

№ 140 ИЮНЬ 2021

# МОДНЫЙ

Г О Р О Д

ПУСТЬ НАУЧАТ  
ШКОЛЫ  
ДЛЯ БУДУЩИХ  
ГЕНИЕВ

КРАСОТА  
КАК ИСКУССТВО  
СОВРЕМЕННЫЕ  
ШЕДЕВРЫ

**SUPER  
KIDS**

ТАЛАНТЛИВЫ  
С ДЕТСТВА

Елизавета  
**ПРИВАЛОВА**

НАДЕЖДА БОЛЬШОГО ТЕННИСА

Рекламно-информационное издание





# ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР JAGUAR LAND ЦЕНТР АВТО — ДИЛЕРСКИЙ ЦЕНТР В РЯЗАНИ

## ЦЕНТР АВТО

г. Рязань, пр-д Яблочкова, 9Б

Телефон +7 (4912) 500-700

[landrover-ryazan.ru](http://landrover-ryazan.ru)

[jaguar-ryazan.ru](http://jaguar-ryazan.ru)

Мы представляем две легендарные марки – Jaguar и Land Rover. У вас есть возможность приобрести как новый автомобиль, так и с пробегом. Мы делаем всё возможное, чтобы вы в полной мере могли насладиться преимуществами своего автомобиля.



## ROVER В РЯЗАНИ С ОПЫТОМ РАБОТЫ БОЛЕЕ 15 ЛЕТ

Обеспечение высокого уровня технического обслуживания и удовлетворение потребностей клиентов являются частью этой работы.

**Официальный сервисный центр с квалифицированными мастерами, программа Trade-in, программа лояльности – всё это ЦЕНТР АВТО.**

Мы открываем мир за гранью обыденного, совершая невозможное, преодолевая неизведанные маршруты, создавая инновации и покоряя всё новые вершины. Каждая наша модель обладает особым характером, но их всех объединяет уникальное наследие!

# ЭСТЕТИКА НА ВЕКА

Клинкерная коллекция «Обсидиан»





Л С Р



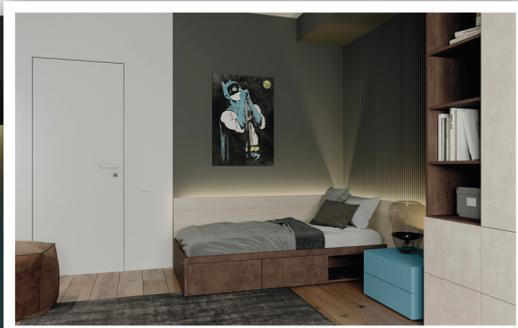
**СТРОЙ  
ДИЛЕР**

Шоурум «Строй Дилер», Тула, Веневское шоссе, 31-б.  
Телефоны: 718-200, 8-910-077-66-00.  
[www.stroy-diler.ru](http://www.stroy-diler.ru)

NEW TEENAGER БОЛЕЕ 100 ЦВЕТОВЫХ РЕШЕНИЙ



БОЛЕЕ 1000 МОДУЛЕЙ



РОЗА ВЕТРОВ ТУЛА  
туристическое агентство

Срок Акции с 1 мая по 2 октября 2021 года. Подробности об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону +7(4872) 70-08-70.

Летний  
В ПОДАРОК



VELVET

При заказе комнаты **МАТРАС В ПОДАРОК\***  
\*Подробности у продавцов-консультантов



**klukva**  
ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ

МЦ «Тaurus», 1-й корп., 4 этаж, тел. 79-20-70  
[www.klukva-fabrica.ru](http://www.klukva-fabrica.ru)



CALIPSO

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

**ТАУРУС**



все цвета мебели

Тула, МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24б, 1 корпус  
Тула, МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24г, 2 корпус  
Тула, МЦ «Парус», Коминтерна, 24в, 3 корпус

[www.taurus-mebel.ru](http://www.taurus-mebel.ru)





# СКАНДИНАВИЯ

КЛУБНЫЙ ДОМ БИЗНЕС-КЛАССА

МЕСТ МНОГО,  
«СКАНДИНАВИЯ» –  
ОДНА



---

# ДОМ В ЕВРОПЕЙСКОМ СТИЛЕ В ПРЕСТИЖНОМ РАЙОНЕ ГОРОДА

- > 350 метров от Центрального парка им. П.П. Белоусова
- > 1,2 машиноместа на квартиру в просторном подземном паркинге с лифтом
- > 56 уникальных планировок и всего 4 жилых этажа
- > 2 въезда в закрытый охраняемый двор с ярким детским городком и уютными беседками
- > Дом готов

 **520 520**

---

ООО «Специализированный застройщик «Демидов плаза».  
Проектная декларация на сайте: [gk-vladar.ru](http://gk-vladar.ru)

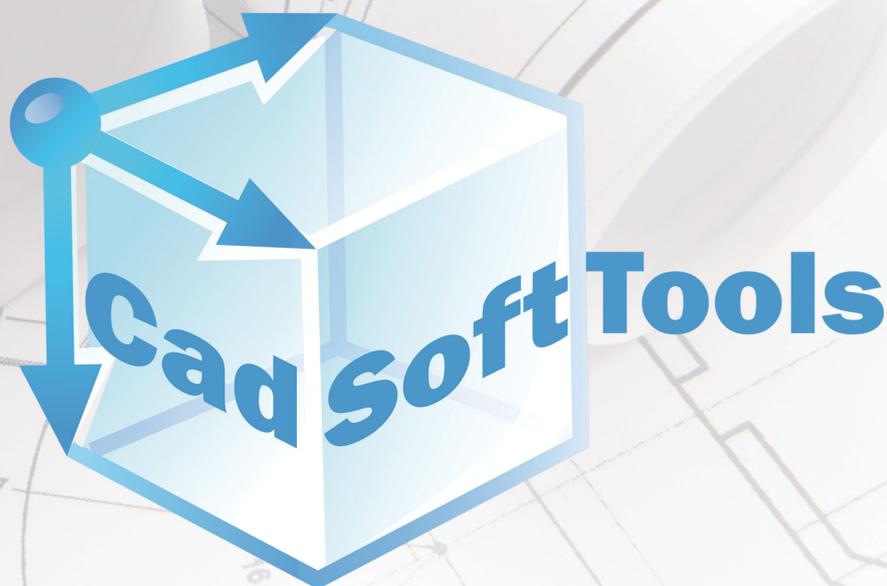


# SOFT GOLD

## Разрабатываем в Туле ПО с мировым именем

- ▶ Создаем программные продукты для удобной работы с промышленными и строительными чертежами.
- ▶ Нашим ПО пользуются 22000 компаний в 120 странах мира. Среди них – гиганты в своих отраслях: LG, Samsung, Hitachi, Boeing. Продукты CadSoftTools работают на всех основных популярных платформах.
- ▶ Обеспечиваем гибкость, оперативность и персональный подход: учтем детали ваших бизнес-процессов, поможем внедрить в систему, предоставим техподдержку.

[www.cadsofttools.ru](http://www.cadsofttools.ru)



Компания Soft Gold  
Тула, ул. Морозова, 22,  
тел. 70-11-25.



## ПРАЗДНИК ДЕТСТВА

Помните, мы были детьми и не могли дождаться, когда наступит лето? Такое волшебное, солнечное, беззаботное, деревенское. Мы спали почти до обеда, второпях ели и убежали на целый день навстречу приключениям. Каждый день был целой жизнью, и всё успевалось: прыгнуть с тарзанки в речку, поохотиться с сачками на бабочек, сыграть в прятки, заплести самый красивый венок из одуванчиков и подарить его маме. Вечер ещё не наступит, а целое ведро малины или клубники будет собрано, вкуснейшие бабушкины блины со сгущёнкой на десерт будут мигом съедены и полёт в космос на качелях будет осуществлён. И когда темнело, счастливые, мы засыпали с книжкой в руках в предвкушении завтрашнего дня.

Для большинства из нас лето – это прежде всего яркие воспоминания собственного детства. Да и само лето начинается с Праздника детства, именно поэтому наш июньский номер мы посвятили цветам жизни!

Как это ни удивительно, но взрослые чрезвычайно редко задумываются о том, хватает ли любви их детям, какими ребенок видит своих родителей, с каким настроением ребенок ждет выходных в семейном кругу, что запечатлется у него в памяти о собственном детстве.

Но, пожалуй, именно летом, в сезон семейных отпусков и длинных летних вечеров, у родителей есть шанс исправить все недоделанное и недосказанное в течение учебного года и по-настоящему «раствориться» в своем родительстве: наконец-то выполнить свое обещание и поиграть в любимую ребенком настольную игру, почитать вместе книжку, сходить за грибами, вместе загадать желание, любясь на звездное небо. А самое лучшее – взять отпуск, забыть о работе и целиком посвятить себя детям.

Радуйтесь, фантазируйте, удивляйтесь, делайте новые открытия, находите время просто побыть рядом, станьте для своих сыновей и дочерей самыми близкими друзьями!

Будьте детьми и с детьми этим летом!

 HAMILTON



VENTURA ELVIS<sup>80</sup> AUTOMATIC\*  
SWISS MADE\*\*

HAMILTONWATCH.COM



*Elvis Presley*<sup>TM</sup>



г.Тула, ул.Советская, д.62/15  
тел. 8-800-450-05-05, 31-18-19  
www.chasy71.ru

РЕКЛАМА \*Механические часы с автоподзаводом \*\*Сделано в Швейцарии

Elvis<sup>TM</sup> and Elvis Presley<sup>TM</sup> © 2020 ABC EPE IP LLC

# ДОЧКИ-МАТЕРИ

В номере, посвященном детям, мы решили уделить внимание мамам и папам книжные новинки и полезные вещи, которые помогут им отдохнуть, уделить время себе и осознать, что вовсе не нужно быть идеальной. Ведь дети будут счастливы, только если счастливы их родители.



## «ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МАТЕРИ» 16+

Почему женщины стараются жить тихо и незаметно? Почему они сдерживаются в профессиональной и личной жизни? Что питает неуверенность, которую они часто испытывают? Автор книги, феминистка Беттани Уэбстер, считает, что причина – материнская травма, и показывает, как разрушительные убеждения и поведение передаются от травмированных матерей к их дочерям. Книга поможет пересмотреть свои жизни и отношения с матерями, перестать стремиться угождать всем, исцелить себя и не дать своим дочерям пережить ту же боль.

«Помню, однажды я сидела с матерью и тетками, и одна из них вдруг сказала: «О, а я и не заметила, что ты здесь, какая хорошая девочка». На поверхности я была невидимой и всегда готовой помогать, но под этой маской жила в страхе и вечно была настороже, выжидала, когда случится что-то плохое. Я уяснила, что хорошие девочки невидимы, они словно перестают существовать для взрослых, и только тогда становятся хорошими».



МАТРАС-КОКОН АНАТОМИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ДЛЯ КРЕПКОГО СНА МАЛЫША. 10200 P.



## «ГИД ПО СЧАСТЬЮ» 12+

Наталья Давыдова, она же блогер тетя Мотя, автор бестселлера «Прессуй тело», выпустила книгу с ответами на вопросы, которые задают ей подписчики. Как наслаждаться жизнью, а не едой, как полюбить спорт, зачем нужно мечтать, зачем ставить перед собой цели, как перезагрузить мозг за 10 дней – в книге много лайфхаков из личного опыта. Ее советы касаются не только здорового образа жизни или секретов красоты – Наталья как мама троих детей делится и тонкостями материнства, например, секретами приучения детей к полезной пище.

«Меня не растили принцессой. Мама никогда не наряжала меня как куклу, рано подстригла волосы – я не носила банты и локоны. О том, что я красива, мила, обаятельна, в семье тоже не говорили – мама не умела делать комплименты, папы вообще не было. Я не чувствовала себя девочкой, из которой вырастет прекрасная женщина».



РЮКЗАК ДЛЯ МАМ С ТЕРМОКАРМАНОМ ДЛЯ БУТЫЛОЧКИ И НЕПРОМОКАЕМЫМИ ОТДЕЛЕНИЯМИ ДЛЯ ВЛАЖНЫХ ВЕЩЕЙ. 1350 P.



## «ВОСПИТЫВАЯ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ» 12+

Удивительно трогательная и теплая книга о воспитании и о том, как современной женщине избавиться от популярных в обществе стереотипов, мешающих чувствовать себя хорошей мамой для своего ребенка. Автор, блогер с полумиллионной аудиторией Любовь Сурудо, рассказывает, почему принимать помощь можно и нужно, как жить с капризами, несогласием и истериками детей, почему не стоит ждать, когда станет легче и т. д. Книга – для тех, кто хочет подарить ребенку счастливое детство и воспитать его человеком, открытым добру, счастью и любви.

«Можно оставлять детей с папой, а самой отправляться на прогулку. Можно не реагировать на детские истерики. Можно плевать на мнение окружающих, которые пытаются научить тебя быть «правильной мамой». Можно давать волю детской фантазии, даже если потом все в доме перевернуто с ног на голову. Можно не заставлять ребенка делиться игрушками. Можно не париться по пустякам и наслаждаться материнством!».



ПИЛИНГ-ЯЙЦО ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ СВОИМ ДИЗАЙНОМ И БЫСТРО ОЧИЩАЕТ КОЖУ. 795 P.

Фото: издательство «МИФ», «Эксмо», «АСТ».



**7** ЛЕТ ГАРАНТИИ  
ИЛИ 200 000 КМ  
ПРОБЕГА\*\*

# TIGGO 8 PRO | 7 МЕСТ



КОМФОРТНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ\* ПУТЕШЕСТВИЯ ДЛЯ БОЛЬШОЙ СЕМЬИ

**АВТОКЛАСС**

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

\* По результатам независимого исследования организации C-NCAP (Си-ЭнКап), опубликованном на сайте <http://www.c-ncap.org/en/crash/24c0745beeb0426e9cd67601fec324a1> \*\* Гарантия на автомобиль составляет 7 лет или 200 000 км пробега в зависимости от того, что наступит ранее. Имеются ограничения по гарантии, об ограничениях читайте в руководстве по гарантийному и техническому обслуживанию автомобиля. \*\*\*Чери, Тигго 8 про. ООО «Лаура-Тула».

# ЛЕТО! ПЛЯШЕМ!

Куда сходить и как развлечься в июне – в нашей афише.



КУПИТЬ БИЛЕТ  
MYSLO.RU/KASSA



КУПИТЬ БИЛЕТ  
MYSLO.RU/KASSA



КУПИТЬ БИЛЕТ  
MYSLO.RU/KASSA

## БОЛЬШАЯ ДИСКОТЕКА «МЫ ВМЕСТЕ»

Это возможность потанцевать и спеть любимые с детства хиты. На дискотеке выступят Марина Хлебникова, Ольга Гусева (экс-солистка группы «Краски»), Светлана Разина («Мираж»), Сергей Серков («Ласковый май»), «Братья Гримм», группа «Божья коровка», Виктор Салтыков (на фото), Александр Добрынин («Веселые ребята»), Светлана Лазарева, группа «Пропаганда».

**5 ИЮНЯ. ТУЛЬСКИЙ ЦИРК.**  
(6+)

## «ДИКАЯ МЯТА»

В июне в Тульской области снова пройдет крупнейший в России независимый мультиформатный оупен-эйр. На сценах «Дикой Мята» выступают главные исполнители России и СНГ, мировые звезды и набирающие популярность музыканты. Фестиваль считается одним из самых комфортных в стране: на территории есть спортивные площадки, лекторий, кинотеатр, ярмарка, организована насыщенная детская программа.

Участники 2021 года: группа «КИНО», Aurora, Mgzavrebi, Гарик Сукачев, Green Grey, The Hatters, «АукцЫон», Ren, Tequilajazzz, Алёна Швец, Alice Merton, Tesla Boy, «АИГЕЛ», La Chica, ZOOTO, «Аффинаж», «Кис-Кис», Wildways, «Папин Олимпос», The Big Push, «Дайте танк (!)», Drummatix, N.O.H.A., Alai Oli, «Казускома», Mongooz and the Magnet, «Космонавтов нет», Nizkiz, КО КО МО, Билли Новик, Нуки, Zero People, «Сансара», Theodor Bastard, «Маяк», «Петля Пристрастия», «Трипинадва», Junkyard Storytellaz и другие.

**18–20 ИЮНЯ. ДЕР. БУНЫРЕВО (12+)**

## «ХИМЕРА»

Концерт для тех, кто любит потяжелее! Впервые в Туле выступит «ХимерА», группа, у которой есть свой музыкальный стиль – Industrial Heavy Metal. Это мощные гитарные риффы, электронные аранжировки, жесткий мелодичный вокал с социальными текстами на русском языке – «прагматизм и драйв для зрелых умов», как говорят сами музыканты. Зрителей ждет большая программа с главными хитами группы, а также новый кавер на песню «Сектор газа», вошедший в сборник «Сектор газа: Трибьют».

**5 ИЮНЯ. РОК-КЛУБ «М-2».**  
(16+)

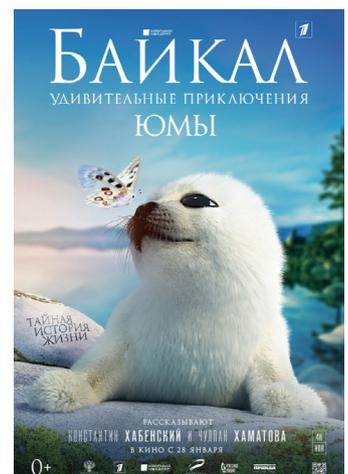


## ПОКЛОННИКАМ «ДРУЗЕЙ» ПОСВЯЩАЕТСЯ

Lego выпустила конструктор с интерьерами из сериала «Друзья». В набор вошли фигурки персонажей комедийного шоу: Рейчел в клетчатой юбке, Росса в кожаных штанах, Моника в фартуке, Фиби в кофте в цветочек, Чендлера в костюме с необычным галстуком, Джоуи в многослойном образе и Дженис в топе с леопардовым принтом. **КОНСТРУКТОР ПОЯВИТСЯ В ПРОДАЖЕ С 1 ИЮНЯ.** (6+)

## «БАЙКАЛ. УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЮМЫ»

Первый российский документальный блокбастер познакомит зрителей с одним из самых красивых, уникальных и значимых мест на Земле. Юма – детеныш байкальской нерпы, вместе с которым вы пройдете от рождения до путешествия к загадочным Ушканьим островам и ее глазами увидите невероятные приключения, полные опасностей и удивительных открытий. **С 10 ИЮНЯ В КИНОТЕАТРАХ.** (0+)



# ТРЕНДЫ ЛЕТА-2021:

## САНДАЛИИ, БАГЕТ, АПЕЛЬСИН

Модными находками и их вариантами в демократичном и люксовом сегментах делится наш колумнист, блогер Диана Федорова.



ДИАНА ФЁДОРОВА,  
КОЛУМНИСТ, БЛОГЕР

@diana\_fedorova888

### ХОЧУ

The Raw 75 420 р.



### МОГУ

Zara 8 299 р.

### ДЕДУШКИНЫ САНДАЛИИ

Как мы все знаем, новое – это хорошо забытое старое. А если смотреть на тенденции последних лет, которые так и стремятся сделать нашу жизнь максимально удобной и комфортной, неудивительно, что в 2021 году дизайнеры решили вдохновиться именно такой формой. Итак, встречайте самую модную обувь этого лета – «дедушкины» сандалии. Кто-то воспринял их с восторгом, кто-то говорит, что никогда такое не наденет, но факт остаётся фактом – знаменитые The Raw постоянно sold out. Не отчаивайтесь, наша любимая Zara изготовила их в избытке – все модницы получают свою пару и, что немаловажно, из натуральной кожи! Как по мне, сандалии у Zara вышли даже более интересными и отражающими стиль нашего времени.

С чем носить? Я бы советовала комбинировать подобные сандалии с максимально женственными аутфитами, так как сандалии и так достаточно асексуальны. Но модные инфлюенсеры сочетают обувь абсолютно с любимыми вещами, так что здесь исключительно дело вкуса.

### ОРАНЖЕВОЕ ПЛАТЬЕ

Сложно найти в палитре оттенков более жизнерадостный тон, чем оранжевый. Этот цвет ассоциируется с летом, солнцем и апельсинами. В этом году оранжевые платья заполнили подиумы. Вариантов масса – от повседневных летних моделей до роскошных торжественных. В нашу подборку я включила наивные женственные модели на каждый день и особенно на жару (кстати, обратите внимание на крой платья от Bershka – это же просто чудо!). Оранжевый цвет подходит всем, но расскажу один секретик. Надевая платье такого цвета, позаботьтесь о том, чтобы ваша кожа была загорелой, и тогда платье подчеркнёт вашу привлекательность ещё больше.

### МОГУ

Bershka 3 299 р.



### ХОЧУ

Eva B. Bitzer 26 590 р.

### ЗЕЛЁНАЯ СУМОЧКА-БАГЕТ

Осенью прошлого года я уже писала про Re-Edition сумочки Prada, но популярность ее настолько велика, что не могу не упомянуть ее снова. Теперь в рубрике «Хочу-Могу» мы можем видеть не только похожую форму, но и тот самый насыщенный зелёный цвет, который так полюбили модницам, что, видимо, этим летом без него мы не обойдёмся. Да и когда, как не летом в нашей полосе выгуливать такую яркую сумочку! Приятный бонус – лак на ногтях такого же оттенка летом будет смотреться как нельзя органично.

### ХОЧУ

Prada 56 000 р.



### МОГУ

Mango 2 499 р.

# ДОВЕРЬТЕ РАЗВИТИЕ СВОЕГО РЕБЕНКА ПРОФЕССИОНАЛАМ!



## – Почему Вы создали «Детский клуб Буракова»?

Я хотел, чтобы каждый ребенок развивал свои способности по законам природы, учился с желанием и интересом. А родители – лучше понимали своих детей.

## – Чем Ваш клуб отличается от других, в чем секрет его популярности?

Родители приходят к нам за результатом и получают его! Мы можем научить читать, писать и считать абсолютно любого ребенка. Клуб работает по авторским технологиям и пособиям, аналогов которым нет.

В нашем клубе очень комфортная, приятная и творческая атмосфера. Здесь интересно не только детям, но и родителям. Регулярно проводятся семинары, вебинары и консультации для мам и пап.

А еще к нам очень удобно ходить. Занятия проводятся в разных районах го-

рода, круглый год, 7 дней в неделю, в будни и выходные, утром и вечером.

## – Как Вы подбираете педагогов? Есть ли какие-то требования?

Да, требования очень высокие. К нам попадает каждый сотый из кандидатов! Мы не смотрим ни на стаж, ни на регалии и звания, это все неважно. Главное – естественность, открытость, желание учиться, позитивная энергетика. А еще каждый педагог должен быть немного ребенком!



## – Расскажите немного о курсах. Что Вы предлагаете родителям и детям?

Занятия в клубе – это полноценная система развития дошкольника с года до 7 лет. С года до двух это «Бэби-курс». Здесь малыши занимаются вместе с мамой.

С 2-х до 4-х лет – «Раннее развитие». Дети развивают внимание, мышление, речь, моторику, учатся общаться со сверстниками, играть в группе и соблюдать правила. Это отличная подготовка к посещению детского сада.

С 4-х лет приглашаем на «Подготовку к школе». Дошколята осваивают чтение, счет, готовят руку к письму, развивают интеллект, учатся преодолевать трудности, выполнять домашние задания, быть упорными и настойчивыми.

В клубе также есть курсы по английскому языку. Причем занятия ведутся без использования родного языка. Дети сразу же привыкают разговаривать на английском, не испытывая страха или смущения.

## – Есть ли у Вас какой-то жизненный принцип, девиз?

Мне близок принцип Толстого: «Воспитание спасет мир!».



**КАК ЗАПИСАТЬ РЕБЕНКА В «ДЕТСКИЙ КЛУБ БУРАКОВА».** Позвоните по тел. 25-08-81, 71-64-00 или оставьте заявку, перейдя по этому QR-коду. Назовите менеджеру пароль «Модный город» и получите занятие в подарок!





ООО «ТД «Богучарово-Маркет»:  
Тульская область, Ленинский район, пос. Октябрьский,  
тел.: (4872) 72-68-73, 72-70-32 www.tdbm.ru



# ПОДАРОЧНЫЕ НАБОРЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



**НОВЫЙ МАГАЗИН**  
Тула, ул. М. Горького, торговые ряды «Парус»,  
около дома №14, тел. 8-906-621-20-20.  
Часы работы с 9.00 до 20.00

Павильон в посёлке Октябрьский Ленинского района Тульской области,  
на въезде в посёлок со стороны трассы М-2 (рядом с магазином «Пятёрочка»)  
тел. 8-967-431-36-28. Часы работы с 9.00 до 20.00





# СЛАДКОЕЖКАМ – ЗЕЛЕНЬИЙ СВЕТ!



С «БЕЛЕВСКИМИ СЛАДОСТЯМИ» ВЫ МОЖЕТЕ НЕ ОГРАНИЧИВАТЬ ДЕТЕЙ ВО «ВКУСНЯШКАХ»: ЭТО ПОЛНОСТЬЮ НАТУРАЛЬНЫЕ ЛАКОМСТВА ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД, ПОЛЕЗНЫЕ И ТАКИЕ ВКУСНЫЕ! ПАСТИЛА, ХРУСТИЛА, ЗЕФИР, МАРМЕЛАД, СМОКВА – ПУСТЬ ДЕТИ ЕДЯТ «БЕЛЕВСКИЕ СЛАДОСТИ» НА ЗДОРОВЬЕ!



## БЕЛЁВ:

- Тульская обл., Белёвский р-н, дер. Богданово, пер. Придорожный, 3;
- ул. Революции, 2 • ул. Советская, 23

## ТУЛА:

- Тульский кремль, торговые ряды, павильон №19;
- ТЦ «Арсенал», ул. Арсенальная, 2-а;
- ул. Октябрьская, 184 (остановка «Токарева»);
- ул. Марата, 47/1 (остановка «Детская поликлиника»);
- ТЦ «Демидовский», ул. Metallургов, 62-а;
- ТЦ «Континент», ул. Вильямовская, 32 (цоколь);
- магазин Eco-store, Красноармейский проспект, 34;
- рынок «Салют», ул. Ак. Павлова, 2;

ЩЁКИНО, ул. Советская, 12-г

[www.belslad.ru](http://www.belslad.ru)



# ЗА МАМУ, ЗА ПАПУ

Всё, что мы вкладываем в ребенка сегодня, влияет на качество его жизни завтра. Еда — не исключение. Как с малых лет привить любовь к здоровому рациону и над какими привычками питания в семье стоит поработать, рассказывает нутрициолог Мария Волкова.

**Т**ак как с каждым годом процент людей с лишним весом становится всё больше, включая детей и подростков, запоминайте простые правила:

**1** По-новому взгляните на здоровый рацион. Традиции питания в семье закладывают взрослые, а малыш их копирует. Проанализируйте, что вы едите и что в ваших силах изменить. Сколько в доме овощей, зелени, салатных листьев? Как часто и в каком виде вы, взрослые, это едите? Аппетитно ли выглядит еда? Для малыша невероятно важна подача: яркие краски, интересная форма, приятная текстура.

Не влихивайте в ребенка кашу на завтрак, если он от нее отказывается. Это нормальная перестройка, которая происходит в 2-3 года. После нее ребенок охотнее ест на завтрак яичницу или омлет. Углеводные приёмы пищи с утра — бутерброды, каши, мюсли, кукурузные хлопья — потенциальная угроза для обмена веществ ребенка.

Помним: чем больше строгих запретов, тем выше искушение их нарушить! Почувствуйте разницу между «Ты уверен, что хочешь, эту шоколадку? Я бы не стала, она сделана из гадости. Давай дома сварим обалденное какао!» и «Шоколад? Нельзя. Почему? По кочану».

Не злоупотребляйте сахаром. Дети прекрасно едят кашу, творог и ягоды без сахара до тех пор, пока мы не решили их подсластить. Мозг любит сладкое и быстро подсаживается на «сахарную иглу». В будущем это одна из самых сложно корректируемых зависимостей.

**2** Слушайте потребности ребенка. У него здоровая чувствительность к гормону голода, и он сам знает, когда ему пора есть. Поэтому не пытайтесь накормить малыша силой.

Ребенку важно знать, что в семье его потребности уважают, однако потакать прихотям не будут. Не заставляйте малыша доедать порцию до конца. Съел полтарелки супа, потому что больше не хочется, — ок. Но если просишь шоколад вместо супа — нет. Шоколад — десерт, суп — еда. Мы едим десерт после, а не вместо еды.



Не перегружайте приёмы пищи. Ребенку не обязательно съедать «первое, второе, салат и компот». Суп — это отдельный прием пищи, а не «разогрев» перед вторым. Его достаточно, чтобы наесться.

Детский организм может переварить кучу калорий. Однако привычка «есть много» останется на всю жизнь, и на фоне снижения интенсивности метаболизма с годами это чревато лишним весом.

**3** Приучите детей есть полноценно. Каждый приём пищи должен содержать белок: что-то из мяса/птицы/рыбы, творога (если ваш ребенок хорошо переносит молочные продукты), орехи, семечки, бобовые, яйца. Детям не обязательно

с утра до вечера есть мясо, однако нельзя оставлять растущий организм без белка.

**4** Читайте этикетки и учитесь разбираться в составах. Сладкое можно, если десерт сделан из натуральных ингредиентов. Хорошо: сливочное масло, какао-масло, порошок какао, мука, яйца и пр. Плохо: маргарин, растительный жир, глюкозно-фруктозный сироп, молочный жир, гидрированное масло, красители, консерванты, химические ароматизаторы.

**5** Не используйте еду, чтобы отвлечь, развлечь или успокоить ребенка. Это приведёт к пагубной связи «эмоции-еда», которую трудно разорвать во взрослом возрасте. Выделите для еды отдельное время, не совмещая приём пищи с игрой или прогулкой. Иначе закрепляется привычка «жевать» по время работы за компьютером или просмотра фильма, ведущая к поглощению тысяч лишних, ненужных калорий.



**МАРИЯ ВОЛКОВА,**  
нутрициолог, член Института  
Функциональной Медицины США,  
руководитель института здоровья,  
@institut\_zdorovya

**САМЫЕ СИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВПИТАНЫ «С МОЛОКОМ МАТЕРИ». ЧТОБЫ ЗАСТРАХОВАТЬ ДЕТЕЙ ОТ ПРОБЛЕМ С ВЕСОМ, СТАНЬТЕ ДЛЯ НИХ ОБРАЗЦОМ, НЕСОВМЕСТИМЫМ С ПАГУБНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ!**

## ИНГА АЛИЕВА

Владелица салона красоты MONTBLANC

MONTBLANC – пожалуй, одно из немногих мест в Туле, где качество выше цены. Чтобы добиться этого, нам пришлось серьезно потрудиться. Результатом довольны и мы, и наши гости.

В MONTBLANC все продумано до мелочей: удобное расположение, график работы с 9.00 до 21.00, мягкие кресла, приятное освещение, ароматный кофе, вкусный чай. Наши мастера – профессионалы своего дела. Мы приглашали лучших, гордимся своей командой и рады познакомить их с вами.

Согласитесь: там, где рождаются красота и стиль, все должно быть идеально! MONTBLANC сочетает в себе непревзойденный сервис и широкий спектр услуг, современный интерьер и атмосферу комфорта, которой достойны все наши гости.

Очень важно, что высокий сервис обслуживания не отражается на стоимости услуг, а является комплиментом для наших гостей, которые точно знают, что ухаживать за собой в MONTBLANC – приятно и выгодно, причём не только по цене, но и по времени.

Красноармейский пр., 1, тел. 571-132.

@montblanc.salon

# Beauty & Art



boutique  
*Амели*

Одежда из Франции и Италии

Тула, ул. Демонстрации, 8,  
тел. +7 953 196-35-85 @ameli\_tula

## АЙНУРА АЛЬЯРОВА

Основатель ногтевой студии  
Aynura\_Nail

В сфере красоты Айнура работает с 2011 года, начала с мастера-универсала. На сегодняшний день – выпускница ТулГУ по специальности «Таможенное дело», призёр международного чемпионата «Георгий Кот 2019», призёр международного конкурса «Золотая Королева 2018», многократный призёр международного чемпионата Nail Olimp 2020, руководитель двух ногтевых студии Aynura Nail в Туле, автор собственных методик и программ маникюра и моделирования ногтей, создатель и разработчик авторских методических пособий. Провела более 100 живых курсов по маникюру и наращиванию, выпустила более 200 учениц. Сегодня Айнура – успешный предприниматель в сфере ногтевой индустрии. Гарантия качества работ в ее студии превышает все ожидания клиентов.

В студиях Aynura\_Nail можно не только привести в порядок ручки, но и сделать безупречный педикюр, реснички и бровки. И конечно, насладиться кофе.

@aynura\_nail\_tula  
WA +7 (920)790-6-999  
Демонстрации, 8

## БУТИК ФРАНЦУЗСКОЙ И ИТАЛЬЯНСКОЙ ОДЕЖДЫ «АМЕЛИ»

Легкие силуэты, натуральные ткани, свежие расцветки и вдохновляющие принты – в нарядах новой итальянской коллекции от «Амели» почувствуешь себя богиней и музой, притягательной и волшебной. Легкие платья, соблазнительные сарафаны, стильные комбинезоны – любая модель словно наполнена летним солнцем и теплом, в этих нарядах хочется гулять, наслаждаться жизнью и купаться во внимании окружающих!

Пока все ждали лета, поклонницы качественной одежды из Италии и Франции ждали sale в «Амели». И дождались! В магазине идет тотальная распродажа: на летнюю коллекцию-2020 – скидки от 70% до 90%! Успеите пополнить летний гардероб крутыми вещами по смешной цене!

## СВЕТЛАНА НАУМЕНКО

Эксперт по аппаратному уходу за кожей, который сделает ваше тело идеальным к отпуску, морю, пляжу! В своей студии Charme Светлана использует мощные современные технологии, которые делают кожу безупречно гладкой, не оставляя нежелательным волоскам ни малейшего шанса. Забудьте про ежедневное бритье и болезненные процедуры в салоне: вы увидите эффект после первых же процедур у Светланы – количество волос сократится в разы, их рост значительно замедлится. А полный курс избавит от лишних волос навсегда. Это настоящее волшебство, после которого можно позволить себе носить самые смелые наряды! Кроме этого, в Charme теперь есть аппаратные процедуры для лица, которые помогают быстро и эффективно справиться с акне, и программа восстановления волос – она уменьшает выпадение, делает волосы густыми и здоровыми.

Готовьтесь к лету вместе с Charme!

Студия аппаратного ухода Charme

Тула, ул. Болдина, 45, БЦ «Европа», 3-й этаж,

тел. 8-950-910-57-60.

@charmertula

*Charme*



boutique  
*Ameli*

Одежда из Франции и Италии

Тула, ул. Демонстрации, 8,  
тел. +7 953 196-35-85 @ameli\_tula

## ВАЛЕРИЯ СТЕПАНОВА

Эксперт по волосам, парикмахер, колорист с 11-летним опытом в профессии. Она знает, как сделать волосы красивыми и здоровыми, умеет создавать прически, которые вызывают восхищение, и оттенки волос, после которых не хочется пробовать ничего другого.

Валерия – специалист, доказавший свой профессионализм на высоком уровне: она является чемпионом России по парикмахерскому искусству, трехкратным призером международного чемпионата по парикмахерскому искусству «СМС Урал». В ее арсенале – все самые современные техники окрашиваний, от классики до креатива, бережный подход к волосам и авторские приемы, которые позволяют сохранить насыщенность цвета надолго и продлить интервал между окрашиваниями.

## ЕЛЕНА АРСЕНТЬЕВА

Мастер перманентного макияжа с 9-летним опытом работы. Елена училась у лучших – в международной академии перманентного макияжа Biotouch, постоянно повышает свою квалификацию у ведущих экспертов своей сферы. Владеет всеми современными техниками перманентного макияжа – напыление, пудровые, тонирование.

Перманентный макияж подчеркивает естественную красоту, делает лицо более ярким и позволяет скрыть возрастные изменения. Елена умеет создавать образ самодостаточной и уверенной в себе женщины. Большой опыт работы позволяет ей точно и быстро определить, что идеально подойдет к вашей внешности, а результат ее работы – всегда естественный, гармоничный и женственный.

Тула, ул. Каракозова, 75.

@crazystyle\_71

# НАЛЕГАЙ НА ЗЕЛЕНЬ

Неожиданным трендом этого весенне-летнего сезона стал ярко-зеленый цвет. Неожиданным – потому что нам декларировалась несколько другая модная повестка, но зелень внезапно затмила все эти ваши серые и желтые тона. Потому что все вокруг резко стало настолько зеленым и прекрасным, что хочется соответствовать!

РУБАШКА MANGO,  
4 999 Р.



СУМКА BY FAR,  
37 600 Р.



БОСОНОЖКИ  
BOTEGA VENETA,  
88 450 Р.



ЯРКО-ЗЕЛЕНый –  
ВЫБОР БЛОГЕРА  
ЮЛИИ МОРОЗОВОЙ  
(@JULJAMOROZ71) НА  
ЭТО ЛЕТО.

КУПАЛЬНИК  
H&M: ТОП 1 499 Р.,  
ПЛАВКИ 999 Р.



ТОП MANGO,  
2 499 Р.



ПЛАТЬЕ ZARA,  
4 499 Р.



ПЛАТЬЕ ZARA,  
2 599 Р.



ОЧКИ BALENCIAGA,  
33 450 Р.



Дети смело мечтают и умеют решительно идти к своей цели, не обращая внимания на препятствия. Они упорно отдаются своему увлечению, без сожаления отказываясь от всего, что мешает. И это работает!

Дарья Кирюнина | Елизавета Привалова | Арсений Шаламов | Елизавета Камерилова  
Ангелина Комскова | Кристина и Виктория Ильины

# Елизавета Привалова



**БОЛЬШОЙ  
ТЕННИС**

# ТЕННИС УЧИТ СПРАВЛЯТЬСЯ С СОБОЙ

Елизавета Привалова – теннисистка с 5-летним стажем и большими планами на спортивное будущее. Ежедневные тренировки, турниры, победы и поражения – как в таких условиях воспитывается характер, рассказывает мама спортсменки Олеся Привалова.

Лиза тренируется с 7 лет. У нее много энергии и боевой характер, поэтому мы подумали, что большой теннис ей подойдет, и не ошиблись. Сейчас у нее загружена вся неделя: 5-6 тренировок по теннису по полтора часа плюс три часовых тренировки по общей физической подготовке. На тренировки всегда идет с радостью, даже летом, когда хочется больше гулять и общаться с друзьями: дочь понимает, что практика очень важна, если хочешь добиться результатов. А она хочет.

Каждый месяц участвует в турнирах. В апреле отыграла первый турнир серии TE (Tennis Europe) ONE SGM Samovar Cup 2021, дошла до второго круга. Дальше, к сожалению, не прошла, но и этот результат очень радует.

Самое сложное для Елизаветы на тренировках и турнирах – даже не техническая и физическая составляющие, а преодоление психологических барьеров: волнения, внутренних переживаний и боязни поражения. А еще она – человек настроения, это тоже немного мешает в игре, но мы совместно с тренером работаем над этим.

На первый взгляд, теннис кажется достаточно скучным и однообразным видом спорта – кидай себе мячик и кидай, – но это не так. Для игры недостаточно иметь хорошую физическую подготовку: надо развивать тактическое мышление и силу воли. Кроме того, теннис – индивидуальный вид спорта, поэтому игрок должен быть психологически готов сам нести ответственность за свои успехи и поражения. И как любой спорт, он учит дисциплине и преодолению себя во многих аспектах. Например, дочка знает, что хорошая форма и вредная еда несовместимы, поэтому двери фастфудов для нее закрыты))).

Лизу теннис научил прежде всего справляться с собой. Раньше каждое поражение давалось очень тяжело – летали ракетки, лились слезы, но сейчас в плане самообладания она заметно выросла. Спасибо ее тренеру Александру Лидзарю: зная характер дочки, он каждый раз проводит колоссальную работу, помогая ей справиться со стрессом.

Если дочь решит связать с большим теннисом свое будущее, то мы, родители, ее конечно же поддержим. Да, увеличится количество тренировок, нагрузка, но она к этому готова, а мы сделаем всё, чтобы помочь ей идти к успеху.



**ЕЛИЗАВЕТА ПРИВАЛОВА**

**ВОЗРАСТ: 12 ЛЕТ.**

**ТЕННИСОМ ЗАНИМАЕТСЯ В  
АКАДЕМИИ ОСТРОВСКОГО.**

**ТРЕНЕР: АЛЕКСАНДР  
АЛЕКСАНДРОВИЧ ЛИДЗАРЬ.**

**ДРУГИЕ УВЛЕЧЕНИЯ:  
ВЕЛОСИПЕД, ТРЮКОВОЙ  
САМОКАТ, ФУТБОЛ.**

**ГЕРОИНЯ ОБЛОЖКИ**



Арсений  
Шаламов

**ПРЕДПРИНИ-  
МАТЕЛЬСТВО**

# ЧУДО ОДНОГО ГОРОДА

Арсений – очень разносторонний молодой человек, с детства у него было много идей, а сейчас он развивает предпринимательские проекты, связанные с Тулой. Об инициативе сына и его друзей под названием «Чудо одного города» рассказывает мама Арсения, Юлия Шаламова, директор Тульского областного бизнес-инкубатора.

С самого раннего детства у сына было очень много идей. Мы строили муравьиные фермы, снимали мультфильмы, конструировали роботов. В 2014 году за свой исследовательский проект «Большие тайны маленького муравейника» Арсений был внесен в книгу «Ими гордится Россия».

Сейчас сын решил заниматься бизнесом. Вместе с одноклассниками придумали проект «Чудо одного города» – это подарочные боксы, которые могут покупать гости нашего города. Ребята упаковали все то, чем славится наш город, и дают гарантию, что, разворачивая упаковку, покупатель обязательно улыбнется!

Арсений уверен, что в каждом городе России есть свое чудо. Тула не является исключением, ведь наш город богат наследием предков. Идея проекта появилась, когда к ним в школу приехали иностранные гости. Возник вопрос выбора подарков для них, ведь очень хотелось рассказать обо всех интересных местах и традициях Тулы. Так и появилась идея бокса «Чудо одного города».

В их волшебном боксе можно найти качественные местные товары: вкусные пряники, пастилу, смокву, травяной сбор с заливных лугов Поленова, мед, который поставляет победитель премии «Предприниматель года 2019» Алексей Сапов.

Есть и уникальное торговое предложение – ребята продают воздух! Гости города могут увезти с собой свежий воздух Ясной Поляны, ну а 15-летние подростки найдут в боксе «Воздух Свободы».

В 2019 году проект стал победителем конкурса «Фабрика дети», в 2020 году – победителем всероссийского конкурса «Школьники за продвижение глобального предпринимательства».

И если честно, быть мамой сына очень сложно, ведь надо воспитать настоящего мужчину: сильного, смелого, ответственного, выдержанного. Но как этого достичь?

Для меня лучшее воспитание – это личный пример, а еще я очень стараюсь подарить сыну право на собственную жизнь, ведь мой ребенок – индивидуальность, и он не такой, как я. Я лишь создаю атмосферу, чтобы позволить его личности проявиться.

Большое внимание в развитии сына отвожу его независимости. Стараюсь, чтобы он всегда чувствовал свою значимость и свободу. Я считаю, что в будущем это поможет ему стать счастливым и успешным, максимально реализовать свои возможности. Любому человеку свойственно стремление к самоутверждению и лидерству. Это очень важно для дальнейшего развития. Поэтому я поощряю желание сына делать собственный выбор, мыслить самостоятельно, но всегда напоминаю ему, что он несет ответственность за свои поступки.

Но главным постулатом и сто лет назад, и сейчас остается любовь к ребёнку. Тогда ваш сын вырастет из мальчика в настоящего мужчину, которым вы сможете по праву гордиться!



**АРСЕНИЙ ШАЛАМОВ**

**ВОЗРАСТ: 16 ЛЕТ.**

**УЧИТСЯ: В ЦО «ГИМНАЗИЯ №1».**

# Дарья Кирюнина



**БОЛЬШОЙ  
ТЕННИС**

# ЕСЛИ С ДЕТСТВА В СПОРТЕ, БЕЗ НЕГО УЖЕ НЕ СМОЖЕШЬ

Взвешивая Даша уже почти пять лет, а еще она поет и играет на гитаре, участвует в парусных регатах. Почему важно дать ребенку шанс попробовать себя в разных сферах, рассказывает мама Дарьи Ольга Кирюнина, руководитель пресс-службы правительства Тульской области.

Дарья с двух лет ходила в школу раннего развития и эстетического воспитания. Мы видели, что она творческая девочка, любит слушать музыку, танцевать, петь. И еще она очень активная и любит побеждать. Поэтому решено было выбрать два направления – спорт и музыка. Считаю, что нужно ориентироваться на личность, характер ребенка и предложить ему несколько вариантов хобби, чтобы он попробовал себя и понял, что ему ближе.

Большим теннисом я сама занималась с детства, поэтому выбор вида спорта для дочек был очевидным). Дарья – подвижная девочка, у нее много энергии, которой нужно давать выход. Она быстро соображает и очень любит обращать на себя внимание. В теннисе для нее всё сошлось: физическая нагрузка, необходимость «включать голову» и быстро принимать решения, ну и конечно, красивые спортивные наряды. Я очень ей горжусь, когда вижу, как она радуется своим успехам, как блестят ее глаза, когда она рассказывает о своих победах. Надеюсь, что большой теннис останется ее любимым хобби, и мы еще сразимся с ней на корте.

Знаю на личном опыте: если с детства занимаешься спортом – ты и в будущем без него уже не сможешь. Ты привыкаешь к тому, что держать себя в форме, быть здоровым, энергичным и в хорошем настроении, – это правильно и круто. Но при этом я не сторонник профессионального спорта: он требует полной отдачи и ежедневных тренировок, ему надо подчинить всю свою жизнь. Я за то, чтобы занятия приносили удовольствие. Главное, чтобы ребенок любил то, чем он занимается.

У Дарьи очень плотный график – школа, спорт, музыка, английский. Это непросто, но в современном мире мы живем на высоких скоростях, и если ты хочешь чего-то добиться, нужно уметь успевать всё. А спорт именно этому и учит – дисциплине, самоорганизации. Это тайм-менеджмент, который дочь освоила еще до школы и который стал частью ее жизни. Ты привыкаешь всё делать в срок, приходиться вовремя, не лениться. Когда есть график и дисциплина – на всё хватает времени и тебе по силам справиться с любой нагрузкой. А когда сидишь дома и ничего не делаешь – ничего и не успеешь.

Я хочу показать Дарье, что есть разгые варианты досуга – спорт, музыка, искусство. Это позволит ей найти увлечение по душе во взрослой жизни. Если человек с детства умеет жить интересно, у него и взрослая жизнь будет насыщенной, а не превратится в замкнутый круг «дом-работа-дом».



**ДАРЬЯ КИРЮНИНА**

**ВОЗРАСТ: 9 ЛЕТ.**

**ТЕННИСОМ ЗАНИМАЕТСЯ  
В ТУЛЬСКОМ ТЕННИСНОМ  
ЦЕНТРЕ ИМ. РОМАНА И АННЫ  
СОКОЛ.**

**ТРЕНЕРЫ: ИГОРЬ  
ГЕННАДЬЕВИЧ КУЛИКОВ  
И ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА  
ПЕТРУХИНА.**

**ДРУГИЕ УВЛЕЧЕНИЯ: ВОКАЛ,  
ФОРТЕПИАНО, ГИТАРА,  
АНГЛИЙСКИЙ.**

Ангелина  
Комскова

**ХУДОЖЕСТ-  
ВЕННАЯ  
ГИМНАСТИКА**

# ГИМНАСТИКА – ЭТО ШКОЛА ЖИЗНИ

«Спорт – это мощная школа жизни», – говорит Олеся Комскова, помощник руководителя сети салонов Nika Beauty Style, бизнес-тренер, коуч и мама 13-летней гимнастки Ангелины.

В детстве я сама занималась художественной гимнастикой, муж – рукопашным боем, поэтому для будущих детей выбор был предначертан заранее (сметется). Родилась дочка – и ее ждала художественная гимнастика. Впервые мы пошли на отбор в спортшколу в 4 года, но оказалось, слишком рано. Ангелина расстроилась до слез. Через год нас взяли.

Дочка часто ездит на соревнования, неоднократно становилась победителем всероссийских турниров. В прошлом году наша команда единственной из Тулы в своей возрастной категории стала участником соревнований в центре прославленного тренера Ирины Винер. Ангелина уже кандидат в мастера спорта, что для ее возраста – достижение (обычно КМС становятся не раньше 14 лет), следующая цель – мастер спорта. Был период, когда она мечтала стать тренером, а сейчас думает о профессии врача. Свяжет ли она с гимнастикой свое будущее, покажет время.

Гимнастика для Ангелины, ее команда и тренеры – это вторая семья и отдельный мир, с интересами и целями, отличными от других детей. Да, жесткий график: после школы – сразу на тренировки, 6 дней в неделю в зале, выезды на соревнования на несколько дней, во дворе погулять некогда. Но это часть их жизни, по-другому они уже не могут и не хотят. У нас был момент, связанный с травмой, и стоял вопрос об уходе из спорта, на что дочь сказала: «Как мне без гимнастики жить?».

Все гимнастки – круглые отличницы. Потому что приучены к дисциплине и не любят проигрывать, в том числе и в школе. И они самостоятельны: только представьте, что уже в 5-6 лет маленький человек сам собирает себе чемодан и уезжает на соревнования в другой город без мамы и папы.

Считаю, что в современных реалиях у ребенка не должно быть времени на ничегонеделание. Слишком много опасностей и соблазнов, от «сливания» времени в интернет и риска попасть там под негативное влияние до трудностей переходного возраста. Спорт защищает детей: он быстро учит понимать, что хорошо, что плохо, что важно и неважно. Ребенок-спортсмен разительно отличается от тех, кто не в спорте: дисциплина прививается ему с детства, он сознательный, ответственный и серьезный, он живет спортом и не отвлекается на ерунду.

Гимнастика, как и любой профессиональный спорт, – это колоссальная школа жизни. Здесь дети с раннего возраста умеют бороться с трудностями, принимать поражения, идти дальше и побеждать. После этого всё остальное в жизни будет по плечу.

**АНГЕЛИНА КОМСКОВА**

**ВОЗРАСТ: 13 ЛЕТ.**

**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКОЙ ЗАНИМАЕТСЯ  
В ДЮСШ «ТРИУМФ».**

**ТРЕНЕРЫ: АННА ТИТОВА,  
АННА АФОНСКАЯ, ЮЛИЯ  
ГОРЯЧИХ.**

**ДРУГИЕ УВЛЕЧЕНИЯ:  
РИСОВАНИЕ, МОДА.**



Елизавета  
Камерникова  
**ЖИВОПИСЬ**

Фотограф: Дзюбин Дмитрий @dzyubin\_pude. Благодарим за предоставленное помещение для съемки Элину Торос и ее студию Индиго @indigo\_art\_tula

# ПРОБУЙ РАЗНОЕ, ИЩИ СВОЁ!

Разносторонние увлечения позволяют ребёнку гармонично развиваться, искать себя и находить дело по душе, – уверена Юлия Камерилова, основатель бренда одежды JULVERN, мама 16-летней Елизаветы. Ее дочь пробовала себя в спорте, танцах, искусстве и других сферах, но предпочтение отдала не всем.

Когда Елизавета училась в начальной школе, мы обнаружили у неё любовь к живописи и способности к рисованию. Мы приняли решение поддержать ее в этом направлении, и в течение года она занималась с педагогом по изобразительному искусству. Нам ближе индивидуальный подход, в нашем случае именно такой выбор в изучении данного предмета дал результат. После занятий с педагогом Лиза начала рисовать самостоятельно. Повторила мою историю: я тоже с детства рисую, хотя художественного образования нет. Времени на живопись сейчас мало: дочь уделяет значительное внимание образованию, постоянно учится онлайн плюс загруженность в школе – она интенсивно и целенаправленно готовится к поступлению в университет. Но рисовать у нее по-прежнему есть желание: это хороший релакс, отдых для глаз. Ей близка техника и визуализация картин таких художников, как Ван Гог и Клод Моне.

Наряду с живописью Елизавета уже много лет изучает английский язык. Не представляет свою жизнь без занятий и сейчас уже свободно общается. Также пробовала учить испанский, но сейчас мы сделали перерыв на подготовку к ЕГЭ. Надеюсь, после поступления в вуз она вернется к изучению этого, а может быть, и других языков.

В разное время Лиза увлекалась волейболом, танцами, несколько лет тренировалась в школе «Тодес». Я хотела, чтобы она занималась еще и музыкой, но дочь на тот момент категорично отказалась, а сейчас жалеет об этом и летом хочет начать учиться игре на гитаре. Я не считаю, что нужно жестко заставлять ребенка чем-то заниматься: нужно направить, помочь, поддержать и позволить ему совершить свои собственные пробы и ошибки.

Когда родители поддерживают порывы ребенка изучать ту или иную сферу деятельности, у него есть возможность проверить, глубок ли его интерес, и остановиться на том, что ему действительно важно на данный момент. Не факт, что он станет великим художником или известным спортсменом – цель, я считаю не в этом. А в том, чтобы помочь ребёнку лучше изучить себя, проявить свои способности и в конечном итоге вырасти разносторонне развитым человеком. Елизавета хочет реализовать себя в сфере управления. А живопись, музыка, спорт останутся занятиями для души.

**ЕЛИЗАВЕТА КАМЕРИЛОВА**

**ВОЗРАСТ: 16 ЛЕТ.**

**УВЛЕЧЕНИЯ: РИСОВАНИЕ,  
ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ,  
ВОЛЕЙБОЛ, ПУТЕШЕСТВИЯ.**

**ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ:  
КАРЬЕРА В СФЕРЕ  
УПРАВЛЕНИЯ.**

Виктория Ильина

**СПОРТИВНО-  
БАЛЬНЫЕ  
ТАНЦЫ**



Кристина Ильина

**ФИГУРНОЕ  
КАТАНИЕ**

Фотограф: Юлия Леонова @leonova\_ph

# НА ТРЕНИРОВКИ – КАК НА ПРАЗДНИК

Есть виды спорта, которые идеально подходят для девочек – эффектные, зрелищные, воспитывающие красоту движений и умение держаться на публике. Фигурное катание и балльные танцы – то, чем увлекаются дочери Елены Королёвой, директора дизайн-студии «Декоратор».

В фигурное катание Кристина и Вика пришли, когда в Туле открылся первый ледовый дворец. Старшей дочери тогда было пять, младшей всего три года. Не буду скрывать: фигурное катание было моей детской мечтой, я сама занималась, когда была маленькой, и хотела приобщить дочек к этому виду спорта. Им понравилось, чему я очень рада.

Год назад Вика начала заниматься балльными танцами – она музыкальна, у нее хорошее чувство ритма, пластика, и мы решили попробовать. Горжусь тем, что за такой короткий срок она добилась серьезных успехов: на турнирах она и ее партнер постоянно занимают призовые места. Фигурное катание также осталось в ее расписании, но в менее интенсивном режиме. У Кристины же коньки остаются основным увлечением, она успешно выступает на соревнованиях и имеет третий спортивный разряд.

И танцы, и фигурное катание – очень красивые виды спорта. Для девочек, я считаю, это идеальный выбор. Это хорошая форма, подтянутая фигура, осанка, пластичность, уверенность в себе плюс красивые наряды для выступлений, в которых чувствуешь себя звездой. Конечно, для успехов в спорте нужно очень много работать, но если ребенок увлечен – он не боится трудностей. У дочерей высокий ритм тренировок – шесть раз в неделю, сборы на каникулах, небольшой перерыв есть только летом. Но они не жалуются, занимаются с удовольствием, на тренировки бегут как на праздник и расстраиваются, если вдруг занятия отменены.

Ребенок должен быть занят – думаю, все родители сейчас это понимают. Иначе начинается бесконечное сидение в телефоне и другая бесполезная трата времени. У Кристины и Вики – максимальная загрузка: школа, тренировки, занятия в художественной школе, английский. И это идет на пользу, они сконцентрированы, для своего возраста очень ответственны, обе – круглые отличницы, и в этом есть заслуга спортивной подготовки и дисциплины. Со спортом они мечтают связать свое будущее, говорят, что хотят стать тренерами, но как оно будет – покажет время.



**ВИКТОРИЯ ИЛЬИНА**

**ВОЗРАСТ: 8 ЛЕТ.**

**ТАНЦАМИ ЗАНИМАЕТСЯ В КЛУБЕ «ЗВЕЗДНАЯ ЛИНИЯ».**

**ТРЕНЕР: АЛИНА КАБИРОВА.**

**КРИСТИНА ИЛЬИНА**

**ВОЗРАСТ: 11 ЛЕТ.**

**ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ ЗАНИМАЕТСЯ В ОБЛАСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА.**

**ТРЕНЕР: КРИСТИНА ЯРМОНОВА.**

# «ПИЦЦАФАБРИКА»: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ



Иногда для того, чтобы сделать свой день счастливым, человеку нужно всего лишь побаловать себя любимой едой. Исполнить все ваши гастрономические желания берется «ПиццаФабрика» в Туле.



«ПиццаФабрика» – сеть семейных кафе и пиццерий по всей России с бесплатной детской комнатой и обширным меню. Реально вкусные пицца, роллы и вок, итальянские пасты, всевозможные салаты, горячие закуски и десерты – разнообразие вкусовых сочетаний богатого меню способно удовлетворить желания самого привередливого гурмана.

Быстрая доставка и высокое качество – вот что «ПиццаФабрика» ставит на первое место. Уютный и стильный эко-интерьер, вежливый и приветливый персонал не оставят

равнодушными как взрослых, так и маленьких гостей пиццерии.

Также в «ПиццаФабрике» есть отдельное детское меню с интересными названиями и оригинальной подачей. Среди таких блюд: «Веселый Маус» – куриные котлетки с пюре в виде мышки; «Чикен Боб» – картофельные улыбки с куриными наггетсами; «Пельмешки без спешки» – разноцветные детские пельмени и другие блюда из меню.



«ПиццаФабрика» в Туле – это сразу несколько форматов:

## 1 Собственная служба доставки еды от 30 минут.

На сайте и в приложении [пиццафабрика.рф](http://пиццафабрика.рф) вы можете собрать пиццу, роллы или вок по своему вкусу, используя «конструктор». Можно посмотреть, как готовится ваш заказ, по видеотрансляции и отследить местонахождение курьера с вашим заказом.

## 2 Семейное кафе с детской комнатой и аниматором на ул. Советской, 54.

Мастер-классы, игрушки для разных возрастов, сухой бассейн, ТВ-зона и другие детские развлечения позволяют юным гостям весело и с пользой проводить время в пиццерии. В детской комнате установлены видеорекамеры, изображение с которых выводится на экраны в зале.

## 3 Фудтрак с доставкой на ул. Вильямса, 32.

Еда на колесах от «ПиццаФабрики» работает в формате «с собой» и на доставку. Меню фудтрака отличается от меню кафе: там повара готовят пиццу на пышном тесте, шаурму, пицца-роллы и закрытые сэндвичи.

## 4 Караоке-вечеринки в «ПиццаФабрике»

Каждую неделю с четверга по субботу в кафе на Советской, 54 работает бесплатное караоке с профессиональным оборудованием, диджеем и светомузыкой. Начинаются вечеринки в 21.00 и до закрытия заведения.

Команда «ПиццаФабрики» в Туле приглашает вас в пиццерию на Советской, 54 насладиться вкусной едой и напитками в приятной атмосфере.



# БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

от **30**  
минут



## ПИЦЦА ФАБРИКА .RF

НЕ ТОЛЬКО ПИЦЦА

Продавец: ООО «Пицца Тула», 300041, Тульская область, г. Тула, ул. Советская, д. 54/19, эт./комн. 1-4,5,6,8,9-14, ОГРН 1197746213840. Внешний вид товара может отличаться от изображения на рекламе. Состав, вес, размер, пищевая ценность, прочие существенные условия о товаре, условия и порядок приобретения и доставки товара указаны на сайте [пиццафабрика.рф](http://пиццафабрика.рф) или по тел. 8-800-5-500-600

# ВОСПИТЫВАЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Героиня с обложки «Модного города», теннисистка Елизавета Привалова, – спортсменка «Академии Александра Островского», которая воспитывает будущую элиту большого тенниса. С открытием академии этот вид спорта в Туле вышел на новый уровень: оказалось, что в городе очень много талантливых ребят, у которых есть реальные перспективы стать звездами тенниса.

**С**егодня в теннисной академии занимается около 200 детей. «Для Тулы это много, – поясняет генеральный директор «Академии Островского» Сергей Стешин. – Город не обладает большими потребительскими возможностями, а теннис – достаточно дорогой вид спорта. Но тем не менее у нас почти две сотни спортсменов! Секрет в том, что в нашей академии мы создали доступные условия, которые позволяют детям от 3 до 17 лет обучаться начальным этапам тенниса, и открываем дальнейшие возможности для роста и высоких достижений в спорте».

**– Сергей, а какими возможностями теннисная академия располагает в плане кортов и тренерского состава? Вы**

**можете обеспечить условия для тренировок всем желающим и дать им качественное обучение?**

– У нас есть все условия для тренировок, как начинающих спортсменов, так и профессионалов. 4 закрытых корта позволяют одновременно размещать до 30 человек. В теплое время года открываются еще 5 кортов с покрытием «грунт», работает зал для ОФП, тренажерный зал, массажный кабинет. Что касается кадров – у нас работают одни из лучших тренеров региона: половина из них – воспитанники тульского спорта, другая половина – специалисты из других регионов страны и ближнего зарубежья. Все – очень сильные профессионалы, отличные педагоги и психологи. Они передают свои знания и опыт ученикам, воспи-



**СЕРГЕЙ СТЕШИН,**  
генеральный директор  
«Академии Островского»

тывают будущих чемпионов области для участия в российских и международных соревнованиях.

**– Каких успехов добиваются Ваши воспитанники?**

– В этом году у нас проходил международный турнир серии Tennis Europe (E1 ONE SGM Samovar Cup U12) – неофициальный чемпионат мира для детей до 13 лет. На нем собрались лучшие теннисисты России, ближнего и дальнего зарубежья. Наш теннисист Роман Кульпин дошел до полуфинала, что является лучшим достижением в этом возрасте за всю историю тульского тенниса. Еще две воспитанницы академии, Елизавета Привалова и Елизавета Зеленова, вышли во второй круг. Такого результата на столь крупных международных турнирах у тульских спортсменов в этой возрастной категории еще не было. Все трое приглашены на чемпионат России. Успех колоссальный, мы гордимся своими учениками.

Преимущество нашей академии в том, что у наших воспитанников есть все возможности для дальнейшего роста. Самые талантливые направляются в нашу центральную школу, где идут к дальнейшим достижениям, в том числе становятся игроками сборной России.

**– То, что такой турнир проводится в Туле, – тоже важное достижение!**

– Да, Tennis Europe проходит на территории «Академии Островского» и входит в восьмерку лучших теннисных турниров



мира в своей возрастной группе. Рейтинг составляется Европейской теннисной ассоциацией на основании мнения участников, судей, зрителей об уровне организации, качестве кортов и т. д. По результатам этого года мы надеемся попасть в десятку лучших по всем юношеским возрастным категориям. Шансы на это очень велики.

**– Вы сказали о таланте. Без него в теннисе никуда?**

– Непростой вопрос. С одной стороны, талант нужен всегда и везде. Но с другой стороны, есть немало примеров, когда ребенок, не обладая суперспособностями, а только за счет упорства и рвения добивается таких успехов, что входит в первую сотню мирового рейтинга. Поэтому у спортивных побед всегда есть несколько компонентов – талант, желание и усердие самого спортсмена, а наша академия добавляет третью важную составляющую – профессионализм тренеров.

На ближайший год мы ставим задачу обеспечить такую подготовку наших теннисистов, чтобы на следующем чемпионате они добились еще более впечатляющих результатов. Чтобы как можно больше наших спортсменов играли в финале, и чтобы как минимум один игрок попал в сборную России по своему возрасту.

**– Кто может у вас заниматься?**

– Все, кто хочет попробовать себя в теннисе и добиться в нем успехов. Мы научим каждого играть хорошо. В академии разработана уникальная теннисная программа «10S Minitennis». В ней спортсмены с 4 лет распределяются по группам в зависимости от уровня игры и по мере своих успехов продвигаются всё выше и выше. Это мотивирует детей стремиться к новым достижениям.

Мы даем ребенку все возможности для роста в спорте, а дальше всё зависит от желания самого ребенка и, что немало-



важно, от помощи родителей в достижении цели. Потому что в теннисе нужна подготовка не только на корте, но и вне его.

**– Сергей, как понять, что ребенку подойдет теннис?**

– Нужно пробовать! Новым спортсменам мы бесплатно предоставляем первую тренировку, чтобы ребенок познакомился с этим видом спорта, а тренеру это позволяет сразу оценить уровень подготовки будущего теннисиста.

Теннис – это шахматы в движении, здесь дети работают головой, потому что для победы нужно продумывать тактику и грамотное ведение матча. Поэтому занятия теннисом обеспечивают не только физическое, но и умственное развитие. И мы давно не удивляемся, что наши спортсмены – отличники в школе: теннис – тот



вид спорта, который не только не мешает, но и помогает в учебе.

Мы принимаем на обучение детей с 3 до 17 лет, просмотры проходят в течение всего года по субботам, а основной набор на сезон идет в августе-сентябре. Приходите, пробуйте – уверен, вы влюбитесь в теннис!

**Теннисная академия**  
Тула, ул. Луначарского, 63-в.  
Тел. 52-55-32 [schooltennis.ru](http://schooltennis.ru)  
[@alex\\_ostrovsky\\_academy\\_tula](https://www.instagram.com/alex_ostrovsky_academy_tula)

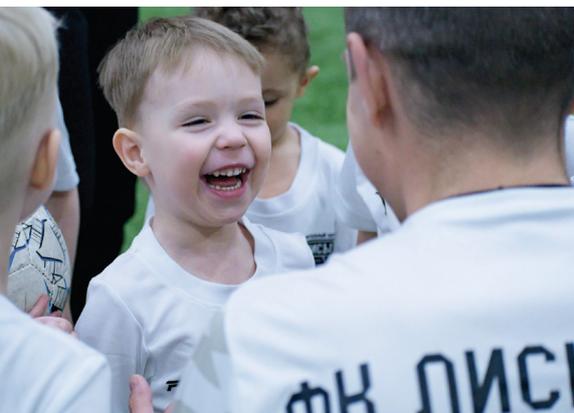
**Футбольная академия**  
Тула, ул. Луначарского, 63-д.  
Тел. 52-55-32 [foxessoccer.ru](http://foxessoccer.ru)  
[vk.com/fc\\_foxes\\_2018](https://vk.com/fc_foxes_2018)  
[@football.tula.aao](https://www.instagram.com/football.tula.aao)



**АКАДЕМИЯ**  
Александра Островского  
ТУЛА

**ШКОЛА ДЛЯ ЗВЕЗД ФУТБОЛА**

«Академия Островского» – это еще и сильная футбольная школа. Если ваш ребенок любит футбол и предпочитает командные виды спорта – приходите заниматься! Сейчас в футбольной академии – уже более 250 воспитанников. Тренировки проходят круглый год в комфортных условиях – на единственном в Тульской области полноразмерном манеже с высококачественным покрытием. Профессиональные тренеры помогают ребятам добиваться невероятных успехов: команда академии ФК «Лисы-2018» является победителем и призером российских и международных турниров. Набор новых групп в футбольную академию начнется в августе.



# ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «ЭРУДИТ»: НАША ЦЕЛЬ — РАСКРЫТЬ ПОТЕНЦИАЛ КАЖДОГО РЕБЕНКА!

Развивающий центр «Эрудит» работает в Туле более пяти лет. За это время здесь подготовили к школе более 100 детей. «Любим ваших малышей как своих» - именно под таким девизом проходят занятия. Директор центра Оксана Якимова рассказала, как педагоги помогают детям развиваться.

**С**амое важное для нас – это создать уютную и доброжелательную атмосферу, в которой детям комфортно заниматься. Я настолько люблю детей, что они становятся для меня как родные, и это невероятное удовольствие, когда дети чувствуют безопасность, комфорт и любовь рядом с тобой. Во время работы не только они учатся у нас чему-то новому, но и мы у них – это очень ценно!

## – Что самое важное в развивающих занятиях в Вашем центре?

– Игровой процесс в дошкольном возрасте имеет преимущественное значение, и мы это помним. Вместе с тем, мы делаем акцент на развитие когнитивных (познавательных) навыков. На занятиях мы сочетаем эти два важных базовых подхода во всех группах, начиная с раннего развития (для детей от 1 года), до подготовки к школе. Именно это позволяет детям в школе легче перейти к учебной системе, которая предполагает выполнение заданий, ответственность, первые трудности и успешное их решение, в том числе с помощью игры. Вот этому мы уделяем большое значение, на каждом этапе взросления ребенка создавая комфортные условия для всестороннего развития.

## – Что прежде всего мешает развитию детей? Ваше мнение?

– Примеры взрослых. К сожалению, в современном мире естественным продолжением руки человека стал телефон. Поэтому важно показывать детям и другой пример: в руке может быть кисть, пластилин, книга, карандаш. Поверьте, ребенок, умеющий работать с пластилином, с легкостью откажется от гаджетов в пользу творчества. Ведь в собственном творческом процессе нет никаких ограничений.

## – Какие направления занятий есть в «Эрудите»?

– Самые популярные направления – «Подготовка к школе» для детей от 5 до 7 лет, раннее развитие (здесь несколько ступеней с 1 до 4 лет), английский, творческие группы. Есть новые программы для учеников начальной школы – «Пишу грамотно», «Научите учиться». Это группы для учеников начальной школы. А теперь еще частный детский сад.

## – Как давно при Вашем центре работает детский сад?

– Немногим больше года. Это был непростой шаг с точки



зрения ответственности и организационных моментов. Но теперь есть чем гордиться. У нас уютная атмосфера, домашняя кухня, доверительные отношения с родителями и настоящая дружба с детьми.

Я считаю, что в нашем саду созданы все условия для успешной адаптации ребенка и комфортного пребывания: малокомплектная группа, воспитатели высшей квалификационной категории, материальное оснащение на высоком уровне.

## – С какими сложностями сталкиваетесь в своей работе?

– Главная сложность любого бизнеса – это привлечение клиентов. Я делаю это через добросовестную работу, любовь к детям, искренность с родителями. Считаю, что самое главное – это доверие людей. Благодарна каждому, кто доверяет мне и детскому центру «Эрудит».

# Эрудит

семейный центр

## НАШИ НАПРАВЛЕНИЯ

Раннее развитие от 1 года  
Подготовка к школе от 4-х лет  
Английский по методике  
В. Н. Мещеряковой от 3-х лет  
Музыкальные занятия  
Творческие группы  
Логопед  
Психолог (диагностика,  
профорентация, семейные  
консультации,  
нейродиагностика)

## ЧАСТНЫЙ ДЕТСКИЙ САД

Работает с 7.30 до 19.00  
Домашняя кухня, 5-разовое  
питание  
Развивающие занятия по возрасту  
Логопед, психолог  
Английский язык, музыкальное  
и эстетическое развитие  
Возраст: от 1,5 до 7 лет

## ГОРОДСКОЙ ЛАГЕРЬ «МИР ВОКРУГ НАС»

Каждая смена превратится в путешествие:  
по странам, профессиям, эпохам  
Увлекательные квесты, викторины, мастер-классы  
Настольные и активные игры  
Ежедневные прогулки  
С 9.00 до 19.00 или в 9.00 до 14.00  
Питание 3-разовое  
Возраст: от 5 до 9 лет

## ЛЕТНИЕ ИНТЕНСИВЫ для дошкольников и школьников

«Пишу грамотно»  
«Экспресс-подготовка к школе»  
Английский язык для 1–4 классов  
Скорочтение  
«Творческий микс»:  
лепка, ЭБРУ, рисование

# Выбирайте свой формат!

Тула, пр-т Ленина, 124, ЖК «Зеленстрой»  
Тел.: + 7 (903) 844-43-75, 75-35-93.  
[vk.com/erudit.tula](https://vk.com/erudit.tula) @erudit\_centр

# НАЧНИ СО СТОП

Своевременное обращение к подологу – специалисту по проблемным стопам – нередко помогает выявить, а также предотвратить серьезные проблемы со здоровьем. Как стопы связаны с прикусом, какая обувь опасна для ног и в каких случаях правильный уход за стопами может спасти жизнь, рассказывает врач-хирург, подолог Дато Чиглашвили.

**– Дато Семенович, кто такой подолог и кому он может помочь?**

– Подология как наука зародилась в Германии в прошлом веке: здесь поняли, что пациенты с сахарным диабетом, с так называемой диабетической стопой требуют особого, усиленного ухода. Этот подход распространился по всему миру и не так давно пришел в Россию: появились подологи, которые работают с различными проблемами стопы. Это и диабетическая стопа, и плоскостопие, и видоизменения ногтевых пластин, онихогрифозы, онихомикозы, онихолизис – одним словом, различные разрушения и деформации ногтей, а также вросший ноготь, натоптыши, стержневые мозоли, гиперкератоз и т. д.

Многие из этих проблем не просто являются эстетическим недостатком – они приносят дискомфорт и боль при ходьбе, нарушают правильное положение стопы. Если человеку больно идти, он переносит нагрузку на здоровую ногу и тем самым перегружает суставы и позвоночник. Страдает весь организм, вплоть до того, что меняется прикус. Поэтому не удивляйтесь, если стоматолог направит вас к ортопеду. Всё взаимосвязано, и надо зреть в корень, то есть начинать со стоп.

Работой с проблемными стопами я заинтересовался много лет назад, начав работать в отделении гнойной хирургии. Только подумайте: каждые 20 секунд в мире проводится одна ампутация! Я видел, что многие операции необоснованны, их можно избежать при грамотном уходе за стопами. Поставил себе цель снизить количество ампутаций за счет информирования пациентов и докторов, выступал на конгрессах и конференциях, писал научные статьи, выпустил учебное пособие. И очень рад, что в Тульской области количество ампутаций конечностей ежегодно уменьшается.

Одна из целей подолога заключается в этом же – предупредить, предотвратить проблему, чтобы человек не попал на операционный стол. Очень часто первопричиной ампутаций становится неграмотное отношение человека к

своему здоровью. При диабете в стопе нарушается кровообращение, снижается чувствительность, образуются мозоли, натоптыши, трещины, а пациент не чувствует свои стопы, не ухаживает за ними, перегружает их до возникновения трофических язв, которые переходят в гангрену. Люди не знают, что есть специалисты-подологи, которые проводят профилактику проблем со стопами, и это буквально спасает жизни. Задача подолога – улучшить состояние человека с диабетической стопой, дать ему путеводитель по дальнейшему уходу и тем самым довести до выздоровления и значительного улучшения качества жизни.

**– Людям, которые не страдают диабетом, чем может быть полезен подолог?**

– Прежде всего подология обеспечивает грамотный, тщательный и внимательный подход к диагностике стоп и уходу за ними. Обработка стоп подологом – это не эстетический педикюр ради красоты. Подолог работает над решением проблем стопы, он не маскирует их, а устраняет с помощью специальных техник и инструментов. Цель работы этого специалиста – здоровые стопы, без натоптышей, мозолей, гиперкератоза, деформаций ногтей и других патологий. Подолог решает проблему вросшего ногтя: используется специальная конструкция, которая корректирует рост ногтевой пластины, и вопрос решается без операции, без удаления ногтя, раз и навсегда.

По состоянию стопы подолог может увидеть признаки различных патологий, о которых человек еще не знает, и направить его к профильному специалисту. Подолог анализирует анатомические и физиологические особенности стопы человека и при каких-либо нарушениях предлагает способы их исправить. Например, индивидуальные стельки и специальные конструкции – ортезы помогают вывести стопу в правильное положение при плоскостопии, ампутации отдельных пальцев и других нарушениях. Это улучшает функцию ходьбы,



**ДАТО ЧИГЛАШВИЛИ**, врач-хирург отделения гнойной хирургии, кандидат медицинских наук, ведущий специалист по проблемам диабетической стопы, отличник здравоохранения РФ, доцент кафедры хирургических болезней ТулГУ.

позволяет правильно распределять нагрузку по стопе, снять ее с проблемных зон и суставов.

**– Правда ли, что многие проблемы стоп возникают от неподходящей обуви?**

– Да, обувь на высоком каблуке, туфли со слишком узким носом, модели без задника могут негативно влиять на состояние стоп. Например, шлепанцы или домашние тапки при определенных условиях (сухой коже, нарушениях кровообращения, обмена веществ) могут привести к образованию глубоких трещин из-за постоянного воздействия на пятку. Подолог путем тщательной обработки стоп и назначения специальных средств устраняет трещины и дает рекомендации, чтобы проблем больше не возникало.

Подолог не просто «наводит красоту»: он обрабатывает проблемные зоны клиента, понимает, с чем могут быть связаны эти проблемы, и при необходимости направляет к врачам, чтобы человек избежал осложнений. Подолог зреть в корень и показывает людям дорогу к здоровой и активной жизни.

# ОБУВАЙСЯ – И ГУЛЯТЬ!

Магазин «Жук» уже много лет обувает детей в комфортные и качественные модели от известных производителей. В наличии обувь из натуральных материалов с элементами ортопедии, со светящейся подошвой и светоотражателями, пляжный ассортимент. Размерный ряд от 16-го до 45-го.

НА МОДЕЛИ ИЗ  
МЕЖСЕЗОННОГО АССОРТИМЕНТА –  
ЦЕНЫ ПОПОЛАМ!

## МАЛЕНЬКАЯ МОДНИЦА

Моделью для этой съемки стала Стефания Егорочкина. Как и все девочки, она обожает наряжаться и считает, что модной и удобной обуви должно быть много. В свои 4 года Стефания имеет массу увлечений: любит путешествовать и кататься на горных лыжах, занимается танцами, рисованием и английским языком.

# Жук



Тула, ТЦ «УтюгЪ», ул. Демонстрации, 1-г,  
цокольный этаж, бутик 004.  
Тел. 8-953-436-43-96. @zhukkids

# КАК УВИДЕТЬ ТАЛАНТЫ РЕБЕНКА В НАТАЛЬНОЙ КАРТЕ?

Каждый человек рождается с определенным набором талантов и склонностей. И очень здорово, когда обнаружить и раскрыть эти таланты удастся еще в детстве. Астрология во многом может помочь и дать направление для развития. Например, восходящий знак может многое сказать о характере ребенка, его сильных сторонах и способностях.

**В**ычислить восходящий знак вашего ребенка (не путайте со знаком зодиака!) можно, составив его натальную карту. По этому знаку вы поймете, в какой сфере он сможет добиться наибольших успехов.

## Овен

Этим детям важно быть первыми. Для них подойдут занятия с элементами соревнования и скорости – бег, велоспорт, футбол, хоккей, плавание, ушу, сноуборд и горные лыжи, мотоспорт и гонки.

## Телец

Часто такие дети обладают музыкальным слухом, поэтому музыкальная школа, хор и уроки вокала им придутся по вкусу. По натуре они спокойны и с удовольствием занимаются рисованием, лепкой, другими видами творчества. В спорте им подходят направления, где нужна выдержка и силовые нагрузки: турпоходы, альпинизм, спортивные танцы, бег, триатлон, художественная гимнастика.

## Близнецы

Интерес ко всему новому, быстрота реакций и любознательность – отличительные черты этих детей. А еще им постоянно нужно общение, поэтому выбирайте командные виды спорта (волейбол, баскетбол), актерское и ораторское мастерство, литературные клубы.

## Рак

Это дети очень чувствительны к эмоциям окружающих. Часто домоседы. При выборе хобби отдайте предпочтение за-

нятиям в мини-группах или в домашней обстановке. Они любят воду, потому им подойдет плавание, лодочный или парусный спорт, дайвинг. А также спокойные виды творчества – дизайн, рисование, кулинария, музыка, садоводство.

## Лев

Дети-лидеры от природы. Чем бы ни занимался ребенок-Лев, ему важно получать грамоты, награды, медали. Отлично подойдут индивидуальные виды спорта – айкидо, ушу, самбо, теннис. Любят также выражать себя через творчество – танцы, вокал, живопись.

## Дева

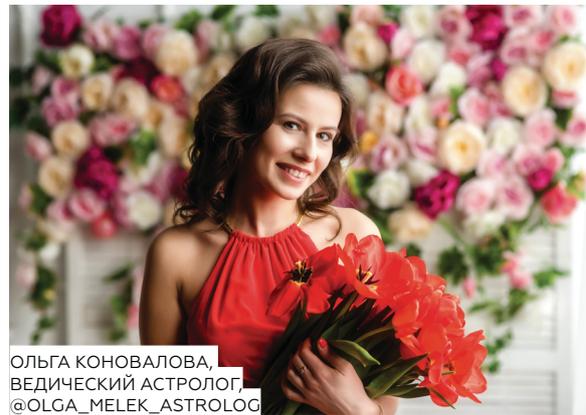
Много детей-интеллектуалов рождается под этим знаком. Шахматы и шашки, программирование и робототехника придутся им по вкусу. Внимательны к деталям, любят заниматься рукоделием, музыкой. В спорте лучше отдать предпочтение большому теннису, гольфу, фигурному катанию, велоспорту.

## Весы

Очень творческие дети. Сцена для них – это жизнь. Артистичны. С удовольствием посещают театральные кружки, школы моделей и дизайнеров, танцуют и поют. Любят выступления, аплодисменты. Из спорта отдают предпочтение художественной гимнастике, спортивным танцам, хореографии, аэробике.

## Скорпион

Этих детей интересует все неизведанное. Любят изучать, как все устроено. В спорте проявляют выдержку, терпение и целеустремленность. Им подходят все виды



ОЛЬГА КОНОВАЛОВА,  
ВЕДИЧЕСКИЙ АСТРОЛОГ,  
@OLGA\_MELEK\_ASTROLOG

боевых искусств – ушу, айкидо, капоэйра, тайцзи-цюань, карате, дзюдо.

## Стрелец

Эти дети любят подвижные игры и виды спорта. Увлекаются верховой ездой, стрельбой, фехтованием, прыжками с парашюта, гонками. Любят командные игры. Настойчивы в достижении целей и, вырастая, могут стать профессиональными спортсменами или танцорами.

## Козерог

Такие дети трудолюбивы и усидчивы. Мальчикам нравится собирать механизмы, конструкторы, заниматься резьбой по дереву, мастерить поделки. Девочки любят шить и рисовать. В спорте достигают успеха там, где нужна выносливость, – бег на длинные дистанции, альпинизм, тяжелая атлетика, триатлон, горные лыжи.

## Водолей

Часто неординарные и уникальные дети рождаются под этим знаком. Им понравятся различные исследовательские, научные и технические кружки и секции. Чем бы они ни занимались, им важна идея. Любят, когда их занятия приносят пользу людям. Их привлекает разнообразие, приключения и общение, им подойдут командные виды спорта.

## Рыбы

Эти дети часто талантливы в живописи, скульптуре, поэзии и музыке, фотосъемке. Имеют писательские таланты, интерес к иностранным языкам и тонкое художественное восприятие. В спорте им подходят плавание, дайвинг и серфинг, бег, туризм.

# ТЫ НЕПОВТОРИМА!

Каждая женщина неповторима, поэтому в make up не может быть шаблонных решений – только персональный подход и креативные идеи, которые подчеркнут вашу индивидуальность. Этого в избытке у визажистов студии Pudra – профи в своем деле, которым по силам любые вызовы, от крутых проектов для глянца до сногшибательных образов на каждый день и «на выход». Под их волшебными кистями лицо становится совершенным, но сохраняет естественный шарм; они знают, как акцентировать ваши достоинства и сделать невидимым то, что вы хотите скрыть. И у них всегда

много свежих, оригинальных идей – с ними не соскучишься! Поэтому не удивляйтесь, когда в студии Pudra вас встретит весьма неожиданный персонаж Глафира Степановна. Ведь каждая достойна красоты и каждая может быть красивой, будьте уверены!



Наталья  
Стрельбицкая  
@natali\_strelbitskaya



Елена Мельникова  
@hairmakeup71



Катерина Демина  
@demina\_makeup71

Фотограф: Юлия Леонова @leoнова\_ph. Студия: @maryfox.studio. Благодарим за предоставленные образы магазин женской одежды Дежа Вю @dejavu\_shop\_tula

**MARY**  
PHOTOSTUDIO  
@maryfox.tula

**PU D RA**  
@pudra.tula beauty studio

# ХОРОШИЙ МАЛЬЧИК

Если присмотреться к своей жизни, мы можем найти в ней закономерности. Кто-то часто меняет работу, и каждый раз не везет с начальником. Кто-то копит деньги, но вмиг спускает их. А кому-то словно красная дорожка проложена, и идет он по жизни, смеясь. Секрет в том, что мы неосознанно следуем своему жизненному сценарию, который написали уже к 5 годам. Какая роль отведена родителям в том, какой сценарий напишет их ребенок, рассказывает психолог Ольга Пантюшина.

**Ж**изненный сценарий – это неосознанный план нашей жизни, принятый в самом раннем детстве, подтверждаемый родителями и оправдываемый всеми последующими событиями. Конечно, в 5 лет ребенок не знает, кем он будет работать, сколько у него будет детей и будут ли они вообще. Но то, что происходит в жизни с каждым человеком, несомненно отражено в его сценарии.

Малыш приходит в этот мир, и первые, кто его встречают, – это родители. Для него они – боги. До 2-3 лет, пока он не умеет мыслить словами, он воспринимает мир через эмоции и телесные реакции. И на основании этого он принимает решения, очень ранние, на которых строится его жизнь дальше.

Например, мама с лаской подходит к своему малышу, даже когда устала. А папа, приходящий вечером, нежно говорит ему какие-то слова. Малыш слышит интонацию и ощущает безопасность и любовь. Его восприятие мира ОК, и он в этом мире ОК.

Другой пример. Мама устало и раздраженно на крик малыша говорит: «Что же тебе еще надо?». А вечером папа на вопрос «Как прошел день?» с агрессией отвечает «Да нормально, что ты вечно один и тот же вопрос задаешь!». Еще не понимая смысла слов, малыш слышит эмоции, принимает их на себя, и мир для него становится небезопасным. И здесь уже зарождается его восприятие мира: он – не ОК, или он в этом мире – не ОК.

А дальше – больше. Родители могут часто ругать ребенка «для его же блага», чтобы он чего-то достиг, сравнивать с другими. «Вот у Маши рисунок получился лучше». «Что, нельзя было написать контрольную на «5», а не на «4»?». «Мужиком надо быть, а ты нюни распустил». Или наоборот: «Все ведут себя спокойно, а тебе вечно что-то надо». Еще сложнее, когда родители не поделили что-то между собой и встраивают в это ребенка: «Да ты такой же, как твой отец/мать», «От осинки не родятся апельсинки». Малыш слышит невербальную составляющую речи родителей, их интонации и на основании этого принимает решения.

Пример: мужчина 35 лет пришел к психотерапевту с запросом на то, что не может построить ни карьеру, ни личную жизнь. Аккуратный, вежливый, подтянутый, тактичный и уважительный. При этом с женщинами ведет себя как тихий, хороший маленький мальчик. И в сексе чаще выбирает самоудовлетворение, чем активные действия. В профессиональной жизни он также придерживается роли «хороший мальчик», подавляет гнев и раздражение. И зачастую его границы попираются.

**ОЛЬГА ПАНТЮШИНА**, профессиональный психолог с 17-летним опытом, действительный член Профессионально-психотерапевтической лиги России @psiholog\_olga\_pantushina



При работе с психотерапевтом он вспоминает, что его мать не поощряла в нем проявления мужественности. Она была недовольна, когда он играл с соседскими мальчишками, шалил, баловался. Он не находил поддержки «мальчишеского» поведения и от отца, который был на стороне жены в том, что касалось мужественности и физической активности.

Ребенку пришлось решать дилемму. Ему хотелось быть как все, но это желание встречало сопротивление и давление со стороны матери. И что тогда? Однажды он решил, что хочет быть «хорошим мальчиком», и это решение сильно облегчило ему жизнь. До сих пор он выполняет мамины требования и реализует свое детское решение, из-за которого все его поступки носят детский характер. Кажется, что ему просто не везет, но на самом деле неосознанно он сам выбирает такое поведение.

**ЧТОБЫ РЕБЕНОК НАПИСАЛ СЦЕНАРИЙ ПОБЕДИТЕЛЯ, ЕГО НАДО ПРИНИМАТЬ ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ, УВАЖАТЬ ЕГО ВЫБОР И БЫТЬ ЕМУ ЗАБОТЛИВЫМ РОДИТЕЛЕМ ВО ВСЕХ СИТУАЦИЯХ. НО СЛОЖНОСТЬ В ТОМ, ЧТО САМИ РОДИТЕЛИ НЕСУТ ПОСЛАНИЯ СВОИХ МАМ И ПАП, СЛЕДУЮТ ИМ И ПЕРЕДАЮТ ИХ, КАК ГОРЯЧУЮ КАРТОШКУ, СЛЕДУЮЩЕМУ ПОКОЛЕНИЮ. И ТОЛЬКО В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА ПОЛУЧАЕТСЯ ОСОЗНАТЬ СВОЙ СЦЕНАРИЙ И НАЧАТЬ ЕГО МЕНЯТЬ, ПРИНИМАЯ НОВЫЕ РЕШЕНИЯ.**

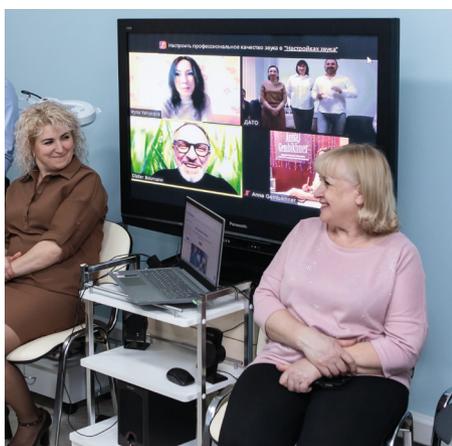
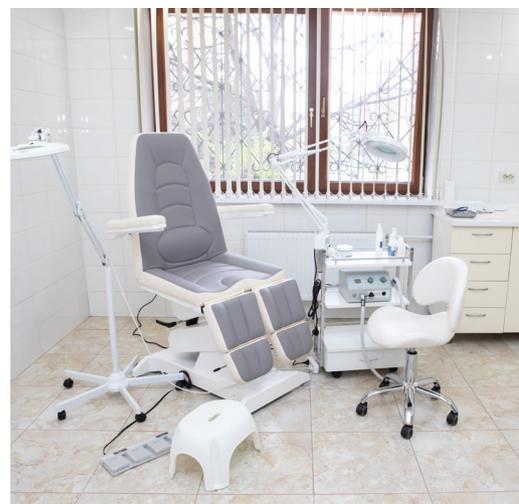
## В ТУЛЕ ОТКРЫЛСЯ ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УХОДА ЗА СТОПОЙ

В новом центре, который открылся на ул. Маргелова, 1, квалифицированные специалисты проводят гигиенический педикюр. Это комплекс по обработке стопы, который позволяет устранить натоптыши, стержневые мозоли, трещины, привести в порядок ногтевые пластины. Профессионалы выполняют процедуры, ориентируясь на анатомию и состояние стоп, и не маскируют проблемы, а решают их. От обычного педикюра этот уход отличается тем, что он делается не ради красоты, а для того, чтобы вы могли идти по жизни легкой походкой и забыли о тех моментах, которые приносят дискомфорт при ходьбе.

Для тех, кто хочет стать специалистом по уходу за стопами, в центре проводится обучение по системе немецкой школы Дитера Баумана, основателя этого направления как науки.

Основатель центра – Дато Чиглашвили, известный в Туле и за ее пределами специалист, преподаватель ТулГУ, автор учебного пособия «Шаг вперед»:

– Хочется максимально передать свои опыт и знания молодым коллегам, чтобы вместе с ними улучшать качество жизни людей. Надеюсь, рядом будут грамотные специалисты, которые не хотят останавливаться на достигнутом, верой и правдой служат своему любимому делу, принося в первую очередь счастье себе результатом своего труда и делая счастливее тех, кто обратился к ним за помощью.



**Центр подологии  
Тула, ул. Маргелова, 1.  
Телефон 8-960-609-60-06.  
@dato\_pododoctor  
@dato.doctor  
@dato\_chiglashvili**

# «ЩЕГЛОВКА-СМАРТ» — ТЕРРИТОРИЯ СЧАСТЛИВОГО ДЕТСТВА!



Фотограф: Дзюбин Дмитрий @dzyubin\_nude

## ОДИН ИЗ САМЫХ КРАСИВЫХ И КОМФОРТНЫХ ЖИЛЫХ КОМПЛЕКСОВ ТУЛЫ ВРУЧАЕТ КЛЮЧИ НОВОСЕЛАМ!

Первое впечатление — дома как с картинки! Яркие стильные фасады с панорамным остеклением привлекают внимание и радуют глаз. Стоит познакомиться с проектом ближе, посмотреть квартиры и оценить все удобства — люди принимают решение «Мы хотим здесь жить!».

И чтобы здесь жить, не нужно ждать! Ключи от квартиры вы получаете в день покупки. Первый дом сдан в начале 2021 года. Второй дом готовится к сдаче в самое ближайшее время.

**Для семей с детьми в ЖК «Щегловка-Смарт» действуют особые условия покупки квартиры! Ставка по ипотеке всего от 3,99% в рамках программы государственной поддержки. Она действует до 1 июля 2021 года. Поэтому важно успеть подать заявку.**

**Достаточно обратиться в офис продаж +7 (4872) 52-27-17. Менеджер по ипотеке бесплатно поможет с оформлением кредита.**



**ДВА 17-ЭТАЖНЫХ ДОМА РАСПОЛОЖЕНЫ В СПОКОЙНОМ, УЮТНОМ МЕСТЕ ПРОЛЕТАРСКОГО РАЙОНА ТУЛЫ. РЯДОМ 3 ДЕТСКИХ САДА, 3 ШКОЛЫ, ДЕТСКАЯ ОБЛАСТНАЯ БОЛЬНИЦА, ОСТАНОВКИ ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА И ЗЕЛЕНый МАССИВ ДЛЯ ОТДЫХА ЩЕГЛОВСКАЯ ЗАСЕКА.**



## КАКИЕ УДОБСТВА ВАС ЖДУТ В ЖК «ЩЕГЛОВКА-СМАРТ»

### ИНТЕРЕСНЫЙ БЕЗОПАСНЫЙ ДВОР ДЛЯ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ!

Юные новоселы уже опробовали игровую площадку с безопасным прорезиненным покрытием и остались довольны. По обустроенным дорожкам приятно гулять и кататься на самокате. Рядом удобные лавочки, теннисные столы, воркаут. Для автомобилей — отдельные зоны парковки. Причем своя парковка будет у каждой семьи!

### СТИЛЬНЫЙ И ПРОСТОРНЫЙ ПОДЪЕЗД!

Он напоминает современный холл. Видеодомофон, прозрачные двери, красивая износостойкая отделка, скоростные бесшумные лифты Otis. На каждом этаже кладовые помещения.

### КВАРТИРЫ С ПЛАНИРОВКАМИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ И БЕЛОЙ ОТДЕЛКОЙ!

Центральное место каждой квартиры — просторная гостиная на европейский манер. Здесь отдыхают всей семьей и встречают гостей. Захотели спокойно отдохнуть? У ребенка своя детская, у родителей — уютная спальня. И даже отдельная комната для хранения вещей — гардеробная! Все довольны, и дома порядок!



Офис продаж: Тула, ул. Оборонная, 6  
тел. +7 (4872) 52-27-17

[www.sheglovka-smart.ru](http://www.sheglovka-smart.ru)

@sheglovka\_smart\_tula



# ДЕТСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ: БОЛЬШЕ ПРОСТРАНСТВА И ЦВЕТА!



Дизайн и оформление комнаты для ребенка – непростая задача. Если взрослая спальня только для сна, то детская должна быть многофункциональной: тут и сон, и игры, и учеба, и хобби, и встречи с друзьями. Как учесть всё это в одной комнате, рассказывает Елена Королева, директор дизайн-студии Decorator.

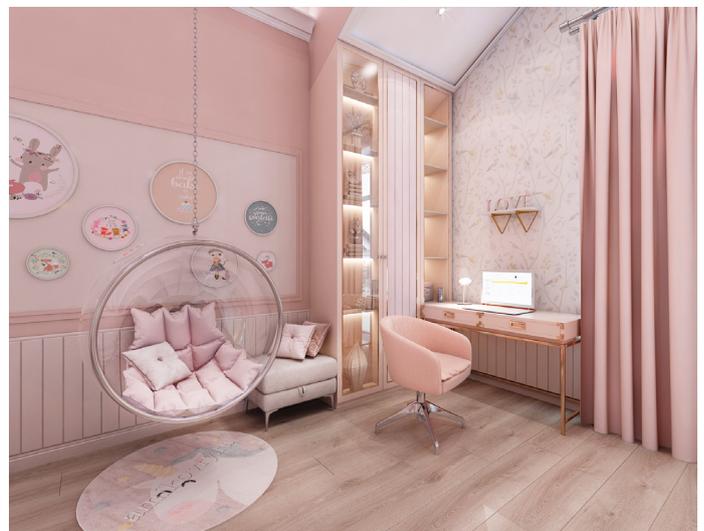
**С**оздавая дизайн интерьера комнаты для ребенка, необходимо учитывать острую потребность в пространстве, но при этом в помещении комнаты должны быть все необходимые предметы мебели (стол, кровать, стул, шкаф, ящик для игрушек, полка для книг). В небольшом пространстве можно применять различные варианты двухъярусных кроватей.

В детской нужно предусмотреть достаточно места для развлечений и игр, поэтому весьма кстати будут различные атрибуты, которые могут быть включены в игровой процесс. Например, мягкие пуфы или кровать-машина: такие вещи выполняют двойную функцию и потому не будут лишними в интерьере.

Грамотная планировка пространства помогает создать нужный настрой для учебы. Рабочее место у окна и/или различное цветовое решение у спальной, игровой и рабочей зон помогают «изолировать» школьника от соблазна отвлечься на игру или сон.

Предусмотрите системы хранения: шкаф с ящиками для одежды, игрушек, полками для книг и коллекций, кровать с ящиками, комод. Это приучит ребенка к тому, что у каждой вещи должно быть свое место.

Для детских, как правило, выбирают яркие цвета тканей, стен и мебели. Но довольно часто основной тон помещения оформ-



ляется в спокойных оттенках, но обязательно с яркими фрагментами, узорами или картинками. Для украшения и создания уютной и радостной атмосферы в комнате часто используют картины и детские рисунки, повешенные в рамках. Если ребенок по возрасту уже может принимать участие в процессе создания интерьера – не лишайте его такой возможности, спросите, какие цвета и декор он хотел бы видеть на своей территории.

Выбирая материалы мебели и отделки, рационально отдавать предпочтение легко моющимся: это облегчает уборку. Материалы должны быть натуральны и нетоксичны, поэтому, выбирая их, в первую очередь обращайте внимание на эти критерии, и лишь потом на визуальную составляющую.

Чтобы в детской всё было спроектировано грамотно и оформлено стильно, конечно же, лучше обратиться к дизайнеру. Наша студия Decorator выполнила огромное количество проектов детских комнат, и мы всегда учитываем индивидуальность ребенка: что он любит, чем увлекается, какие варианты интерьера ему по вкусу. Ведь в этой комнате ребенку жить, поэтому она должна успокаивать, вдохновлять, заряжать позитивом.

Каждая наша детская (как и любой другой проект – а мы реализовали уже более 500 интерьеров) – это исключительно авторский, оригинальный дизайн. Мы не любим шаблоны и в каждом проекте используем новые решения. Огромный опыт – 10 лет работы – и профессиональная команда позволяют воплощать уникальные интерьеры.

Темп жизни детей и взрослых сейчас очень высок, и мы работаем так, чтобы ваше участие в создании интерьера доставляло вам удовольствие, но не нарушало привычного графика. Поэтому мы берем всё на себя и четко соблюдаем сроки. Создадим проект, составим рабочую документацию, подберем материалы, организуем и проконтролируем отделочные работы, дополним интерьер стильными и уютными мелочами. И поможем с решением любых вопросов по ходу проекта и по его завершению.

Мы создадим ваш дом, который будет уютным, неповторимым, подчеркнет ваш вкус, статус и индивидуальность!



**DECORATOR**  
студия дизайна интерьера

Ул. Пролетарская, 26 (рядом с ТРЦ «Рио»),  
тел.: 58-38-99, 8-950-911-38-55. [www.decorator-studio.ru](http://www.decorator-studio.ru)

# НОВЫЙ МОЛЛ ДВЕРЕЙ «PROFILDOORS» В ТУЛЕ

Театр начинается с вешалки, а комната – с двери. В этом уверены создатели молла «ProfilDoors», который открылся в Туле в начале июня. Это больше, чем просто магазин – настоящий рай для дизайнеров и всех, кто стремится создать уникальный интерьер в своей квартире или доме.



**М**ежкомнатные двери марки «ProfilDoors» изготавливаются по немецкой технологии. Фабрика не боится экспериментов и легко сочетает различные материалы, формы и цвета, создавая оригинальные модели. С шумоизоляцией, в стиле прованс или хай-тек, глухая или со вставками из стекла – линейка вариантов бесконечно богата.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ

В последнее время особой популярностью пользуются алюминиевые конструкции. Это объясняется их высокими эксплуатационными характеристиками и функциональностью. Направление ProfilDoors ALUMINUM – это инновационное направление фабрики, которая чутко реагирует на современные тренды и запросы клиентов.

В наличии и на заказ есть как межкомнатные, так и входные двери премиум-класса, а также раздвижные перегородки. Алюминиевые межкомнатные двери представлены в двух эксклюзивных сериях: АС и АСК. Каждая серия имеет около 6 моделей и множество цветовых решений. Входные двери ProfilDoors выпускаются в двух сериях: АЛ и АЛ-lite и имеют непревзойденный внешний вид и самые высокие показатели качества и безопасности.

## АКТУАЛЬНЫЕ ЦВЕТА

Дизайн вашего интерьера отличает нестандартность и смелость решений? Для него классические однотонные деревянные межкомнатные двери не подойдут.

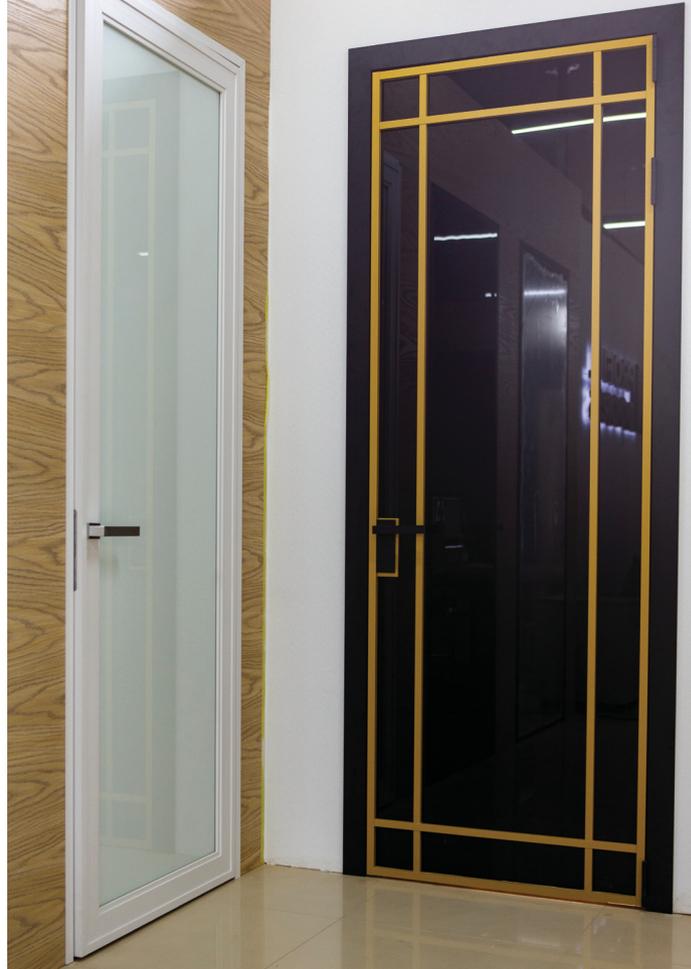
На этот счет у фабрики ProfilDoors есть решение. Разнообразные цветовые решения серии ALUMINUM – синий, зеленый, белый, черный и золотой в благородно-мягких оттенках. Смотрятся неброско, и в то же время преображают помещение. Также они прекрасно дополняют интерьер, в котором использовано несколько оттенков.

Для небольших квартир характерны узкие коридоры и небольшие холлы. Чтобы зрительно расширить пространство, дизайнеры прибегают к простой хитрости – используют двери с цветовыми акцентами, благодаря этому пространство становится визуально более свободным.

## PROFILDOORS НА MOSBUILD

Недавно фабрика представила масштабную локацию на выставке MosBuild, посвященную своим топовым продуктам. На сайте ProfilDoors можно посмотреть 3D-тур по стенду фабрики. А на премии MosBuild Awards 2021 межкомнатная алюминиевая дверь AGK была признана лучшей в номинации «Двери и замки».

– Наша компания сотрудничает с фабрикой ProfilDoors более 10 лет. В новом большом салоне PROFILDOORS на Пролетарской, 2Б представлены все продукты фабрики. Здесь дизайнеры и частные студии смогут одними из первыхзнакомиться с новинками фабрики и применять в работе современные модные двери. Раньше в Туле не было настолько масштабных выставок: для того, чтобы найти что-то интересное, тулякам приходилось ездить в Москву. Более не нужно тратить свое время на дорогу, приходите в салоны ProfilDoors и найдете самые модные и интересные двери и интерьерные решения. Для вас работают индивидуальные менеджеры, монтажники со специальной подготовкой и отдел технической поддержки, – рассказал Виктор Орлов, директор салона ProfilDoors.



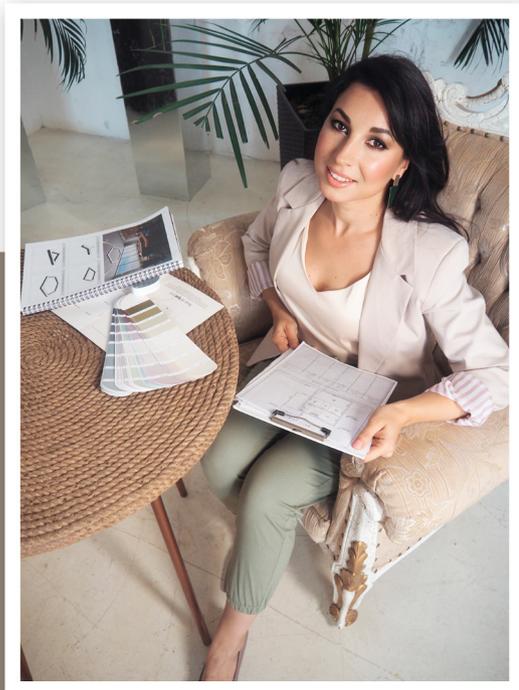
**ВИКТОР ОРЛОВ,**  
директор салона  
ProfilDoors.



**PROFILDOORS**  
Пролетарская, 2Б, напротив ТЦ «Макси», тел. 38-40-60



# ДИЗАЙН-ПРОЕКТ



«Каждый день вдохновляет на большее!» – это девиз проекта, ведь дом должен радовать хозяев, подпитывать эстетически и давать им силы. Апартаменты в ЖК «Скандинавия», это центр города, клубный дом с собственной концепцией, и задачей я ставила создание максимально комфортного и персонализированного пространства, продуманного во всех отношениях – лаконичного, лёгкого, современного и изящного, с техническими хитростями и изюминками дизайна. Интерьер, как гармоничный союз двух людей, соединяет в себе мужскую жесткость в линиях, цветах, формах с женскими чертами – телесные оттенки, медовая теплота латуни, плавность форм декора, мягкий уют текстиля. Особое внимание уделялось свету, в каждой комнате заложено до 8 сценариев освещения с учетом разных зон. Благодаря изменению планировки, естественный свет проникает во все помещения отдыха и длительного пребывания, даже в ванной хозяев удалось разместить окно – для квартиры такое решение практически роскошь. Для отделки используется много натуральных материалов, завершают образ полотна современной живописи.



АСЯ СЫСОЕВА,  
дизайнер частных и общественных  
интерьеров, руководитель  
Арт-студии STR. В дизайне  
интерьера с 2006 года.  
Тула, ул. Пролетарская, 26  
[@design\\_asya\\_sysoeva](https://www.instagram.com/design_asya_sysoeva)  
[vk.com/disegno\\_interno](https://vk.com/disegno_interno)



Кнопка смыва  
инсталляции Alcaplast  
(цвет золото)

16740 руб.



Talis E Смеситель для раковины,  
на 3 отверстия Hansgrohe

32700 руб.

Мебель для ванных  
комнат  
CRISALITO  
(Италия/Турция)

от 198000 руб.



Подвесная люстра  
Lightstar Savona

71000 руб.



**ТАМИЛА КУРБАНОВА**, директор  
сети салонов плитки и сантехники  
IL BAGNO, комплектователь дизайн-  
проектов с 10-летним опытом.  
@tamila\_kurb

# ЭКСПРЕСС- ПОДБОР

Комплектация – это очень важный этап реализации любого дизайн-проекта. Использование грамотно подобранных отделочных материалов, осветительных приборов, мебели и предметов интерьера гарантирует, что картинка оживет, проект сохранит свою изюминку и интерьер будет радовать своих хозяев долгие годы.

Смеситель с гигиеническим  
душем Paffoni Tweet Round  
(цвет золото)

20910 руб.



Картины на заказ  
от Арт-студии  
STR @studia\_str

Керамогранит  
ONYX Smoke  
Blue Full Lappato 60x60

2170 руб. за м<sup>2</sup>

Тула, ул. Мосина, д. 6/1, ТЦ «Стройпарк»  
Тула, ул. Коминтерна, д. 24д, ТЦ «Наш Дом», 2-й корпус, 1-й этаж  
тел. 8 905 119 77 22, 8 905 119 77 55



# ЛЕТО С ДРУГОМ

Если вы проводите лето или живете за городом, будьте внимательны к своим домашним питомцам: на природе и на жаре их подстерегают опасности. Как защитить любимцев, рассказывает Оксана Некрасова, ветеринарный врач клиники «Друг».

**З**агородная жизнь прекрасна не только для людей, но и для животных – свобода, прогулки, свежий воздух. Чтобы ваш питомец провел лето без неприятных приключений, перед поездом за город помните о нескольких простых правилах.

## **ПРАВИЛО 1.** ПРИВИТЬ

В теплое время года пробуждаются возбудители разных инфекций. Поэтому если ваш питомец не привит, сделайте это как можно быстрее.

## **ПРАВИЛО 2.** БЕРЕЧЬ ОТ НАСЕКОМЫХ

Эктопаразиты (клещи и блохи) – главные враги кошек и собак, и они тоже активизируются именно в теплое время года. Выбор средств для обработки от блох сейчас огромный, но к нему нужно подходить очень тщательно. Ошейники, например, больше подходят для профилактики или в качестве дополнительной меры защиты. Спреи распределяются по всей шерсти, но могут быть слизаны животным, в отличие от капель. Капли необходимо использовать раз в 4-6 недель.

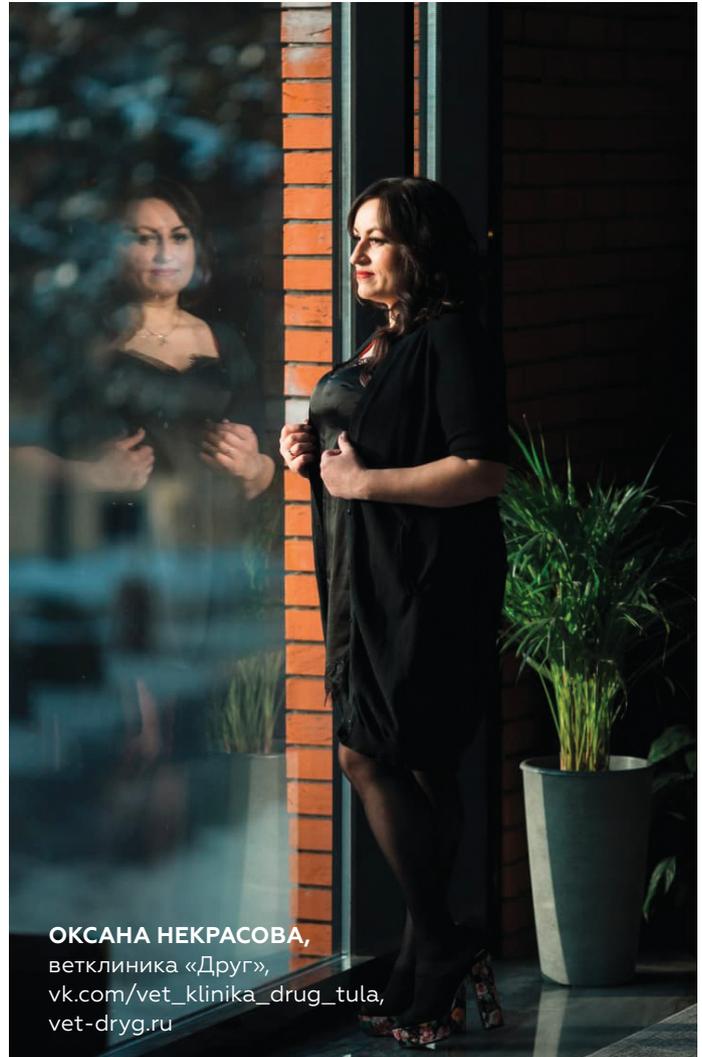
Еще более опасный враг – клещи. Не вывозите питомца за город без обработки! Такая халатность может быть для него смертельно опасной. Обработку от клещей нужно проводить регулярно: все препараты от клещей имеют ограниченный срок действия.

Если собаку укусил клещ, попытайтесь удалить его самостоятельно и после этого обязательно наблюдайте за животным. В случае появления любого недомогания срочно везите к врачу! Здесь для спасения счёт идёт на часы.

## **ПРАВИЛО 3.** ЗАЩИЩАТЬ ОТ ЖАРЫ И СОЛНЦА

Летом шерсть животных часто тускнеет, путается и становится ломкой. Причем эта проблема касается и кошек, и собак. Причина кроется в жаркой погоде и солнце: шерсть выгорает, кожа начинает преть.

Чтобы такого не случилось, летом заботьтесь о коже и шерсти животного особенно тщательно. Не выгуливайте питомца, когда солнце особенно активно, т. е. с 11.00 до 16.00. Подберите увлажняющую косметику с защитой от УФ-лучей. На кожу бесшерстных животных наносите солнцезащитный крем. Не забывайте про профессиональный уход за шерстью: он защищает шерсть от сухости и выцветания и облегчает расчесывание. Если питомец короткошерстный, можно подобрать для него специальную летнюю одежду. Она дышит, но защищает



**ОКСАНА НЕКРАСОВА,**  
ветклиника «Друг»,  
[vk.com/vet\\_klinika\\_drug\\_tula](https://vk.com/vet_klinika_drug_tula),  
[vet-dryg.ru](https://vet-dryg.ru)

от солнечных лучей. Если проблемы с шерстью стали очень серьезными, запишитесь на прием к ветеринару. Специалист установит точную причину и при необходимости назначит лечение.

## **ПРАВИЛО 4.** ИЗБЕГАТЬ ОПАСНЫХ ПРОГУЛОК

Не отпускайте питомцев свободно гулять без присмотра за пределы своего участка. На них могут напасть бродячие собаки, домашнее животное может заблудиться. Другая опасность свободной прогулки заключается в том, что нестерилизованная кошка/собака может преподнести вам «сюрприз» в виде потомства. Поэтому, во-первых, рекомендуется стерилизовать любимца, а во-вторых, следить за его передвижениями.

# 6

# СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ДАЧУ РАЙСКИМ МЕСТОМ

ЧТО, ЕСЛИ ЗАВТРА НА ДАЧУ, А ТАМ ЕЩЕ НИЧЕГО НЕ ГОТОВО ДЛЯ ОТДЫХА? ЕСТЬ РЕШЕНИЕ: ЕДЕМ В МАГАЗИН «САД-ТУЛА» ИЛИ ДЕЛАЕМ ОНЛАЙН-ЗАКАЗ, И ДАЧА СРАЗУ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ВОСХИТЕЛЬНОЕ МЕСТО – КРАСИВОЕ, КОМФОРТНОЕ И ВКУСНОЕ! ЛОВИТЕ ТОП-6 ДАЧНЫХ ХИТОВ ЭТОГО СЕЗОНА!



## КАЧЕЛИ-КОКОН

Альтернатива качелям, очень стильная, красивая и удобная – кокон позволяет телу принять идеально удобное положение, и можно расслаиваться бесконечно!



## БЕСЕДКА

Зачем строить беседку, если можно ее купить, поставить и в тот же вечер устроить ужин на природе? Классные модели – «Астра» и «Пион»: они компактны, не требуют много места, а разместиться в них за столом смогут 6-8 человек.



## ГРЯДКИ И КЛУМБЫ

Конструкции для ограждения грядок и клумб создают на участке идеальный порядок и облегчают дачный труд. Всё просто: ставим грядку/клумбу, заполняем ее почвой, сажаем цветы, овощи, зелень, ягоды.



## ТАНДЫР

Модный предмет для дачной гастрономии – тандыр, емкость из глины, в которой на огне можно готовить сочный шашлык, жарить птицу, рыбу, овощи, печь лепешки.



## КАЗАН

Плов, блюда из мяса и овощей и десятки других кулинарных шедевров в казане на открытом огне получаются изумительно вкусными. В «Сад-Тула» продаются настоящие казаны – узбекские, чугунные, толстенные.



## ДАЧНЫЙ ДУШ

Еще один легкий способ обеспечить на даче городской комфорт. Душевая кабина – из оцинкованного профиля, стенки – из матового поликарбоната, бак для воды объемом от 110 до 200 л – с подогревом.



Тула, пр. Ленина, 169, строительный рынок «Слобода», павильон 96.  
Телефоны: (4872) 71-66-74, 8-953-957-80-00

[www.sad71.ru](http://www.sad71.ru)

# ВИННАЯ ДОРОГА

Винный туризм традиционно развит в странах, где процветает виноделие. Но сейчас и в России можно прогуляться по виноградникам, заглянуть в винные погреба и продегустировать напитки, которые создают частные отечественные виноделы. Здорово, что такой тур можно совместить с поездкой на море – как это сделала наш автор, винный энтузиаст Анна Махель. В мае она отправилась на фестиваль вина в Анапу, а заодно побывала в двух известных винных хозяйствах Краснодарского края.

**В**ино и всё, что с ним связано, – это один из моих интересов, поэтому идея съездить на наши винодельни занимала меня давно. И вот в Инстаграме я случайно наткнулась на анонс A.MORE fest – фестиваля моря, вина, кино и любви в Анапе. И всё сложилось.

Я ни на секунду не пожалела, что так неожиданно и спонтанно собралась на этот фестиваль! Было очень красиво, весело и познавательно! Отсюда не хотелось уезжать!

Все дни фестиваля в городе проходила выставка виноделов Краснодарского края, от крупных заводов до микропроизводителей-«гаражников». Очень радостно было видеть, что в России винное направление активно развивается, есть люди, которые им живут, болеют, рассказывают о своем деле с горящими глазами. Для ценителей вин такие мероприятия особенно интересны: ты не будешь у себя в городе скупать всё российское, чтобы его попробовать, – а здесь есть возможность изучить много напитков и найти интересные тебе варианты, посетить мастер-классы и обучающие мероприятия.

На фестивале местные фермеры представляли свои сыры, хамон, колбасы – всё так, как и должно быть вокруг вина. Работали винные казино, где в слепой дегустации нужно угадать страну проис-



хождения вина, сорт, год производства, выдержку. В одном казино я выиграла, а во втором, с российскими винами, – жестко проиграла)). Российские вина – такие загадочные).

В рамках фестиваля состоялся первый в России винный забег (аналогичный проходит в Бургундии). Это марафон вдоль моря и по виноградникам, на него собралось огромное количество людей. Менее подготовленные могли принять участие в «винной Pro-милле» – костюмированном забеге на 1,8 км. Еще тут был фестиваль воздушных шаров, играли ин-



тересные музыканты, на пляже крутили фильмы на больших экранах... Я очень рада, что у нас начали проводить такие отличные фестивали, с разноплановой гастрономической, винной, культурной программой. Это очень здорово. А когда это происходит на море – круче вдвойне.

За эту поездку мне удалось посетить всего две винодельни, хотя планировала больше. Но в «Гай-Кодзор», куда я хотела попасть, экскурсию забронировать не удалось: места на весь май разобрали за три (!) минуты после открытия продаж. Кстати, позже я узнала лайфхак: сюда можно приехать в фирменный магазин за вином и пойти погулять по территории, но, конечно, без экскурсии.

Экскурсию на винодельню Sikory мы бронировали за месяц до поездки. В «Долину Лефкадию» попасть проще, мы даже без проблем перенесли визит сюда на другой день из-за дождя.

Sikory – небольшая семейная винодельня, уютная, камерная, производит всего 250 000 бутылок в год, это немало. Место очень красивое. Виноград здесь высажен террасным способом, аналогов этому в России нет: созданы искусственные террасы, чтобы каждая лоза была выше предыдущей и получала достаточно солнца и обдува ветром. Это улучшает качество ягод и, соответственно, качество вина. Дегустация проходит в потрясающем зале с панорамными окнами и стеклянным полом, под

которым виден цех бочковой выдержки. Очень впечатляет! Вина «Сикоры» тоже понравились: они интересные, многогранные, неожиданные. Домой я взяла розе из каберне франа: это красный сорт винограда, из которого почти никто не делает розе, обычно он идет в купаж для красного вина. Вина этого производителя, на мой взгляд, достаточно дорогие для российских (1000-1500 руб. за бутылку, что аналогично цене неплохой Италии), поэтому и экскурсия с дегустацией не из дешевых – 2800 руб. с человека.

«Долина Лефкадия» – это целое хозяйство с огромной территорией, где не только производят вина, но и выращивают свой скот, делают сыры, масло. Здесь есть два варианта посещения – обзорная поездка по угольям за 650 руб. (на мой взгляд, обязательно брать – очень красиво!) и экскурсия на винодельню за 550 руб. с дегустацией вин и сыров собственного производства. «Лефкадия» – гравитационная винодельня. Это значит, что весь процесс производства идет под силой гравитации, самотеком, без применения насосов. Считается, что чем меньше механических процессов соприкасается с вином, тем более живым оно получается. Интересны здесь бетонные емкости для выдержки вина в форме яйца: толщина их стенок 15 см – чтобы вино не «слышало» звуков. А некоторым винам, наоборот, включают классическую музыку, чтобы вино «слушало» и становилось лучше. Маркетинговый ли это ход или видение винодела – не могу сказать)).

Также у них есть туристический комплекс, в который входит великолепно обустроенная территория (сравнивают с Тосканой)), чудесный ресторан, пиццерия и шампанерия. Комплекс этот вы можете посетить абсолютно бесплатно, независимо от того, берете вы экскурсию или нет.



Место просто потрясающее – французский сад с видом на виноградники, фонтаны, ухоженные аллеи, торговая площадь, где проходят ярмарки и выставки. Есть даже детская игровая зона и вертолетная площадка). Очень советую здесь побывать).

На небольших винодельнях экскурсии проходят в малых группах, здесь нет такого скопления туристов, как я видела на крупных заводах, все очень комфортно. Мы добирались до них на прокатном авто, которое взяли в Анапе. Кстати, если забронировать машину заранее, цена выгодно отличается: 1500 руб. против 2500 на месте. Для путешествия по винодельням можно взять индивидуального винного гида со своим транспортом, но цена вопроса будет довольно высокой – порядка 50 тысяч рублей за 2-3 дня.



**ОСЕНЬЮ Я СОБИРАЮСЬ В ЭТИ МЕСТА С НОВА, ЧТОБЫ ПОБЫВАТЬ В ДРУГИХ ВИННЫХ ХОЗЯЙСТВАХ: ИХ ЗДЕСЬ МНОГО, И БОЛЬШИНСТВО ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНЫЕ, НАПРИМЕР, «ШАТО ПИНО» С УЛИТОЧНОЙ ФЕРМОЙ. ЕСЛИ ТОЖЕ СОБЕРЕТЕСЬ В ВИННЫЙ ТУР, МОЙ СОВЕТ – ЕХАТЬ В КОНЦЕ ИЛИ НАЧАЛЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО СЕЗОНА, БРОНИРОВАТЬ ЭКСКУРСИИ ЗАРАНЕЕ И ОТВЕСТИ НА КАЖДУЮ ВИНОДЕЛЬНЮ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ НЕ СПЕША НАСЛАДИТЬСЯ ИХ АТМОСФЕРОЙ И НАПИТКАМИ.**

# Плахова Ольга

руководитель АДО ЦОРП «Карьера».  
Основатель Межрегионального дизайн-форума «Архитектура будущего». День рождения 14 июня.



**Бизнесмены!**  
22 мая — 21 июня

Вашей энергии сейчас хватит на то, чтобы противостоять любой кризисной ситуации. Поэтому не бойтесь масштабных задач и трудностей, используйте свои сильные стороны – гибкость, легкость общения, умение убеждать – и всё получится.

## Водолей

(20.01–19.02)

Если вы научитесь обсуждать и решать проблемы сразу – сможете избежать многих острых ситуаций на работе и дома. Если любите риск, держайте: сейчас удача на вашей стороне. Новые контракты, инвестиции и даже просто лотерейный билет обещают принести вам прибыль.

## Рыбы

(20.02–20.03)

В этом месяце вас ждет много важных семейных дел: покупка/продажа недвижимости, ремонт, строительство, большие юбилеи у родных или просто семейное путешествие. Наслаждайтесь и не думайте о делах: вы много работали и заслужили время на отдых.

## Овен

(21.03–20.04)

Месяц профессиональных и карьерных достижений. На вас все смотрят и равняются, и это шанс показать себя с самой лучшей стороны. Сохраняйте спокойствие и постарайтесь подтвердить свою компетентность. Может поступить помощь в делах, откуда вы ее совсем не ждали.

## Телец

(21.04–21.05)

Сосредоточьтесь на росте доходов: сейчас эта цель выполнима, а ее достижение позволит вам чувствовать большую стабильность и безопасность. Если планируете крупную покупку – совершайте ее, ценность приобретения очень быстро вырастет.

## Рак

(22.06–22.07)

Два плана на июнь: устранившись на время от дел и взять небольшой таймаут, чтобы поразмышлять о своем будущем, или удвоить рабочее рвение. Оба хороши: вам пора перезарядить батарейки, но и интуиция ваша сейчас как никогда остра и может подсказать выгодные решения. Выберите.

## Лев

(23.07–23.08)

В июне у вас есть все шансы реализовать все благие намерения: бесповоротно отказаться от вредной привычки, заняться спортом, пойти учиться или начать искать новую работу. Вы готовы к положительным переменам, и они готовы прийти в вашу жизнь.

## Дева

(24.08–23.09)

Звезды обещают открыть вам реальные возможности для карьерного роста, главное, чтобы вы сами не сидели сложа руки и постарались их не упустить. Личные отношения могут перейти на следующий этап, или же появится ясность, которой вам не доставало.

## Весы

(24.09–23.10)

Сейчас у вас есть шанс: может завязаться знакомство с человеком, который поможет вам в работе и карьере, – порекомендует на новую должность или познакомит с влиятельными людьми, окажет протекцию. Не бойтесь использовать эту возможность для своего профессионального роста.

## Скорпион

(24.10–22.11)

Время погасить долги или, наоборот, получить деньги, которые вам причитаются, обратиться в банк за кредитом. Удачный период для перемен в жизни и в себе. Сейчас у вас обострена интуиция, и она позволит понять, кто действительно с вами, а кому не стоит доверять.

## Стрелец

(23.11–21.12)

Направьте энергию не на споры и конфликты, а на улучшение атмосферы в семье: вашему партнеру давно не хватает заботы и внимания. Избегайте импульсивных покупок: есть риск, что деньги будут потрачены зря, а приобретение не принесет удовольствия.

## Козерог

(22.12–19.01)

На работе накопилось так много мелких задач, что они не дают двигаться дальше. Это заставит вас пересмотреть рабочий процесс и найти способы его оптимизировать. Заодно возьмитесь и за себя: сейчас вы легко сможете заняться фитнесом, наладить питание, избавиться от вредных привычек.

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

16+

Тула, №140, июнь 2021 г.



«Модный город» является обладателем знака отличия первой степени Всероссийского конкурса «Золотой фонд прессы – 2018».

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».  
Учредитель и издатель ООО «Слобода».  
Генеральный директор Алексеева Т. В.  
Главный редактор Белова Е. И.  
Руководитель журнала Пшонкина И. А.  
Специалист по рекламе Колесова А. А.  
Дизайнер Миленков И. Н. Фотограф Дзюбин Д. С.

Instagram: fashion\_city71 Facebook: modniygorodtula

По вопросам размещения рекламы обращаться по тел. 57-07-07, доб. 229.

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116, 1-й эт. Тел./ф (4872) 57-07-07.  
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.  
Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:  
Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5а, 5в (оф. 23)  
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.  
Заказ П32089. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 31.05.2021.  
Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

# ЕСН-ПРЕМЬЕР: СЕРВИС ПРЕМИУМ-УРОВНЯ

ЕСН-Премьер – специальный проект Единой службы недвижимости, который объединяет в себе надежность крупнейшего агентства недвижимости и гибкость в подходах к решению задач клиентов. Как высокий уровень сервиса бережет ваше время, рассказывает Андрей Антоненков, руководитель проекта ЕСН-Премьер.



**Андрей Антоненков, руководитель проекта «ЕСН-Премьер» + 7 953 952 91 15**

## ЕСН *Премьер*

Девелоперы в борьбе за покупателя придумывают всё новые способы облегчить покупку и продажу жилья. Разрабатывая ЕСН-Премьер, мы не выдумывали ничего нового, но с большим вниманием отнеслись к основному.

**ОБРАЩАЯСЬ В ЕСН-ПРЕМЬЕР, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:**

- ДОСТУП К ЗАКРЫТЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЯМ НЕДВИЖИМОСТИ ЭЛИТ- И ПРЕМИУМ-КЛАССА НА ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ
- БЕЗУПРЕЧНОЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ С ПОДГОТОВКОЙ ДОКУМЕНТОВ, ПРАВОВОЙ ЭКСПЕРТИЗОЙ И ГАРАНТИЕЙ ЧИСТОТЫ СДЕЛКИ
- ОПТИМАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ ПРИ ПОДБОРЕ НЕДВИЖИМОСТИ КАК ДЛЯ ИНВЕСТИЦИЙ, ТАК И ДЛЯ КОМФОРТНОЙ ЖИЗНИ
- ОФОРМЛЕНИЕ ИПОТЕКИ И СТРАХОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ НА МАКСИМАЛЬНО ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ
- ГАРАНТИЮ ПОЛНОЙ ФИНАНСОВОЙ И ИНФОРМАЦИОННОЙ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

Персональный менеджер защитит ваши интересы, проконсультирует по любым вопросам, подберет лучшие варианты и сделает ваши операции с недвижимостью максимально комфортными.

ЕСН-Премьер выбирают клиенты, достигшие уровня, на котором время бесценно.

Живите в центре возможностей – позвольте себе больше уже сейчас.

Звоните, и мы выберем дом вашей мечты!

# nolte®

КУХНИ ГЕРМАНИИ

ул. Пушкинская, 58А

☎ 71-62-92

[www.noltering.ru](http://www.noltering.ru)

📷 noltering



# ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ БАРС

НАДЁЖНОСТЬ. КАЧЕСТВО. ПРЕСТИЖ.

СУПЕРАКЦИЯ  
**БЕСПЛАТНО\***

- » ПОДКЛЮЧЕНИЕ ВАШЕГО ОБЪЕКТА  
К НАМ НА ПУЛЬТ
- » ВЫЕЗД НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА  
И ОСМОТР ОБЪЕКТА
- » ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ОБСЛУЖИВАНИЯ

\*При условии полного соответствия оборудования



Охранный холдинг «БАРС»,  
Тула, ул. Тульская, 10,  
тел. (4872) 70-70-80 (круглосуточно)  
[www.bars-security.ru](http://www.bars-security.ru)

