

МОДНЫЙ ГОРОД

16+

ОТМЕНЯЕМ
ВОЗРАСТ

ДЕЛАЕМ
ЛИЦО

ИДЁМ В
БУДУЩЕЕ

*Светлана
Абрамова*

НА 10 ЛЕТ МОЛОЖЕ



PHILIPP PLEIN

PRE-FALL 2016

Эксклюзивное право продажи в Туле – мультибрендовый бутик «Триумфальная Арка»
Тула, ул. Демонстрации, 1а, тел. +7 4872 30-95-59
www.triumfarkatula.ru [instagram.com/triumfarka](https://www.instagram.com/triumfarka)



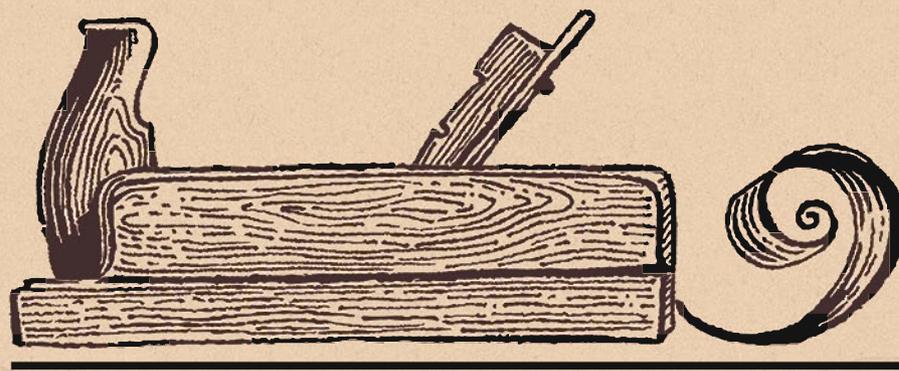


W E E K E N D

MaxMara

Franchisees Weekend MaxMara
Г. ТУЛА, УЛ. ДЕМОНСТРАЦИИ, 2 Т. +7 (4872) 52-52-90
[INSTAGRAM.COM/WEEKENDMAXMARA_TULA](https://www.instagram.com/weekendmaxmara_tula)

WWW.WEEKENDMAXMARA.COM



Е.ТЕМПОРЕ

столярная мастерская

ИЗГОТАВЛИВАЕМ НА ЗАКАЗ:

Лестницы • Кухни • Спальни • Прихожие
Письменные столы • Двери • Половую доску и др.

Тула, ул. Марата, 47-б,
тел.: +7 4872 585 245, +7 950 922 50 20
www.ex-tempore.ru



ПРАВИЛЬНЫЙ КОФЕ

MR.
CUP

SHOW MUST GO ON

Шоу должно продолжаться



ELISABETTA FRANCHI



ИТАЛЬЯНСКИЙ ДОМ МОДЫ

мультибрендовый бутик одежды, обуви и аксессуаров

Красноармейский пр-т, 6, тел. 31-50-90

Якитория



Приходи в гости и получи свою новую клубную карту



2.0

Азия как было

Тула, ул. Кутузова, 100, тел. (4872) 44-22-11



Ваш идеальный банкет в *La Couronne*



*Оформление зала –
от 15000 руб.*



*Банкетное меню –
от 2000 руб./гел.*





Банкетный зал «Зеркальный» —
до 250 гостей;

Банкетный зал «Жемчужный» —
до 80 гостей.

Каждый зал оборудован
профессиональной системой света и звука,
имеет отдельный вход, гардеробную,
сцену, комнату для артистов и бар.



Европейская и авторская кухня
Студия декора и флористики
Выездная регистрация

*Счастливая
невеста —
бесценно!*



*Десертный бар —
от 5000 руб.*



*Свадебный торт —
10000 руб.*

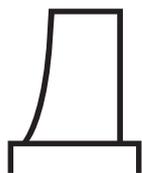
Резерв свадебных дат 2016: +7(919)078-07-57

Тула, ул. Болдина, 94

www.lacouronne.ru

[lacouronne_tula](https://vk.com/lacouronne_tula) [lacouronne_tula/](https://www.instagram.com/lacouronne_tula/)

Скажите «нет» добровольному старению!



рузья! У каждого, наверное, наступает такой момент, когда смотришь фотки трёх-, пятилетней давности и ненадолго сравниваешь себя нынешнего с тем тогдашним.

И сразу крутятся мысли: мол, вот время идёт, а я уже не тот или не та. Нужно что-то срочно предпринимать для омоложения духа и тела! И мысли эти правильные. У кого их нет – я сильно сочувствую, потому что эту ситуацию организм воспринимает как норму и автоматически включает программу добровольного старения. Человек из года в год начинает стареть, депрессировать, полнеть, жаловаться на жизнь и политиков. Такие люди, как правило, становятся безумно скучны, потому что жизнь им кажется серой и однообразной.

А чтобы этого не происходило, нужно сначала запретить добровольное старение у себя в голове. Мы же знаем, что все беды из головы, а поэтому нужно начать вести активный образ жизни, заняться спортом, научиться радоваться, любить, наполнять каждый день чем-то новым. Тогда никакого старения не будет, а будет интересно жить и дышать полной грудью каждый день!

Павел Кирюнин,
главный редактор «Модного города».



Велосипед предоставлен магазином BikeSeller.ru.

Время
солнечной
энергии.

TISSOT T-TOUCH EXPERT SOLAR.

ТАКТИЛЬНЫЕ ЧАСЫ,
РАБОТАЮЩИЕ НА СОЛНЕЧНОЙ
ЭНЕРГИИ, С 20 ФУНКЦИЯМИ,
ВКЛЮЧАЯ АЛЬТИМЕТР,
ПРОГНОЗ ПОГОДЫ
И КОМПАС.



ТАКТИЛЬНАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ



ЭНЕРГИЯ СОЛНЦА



T+ TISSOT ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ



Г. ТУЛА, УЛ. СОВЕТСКАЯ, Д. 62/15
Г. ТУЛА, ТРЦ «МАКСИ», УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, Д. 2, 1 ЭТАЖ
Г. НОВОМОСКОВСК, ТРЦ «ПЕРВЫЙ», УЛ. ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ, Д. 33-Б, 1 ЭТАЖ
8-800-450-05-05. WWW.CHASY71.RU

TISSOTWATCHES.COM
TISSOT, НОВАТОРЫ ПО ТРАДИЦИИ

Реклама.

Энергичный месяц!

В августе Тулу просто захлестнёт ПОТОК СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ, на которые можно будет посмотреть, а во многих – принять самое АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ. Так что не сидим дома, наслаждаемся последним летним месяцем и ДВИЖЕНИЕМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!



«Арсенал» в Премьер-лиге
Встречи туляков с клубами элитного футбольного дивизиона начались! В августе болельщики ждут поединки «Арсенала» с казанским «Рубином» (6 августа), а 22 августа состоится домашняя игра с «Оренбургом» (начало в 19.30). Встречаемся на стадионе и болеем за наших! Только Тула будет первой!
С 6 августа. Стадион «Арсенал».

Хулиган Fight Show #1

Впервые в истории Тулы в самом центре города сойдутся в зрелищных схватках современные гладиаторы! Это будет уникально, обещают организаторы, свежо и грандиозно! Местом поединков MMA станет спортивный зал «Хулиган Number One», специализирующийся на единоборствах. В главном бою сойдутся туляк Денис Полехин и представитель Симферополя-Судака Игорь Писня. «Хулиган Fight Show» обещает быть интересным для зрителей и трудным для участников. Ведь в поединках будут участвовать 14 бойцов со всей России. Судейство обеспечит Союз MMA России. Ринг-анонсером предстоит быть известному телерадиоведущему и шоумену Виталию Витову. Хорошее настроение гостей между поединками обеспечит DJ Mayson со своими сетами и девушки go-go. У гостей «Хулиган Fight Show #1» будет возможность увидеть и сфотографироваться со звёздами мира единоборств. Специальные гости: Алексей «Атаман» Махно, Сергей «Уличный боец» Романов, Михаил Гала.
20 августа. Зал современных единоборств «Хулиган». Тел. 52-24-23.

ХУЛИГАН #FIGHT_SHOW
ММА ПОЕДИНКИ В КЛЕТКЕ
ХУЛИГАН FIGHT SHOW #1
20 АВГУСТА | 19:00 | пр. ЛЕНИНА 77, 2 ЭТАЖ
ГЛАВНЫЙ БОЙ ВЕЧЕРА
ДЕНИС ПОЛЕХИН VS ИГОРЬ ПИСНЯ
ТУЛА vs СУДАК - СИМФЕРОПОЛЬ
fs.hooligan1.ru +7(930)797-24-23
Билеты в продаже по адресу пр. Ленина 77 (вход со двора) или на сайте myslo.ru
При покупке годового абонемента в спортзал «Хулиган» включены билеты на Хулиган Fight Show #1 в подарок
Спонсоры: Chemodan, MY.SLO, Словода, модный город



«Макушка лета»
Гонки на внедорожниках по зрелищной трассе, на которой организованы участки пересечённой местности, глубокие лужи и др. Участвуют подготовленные внедорожники и обычные полноприводные авто с внедорожными качествами.
13 августа. Берег р. Тулица, пересечение ул. Карпова и Вневского шоссе.



Фестиваль «ЙогаДар»
Фестиваль йоги и здорового образа жизни. Весь день вас ждут разнообразные занятия по йоге, лекции и мастер-классы о питании и здоровом образе жизни и концерт вечером. Все занятия бесплатные, от вас потребуется лишь спортивная форма для занятий и хорошее настроение.
14 августа. Набережная Упы.



«Служанка»
30-е годы прошлого столетия, оккупированная Японцами Корея. Молодая девушка Соке предлагает в аферу по соблазнению богачки. Этот эротический триллер изобилует невероятной красоты сценами – с роскошными пейзажами, утончёнными интерьерами, красивыми актёрами...
С 25 августа в кинотеатрах.



Группа «Пицца»
В музыке группы переплетаются поп-соул, регги, фанк и даже рэп. Сейчас группа гастролит по России и за рубежом. Сололист Сергей Приказчиков поёт на концертах только живую, под аккомпанемент гитариста Рамзеса и Татьяны, солирующей на клавишах и скрипке.
26 августа. Клуб-ресторан «Пряник», тел. 36-47-03.



Первый тульский марафон
Забег на классическую марафонскую дистанцию 42 км 195 м не проводился в Туле почти 10 лет. В этом году традиция возрождается. Для начинающих бегунов будут организованы дистанции в 10 и 21,1 км. Все желающие могут посетить бесплатную «Школу бега» в парке по субботам.
28 августа. Центральный парк.

Время
исполнения
желаний.

TISSOT LADY HEART AUTOMATIC.
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЖЕНЩИН БРЕНД
TISSOT СОЗДАЛ НАДЕЖНЫЕ И ОЧЕНЬ
ИЗЫСКАННЫЕ ЧАСЫ. ВЫГРАВИРОВА-
ННАЯ НА ЗАДНЕЙ КРЫШКЕ РОЗА,
И УТОНЧЕННЫЙ ОНИКС С БРИЛЛИ-
АНТОМ, ВЫСЕЧЕННЫЙ НА ЦИФЕР-
БЛАТЕ, ОТДАЮТ ДОЛЖНОЕ
ЖЕНСКОЙ СИЛЕ И СУЩНОСТИ.
МЕХАНИЗМ POWERMATIC 80,
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ЗАПАС
ХОДА ДО 80 ЧАСОВ,
УСТОЙЧИВОЕ К ПЯВ-
ЛЕНИЮ ЦАРАПИН
САПФИРОВОЕ
СТЕКЛО.



T + TISSOT ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ



Г. ТУЛА, УЛ. СОВЕТСКАЯ, Д. 62/15
Г. ТУЛА, ТРЦ «МАКСИ», УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, Д. 2, 1 ЭТАЖ
Г. НОВОМОСКОВСК, ТРЦ «ПЕРВЫЙ», УЛ. ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ, Д. 33-Б, 1 ЭТАЖ
8-800-450-05-05, WWW.CHASY71.RU

TISSOTWATCHES.COM
TISSOT, НОВАТОРЫ ПО ТРАДИЦИИ

Реклама.

ДНЕВНИК РЕДАКЦИИ: ВКУСНЫЙ ИЮЛЬ

**Павел Кирюнин,
главный редактор**

– Яркое и вкусное впечатление месяца – участие в фестивале гриля «Грильмания 2016» от гипермаркета «Глобус».

Пять часов борьбы – и у нас призовое третье место, куча позитивных эмоций и отличный праздник для всех любителей поесть вкусный гриль!



Игорь Миленков, дизайнер:

Недавно отмечали день рождения в «Петре Петровиче». Долго не мог определиться, чтобы такого-этакого съесть. В итоге заказал себе «Печёную молодую картошку с куском свиной шейки, жаренной на углях» (на картинке очень понравилось).

Мясо – огонь! Картошечка хороша, а соус отлично дополняет всю картину, ну и огурчиком тоже вкусно похрустел.

Юлия Исаенко, менеджер по рекламе

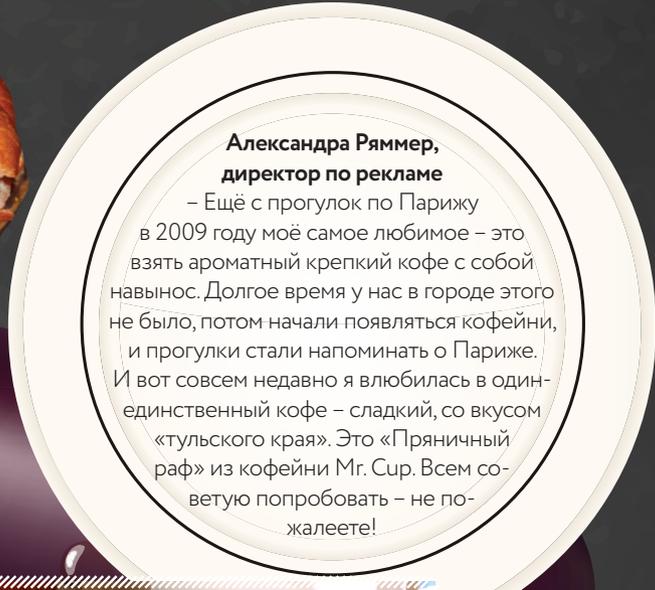
– В июле я была в отпуске на Черноморском побережье, а кухня там – как правило, кавказская. Мне очень не хватало чего-то изысканного... И я нашла это в ресторане PUBLIC. На горячее – язык в слоёном тесте с картофельным пюре и сливочным соусом из грибов, а на десерт – нежнейший и неповторимый «Павлова с фруктами и ягодами». Хочется, чтобы такие гастрономические оргазмы случались чаще!!!





**Екатерина Белова,
шеф-редактор**

– В отпуске на Чёрном море при-
любили одно армянское кафе, где
нашу семью просто покорила лепёшка
на углях. Теперь постоянно готовлю её
на дачных пикниках. Минутное дело, а как
вкусно! Лепёшку разрезаем вдоль по-
полам, внутрь – плавленый сыр, зелень,
чеснок, помидоры, и на несколько ми-
нут – на мангал. Хрустящая корочка,
сочная начинка... Это боже-
ственно!



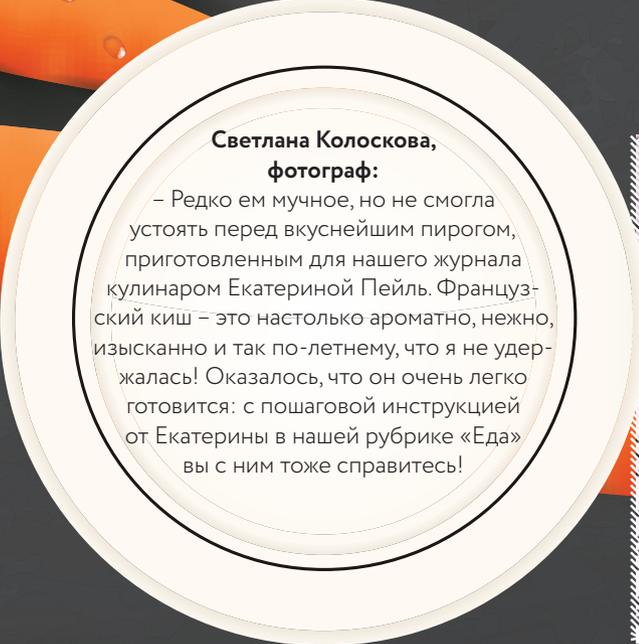
**Александра Ряммер,
директор по рекламе**

– Ещё с прогулок по Парижу
в 2009 году моё самое любимое – это
взять ароматный крепкий кофе с собой
навынос. Долгое время у нас в городе этого
не было, потом начали появляться кофейни,
и прогулки стали напоминать о Париже.
И вот совсем недавно я влюбилась в один-
единственный кофе – сладкий, со вкусом
«тульского края». Это «Гряничный
раф» из кофейни Mr. Cup. Всем со-
ветую попробовать – не по-
жалееете!



**Анна Бре-
славская, дизайнер:**

– Здоровое питание – это
не подсчёт калорий, а правильное
соотношение щёлочи и кислоты. Под-
держивать нужный pH-баланс мне помо-
гают «гринсы» – суперкоктейли. Ежедневная
порция весит 12 г, а содержит 77 экстрактов
овощей, фруктов и растений. Следуя примеру
топ-модели Эль Макферсон, я добавляю
их в свой рацион. А также облепиховое
масло (для кожи и волос) и нераство-
римую клетчатку, которая очищает
организм от всего токсичного
и вредного.



**Светлана Колоскова,
фотограф:**

– Редко ем мучное, но не смогла
устоять перед вкуснейшим пирогом,
приготовленным для нашего журнала
кулинаром Екатериной Пейль. Француз-
ский киш – это настолько ароматно, нежно,
изысканно и так по-летнему, что я не удер-
жалась! Оказалось, что он очень легко
готовится: с пошаговой инструкцией
от Екатерины в нашей рубрике «Еда»
вы с ним тоже справитесь!



Главный экспонат

Этим летом В ВАШЕМ ШКАФУ должна открыться выставка – не картин, а принтов на футболках. Буквенные, мультяшные, РИСОВАННЫЕ И ФОТО-ПРИНТЫ сейчас в тренде, причём обязательно СМЕЛЫЕ, ОЗОРНЫЕ, смешные. В общем, ПОДНИМАЮЩИЕ НАСТРОЕНИЕ вам и окружающим!



Майка, м-н «Амели» 1360 Р.



Топ, м-н Wear it store 553 Р.



Толстовка, м-н «Амели» 1490 Р.



Майка, м-н «Амели» 2080 Р.



Топ, м-н Wear it store 623 Р.



Dasha Gauser



Топ, м-н Wear it store 693 Р.



Топ, м-н Wear it store 483 Р.



Майка, м-н «Амели» 1250 Р.



Топ, м-н Wear it store 483 Р.

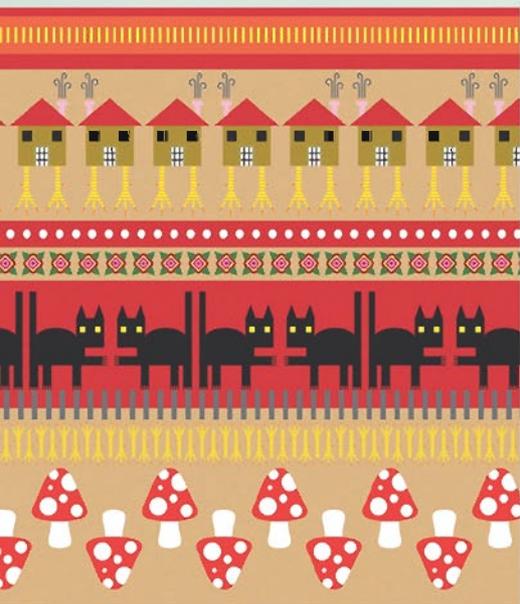


Топ, м-н wear it store 483 Р.

Благодарим за помощь в подготовке материала магазины Wear it store и «Амели».



ИПТЕНЦЕР Е. В.



Я ВСЕГДА
ХОЧУ
*больше
сказок*

swatch[®] 



ДЕРЖИ ЛИЦО!

Говорят, СЕГОДНЯШНИЕ 40 ЛЕТ – это новые 20: современные сорокалетние кажутся гораздо моложе, чем выглядели люди в их возрасте 20–30 ЛЕТ НАЗАД. Разбираемся, с чем связано ВСЕОБЩЕЕ ОМОЛОЖЕНИЕ, и пробуем новинки для молодости!

Сегодня в 40 лет женщины и мужчины могут выглядеть как подростки – достаточно посмотреть на фото 40-летних актрис прошлого: они были куда более солидны! Специалисты связывают это с культом молодости, царящим в мире. Модные коллекции вещей, которые всегда считались молодёжными, теперь рассчитаны на 30-, 40- и даже 50-летних, которые не хотят вылезать из драных джинсов и усаживаться на лавочках с семечками. Люди не хотят стареть, и такой настрой очевидно накладывает отпечаток на то, как они выглядят.

Учёные говорят, что сегодня люди ощущают себя более юными. И вот интересный факт: если раньше возраст старше 22 лет считался средним (согласно периодизации жизни человека Академии педагогических наук СССР), то новая классификация с 2000 года «продлила» молодость до 40 лет! И даже после 40 возраст на-

зывается не средним, а зрелым. Но что, кроме внутреннего настроения, помогает нам выглядеть моложе?

Говорят, сейчас уровень жизни более высок. Нам не нужно так тяжело и много работать, как работали наши родители и бабушки с дедушками. Мы больше путешествуем, лучше питаемся (например, можем есть овощи-фрукты не только летом, а круглый год), в наше время медицина более развита. Даже дома у нас куча электронных помощников, которые облегчают домашние дела и оставляют время на отдых. Одним из факторов эксперты называют моду на причёски: всяческие «навороты» на голове в 70–80-е годы зрительно прибавляли лет. Сегодня женщины в любом возрасте предпочитают причёски более небрежные и расслабленные, которые делают лицо и образ в целом более молодым.

Наконец, мы больше времени и денег уделяем своей внешности. Скажите, ваша мама ходила на фитнес или колола ботокс? То-то же!

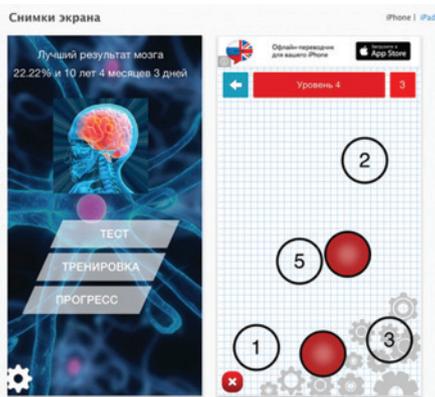


Крем L'Occitane «Концентрат молодости» для мужчин. Магазин L'Occitane. 3750 р.



Крем Uriage Isofill Антивозрастная серия на термальной воде. Аптеки «Будь здоров». 2175 р.

Омолаживающая и обновляющая кожу сыворотка для тела CLARINS. Магазин «Л'Этуаль». 2736 р.



Тест на возраст мозга

Приложение тестирует возраст вашего мозга по вашей игре. После первой попытки узнаешь, какого возраста ты по уровню развития интеллекта. А через несколько попыток чувствуешь, как шевелятся извилины.



How-Old.net^o

Забава для тех, кто хочет узнать, на сколько лет он реально выглядит. Загружаете в сервис свое фото – и он выдает, сколько вам лет. Система угадывает не паспортный возраст, а оценивает его по вашему лицу. Вот смотрите и думайте...
oСколько лет



«Домашний фейсфитнес»

Система фитнеса для лица от тренера Алены Россошинской. Она учит, как с помощью упражнений подтянуть кожу, разгладить морщины и избавиться от привычек морщить лоб, поджимать губы и другой негативной мимики.



БРЕНД - ЗАЛ
ТУТАНХАМОН

ALEX • BALL
- MILANO -



Идеально для помолвки

Тула, ТРЦ «Гостиный двор», ул. Советская, 47, 1-й этаж, тел. +7 (960) 619-60-00
tutanhamon.ru

Девушки с обложки



АЛЛА БУРЛИНА,
генеральный директор
МАО «Linda»

СТАТЬ МОДЕЛЬЮ – не заоблачная мечта, а вполне конкретная цель. И воплотить её гораздо проще, чем кажется. Модельно-артистическое агентство «Linda» – **ИСТИННЫЙ ПРОФЕССИОНАЛ** своего дела. О мечтах и реальности, о нелёгкой, но такой интересной работе моделей нам рассказала Алла Николаевна Бурлина, генеральный директор МАО «Linda», которому в этом году исполняется **ДВАДЦАТЬ ЛЕТ!**

– Алла Николаевна, для многих быть моделью – это просто красиво пройтись по подиуму или сняться в рекламе. Возникает вопрос: чему же здесь учиться?

– Любое дело с точки зрения сторонних наблюдателей полно заблуждений и мифов. На деле, быть моделью – это не только собирать овалы и комплименты, это каждодневный труд: поддержание себя в нужной форме, ответственное отношение к своей внешности и многое-многое другое.

– С чего всё начинается?

– Всё начинается со Школы моделей. Наши ученики получают действительно серьёзный набор практических умений. Это искусство дефиле, фотопозирование, хореография, актёрское мастерство, умения работать перед публикой и камерой и многое другое. И преподают у нас не люди «с улицы», а профессионалы с многолетним стажем работы в модельном бизнесе и солидным опытом преподавания. Школа моделей помогает обрести уверенность в себе и увидеть себя с новой стороны. Важно понимать: обучение в ней не обязывает вас выбирать эту профессию. Для детей в модельном агентстве кроме детской школы моделей Linda открыты новые направления: вокальная студия, художественная школа, школа телевидения и тележурналистики «Линда ТВ», танцевальная студия «Л-денс», школа всестороннего развития «Волшебная страна» (для детей от 3 до 7 лет).

– И если человек действительно хочет стать моделью?

– Если в процессе обучения человек понимает, что хотел бы попробовать себя в этой профессии, мы продолжаем с ним дальнейшую работу. Создаём презентационную базу, работаем над буком, в который входят все съёмки и проекты и так далее. То есть как



материнское агентство мы помогаем ему выстраивать карьеру и, конечно, решаем все организационные, юридические и иные вопросы. Достигнув достаточного профессионализма и опыта работы, наши модели становятся конкурентоспособными и смело пробуют себя на кастингах за границей.

– Как попасть в Школу моделей Linda?

– Каждый год начиная с августа месяца мы проводим новый набор (от пяти до двадцати пяти лет). Вам достаточно позвонить или прийти в наш офис. И возможно, ваша мечта начнёт сбываться. Наши ученицы успешно работают не только в России, но и во Франции, Японии, Корее, Китае,

Италии, США. Это лучшее подтверждение их высокого профессионализма.

– И профессионализма вашего агентства.

– Несомненно. Скажу без ложной скромности – сегодня мы достигли результатов, которые нас радуют и вдохновляют. А в ноябре этого года мы приглашаем всех туляков на грандиозное праздничное шоу в честь двадцатилетия нашего агентства и юбилейный 10-й конкурс «Мисс Тула».

г. Тула, ул. Клары Цеткин, 4, оф. 304.
Тел. 704-734, 8 (910) 702-73-30.
www.lindamodel.ru



БРЕНД - ЗАЛ
ТУТАНХАМОН

ALEX • BALL

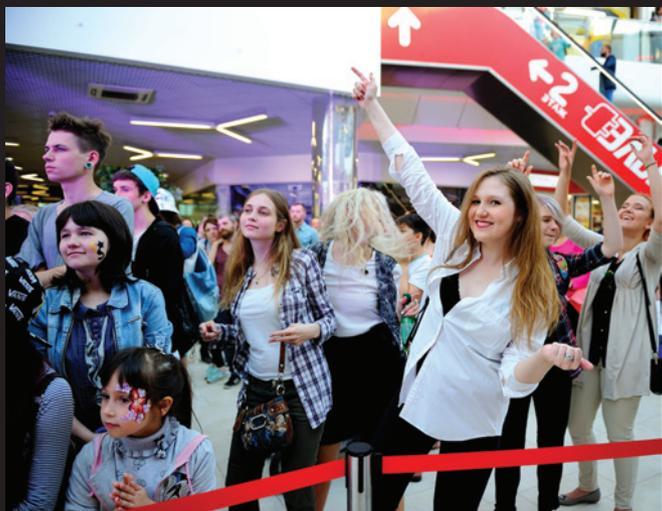
- MILANO -



Идеально для помолвки

Тула, ТРЦ «Гостиный двор», ул. Советская, 47, 1-й этаж, тел. +7 (960) 619-60-00
tutanhamon.ru

ВЫХОДНЫЕ – ПО МАКСИМУМУ!



По хорошей традиции, ТРЦ «Макси» вновь устроил в Туле яркие выходные. В субботу 9 июля гостей ждал легендарный концерт, барбершоп для бородачей и целый грузовик еды!

Главным событием вечера стало выступление легенды российской электронной музыки группы Tesla Boy. Это одна из самых успешных независимых российских групп, исполняющая песни на английском языке, музыканты – частые гости крупных музыкальных фестивалей по всему миру.

Чтобы не отставать от любимых исполнителей, щеголяющих прекрасными стрижками и аккуратными бородами, «Макси» пригласил гостей-мужчин посетить корнер мужской парикмахерской Chop-Chop, где мастера бесплатно привели в порядок головы и бороды всем желающим.

А у входа в ТРЦ припарковался первый в Туле ресторан на колёсах – FOODTRUCK. Команда бара-ресторана Stechkin готовила воки и бургеры прямо при посетителях до самого заката.

Ещё одним субботним сюрпризом стал диджей-сет от CHAZE – коллекционера винила, эксперта в фанке и модерн-соуле 80-х. Chaze собрал целую сумку пластинок и отыграл сет перед концертом исключительно на виниле.





Телеведущая Светлана Абрамова в шоу Первого канала «На 10 лет моложе» СТАЛА ПРОВОДНИКОМ для многих женщин – от депрессии и безнадёжности К НОВОЙ ЖИЗНИ, счастьем и гораздо более МОЛОДОЙ ВНЕШНОСТИ. О секретах шоу и своих ЛИЧНЫХ СЕКРЕТАХ красоты Светлана рассказала «Модному городу».

*Борьба за
молодость —
игра, которая
стоит свеч!*

– Светлана, как родилась идея сделать программу, помогающую женщинам в возрасте помолодеть?

– В России на тот момент ещё не было шоу, в котором героиням делали бы столь серьёзные пластические операции. Перспектива стать первыми мотивировала к серьёзной работе. Главной задачей было найти высокопрофессионального хирурга.

Героинями нашего проекта становятся уже взрослые женщины с большим жизненным опытом, общаться с ними интересно. Для меня «На 10 лет моложе» – серьёзный социальный проект. Мы помогаем женщинам обрести себя, частенько вытаскиваем героинь из депрессии. Проводим серьёзную работу не только по внешнему, но и внутреннему омоложению. К финалу приходит совершенно другая женщина – молодая, красивая, а главное, счастливая.

– Встречаются ли случаи совсем безнадёжные, за которые специалисты не готовы браться? Или любую женщину можно сделать как минимум на 10 лет моложе?

– Мы не приглашаем в проект очень полных женщин: у них эффект от пластических операций будет едва заметен. Плюс у тучных дам, как правило, проблемы с сердцем, а одно из главных требований к будущим участницам – хорошее здоровье. Участие в проекте бесплатное, попасть к нам можно, заполнив анкету на сайте Первого канала.

Мы постоянно в поиске новых героинь, а с недавнего времени – и героев, и даже семейных пар, желающих сбросить не десять, а двадцать лет на двоих. Несмотря на огромное количество желающих, найти подходящих героев не так уж просто. Мы ищем интересных, самобытных людей, с увлекательной историей жизни. Тех, у кого есть мечты, желания, стремления, а мешает только одно – внешность и связанная с этим неуверенность в себе. Будущие герои должны объективно выглядеть плохо, старше своих лет. Изучая анкеты, порой поражаешься, как наши женщины самокритичны! Смотришь на фото – молодая, привлекательная женщина, а описывает себя, будто она – потрёпанная жизнью старуха. Таким представительницам прекрасного пола тоже нужна помощь, но это уже не по нашей части.

– В шоу есть возрастные рамки для участниц?

– Мы приглашаем женщин от 35 лет до 65. Но если мы увидим женщину 30 лет, которая объективно будет выглядеть плохо, намного старше своих лет, и причиной этого будут возрастные изменения, то мы возьмём её на проект. Для нас это будет очень даже интересный опыт.

После 60 лет многие претендентки на участие в нашем проекте не подходят по состоянию здоровья: пластические операции связаны с общим наркозом. Чтобы всё прошло хорошо, здоровье участниц тщательно проверяется в клинике Сергея Николаевича Блохина.

– Женщине бывает нелегко признаться даже себе, что она плохо выглядит, а тем более сделать это на многомиллионную аудиторию...

– Да, решиться на всю страну рассказать о несовершенных сторонах своей жизни – подвиг. Поэтому я стараюсь максимально мягко выводить героинь на откровенные, болезненные для них темы. Но игра, как говорится, стоит свеч. Мы помогаем не словом, а делом. Например, «улыбка от Конникова», которую мы дарим нашим участницам, порой сравнима по стоимости с квартирой в Химках. Да и работа Сергея Блохина далеко не всем по карману. Наша команда открыта и дружелюбна с нашими участницами, мы без преувеличения окутываем их заботой. Так что, если в самом начале проекта некоторые переживают, зажимаются, боятся и опасаются чего-то, то к середине уже не хотят покидать наш проект. Некоторые признаются, что за всю жизнь о них никто так не заботился.

– Всегда ли ваши участницы довольны результатом? Случалось такое, что женщины были в шоке, просили что-то исправить?

– Были те, кто не мог сразу принять свой новый образ. Женщины попросту не узнавали себя после преображения. Потом уже, за кадром, придя в себя после финала шоу, такие героини больше других благодарили нас за «новую себя». Некоторые дамы после операции начинали капризничать: мол, болит, тянет, то не так, это не то. «Звёздным» участницам свойственно такое поведение.

– Почему женщины доводят себя до такого состояния, когда нужна работа целой команды, чтобы всё исправить?

– Многие наши героини прожили сложную, если не сказать трагическую жизнь. Когда приходится решать вопросы жизни или смерти, когда денег не хватает на самое необходимое, о себе не думаешь. Есть те, кто просто «запустил» себя, так как не для кого было стараться. Некоторые героини всю жизнь живут в таких отдалённых уголках нашей России, где нет хороших магазинов, стоматологов, врачей.

– Вас саму всегда устраивала Ваша внешность? Были моменты, когда что-то хотелось в себе изменить?

– Мне кажется, нет ни одной женщины, полностью довольной своей внешностью. Всю жизнь мы так или иначе сравниваем себя с другими, стремимся к совершенству.

Но я не любитель экспериментов с внешностью. Однажды покрасила волосы в нелепый баклажанный цвет, в 8-м классе. Это был первый и последний раз.

– Кем и какой Вы видите себя через 10 лет?

– Хороший вопрос из психологических практик (улыбается). Что ж, давайте помечтаем... Я вижу себя в большом красивом доме, где много света и цветов, с любимым супругом и детьми. Каждое утро я просыпаюсь с улыбкой на лице и думаю о том, как мне повезло в этом мире, как здорово, что моя жизнь такая, какая есть. Я продолжаю работать на телевидении, у меня авторский проект. Я увлекаюсь искусством, возможно, учусь где-нибудь. Я часто целую и обнимаю свою семью. За ужином мы увлечённо обсуждаем предстоящий отдых. Я часто смеюсь и улыбаюсь. Я счастлива!!!

Блицопрос

– Кремы для лица какой марки Вы предпочитаете?

– La Roche-Posay.

– Каким парфюмом сейчас пользуетесь?

– BYREDO parfums PALERMO.

– Что обычно едите на завтрак?

– Творог из козьего молока или из коровьего молока 9%.

– Любите готовить? Есть «фирменное» блюдо?

– Если есть время и настроение, то с удовольствием приготовлю ужин, но это скорее исключение из правил. Фирменное блюдо – стейк из говядины с соте из овощей.

– Как часто Вас можно увидеть в спортзале?

– Как минимум два раза в неделю.

– Куда ездили (или поедете) в отпуск в этом году?

– Рим, Касис, Ницца, Сицилия.

– Любимое место на земле?

– Рядом с любимым. А с любимым на океане – восторг!

– Вы счастливый человек?

– Да!

– Ваш жизненный девиз?

– Во всём, что с тобой происходит, нужно видеть хорошую сторону!

Лето и мех –
слишком горячо?
Но помечтать
уже сегодня
о роскошном
зимнем выходе
в изысканном
манто никто
не запрещал!
Как, впрочем,
и выбрать –
и шубу, и наряды
в бельевом стиле:
такое сочетание
будущей зимой
останется в списке
горячих трендов.

*Любим
погорячее!*







Модель: Мишель Черных.
Прическа, макияж: Олеся Лун.
Стилист, постановщик съемки:
Яна Костюкова.
Фотограф: Светлана Колоскова.

В МАЕ ЭТОГО ГОДА в Туле успешно прошла I Выставка МЕЖДУНАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Будущее без границ», организованная Консалтинговым агентством элитного ЕВРОПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Альбион». Основатель агентства Мария Бородина рассказала, как сделать ОБУЧЕНИЕ ЗА РУБЕЖОМ доступным и почему так важно исполнять мечты.

СОВСЕМ НЕ ТУМАННЫЕ *перспективы*

– Мария, как к Вам пришла идея создания такой компании?

– Как писал Роберт Рождественский, «Все начинается с любви...». История «Альбиона» также началась с любви к Лондону и Великобритании. Посетив Лондон сначала в качестве туриста, а позднее – студента, я влюбилась в атмосферу страны, её менталитет.

Во время обучения в одном из колледжей Лондона я поняла, каким интересным может быть обучение и каких высоких результатов можно достичь даже за небольшой срок! Этот симбиоз мыслей и чувств и привёл к созданию «Альбиона».

Наше агентство имеет профессиональный опыт и желание помочь людям получить зарубежное образование любого уровня: от простых курсов до высшего образования. Мы подберём оптимальный курс, решим визовые вопросы и будем поддерживать нашего клиента на всех этапах обучения.

Великобритания – это наше «флагманское» направление, но со временем география расширилась, и сейчас мы работаем с Францией и Германией, Чехией, Италией и США.

– В чём отличие Вашей компании от подобных в нашем городе?

– Основное отличие от языковых школ или турагентств состоит, во-первых, в нашей узкой специализации. Мы занимаемся

исключительно образованием за рубежом, в курсе актуальных предложений в этой сфере. В отношениях с иностранными партнёрами я придерживаюсь принципов открытости и «взгляда изнутри», то есть с каждой школой или университетом я знакомлюсь лично. Это безусловное преимущество, так как вся информация основана на реальном общении и объективных отзывах.

Во-вторых, мы не навязываем «пакет услуг», а пользуемся принципом «конструктора». Только клиенту решать, куда, на какой срок и зачем он хочет поехать.

В-третьих, у нас есть обучение на любой вкус: как академическое (языковые курсы, подготовка к экзамену и бизнес-язык), так и специфическое (кулинарные, флористические, фото- и дизайн-курсы) с получением дипломов международного образца.

И, наконец, мы работаем по ценам школ и университетов, у нас нет завышенных комиссий, а получить первичную консультацию наши клиенты могут бесплатно.

– Приходится ли Вам сталкиваться со стереотипами в своей работе?

– Наиболее распространённый стереотип – негативное отношение к русским за границей. Англия, например, очень лояльна к иностранцам, особенно студентам, и даёт место под солнцем каждому.

Второй стереотип – образование за рубежом равно по качеству отечественному. Факт остаётся фактом: зарубежный диплом, как правило, становится «билетом на первые ряды» в новой, интересной жизни, будь то в России или за рубежом. На это обстоятельство обратил внимание и Президент РФ В. В. Путин в Указе о введении государственной программы «Глобальное образование», дающей российским студентам возможность получить грант на образование в ведущих зарубежных вузах (пока до 2017 года).

– Что бы Вы посоветовали потенциальным клиентам?

– Большой процент выпускников школ, желающих продолжить своё образование, мечтают затем работать в международных компаниях. Надеюсь, они понимают, что только образование топ-уровня позволит им достичь этой цели. Наше агентство «Альбион» готово помочь им в этом.

Консалтинговое агентство элитного европейского образования
«Альбион»

Тел.: +7(910) 940-77-99.
albionconsultancy.com
vk.com/albionconsultancy

ИП Бородина М.О.



ИПТ Газарина И.Р. - Осень, зима

2016

autumn winter

Stilnyashka

Бутик детской одежды

ТЦ «ПАРАДИЗ», 2 этаж, т. +7 915 780 90 38

К школе готовы?

До школы ОСТАЛСЯ ВСЕГО МЕСЯЦ, а столько всего нужно купить для ребёнка!.. Хотите найти всё в одном месте? Отправляйтесь в «Макси» – здесь к школе можно ПОДГОТОВИТЬСЯ ПО МАКСИМУМУ!



5300 Р.

3000 Р.

Для школы нужен «правильный» ранец: он не испортит осанку и вместит все школьные принадлежности. Лямки должны быть широкими, ширина и высота ранца подходить к росту ребенка. И конечно, дизайн – выбирайте ранец вместе с вашим школьником, чтобы он был ему по душе!

Школьные ранцы и сумки – магазин Pin.

Развитие ребенка должно быть разно-сторонним! В этом помогут товары для творчества, дающие детям новые знания и развивающие их способности

Товары для творчества – хобби-гипермаркет «Леонардо».



цена по запросу



2395 Р.

1195 Р.



5195 Р.

Хотите, чтобы ваш ребенок учился с удовольствием? Превратите учебу в увлекательную игру! Развивающие игрушки научат музыке, рисованию, откроют тайны дальних стран и таинственных планет, познакомят со строением тела человека... Получать новые знания с такими помощниками будет еще интереснее!

Развивающие игрушки – магазин Imaginarium.



449 Р.

899 Р.



849 Р.

849 Р.

Школьная форма требует делового стиля и сдержанных цветов. Для младших школьниц отлично подойдут белые блузки и темные юбочки в складку. Мальчишкам можно купить классические рубашки разных тонов и брюки или же темные джинсы.

Одежда – из магазина LC Wakiki.



1649 Р.

1249 Р.

1999 Р.



1649 Р.

2499 Р.

А после учебы – отдыхаем! Для свободного времени, прогулок и развлечений в «Макси» вы найдете огромный выбор детской одежды в стиле casual – модной, красивой и комфортной.

Одежда – из магазина Mothercare.

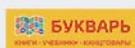
Макси
торгово-развлекательный центр

Тула, ул. Пролетарская, 2,
тел. 8-800-100-27-27

maxi-shopping.ru

М Макси

торгово-развлекательный центр



Тула, ул. Пролетарская, 2, тел. 8-800-100-27-27

maxi-shopping.ru



KANZ[®]

Одежда для детей
от 0 до 16 лет

Тула, Красноармейский пр-т, 34



Распродажа летней коллекции
СКИДКИ от 30% до 60%

New collection 2016/2017



CAR & TRUCK
SERVICE
100% COTTON



KANZ[®]

Одежда для детей
от 0 до 16 лет

Тула, Красноармейский пр-т, 34

Компьютерное образование для детей и взрослых

КАЧЕСТВЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ – залог получения престижной профессии,
а практика – основа для успешной работы.

Как определиться с выбором будущей специальности в детском возрасте и как взрослым получить востребованную профессию в сфере IT, расскажет Мария Котенева, директор по развитию Компьютерной Академии ШАГ.

Что такое Компьютерная Академия ШАГ? Компьютерная Академия ШАГ – крупнейшее международное учебное заведение в сфере IT. Сегодня ШАГ представлен в 16 странах мира – в Чехии, Словакии, США, Бразилии, Камбодже и др. В России действуют три филиала – в Туле, Москве и Липецке. Мы даём взрослым и детям качественное образование в сфере информационных технологий.

Кто может стать студентом Академии? Мы обучаем и детей, и взрослых. В Малой Компьютерной Академии учатся школьники 8–14 лет. Взрослым от 15 до 55 лет мы предлагаем Профессиональное компьютерное образование по трём направлениям: «Компьютерная графика и дизайн», «Разработка программного обеспечения», «Сети и кибербезопасность».

Что изучают дети в Малой Академии? В Малой Академии дети изучают аппаратное и программное обеспечение компьютера, получают знания в области плоскостной и трёхмерной графики, видеобработки и видеомонтажа, создают свои игры и сайты. На курсе Робототехники ребята знакомятся с основами программирования на базе роботов Lego Mindstorms. Наши преподаватели преподносят учебный материал в игровой форме, поэтому детям легко запоминать и усваивать актуальную информацию.



Какие программы обучения предусмотрены для взрослых? Студенты могут выбрать одно из трёх направлений: «Компьютерная графика и дизайн», «Разработка программного обеспечения», «Сети и кибербезопасность». В настоящее время это самые востребованные специальности в мире IT. Наши преподаватели – практикующие специалисты в своей области. Они дают только актуальные знания, которые необходимы в работе. Никакой «воды»!

К нам часто обращаются компании, которым нужны дизайнеры, программисты, системные администраторы. Поэтому лучшие студенты могут рассчитывать на трудоустройство.

По окончании обучения студенты получают диплом международного образца от Компьютерной Академии ШАГ, а также сертификаты от международных компаний Microsoft, Cisco, Autodesk.

Какова продолжительность обучения?

Программа курса Профессионального компьютерного образования рассчитана на 2,5 года. При этом обучение в Академии можно совмещать с учёбой в школе, вузе и даже с основной работой, ведь мы предусмотрели две формы обучения – стационар (в будние или выходные дни). Дети обучаются в Академии от 3 до 5 лет в зависимости от возраста ребёнка.

Можно ли получить востребованную IT-профессию за более короткое время? Этим летом мы запустили новый курс «Разработка и продвижение WEB-проектов». Всего за 1 год вы можете научиться создавать, администрировать и продвигать свои проекты – сайты, порталы, интернет-магазины. Этот курс интересен не только тем, кто хочет работать в данной сфере, но и непосредственно собственникам бизнеса, которые желают самостоятельно предлагать свои товары и услуги в интернете.

Когда начало занятий? Занятия в Малой Компьютерной Академии начинаются в сентябре, а профессиональные курсы стартуют в конце октября.

**УСПЕЙТЕ ПОСТУПИТЬ!
КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕННО!**

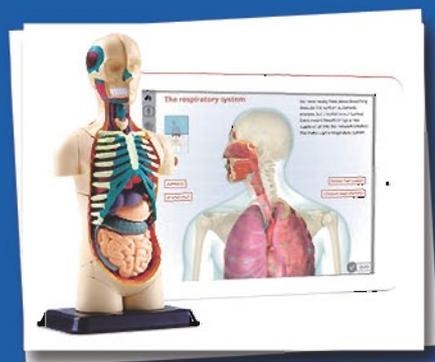


г. Тула, ТЦ «Катюша»
ул. Епифанская, 54, 2 этаж
(вход с торца здания).
Тел.: 8(915) 681-16-48,
8(4872) 71-11-17.
tula.itstep.org

ООО «Компьютерная Академия ШАГ-Тула». Лиц. №0133/2403 от 17 апреля 2015 г.

Imaginarium®

Широкий ассортимент
товаров для школы и творчества



Что у нас под кожей? Узнай об этом с помощью интерактивной игровой доски. Трехмерное воспроизведение человеческого тела, а также приложение с информацией об анатомии человека от издательства DK Editorial.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ: от 8 лет до 14 лет.



Магнитная доска достижений, стимулирует детей выполнять их повседневные задачи. Получать призы – это замечательно! Доску могут использовать трое детей одновременно.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ: от 3 лет до 6 лет.



Рояль для простого обучения с помощью партитур с различными цветами. 10 адаптированных популярных песен. 25 клавиш. Табурет. Пюпитр.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ: уточнение не требуется.

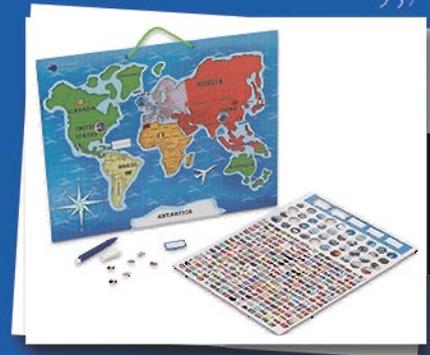


Атлас и интерактивная игра для планшета, с 5 фигурами с проводящими свойствами, глобусом и карточками.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ: от 8 лет до 14 лет.

Магнитная обучающая карта мира. Детям предлагается разместить на ней флаги государств или изображения их основных памятников архитектуры.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ: от 6 лет до 12 лет.



Деревянный чемоданчик со всем необходимым для рисования, 92 штуки. В комплект входят обычные, пастельные и восковые карандаши, акварели, фломастеры и аксессуары. 2 ящика. 2 раскладывающихся отделения. Пюпитр.
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ: от 5 лет до 12 лет.



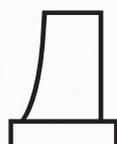
Добро пожаловать
в волшебный мир знаний!

ТРЦ «Макси», 2 этаж

Режим работы с 10.00 до 21.00

Самым любимым

Когда дело касается ВЫБОРА БЕЛЬЯ, мы, взрослые, стремимся найти для себя всё самое красивое и качественное. А ЧТО ЖЕ НАШИ ДЕТИ? Они тоже достойны лучшего!



Для детей комфортное и качественное бельё ещё более необходимо, чем взрослым. Они много двигаются, и одежда, которая ближе всего к их нежной коже, просто обязана обеспечивать активность и не мешать свободе движений. Бельё должно быть без преувеличения второй кожей, чтобы не доставлять ребёнку ни малейшего дискомфорта.

Качественное детское бельё – это нежнейший, невесомый трикотаж, который облегает тело и совершенно не ощущается на нём, давая при этом поддержку там, где требуется. А модные, яркие расцветки детских коллекций обязательно оценят юные модники и модницы.



УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АВГУСТ

13/08
В 12:00



ФЕСТИВАЛЬ КРАСОК
COLOR FEST
И ПЕННЫЙ ТАНЦПОЛ

20/08
В 12:00

ТУЛЬСКИЙ ЛЕВША
АРМРЕСТЛИНГ
ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР

27/08
В 12:00

ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК
СКОРО В ШКОЛУ

УЛ.ПУТЕЙСКАЯ, 5



WWW.SARAFAN-TC.RU

ООО «УПРАВЛЕНИЕ ТОРГОВО-РАЗВЕКАТЕЛЬНЫМИ ЦЕНТРАМИ»



ДЛЯ ТЕЛА

Кремы для тела от Byredo нежные и бархатные, обволакивают неповторимыми ароматами на целый день. А линия ухода Jo Malone - это SPA в домашних условиях. Витаминный скраб, крем и бальзам для тела – у этой марки уходовые средства просто потрясающие.



ДЛЯ ВОЛОС

Блонд требует особого ухода. Серия Hello Blondie от Matrix сохраняет оттенок как в день окрашивания: шампунь и бальзам усиливают мерцание цвета, устраняют желтизну. Волосы становятся мягче и легче расчесываются.

ВЫБОР ЭКСПЕРТА

Елена Чекова – визажист косметики люксового бренда Tom Ford, ВЛАДЕЛИЦА БЬЮТИ-СТУДИИ Agome, эксперт в селективных ароматах и косметике. Выбор средств ДЛЯ СВОЕЙ КОСМЕТИЧКИ она объясняет просто: «Это лучшее, что я пробовала!»

ДЛЯ МАКИЯЖА

Косметика Tom Ford безупречна во всем, от дизайна до текстур, оттенков и качества. Бронзер мгновенно придает коже отдохнувший сияющий вид без лишнего блеска. Губные помады Tom Ford - густые, кремовые по текстуре, увлажняют губы, не скатываются и не растекаются. Невозможно выделить какие-то продукты - каждая позиция особенная. Бренд - определенно лучший в своем сегменте.



ДЛЯ ЛИЦА

В косметике Cailyn названия говорят сами за себя. Гель Water Drops («Капли воды») идеально увлажняет кожу, Bubble Mask – пенящаяся маска, которая по принципу патчей быстро освежает кожу. Pure Ease легко делает кожу чистой, без следа удаляя макияж.



НАХОДКА

Спрей Easy Silk, или жидкие колготки, делает кожу безупречной. Это как тональный крем для ног, который не пачкает одежду, не боится воды и визуально ничем не отличается от обычных колготок.



ПАРФЮМ

Ajmal Amber Wood – невероятно сексуальный, притягательный амброво-древесный аромат с роскошным шлейфом. Rejouissance – обволакивающий аромат от YESforLOV. Он навеивает мечты о любви и наслаждении...



НЕ МОГУ ОБОЙТИСЬ

Без консилера Anastasia Beverly Hills с кремово-пудровой текстурой. Несколько штрихов преображают лицо! С его помощью можно выделить брови, замаскировать несовершенства, подчеркнуть контур губ.





**NORMA
GYM**

**женский
фитнес
клуб**



ЛЕТНИЕ СКИДКИ до 33%
НА АБОНЕМЕНТЫ
И РАЗОВЫЕ ПОСЕЩЕНИЯ

Предложение действительно до 31.08.2016

Тула, ул. Демонстрации, 26-а,
(пересечение с ул. Пушкинской)
тел. 700-189 www.norma-gym.ru

Пропуск в отпуск

Средства, ЗАЩИЩАЮЩИЕ КОЖУ от солнца, – это ваш пропуск на лучшие пляжи мира и главное, что нужно положить В «ОТПУСКНУЮ» КОСМЕТИЧКУ. Ещё совсем немного МОДНОЙ КОСМЕТИКИ для макияжа – и отправляемся в путь!

Масло для стойкого равномерного загара Levrana 650 P.



Крем Levrana «Календула» SPF50, с матирующим эффектом 650 P.



Масло для интенсивного загара Garnier Ambre Solaire 495 P.



Объемная тушь Maybelline Rocket 495 P.

Увлажняющий крем-усилитель загара Garnier после загара 555 P.



Солнцезащитное молочко SPF50 L'Oreal Sublime Sun 855 P.



Блеск для губ Maybelline 449 P.



Лак для ногтей Essie 443 P.

Лак для ногтей Essie 443 P.



Пудра с эффектом загара Mac Cosmetics 1850 P.

Бальзам для губ Maybelline Baby Lips с охлаждающим эффектом 115 P.



Бронзирующий гель для лица Clinique Face Bronzing Gel Tint 2200 P.



Осветляющий гель для волос L'Oreal Casting Sunkiss 225 P.



Блеск для губ L'Oreal 499,90 P.



Благодарим за помощь в подготовке материала магазины «Шале» и «Сирень».

ЖИВАЯ ВЛАГА

КОЖА ЛИЦА круглый год и круглые сутки открыта «всем ветрам» и постоянно подвергается ВНЕШНИМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ. Если её не увлажнять, она становится обезвоженной, тусклой, ТЕРЯЕТ УПРУГОСТЬ, покрывается морщинками. Если вы не хотите стареть – УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ должно стать ежедневной привычкой. И как можно раньше!



Несколько лет назад в России было проведено масштабное исследование кожи, в котором приняли участие тысячи человек. Оказалось, что наши женщины стареют быстрее европейских, и происходит это из-за неправильного ухода за кожей. Что мы делаем не так?

– Умываемся с мылом. Не нужно этого делать! Мыло растворяет водно-жировую эмульсию, которая в норме должна покрывать нашу кожу.

– Используем для очищения скрабы и жёсткие щётки. Результат тот же: защитный слой разрушается, кожа становится очень сухой. И с этой сухостью мы безуспешно боремся всю жизнь.

– Протираем лицо льдом. Это ведёт к быстрому испарению влаги с поверхности кожи.

– Не пользуемся увлажняющими кремами.

Как понять, что вашей коже не хватает влаги? Проведите ротационно-компрессионный тест: сожмите руку в кулак и надавите на кожу пальцем, слегка повернув его. Если морщинок нет – значит, кожа хорошо увлажнена. Если же при нажатии и повороте появляется веер мелких морщинок – вы неправильно ухаживаете за кожей. Она сухая и быстро состарится.

Восполнять недостаток влаги в коже можно и нужно. Делайте это ежедневно. У всех косметических марок есть целые линии, направленные на увлажнение кожи. Они содержат специальные активные компоненты-«увлажнители», которые притягивают молекулы воды в кожу, восстанавливают на ее поверхности водно-жировой барьер и сохраняют влагу внутри. В результате кожа остаётся хорошо увлажнённой и не старится долгие годы.

Fotolia/PhotoXpress.ru



ALCINA Hyaluron+ Gesichts-Creme
Крем ухаживающий увлажняющий с гиалуроновой кислотой для кожи лица, шеи и области декольте. Увлажняет, выравнивает рельеф, разглаживает морщины. 4 вида натуральных масел придают коже мягкость и эластичность.

ALCINA Hyaluron 2.0
Ухаживающий увлажняющий гель с гиалуроновой кислотой. Повышает способность кожи впитывать и удерживать влагу и борется с признаками старения. Обеспечивает мгновенное увлажнение и выравнивание рельефа кожи, способствует коррекции морщин.



ALCINA Hyaluron 2.0 Augen-Gel
Гель для кожи вокруг глаз с гиалуроновой кислотой. Обеспечивает интенсивное увлажнение и бережный уход за нежной кожей вокруг глаз. Мгновенно освежает, охлаждает и устраняет отечность.

ALCINA Gesichtscreme №1
Увлажняющий крем для лица. Способствует интенсивному увлажнению кожи, возвращает ей эластичность, питает, успокаивает раздражения, делает кожу красивой и сияющей.



ALCINA SaphirSkin Gesichtscreme
Противовозрастной крем класса люкс «Сапфировая кожа». Интенсивно питает, глубоко увлажняет. Микрочастички белого сапфира придают коже эффект обновлённого сияния.



ИП Дорони М.В. ОГРН 51271543600242

ALCINA
THE GERMAN COSMETIK

Alcina, представительство в Туле
8 (903) 841-26-26,

e-mail: alcina-tula@mail.ru
www.alcinatula.ru

[alcinatula](http://alcinatula.ru)

БЬЮТИ-ОТКРЫТИЯ МЕСЯЦА

Мы, девушки, любим ПРОБОВАТЬ ВСЁ НОВОЕ, что может сделать нас ещё красивее. В июле мы отправились на бьюти-тест двух ПОПУЛЯРНЫХ ПРОЦЕДУР в новый дом красоты Nika Nagel. ВПЕЧАТЛЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ – что называется, налицо!

БОТОКС ДЛЯ ВОЛОС

Модная процедура, которую с недавних пор предлагают крупные салоны красоты. В Nika Nagel она проводится на итальянской косметике Kay Pro.



Виктория Емельянова, парикмахер-универсал:

– Состав средств для «ботокса волос» Kay Pro богат пептидами, кератином, ценными маслами и витаминами. Их богатая, густая формула закрывает чешуйки волоса, восстанавливает их изнутри и создает на каждом волоске невидимый «каркас». Волосы становятся блестящими, более густыми и менее ломкими. Клиенты замечают, что волосы быстрее растут.

Екатерина Белова, шеф-редактор «Модного города»:

– Первое, что я заметила ещё во время процедуры, – мастер с лёгкостью расчёсывала мои волосы, хотя обычно после мытья мне давалось это с трудом. Второй момент: составы для ботокса совершенно не агрессивны – не было никакого жжения. Мастер объяснил: средства богаты натуральными компонентами, которые ухаживают за волосами, ни в коем случае не повреждая их. Третий плюс – ботокс не делает волосы жирными. При этом они становятся более плотными, кажутся густыми. А главное – это блеск: кажется, что каждый волосок сияет и переливается, как бриллиант. Реально – как у моделей в рекламе!

Длительность: 40–90 минут, в зависимости от длины волос.

Стоимость: от 1500 руб.

Стойкость эффекта: до 10 процедур мытья волос.

Оценка: ★★★★★



БИОТАТУАЖ ДЛЯ БРОВЕЙ

Брови «делают» лицо – это факт. Красивые брови делают взгляд выразительным, подчёркивают красоту и цвет глаз, лицо с ними становится более ярким.



Ксения Казакова, косметолог:

– Новая процедура для бровей – биотатуаж – позволяет скорректировать не только цвет, но и форму бровей. Профессиональная хна Brow Henna окрашивает не только волоски, но и кожу, благодаря чему эффект выглядит как татуаж, но временный. Впрочем, эффект держится довольно долго: до 3 недель на коже и до 6 недель – на волосках. Оттенок подбирается к оттенку кожи и волос клиента: большая цветовая гамма хны позволяет идеально «попасть» в ваш тон. И вам больше не придётся каждый день подкрашивать брови карандашом или тенями.

Александра Ряммер, директор по рекламе «Модного города»:

– Процедура занимает всего 40 минут. Первая реакция, когда взглянула в зеркало, – неожиданная: непривычно, кажется немного неестественно, но это всего лишь из-за того, что я никогда себя такой не видела! Присмотревшись, поняла, что брови делают лицо более выразительным. Меняются черты лица, ты становишься ярче! Для меня это стало бьюти-открытием, о котором я задумывалась, но долго не решалась.

Длительность: 40 минут.

Стоимость: 500 руб.

Стойкость эффекта: до 1,5 месяцев.

Оценка: ★★★★★



NIKA NAGEL

Парикмахерские услуги • Маникюр • Педикюр • Визаж
Экспресс-уходы для лица • Обучающий центр



САЛОН КРАСОТЫ • ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО • ЦЕНТР ОБУЧЕНИЯ

САЛОН КРАСОТЫ NIKA NAGEL

Новый дом Nika Nagel открыл двери!

Тула, ул. Кирова, 143,
тел.: 8-953-959-43-46, 8-953-425-81-90, 775-143
www.nika-nagel.ru  nikanagelru  nika_nagel

НОВЫМ
КЛИЕНТАМ
СКИДКИ
до 18%

И больше не нужно краситься!

После ПЕРМАНЕНТНОГО МАКИЯЖА можно забыть о большей части декоративной косметики на несколько лет, и в любое время суток выглядеть так, как будто вы ТОЛЬКО ЧТО НАКРАСИЛИСЬ. А какой быть – яркой или естественной – решать вам!



ЛЮБОВЬ ВЫСОЦКАЯ, специалист по перманентному макияжу, микроблейдингу



БРОВИ

Это самая востребованная из услуг перманентного макияжа – выразительные брови сейчас в тренде. Наиболее естественно выглядит перманентный макияж бровей, выполненный в технике микроблейдинга. Тончайшие, чёткие волоски неотличимы от натуральных. **Эффект сохраняется от 1 до 3 лет.**



ГУБЫ

По желанию клиента можно придать губам как натуральный оттенок, так и насыщенный глубокий цвет, матовый или с эффектом блеска.

Перманентный макияж губ не только добавляет им цвета, но и позволяет скорректировать их асимметрию.

Эффект сохраняется от 2 до 5 лет.



«СТРЕЛКИ»

«Стрелки» делают взгляд выразительным и избавляют от необходимости пользоваться карандашами и подводками. Подводку верхнего века можно сделать практически незаметной, а можно объёмной – для любительниц яркого макияжа.

Эффект сохраняется от 1 до 5 лет.



РАСТУШЁВКА ВЕК

Альтернативой классическим «стрелкам» стала новая техника растушёвки. Она прекрасно смотрится на женщинах любого возраста. Растушёвка может имитировать лёгкую карандашную стрелку или тени для век любых оттенков и их сочетаний.

Эффект сохраняется от 1 до 5 лет.

В моде устойчиво держится тренд на естественность, и модный макияж – тоже лёгкий, натуральный. Возможно ли добиться такого эффекта с помощью перманентного макияжа? Конечно! Огромная гамма оттенков и акварельные техники позволяют получить как абсолютно естественный результат, так и более яркий – всё зависит лишь от вашего вкуса. Отмечу, что и в случае с вариантом «а-ля натюрель» лицо становится гораздо более выразительным, оно выглядит ухоженным и свежим, как будто вы только что нанесли лёгкий макияж.

Задача перманентного макияжа – не только добавить лицу красок, но скорректировать несовершенства – форму бровей, асимметрию губ и глаз и другие недостатки – и выглядеть на несколько лет моложе.

Перманентный макияж идеален в отпуске: на пляже, в море, на прогулках вы сможете чувствовать себя уверенно, зная, что ваше лицо выглядит безупречно. Рекомендуется делать перманентный макияж как минимум за месяц до поездки на море.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Перманентный МАКИЯЖ

Эксклюзивный представитель
Biotouch inc. США в Туле –
студия перманентного макияжа
Любови Высоцкой



ПИГМЕНТЫ • АППАРАТЫ • РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ • ОБУЧЕНИЕ

NEW

**КОРРЕКЦИЯ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫХ РУБЦОВ
И РЕКОНСТРУКЦИЯ ОРЕОЛЫ ГРУДИ**

Тула, ул. Каминского, 31-а, 5 эт., оф. 50, тел. 8-960-602-22-77
www.pm71.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СЕТЬ БАРБЕРШОПОВ С АТМОСФЕРОЙ

СТРИЖЁМ
И БРЕЕМ



по России и не только



МОСКВА М. Крылатское, Рублевское шоссе, д. 52а +7 (926) 101 2 444; М. Люблино, ул. Верхние поля, д. 37 к. 2 +7 (985) 424 6 444; М. Университет, Ленинский пр-т, д. 68/10 +7 (915) 470 6 444; М. Бауманская, ул. Нижняя Красносельская, д. 35, стр. 50 корп. Fulton +7 (968) 547 6 444; М. Курская, ул. Земляной Вал, д. 12/7 +7 (903) 524 6 444; М. Шаболовская, ул. Шаболовская, д. 16 +7 (985) 660 8 444; М. Октябрьское поле, ул. Алабяна, д. 12, к. 1 +7 (965) 2 898 444; М. Академическая, ул. Профсоюзная, д. 3 +7 (965) 271 6 444; М. Театральная, ул. Петровка д. 15/13 стр. 5 +7 (925) 44 01 444; М. Выставочная, Пресненская наб., 2, ДЦ «МОСКВА Сити», ТРЦ «АФИМОЛЛ Сити» +7 (495) 111 5 444

RU

РОССИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: Невский проспект 90-92 +7(812)928 2444; Большой проспект П.С. 51/9 +7(812)928 9444; ВЛАДИМИР: Никольская д.2/9 +7 904 031 2444; ЕГОРЬЕВСК: ул.Советская д.117 +7 967 011 18 80; ЕКАТЕРИНБУРГ: Ул. 8 марта д.51 +7 343 200 54 44; ИОШКАР-ОЛА ул. Якова Эшпая, д.154 +7 937 939 09 12; ЗЕЛЕНОГРАД: пл.Юности д.2 +7 916 448 24 44; КАЛУГА: ул.Кирова д.23 +7 900 571 24 44; НИЖНИЙ НОВГОРОД: ул.Ванеева д.3 +7 960 173 23 49; НОВОСИБИРСК: Ул. Романова, д. 30 +7 913 793 4444; ОРЁЛ: ул. Лескова, д.2 +7(920)800 2444; Ростов-на-Дону: ул. Суворова, д.77 +7 928 141 74 44; СТАВРОПОЛЬ: ул. Булкина 11а +7 988 860 44 44; ТУЛА: проспект Ленина, д. 85, ТЦ «Likerka Loft» +7950 916 4444; ТЮМЕНЬ: ул. Володарского д. 47 +7 932 471 44 44



ЕВРАЗИЯ АСТАНА: Енбекшилер 13 +7 775 000 9 444; АЛМАТЫ: Кабанбай Батыра 65 +7 700 767 50 05

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР

МАССА БРУТТО
взвешенный подход

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПОСТАВЩИК

Bradato

СТИЛЬ

APEX
predator

TV-МАСТЕРСКАЯ

BARBER
STYLING

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА



МУЖСКОЙ

Зал

muzhskoyzal.ru

МЫ ОТКРЫЛИСЬ

+7 (920) 781 71 71

Стрижём
и бреем
по-новому



ИП Паскалец А. В.

• Ищем леди-барберов • Обучаем с нуля • 8 926 557 79 97



ТРЕНД СЕЗОНА: *полупучок*

«Пучок Шаолиня», «гулька», «мальвина-пучок»... В Штатах и Европе эту причёску носят уже второй год, до нас же мода докатилась не так давно.

На Западе её называют Hup – сокращённо от Half bun, «половина пучка». Часть волос остаётся распущенной, верхняя же часть завязывается в хвост-петлю или пучок. Фактически это вариант старой, известной всем с давних времён «мальвины». Достоинство причёски в том, что она делается за минуту только лишь при помощи рук: укладка простейшая, так что соответствовать модному тренду не составляет никакого труда.

Говорят, полупучок – для тех, кому лень причёсываться. А вот и нет: голливуд-

ские звёзды носят такую причёску даже на вечерние выходы в свет. В этом случае распущенная часть волос накручивается элегантными локонами, а верхняя (та самая «гулька») укладывается в виде красивого пучка.

«МЕССИ»

Интересно, имеет ли эта причёска отношение к знаменитому футболисту? Собираем волосы в хвост, делаем небольшой начес и и накручиваем пряди вокруг резинки так, чтобы пучок был объёмным и слегка растрёпанным. Фиксируем второй резинкой, прячем её под волосами, закрепляя верхние пряди шпильками.

«ШИНЬОН»

Собираем волосы в хвост, при последнем обороте оставляем петлю из волос. Растягиваем её в стороны (по форме она должна быть похожа на детскую игрушку-«радугу»). Оставшуюся часть хвоста накручиваем вокруг резинки. Крайние пряди «радуги» фиксируем по бокам.

«ПРЯМОУГОЛЬНИК»

От верхних крайних точек лба проводим пальцами прямые линии к макушке и так же, по прямой, собираем волосы сзади. Ещё один вариант причёски – «Треугольник»: в этом случае линии пробора также идут ото лба, но на затылке сходятся в острый угол.



Дженнифер Лопес.
Причёска «Месса».



Рианна.
Причёска «Шиньон».



Кьяра Феррари.
Причёска «Прямоугольник».



21
АВГУСТА

с 9:00
и ДО ЗАКАТА

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПАРК

ИМ. П. П. БЕЛУСОВА

ЯРКОЕ ШОУ
УЛИЧНОГО
БАСКЕТБОЛА

DJ-SET

STREET 71



Партнёр проекта

21 АВГУСТА
ВЫБЕРИ КАТЕГОРИЮ
СОРЕВНОВАНИЙ:

3x3 1x1

ПРИЗОВОЙ ФОНД
70 000 Р

подай заявку на mt@71region.ru
подробности: www.radiovtule.ru



Как похудеть, знают гены

КАЖДЫЙ ИЗ НАС УНИКАЛЕН. Есть различия, которые мы видим невооружённым глазом – цвет глаз и волос. НО ЕСТЬ И РАЗЛИЧИЯ, незаметные для нас: наш организм по-разному усваивает ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, борется с токсинами и реагирует на разные виды упражнений.



ИРИНА ГРИДАСОВА,
главный врач центра
эстетической медицины
«Талисия»



Fotolia/PhotoPress.ru

ДНК-отчет даёт ясные интерпретации теста и персональные рекомендации по улучшению качества жизни: это составление подходящего вам рациона питания, программы тренировок для достижения лучших результатов.

Мы можем очень придирчиво выбирать одежду, которая подчеркнёт наши глаза, но в вопросах похудения и здорового образа жизни мы привыкли следовать определённым правилам «для всех». Почему?

Генетически мы почти идентичны, но в каждом гене есть вариации. Именно в сочетании этих крошечных различий определяется наша индивидуальность, она делает нас теми, кто мы есть. Если вы хотите привести себя в форму, нарастить мышечную массу или просто хотите питаться здоровой едой, обратитесь к своему организму: ваша генетика содержит ценную информацию о наилучшем для вас способе сделать это.

Как найти эту информацию и узнать об истинных потребностях организма? Совершив простую процедуру забора генетического материала для ДНК-анализа,

любой может получить свой персональный отчёт, где будет информация о метаболизме отдельных веществ, непереносимостях (лактоза, глютен), оптимальном типе физической активности и, конечно, об эффективном рационе питания для поддержания организма в отличной форме.

И здесь мы говорим не только о красоте, но и о здоровье, потому что именно рациональное питание помогает избежать многих заболеваний в будущем. На сегодняшний день всё большее значение придаётся превентивной, профилактической медицине, и благодаря прогрессу в нутригенетике теперь можно предотвратить развитие многих заболеваний ещё на пресимптоматической стадии. При этом ДНК-тестирование будет полезно и людям с избыточным весом, и родителям, которые хотят, чтобы дети росли здоровыми и крепкими, и поклонникам фитнеса, которые с помощью ДНК-анализа смогут выбрать наиболее эффективную программу тренировок.

Ваше будущее в ваших руках. Вы можете навсегда изменить своё представление о здоровом образе жизни, получив индивидуальный и действительно понятный отчёт. Вы можете достичь своих целей, какими бы они ни были!

РУБИМ ЦЕНЫ!

Только
до конца августа
индивидуальные
годовые клубные карты
со скидкой 27%

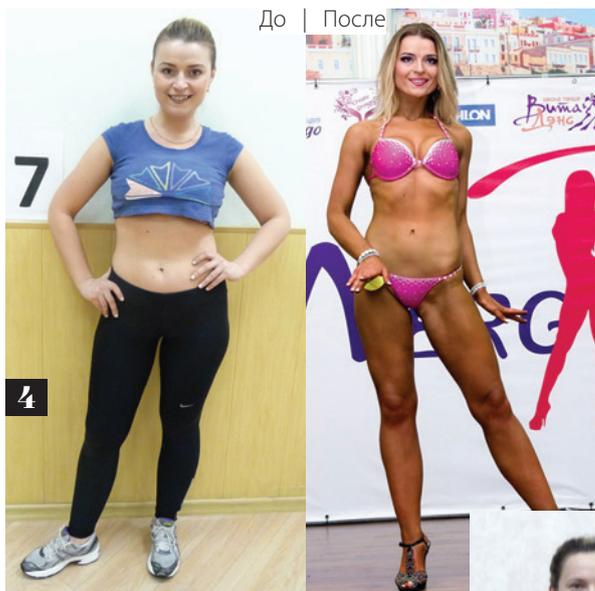
по 17 999 ₺



Т. (4872) 41-90-60,
Т./ф. 41-80-80
Тула, ул. Каракозова, 71



«МИСС ЭНЕРГИЧНОЕ ТЕЛО – 2016»



В июне завершился трехмесячный фитнес-марафон между клиентками велнесс-центра N-ergo. На празднике в честь финала участницы устроили целое шоу – с танцами, дефиле и, конечно, с демонстрацией достигнутых результатов. Марафон под названием «NERGичное тело – 2016» стартовал в велнесс-центре N-Ergo в мае. Его участницами стали 12 клиенток клуба – это не спортсменки, не профессионалы в сфере фитнеса, а самые обычные девушки, которые просто следят за своей физической формой. Каждая поставила перед собой цель: кто-то – похудеть, кто-то – нарастить мышцы, сделать тело более подтянутым. Участие в конкурсе стало для всех них дополнительной мотивацией: когда соревнуешься, ощущаешь постоянную конкуренцию, идти вперед легче и отступать уже некуда. Условия были одинаковыми для всех: персональные занятия с тренером по индивидуально раз-

1 Победительницы конкурса Светлана Каледина, Ольга Гачина и Анна Московкина с членами жюри; **2** Участницы вместе с тренерами подготовили зажигательный танец; **3** На творческих номерах конкурсантки зажигали! На фото – Вера Левина; **4** Ольга Гачина весила 75 кг, после – 58,8 кг; **5** Юлия Спасская весила 80 кг, после — 71,5 кг; **6** Анна Московкина похудела почти на 3 кг, сейчас ее вес – 52,1 кг; **7** Светлана Дутьнева весила 72,8 кг, сейчас – 64,7 кг.



8 До | После



9 До | После



10 До | После



11 До | После



12 До | После



13 До | После



14 До | После



15 До | После

рабочей программе, правильное питание и всего 3 месяца на достижение максимального результата.

В финале в ДК металлургов участницы продемонстрировали достигнутую физическую форму. Кроме того, организаторы решили, что девушки должны показать свои артистические и танцевальные способности, поэтому финал превратился в яркое шоу.

По итогам конкурсных выступлений жюри выбрало победительниц в каждой весовой категории. В категории 60+ первой стала Светлана Каледина. В категории до 60 кг победу присудили Ольге Гачиной. В категории до 55 кг золото досталось Анне Московкиной. Все три победительницы вышли на сцену в суперфинале, где снова продемонстрировали свои внешние данные, и жюри выбрало главную «мисс» – «Мисс Энергичное тело – 2016». Суперприз – золотую карту на год – получила Ольга Гачина.

8 Елизавете Ефремчевой не было необходимости худеть. Зато за время проекта ее мышцы стали такими рельефными, что многие фитнес-модели позавидуют! 9 Ольга Краснова весила 54,4 кг, после - 49 кг; 10 Любовь Спасская. Вес до: 52 кг. Вес после: 51,1 кг; 11 Вера Левина весила 63 кг, похудела до 56,6 кг; 12 Начальный вес Марии Алешиной - 64,5 кг, итоговый - 59,1 кг; 13 Екатерина Чудакова. Вес до: 65 кг, вес после: 58 кг; 14 Алена Крапивцева весила 74 кг, после 64,7 кг; 15 Светлана Каледина. Вес до конкурса - 70 кг, после - 63,6 кг.



Тула, ул. Каракозова, 71.
8 (4872) 41-80-80,
41-90-60.
www.wellness-tula.ru

ЭКО-автомат



Валерия Шаргородская и Виктория Кабанова. 2016 г.



ХОДИМ ГОГОЛЕМ!

Ходить гоголем – значит держаться гордо, с независимым видом. Хочешь ходить в «Гоголь»?

Участвуй в ретро-фотоконкурсе и выигрывай клубные карты!

Найди любую ретро-фотографию на тему спорта или фитнеса, сделай свою фотографию в той же тематике и стиле и выложи в соцсети с хэштегом **#ходимгоголем, #гогольконкурс**. Авторы лучших фото получают ценные призы от фитнес-центра «Гоголь».

Победителей будет только трое. Стань лучшим и ходи гоголем! Главный приз – клубная карта в «Гоголь» на 3 месяца. За второе и третье место – клубные карты на 1 месяц.

Лучшие фотографии будут опубликованы в сентябрьском номере журнала «Модный город».

Стань лучшим и ходи гоголем!

 gogolfitness | fashion_city_magazinetula

 gogolfitness | modniygorodtula

 gogolfitness | modniygorodtula

Фитнес в лучших традициях

ГОГОЛЬ

ФИТНЕС-ЦЕНТР

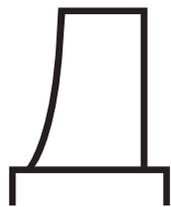
Тула, ул. Гоголевская, 45-а.

Тел. 52-52-05.

www.gogol-fit.ru

40 лет | СТАРЕТЬ ИЛИ НАЧИНАТЬ ЖИТЬ?

40 лет – ОПРЕДЕЛЁННЫЙ РУБЕЖ, после которого жизнь человека круто меняется. Какие-то изменения наступают сразу, какие-то – постепенно. Как не потеряться В ЖИТЕЙСКОЙ КРУГОВЕРТИ и не сбавить темп? Поговорим сегодня об этом с психологом Анжелой Харитоновой.



о 40 лет человек следует по предначертанной социумом программе: получить профессию, определиться в ней, создать семью, воспитать детей. С программой живётся легче – цели и высоты понятны. У девушек путеводной звездой часто становится желание удачно выйти замуж и родить ребёнка, у мужчин (и у многих современных женщин) – достичь высот в профессии, заработать денег, иметь своё жильё, прочие материальные блага. Когда нас ведёт «путеводная звезда» и многое получается, жизнь наполнена особым восторгом, ты «на коне», даже временные неудачи воспринимаются как «вызов». Сил в молодости обычно предостаточно. Мы наполнены оптимизмом и весело карабкаемся на свои вершины, пусть даже иногда и падаем.

40 лет – середина жизни, и многое меняется. Человек становится другим.

1. Эмоции. Уходят «щечячи» восторга, оптимизм сменяется реализмом (или пессимизмом). У кого-то взамен приходят зрелость, мудрость и уравновешенность. Многие перестают верить в любовь, счастье, мечту, развитие, дружбу. Особенно те, кто накопил негативный опыт и не сделал выводов из своих же ошибок.

2. Внешность. Есть пословица – до 40 лет у тебя то лицо, которое дала природа, а после 40 – то, которое ты заслужила. Именно к 40 годам на лице проявляются эмоции, которые мы чаще всего испытывали. Злые, жадные, пессимистичные, завистливые уже не скроют своё «истинное лицо». Появляется мимическая маска – морщинки начинают рисовать

на лице узор. Люди добрые, любящие, оптимисты остаются привлекательными, несмотря на возраст.

3. Здоровье. В этом возрасте начинают «всплывать» болячки от неправильного образа жизни, негативных эмоций, наследственные болезни. Кстати, возможно, из-за такой перестройки организма и не принято отмечать 40-летие.

4. Образ жизни. После 40 большинство людей начинают вести «оседлый» образ жизни. Если в 25 лет можно было подхватить детей и ехать путешествовать или отправить их к бабушке, а самим гулять всю ночь, то в 40 это встречается редко. Заботы и дела нас засасывают, часто вечером сил остаётся только телевизор посмотреть. Друзья «оседают» в своих семьях, и уже нет таких радостных встреч в компаниях, как раньше.

В 40 лет надо приспособиться к определённым изменениям, что, бывает, проходит болезненно, но всё-таки это прекрасный возраст! Как сделать жизнь яркой? Вот несколько правил, которые помогут изменить вашу жизнь.

Эмоции. Не позволяйте себе впасть в пессимизм и не отрицайте счастья и полноценной жизни. Забудьте фразы: «Ну вот, старость пришла», «Да что я в 40 лет уже могу?», «Да кому я нужна?», «Поздно начинать, когда тебе 40». Это неправда! Да, юношеский запал остужен возрастом, но если вы жили правильно, у вас появились мудрость, знание, уверенность, умение быть собой. Это невероятно ценно.

Внешность. Пришло время заняться собой, тратить больше времени и сил на поддержание внешней привлекательности. И этот процесс очень приятен!

Здоровье. Пройдите обследование орга-



низма, даже если хорошо себя чувствуете. Вы должны знать свои слабые места. Запасы энергии после 40 истощаются, нужно пополнять их: бассейн, лыжи, йога, танцы, фитнес и т. п. Уделите внимание здоровому питанию.

Образ жизни. Глупо думать, что после 40 лет ваш удел – дом, огород, дети, внуки. Да, у вас нет сейчас запрограммированной социумом «путеводной звезды», но есть возможность создать её самому. У вас есть свобода выбора!

Создайте себе новые путеводные звёзды. О чём вы мечтали, но вам было некогда или вы боялись? Что вдохновляет вас? Пусть этих «звёзд» будет несколько. Путешествия, творчество, саморазвитие в любой области и т. п. Не бойтесь начинать учиться! Изучайте английский, сдавайте на права, осваивайте программирование и фотографию – всё что угодно! Теперь – только вперёд, чтобы не затянуло назад. Если раньше за вас думало общество, что вам делать и куда стремиться, то сейчас вы думаете сами. Занимайтесь всем, чем вам хочется!

Тяни резинку

В июле певица и актриса ВЕРА БРЕЖНЕВА взбаламутила следящую за модой аудиторию ЗАГАДОЧНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ «с синей резинкой». Мы решили выяснить, что это за резинка такая и КАК С НЕЙ ТРЕНИРОВАТЬСЯ. Помогла в этом Мария Штылева, тренер фитнес-центра «Гоголь».



«4 подхода по 12 с синей резинкой (кто знает – поймёт) в конце тренировки – получается а-а-а...»



Отводящие мышцы ног. Амортизатор завязываем, надеваем на щиколотки (начинающие могут надеть его выше коленей). Исходное положение: стоя, руки на поясе. Делаем шаг в сторону, либо, стоя на месте, отводим ногу.



Мышцы спины и бицепс. Исходное положение: выпад, резинка под опорной ступней, концы держим в руке. На выдохе подтягиваем амортизатор к низу живота. Локоть тянем назад, лопатки к позвоночнику.



Мышцы ягодиц и плеч. Исходное положение: стоя, опора на левую ногу, амортизатор под ступней, концы в правой руке. На выдохе делаем выпад правой ногой в диагональ, правую руку отводим в сторону и вверх.



Мышцы ног, плеч и спины. Исходное положение: стоя, опора на обе ноги, амортизатор под ступнями, перекрещенные концы держим в опущенных руках. На выдохе приседаем, вытягиваясь за макушкой в диагональ.

«Синяя резинка» (она может быть любого цвета – у нас, например, зелёная) – это амортизатор, который используется для силовых упражнений и растяжки. Все представленные упражнения охватывают многие мышцы и поэтому очень энергозатратны. Занимаясь регулярно, вы не только создаёте красивый мышечный рельеф, но и избавляетесь от лишнего веса.



Мышцы ягодиц. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, амортизатор завязан в кольцо чуть выше коленей. Спина и поясница прижаты к полу, руки – вдоль корпуса ладонями вниз. На выдохе поднимаем таз с выходом в плечевой мост. Колени не сводим, натягиваем амортизатор. Ладонями давим в пол.



Бицепс и трицепс. Исх. положение: выпад, амортизатор под опорной ногой, держим концы в руке, чуть согнутой в локте. Разгибаем руку, отводя ее назад (работает трицепс). Выпрямляем и сгибаем в локте (работает бицепс).

ЗА ЛИЦОМ НУЖНО УХАЖИВАТЬ. А ДУШУ – БЕРЕЧЬ!

Светлана Абрамова,
ведущая шоу «На 10 лет моложе»
на Первом канале. 29 лет.

Мои секреты красоты просты и доступны всем. Крепкий сон на свежем воздухе. Массаж, SPA-уход. Вкусный кофе и хорошее настроение. И спорт – у меня двухчасовая тренировка в спортзале дважды в неделю, сквош и ежедневные утренние пробежки по парку.

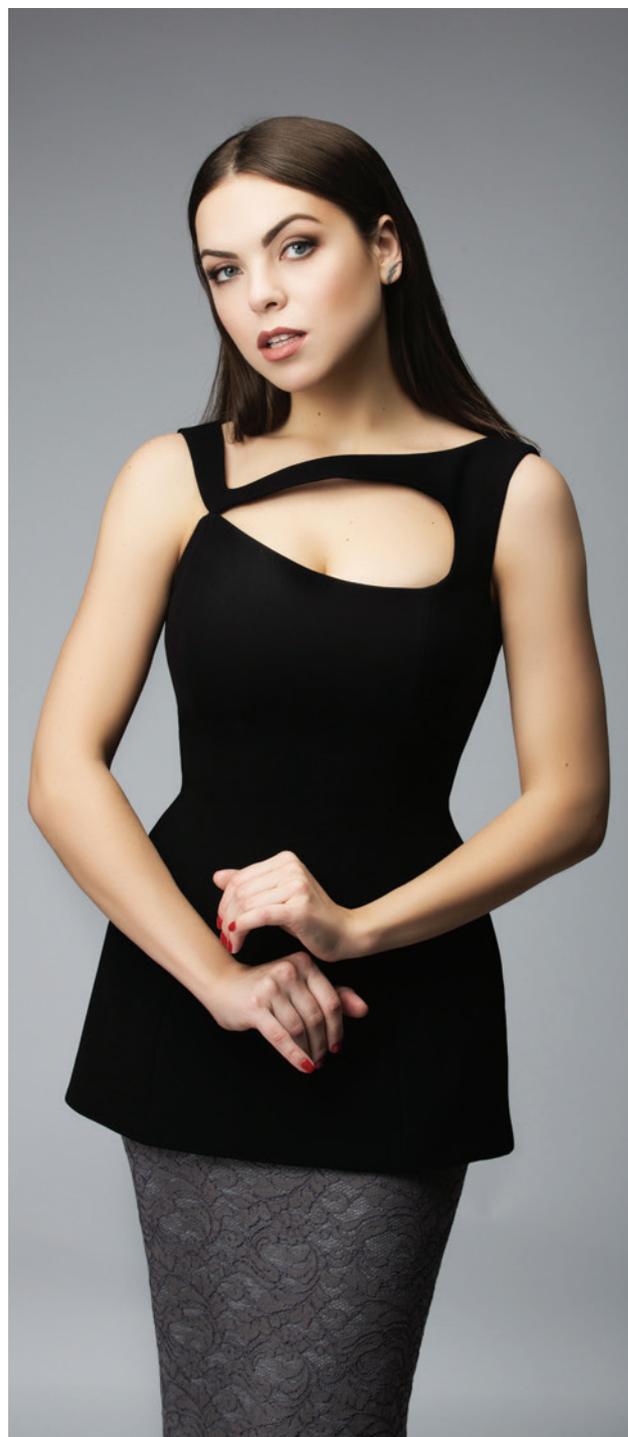
Я нечастый посетитель косметологического кабинета, могу по настроению сходить на увлажняющий, питающий уход для лица, после моря, например. Когда появляется свободное время, хожу на массаж лица. Ни разу ничего себе не вкалывала. Считаю, чем позже ты познакомишь кожу своего лица с иглой, тем лучше.

Если опробовать на себе всё новые косметологические процедуры, беспорядочно вкалывать «коктейли красоты», да ещё и у посредственных косметологов, вместо желанных результатов лицо может превратиться в «подошву башмака», как говорит эксперт нашего шоу, пластический хирург Сергей Блохин. Всему своё время, нужно разборчиво подходить к уходу за лицом.

До проекта «На 10 лет моложе» я относилась к пластике «никак». В силу юного возраста не было повода задуматься, изу-

чить вопрос, взвесить все «против» и «за». Люди часто составляют своё мнение о пластической хирургии по одному неудачному примеру, по одной «перетянутой звезде», не подозревая, что на неё приходится сотни женщин, которые долгие годы молоды и красивы благодаря работе высококлассного пластического хирурга. Уже несколько лет, наблюдая за работой Сергея Николаевича Блохина, прослеживая процесс восстановления после операции, скажу, положив руку на сердце: это не так уж страшно. А главное – это реально работает. Если с возрастом я увижу, что пора, – не исключено, что обращусь к проверенному пластическому хирургу.

В июле мне исполнилось 29. Десять лет назад меня пугала эта цифра: казалось, что в этом возрасте люди становятся чопорными, теряют юношескую беспечность. Но это заблуждение. Мне порой кажется, что в 19 я чувствовала себя на 30, а сейчас – на 19. Я стала только увереннее, свободнее, избирательнее. Оптимизма не убавилось, если не сказать наоборот. Сейчас больше ценю время, близких и друзей. После общения со взрослыми людьми в рамках проекта «На 10 лет моложе» стало очевидно: внешность меняется, но душа... душой можно оставаться молодым до глубокой старости. Так что душу нужно беречь.



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ПАРТНЕР



ММА ПОЕДИНКИ В КЛЕТКЕ **ХУЛИГАН** **FIGHT SHOW #1**

20 АВГУСТА | 19:00 | пр. ЛЕНИНА 77, 2 ЭТАЖ

ГЛАВНЫЙ БОЙ ВЕЧЕРА

**ДЕНИС
ПОЛЕХИН**

ТУЛА

МС по самбо и панкратиону
Бронзовый призёр кубка мира и
чемпионатов РФ по боевому самбо
Чемпион РФ и Европы, бронзовый
призёр чемпионата мира по панкратиону

VS

**ИГОРЬ
ПИСНЯ**

СУДАК - СИМФЕРОПОЛЬ

Чемпион Украины по кикбоксингу
Обладатель кубка Украины
Чемпион Крыма по ММА



**ВПЕРВЫЕ В ТУЛЕ БОЙ ДЕВУШЕК
В КЛЕТКЕ ПО ПРАВИЛАМ ММА**

14 БОЙЦОВ СО ВСЕЙ РОССИИ
ПРИ СУДЕЙСТВЕ СОЮЗА ММА РОССИИ
РИНГ-АНОНСЕР ВИТОВ
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ГОСТИ: АЛЕКСЕЙ «АТАМАН» МАХНО,
СЕРГЕЙ «УЛИЧНЫЙ БОЕЦ» РОМАНОВ, МИХАИЛ ГАЛА

fs.hooligan1.ru

Билеты в продаже по адресу пр. Ленина 77 (вход со двора) или на сайте myslo.ru

+7(930)797-24-23

При покупке годового абонемента в спортзал «ХУЛИГАН #NUMBERONE» билет на ХУЛИГАН FIGHT SHOW #1 в ПОДАРОК!

Chemodan

MYSLO



СЛОБОДА

МОДНЫЙ ГОРОД

ЧЕЛОВЕК МОЛОД, ПОКА УМЕЕТ РАДОВАТЬСЯ

Любовь Лыбань,
управляющая фитнес-
центром «Гоголь».
38 лет.

Я редко задумываюсь о своём возрасте. Просто живу, получая удовольствия от простых, но самых важных вещей, – общения с любимыми, интересной работы, встреч с хорошими людьми, солнечного дня. Наверное, пока мы умеем радоваться жизни, мы остаёмся молоды. А цифры в паспорте – это просто формальность:).

Дети – они определённо делают нас моложе! Они так непосредственны, так счастливы от каких-то самых обычных, незначительных на взрослый взгляд вещей, в них столько энергии – что, постоянно общаясь с ними, заряжаешься этим позитивом и ежедневным радостным ожиданием чуда.

Люди, которые занимаются спортом или фитнесом, всегда выглядят моложе своих «пассивных» сверстников. За годы работы в фитнесе я видела сотни, тысячи примеров, подтверждающих это. Движение – это красота тела, энергия и позитивный душевный настрой. Я давно влюблена в пилатес, но в принципе любой вид активности даёт anti-age эффект. Главное – регулярность.

Нельзя стоять на месте – и в прямом, и в переносном смысле. Кто-то сказал: ложась на диван перед телевизором, человек включает программу самоуничтожения. Мой день может быть расписан по минутам – работа, встречи, дети, дом – некогда присесть, и это держит в тонусе. Это как с мышцами: они сильны и красивы, пока работают, тренируются, подвергаются нагрузке. Чем больше жизнь насыщена интересными событиями и делами – тем медленнее человек стареет. Я в этом уверена.



25 месяцев сервиса в подарок*



ГК Автошина. Четверть века мы работаем для вас!
Каждому при покупке автомобиля в августе.

*При покупке автомобиля во всех дилерских центрах Группы Компаний Автошина в период с 1 по 31 августа 2016 года клиент получает право на бесплатное регламентное техническое обслуживание купленного автомобиля, а именно ТО-0, ТО-1, ТО-2, в течение первых 25 месяцев с даты покупки.

Подробности на сайте: www.autoshina.com и по телефону 710-900



ЧТО ВНУТРИ, ТО И СНАРУЖИ

Всеволод Татарinov, бизнесмен,
бизнес-тренер, писатель.
49 лет.

Что внутри, то и снаружи» – это крылатое выражение написано в Изумрудной скрижали. Авторство этого важнейшего памятника алхимической науки приписывают легендарному Гермесу Трисмегисту.

Ну, если вы помните, алхимики искали рецепт Великого Делания или, как его называли непосвященные, – «философского камня». Для тех, кто не в курсе, при помощи этого субстанта алхимики производили трансформацию вещества. Невежды, конечно, прежде всего хотели получать из всего золото).

Считается, что данное направление – это просто красивая легенда, разновидность сказки... однако алхимики не были так просты;)

Они специально нагоняли всякой «алхимической романтики», создавая сложную систему знаков, лингвистических шифров, оккультных прибабасов, нелепых ингредиентов и сложные ритуалы, чтобы пустить непосвященных ложным путем.

Так вот, этот же «философский камень», он же жизненный эликсир, он же пятый элемент и т. п., также использовался для создания эликсира жизни.

А развили все-таки алхимики народ))

Люди поверили в то, что чудесные снадобья, заклинания, фармацевтические таблетки и пилюли могут дать чудесный трансформационный результат. И они будут вечно молодыми).

Посмотрите по сторонам: большинство именно этим и занимается. О таких древние алхимики

презрительно говорили – «непосвященные».

А вот посвященные знали: что внутри – то и снаружи.

Это означает, что внешний результат в форме молодости и любых других достижений формируется прежде всего изменениями внутренними.

Человек делает жизнь и осуществляет свои выборы исходя из своего понимания мира. Это называется «картина мира».

Формат журнала не позволяет мне полностью раскрыть эту действительно ключевую тему, но скажу несколько простых, но вместе с тем очень непростых вещей.

Люди до срока стареют, причем реально стареют, потому что социум, как в фильме «Матрица», буквально вынуждает их к этому.

Заметьте, как в унисон, от медицины до индустрии развлечений, всех людей пытаются загнать в прокрустово ложе линейности. То есть, в таком возрасте человек должен быть таким, а в таком – таким)). Средний рост, средний доход, средняя продолжительность жизни. Вы меня поняли?

Один не может накопить в 50 лет на однушку, а другой в 30 покупает свою пятую недвижимость на Лазурном побережье. Один проживет 96 лет в добром здравии, а другой умрет в 65 от болезней и старости.

Нет ничего среднего. Это наглый обман. Если вы в это поверите и пустите внутрь, это начнет изменять вас снаружи.

Но... это, вроде, только ваше дело, во что верить, а во что нет, и что пускать внутрь себя, а что нет.

Древние алхимики были не так просты;).



Только вы это определяете, кого слушать, с кем быть, какие взгляды разделять, какими привычками обладать, куда инвестировать время своей жизни.

MYSLO

КАССА

Электронные билеты
на главные тульские события

Лучшие места
без очередей
и переплат

Концерты звезд
Театр
Филармония
Фестивали
Цирк

MYSLO.RU / KASSA

ООО «Слобода», Тула, пр.Ленина, 116, ОГРН 1027100744021

Пенная правда

В первую пятницу августа есть ПОВОД СОБРАТЬСЯ с друзьями и отметить Международный день пенного. А в компанию к нему предлагаем два очень ПОДХОДЯЩИХ БЛЮДА, которые можно приготовить, следуя советам Андрея Герасимова, шеф-повара ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО ПАБА «Правда».



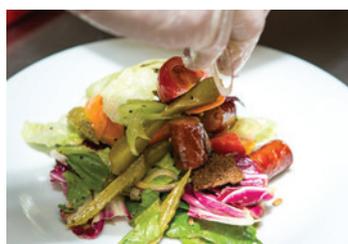


АНДРЕЙ ГЕРАСИМОВ,

шеф-повар
гастрономического паба
«Правда»

ПИВНОЙ САЛАТ С КОЛБАСКАМИ И БОРОДИНСКИМИ ЧИПСАМИ

- Салаты (романо, айсберг, радиччо)
- Огурцы маринованные
- Помидоры
- Морковь
- Лук красный
- Колбаски
- Гренки (бородинский хлеб, томатный соус, семечки, прованские травы, соль)
- Горчичный соус (масло, горчица зернистая и сладкая)



1. Первым делом приготовим чипсы. Очень тонкими ломтиками нарезаем бородинский хлеб, смазываем томатным соусом, посыпаем семечками и травами – и в духовку на 5 минут при 160°C.
2. Огурцы разрезаем пополам и каждую половинку – наискосок.
3. Рвём салатные листья.
4. Морковь нарезаем тонкими кружочками, лук кольцами, помидоры – на 4 части. Выкладываем овощи к салату, добавляем поломанные на кусочки гренки (2–3 гренки оставьте целыми для украшения).
5. Колбаски обжариваем несколько минут на масле до зарумянивания. Добавляем тёплыми к салату. Заправляем его горчичным соусом. Приятного и вкусного вам вечера!

Необыкновенно вкусный сэндвич с нежной говядиной пастромой. Мы уверены: это будет лучший бутерброд, который вы когда-либо пробовали.

1. Самый долгий этап – приготовление пастромы. Когда она будет готова, всё остальное приготовление пройдёт просто молниеносно.

Мясо нужно выдержать в растворе соли от 1 до 4 недель, в зависимости от размера куска. Далее натираем его специями и коптим. Можно – в «дачной» коптильне, а можно в духовке, в фольге, на низкой температуре (ок. 100°C). Готовую пастрому нарезаем тонкими ломтиками.

2. Поджариваем ломтики хлеба на сковороде без масла.

3. Пастрому заливаем бальзамическим соусом, перчим.

4. Хлеб смазываем домашним майонезом. Для его приготовления нужно блендером взбить желтки, вливая к ним масло, и, добавив остальные ингредиенты, довести до пышной консистенции.

5. Выкладываем на хлеб пастрому. Кладем щедро, от души. Сэндвич готов.

6. Подаётся сэндвич с классическим американским салатом коул-слоу из капусты и моркови. Добавляем к нему кинзу, заправляем соусом, выкладываем на тарелку.



СЭНДВИЧ С ПАСТРАМИ

- Говядина пастрому
- Хлеб для тостов
- Домашний майонез (яичные желтки, масло, каперсы, анчоусы, зернистая и сладкая горчица)
- Соус на основе бальзамического уксуса
- Для салата коул-слоу – капуста, морковь, кинза, соус коул-слоу (сметана, лимонный сок, горчица, соль, сахар, перец).



Французский киш:

ПОВСЕДНЕВНЫЙ
ДЕЛИКАТЕС



Кулинар Екатерина Пейль предлагает вам приготовить ФРАНЦУЗСКИЙ ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ КИШ, перед которым не устоит ни один мужчина. Киш – одно из немногих блюд, которое ВКУСНО И В ГОРЯЧЕМ, и в холодном виде.

Киш – традиционный французский открытый пирог, также известный как лоранский пирог. Особенность его приготовления заключается в подготовке основания из песочного теста и заливки, а затем запекание смеси из яиц, сыра, сметаны или сливок и других ингредиентов. Вариантов приготовления киша много: его готовят с простыми начинками (например, с обжаренным луком), и с более сложными – рыбой, мясом, морепродуктами. Киш – одно из любимых лакомств французов. История пирога берёт своё начало ещё в XVI веке, когда экономные немцы придумали готовить лакомство из остатков теста, в которое добавляли немного мяса и овощей. Французы же подхватили рецепт и внесли в него чуточку шарма. Пофантазировав с начинкой, вы можете создать свой собственный рецепт киша, со своими любимыми ингредиентами.



ТЕСТО

- Мука, 3 стакана
- Маргарин, 250 г
- Соль по вкусу
- Яйца, 2 шт.
- Вода, 3 ст. л.

НАЧИНКА

- Бекон (полоски), 10 шт.
- Яйца, 6 шт.
- Сметана, 1 ст.
- Сыр твердый, 200 г
- Помидор, 1-2 шт.
- Лук-порей и зелёный лук

Смешиваем в миске муку, маргарин и соль, добавляем яйца и воду. Хорошо вымешиваем тесто и убираем на полчаса в холодильник. Когда тесто охладится, раскатываем его в пласт размером чуть больше формы для выпекания. Выкладываем в форму, формируя бортики пирога. Обязательно наколите тесто вилкой, чтобы основа киша при выпечке не поднялась по центру.

Ставим тесто выпекаться в духовку, предварительно разогретую до 175 градусов. Через 15 минут вынимаем и охлаждаем.

Пока выпекается основа для пирога, займёмся начинкой. Взбиваем яйца, добавляем сметану, соль, перец, натёртый сыр. На выпеченную и охлаждённую основу выкладываем полоски бекона, нарезанный лук-порей и зелёный лук. Заливаем сметанно-яично-сырной смесью. Сверху выкладываем кружочки помидоров и ставим в духовку ещё на 15–20 минут. И можно угощать близких и гостей!

Летом я советую использовать на кухне всё, что дарит нам природа. Киш можно украсить цветками календулы и настурции. Кстати, не все знают, что лепестки настурции съедобны – их можно добавлять в салат. А календулу – в чай: 1–2 цветка на кружку, и чай становится более полезным и приобретает приятную горчинку.



«АВГУСТИН»: УЖЕ ДВА ГОДА С ВАМИ!



Вот уже два года прошло с открытия ресторана-пивоварни «Августин»! Все эти два года каждый день ресторан радует своих гостей дружелюбной атмосферой, вкусной едой и замечательными напитками. Специально ко второму дню рождения был создан новый сорт, приготовлены великолепные угощения от шеф-повара и по традиции богатая программа развлечений. Заряд праздничного настроения от ведущего Сергея Иванова, потрясающая музыка от кавер-бэнда Jazzophrenia, горячие танцы от BM1 – день рождения прошёл весело и вкусно!

1, 5, 6, 7 Гости праздника; **2** Кавер-бэнд Jazzophrenia; **3** Коллектив танцевального дома BM1; **4** Шеф-повар ресторана «Августин» Евгений Тимофеев; **8** Ведущие праздника Анна Талышева и Сергей Иванов; **9** Праздничное блюдо от шеф-повара; **10** Александра.



Поесть по-человечески

СВЕЖИЕ ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ | БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ |
МЯСО, РЫБА И ОВОЩИ С ОТКРЫТОГО МАНГАЛА | СЕЗОННЫЕ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ

Молодые перепелки,
приготовленные на углях,
с маринованными
яблоками, луком и черной
смородиной

И как следует отдохнуть!

- Каждую пятницу, с 21:00 на летней сцене ТАНЦПЛОЩАДКА СССР с участием лучших тульских исполнителей (18+)
- Каждую субботу, с 20:00 диджей-сет МУЗЫКА ЛЕТА от легендарного Деша (18+)
- Каждое воскресенье, с 14:00 детское шоу СКАЗКИ БЕРЕНДЕЯ с веселыми аниматорами (3+)

ВХОД НА ВСЕ МЕРОПРИЯТИЯ СВОБОДНЫЙ



WWW.BERENDEY.COM | 192-й КМ ШОССЕ МОСКВА-КРЫМ, МЫЗА
РЕЗЕРВ СТОЛОВ В ЗАЛЕ, ДОМИКАХ И НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ: +7 (920) 761-27-57

VK.COM/BERENDEYTULA

FACEBOOK.COM/BERENDEYTULA

INSTAGRAM.COM/RESTORAN_BERENDEY

Кто такой MR. CUP?

Недавно открывшиеся кофейни MR. CUP обещают приготовить гостю ЛУЧШУЮ ЧАШКУ КОФЕ в городе. Что стоит за этим смелым утверждением? Об этом мы говорим с ОСНОВАТЕЛЕМ ПРОЕКТА Владимиром Чистяковым и известной в России бариста Анастасией Годуновой, шеф-бариста КОФЕЕН MR. CUP.

– Владимир, Ваше имя некоторое время назад было связано с совсем другой кофейной сетью... Что Вас подтолкнуло к созданию нового проекта?



Владимир Чистяков: – Да, действительно, два года назад мы с партнёрами основали проект «Кофе Культ» и первыми познакомили наш город

с таким явлением, как хороший кофе. К сожалению, отношения между нами не сложились, и я принял решение проект покинуть и на базе двух перешедших под моё «крыло» кофеен на ул. Л. Толстого и Южном запустить новый. Так на свет появился проект о правильном и честном кофе. MR. CUP – проект с новым образом, стилем и именем, но с той же большой страстью к кофе, высокими стандартами качества и с той же слаженной командой профессиональных бариста – тех, кто на протяжении последнего года готовил вкусный кофе в кофейнях на ул. Л. Толстого и Южном.

– И, конечно же, MR. CUP – не франчайзинговый, а Ваш самостоятельный проект?

– Да. Проект создан в Туле с нуля, людьми, влюблёнными в кофе и мечтающими заразить этой любовью всех окружающих.

Из своего предыдущего опыта мы взяли всё самое лучшее и постарались избежать слабых сторон. Провели своеобразную работу над ошибками, в чём нам очень помогла Анастасия Годунова, наша шеф-бариста, один из самых лучших специалистов по кофе в России. Её приезд в Тулу и работа с нами – яркое событие для кофейной жизни города.

ОТ РЕДАКЦИИ. Анастасия Годунова долгое время отвечала за кофе в компании Iconfood – той самой, которая сдела-



ла вместе с легендарным Айзеком Корреа такие места, как Upside Down Cake Cafe, Corner Burger, Black Market и Montalto. Она стала одним из тех людей, благодаря которым в Москве произошло что-то вроде кофейной революции: всё больше и больше людей стали разбираться в кофе и научились отличать плохой кофе от хорошего.

Настя делала кофе для Burger Brothers, ставила кофейные карты для проектов Айзека Milk Bar и Strada в Киеве и Тбилиси, ресторана NUDE в Москве и One Dollar Bar в Днепрпетровске. Уже два года является совладелицей кофейни Good Enough в Москве.



– Настя, чем Вас заинтересовал проект MR. CUP?

Анастасия Годунова: – Мне интересно способствовать развитию вкусов людей.

И я с радостью работаю в регионах, так как хочется иметь в России больше чем два любимых места с честным кофе, домашней атмосферой и вкусной едой. А ещё для меня интересны уже существующие проекты, которые хотят измениться и стать лучше. В MR. CUP я увидела стремление к качеству, желание идти по собственному

пути, никого не копировать и постоянно развиваться.

– Что изменилось в MR. CUP с Вашим приходом? И стоит ли ждать кофейной революции, как в Москве?

А.Г.: – Основные факторы, которым теперь уделяется особое внимание, – качество зерна, молока, воды, оборудования, профессионализм бариста. Приготовление наших кофейных напитков производится на свежем фермерском зерне, пожаренном специально для нас одним из лучших обжарщиков – Coffee Owl Roasters. Наш эспрессо (мы варим смесь Бразилии и Эфиопии) – сбалансированный, сладкий, с нотками красных ягод во вкусе. Он прекрасно сочетается с естественной сладостью нашего фермерского молока.

Для меня важен каждый компонент, который применяется в приготовлении кофе. Мы заменили «мёртвое» и бесполезное молоко на фермерское, установили мощные профессиональные фильтры для очистки воды. Постепенно отказываемся от применения ненатуральных сиропов, заменяя их натуральными, собственного производства. Я принципиально не работаю там, где используется «химия».

А что касается кофейной революции – Тула уже сейчас является довольно продвинутой в кофейной культуре городом. И наша задача – поднять эту культуру на более высокий уровень, знакомить с новыми вкусами. Ребята-бариста учатся у меня и очень быстро растут профессионально. Всё меняется к лучшему. Это вряд ли можно назвать революцией – хотя кое-что революционное, пожалуй, будет в новом проекте, над которым мы сейчас работаем в MR. CUP.

В.Ч.: – Кофе и его вкус – это наша страсть, и мы постоянно пытаемся развиваться и не стоять на месте. Мы уделяем очень много времени и вкладываем очень много сил в то, чтобы совершенствовать наши навыки в приготовлении кофе и не перестаём учиться, и Настя в этом плане для нас незаменимый помощник.

– Расскажите о меню, которое Вы разработали для MR. CUP.

А.Г.: – Мы готовим как классические напитки на основе эспрессо (теперь у нас можно попробовать ванильный Раф Кофе по классическому рецепту), так и авторские напитки, кофе, заваренный альтернативными способами, тоже есть. Мы поставили фильтр-кофеварку и завариваем в ней яркие моносорты, тем самым мы продвигаем вкусный чёрный кофе – это немного другая история и культура питья. Сейчас завариваем в ней Суматру, с нотками ягод и сухофруктов во вкусе. На её основе мы делаем кофейный лимонад. Эксклюзивно мы представили авторский кофе кардамон-ли-

мон, который гости сразу полюбили. Есть напиток, в котором слились энергии кофе и чая – эрл грей-апельсин.

Мы хотим показать, как кофе может взаимодействовать с другими вкусами. Для нас главное, чтобы в меню у гостя был выбор, и ему было интересно каждый день попробовать что-то новое.

Наша цель – сварить для вас, пожалуй, лучшую чашку кофе в городе, и сделать это не машинально, а с большим профессионализмом, любовью и уважением.

Мы готовы порадовать гостей летними освежающими лимонадами, прохладными фруктовым чаем, домашними десертами.

Если вы любите пить вкусный кофе дома, то у нас вы всегда можете купить зерно свежей обжарки, а мы порекомендуем сорт и степень помола для способа, которым вы любите его заваривать.

В.Ч.: – Что касается еды, которую мы предлагаем к нашим напиткам, – она также изменилась к лучшему. Мы переработали рецептуру любившихся всем сэндвичей: жирный и вредный соус на основе майонеза был заменён на лёгкий крем-чиз. Мы сами делаем натуральные соусы и сиропы. В целом натуральность продуктов, используемых для приготовления наших напитков и блюд, – один из главных приоритетов.

Мы стремимся предлагать гостям незаурядные продукты – то, что они смогут попробовать только у нас. Поэтому хотелось бы рассказать подробнее об уникальном скульптурном мороженом от ребят из студии STOYN, которое мы эксклюзивно продаём. Они развивают модную сейчас тему имиджевых десертов и производят единственный в своём роде продукт – мороженое в форме культовых поп-идолов XX века. Большой акцент делается на высоком качестве и премиальности продукта. И что самое главное, оно не только очень вкусное, но и полезное.

– Чем MR. CUP, на Ваш взгляд, уже сегодня отличается от других кофеен?

А.Г.: – Для меня очень важен человеческий фактор: какие люди работают в заведении и им руководят, с каким настроением они под-

ходят к делу. Это всегда очень сильно отражается на атмосфере кофейни. Когда я впервые пришла в MR. CUP и увидела, как круто работают ребята, мне показалось, что я где-то в Европе или по меньшей мере в Москве (смеётся). Это домашнее, демократичное, но при этом очень интересное место, в котором каждому члену команды безразлично то, чем он занимается, и где каждый хочет сделать свою работу ещё лучше. Гости это всегда замечают и ценят.

В.Ч.: – Нас радует, что в MR. CUP с каждым днём всё больше гостей, которые понимают, чем хороший кофе отличается от «масс-маркета», умеют ценить правильный напиток. Особенно приятно, что кофейни MR. CUP были признаны одними из лучших в России по версии авторитетного интернет-издания AFISHA DAILY.

Впереди у нас для вас много сюрпризов и нового. Уже сейчас идёт строительство новой большой кофейни MR. CUP в центре города на Советской.

– Владимир, Настя, и всё же почему такое название – Mr. Cup?

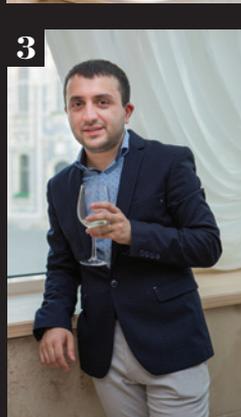
А.Г.: – За чашкой кофе в жизни людей происходит столько важных событий, что неправильно было бы уделять внимание в кофейне одному лишь качеству кофе. Он, безусловно, должен быть вкусным, правильным и честным. Но и всё остальное имеет не меньшее значение: качественный интерьер и освещение, приятная музыка, приветливый персонал. Есть множество моментов, которые мы учитываем, чтобы гости приходили к нам с удовольствием.

В.Ч.: – Cup – это чашка, вокруг которой, как сказала Настя, вертится значительная часть нашей жизни. С приглашения на чашечку кофе начинаются отношения, обсуждаются судьбоносные вопросы, принимаются важные решения.

MR. CUP – это наша страсть к кофе, заключённая в каждой чашке, которую мы готовим для вас.



«БОЛЬШОЙ КРЕМЛЁВСКИЙ»: ОФИЦИАЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ



Открытие ресторана «Большой кремлёвский» состоялось! 15 июля уютный ресторан в самом сердце кремля устроил праздник, на котором представил летнюю веранду и познакомил с новой командой заведения. Посетители по достоинству оценили потрясающие виды из окон, изысканную кухню, а также комплименты от шеф-повара. Весь вечер в ресторане звучала хорошая музыка: выступали дуэт Estele, группа Jazzophrenia, саксофонист Артём Бубнов, клавишник Вадим Сусликов, певица Лидия Дороднова. Завораживающие огненное и песочное шоу от проекта Вrío надолго приковали внимание всех присутствующих. Ресторан порадовал гостей прекрасным фуршетом, а также лотереей с приятными подарками от партнёров мероприятия. И это – только начало истории от ресторана «Большой кремлёвский»!

1 Группа Jazzophrenia; **2** Шеф-повар Дмитрий Трещенков и команда ресторана; **3** Управляющий рестораном «Большой Кремлёвский» Амик Григорян; **4** Владимир с семьёй; **5** Лидия Дороднова; **6** Анна и Ольга; **7** Павел и ведущий Алексей Воронов; **8** Екатерина (справа) с подругами; **9** Ольга и Сергей; **10** Нелли с подругой; **11** Ведущий Алексей Воронов с победительницей лотереи; **12** Ирина; **13** Дина (слева) с подругами.

Грибное и летнее меню



АКЦИЯ

ОТ СЛУЖБЫ
ДОСТАВКИ

Предъявив данный купон,
вы **БЕСПЛАТНО** получите
БЛЮДО ИЗ ГРИБНОГО МЕНЮ
при заказе в нашей службе доставки!

При заказе в службе доставки сообщите о наличии купона и предъявите его курьеру
Минимальная сумма заказа 450 рублей. Предложение действует с 3.08 по 3.09.16

НЕ УСПЕЕШЬ ОГЛЯНУТЬСЯ,

«ТАРЕЛКА»

уже летит!



тарелка

УЛ. КИРОВА, 23А, ТЦ «ЛАГУНА», 3 ЭТАЖ

ЗАКАЗ СТОЛОВ: (4872) 71-72-71,

ВРЕМЯ РАБОТЫ: ВС-ЧТ 11.00-23.00, ПТ-СБ 11.00-00.00

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 47, ТЦ «ГОСТИНЫЙ ДВОР», 5 ЭТАЖ

ЗАКАЗ СТОЛОВ: (4872) 71-73-71,

ВРЕМЯ РАБОТЫ: ЕЖЕДНЕВНО 10.00-00.00

ЦПКиО им. Белоусова

ЗАКАЗ СТОЛОВ: (4872) 71-76-60,

ВРЕМЯ РАБОТЫ: ЕЖЕДНЕВНО 12.00-23.00

Служба доставки кафе «Тарелка» **8(800)700-46-26**

Меню доставки на сайте:

WWW.TARELKACAFE.RU

instagram: tarelkacafe



ОТЛИЧНЫЙ КОФЕ
СОБСТВЕННОЙ ОБЖАРКИ

По адресу

ПРОСПЕКТ ЛЕНИНА, 30

Ресторан «the TRUMP»
совместно со студией «ПРОТАТУ» представляют:



ПРОТАТУ



18+

Хедлайнер фестиваля – «TRUMP BAND» (Москва)

- ★ Драйвовые зажигательные ритмы с элементами фанка и джаза
- ★ Дегустация напитков
- ★ Фуршет от ресторана «The TRUMP»
- ★ Рисунки с Letscolors groupe
- ★ Фотозона с брутальными байкерами
- ★ Шоу иллюзиониста
- ★ Мастер-классы по тату
- ★ Пламенное выступление go-go
- ★ Подарки каждому гостю

Партнер фестиваля: мотообъединение «Самогонщики»



Будь на высоте. Покори новый TRUMPлин.



**В РАМКАХ ФЕСТИВАЛЯ ПРОЙДЁТ БОЛЬШОЙ ОБМЕН.
ПРИНЕСИ ИНТЕРЕСНУЮ ВЕЩЬ И ПОЛУЧИ В ОБМЕН ПРЕЗЕНТ ОТ РЕСТОРАНА «the TRUMP»**

Вход платный. Билеты можно приобрести в ресторане «the TRUMP»,
а также заказать по телефонам: 55-90-48, 8-980-722-78-78,
в группах: [vk.com/ thetrump](https://vk.com/thetrump) ★ instagram.com/thetrump ★ facebook.com/palladichev
и студиях татуировок «ПРОТАТУ»
ул. Тургеневская, д. 9, тел.: 8-953-953-85-85, 58-85-85, ул. Кирова, д. 25, 8-906-530-85-85, 40-15-17,
в группах: vk.com/protatu ★ instagram.com/protatu_tula

«ГОСТИНЫЙ ДВОР»: НАМ 4 ГОДА!



Главный объект притяжения всех модниц и модников города 23 июля отметил свой четвёртый день рождения. Праздник в честь этого события был не просто большим – грандиозным! В масштабной развлекательной программе каждый нашёл для себя что-то интересное: здесь были цирковые номера и шоу мимов, музыка от лучших исполнителей и коллективов города, бесплатно работала фотобудка, в подарок гостям парикмахер и визажист делали модные причёски и макияж, а всех детей ждали праздничные угощения. Кульминацией программы стал шикарный праздничный торт, розыгрыш путёвки номиналом 50 000 рублей и iPhone 6S Gold.





СЛУЖБА ДОСТАВКИ

ПИЦЦЕРИИ ПОДКРЕПИЦЦА

707-607

**ТРЕТЬЯ
ПИЦЦА
В ПОДАРОК!***

ул. Советская, 60/12, 36-17-44 | Красноармейский пр-т, 29, 36-66-81

*Не суммируется с другими акционными предложениями.
Акция распространяется на все пиццерии «Подкрепицца» города Тула.

ООО «Подкрепицца Тула»

Срок проведения акции с 1.07 по 31.07.2016.
ОГРН 1087154039170, Юридический адрес 300012, г. Тула, Красноармейский пр-т, 29, подвал, пом. №2

Ш О У М Е Н

Евгений
Ребров



Не надо фантазировать!

**ВЫБИРАЙ
НАСТОЯЩЕГО
ВЕДУЩЕГО!**

8(920)774-26-64 | REBROV.TV

Куда поехать в бархатный сезон



**АЛЁНА
МАРУЩЕВА,**
турагентство «Улетай»

Какая погода будет в конце сентября и куда лучше поехать? Это самый популярный вопрос у путешественников, которые хотят хорошо отдохнуть и сэкономить до 70% от стоимости тура.

Всё верно: дети пошли в школу, все вернулись из отпусков, пляжи почти пустые, цены в кафе ниже. Всё это – прелести отдыха конца сентября-начала октября.

Я всегда отдыхаю именно в бархатный сезон и на собственном опыте могу рассказать, где лучше.

Греция. До первых чисел октября на всех островах стоит шикарная погода, море имеет максимальную температуру за весь сезон. При этом можно лежать на пляже до обеда, не опасаясь обгореть. В магазинах в это время большие скидки. В прошлом году мне удалось купить греческую шубу за полцены.

Испания. Погода в бархатный сезон здесь отличная. Отели делают скидки до 50%. Большим

плюсом является количество интересных мест, а минимальное количество туристов даёт спокойно насладиться достопримечательностями.

Турция. Тёплая погода стоит до конца октября. И сейчас отели дают огромные скидки на проживание взрослых и дарят бесплатный отдых детям до 14 лет. Огромным плюсом с нынешним курсом валюты является all inclusive. В плане уровней отелей, анимации, развлечений и питания в данном ценовом сегменте альтернативы всё-таки нет.

Таиланд. Сезон дождей в стране в это время уже закончился, отели открываются после косметических ремонтов. На туре в октябре можно сэкономить до 50% по сравнению с другими месяцами.

Агентство путешествий Sun.Dali



ИП Титова Е. Р.

Горящие туры в августе:

Сочи	от 12 000 р.
Болгария	от 16 000 р
Греция	от 19 500 р
Испания	от 23 000 р.
Турция	от 25 000 р
Иордания	от 25 000 р
Кипр.....	от 26 000 р
Таиланд.....	от 27 000 р
Доминикана	от 49 000 р.

Цены указаны на 8 дней с перелётом на одного человека при 2-местном размещении. Подробности по телефонам.



Проспект Ленина, 35, оф. 302
(бывший «Дом быта»)
vk.com/sun.dali
Тел.: 585-888, 950-920-50-00.

Туристическое агентство «Улетай»



ООО «Улетай»

30.08, Таиланд, 8 дней, 3*, завтраки	24 500 руб.
05.09, Греция, 8 дней, 3* завтраки.....	17 000 руб.
10.09, Италия, 8 дней, 3*, завтраки	18 500 руб.
18.09, Испания, 8 дней, 3*, завтраки	24 000 руб.
21.09, Вьетнам, 8 дней, 3*, завтраки.....	36 000 руб.



Тула, пр. Ленина, 31, офис 3,
тел.: 79-19-10, факс (4872) 30-85-75.
E-mail: yletai@bk.ru, www.yletai71.ru

yletaitula

Туристическое агентство «Бекар»



ООО «БЕКАР-ТУР»

**Все твои друзья
летают от нас**

Тула, ул. Лейтейзена, 2, оф. 15,
тел. 71-61-63.



ЧАЙХОНА

ЎЗУМ

Тула, пр-т Ленина, 32,
тел. 701-233

www.izum-tula.ru



СВАДЬБА

«ПОД КЛЮЧ»

от

99 000
рублей

- Банкет
- Ведущий
- Диджей
- Фотограф
- Скрипка
- Украшение зала живыми цветами*

*Подробная информация по телефону

ОБЕДЫ легче на 30%

Чайхона приглашает вас отведать блюда из нового лайт-меню. Ещё одна хорошая новость – наше специальное обеденное предложение: с 12.00 до 16.00

**по будням на все блюда
СКИДКА 30%.**

ПОДАРКИ К ВАШЕМУ ПРАЗДНИКУ!

Хотите устроить
незабываемую
свадьбу,
юбилей,
день рождения?

«Изюм» приглашает вас отметить любые мероприятия в чарующей восточной атмосфере.

Как гостеприимные и щедрые хозяева, мы подарим вам скидку 10% от вашего заказа и комплимент-сюрприз к вашему празднику!

Остров Джерба. Тунис



Многие туристы, выезжающие на **МОРСКОЙ ОТДЫХ** за границу, знают курорты, расположенные в северо-восточной части Туниса:

Сусс, Хаммамет, Монастир, Махдия и др. Но, как оказалось, в этой стране есть ещё одно **КОМФОРТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ** для отдыха – остров Джерба. Путешественник Дмитрий Койда побывал там и поделился **СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ**.



Отдыхая на острове, можно съездить на экскурсию в пустыню Сахара.



Парк Djerba Explorer. Здесь находится музей искусств и ремесел.

На Джербе всегда отдыхали одни иностранцы, по большей части французы. С лета 2016 года остров стал открыт и доступен для россиян.

С материком Джерба соединён единственной уникальной насыпной дорогой, которую построили древние римляне около 2000 лет назад. Сюда привозят всех туристов во время обзорной экскурсии. До сих пор вдоль обочины лежат камни, использовавшиеся при первоначальном строительстве.

Очень удобно, что на Джербу летают прямые чартеры из разных городов России, на острове имеется свой аэропорт. Длина острова не более 29 км, соответственно комфортная логистика. Вам не придётся, даже с учётом развоза по другим отелям, добираться до своего более часа (как это бывает в ряде других стран). Порадовало также, что не надо ничего платить (виза, сборы) в аэропорту по прилёту.

Пляжи на Джербе, да и во всей стране – общие. Единственное отличие – здесь мелкий белый песок, не путать с белоснежным!). На восточном побережье острова вода прозрачная. Несколько дней берега были чистые, потом появились небольшие волны и растения (не водоросли). В нашем отеле почти каждый день пляж чистили, поэтому проблем с этим не было. Видел отели, где травы много.

Климат на острове классный. Температура здесь ощущается на несколько градусов ниже, чем реальная на градуснике. Большим плюсом является тот факт, что вечером тут, как в пустыне, жара резко спадает. И если днём, к примеру, было 35, то ночью может быть

20. Мы спали даже без включённого кондиционера, что случается крайне редко для средиземноморского лета.

Немаловажная часть поездки – культурный познавательный досуг. Я покупал у отельного гида две короткие обзорные экскурсии по острову. Первая называется «Удивительная Джерба». Её вам и советую в качестве развлечения для всей семьи: вы посетите парк Djerba Explorer с музеем искусств и ремёсел, крокодиловую ферму, где обитает более 400 нильских крокодилов, и город художников.

Вторая моя экскурсия называлась просто «Тур по острову Джерба». Цена такая же, как у предыдущей программы. Понравилось, что посещаемые объекты не пересекались. Первым пунктом был реально интересный этнографический музей в деревне Гелала, гончарном центре острова. Для меня стало открытием, что на Джербе находится одна из древнейших синагог Земли. Её возраст почти 2500 лет, она является самой старой в Африке. В синагоге Эль-Гриба хранится один из старейших в мире Свитков Торы. В завершение экскурсии мы приехали в столицу Джербы город Хумт-Сук. Нас провезли по небольшому городку и дали свободное время на центральном рынке. Я сразу побежал в рыбный отдел, где можно наблюдать уникальное явление – аукцион морепродуктов.

Согласно древним легендам, остров Джерба является тем местом, где прекрасная нимфа Калипсо на протяжении семи лет добивалась взаимности от Одиссея. Желаю вам лично убедиться в привлекательности Джербы. Для этого вам, в отличие от Одиссея, достаточно всего лишь семи отпускных дней!). Приятного и красивого отдыха!



Город художников.



С материком Джерба соединена единственной уникальной насыпной дорогой, которую построили древние римляне около 2000 лет назад.



Уникальное явление — аукцион морепродуктов.



Гелала – гончарный центр острова Джербы.



На острове удивило большое количество заброшенных отелей. Идеальный объект для фотосессий.



По пляжу гуляют верблюды: в шляпах, ярких покрывалах, с маленькими верблюжатами.

Современная беседка:

КРАСОТА НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

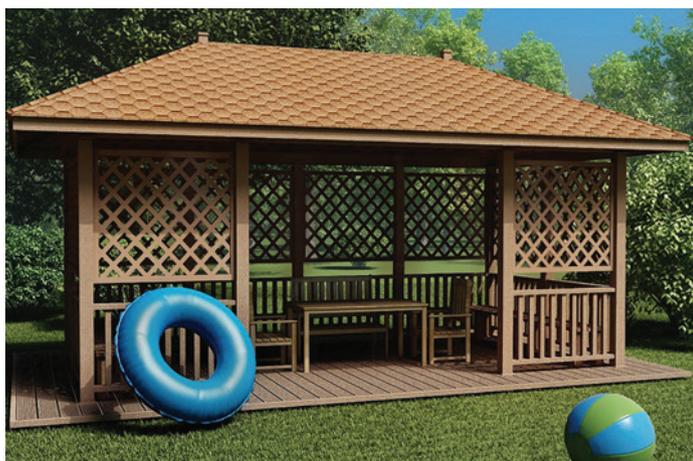
Многие при строительстве ЖИЛИЩНЫХ ОБЪЕКТОВ или же объектов для отдыха, к примеру беседок, задумываются, какой МАТЕРИАЛ ИСПОЛЬЗОВАТЬ. Если вы хотите построить объект, который будет приносить вам РАДОСТЬ И ОТДЫХ и при этом обладать приемлемой ценой, обратите внимание на беседки из древесно-полимерного композита. ОБ ИХ ПРЕИМУЩЕСТВАХ рассказывают специалисты компании «Терраса».

Б

еседка из древесно-полимерного композита (ДПК) может стать настоящим драгоценным украшением каждой загородной обители. Лето в нашей полосе отличается нестойкими погодными показателями – возможна как засуха и палящее солнце, так и непрекращающиеся ливни.

Кроме того, с грунта ежедневно конденсируется роса, которая приводит к появлению болезнетворных бактерий на деревянных поверхностях. Поэтому ответ на вопрос – что лучше – дерево или современные композитные материалы? – будет однозначно в пользу второго варианта.

Беседки, в строительстве которых применяется древесно-полимерный композит, не будут подвергаться различным воздействиям. Даже если ваша беседка будет построена вблизи водных объектов, она никак не пострадает от влажности и прослужит вам не один десяток лет. Вы не заметите на ней ни гнили, ни плесени.





ДПК – это симбиоз древесной составляющей (древесной муки) и полимерных добавок. Материал сочетает в себе натуральность дерева и долговечность пластика. ДПК выглядит как дерево, пахнет как дерево, на ощупь как дерево. Беседка из ДПК не выгорает на солнце, её не нужно красить, на материале нет сучков и других дефектов, свойственных дереву. Доски имеют идеальную геометрию, не подвержены усадке и растрескиванию.

На сегодняшний день материал из ДПК является самым известным и популярным во всём мире, его ценность подтверждена стойкостью и эксплуатационными качествами.

Хотя пока в нашей стране данный материал не столь известен, как хотелось бы, но он уже привлёк огромное количество покупателей и обрёл своих поклонников.

Также радует, что данный материал отличается не только качеством и долговечностью, но и высокой эстетикой и демократичной ценой, доступной любому покупателю среднего класса.



ИНГА САВИНА,
директор компании
«Терраса»

Жить за городом – легко и красиво!

Семейные завтраки, шумные дружеские застолья и романтические ужины на террасе на свежем воздухе...

Решили воплотить свою мечту о загородном отдыхе, но не знаете, с чего начать и как сделать правильный выбор террасного покрытия? Терраса из ДПК не боится воды, грибка и насекомых, не подвержена коррозии – это идеальное решение для частного дома, бани, веранды. Имеет привлекательный внешний вид и создаёт комфортную зону отдыха для домовладельцев.

Построить террасу на даче стало совсем просто: вам стоит только позвонить, и уже в ближайшем будущем вы будете отдыхать на своей собственной уютной открытой террасе.

Сейчас действуют летние скидки!

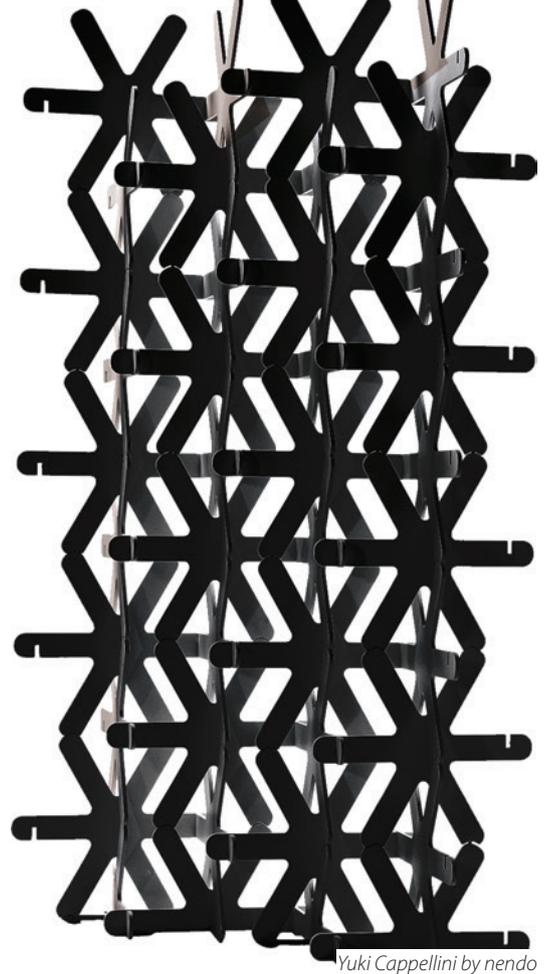


Терраса

Звоните и заказывайте:
+7 (804) 333-68-84.
www.terdeck.ru

И.Савина И.А.

ТРЕНДЫ ДИЗАЙНА: *Модули*



ВЛАД МИШИН,
дизайнер

Вы когда-нибудь
СКЛАДЫВАЛИ ПАЗЛЫ?
Очень увлекательное
занятие, не так ли?
А в особо **КРУПНЫХ**
РАЗМЕРАХ – ещё
интереснее.



Изменения в стиле жизни и мировые тенденции подтолкнули дизайнеров создавать мебель, которую можно переставлять по своему вкусу, придумывая свои собственные композиции из цвета и форм.

Современный комплект модульной мебели может состоять из элементов разной высоты и глубины, а количество компонентов может варьироваться и насчитывать несколько десятков. Модули включают различные функциональные элементы и могут быть установлены как индивидуально, так и в группах, в зависимости от доступного пространства и необходимой конфигурации. Для активных людей, которые постоянно меняют свою жизнь и окружение, модульная мебель может стать отличным решением.

Свет как искусство



**НАТАЛЬЯ
КОВАЛЁВА,**
генеральный директор
салона Madison Hall

«Свет – МОГУЩЕСТВЕННАЯ СТИХИЯ, пробуждающая эмоции и ощущения. Без света нет архитектуры», – говорят создатели ИСПАНСКОГО БРЕНДА LEDS-C4, который уже БОЛЕЕ 40 ЛЕТ РАБОТАЕТ в области дизайна и производства светильников.

Подвесной светильник INVISIBLE. Светодиоды дают мягкий тёплый белый свет. Отлично впишется в интерьер гостиной, кухни. Также может быть интересным дизайнерским решением для гостиниц, бизнес-центров, кафе или ресторанов.



BARCINO- салонный торшер, который можно использовать как дома, так и на террасе: он имеет повышенную защиту от воздействия окружающей среды. Он превращает пространство в уютное место, где можно наслаждаться свободным временем на свежем воздухе



VINTAGE. Цветовая гамма отделки и формы задуманы таким образом, чтобы светильники казались только что вытащенными на свет из чулана или антикварной лавки.

HELLO – вечное движение света и тени. Он зажигается – и тени со светом начинают свою игру в извилистых формах лампы. Эффект бесконечно движущегося венка создаётся благодаря волнообразной круговой основе светильника.



SUGAR – сладкий коктейль из классики и новизны. Игра света превращает светильник в идеальное решение для придания помещениям тёплого и интимного настроения. Этому также содействуют материалы – имитация слоновой кости и камня, с позолоченными деталями.

Бренд LEDS-C4 производит любые типы светильников для внутреннего и внешнего освещения и отличается большой гибкостью при подходе к решению специфических задач на местах. В компании уверены: свет влияет на пространство и его восприятие и позволяет достичь индивидуальности каждой освещаемой зоны.

Leds-C4 – это всегда неординарный, поражающий воображение дизайн и огромная линейка, позволяющая решить самые сложные интерьерные и архитектурные задачи. Для оформления интерьера в коллекции можно найти светильники и люстры в любых стилях, и каждая будет шедевром дизайнерской мысли, уникальным предметом оформления дома. Разнообразие уличных светильников позволит выбрать оптимальное решение для освещения сада вокруг частной резиденции. Особое внимание компания уделяет моделям, чьё предназначение – делать более уютными отели и рестораны. Эти светильники отличаются более низким энергопотреблением и длительным сроком эксплуатации.



Искусство арома-декора

Ароматы – это УНИКАЛЬНЫЙ ЯЗЫК, который делает воспоминания незабываемыми. Открывая мир ароматов Dr. Vranjes вы дарите себе моменты ИСТИННОГО НАСЛАЖДЕНИЯ и хорошего настроения. Узнавая один аромат за другим, знакомясь с разными нотами и ПЕРЕЖИВАЯ ВОСПОМИНАНИЯ, которые пробуждает аромат, – всё это, словно, карусель, увлекает вас В МИР ОЩУЩЕНИЙ.

КОЛЛЕКЦИОННЫЙ АРОМАТ



Дорогой, благородный аромат Rosso Nobile называют «ароматом праздника». Ноты цветов апельсина в нём

дополнены цветочным букетом фиалок и магнолии, тонкие ноты сливы соседствуют с ягодными оттенками. В подарочном варианте аромат выпускается в винной бутылке с декантером, благодаря чему насыщается кислородом и становится ещё более ярким и оригинальным.

АРОМАТЫ ДЛЯ ГАРДЕРОБНОЙ



Изысканные ароматы на водной основе, созданные для сохранения свежести вашей одежды и белья.

АРОМАТЫ ДЛЯ АВТО



Серия Carparfum не содержит спирта и максимально раскрывает качества своих компонентов. Прекрасный подарок для автомобилиста!

ДИФFUЗОРЫ В ВАЗАХ



Каждый аромат коллекции Dr. Vranjes – произведение искусства, содержащее в себе смесь прекрасно сбалансированных натуральных экстрактов. Установите вазу с ароматом и бамбуковыми палочками в центральной части комнаты – и тогда каждый раз, заходя в неё, вы сможете улавливать чудесные запахи, а выходя – уносить их за собой в другие помещения дома.

МИНИАТЮРА СПРЕЯ



Отличный «пробный» вариант для тех, кто только начинает знакомиться с коллекцией ароматов Dr. Vranjes. Благодаря красивой упаковке этот спрей можно преподнести в качестве приятного подарка.

Благодарим за помощь в подготовке материала супермаркет цветов и подарков «Цветочка».

Коллекция знаменитых
ароматов *Dr.Vranjes*
представлена эксклюзивно
в супермаркете
цветов и подарков «Цветочка».

Дарите близким уют
и наслаждение!

Dr. Vranjes
Firenze



Вазы дополняются металлической
крышкой, состоящей из компонентов,
используемых при создании
автомобилей Maserati, а элегантная
упаковка служит достойным
обрамлением к образцу итальянского
стиля и мастерства.

Ценности, которые определяют
аромат Maserati от Dr.Vranjes,
это уникальное сочетание силы,
технологии и аксессуаров.



Елена Гребнева,
управляющий радиохолдинга «Медиа Трест»
День рождения: 21 августа.

(24.07–23.08)

Август будет интересным и насыщенным яркими событиями. Вам удастся успешно разрешить многие из накопившихся финансовых вопросов, а также найти способ быстрого заработка. Больше мечтайте, думайте только в позитивном ключе – только в таком случае вы сможете достичь настоящего успеха. В конце месяца многие проблемы могут разрешиться благодаря вашему бизнес-партнеру.

ОВЕН (21.03–20.04)

Месяц здорового образа жизни! Вам показаны долгие прогулки, свежий воздух, спорт и борьба с вредными привычками. Август также будет месяцем реализации творческого потенциала, вы можете стать участником интересных проектов.

ТЕЛЕЦ (21.04–21.05)

Тельцов ждут важные сделки. Руководство или бизнес-партнеры имеют на вас серьезные планы. Получить хороший результат удастся ближе к концу августа. С любимым человеком начнется второй медовый месяц.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05–21.06)

Вам сейчас хочется быть дома, заниматься семейными делами. Это хорошее время для ремонта, покупок, отпуска с близкими людьми. Отношения, начавшиеся у свободных Близнецов в августе, имеют хорошие перспективы.

РАК (22.06–23.07)

Вы решите любые вопросы, связанные с деньгами. Смело планируйте рабочие поездки и важные деловые переговоры – они пройдут успешно. Больше общайтесь: так вы сможете найти не только надежных партнеров для бизнеса, но и тех, с кем можно создать семью.

ДЕВА (24.08–23.09)

В августе сразу многие планеты будут находиться в знаке Девы, что сделает из неё лидера. Думайте позитивно, представляйте себя успешным человеком: энергия звезд сейчас так сильна, что даже мечты начнут сбываться.

ВЕСЫ (24.09–23.10)

Месяц общения и развлечений. Не увлекайтесь шопингом, в сентябре деньги понадобятся вам на более важные и крупные дела. В августе может произойти очень яркое событие, которое подарит вам ощущение счастья.

СКОРПИОН (24.10–22.11)

Время грандиозных планов, связанных с заработком. Если планируете начать новый бизнес, делайте это в августе – период удачен для стартапов. Месяц также обещает яркие и незабываемые личные отношения.

СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

Вы будете на волне успеха в карьерных вопросах. Удачны публичные выступления, работа в сфере консультирования, новые контракты, а также смена направления бизнеса или работы. Если вы на пороге важного решения в личной жизни, знайте: брак, заключенный в августе, будет счастливым.

КОЗЕРОГ (22.12–20.01)

Месяц благоприятен для дальних путешествий за границу. В профессиональной сфере вы будете легко находить контакты с людьми и выходы из сложных ситуаций, поэтому все переговоры и важные встречи завершатся в вашу пользу.

ВОДОЛЕЙ (21.01–19.02)

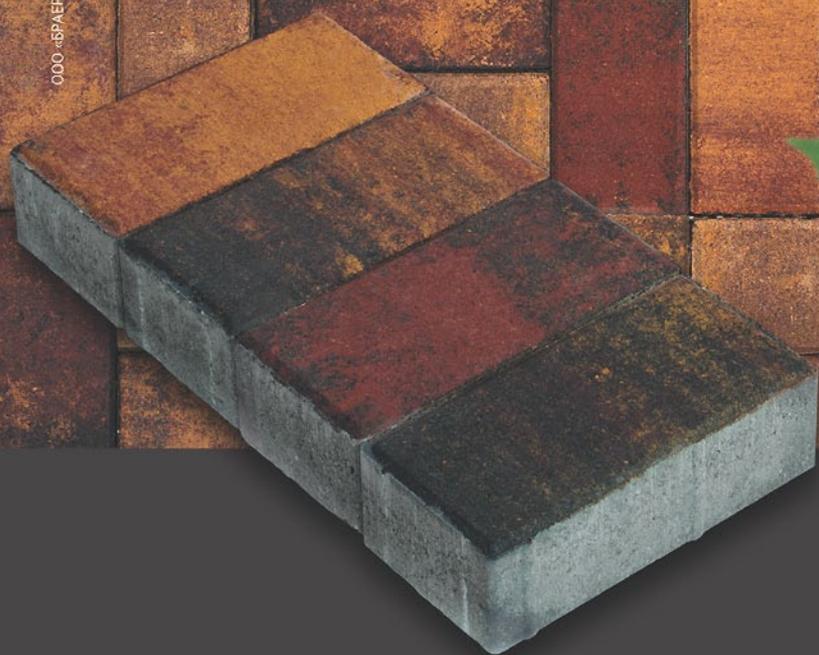
В вашей жизни может появиться очень интересный человек с яркой харизмой. Он может оказать влияние как на вашу профессиональную сферу, так и на личную жизнь. Конец месяца удачен для покупки недвижимости.

РЫБЫ (20.02–20.03)

Вам могут предложить высокооплачиваемую работу с такими же высокими требованиями. И пора уже заняться вопросами, связанными с пополнением в семье. Время пришло!

ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА СО ВКУСОМ

ООО «БРАЕР»



BRAER[®]
ГРУППА

Тульская область, Ленинский район,
пос. Обидимо, ул. Кирпичная 1-А
тел.: +7 (4872) 25-24-50

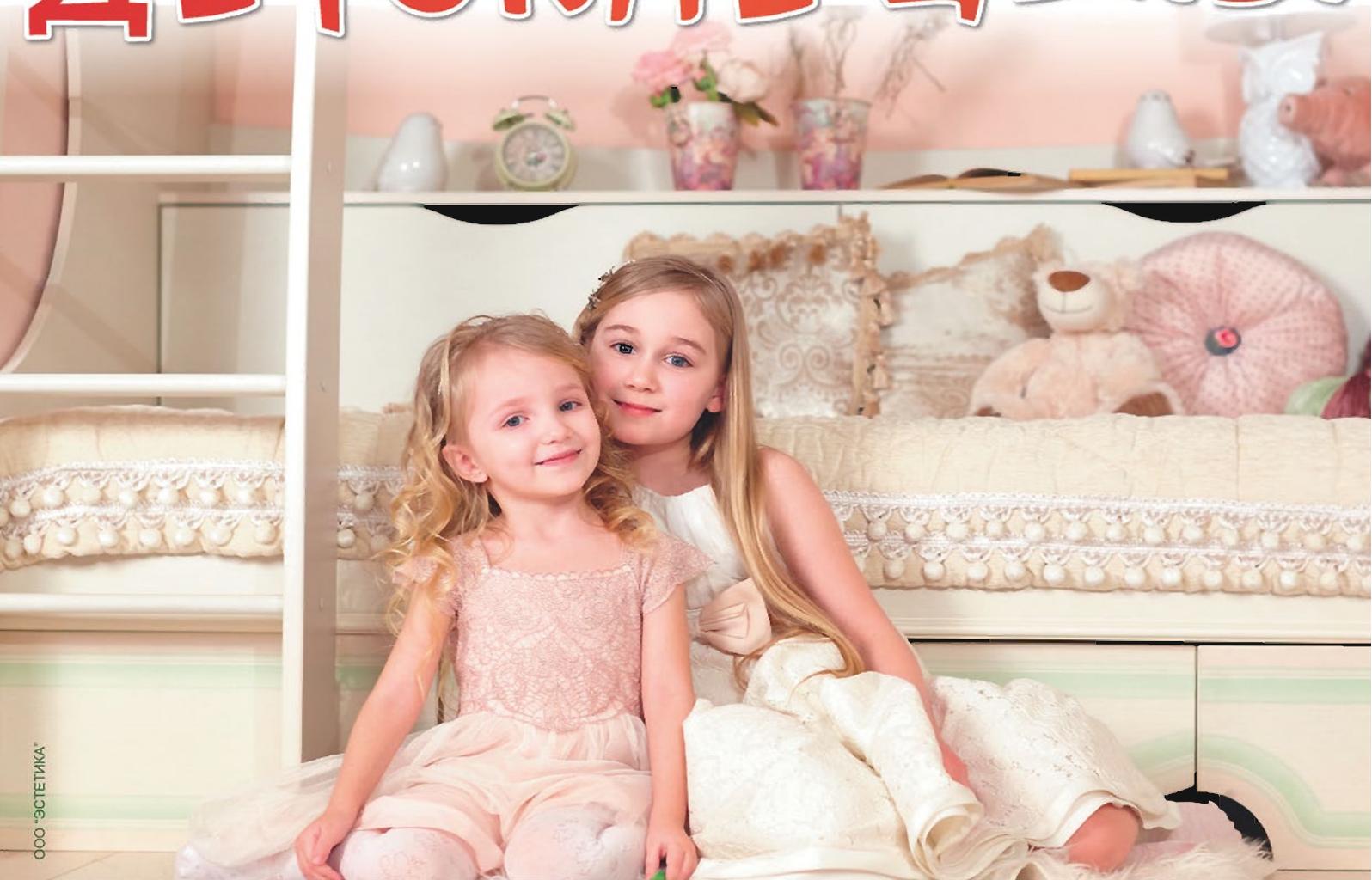
www.braer.ru



ЛЮБИМЫЙ
МЕБЕЛЬ **ДОМ**

www.lubidom.ru

ДЕТСКИЕ ЦЕНЫ



ООО "ЭСТЕТИКА"

на **ДЕТСКИЕ**
и **МОЛОДЕЖНЫЕ**



-20%



Металлургов, 96



Коминтерна, 24в



Скидка 20% предоставляется на изделия, участвующие в акции: с 01.06.2016 г. по 31.08.2016г. на мебель для детских комнат: «Аврора», «Джинс», «Модекс», «Фруттис» и мебель для молодежных комнат «Александрия», «Амели», «Кливия» и «Марта». С 01.07.2016 г. по 31.08.2016г. на детскую мебель «Калипсо». Количество акционного товара ограничено, подробные условия и информация об организаторе акции на сайте lubidom.ru