1 ЧАС В 4 РУКИ

### Екатерина Демина

Визажист, основатель  
студии Pudra

**В команде Pudra — визажисты, стилисты по волосам, бровисты и мастера долговременного макияжа. В год мы собираем более 350 бьюти-образов для съемок и на светские мероприятия и точно знаем, какой макияж подойдет под разный типаж.**

PU DRA  
beauty studio

НОВИНКА!

ЭКСПРЕСС-МАКИЯЖ И УКЛАДКА  
НА ВЫПИСКУ ИЗ РОДДОМА

Pudra — официально  
аккредитованная бьюти-команда  
в перинатальном центре Тулы.

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА  
МАКИЯЖ И УКЛАДКУ  
ПО ТЕЛЕФОНУ

📍 пр-т Ленина, 102,  
к. 4, 4-й этаж, оф. 403  
☎ +7 960 613-89-99  
🌐 vk.com/pudra.tula

# К усталости НЕЛЬЗЯ ПРИВЫКАТЬ!

*О синдроме хронической усталости мы все так или иначе слышали. А знаете ли вы, что существует синдром усталых надпочечников? Это кое-что посерьёзнее, — настоящий бич современных жителей больших городов, живущих в постоянном стрессе. Сегодня на связи с нами нутрициолог, доктор Ирина Гридасова, руководитель клиники эстетической медицины «Талисия». Давайте узнаем, по каким признакам можно обнаружить у себя один из этих синдромов и, главное, что дальше делать с этой информацией.*



## ПРОБЛЕМА № 1. СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Встал и устал – уверены, многим такое знакомо. Для синдрома хронической усталости характерно необъяснимое чувство сильной слабости. Вы становитесь невнимательны, нет ясности мыслей, и это состояние длится порой до полугода. Слабость не проходит даже после долгого отпуска, и только усугубляется от физических или умственных нагрузок. По мнению Ирины Гридасовой, причины хронической усталости – это стресс, дефицит витаминов и минералов, в том числе железа, недостаток сна, нарушение функций щитовидной железы, дисбаланс нейромедиаторов, а также систематическая вирусная и бактериальная нагрузка.

### ЧЕК-АП ПРИ СИНДРОМЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ:

- Обязательно проверьте баланс витаминов и минералов в организме: селен, медь, цинк в сыворотке крови и витамин D;
- Исключите железодефицит, сдав кровь на сывороточное железо, ферритин, СОЭ, общий белок, гемоглобин, витамины B9 и B12;
- Обследуйте щитовидную железу: УЗИ, ТТГ, Т4 свободный, Т3 свободный, Т3 реверсивный, АТ-ТПО и АТ-ТГ;
- Проверьте ваш углеводный обмен: инсулин, глюкозу, гликированный гемоглобин.

Дать рекомендации по результатам анализов и провести корректировку всегда поможет грамотный нутрициолог.

## ПРОБЛЕМА № 2. СИНДРОМ УСТАЛЫХ НАДПОЧЕЧНИКОВ

Основой, на которой развивается это состояние, врачи считают хронический стресс. Когда стресс случается разово, с ним не так сложно справиться самостоятельно. Кто-то даже называет это хорошей тренировкой для организма. А что, если стресс в вашей жизни происходит постоянно или, хуже того, вы постоянно живёте в состоянии стресса из-за нелюбимой работы, тяжёлых отношений или болезней близких? Мало кто знает, что за адаптацию к стрессу отвечают наши надпочечники. Когда стресса слишком много, этот маленький орган просто не справляется. Это приводит к истощению и системному сбою во всём организме. Могут возникнуть проблемы с пищеварением, репродукцией, иммунной системой, растёт артериальное давление и уровень глюкозы в крови. Мы бежим лечить эти симптомы по отдельности, что, конечно же, не приводит ни к чему, кроме дополнительных нервов и трат. Выделяют 4 стадии СУН, когда человеку ещё можно помочь без заместительной гормональной терапии, и это поможет выяснить тест от доктора Ирины Гридасовой.

МАЛО КТО ЗНАЕТ,  
ЧТО ЗА АДАПТАЦИЮ  
К СТРЕССУ ОТВЕЧАЮТ  
НАШИ НАДПОЧЕЧНИКИ.

Есть и экспресс-тест в оценке СУН: проведите по коже живота линию заостренным предметом (ногтем/карандашом). В норме полоса мгновенно должна краснеть. Стойкие белые полосы – уже повод задуматься. Средние и тяжелые стадии надпочечниковой усталости – линии остаются белыми до двух минут и более.

Необходимый чек-ап и коррекцию образа жизни на всех стадиях синдрома усталости надпочечников составляет опытный нутрициолог. Лечение сводится к нормализации сна, полноценному питанию, разработанному индивидуально в зависимости от стадии СУН, режиму дня и физической нагрузке, системной работе над стрессом и поддержке организма с помощью нутриентов.

Как раз совсем скоро у нутрициолога Ирины Гридасовой стартует авторский курс, где каждому участнику помогут разобраться

с причинами и симптомами синдрома хронической усталости и синдрома усталости надпочечников и устранить их раз и навсегда. Следите за датой старта продаж курса в соцсетях!

А пока можно записаться на бесплатную диагностическую консультацию от экспертов клиники «Талисия» по телефону: +7 (967) 431-75-53.

## ПРОЙДИТЕ ТЕСТ!

За каждый ответ «да» добавляем себе 1 балл.

1. Вы очень медленно «расходитесь» по утрам.
2. Вам постоянно хочется чего-то сладкого или соленого.
3. У вас снижено либидо.
4. К полудню вы ощущаете себя совершенно измотанным.
5. Вечером у вас обычно открывается «второе дыхание».
6. Вам сложно засыпать, а утром сложно проснуться.
7. Когда вы быстро встаете, бывает, что у вас кружится голова.
8. Днем у вас часто головные боли.
9. Вас тянет к солёным или сладким перекусам.
10. У вас есть признаки хронического воспаления в организме: повышенный С-реактивный белок, ферритин.
11. Ваши ногти слабые и тонкие.
12. Вы часто ощущаете уныние и тоску.
13. У вас лишний вес в области талии.
14. Вы вздрагиваете, когда слышите резкий звук.
15. У вас возникает чувство тошноты в стрессовых ситуациях.
16. Вы всегда готовы к обороне.
17. Вы раздражительны и вспыхиваете от любой мелочи.
18. Яркий свет вас раздражает больше, чем других людей.

### Результаты:

**0—4 ответа «Да»** – усталость надпочечников не прослеживается;

**4—8 ответов «Да»** – начальная стадия усталости надпочечников;

**9—14 ответов «Да»** – средняя стадия усталости надпочечников;

**14—18 ответов «Да»** – крайняя степень усталости надпочечников.



**ТАЛИСИЯ**

📍 ул. Вересаева, д. 10А  
🕒 пн-пт: 9:00–20:00  
сб: по предварительной записи  
вс: выходной  
☎ +7 (4872) 52-12-23,  
+7 (967) 431-75-53  
🌐 talisiya-tula.ru

# Духи ВРЕМЕНИ

ЧЕМ ЖИВЕТ И ДЫШИТ НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ? ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ ИДУТ РУКА ОБ РУКУ С РОСКОШЬЮ. ПАРФЮМЕРНЫЙ ЭКСПЕРТ КАРИНА НИКИФОРОВА ПОДОБРАЛА ГЛАВНЫЕ АРОМАТЫ ЭТОЙ ОСЕНИ. ОСТАЕТСЯ ВЫБРАТЬ, НА ЧЬЕЙ СТОРОНЕ ВЫ.



КАРИНА НИКИФОРОВА,  
ПАРФЮМЕРНЫЙ ЭКСПЕРТ

## АБСОЛЮТНАЯ РОСКОШЬ



### 1. GOD OF FIRE, STEPHANE HUMBERT LUCAS

Обжигающее прикосновение вибрирующих нот манго, жасмина, имбиря и красных ягод в партнерстве с роскошными амброй, удов, мускусом – это ода захватывающему путешествию.

### 2. GANYMEDE, MARC-ANTOINE BARROIS

Аромат мира грез. Плавная элегантность кожаных аккордов подчеркнута бодрящими нотами мандарина. Драгоценный османтус красиво балансирует с замшевыми оттенками шафрана.



### 3. DE YOUNG RED, ORLOV

Аромат, словно редкий аукционный красный бриллиант, подчеркнет вашу исключительность: малина, союз розового и черного перца, пачули, мускус и сандал звучат плавно, соблазнительно и уверенно.



### 4. MANGO KISS, STEPHANE HUMBERT LUCAS

Изумительный десерт на красивой веранде роскошного отеля. Манговая панакота на кокосовом молоке, приятно охлаждая, тает во рту.

3

4



## 5. LIMONE, LABORATORIO OLFATTIVO

Прогулка по разогретым летним солнцем лимонным садам Палермо, первое знакомство с ледяным лимончелло и вкусной печенькой с цедрой. А потом – сиеста!

## 6. АРОМАДИФФУЗОР QUEEN COLLECTION, MR&MRS

Аккорд матчи, пачули и ладана – совершенно новый опыт даже для искусственных. Умиротворяющий и спокойный, аромат отлично подойдет для создания гармоничного пространства как в доме, так и в офисе.



## 8. HOPE, BY ORLOV

Аромат надежды, сокровенных мечтаний, полный доверия миру и тонкой интуиции. Мягкое сочетание османтуса, ириса с нежным персиком и сандалом умиротворяет и помогает окунуться в мир грёз, если вы случайно разучились мечтать.

## 7. CUBA, FIILIT

Аромат красивых удовольствий, единение с пылкой природой, ритм Острова Свободы. В верхних нотах бергамот, цитрон, грейпфрут и синий имбирь. Ноты сердца: розовый перец и кардамон. Базовые ноты: табак, ром, перец чили, ветивер.

Atelier  
des  
Parfums

Бутик селективной парфюмерии, косметики и ароматов для интерьера

📍 ул. Первомайская, 52

☎ +7 953 970-53-10

🌐 atelierdes-parfums.com  
atelier\_des\_parfums



# профессиональный взгляд на женскую красоту

В поисках радости от своего отражения в зеркале главное не наломать дров, обращаясь к непроверенным специалистам. Ваш доктор должен быть с безупречной репутацией, кейсами и рекомендациями. Контакты пластического хирурга Андрея Коновалова и дерматовенеролога Наиля Хуснутдинова из многопрофильной клиники «Л-Мед» более 20 лет передаются из рук в руки как счастливый билет в мир красоты и здоровья.



*Андрей Витальевич Коновалов*

Стаж: 26 лет.

Сертифицированный пластический хирург, сертифицированный врач-онколог, врач-хирург высшей категории. Член Российского общества пластических, реконструктивных и эстетических хирургов.

Образование: Смоленская государственная медицинская академия, более 30-ти сертификатов о повышении квалификации, профессиональные семинары, конференции и мастер-классы.

## СМИРИТЬСЯ ИЛИ ИСПРАВИТЬ?

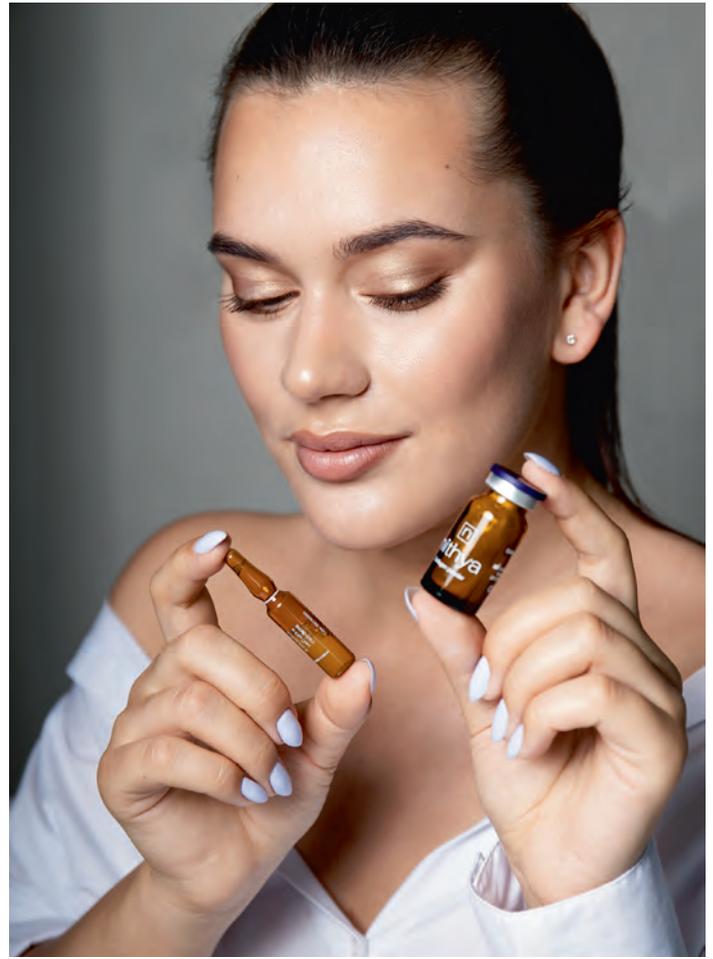
В многопрофильной клинике «Л-Мед» хирург Андрей Коновалов отвечает за современные пластические операции на теле и лице, позволяющие обрести внешность мечты, а вместе с ней – и уверенность в себе. Поводы обратиться к пластическому хирургу бывают разные, но чаще всего они сводятся либо к врожденным особенностям внешности или к возрастным изменениям, либо к метаморфозам в результате жизненных событий. Пример первого случая: вас с детства не устраивает форма ушей или носа, и вы мечтаете все исправить. Или с годами стали замечать, что снижается тонус кожи, появились морщины, второй подбородок, опускаются веки и брови, – все ваши мысли о том, как вернуть свое лицо 10–15 лет назад. Или после рождения ребенка, резкой потери/набора веса хочется обрести прежнее тело, грудь, живот, быстро убрать лишние сантиметры.



## ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ

Отделение пластической хирургии клиники «Л-Мед» – проверенное место, где безопасно и профессионально решат любые эстетические проблемы. Доктор Андрей Коновалов виртуозно проводит отопластику, блефаропластику, риноластику, маммоластику, абдоминопластику, липосакцию, пластику голеней и ягодиц. И конечно же, все современные операции на лице, за которыми раньше приходилось ездить в Москву. «Л-Мед» предлагает различные методы: простая кожная подтяжка, круговая подтяжка, SMAS-лифтинг, эндоскопический лифтинг, удаление комков Биша и другие. Что применить в вашем случае, хирург Андрей Коновалов решит на первой консультации, подробно изучив анамнез, ваше состояние здоровья и индивидуальные особенности. Перед любой пластической операцией вам обязательно назначат анализы и обследование, а также дадут рекомендации по образу жизни. Следуя советам врача, про которого говорят, что у него без преувеличения золотые руки, вы можете быть уверены: все пройдет хорошо, а восстановительный период не займет много времени. Ну, а дальше будьте готовы к комплиентам, самые приятные из которых, конечно же, самой себе.

После успешной работы над формой лица или тела, хочется уделить внимание здоровью и качеству кожи. Приятно, что и здесь не нужно далеко ходить: в клинике «Л-Мед» вот уже 20 лет ведет практику доктор Наиль Хуснутдинов – дерматовенеролог высокого класса, который решает как медицинские, так и эстетические проблемы с присущим ему перфекционизмом.



Наиль Шамильевич Хуснутдинов

Стаж: 27 лет.

Эксперт в области удаления доброкачественных образований кожи и сосудистых патологий на лице. Образование: Тверская государственная медицинская академия, интернатура по дерматовенерологии на базе Тульского областного кожно-венерологического диспансера; в 2002 году прошел обучение в Государственном научном центре лазерной медицины для работы с CO2-лазером в дерматологии.

## КОГДА РОДИНКА НЕ КРАСИТ

В клинике «Л-Мед» доктор Наиль Хуснутдинов специализируется на работе с новообразованиями на коже бесконтактным углекислотным лазерным методом. Очаровательные родинки Мерилин Монро и Синди Кроуфорд оставим в покое. Нас интересуют случаи, когда родинки, или хуже того бородавки и заметные сосуды на лице, совсем не радуют и придают возраста. Если родинка быстро растет, имеет неровные края, динамично темнеет – это весомый повод обратиться к специалисту и решить ее дальнейшую судьбу самым внимательным образом.

## СКАЛЬПЕЛЬ НЕ ПОНАДОБИТСЯ

CO2-лазер позволяет комфортно, бесконтактно и стерильно удалять папилломы, фибромы и нежелательные родинки. Процедура проводится под анестезией и дает результат без рубцов. По словам Наиля Хуснутдинова, это

касается новообразований до 10 мм. Процесс заживления, репарации и регенерации кожи после CO2-лазера проходит быстро и легко. Корочка будет держаться 7–10 дней, а примерно через месяц вы даже не увидите следа на месте удаленной родинки. Если у доктора возникли сомнения в доброкачественности новообразования, он проведет дерматоскопию – обследование, которое позволяет определить природу, характер и безопасность невуса или папилломы. Кстати, CO2-лазер также эффективен в лечении сосудистых изменений на лице и даже вросшего ногтя – очень распространенного и неприятного явления.

Наша внешность и то, как мы ее оцениваем, влияет на многое. Улучшить качество жизни, настроение, вернуть уверенность и жить в гармонии с собой – все это можно сделать, доверившись опытным докторам клиники «Л-Мед». Возможно, лучший день для этого – сегодня.

 [www.l-med.ru](http://www.l-med.ru)

Клиника врачебной косметологии  
 г. Тула, Красноармейский пр-т, 48  
 ☎ +7 (4872) 30–29–02, +7 (930) 890–97–06

Многопрофильная клиника  
 г. Тула, ул. Токарева, 82  
 ☎ +7 (4872) 49–57–57, 8 (800) 350–94–58

# Бархатный сезон ДЛЯ КОЖИ

*Осень — идеальный период, чтобы начать курс удаления волос с помощью метода электрического воздействия. Ольга Рыбакова в студии Ele Gante профессионально, деликатно и навсегда избавит вас от нежелательных волос. Инвестируйте в свой безупречный образ уже сейчас, чтобы к следующему жаркому сезону быть во всеоружии.*

## РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ В КОРНЕ

*Избавление от волос с помощью электрического воздействия — это уникальная технология, которая помогает добиться гладкости кожи навсегда. Прицельное воздействие на фолликул каждого волоска, и ненужные волосы в дальнейшем просто не растут. Не зря этот метод выбирают селебрити уже почти 100 лет. Курс процедур, — и вы забудете о бритвах, трате времени на уход, вросших волосках и сможете наслаждаться нежной бархатистостью кожи.*

## Преимущества метода электрического воздействия:

- ✓ подходит для любых типов волос, даже светлых и седых;
- ✓ подходит для любого типа кожи, в том числе загорелой;
- ✓ можно применять для всех зон на теле;
- ✓ применение обезболивающих препаратов делает услугу комфортной даже на самых чувствительных участках кожи;
- ✓ после курса нежелательные волоски больше не растут;
- ✓ на коже не остаётся раздражений, вросших волосков.

## ДЕЛИКАТНАЯ ЗАБОТА О КРАСОТЕ

*Ольга Рыбакова признается, что клиентки, которые хоть раз попробовали электрометод, уже никогда не возвращаются к другим способам избавления от нежелательных волос. Ольга постоянно совершенствует свои знания, прошла множество обучений в Туле и Москве, вкладывает много сил и средств в развитие студии.*

**ОЛЬГА  
РЫБАКОВА**

РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ  
ELEGANTE

*За профессиональный, деликатный подход Ольгу ценят её клиентки. Почти все посетительницы становятся постоянными и даже записывают на услуги своих мужей. Доверяйте свою красоту настоящим профессионалам и убедитесь сами, что электрометод в студии Ele Gante — это невероятно комфортно и действенно.*

*Гладкость кожи — это не просто красота и эстетика, это ещё огромный плюс к вашей уверенности в себе.*

Фотограф: Егор  
Конабевцев  
Стилист: Дарья  
Королева  
Макияж и укладка:  
студия красоты Pudra  
Обувь: Benatti  
Место съемки:  
фотостудия Inside

ОТКРЫЛАСЬ НОВАЯ СТУДИЯ

ВЫСОКИЕ ЭЛЕКТРОТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

ELEGANTE

ЭЛЕГАНТНОЕ  
ИЗБАВЛЕНИЕ  
ОТ ВОЛОС

ЦЕЛ

ПО АДРЕСУ: УЛ. НИКОЛАЯ РУДНЕВА, 54

☎ +7 903 421-33-81

# СЕНСАЦИЯ О ГОРМОНЕ ЖЕНСКОЙ МОЛОДОСТИ



Фото: Юлия Леонова  
Рубашка: Qui glamstore  
Макияж: PUDRA

МНОГОЕ, ЕСЛИ НЕ ВСЕ, В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ РЕШАЮТ ХИТРЫЕ ГОРМОНЫ. МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ SMART CLINIC ВПЕРВЫЕ В ТУЛЕ ПРЕЗЕНТУЕТ УНИКАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ГОРМОНА Т3, ОТВЕТСТВЕННОГО ЗА МОЛОДОСТЬ И ФЕРТИЛЬНУЮ ФУНКЦИЮ. И САМОЕ ГЛАВНОЕ, ПРЕДЛАГАЕТ ПРОГРАММУ КОРРЕКТИРОВКИ Т3 БЕЗ ЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ГОРМОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ. ОСНОВАТЕЛЬНИЦА КЛИНИКИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ТЕРАПЕВТ И ИММУНОЛОГ НАТАЛЬЯ ДУБОВИКОВА И ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ ЮЛИЯ БУРЯКОВА РАССКАЗАЛИ ОБ ЭТОМ И ДРУГИХ СПОСОБАХ ОСТАНОВИТЬ СТАРЕНИЕ.

**ТТГ, ФСГ и другие гормоны сдавала хоть раз каждая женщина. А вот Т3, когда речь идет о фертильности, не совсем на слуху...**

«Вы правы. Это одно из самых свежих исследований, но оно уже в Туле. Выяснилось, что старение женщины начинается не с прогестерона и эстрогена, а именно с гормона Т3 (трийодтиронин). Это активный гормон щитовидной железы, который из-за каких-то нарушений перестает трансформироваться из Т4 и работать в тканях, в том числе в матке и яичниках. Либо его не добавит щитовидка, либо не воспринимают рецепторы, либо не вырабатываются нужные ферменты, которые

способствуют превращению неактивного Т4 в активный Т3. И, соответственно, яичник без Т3 энергетически не может дальше вырабатывать женские гормоны. Иногда это происходит даже в очень молодом возрасте и влечет за собой массу проблем: ранний климакс, нарушения менструального цикла, хроническую усталость, беспричинный набор веса и прочее».

**Звучит как симптомы одной болезни...**

«Так и есть. Это проявление тканевого гипотериоза — одного из самых распространенных заболеваний в практике врача-эндокринолога. Обычно с ним борются с помощью заместительной гормональной терапии. У нас есть возможность распознать заболевание на ранней стадии, чтобы не пересаживать пациентку на искусственные гормоны, а грамотно включить работу ее собственной щитовидной железы. Доктора Smart Clinic недавно прошли обучение в признанной во всем мире школе Anti-Age Expert и теперь владеют этими инструментами. Но начать надо, прежде всего, с исследования Т3 и выяснения причин нарушения его трансформации».



**НАТАЛЬЯ ДУБОВИКОВА,**  
интегративный терапевт,  
руководитель SMART CLINIC

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО «КЛИНИКА ИММУНОЛОГИИ», Лицензия ЛО-71-01-002347 от 27.05.2021. «Смарт клиник». \*Предложение действует с 01.03 по 31.03.2022 г. с 01.04 по 30.04.2022. Подробности по телефону

**Какие исследования этого гормона вы привезли в Тулу?**

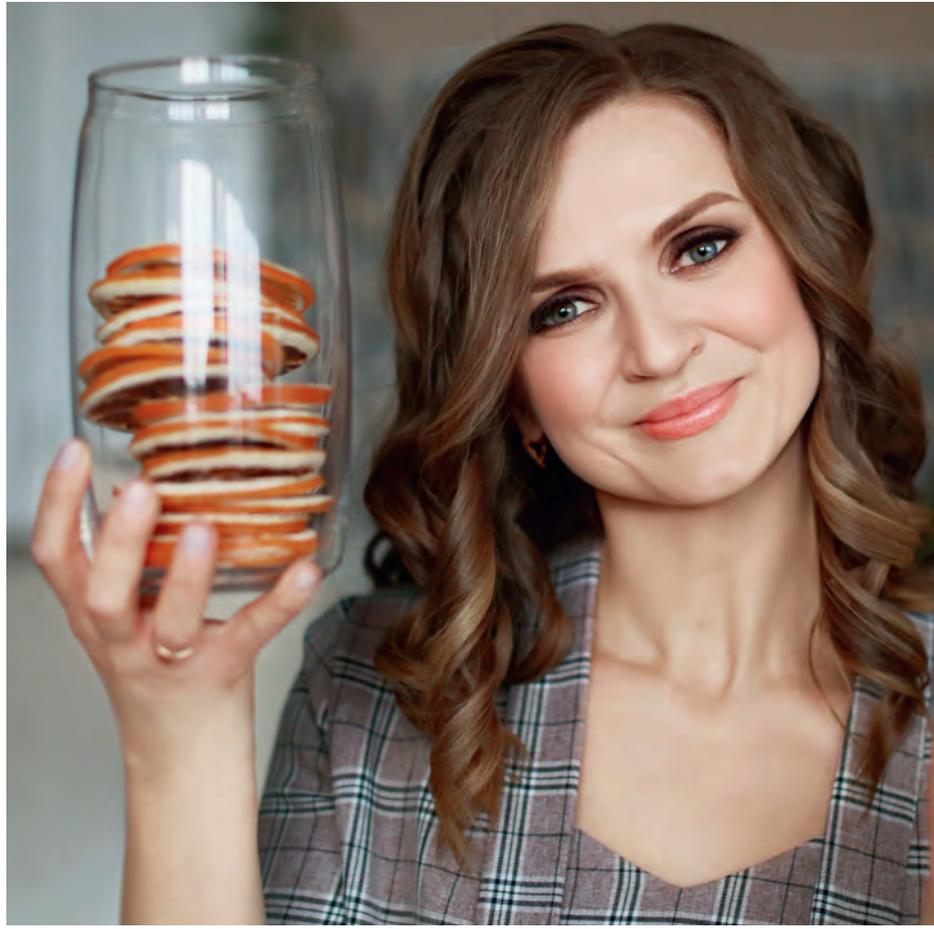
«В нашем городе в Smart Clinic можно сдать анализы на статус Т4, Т3 свободный, Т3 реверсивный, АнтиТГ и АнтиТПО. Напомним, что мы сотрудничаем с известной лабораторией НАКФФ, которая имеет немецкий сертификат качества DAKS, обеспечивающий максимальную точность исследований. Эта информация позволит докопаться до истины: почему вы часто просыпаетесь разбитой и усталой, у вас снизилась трудоспособность и либидо, есть проблемы с кишечником, сбились месячные, повышается вес и холестерин, а на поиск причин этого уходят годы и куча средств. Когда нарушается трансформация Т4 в Т3, начинаются серьезные изменения. Выявление и своевременная коррекция нарушений позволяет остановить аутоиммунное повреждение клеток и избежать или отсрочить гормональную дисфункцию. Вы знаете, что Smart Clinic всегда за комплексный подход: мы не лечим симптомы и отдельно взятую болезнь, а ищем и устраняем ее причины».

**Ваша клиника — один из флагманов anti-age-медицины в Туле. Кроме исследования и коррекции гормонов, как еще можно остановить старение?**

«Здесь главное понять, что этот процесс начинается изнутри и бессмысленно бороться только инъекциями ботокса. Чтобы остановить старение клеток, создан аппарат Oxyterra. Он есть в Smart Clinic. Вы дышите специальной смесью кислорода, индивидуально подобранной вам доктором в зависимости



**ЮЛИЯ БУРЯКОВА,**  
диетолог-эндокринолог



от сатурации, давления и других параметров. Oxyterra уникальным образом перезапускает работу митохондрий — энергетических станций клеток. С возрастом митохондрии стареют и изнашиваются. Но во время гипокситерапии они полностью перерождаются. Молодые митохондрии выдают максимум энергии и клетки начинают работать, как у младенца. Высвобожденная энергия расходуется по всему организму и как бы «ставит заплатки» на ослабевших местах: у кого-то это поджелудочная железа, а у кого-то — печень, сосуды, сердце, яичники... Таким образом, организм обновляет себя изнутри».

**Кому вы прежде всего рекомендуете тренировки на Oxyterra?**

«Всем, кто желает снизить вес. Гипокситерапия отключает окислительные механизмы, отвечающие за набор лишних килограммов, и помогает устранить проблему, связанную с частой причиной лишнего веса — инсулинорезистентностью. Также гипоксические тренировки прекрасно работают с постковидным синдромом, развивают работу легких, тренируют сердечно-сосудистую систему, снижают уровень глюкозы, замедляют процессы атеросклероза, стабилизируют уровень сахара у людей с диабетом. Тренировки можно выполнять и детям, и взрослым. А еще это — комфортный способ для беременных женщин выйти из анемии, токсикоза и вести профилактику гипоксии плода. Если просто хотите чувствовать себя лучше — моложе, энергичнее, бодрее — вам на Oxyterra. Курс из 15 процедур, и вы ощутите спокойствие и невероятный прилив сил. Это эффект жизни в горах, ведь именно там люди славятся здоровьем и долголетием.

Стойкий результат, молодость и здоровье надолго — этого не добиться по щелчку пальцев. Настройтесь на глубокую и осознанную работу над собой, а передовые доктора и достижения медицины всегда рядом. В Smart Clinic».



**SMART CLINIC**

ул. Агеева 1-а, тел.: +7 4872 57-45-75  
www.smartclinic.bitrix24.site

# Планируем БЕРЕМЕННОСТЬ

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЖЕНСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, СЧИТАЮТ ДОКТОРА КЛИНИКИ «ЭКСПЕРТ». УРОЛОГ-АНДРОЛОГ РОМАН НИЖНИК И АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ ФИРУЗА ГУСЕЙНОВА СОСТАВИЛИ ПОЛЕЗНЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПАР, ПЛАНИРУЮЩИХ ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ В СВОЕЙ ЖИЗНИ.

**Подготовка к беременности или прегравидарная подготовка (ПП)** — это комплекс мер (профилактических, диагностических и лечебных), направленных на подготовку пары к успешному зачатию и снижению риска осложнений во время беременности. Стоит отметить, что о прегравидарной подготовке задумываются пары, которые ответственно относятся не только к своему здоровью, но и здоровью своего ребенка. Важно понимать, что подготовиться к беременности должна не только женщина, но и мужчина. В идеале, прегравидарная подготовка начинается за 3–6 месяцев до зачатия, где 3 месяца – для пар молодых, здоровых и без хронических заболеваний, а 6 месяцев – для пар, в анамнезе которых были выкидыши, замершие беременности, хронические заболевания.

## ФИРУЗА ШАХИНОВНА ГУСЕЙНОВА

### Образование:

Медицинский институт ТулГУ, интернатура «Акушерство и гинекология», профподготовка по УЗД в МГМУ имени И.М. Сеченова, повышение квалификации в главных вузах страны.

**Опыт:** 6 лет.



## РОМАН ГЕОРГИЕВИЧ НИЖНИК

### Образование:

Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова.

### Ведущий специалист

по мужскому здоровью и вопросам бесплодия, получает степень MBA и развивает проект превентивной медицины в клинике «Эксперт».

**Опыт:** 14 лет.



## ♀ НА ПРИЕМЕ У ГИНЕКОЛОГА ЖЕНЩИНЕ СЛЕДУЕТ СДАТЬ:

- Мазок на онкоцитологию.
- Мазок на флору.
- ПЦР-мазок на инфекции, передающиеся половым путем (+ ВПЧ высокого онкориска для женщин 30+).
- УЗИ органов малого таза на 5–7-й день м. ц., чтобы оценить состояние яичников и эндометрия.
- Гормональный профиль.
- Лабораторные анализы: ОАМ, ОАК, биохимия крови, ВИЧ, гепатиты В, С, сифилис, группа крови и резус-фактор, TORCH-инфекции. Флюорография.
- УЗИ молочных желез и щитовидной железы – по показаниям.
- Консультация эндокринолога – по показаниям.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБРАЗУ ЖИЗНИ:

- Отказ от курения, употребления алкоголя.
- Активный образ жизни: прогулки на свежем воздухе, занятия спортом.
- Сбалансированное питание.
- Снижение стрессовой нагрузки.
- Нормализация режима сна (сон не менее 7-8 часов).
- Фолиевая кислота по 400 мг в сутки.
- Витамин D 800–2000 МЕ в сутки.

## ♂ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ МУЖЧИН:

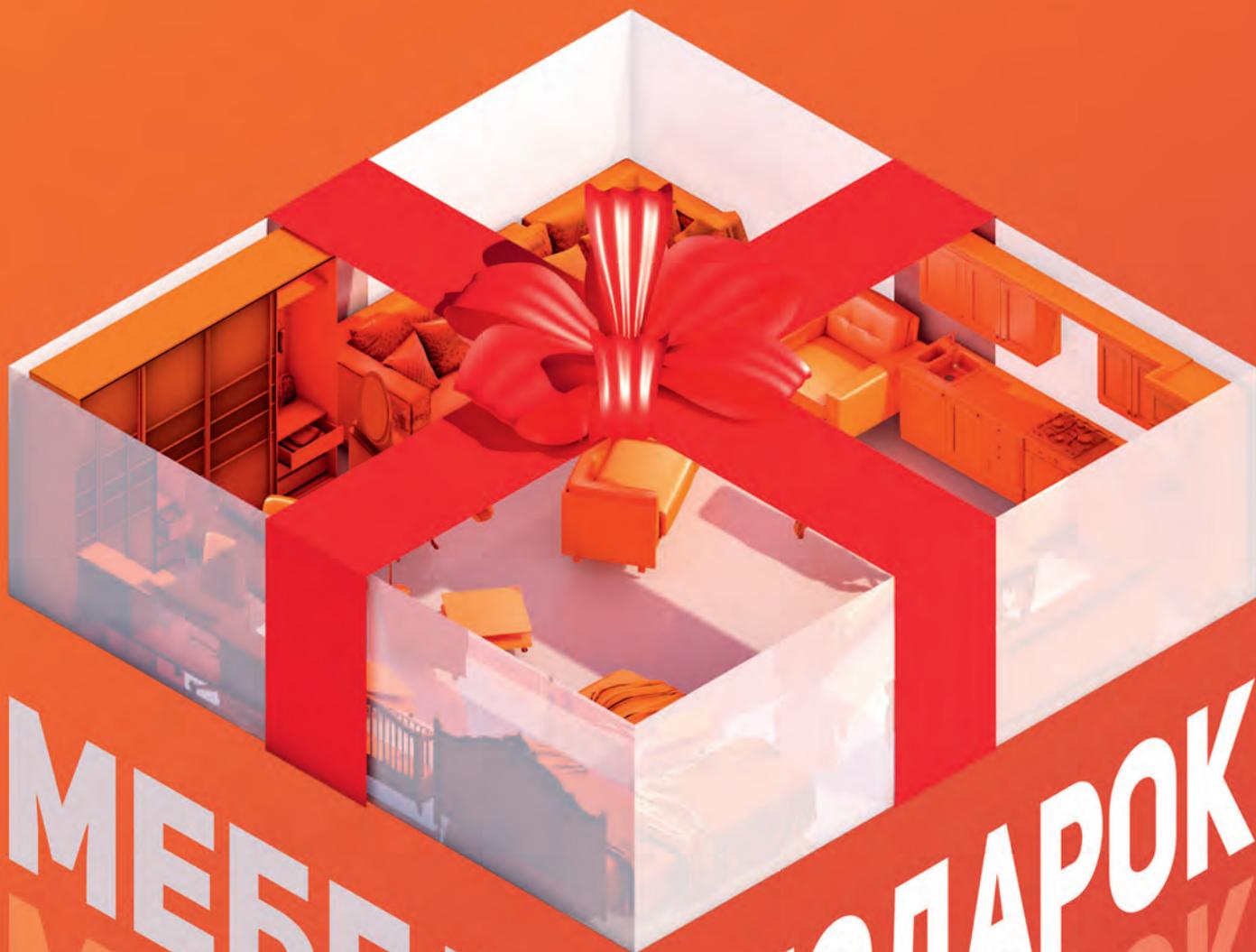
- Избавиться от лишнего веса до момента зачатия, чтобы исключить гормональные сбои. Отказаться от сладкого, фаст-фуда, газировок, консервов, вредных жиров и продуктов с плохим составом.
- Отказаться от курения и употребления алкоголя.
- Постараться исключить стрессовые факторы.
- Подключить спорт. Это уберёт застой в органах малого таза и повысит ваши шансы на здоровое зачатие.
- Приём препаратов с содержанием фолиевой кислоты, витаминов А, Е, D, В, цинка, селена, коэнзима Q10, аминокислот.
- Основные анализы: мазок из уретры на флору и инфекции, передающиеся половым путём; анализ крови на мужские половые гормоны и витамин D, спермограмма.
- Не работать с ноутбуком на коленях, не носить тесное синтетическое бельё, не злоупотреблять горячими ваннами, баней и сауной.

Чек-листы — это хорошо, но каждая пара и её история уникальны. При планировании беременности вы всегда можете положиться на опытную команду врачей и известную диагностическую базу клиники «Эксперт». Это по-настоящему качественная подготовка, за которую вы потом будете себе очень благодарны.

**КЛИНИКА ЭКСПЕРТ**  
федеральная сеть медицинских центров

📍 ул. Болдина, 74  
🕒 Ежедневно, 7<sup>00</sup>–23<sup>00</sup>  
☎ +7(4872) 33-73-09  
🌐 tul.mrtexpert.ru

# ДОМ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ В ДЕТАЛЯХ ОСЕНЬ '22 ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ



# МЕБЕЛЬ В ПОДАРОК



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

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

**AERO**  
СТОЛЫ И СТУЛЬЯ



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



ИП Королкова Е. С.

**ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»**

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



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



**ИДЕАЛЬНОЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА!**



**КОЛЛЕКЦИЯ БЕТОН ЧИКАГО**



**БОЛЕЕ 2500  
МОДУЛЕЙ  
КОЛЛЕКЦИИ**

**клюкva**  
детская и подростковая мебель

МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-б,  
1-й корпус, 4-й этаж ☎ 79-20-70  
🌐 klukva-fabrica.ru

**БОЛЕЕ 1000  
ВИДОВ  
ДИЗАЙНА**



**КОЛЛЕКЦИЯ ХРОМИКС**



**БОЛЕЕ 100  
ВАРИАНТОВ  
ЦВЕТОВЫХ  
РЕШЕНИЙ**

**ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»**

ООО «Формула»  
МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
**ТАУРУС**  
все цвета мебели

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



7



# КАК С КАРТИНЫ

ПРИГЛАШАЕМ ВАС В АРТ-ПУТЕШЕСТВИЕ. ВДОХНОВЛЯЕМСЯ ГОГЕНЕМ И ПОСТИМПРЕССИОНИЗМОМ. ВЫБИРАЕМ ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО МОГУТ СТАТЬ ОБЪЕКТОМ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ И ПРЕВРАТИТЬ ЖИЗНЬ В ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА.

4



6



2

1



3



6

5



1. Краска Swiss Lake, салон Dominanta
2. Раковина, Dushlux, салон сантехники Il Bagno
3. Декоративное панорамное покрытие, интерьерный шоурум «Декорация»
4. Ароматифузор Mr&Mrs QUEEN № 03 Matcha Tea, Atelier des Parfums
5. Кресло Garda Decor, интерьерный шоурум «АРТХОЛЛ»
6. Светильник, Fior del Mondo
7. Подвесной светильник Garda Decor, интерьерный шоурум «АРТХОЛЛ»

# FIOR del MONDO

КОЛЛЕКЦИЯ ИНТЕРЬЕРОВ



## СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО КОРПУСНОЙ И МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ДИЗАЙНЕРОВ И АРХИТЕКТОРОВ



КУХНИ ДЕТСКИЕ КАБИНЕТЫ ГОСТИНЫЕ МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ  
ШТОРЫ СВЕТ АКСЕССУАРЫ

Тула, ул. Демонстрации, 141

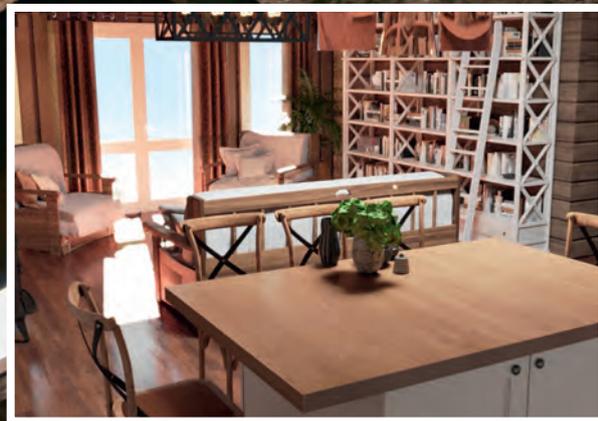
тел.: (4872) 70-11-11, +7 915 693-33-77 [www.fdm-mebel.ru](http://www.fdm-mebel.ru)



VIKINGHOUSE

+7 910 163-03-01

vikinghouse.ru



# КТО ОН ТАКОЙ, ЧТОБЫ НАС СТРОИТЬ?

ПРАКТИКУЮЩИЙ СТРОИТЕЛЬ ИВАН НАГАЙЦЕВ – АМБАССАДОР ПРЕМИАЛЬНЫХ КАРКАСНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАШЕМ РЕГИОНЕ. ЗА КАЧЕСТВО РАБОТЫ СВОЕЙ КОМПАНИИ VIKING\_HOUSE ИВАН ОТВЕЧАЕТ ИМЕНЕМ И РЕПУТАЦИЕЙ. МОЖЕТ БЫТЬ ПОЭТОМУ ЗА ПРИВИЛЕГИЕЙ ИМЕТЬ ДОМ ОТ VIKING\_HOUSE ВЫСТРАИВАЕТСЯ ОЧЕРЕДЬ НА ПОЛГОДА ВПЕРЕД. ИВАН НАГАЙЦЕВ УВЕРЕН: СТОИТ ПОЖИТЬ В ПРАВИЛЬНОМ КАРКАСНОМ ДОМЕ ВСЕГО ПАРУ ДНЕЙ, И ВЫ НИКОГДА НЕ ПРОМЕНИТЕ ЕГО НИ НА ЧТО ДРУГОЕ.



## **Иван, расскажите, почему каркасное строительство? Как и когда вы пришли в эту сферу?**

«История интересная. Около пяти лет назад передо мной встал вопрос строительства собственного дома. Я начал изучать каркасную технологию — эстетика таких домов мне очень близка после жизни в Европе. Нет повода не доверять скандинавам, которые, зная толк в энергоэффективности, именно так строят более ста лет. За короткое время я изучил кучу информации и стал обзванивать тульские компании. Так я понял, что местный рынок совершенно пуст в нише премиум, а дом, шатающийся на ветру, меня, конечно бы, не устроил. И тогда я решил попробовать возвести каркасный проект собственными силами. Это увлекло. Вот сегодня ты «набиваешь» на полу стены, а уже завтра поднимаешь их, и дом сразу приобретает свои очертания. Это мечта! Когда я впервые поднял каркас, испытал массу эмоций. После моего дома я построил дачу друзьям по этой же технологии. Кстати, до сих пор слышу от них слова благодарности, а их дача выгодно выделяется во всем поселке. Я, в свою очередь, благодарю, что друзья мне доверились, несмотря на мой незначительный опыт в то время. Ну а потом, уже будучи полностью в теме, я решил заняться строительством профессионально и создал бренд *Viking\_house*, специализирующийся на каркасных домах премиум-класса».

## **Сегодня вы много пишете в СМИ и создаете настоящее комьюнити людей, увлеченных каркасными технологиями...**

«Это так. Большинство проектов я реализую в Москве. Но мне важно, чтобы в Туле, моем родном городе, тоже знали: у нас есть профессионалы, которые возводят правильные каркасные дома, как в Финляндии и Норвегии. Но чтобы просвещать моих коллег и заказчиков, я должен был сам пройти эту школу от и до. Даже сегодня, управляя своей компанией, я продолжаю оставаться практикующим строителем, который понимает, где можно сэкономить, а где не стоит, какой материал как себя ведет не только в эксплуатации дома, но и при монтаже. Я в курсе многих нюансов».

## **Мы знаем, что у вас даже есть услуга личного технадзора...**

«Да, я хочу, чтобы в нашей стране было как можно больше качественных каркасных домов, но к сожалению, построить их всем я не смогу. Поэтому я ввел для клиентов и партнеров услугу технадзора. Я сопровождаю дома с нуля до сдачи, контролирую сторонних подрядчиков. Именно так я сберег десятки миллионов средств моих заказчиков и подстраховал от возможных ошибок. Какие-то контракты приходилось расторгать, если я понимал, что данная компания не хочет хорошо делать свою работу. Однако большинство прислушиваются, что-то исправляют и согласовывают со мной все этапы стройки каркасного дома».

## **В финале интервью Иван Нагайцев озвучил три основных принципа работы *Viking\_house*:**

1. Мы никогда не строим без проекта. Чёткий проект позволяет заказчику грамотно просчитать реальный бюджет будущего дома, а нам — сэкономить время;
2. Мы не строим быстро — спешка никогда не приводила ни к чему хорошему. Срок строительных работ — до трёх месяцев.
3. Мы никогда не нарушаем проверенные временем технологии. Это либо финская каркасная технология, либо североамериканская. Любые отступления от «золотого стандарта» недопустимы, если в финале вы хотите получить по-настоящему прочный, красивый и тёплый дом.

## **По вашим ощущениям, почему все больше клиентов сегодня выбирают *Viking\_house*?**

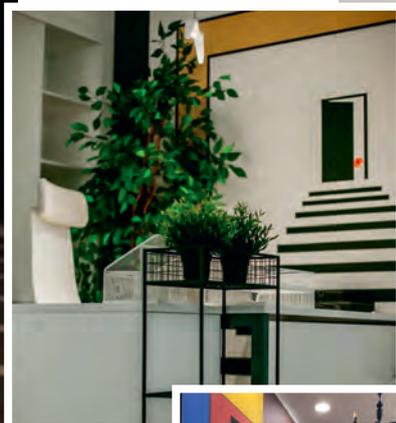
«Потому что это не какой-то обезличенный бренд, а прежде всего я, Иван Нагайцев, который своим именем отвечает за качество каждого объекта. Я ставлю на кон свою репутацию. И делаю это уверенно. Мои клиенты точно знают, что их стройка пройдет максимально прозрачно: у нас нет скрытых комиссий и раздутых смет. В самом начале заказчик получает честную стоимость моей работы с учетом всех нюансов, которые могут возникнуть в процессе. Он видит, по каким ценам закупаются материалы, знает о моих скидках. Иметь дело с такой компанией всегда приятно».

## **Планируете масштабировать *Viking\_house*?**

«Сознательно нет. Хотя есть спрос, я не делаю огромную корпорацию, постоянно раздувая штат, так как это может нести риски для качества. Мне важно быть внутри всех процессов. Сейчас в *Viking\_house* под моим началом — три бригады, которые я полностью контролирую и периодически работаю в их составе на объектах. Уже говорили, что очередь на наше каркасное строительство достигает шести месяцев, при этом оно идет круглый год, понятия сезонности у нас нет. Но люди готовы ждать, так как прекрасно понимают: это того стоит».



ЕКАТЕРИНА КУЗИНА,  
ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРОВ



ПРИЕМНАЯ



## ШАХ И МАТ: КРЕАТИВНЫЕ ХОДЯТ И ВЫИГРЫВАЮТ

*Как превратить скучное цокольное помещение в произведение искусства? Неожиданный ход для офиса юридической компании: насыщенный синий, шахматная доска на стене и элементы баухауса из середины 30-х годов. Вдохновляемся смелым дизайн-проектом Екатерины и Андрея Кузиных (дизайн-студия INTERIKA).*

### ГЕОМЕТРИЯ ПРОСТРАНСТВА

Существуют дизайнерские приемы, которые позволяют визуально трансформировать помещение. В приемной зоне офиса использовали яркие цвета и принты в стиле баухаус. Это решение не только эстетически завораживает, но визуально расширяет пространство. Ступени, уходящие вдаль, символизируют карьерный рост и успешное решение вопросов. Основная рабочая зона офиса представляет собой единое пространство, которое разделяется воздушными зеркальными перегородками в аквамариновых рамах — они не только зонировуют помещение, но и являются удобной системой хранения.

### БОЛЬШЕ СВЕТА

Недостаток света — главная проблема цокольных помещений. Решением этой задачи стало появление круглого фальш-окна, напоминающего иллюминатор, которое дарит ощущение воздушности. Недостаток солнечного света компенсировали светодиодные линии, выполненные в откосах оконных проемов. Это решение позволило наполнить пространство естественным солнечным светом.

### СМЫСЛЫ И ЦВЕТ

Успех любого дела зависит от того, насколько будет верным следующий ход. Работая над проектом, дизайнерский тандем отталкивался от идеи, что жизнь — это большая шахматная доска, где вашим противником является время. Так на стене цвета электрик в переговорной появилась впечатляющая черно-белая композиция. Стол — метафора чистого листа, а постеры символизируют линии пересечения интересов. Чтобы грамотно соединить пастельные и яркие оттенки, от дизайнера требуется тонкое чувство цвета: здесь прекрасно уживаются сочные желтые и пудровые кресла, графичный ковер и спинки мягкой мебели в черно-белую «гусиную лапку», которые визуально поддерживают шахматную доску.

«Интерьер — еще один способ управления вниманием. Концептуальный дизайн создает эффект неожиданности и снижает градус эмоций, позволяя глубже погрузиться в решение задач», — комментирует Екатерина.



РАБОЧАЯ ЗОНА



ПЕРЕГОВОРНАЯ

# ИНТЕРЬЕРНЫЙ ШОУРУМ «АРТХОЛЛ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

## GARDA DECOR

Официальный представитель  
бренда – интерьерный шоурум  
«АРТХОЛЛ»



ИП Воронин С.М.

- VIP-подарки
- дизайнерская мебель
- декор • свет

# АРТХОЛЛ

ИНТЕРЬЕРНЫЙ ШОУРУМ

Староникитская, 90 ☎ +7 953 974-04-23 🌐 [salon-artholl.ru](http://salon-artholl.ru)



Переходите по QR-коду  
и подписывайтесь  
на нас «ВКонтакте»



## ЗА СТЕКЛОМ

СТЕКЛО — ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ТРЕНДОВ В ИНТЕРЬЕРЕ. СТЕКЛЯННЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ, ДУШЕВЫЕ КАБИНЫ И, КОНЕЧНО, ОГРОМНЫЕ ПАНОРАМНЫЕ ОКНА В ПОЛ, В КОТОРЫХ ВЕСЬ МИР, КАК НА ЛАДОНИ. В ПОИСКЕ БЕЗУПРЕЧНЫХ ПРОЗРАЧНЫХ РЕШЕНИЙ ОБРАЩАЕМСЯ В «ВИТРА» — К ОДНИМ ИЗ ЛИДЕРОВ РЕГИОНА В ОБЛАСТИ ПРОИЗВОДСТВА СТЕКЛА.



### «ВИТРА»: ПРОЗРАЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

За 20 лет ВИТРА застеклила чуть ли не всю Тулу. Специалисты производства занимались остеклением ТЦ «Гостиный двор», ТЦ «Уют», объектов в кварталах «Искра» и «Октава», отеля SK Royal Тула, ресторана «Шарден», поставкой стеклопакетов в ЖК «Наследие».

В новом году «ВИТРА» развивает новое направление: теперь у частных клиентов и дизайнеров интерьера есть возможность заказать остекление от топовой компании отрасли в свой дом. Технологичные стеклопакеты, панорамные окна, витрины для магазинов, уникальные перегородки для офисов и лестниц, душевые кабины, стильные зеркала.



### ДУШЕВЫЕ КАБИНЫ

Компактное и стильное решение для квартир, домов, фитнес-клубов. Компания «ВИТРА» изготовит для вас душевую кабину или стильную перегородку по индивидуальным размерам, в любой конфигурации. Мечта дизайнера!

Конструкция полностью герметична и безопасна. «ВИТРА» использует сверхпрочное закалённое стекло, которое практически нереально разбить даже кувалдой.



### СТЕКЛЯННЫЕ ОГРАЖДЕНИЯ ДЛЯ ЛЕСТНИЦ

Хотите, чтобы пространство было более светлым и воздушным – используйте больше прозрачных поверхностей. Отличное решение для апартментов и загородных домов – стеклянные ограждения для лестниц. Компания «ВИТРА» изготавливает закалённые стекла с усиленной прочностью. Они выдерживают огромные нагрузки!



### ЗЕРКАЛА

У компании «ВИТРА» есть не только привычные зеркала, но и цветные, бронзовые, серые, искусственно состаренные и многие другие. Есть осветлённые варианты, идеально удобные для макияжа. Роскошным предметом интерьера и дополнительным источником освещения станет зеркало с подсветкой. Выбирайте любой цвет, форму и дизайн. В «ВИТРА» можно создать уникальный рисунок, надпись или орнамент с подсветкой под интерьер или запрос: от ваших любимых цветов до надписи с вашей фамилией.



### СТЕКЛЯННЫЕ ДВЕРИ И ПЕРЕГОРОДКИ

Стильное решение для поклонников минимализма, позволяющее легко и элегантно зонировать пространство. В комнате мгновенно становится больше света и воздуха. Перегородки от компании «ВИТРА» – это эргономичные, безопасные конструкции из суперпрочного закалённого стекла, устойчивого к экстремальным нагрузкам. Перегородки можно оформить любым рисунком или узором с подсветкой, что станет интересным акцентом в интерьере.



Компания «ВИТРА» открыта к сотрудничеству с дизайнерами интерьера, частными клиентами и компаниями. Профессионалы работают как с юридическими лицами, так и с частными покупателями. При необходимости предоставят услуги конструкторов, дизайнеров и монтажников.



Тула, проезд Энергетиков, 8  
+7 4872 70-74-40,  
+7 950 920-02-23  
vitra71.ru

# ПРЕВРАТИТЕ ДОМ – В ЦВЕТУЩИЙ САД!

СДЕЛАТЬ КВАРТИРУ ПО-НАСТОЯЩЕМУ УЮТНОЙ ПОМОГУТ  
ЗЕЛЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И ДЕКОР ОТ ШОУРУМА GREEN HOME.  
ВЫБИРАЙТЕ НЕЖНЫЕ ОРХИДЕИ ДЛЯ СПАЛЬНИ ИЛИ  
БОЛЬШИЕ ФИКУСЫ ДЛЯ ГОСТИНОЙ И ПРЕВРАЩАЙТЕ  
СВОЙ ДОМ В ЦВЕТУЩИЙ ОАЗИС.

## ЭКОЛОГИЧНЫЕ КАРТИНЫ

Зеленое панно из натурального дерева со стабилизированным мхом точно станет притягательным акцентом в вашем интерьере. Свежее экосочетание материалов позволяет внедрить украшения в любой интерьер. Также в шоуруме Green Home могут изготовить любое панно на заказ по индивидуальным эскизам.

## НЕЖНЫЕ АКЦЕНТЫ

Для украшения спальни, прихожей или рабочего места в Green Home есть множество эстетичных деталей. Это часы, элегантные свечи в стекле, нежные миниатюрные вазочки всевозможных дизайна и оттенков. Создавайте в разных комнатах свое настроение с помощью роскошных акцентов.



Сложно поверить, но все растения от шоурума Green Home на фотографиях – искусственные. Они выполнены по новой технологии real touch и выглядят, как живые. При изготовлении цветов и веточек используются качественные экологичные материалы. Красивый фикус или стильный кактус от Green Home не потеряют свой свежий вид на протяжении нескольких десятилетий.



## ЦВЕТУЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Красивые голубые орхидеи в блестящих горшках от Green Home станут настоящей изюминкой в вашем уютном доме. Дополните любимые цветы стильным диффузором и наслаждайтесь дома красотой и прекрасным ароматом. Удобно, что растение можно расположить даже в темных уголках дома и за ними не потребуется никакого ухода.



## ОАЗИС В НАПОЛЬНОМ КАШПО

Необычно украсить любое пространство помогут напольные кашпо с разнообразными растениями от Green Home. Выглядят невероятно стильно, свежо и придадут помещению атмосферу спокойствия и расслабленности.



### АРИЗОНСКАЯ МЕЧТА

Хотите добавить в интерьер колорита? Выбирайте интересные кактусы от Green Home. Дизайнеры говорят, что колючие растения в интерьере способствуют улучшению умственной активности и делают своего обладателя более сильным и уверенным.



[green71.ru](https://green71.ru)

📍 ул. Луначарского, 16 📍 ТРЦ «МАКСИ»

☎ +7 (4872) 704-888

📞 +7 906 533-08-88

# РАЙСКИЕ ЯБЛОКИ

СЛИВОЧНЫЕ ОТТЕНКИ, МЯГКИЕ ТЕКСТУРЫ И ПЛАВНЫЕ ФОРМЫ — ДИЗАЙНЕРЫ ЕКАТЕРИНА И АНДРЕЙ КУЗИНЫ (ДИЗАЙН-СТУДИЯ INTERIKA) И КОМПЛЕКТАТОР ТАМИЛА КУРБАНОВА СОЗДАЛИ РАЙСКИЙ САД В ЖК «НАШИ БАТАШИ».

## ГОСТИНАЯ

Для отделки стен был выбран единый цвет матовой краски Swiss Lake, которая известна своей экологичностью и хорошими укрывными свойствами. Благодаря использованию молдингов, карнизов и плинтусов от бельгийского бренда Orac Decor, удалось задать необходимый ритм помещениям и соединить их в единую неоклассическую композицию. «Я люблю этот бренд за безупречное качество исполнения», — делится Тамила. «Чтобы добавить интерьеру динамики, — продолжает Екатерина, — внесли графитовые элементы в освещении и отделке мебели. Мягкую и корпусную мебель изготовили на заказ по индивидуальным размерам с учетом особенностей проекта». В гостиной реализовано несколько сценариев освещения: подсветка карниза, витрины и рабочей зоны на кухне, встроенные светильники выполняют функцию основного света, а люстры добавляют респектабельности.



## ОБЩАЯ КОНЦЕПЦИЯ И ДИЗАЙНЕРСКИЕ ПРИЕМЫ

Каждая работа дизайнеров студии INTERIKA имеет свое уникальное название. Данный проект не стал исключением и получил название «Райские яблоки». «Нам повезло, — делится Екатерина, — заказчики полностью нам доверились». За 9 месяцев была проделана огромная работа: полностью изменена геометрия пространства, которая позволила объединить гостиную и кухню, выделить зону гардеробной и сделать пространство более эргономичным. Для визуального увеличения высоты помещений дизайнеры выбрали нестандартно высокие (2,3 метра) полотна дверей, выкрасили плинтусы и карнизы в фоновый цвет стен. Благодаря этому приему высота внутреннего пространства вытягивается. Так в квартире площадью 63 м<sup>2</sup>, появилось ощущение воздуха и свободы.

Дизайнеры продумали все до мелочей: эргономику кухни, сочетание материалов, авторскую мебель, сценарии освещения, текстиль и декор. Комплектацией проекта занималась Тамила Курбанова и салон «DOMINANTA».



ЕКАТЕРИНА КУЗИНА,  
ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРОВ

ДИЗАЙН-ПРОЕКТЫ И АВТОРСКИЙ НАДЗОР

**INTERIKA**  
ДИЗАЙН-СТУДИЯ

☎ +7 903 841-40-50  
☎ +7 903 659-82-69  
🌐 interika71.ru

ИП Кузина Е. М. «Интерика». Фото: Егор Конобеевцев



**ТАМИЛА КУРБАНОВА,**  
КОМПЛЕКТАТОР

## СПАЛЬНЯ

Кровать с роскошным изголовьем в нюдовых оттенках выполнена на заказ из приятной на ощупь ткани с антивандалными свойствами. Вместо традиционных бра дизайнеры студии INTERIKA выбрали эффектно свисающие подвесы с латунной отделкой. Необычным решением стало использование в отделке шкафа зеркал янтарного оттенка.

## САНУЗЕЛ И САНТЕХНИКА

«В ванной комнате, как и во всей квартире, выбрали крупноформатную плитку под мрамор. Она стала прекрасным фоном для сантехники. Смесители и душевая система от итальянских брендов CEZARES и Boheme повторяют мягкие обтекаемые формы неоклассики, — обращает внимание Тамила. — В качестве полотенцесушителя выбрали итальянский дизайн-радиатор IRSAP матового белого цвета. Выглядит очень стильно! В санузле зона инсталляции отделана панелями МДФ, за которыми располагается отдельная система хранения. Я занимаюсь комплектацией уже 10 лет и при подборе полностью вживаюсь в проект, вижу не просто интерьер, а сразу материалы, конкретные позиции. Ведь целостная картинка складывается из деталей».

## РЕАЛИЗАЦИЯ, ТОЧНО КАК В 3D-ПРОЕКТЕ

Если вы хотите получить не только красивый дизайн-проект, но и полностью реализовать его, обязательно делайте это с дизайнером. «Потому что при самостоятельной реализации заказчик сталкивается со множеством сложностей, — объясняет Андрей Кузин. — Отделочники, плиточники, подрядчики и смежники вносят свои коррективы с комментариями «это сделать невозможно». Еще на этапе проектирования мы учитываем все технические нюансы в отделке, сантехнике, электрике и точно знаем, как это реализовать на объекте. Для нас нет слова «невозможно», — подчеркивает Андрей Кузин, — мы всегда найдем решение вопроса любой сложности, чтобы все наши идеи воплотились в реальности».

## КОВЕР ARGENTUM ОТ ESHAFAN

Ковер в гостиную выбрали в салоне Eshafan в Туле, в ТЦ «Утюг». Он гармонично балансирует неоклассическую стилистику и создал атмосферу уюта и домашнего тепла. Здорово, что в Eshafan есть возможность предварительно примерить ковер, чтобы увидеть его вживую в интерьере и подобрать идеальный оттенок! Дизайнеры отдали предпочтение серо-бежевому ковру ARGENTUM от известного бельгийского бренда RAGOLLE, который славится исключительным качеством. Ворс высотой 11 мм, из качественного полипропилена, легкий в уходе и очень приятный на ощупь. Ходить босиком по такому ковру — настоящее удовольствие! Кстати, в Eshafan предусмотрена бесплатная доставка.



**КОВЕР ARGENTUM,**  
СТУДИЯ КОВРОВ ESHAFAN

# КАМЕННЫЙ ВЕК

4000 ЛЕТ НАЗАД В ЭПОХУ ПАЛЕОЛИТА ЛЮДИ ТОЛЬКО НАУЧИЛИСЬ ОБРАБАТЫВАТЬ КАМЕНЬ И НАЧАЛИ ЖИТЬ ОБЩИНАМИ. СЕГОДНЯ ТРЕНД НА ЦВЕТНОЙ КАМЕНЬ ПРЕДЛАГАЕТ РАЗНООБРАЗИТЬ ПРОСТРАНСТВО КУХНИ, ГОСТИНОЙ И ВАННОЙ КОМНАТЫ ФАКТУРАМИ ДИКОЙ ПРИРОДЫ.





1. Разделочная доска, Michael Aram, салон подарков «Эго Арт»
2. Кашпо, «Зеленый дом»
3. Стеновые панели, Ogas Decog, шоурум Il Bagno
4. Обои с каменным принтом, компания Soluzioni di casa
5. Смеситель Kludi и универсальное керамическое покрытие, 41zero42, интерьерный шоурум «Декорация»
6. Кухня, салон мебели Fior del Mondo
7. Обеденный стол, интерьерный шоурум «АРТХОЛЛ»
8. Ковер, студия ковров Eshafan



# СТИЛЬ ВАШЕГО ДОМА



**ОКСАНА И ВЛАДИМИР  
СЕМИНЫ**

РУКОВОДИТЕЛИ СТУДИИ INTERQUEEN

*Пространство частного дома позволяет творческой фантазии по-настоящему развернуться и создать интересный стиль с характером. Владельцы топовой студии интерьера в Туле InterQueen предлагают в своих дизайн-проектах функциональные решения, которые можно на 100% воплотить в жизнь. Вдохновляйтесь актуальными стилями для дома и берите на заметку современные материалы для ремонта, которые можно приобрести в салоне InterQueen.*



СОВРЕМЕННАЯ КЛАССИКА



## ГУРУ ДИЗАЙНА И СОВРЕМЕННЫХ МАТЕРИАЛОВ

*Оксана и Владимир Семины совместно занимаются дизайном интерьеров уже более 15 лет. За это время семейную компанию InterQueen они развили до современной и масштабной студии интерьера, которая высоко ценится жителями города и собирает восторженные отзывы заказчиков. В студии InterQueen можно приобрести эксклюзивные современные материалы для ремонта: фрески, штукатурку, краски, напольные покрытия, плитку. Для удобства работает складская программа — все материалы можно купить по актуальным ценам и хранить до востребования в специальных помещениях студии.*

## СТИЛЬ МЕЧТЫ В 100% ВОПЛОЩЕНИИ

*Руководитель по направлению дизайна Оксана Семина с большой любовью и мастерством создаёт проекты квартир, домов и коммерческих помещений. Её интерьеры отвечают грамотным правилам эргономичности и функциональности расположения света, мебели, техники и конструктивных элементов. 90% заказчиков утверждают дизайн-проекты с первого раза. Это неудивительно, ведь отличный художественный вкус помогает Оксане создавать по-настоящему притягательные пространства в любых стилях, мастерски сочетать их между собой при этом отражать в проектах личность заказчика.*

## СДЕРЖАННАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ ВНЕ ВРЕМЕНИ

*Стиль «современная классика» подчеркнёт вашу элегантность и тонкий вкус. Неоклассика в интерьере ассоциируется с престижем и достатком и вобрала в себя потрясающие идеи многих эпох дизайна интерьеров. Роскошь интерьера подчеркнут изящные украшения: картины, скульптуры, светильники, фрески*



РУСТИК



РУСТИК



МИНИМАЛИЗМ



## МОДА НА ДЕСЯТИЛЕТИЯ

Современный стиль также часто встречается в частных домах. Он объединяет в себе и позволяет комбинировать различные элементы чистых стилей: скандинавский, лофт, хай-тек, контемпорари, авангард, фьюжн, бохо. Эксперты студии InterQueen владеют секретами смешения различных направлений под вкусы и желания заказчика. Не бойтесь экспериментировать. Например, можно создать рисунки и текстуры с краской и декоративной штукатуркой Bravo. Разнообразие эффектов порадует даже искушенных натур: перламутровые, жемчужные или хамелеоновые переливы, эффекты мокрого шелка, бархата, текстуры камня, песка и ракушечника.

бренда Affresco, дилером которого является студия InterQueen. Присмотритесь к цветным кухням — они добавляют в интерьер изюминку, и приготовление любимых блюд станет еще приятнее. (Кухни выполнены партнерами студии InterQueen — мастерской «Авторские кухни Николая Задираева»).

### А-ЛЯ НАТЮРЕЛЬ

Для дома из дерева или из сруба отлично подходит стиль рустик — экологичный, простой и теплый. Отлично подчеркнет натуры любителей природы и натуральных материалов. Иногда этот стиль называют деревенским шиком. В таком интерьере все располагает к отдыху, релаксации и гармонии без отказа от благ цивилизации. Современность подчеркнет экологичная напольная плитка Margan с красивой текстурой. Она долго сохраняет температуру, что особенно ценно, если у вас тёплые полы — дома всегда будет уютно.

### ТОЛЬКО САМОЕ ГЛАВНОЕ

Один из классических стилей, который никогда не выходит из моды — минимализм. Лаконичный и понятный, он характеризуется простыми линиями и геометрическими формами. В таком интерьере пространство грамотно спланировано, много спокойного света и воздуха, простора. В этот стиль отлично впишется прочный, износостойкий и технологичный пол EvoFloor от студии InterQueen, который подходит для любых помещений дома, даже для детской, ванной комнаты и террасы. 30 видов текстур под дерево и камень позволяют использовать его в разных стилистических течениях.

СОВРЕМЕННЫЙ



INTERQUEEN  
private design

Официальный партнер строительной компании «Ин-Групп»

СТУДИЯ ДИЗАЙНА И АРХИТЕКТУРЫ

📍 ул. Октябрьская, 24, оф. 202

☎ +7 961 265-84-18

🌐 interqueen.ru

🌐 ingrupp-online.ru



**ИНФЛЮЕНСЕР, БЛОГЕР, ВЛАДЕЛИЦА КЛИНИКИ CHRONOS ИРИНА АЛЕКСЕЕВА РАССКАЗАЛА «ЗОЛОТОМУ КВАДРАТУ» О ТОМ, КАК ПРОШЛА ДОЛГОЖДАННАЯ ВСТРЕЧА С ЛЮБИМОЙ ИСПАНИЕЙ, И СДАЛА ВСЕ «ЯВКИ-ПАРОЛИ»: РЕСТОРАНЫ, ПЛЯЖИ И АУТЛЕТЫ.**

#### КАК ДОБРАТЬСЯ

Стыковочным рейсом через Стамбул. Да, утомительно. Но магазинчики в аэропорту не дадут заскучать. Понадобится действующая шенгенская виза (у нас на 5 лет, поскольку мы являемся владельцами недвижимости на испанской земле), ПЦР-тест со сроком действия не более 72 часов, QR-коды (их выдает турагент, либо можете оформить сами на сайте).

#### ДЕНЬГИ

Настоятельно рекомендую запастись наличными. Евровая карта Union Pay работает от раза к разу – в бутике MaxMara все прошло гладко, а вот в продуктовом супермаркете у меня ничего не вышло. Вывод: наличка безопаснее! И ее все любят. Доставка еды не будет работать, если у вас нет карты испанского банка. По этой же причине такси лучше заказывать по телефону.

#### БАРСЕЛОНА

Если едете на машине и с ночевкой, позаботьтесь о ночлеге и парковке. Платные дороги в Каталонии с этого года больше не существуют, поэтому с ветерком мчите до испанского «Питера». Мы выбираем отель Valtoral, рядом с Диагональю и Пасейч-де-Грасиа, комфортный и на удивление бюджетный. Ночь парковки – чуть более 10 евро.

**Из минусов: поход в любимый бутик Cartier увенчался разочарованием.** Покупки имеют право осуществлять граждане лишь с паспортом резидента. Я психанула и заказала понравившиеся артикулы у байера в Милане. Доставка DHL или UPS с Farfetch через байеров – это отдельный вид искусства! Один-два дня, и прелесть уже у вас: просто дайте байеру ваш адрес в Испании и не отходите далеко от дома в назначенный день, ну или предупредите стафф на ресепшен.



## ШОПИНГ: LA ROCA VILLAGE

Поезжайте в аутлет под Барсой, если вы большой охотник до распродаж. Не надейтесь найти там актуальные модели текущего сезона: например, некоторые пары обуви в Zanotti уже года четыре там стоят. Размеры действительно стоящих вещей – в остатках на жертв анорексии. Есть шанс пожить в классике в Burberry, Gucci и Saint Laurent, но туда пускают по 3–4 человека, остальные страждущие вынуждены ждать очереди на жаре +40. Мы махнули рукой и отправились в DSquared, где я прекрасно потратила время и деньги. Заглянула в мой любимый Rituals: затариться средствами для тела и волос с невероятными ароматами уже стало моей маленькой традицией. Открытый в этом году в аутлете корнер Balenciaga мы оценить не успели: перспектива заработать солнечный удар в ожидании нас остановила. Отличный бутик Michael Kors с великолепными скидками и предложениями: дочке перепала шикарная сумка и портмоне.



Кафе много, но сидеть в них на жаре крайне утомительно, да и официанты не слишком расторопны. Август – сезон отпусков у испанцев, поэтому народу – несметное множество. Я бы рекомендовала эту поездку отложить до апреля: климат комфортный, народу немного, в бутиках можно легко найти симпатичные остатки.



# ТОП-5 ресторанов в Испании от Ирины Алексеевой

## TUNATECA Balfego, Барселона

Стильное гастрономическое сокровище на Диагонали. Для любителей спокойного интерьера и... тунца. Да-да, все позиции в меню завязаны исключительно на этой умопомрачительной рыбке. Чего стоит тартар, замешанный с бурратой и пюре из белых грибов, или сашими bluefin с пенкой из соуса юдзу и горчичным мороженым!

## DA PAOLO, Льопет-де-Мар

Классика со стеклянными окнами, глядящими прямо на набережную. Отличная винная карта (я большая любитель Прованса), шикарное японское меню, свежайшие устрицы из Нормандии и тающее во рту ризотто porcini. Траттория позиционирует себя как итальянское заведение, владелец – русский. Качество и обслуживание – выше всяких похвал.

## LA GRANOTA, Льопет-де-Мар

20 минут на авто в сторону Видререса – и вы в невероятно аутентичном каменном зале посреди средневековой фермы. Красиво, колоритно, не претенциозно. Домашнее вино в алхимических колбах, жареные лягушачьи лапки и вкуснейшая нога козленка – вот зачем сюда стоит ехать помимо потрясающих фотографий.

## MASSANA, Жирона

Мишленовский повар и мой добрый друг уже лет 8 как господин Пьер Массана полноправно может называться виртуозом высокой кухни. Его десерты не уступают шедеврам Седрика Гроле, а рыба на рынке его команде с аукционов достается всегда самая лучшая. Жаль, но в августе Массана закрыл свой более демократичный проект NU в Жироне, ведь детище шефа, в основном, не только безумно вкусно, но и достаточно накладно. Однако удовольствие стоит каждого потраченного цента.

## ES BLANC, Бланес

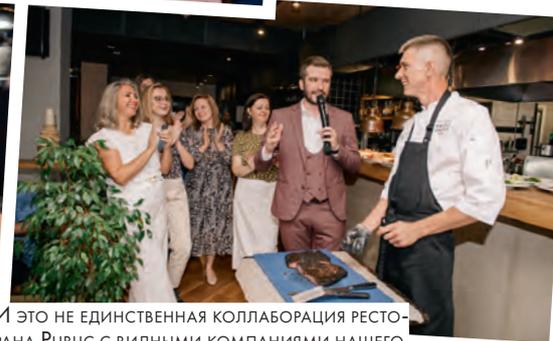
Еще 20 минут в сторону Барселоны, и прямо у кромки моря нас встретит невероятно уютная веранда с этно-абажурами и вкуснейшими saracoles. Местечко невероятно тусовое и стильное, поэтому бронировать его я рекомендую заранее.



# Гастрономический вечер в PUBLIC

ОБНОВЛЁННЫЙ РЕСТОРАН PUBLIC СОБРАЛ ГОСТЕЙ, ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ СУББОТНИЙ ВЕЧЕР, КАК И ПОЛАГАЕТСЯ: ЗА ДЕГУСТАЦИЕЙ ВКУСНОЙ ЕДЫ ОТ НОВОГО БРЕНД-ШЕФА И ПАРТНЁРОВ, ПОД ЗВОН БОКАЛОВ, С МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ПОДАРКАМИ И ТАНЦАМИ.

Совсем недавно Public сообщил сенсационную новость, которая пришлась по вкусу всем тульским фуди: ресторан полностью поменял концепцию кухни и интерьер. Теперь здесь стало ещё интереснее. Автор нового меню, дальневосточный шеф Сергей Пожаров, отменно пощекотал рецепторы гостей вечеринки. Не отставали и в баре: на мероприятии провели дегустацию красных вин из различных уголков света, а в качестве сопровождения к ним были превосходные сыры от бренда Endorf – партнёра праздника.



И это не единственная коллаборация ресторана Public с видными компаниями нашего города. Божественную мраморную грудинку, томлённую на дубовых дровах, на суд гостей представил «Кулинарный цех». Девушкам дарили букеты, искусно составленные флористами «Клумбы». А семейный фитнес-центр «Фитнес Парк» разыграл среди присутствующих свою золотую карту. Вечеринку также поддержала ILS – международная языковая школа для взрослых и детей. Все желающие могли лично пообщаться с её представителем, а главные счастливицы выиграли подарочный сертификат на бесплатные уроки иностранного языка. За музыку и танцы в этот вечер отвечали всеми любимые «Пряник Band». И это был настоящий праздник гедонизма, который в очередной раз продемонстрировал, как хорошо, вкусно и душевно в Public.



**PUBLIC**  
WE SEE WHAT WE WANT

ул. Демонстрации, 22  
+7 (4872) 707-227  
+7 910 557-77-11  
вс-пн: 12:00-00:00  
пт-сб: 12:00-02:00  
с 22:00 – живая музыка  
public.restaurant

ООО «ПБЛИК»

16+



Модель **GALAXY**

ООО «ЦКД»

РАБОТАЕМ С 2002 ГОДА

**ДАЛЛАС**  
МЕБЕЛЬ

**МЫ ИСПОЛНЯЕМ ВАШИ  
МЕЧТЫ УЖЕ 20 ЛЕТ**



📍 ул. Революции, 39, оф. 107 ☎ 10<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>  
📍 «МЕБЕЛЬ МОЛЛ»,  
Осиновая Гора, 2 ☎ 10<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>  
☎ +7 950 913-55-52 📧 +7 950 913-55-24  
🌐 tulakitchen





Место съемки: коттеджный посёлок «АРХСИТИ»

# ТЕСТ-ДРАЙВ EXEED LX

НОВЫЙ КОМПАКТНЫЙ КРОССОВЕР EXEED LX КАК БУДТО СОЗДАН ДЛЯ РЕШИТЕЛЬНЫХ И МОЛОДЫХ. ЕСЛИ ВЫ СЛЕДИТЕ ЗА МОДНЫМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ В ДИЗАЙНЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ НОВИНКАМИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИСМОТРИТЕСЬ К EXEED LX, КАК ЭТО СДЕЛАЛИ НАШИ ГЕРОИ – ПАВЕЛ ЖИГУЛЕВ, РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ХАОМИ В ТУЛЕ, И ЕГО СУПРУГА ВИКТОРИЯ СИЛАЕВА, ОСНОВАТЕЛЬНИЦА ШКОЛЫ ПО НАРАЩИВАНИЮ РЕСНИЦ. РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ» ВМЕСТЕ С СУПРУГАМИ И ИХ ДОЧЕРЬЮ ЛИЗОЙ ОТПРАВИЛИСЬ НА ТЕСТ-ДРАЙВ ОТ ДИЛЕРСКОГО ЦЕНТРА EXEED ЦЕНТР АВТОКЛАСС НА НОВОМОСКОВСКОМ ДО КОТТЕДЖНОГО ПОСЁЛКА «АРХСИТИ» И ПОДЕЛИЛИСЬ СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ.

*Первое, что бросается в глаза — эффектный, динамичный силуэт EXEED LX. Панорамная крыша с люком, стильная LED-оптика и двухцветные литые диски — такой автомобиль стопроцентно выделяется из общего потока. Мы чувствовали себя настоящими королями дорог!*

## САЛОН — РАЙСКОЕ МЕСТЕЧКО

*Внутри EXEED LX комфортно и бесшумно. Здорово, что пока вы не откроете люк на панорамной крыше, в машину не проникает яркий солнечный свет. Мы оценили премиальный кожаный салон автомобиля, стильный дизайн коробки передач, максимально удобные сиденья как впереди, так и сзади. У водительского кресла много регулировок, валик и подлокотники тоже можно подстроить под себя: здесь отлично*



устроится человек даже самого высокого роста. Задние пассажирские сиденья отлично спроектированы, оборудованы дефлекторами, USB-проводами и подогревом. С такой комплектацией любая дальняя дорога будет в радость. Крутая фишка — бесконтактный багажник. Особенно актуально при поездке в гипермаркет: не нужно освобождать руки, занятые вещами, чтобы открыть багажник.

## ТОПОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Технологически EXEED LX впечатляет! Понравилась пара больших дисплеев — с магнитолой и приборной панелью. Всё очень читаемо, понятно. Для настройки в автомобиле можно включить многоцветную подсветку и запустить аудио-систему — звук чистый и объемный.

Можно управлять всем при помощи голосового помощника. Скажите: «Привет, EXEED!», — и автомобиль выполнит вашу просьбу: включит

кондиционер, радио, сделает звонок или откроет настройки света. Телефон заряжается без провода, а двигатель заводится без ключей. В кроссовере отличный климат-контроль.

Автомобиль адаптирован для российских холодов и дорог, имеет шесть подушек безопасности, разные системы контроля и кузов усиленной прочности. Официальная гарантия на автомобиль составляет 7 лет или 200 тысяч километров пробега. Предлагаем пройти тест-драйв линейки внедорожников EXEED и убедиться в их современном оснащении и комфортности.



### ВИКТОРИЯ СИЛАЕВА:

«Я осталась в восторге от салона, он невероятно красивый и комфортный. Очень важная мелочь: в салоне есть охлаждаемый бокс, в котором помещается бутылка 0,5 литра. Для семей с малышами очень удобно возить питание».

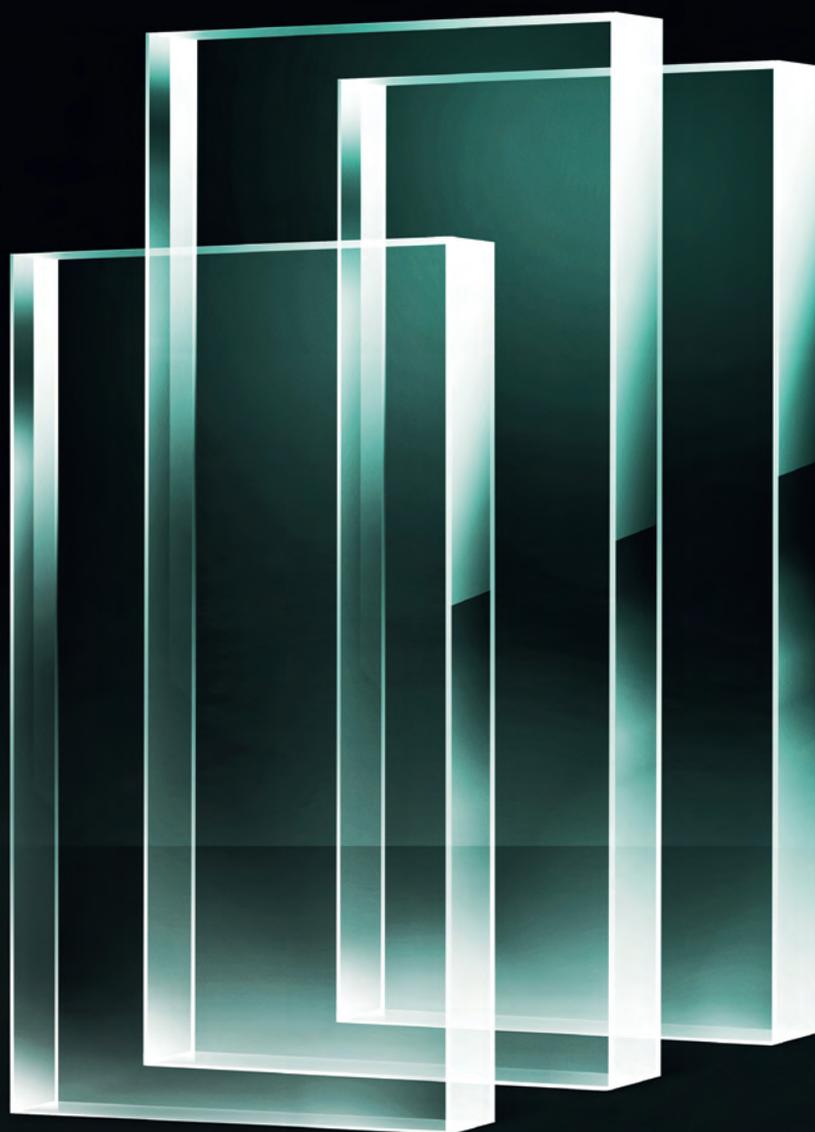
### ПАВЕЛ ЖИГУЛЕВ:

«Если брать ходовые качества мотора, их более чем достаточно для города. Машина едет весьма бодро, есть два режима: экорезжим, конечно, более «пробочный», а вот спортрежим шикарно подходит для быстрой езды, что мне как раз и нужно. Расход топлива я не успел оценить, но говорят, он один из лучших в классе. Панорамная крыша с возможностью открытия люка особенно впечатлила. А ещё круто, что есть камеры кругового обзора: автомобиль могут припарковать без проблем даже водители с минимальным стажем. В целом, EXEED LX оставил суперположительные впечатления от поездки».

# ОСТЕКЛЯЕМ ГОРОД



Завод стекла и зеркал



- *стеклопакеты • стеклянные перегородки*
- *душевые кабины из стекла • зеркала*
- *стеклянные ограждения для лестниц*

- *Тула, проезд Энергетиков, 8*
- *+7 (4872) 70-74-40*
- *+7 (950) 920-02-23*
- *[www.vitra71.ru](http://www.vitra71.ru)*