

МОДНЫЙ ГОРОД

№ 99 ОКТЯБРЬ 2017



главных
ЦВЕТА СЕЗОНА

В ОТЛИЧНОЙ
форме

ХУДЕЕМ
ПО НАУКЕ

НОВЫЙ ПОДХОД
К ДИЕТАМ
И ФИТНЕСУ

«Мисс
«Модный
город»

ЕСТЬ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА!

СТАС МОРЕ

НАШ НА «НОВОЙ ВОЛНЕ»

Редакционно-информационное издание





STUART WEITZMAN

Эксклюзивное право продажи в Туле
МУЛЬТИБРЕНДОВЫЙ БУТИК «ТРИУМФАЛЬНАЯ АРКА»
Тула, Демонстрации, 1а +7 4872 30 95 59 [instagram.com/triumfarka](https://www.instagram.com/triumfarka)



WEEKEND

MaxMara

Franchisees Weekend MaxMara

Г. ТУЛА, УЛ. ДЕМОНСТРАЦИИ, 2 +7 (4872) 52-52-90
INSTAGRAM.COM/WEEKENDMAXMARA_TULA

WWW.WEEKENDMAXMARA.COM







ETRO

*Признак
настоящего мужчины*

topgunbarbershop.ru



+7 (950) 916 44 44

📍 topguntula
📱 topgun_tula
© topgun_tula

ТЦ «Likerka Loft», пр-т Ленина, д. 85



ИП Улаза А. В.

ТРЦ «Гостиный двор», ул. Советская, д. 47

ТРЦ «Тройка», ул. Каминского, д. 24В, 1 этаж

УЖЕ 3 ТОРГУН В ГОРОДЕ!

• ГОСТИНИЦА •
ТУРГЕНЕВЪ

• РЕСТОРАН •



ИП Золин А. В.



въ Туле

ул. Тургеневская, д. 13

Уважаемые дамы и господа!
Ресторан «Тургеневъ» приглашает вас
для проведения волшебных
зимних вечеров
и новогодних корпоративов.



www.restoran-turgenev.ru

www.turgenev-tula.ru

Тел.: +7(4872) 25-97-26, 25-97-25





nolte[®]
KÜCHEN

Тула, ул. Пушкинская, 58-а, тел. (4872) 71-62-92
www.noltering.ru



Благодарим клиента за доверие и предоставленное фото.



ЦЕНТР КУХНИ ДАЛЛАС

**Тула, ул. Коминтерна, 24-б, МЦ «Тaurus» (4872) 702-148
ckuhni.ru**

ООО «ЦДК». Подробности акции «День рождения» у консультантов в салоне.



15
лет

**МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС И БЛАГОДАРЯ ВАМ.
Реализовано более 3400 проектов**

**Благодаря ВАМ ВАШИ друзья получат
на 15% больше!**

Blauer
USA

PJS
PARAJUMPERS



BOGNER

diadora
HERITAGE



AERONAUTICA
MILITARE



HESTRA



DALE OF NORWAY®
THE NAME THAT MADE NORWEGIAN SWEATERS WORLD FAMOUS

SCARPA
NO PLACE TOO FAR™

DOLOMITE
1897





ИП Ченцов А. В.

Discovery Store



**Эксклюзивное право продажи в Туле.
Магазин DISCOVERY STORE
Тула, пр-т Ленина, 68, тел. 55-01-19**

www.discovery-store.ru  [DiscoveryStoreTula](https://www.facebook.com/DiscoveryStoreTula)  [discovery_store](https://www.instagram.com/discovery_store)



MAX&MOI

PARIS



ИТАЛЬЯНСКИЙ ДОМ МОДЫ

мультибрендовый бутик одежды, обуви и аксессуаров

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



ЗОЖ

Друзья! Мы продолжаем тему здорового образа жизни (ЗОЖ). И в этом номере мы подготовили много интересного. Сколько мы тратим денег на спортивные залы и оправданы ли эти вложения? Как правильно рассчитать свой дневной рацион, чтобы поддерживать и здоровье, и фигуру в нормальном состоянии? Ну и конечно, много советов экспертов о том, как сделать тело стройным и красивым.

Кстати, вы знали, что аэробные нагрузки – главный враг жировых отложений? А это бег, танцы, лыжи, пешие прогулки, велосипед, плавание, степпер. Я, например, в спортзале люблю заниматься именно на тренажере-степпере. Музыка в наушниках, бежишь себе, красота! Занимаюсь не менее часа, тем самым сжигая 1000 Ккал. И мне стало интересно, сколько ж это в граммах? Выяснил, что 1000 Ккал – это всего 117 г жира. Другими словами, чтобы похудеть на 3 кг, нужно ежедневно заниматься по часу на протяжении месяца! Не хило! Есть, правда, у аэробных нагрузок один хороший плюс – жир сжигается еще на протяжении двух часов после занятий, правда, менее интенсивно.

Конечно, чтобы тело было здоровым и стройным, нужен целый ряд процедур в комплексе: фитнес, питание, прогулки на воздухе. Кстати, вот с появлением у нас в семье питомца Лёнчика я стал намного чаще и подолгу гулять. А постоянные прогулки на свежем воздухе – это одно из важнейших правил ЗОЖ! Так что подумайте о собаке. Она не даст вам сидеть дома, и у вас всегда будет хороший повод провести часок-другой на прогулке!

ПАВЕЛ КИРЮНИН,
главный редактор «Модного города».

since 1995



special jeans shop

Красноармейский, 6а
klondike-jeans.com



LOBODA (16+)

11 октября. Манеж стадиона «Арсенал».

LOBODA – одна из самых сексуальных, эпатажных и загадочных поп-певиц современности. Каждый её новый трек мгновенно становится хитом, а концертные шоу покоряют своей яркостью и динамичностью.



CASADEI FOR LENA PERMINOVA

Обувной бренд Casadei представил коллекцию, созданную совместно с моделью, женой миллионера и многодетной мамой Леной Перминовой. В капсулу вошли пять моделей – ботфорты, ботильоны, ботинки на шнуровке, лодочки на высоком каблуке и ботфорты с открытым носом и шнуровкой.

ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ

Унылая пора? Конечно, нет: после расслабленного лета осень всегда более богата и наполнена событиями. И каждое достойно того, чтобы вы его не пропустили!



КУПИТЬ БИЛЕТ
MYSLO.RU/KASSA

Митя Фомин (0+)

12 октября, филармония. Тел. 36-77-96.

Акустический концерт «Завтра будет все по-другому». На сцене артисту аккомпанируют гитаристы, а само шоу больше похоже на театральные спектакль с качественным живым музыкальным сопровождением.

«НА ВЫСОКИХ КАБЛУКАХ» (16+)

26 октября. ГКЗ. Тел. 8-905-621-60-02. Ностальгическая комедия с Нонной Гришаевой и Сергеем Белоголовцевым. В 1975 году в Сочи знакомятся одесит Костя и москвичка Вера. И начинается история о многолетней и неувядающей любви, забавная и немного печальная. Саундтреком к спектаклю станут песни советского времени, исполненные вживую.



КУПИТЬ БИЛЕТ
MYSLO.RU/KASSA



КУПИТЬ БИЛЕТ
MYSLO.RU/KASSA

ИГОРЬ ГУБЕРМАН (18+)

24 октября. ГКЗ. Тел. 8-905-621-60-02.

Вечер поэта «Гарики и байки. Лучшее». Гарики, эти емкие стихи, вмещают в себя глубокий смысл, обезоруживающий юмор, авторскую харизму. Единожды услышанные, гарики запоминаются надолго, если не навсегда. В гариках – истории из личного архива, случайные моменты, подмеченные на улицах, сцены из жизни близких и друзей.



«МАТИЛЬДА» (16+)

С 26 октября в кинотеатрах.

Фильм, погрязший в скандалах задолго до премьеры. История любви будущего последнего русского императора и балерины, сводящей с ума своей красотой. Декорациями стали Успенский собор, Кремль, Ходынское поле, царские дворцы, сцены Мариинского и Большого театров – там, где бьется сердце вечной России.



COMEDY CLUB (12+)

21 октября. Ресторан-клуб «Пряник». Тел. 36-47-03. Вечер юмора, на котором выступают два дуэта Comedy Club – дагестанские парни, победители «Камеди Батл» дуэт «Да» и «Кукота&Чехов» (на фото) с их юмором в стиле «пластический идиотизм», который приводит публику в состояние неистового восторга.

ИП Виноградск С.А. Специализированный джинсовый магазин с 1995 г.

since 1995

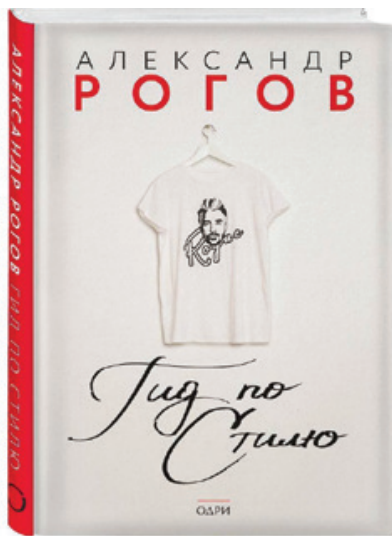


special jeans shop

Красноармейский, 6а
klondike-jeans.com

РОГОВ. ГИД ПО СТИЛЮ

Известный стилист и телеведущий и по совместительству наш земляк Александр Рогов выпустил свою первую книгу – «Гид по стилю». Читаем, вдохновляемся и собираем модный гардероб!



16+



«Мода нужна не для того, чтобы притвориться кем-то другим — если вы с ней подружитесь, она поможет вам стать лучшей версией себя. Наверняка вам самим интересно познакомиться с этим человеком.»

В книге читатели найдут советы Александра о том, как правильно разбирать гардероб и ходить на шопинг, увидят список любимых стилистических приемов и лайфхаков Рогова, а также перечень вещей, из которых состоит базовый гардероб-конструктор. Когда вы его соберете, проблема «ничего надеть» перестанет для вас существовать, — обещает стилист. — Если вам кажется, что вы ужасно одеваетесь, если в магазинах одежды вам ничего не подходит — эта книга для вас. Я обещаю, что, как только вы дочитаете ее до конца, вы поймете: стиль может из головной боли стать увлекательной игрой».

Книга интересна еще и тем, что две главы в ней стилисту помогли написать его коллеги по шоу «Успеть за 24 часа» на СТС. Парикмахер Елена Немцева и визажист Александра Кириенко рассказали о макияже и прическах — о них «девушки знают куда больше меня», — говорит Александр.

И конечно, книга наполнена историями из жизни автора. Например, немногие знают, что у Саши нет образования в области моды: «Окончательно обосновавшись в Москве, я понял, что хочу быть в моде, и моя подруга предложила мне авантюру. Мы сочинили легенду о том, что мы — успешные модные стилисты, которые работают в Берлине и ненадолго приехали в Москву, чтобы обновить визу. И пока мы здесь — мы открыты для предложений о сотрудничестве, и глянецевые журналы могут заказать нам съемку. В качестве доказательства у нас были безупречный немецкий (спасибо тульскому инязу) и роскошное, но фальшивое портфолио. С ним мы стали ходить по встречам, демонстрируя его потенциальным заказчикам и напуская на себя пафосный вид. Самое интересное, что нашлись журналы, которые наняли нас стилизовать несколько своих фотосессий...»

И буквально за полгода все лжесъемки в портфолио заменились на настоящие... И сейчас, много лет спустя, когда у меня есть имя, репутация, шоу на ТВ, собственная школа стилистов и бренд одежды, хочу сказать: стилю можно научиться. И, я уверен, научить!» В общем, книга — кладезь полезной информации. Читаем, вдохновляемся, инспектируем свой гардероб и вооруженные знаниями отправляемся на модный шопинг. А где купить вещи в самых актуальных оттенках сезона, мы подкажем вам на стр. 28-34.



ОДЕЖДА: ДОМ МОДЫ «АРИСТОКРАТИЯ».



• ГОСТИНИЦА •
ТУРГЕНЕВЪ
• РЕСТОРАН •



БРЕНД - ЗАЛ
ТУТАНХАМОН

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

ТРОЙНАЯ ИГРА

Пуховик – «герой» спортивного стиля? Вовсе нет: актуальные модели женственны, универсальны и вписываются в любую компанию – даже в романтическую и деловую. Готовы доказать!



1. Пуховик Naumi, м-н «Валентина», **64 320 р.** Брелок Furla, «Итальянский дом моды», **6 100 р.** Сумка Furla, «Итальянский дом моды», **28 100 р.** Свитер Seventy, «Итальянский дом моды», **21 300 р.** Брюки Liu Jo, «Итальянский дом моды», **12 500 р.** Сникерсы AGL, «Итальянский дом моды», **19 600 р.**

2. Пуховик Naumi, м-н «Валентина», **64 320 р.** Костюм, м-н «Сливки», **9 500 р.** Шапка Knitawear, **1 800 р.** Сникерсы AGL, «Итальянский дом моды», **19 600 р.**

3. Пуховик Naumi, м-н «Валентина», **64 320 р.** Платье, м-н «Сливки», **8 500 р.** Шляпа и сапоги – собственность стилиста.

• ГОСТИНИЦА •
ТУРГЕНЕВЪ
• РЕСТОРАН •



БРЕНД - ЗАЛ
ТУТАНХАМОН

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

Шикарно & СПОРТИВНО

Однажды кто-то придумал носить платье с кроссовками – и понеслось! Спорт-шик стал одним из любимых в образах модниц, потому что ни один другой стиль не может так здорово объединить женственность и удобство, свободу и гламур.



КОСТЮМ,
МАГАЗИН QUI,
4320 Р.



ПЛАТЬЕ,
МАГАЗИН QUI,
5940 Р.



КРОССОВКИ PERSEO,
16 500 Р.



ПУХОВИК ZARA,
4999 Р.



• ГОСТИНИЦА •
ТУРГЕНЕВЪ
• РЕСТОРАН •



БРЕНД - ЗАЛ
ТУТАНХАМОН

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

ПОЩАДИ В ЦВЕТ

Главные цвета сезона, по версии законодателя цветовой моды института Pantone, позволят вам составить идеальный total look или станут стильным свежим акцентом в вашем осеннем гардеробе и макияже.



ROSSA BOHEME,
ONYRICO,
БУТИК ATELIER
DES PARFUMS



ЧАСЫ RADO,
М-Н «МИР ЧАСОВ»



КУЛОН DUO
CLOVER,
SWAROVSKI,
САЛОН
«ЭГО АРТ»



КУЛОН И СЕРЬГИ
ANGELIC,
SWAROVSKI,
САЛОН
«ЭГО АРТ»



FLEUR
NARCOTIQUE,
EX NIHILO,
БУТИК ATELIER
DES PARFUMS

ТЕНИСТАЯ ЕЛЬ

Глубокий, благородный оттенок сине-зеленого цвета. Из года в год он – фаворит осенних коллекций. Один из самых любимых цветов звезд на красных дорожках.

БАРХАТНОЕ ПЛАТЬЕ
MALINA FASHION,
САЛОН ОДЕЖДЫ «СЛИВКИ»



Сливки
САЛОН ОДЕЖДЫ

Эксклюзивный представитель брендов Malina fashion и 9A Concept

Тула, ул. Агеева, 4,
тел. +7 (920) 272-60-54, 8-920-797-57-92.

  [slivkitula](https://www.instagram.com/slivkitula)

G-SHOCK

ABSOLUTE TOUGHNESS

Дизайн. Абсолютная прочность.



БРОСЬ ВЫЗОВ СВОИМ СТИЛЕМ

СОЛНЕЧНЫЙ АККУМУЛЯТОР . РАДИОСИНХРОНИЗАЦИЯ . УДАРОПРочНОСТЬ

G-STEEL | GST-W110-1A



МИР ЧАСОВ

www.chasy71.ru | 8-800-450-05-05

СЛИВОЧНЫЙ РОМ

Оттенки бежевого – одна из главных тенденций последних лет. Butterum (масляный или сливочный ром) – теплый, согревающий, он подходит к любой внешности и смотрится уютно и женственно.



ЧАСЫ TAG HEUER,
М-Н «МИР ЧАСОВ»



ПОДВЕСКА
ICONIC SWAN,
SWAROVSKI,
САЛОН
«ЭГО АРТ»



ЖИЛЕТ
9A Concept,
САЛОН ОДЕЖДЫ
«СЛИВКИ»



SEX AND THE SEA,
FRANCISCABIANCHI
БУТИК АТЕЛЬЕ DES
PARFUMS

БРАСЛЕТ
CRYSTALDUST
DOUBLE,
SWAROVSKI,
САЛОН
«ЭГО АРТ»



КОСТЮМ
MALINA FASHION
САЛОН ОДЕЖДЫ
«СЛИВКИ»



СЕРЬГИ FIT,
SWAROVSKI,
САЛОН
«ЭГО АРТ»



CIEL, AMOUAGE,
БУТИК АТЕЛЬЕ
DES PARFUMS



САЛОН «ЭГО АРТ»

Партнерский бутик Swarovski

Тула, пр. Ленина, 50. Тел. 32-55-14.

www.ego-art.ru www.ЭгоАрт.рф

[egoart_tula](https://www.instagram.com/egoart_tula)

СОВЕРШЕННОЕ ЧАСОВОЕ МАСТЕРСТВО, ИЗ ЯПОНИИ.

PRESAGE




TRIMATIC

SEIKO



Г. ТУЛА, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 62/15
Г. ТУЛА, ТРЦ «МАКСИ», УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 2, 1 ЭТАЖ
Г. ТУЛА, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 47, ТРЦ «ГОСТИНЫЙ ДВОР», 1 ЭТАЖ
Г. НОВОМОСКОВСК, ТРЦ «ПЕРВЫЙ», УЛ. ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ, 33-Б, 1 ЭТАЖ
8-800-450-05-05, WWW.CHASY71.RU

МОРСКОЙ ПИОН

Самая модная альтернатива черному в этом сезоне. Элегантный оттенок синего цвета, глубокий, но при этом довольно яркий. Невероятно легко сочетается с любыми цветами, строит и визуально прибавляет роста.



ЧАСЫ RADO,
М-Н «МИР ЧАСОВ»

ПЛАТЬЕ
9A Concept,
САЛОН ОДЕЖДЫ
«СЛИВКИ»



БРАСЛЕТ-КАФФ HERO,
SWAROVSKI,
САЛОН
«ЭГО АРТ»



CASHMERE,
LUIGI BORRELLI
FRAGRANCES,
БУТИК ATELIER
DES PARFUMS



КУЛОН GOODWILL,
SWAROVSKI,
САЛОН «ЭГО АРТ»



КОСТЮМ
MALINA FASHION,
САЛОН ОДЕЖДЫ
«СЛИВКИ»

VÉTIVER D'HAÏTI AU
THÉ VERT, CHOPARD
HAUTE PARFUMERIE
COLLECTION,
БУТИК ATELIER DES
PARFUMS



ТРЦ «Гостиный двор», 1 этаж.

Ул. Первомайская, 52,
8-953-970-53-10.

Atelier Des Parfums

atelier_des_parfums

БУТИК ПАРФЮМЕРИИ И КОСМЕТИКИ

ИП Никифорова К. Г.

ODRI

Mio

ТУЦ «САРАФАН»,
ул. Путьская, 5, корп. 2, 2 эт.,
магазин GIANNI,
тел. 8-915-692-74-29
@odri_tula



СКИДКА 15%
НА ОДНУ ЧИСТКУ



КРАСНЫЙ ГРЕНАДИН

Яркий, динамичный и энергичный. Этот насыщенный красный – всегда в центре внимания. Он просто великолепен как для total look, так и в качестве цвета помады.



ABSOLUTE
APHRODISIAC,
INITIO PARFUMS
PRIVÉS,
БУТИК ATELIER
DES PARFUMS



ТОП
MALINA FASHION,
САЛОН ОДЕЖДЫ
«СЛИВКИ»



БРЮЧНЫЙ
КОСТЮМ
MALINA FASHION,
САЛОН ОДЕЖДЫ
«СЛИВКИ»



БРАСЛЕТ
CRYSTALDUST
CROSS,
SWAROVSKI,
САЛОН
«ЭГО АРТ»



КОЛЬЦО CRYSTALDUST
CROSS, SWAROVSKI,
САЛОН «ЭГО АРТ»



КУЛОН
TEDDY 3D,
SWAROVSKI,
САЛОН
«ЭГО АРТ»



ЧАСЫ LONGINES,
М-Н «МИР
ЧАСОВ»

SANTO INCIENSO,
THE DIFFERENT
COMPANY,
БУТИК ATELIER
DES PARFUMS



Тула, ул. Советская, 62/15;
ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2, 1 эт.;
ТРЦ «Гостинный двор»,
ул. Советская, 47, 1 эт.
Тел. 8-800-450-05-05.
www.chasy71.ru

ИП Кондрашова Л. В.



МАГИЯ ДЕТСТВА

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ МУЛЬТИБРЕНДОВЫЙ БУТИК ЕВРОПЕЙСКОЙ ОДЕЖДЫ

Наступила осень, а значит – самое время утепляться и обновлять гардероб. Подбирая обновки для детей, родители в первую очередь отдают предпочтение качеству и комфорту, в то время как сами дети хотят не отставать от модных тенденций.

Если за малышей выбор фасона делают родители, то уже в подростковом возрасте детки – активные участники шопинга. Магазин «Магия детства» – это широкий ассортимент одежды для детей до 16 лет. Большой модельный и размерный ряд позволяет найти золотую середину между предпочтениями родителей и их чад.

«МАГИЯ ДЕТСТВА» уже много лет успешно сотрудничает с европейскими и лучшими российскими производителями детской одежды и обуви. Марки, которые представляет компания, занимают ведущие позиции в мире детской моды.



Разнообразие стилей, представленных в одном магазине, – одно из главных преимуществ «Магии детства». Здесь можно легко подобрать одежду и обувь на все случаи жизни! Классическая школьная форма, одежда в стиле casual, удобная и функциональная спортивная одежда, модели для праздников, а также большой выбор верхней одежды – с наполнителем из лебединого пуха и с применением других современных наполнителей, прекрасно выдерживает низкие температуры. Новая зимняя коллекция уже ждет своих юных обладателей.

Широкий ценовой диапазон и гибкая система скидок позволят каждому покупателю найти оптимальный вариант и создать яркий и запоминающийся образ.

«Гостиный двор», 4 эт., 8-953-967-90-30
(рядом с ресторанным двориком)

Море счастья

В сентябре известный тульский шоумен и музыкант Стас Дашьшин под псевдонимом Стас Море выступил в числе участников крупнейшего в России конкурса молодых исполнителей «Новая волна». Впечатлениями от этого события и планами на дальнейшую раскрутку в шоу-бизнесе Стас поделился с «Модным городом».

Стас, почему Море? Как ты выбрал псевдоним?

– А ему уже около 6 лет! Многие, наверное, помнят утку о тульском море, которая была запущена в сеть. О том, что в Туле пахнет морем, и это непорядок, что у нас до сих пор моря нет. Возникло движение «Модабль», а у меня родилась песня про тульское море. Она ушла в народ, меня начали с ней ассоциировать настолько, что, когда я где-то появлялся, люди говорили: «О, Море идет, привет!». Так и повелось))). В этом псевдониме есть настроение, отражение тех смыслов, о которых я пою... Кстати, теперь в Сочи есть звезда именно с этим именем – Стас Море.

– Ты был успешным и востребованным ведущим. Когда музыка стала важнее?

– Я бы не стал расставлять такие жесткие приоритеты. Я по-прежнему веду много мероприятий. Музыка для меня стала источником вдохновения, духовного наполнения и искреннего самовыражения. Это, в свою очередь, помогает делать события с моим участием особенными (улыбается). В какой-то, для меня понятный момент, я расчехляю гитару и... праздник приобретает камерность, а у участников возникает ощущение спокойствия и комфорта, как будто на мгновение все оказываются у костра в теплый летний вечер)). Так же, как на своих концертах, я часто вступаю в диалог с залом. Одно другое дополняет. Это можно даже назвать «изюминкой на торте». Нередко бывают такие истории, как, например, несколько лет назад я во время одного из таких мероприятий исполнил несколько своих песен виновникам торжества и через пару недель оказался в эфире «Comedy радио» в Москве! Дело в том, что один из гостей был знаком с

редактором эфира и ему понравилось то, что я исполнил). Также мое творчество стало неким критерием, и у меня на сегодняшний день всё выстроилось таким образом, что я работаю преимущественно на тех мероприятиях, где мне не нужно играть в дешёвый театр одного актёра и я могу оставаться самим собой.

– Когда ты начал творить, писать стихи и песни?

– Мне было 29 лет, когда в жизни наступил достаточно переломный момент. И после одного значимого для меня события произошло что-то непонятное, непостижимое – возникло состояние абсолютной любви, свободы, счастья, которое со мной на протяжении всех этих лет. И с того момента у меня начали появляться песни, стихи – то, чем я пытался заниматься раньше, но оно ко мне не приходило. Тогда я начал понимать, что такое музыка, какой энергией она обладает и как это важно для меня и, как показывает время, окружающих.

– В проекте «Главная сцена» ты выступал с группой «Счастье внутри», а на «Новой волне» – один. Вы расстались?

– Однажды мне стало неуютно в рамках коллектива, захотелось поучаствовать самому. В одном из интервью Дианы Арбениной услышал о таком факте из её биографии: в сложный период она распустила группу и стала выступать solo. Это стало своего рода испытанием – когда ты один на сцене, за спиной нет группы, которая может музыкой и энергетикой тебя поддержать. И здесь ты проверяешь себя: либо ты способен победить свои блоки и сомнения, либо нет. Акустика не терпит фальши, и в этом формате ты можешь добиться успеха только будучи абсолютно открытым и предельно искренним с людьми. Я начал пробовать

и осознал, что такой вариант мне подходит больше.

Но категорического «нет» в отношении группы «Счастье внутри» никто не говорит. Мы продолжаем общаться, делиться своими успехами. Более того, наши редкие совместные выступления стали более яркими и радостными. Самое главное, что все участники продолжают заниматься музыкой и на сегодняшний день успешно реализуются индивидуально.

– Как «Новая волна» возникла в твоей жизни?

– Как, наверное, многое, что происходит со мной в последние годы, – и случайно, и как-то спрогнозировано, если можно мечты назвать прогнозами. Когда-то я смотрел «Новую волну» и думал, что это самый яркий музыкальный проект в нашей стране, и попасть туда могут только гиперталантливые люди. Просто думал об этом, но даже не предполагал, что я смогу там побывать.

А потом «Новая волна» сама пришла ко мне))). В прошлом году на форум «Таврида» в Крыму, где я работал ведущим, приехали Игорь Крутой, Иосиф Пригожин и Валерия с предкастингом на полуфинал конкурса. Я вообще к нему не готовился: просто вышел и спел свою песню «Счастье есть». И вдруг вошел в число семерых отобранных участников, которым предстояло приехать на полуфинал в Москву в апреле. Там произошла похожая история: о дате отбора нам сообщили всего за неделю, и я не успел как следует подготовиться, в спешном порядке делал аранжировки. Опять неожиданно для себя прошел в финал: из более чем 1000 претендентов отобрали 14. И только позже выяснилось, что для жюри сразу было всё понятно: как сказал мне потом Игорь Крутой, вопрос с моим участием

Продолжение на стр. 38-39.



Продолжение. Начало на стр. 36.

был решен, когда я исполнил свою авторскую песню «Счастье есть».

Сейчас, когда у меня спрашивают, что нужно, чтобы попасть на «Новую волну», я честно отвечаю: не знаю. Всё очень индивидуально. Меня выбрали по одним критериям, других участников – по другим, и все мы были абсолютно разными.

– А тебя не смущал тот факт, что конкурс – для молодых исполнителей, а тебе уже 35?

– Причем я был самым старшим участником! На самом деле я запрыгнул в последний вагон «Новой волны»: по условиям конкурса в нем могут принимать участие исполнители до 35 лет. Меня мой возраст ни в коем случае не смущал, моя позиция по жизни – смотреть на мир глазами ребенка))). Такое радостное восприятие реальности, позитивное мышление позволяет жить счастливо и быть молодым независимо от внешних факторов. Ну и еще смотреть на многие вещи под другим углом. Знаете, у философа Иммануила Канта есть такое мудрое высказывание: «Кто-то видит в луже грязь, а кто-то отражение звёзд». Вот я как раз из тех, кто про звёзды))). На конкурсе среди участников я стал своего рода добрым другом для всех и в некоторых сложных эмоциональных моментах разряжал обстановку и помогал ребятам настроиться. Я по жизни такой. Не могу существовать в атмосфере агрессии и напряжения. Всё время стараюсь сделать так, чтобы все вокруг улыбались и были счастливы.

– Как ты оценивал себя в сравнении с другими участниками? Тебе хватало мастерства, вокальных данных?

– Чувствовал себя поначалу немного неловко (смеется). Все ребята необычайно талантливые, и многие были серьёзно подготовленными, с большим опытом участия в подобных конкурсах и проектах. Я понимал, что моя сильная сторона – это моя музыка. Я практически не пел до этого времени чужие песни, но по условиям конкурса нужно было исполнить два хита, зарубежный и хит своей страны, и только одну авторскую. Конечно, сложно далось исполнение кавер-версий, и выбор их был, возможно, не самым удачным, но всё встало на свои места в третий конкурсный день, когда мы пели своё! Авторская песня хорошо прозвучала, и за нее я получил высшие оценки от корифеев отечественного шоу-бизнеса – Игоря Николаева, Филиппа Киркорова и Игоря Крутого. Это была такая маленькая, но ценная победа.

– Как ты чувствовал себя на огромной сцене, зная, что тебя показывают на многомиллионную аудиторию и оценивают профессиональные музыканты?

– Страх и волнение, конечно, присутствовали, но не так сильно, как я изначально предполагал.

Нас готовил к выступлению выдающийся режиссер-постановщик Александр Давидович Ревзин, он с 70-х годов занимается постановкой больших концертов, телевизионных шоу. По его словам, на сцене должны работать три энергии. Интеллектуальная – чтобы волнение не «перекрыло» разум и ты понимал, что происходит, не забывал слова и вел себя естественно. Духовная – чтобы зрители чувствовали тот посыл, с которым ты вышел на сцену. И сексуальная – но тут не для широкой аудитории). Журнал, возможно, будут читать наши юные друзья))).

– Что тебя больше всего удивило на «Новой волне»?

– Прежде всего мне удалось увидеть шоу-бизнес изнутри и почувствовать большую сцену. С неожиданной стороны открылись некоторые личности. Например, Филипп Киркоров, за которым неотступно следовали камеры, не оставляя его в покое ни на минуту, всегда был поразительно спокоен – такой большой человек с довольным выражением лица. А некоторые, наоборот, показались очень закрытыми и даже местами жесткими. Так, Нюша не позволяла прикасаться к себе, когда с ней фотографировались – «Никаких рук!».

Очень сильные впечатления были от атмосферы в целом. Ведь быть внутри этого мира – некая цель, к которой я иду. Но с другой стороны, там я понял, что тот формат, который пока ещё существует в отечественном шоу-бизнесе и вещает на центральные каналы нашего ТВ, мне не совсем подходит.

– Почему?

– Моя музыка немного другая. Для меня очень важен смысл и содержание. Она не совсем подходит для ресторанов: это не та удобная музыка про «люблю-не могу» или «ты бросил меня», под которую можно выпить, поесть и не задумываясь развлечься в угаре. Мне подходит камерная атмосфера, где люди слушают и проживают с тобой все твои истории, вдохновляясь и получая удовольствие в чистом виде, а не от воздействия алкоголя или еще чего-либо. Мне важно построить со слушателем диалог и поделиться позитивным настроением. По счастью, появляется все больше таких площадок, и в Туле тоже. Кстати!!! У меня будет большой сольный концерт в Туле в уютном месте: 4 ноября приглашаю всех в 19:00 в бар Stechkin. Будет много интересного!



СТАС МОРЕ С ФИЛИППОМ КИРКОРОВЫМ И РЕЖИССЕРОМ-ПОСТАНОВЩИКОМ «НОВОЙ ВОЛНЫ» АЛЕКСАНДРОМ РЕВЗИНЫМ.



ИМЯ СТАСА МОРЕ ТЕПЕРЬ КРАСУЕТСЯ НА ЗВЕЗДЕ «НОВОЙ ВОЛНЫ» В СОЧИ.



НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ «НОВОЙ ВОЛНЫ 2017». СТАС МОРЕ ПОЛУЧАЕТ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРИЗ ОТ «РЖД».

– Каков был бы для тебя идеальный вариант развития событий после «Новой волны» – попасть под крыло к крупному продюсеру или что-то еще?

– Я уже взаимодействую с продюсером, и сейчас мы работаем над запуском моего проекта. Пробую работу с разными композиторами и саунд-дизайнерами, чтобы донести песни до широкой аудитории, сохранив их настроение и содержание. Это непросто. Но уже есть хорошие результаты. Я нашёл для себя нескольких музыкальных авторов, которые понимают меня, и уже в ближайшее время будут премьеры, в том числе на федеральных радиостанциях и музыкальных каналах.

Полным ходом идёт работа над первым альбомом: уверен, к весне удастся сотворить готовый продукт.

– Как твои знакомые в Туле относятся к тому, чем ты сейчас живешь? Есть скептики, которые говорят: «Ну куда, зачем? Вел бы свадьбы и не парился»?

– Есть, но уже единицы)). Когда в 29 лет у меня изменилось отношение к жизни – появилось желание помогать, отдавать, быть полезным, я начал сотрудничать с молодежными организациями, заниматься общественной деятельностью и благотворительностью. Это не было связано с коммерцией, мне не платили денег, но мне это доставляло удовольствие – я делал то, что приносило и приносит пользу окружающим и помогает решить много разных про-

блем. Но у некоторых коллег возникал вопрос, а зачем мне всё это? Часть знакомых отвернулись, зато появилось гораздо больше искренних, близких по духу и взглядам людей, с которыми я могу быть настоящим и не играть в «театр бабы Фисы»).

– Где ты сейчас живешь – в Туле, в Москве?

– Больше времени провожу в Москве, в Туле бываю наездами, подолгу не вижу сына, что меня очень угнетает... Летом два месяца провел в Крыму, работаю на Всероссийском форуме «ТАВРИДА», сентябрь – в Сочи на «Новой волне», в октябре снова туда вернусь на Всемирный фестиваль молодежи и студентов, где я активно участвую в программе. Всё это, безусловно, непросто в отношениях с близкими, но иного пути я, к сожалению или к счастью, для себя не вижу.

– Что происходит в твоей личной жизни? В 2013 году на наш конкурс «Мистер «Модный город» ты пришел свободным мужчиной, а сейчас?

– Я по-прежнему свободен. Хуже того – у меня нет того состояния влюбленности, которое делало бы меня счастливым мужчиной. Любовь – это главное чувство, которое нужно каждому человеку. Сейчас я получаю это состояние через творчество, но жду новых сильных и серьезных отношений. Хочу большую и крепкую семью.

ДОСЬЕ «МГ»

Стас Море (Даньшин)

Музыкант, автор песен, ведущий мероприятий.

Возраст 35 лет.

Родился в Северо-Задонске.

В школе увлекался математикой. Как победитель олимпиад был приглашен в Тулу в инженерный класс лицея №1.

Высшее образование получил в ТулГУ на кафедре расчетного проектирования автоматических машин. С 1-го курса занимался КВН, пел в хоре вуза.

«Мистер «Модный город» – победитель конкурса для мужчин, который наш журнал провел в 2013 г.

Семья: мама Татьяна, сын Артемий (8 лет).

Поет с 6 лет.

Слушает: классическую музыку (Бах, Чайковский, Моцарт), группы «ОдноНо», Mgzavrebi, Нино Катамадзе.

Свободный вечер проведет за хорошим фильмом, просмотром «Уральских пельменей» или в компании друзей с гитарой.

Последняя прочитанная книга: «Несвятые святые» Тихона Шевкунова. Чтению сейчас предпочитает живое общение.



ESPARANTO

ТЦ «МАКСИ», 1-Й ЭТАЖ,
ул. Пролетарская, 2-а,
тел. 77-49-65

ТРЦ «Гостиный двор»,
3-й этаж, тел. 25-12-67.



Artigli
100% Italian style

ТУЦ «Сарафан»,
ул. Пугейская, 5,
2-й корп., 1-й эт., бутик 1,
тел. 31-68-78



ESPARANTO

ТЦ «МАКСИ», 1-й ЭТАЖ,
ул. Пролетарская, 2-а,
тел. 77-49-65

ТРЦ «Гостиный двор»,
3-й этаж, тел. 25-12-67.

ИП Кальникова К. А. • 100% итальянский стиль. Модель Динча Федорова.



Artigli

100% Italian style

ТУЦ «Сарафан»,
ул. Пугейская, 5,
2-й корп., 1-й эт., бутик 1,
тел. 31-68-78

Аристократизм В МОДЕ!

Выглядеть утонченно и аристократично – этим искусством может овладеть каждая женщина. О правилах элегантности рассказывает дизайнер Модного дома «Аристократия» Екатерина Федорова.



Элегантность складывается из нескольких составляющих: аккуратный макияж, здоровые ухоженные волосы, хороший маникюр, грамотно подобранные украшения и, конечно, одежда, адекватная ситуации. И здесь не обойтись без базового гардероба: он – та основа, на которой стоит вся система «менеджмента в шкафу». Белая рубашка (и в дополнение – рубашки/блузки пудрового цвета и с цветочным принтом), классический жакет, несколько брюк и юбок, которые с ним сочетаются. Не забываем о платьях: маленькое черное, платье-футляр с рукавами или без (его можно носить с белой блузкой), платье с длинным рукавом или 3/4. «Хитрость» таких базовых вещей в том, что с помощью дополнений и аксессуаров они позволяют создать совершенно разные образы. Так, строгие брюки в сочетании с лодочками необходимы в деловом стиле, а с кроссовками они же составят модный look в стиле спорт-шик. Преимущество базового гардероба и заключается в том, что он при небольшом количестве одежды дает нам множество элегантных комбинаций и образов с разным настроением.

Дом моды «Аристократия» приглашает к себе всех, кто хочет выглядеть элегантно и аристократично в любой ситуации!

ARISTOKRATIA



Тула, пр. Ленина, 23.
arfashion.ru



КОЖАМЕХСЕРВИС



**БИОЧИСТКА, УХОД, РЕМОНТ И РЕСТАВРАЦИЯ
ЛЮБЫХ ИЗДЕЛИЙ ИЗ КОЖИ И МЕХА**



**100%
ГАРАНТИЯ**

НА ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
на сохранение
цвета, размера
и качества

**ЧИСТИМ ДУБЛЁНКИ С ЛАЗЕРНЫМ ПОКРЫТИЕМ,
МЕХОВЫЕ ШАПКИ, ВОРОТНИКИ, МАНЖЕТЫ**

г. Тула, ул. Демонстрации, 8, тел. 8 (950) 910-29-99

e-mail: kmstula@gmail.com kozhameh71.ru

ИП Трусов Р. В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНЫХ ПРЕПАРАТОВ АНГЛИЙСКОГО ПРОИЗВОДСТВА

Тонкий вкус

Осень не будет унылой, если вы идёте по ней в колготках от Dim. В новой коллекции – модные повивки для яркой осени, классические и с узорами, теплые и тонкие, и все – просто невероятные! Колготки Dim произведены в Европе, поэтому радуют превосходным качеством, ласкают кожу своей мягкостью и подчеркивают ваш хороший вкус. Вы оцените их по достоинству, а со скидкой до 40%* сделать это совсем просто!



DIAM'S. ИДЕАЛЬНЫЙ СИЛУЭТ 25D



DIAM'S. ПЛОСКИЙ ЖИВОТ 25D



DIAM BODY TOUCH. БЕСШОВНЫЙ ПОЯС, МАТОВЫЕ. ХИТ 40D



DIAM NUDE. УЛЬТРАТОНКИЕ 10D



DIAM TEINT DE SOLEIL. ОХЛАЖДАЮЩИЕ С МЕНТОЛОМ 17D



DIAM ABSOLU FLEX. АНАТОМИЧЕСКИЙ ПОЯС МАТОВЫЕ 40D

DIM PARIS



ООО «Центррум», Рыльска

Тула, пр. Ленина, 17, ТК «Парадиз», 1 этаж

тел. 8 (4872) 587-580

📷 dim_tula 📺 dim_tula

НОВАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ
ПАЛЬТО





Валентина
МОДАЯ ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА

Тула, ул. Пролетарская, 2, ТРЦ «Макси», 2 этаж,
рядом с фудкортом, тел. 77-32-83
Ул. Болдина, 86, тел. 70-28-95.
ТЦ «Утюгъ», 1 этаж, тел. 25-03-41

НОВАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ
ПАЛЬТО





Валентина
модная женская одежда

Тула, ул. Пролетарская, 2, ТРЦ «Макси», 2 этаж,
рядом с фудкортом, тел. 77-32-83
Ул. Болдина, 86, тел. 70-28-95.
ТЦ «Утюгь», 1 этаж, тел. 25-03-41

Горячая осень в



ГАЯ ПЕТРОСЯН,
СТИЛИСТ

Воодушевившись модными тенденциями сезона осень-зима 2017/18, о которых мы рассказывали в прошлом выпуске журнала, стилист Гая Петросян отправилась в торговый центр «Сарафан», чтобы поделиться с вами самыми актуальными идеями для настоящего осеннего шоппинг-марафона! Горячие повивки, которые согреют вас этой осенью, – в нашем фоторепортаже.



Платье, объединяющее в себе два модных тренда – полосу, а также микс синего и красного, имеется в ассортименте магазина **EWA**.



Анималистичные принты и фактуры сегодня переживают пик своей популярности. Элегантные и современные мужские ботинки вы найдете в магазине **GOERGO**.



Бежевое пальто в разных интерпретациях – от классических до демократичных – абсолютный тренд сегодня. Возможно, ваше пальто уже ждет вас в магазине **Pompa**.



Хотите тепла и нежности? Спешите за этим стильным объемным пуховиком-пальто, полностью отвечающим тенденциям сезона, в магазин **GIANNI**.



Пожалуй, клетку можно назвать абсолютным чемпионом в плоскости принтов в этом сезоне. И об этом точно знают в магазине **Timberland**



Ярким обувным трендам сезона отвечают ботильоны из магазина **Paolo Conte** – все при них: и оригинальный каблук, и зауженный нос.



Один из самых известных трендов, предлагающий носить джинсы с подворотом, вновь вернулся этой осенью. Стильный вариант для мужчин я нашла в магазине **5 КАРМАНОВ**.



ТУЩ «Сарафан»



Пальто – один из самых элегантных элементов мужского гардероба – и сегодня не потеряло своей актуальности. Модели на любой вкус ждут ценителей классики в магазине **МИСТЕР ТВИСТЕР**.



Мужчинам за теплыми пуховиками рекомендую отправиться в магазин **Real Boutique**.



Еще один «горячий» – в переносном смысле и теплый в прямом – тренд сезона – шуба. За стильными моделями заходите в **Marelli**



Бархат и вельвет популярны уже не первый сезон. Платье, отделанное цветочным орнаментом, украшает ассортимент магазина **Italiano**.



Мода становится все благосклоннее к спорту, и привычные классические ботинки в качестве дополнения к деловому костюму заменяются более спортивными моделями. Отличный вариант вы найдете в **Paolo Conte**.



Все оттенки горчичного и охры являются фаворитами мужской сезонной моды. Элегантный джемпер **U.S. POLO** придаст вашему гардеробу актуальности



Цветочный принт не теряет своей актуальности уже несколько сезонов подряд. За оригинальной рубашкой идем в **U.S. POLO**

В тренде практически все оттенки желтого цвета. За стильной сумкой-рюкзаком отправляйтесь в **Paolo Conte**.



Стильные укороченные брюки в стиле спорт-шик я нашла в магазине **QUI**.



SARAFAN-TC.RU
УЛ. ПУТЕЙСКАЯ, 5

ТВОЯ
яркая
ОСЕНЬ



GOLDI
одежда с интеллектом

Алексин, ул. Мира, 18,
тел. 8-906-630-96-01.



GOLDI
одежда с интеллектом

Тула, пр-т Ленина, 59/2,
тел.: 55-01-64, 8-906-630-96-91.



ХИМЧИСТКА-ПРАЧЕЧНАЯ ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ

ЕВРОХИМЧИСТКА

*- Не подскажите,
как пройти
в Еврохимчистку?*

Всю осень
-20%*
НА ЧИСТКУ ШУБЫ
ИЗ
НАТУРАЛЬНОГО МЕХА

* Скидка по акции не суммируется с другими скидками

Адреса в Туле :
ул. Советская, 70 ●
пр-т Ленина, 97 (Универсам) ●
пр-т Ленина, 113, 1-й этаж («СПАР») ●
пр-т Ленина, 119 ●
«ГиперСПАР», ул. Metallургов, 87 ●
ТЦ «Тройка», 1-й этаж ●

● Одоевское шоссе, 98 («СПАР») ●
● ул. М.Горького, 25А (производство) ●
● ул. М.Горького, 7А («СПАР») ●
● Красноармейский пр-т, 7Б ●
● ул. Первомайская, 28 ●
Адреса в Щёкино :
● ул. Советская, 2Б («ГиперСПАР») ●

☎ (4872) 28-25-20

www.euro-clean.su

ЧАСТНЫЙ МАСТЕР ВЕРА БЕЛЯЕВА



- ПОШИВ
- ПЕРЕКРОЙ
- РЕМОНТ
ИЗДЕЛИЙ
ИЗ НАТУРАЛЬНОГО
МЕХА

Авторские работы, доступные цены

Вересаева, 6

☎ 56-93-83, +7 960 600-60-70

Приглашаю на сайт MASTERVERA.RU
instagram [MASTERVERA_BELYAEVA](https://www.instagram.com/MASTERVERA_BELYAEVA)



«МИСС «МОДНЫЙ ГОРОД»: выбор жюри

Весь октябрь мы принимали от девушек заявки на участие в конкурсе «Мисс «Модный город». 25 участниц, каждая из которых – красавица, достойная победы. Перед нашим жюри стоял непростой выбор, но он сделан! «Мисс «Модный город» – Фатима Мальсагова!

ФАТИМА МАЛЬСАГОВА, специалист по развитию «МФЦ для Бизнеса». Возраст 27 лет, рост 168 см.

«Жажду к открытиям и всему новому раскрывается во мне всё больше, а участие в конкурсе – это совершенно новый опыт для меня. Я уже сотрудничала с «Модным городом», и это всегда были яркие эмоции и хорошие впечатления. И что уж греха таить – девушке приятно лицезреть себя в глянце. Но кроме маленькой доли тщеславия, главная ценность конкурса для меня – это, безусловно, общение с интересными людьми и командой профессионалов, которое я хотела бы испытать снова!»

Когда поздним октябрьским вечером мы вместе с нашими экспертами собрались в кофейне Kaffein, они выдвигали самые разные предположения о том, какой должна быть победительница, – блондинкой или брюнеткой, юной или ближе к 30-ти... В результате после долгих споров жюри пришло к единому решению. Преображение ждет Фатиму Мальсагову, с чем мы ее поздравляем! Главная работа еще впереди, но наши эксперты немного приоткрыли завесу над будущим образом победительницы.

Екатерина Паршина, представитель проекта NanoAsia в Туле:

– Чтобы кожа нашей героини сияла, была упругой и свежей, я проведу для нее процедуру безыгольной биоревитализации NanoAsia. В основе состава наносыворотки – аминокислоты, чи-

стейшие экстракты растений, современные короткие пептиды, которые за счет своих сверхмалых размеров (всего 4,7 нм) проникают в глубокие слои кожи и дают выраженный эффект увлажнения, питания и лифтинга. Выравнивается тон кожи, уменьшаются расширенные поры, нормализуется себорегуляция. Эффект от процедуры моментальный, а курсовой уход даёт стойкий эффект до 6–12 месяцев и становится реальной альтернативой «инъекциям красоты».

Наталья Демидова, студия Demidova Lashes:

– Победительнице конкурса я планирую сделать наращивание ресниц объёмом 3D-4D. Возьмем достаточно закрученный изгиб D, чтобы сделать взгляд более выразительным и скорректировать верхнее веко. Но, конечно, с итоговым моделированием взгляда определимся на месте, исходя из формы глаз и фор-



MAGIC WHITE

Тула, пр. Ленина, 85 («Ликёрка Лофт»), корп. 5, бутик 21. Тел. 8-906-539-93-39.

www.white-tula.ru

white_tula whitetula

NANOASIA

Екатерина Паршина
Тел. 8-910-948-68-86.

powderyroom nanoasiatula

СТУДИЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС LOSK

Ул. Советская, 7.

Тел. 8-920-771-00-00

losktula losktula



мы лица нашей героини. С такими ресничками взгляд Фатимы будет выразительным без косметики, в любое время суток и в любой ситуации – в том числе после сна или после бассейна.

Полина Желтикова, Polinails studio manicure&pedicure:

– Победительнице конкурса я сделаю комбинированный маникюр и предложу массу различных вариантов дизайна ногтей. Мне бы хотелось подчеркнуть индивидуальность, стиль и характер Фатимы и учесть ее предпочтения. Ну а что именно мы выберем с ней вместе – увидим в следующем номере!



Светлана Катаева, студия красоты и здоровья волос LOSK:

– Выслушав пожелания Фатимы, я выбрала процедуру, которая сделает ее волосы идеальными. Биксипластия – это интенсивный витаминный комплекс. Целый спектр растительных компонен-

тов – масел, витаминов, жирных кислот – повышает качество волос, сразу после первой процедуры они возвращаются к жизни. А выпрямляющий эффект усиливает и подчеркивает плотность увлажненных и наполненных витаминами и микроэлементами волос.

Ульяна Назарова, студия осветления зубов Magic White:

– Студия Magic White подарит нашей героине инновационное косметическое осветление зубов. Процедура основана на применении геля, содержание пероксида в котором не превышает 0,1%, и активизирующей светодиодной лампы холодного света. Эта комбинация позволяет осветлять зубы бережно и безболез-



ненно. Эмаль осветляется от 4 до 18 тонов, в зависимости от исходного оттенка зубов. Результат сохраняется до года.

Анна Романова, Make-up school-studio by Romanova Anna:

– Макияж для Фатимы мы будем подбирать исходя из ее цветотипа и последних модных тенденций этой осени. Главный тренд – сияние и ещё раз сияние! Я планирую выполнить вечерний макияж с использованием кремовых текстур для создания «влажного эффекта», с акцентом как на глаза, так и на губы. Окончательное решение примем на месте, а завершим образ изюминкой – помадой с эффектом металлик.



Итак, эксперты приступают к работе над образом нашей победительницы. В следующем, юбилейном номере «Модного города» мы представим вам результат. Уверены, он поразит и Фатиму, и наших читателей!

СТУДИЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ ВЗГЛЯДА DEMIDOVA LASHES

Тула, Красноармейский пр., 19-6, 2 этаж, оф. 204.
 demidova_lash
 Тел 8-902-909-87-69.

MAKE-UP SCHOOL-STUDIO BY ROMANOVA ANNA

Тула, пр-т Ленина, 96, офис 230.
 Тел. 8-920-766-27-33.
 make_up71 make_up71

POLINAIS STUDIO MANICURE&PEDICURE

Тула, ул. Генерала Маргелова, 5-а.
 Тел. 8-910-552-777-2.
 _polinails polinails71

СОЗДАВАЯ СОВЕРШЕНСТВО



С каждым днем все больше женщин в борьбе за здоровье, красоту и молодость кожи выбирает микротоковую терапию.

В результате воздействия микротоков на клетки происходит активация биохимических процессов в них, улучшается лимфодренаж, стимуляция выработки коллагена, укрепляются стенки сосудов. Внешне улучшается состояние кожи, подтягиваются морщины, исчезает отечность, неровности. Также процедура отлично подходит для проблемной кожи и для уменьшения пост-акне.

Эффективно применение микротоковой терапии после пластических операций. Это способствует быстрому заживлению и восстановлению кожи.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ



Криолиполиз на аппарате Zeltiq — это современный метод избавления от жировых отложений с помощью интенсивного воздействия на жировую складку холодом. Криолиполиз действует прицельно и мощно, жировые отложения убираются ровно там, где это необходимо, в том числе в зонах, мало подверженных прочим воздействиям, в том числе диетам и спорту.

Главное отличие криолиполиза CoolSculpting Zeltiq от других методов заключается в том, что уничтожаются не жировые запасы, а сами клетки вместе с имеющимся жиром.

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Благодарим модельное агентство «Красота и Стиль». Модель: Антонина Проценко.

Для волшебного преображения нужны всего лишь ваша решимость, умелые руки наших специалистов по объёмному моделированию и современные препараты. В клинике В. Н. Комаровой мы предлагаем инъекционные материалы от одного из лучших мировых производителей – компании Juvederm. При использовании продукции от одного производителя не возникнет никаких осложнений из-за несовместимости состава. Лицо вашей мечты – это реально. Только лучшие препараты для увлажнения, объёмного моделирования и коррекции морщин.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ



Лицо ухоженного человека притягивает к себе внимание, как магнит. Клиника В. Н. Комаровой предлагает как процедуры, нацеленные на долгосрочное поддержание внешнего вида, так и экспресс-методику, которые позволят вам выглядеть необыкновенно красивыми в особенно важные для вас дни.

Косметические линии, используемые нашим институтом, являются элитой мировой косметики. Эксклюзивность предлагаемых методик базируется на использовании в работе косметики исключительно природного происхождения, основанной на клеточных технологиях.

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Благодарим модельное агентство «Красота и Стиль». Модель: Кира Зайцева.

Уверенный взгляд в красивое будущее с препаратом MesoEye C71. Это новаторский метод коррекции эстетических проблем области вокруг глаз, гарантирующий избавление от мелких морщин, отечности и темных кругов под глазами. Препарат воздействует на деятельность всех сосудистых систем вокруг глаз: восстанавливаются волокна коллагена и эластина, возобновляется микроциркуляция лимфы, разглаживаются мелкие морщинки вокруг глаз. Аналогов препарата нет на рынке, а его эффективность доказана клиническими исследованиями.

ООО «Клиника В. Н. Комаровой». Лиц. ЛО-71-01-001093 от 26 декабря 2013

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ

Макияж: Наташа Каткова, Елизавета Ролдугина.



Как жизнь состоит из мелочей, так и наша внешность складывается из множества штрихов, образующих завершенную картину. Но порой для гармоничности образа не хватает одной маленькой детали... Работа с нюансами – основа терапевтической косметологии.



Ул. Демонстрации, 137.
Тел. 79-02-28.
www.kvk-cosmetic.ru

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СО2 ЛАЗЕР В КОСМЕТОЛОГИИ И ГИНЕКОЛОГИИ – РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ БЕЗ ОПЕРАЦИИ!

Фракционный СО2 лазер успешно применяется в косметологии, гинекологии, дерматологии. Омолодить, устранить эстетические дефекты, а также решить проблемы интимного характера СО2 лазер может не хуже оперативного вмешательства. Процедуры быстрые и безболезненные, результат – мгновенный и долговечный. О возможностях лазера рассказывают врачи центра врачебной косметологии «Эстетик Мед».

ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ОМОЛОЖЕНИИ

Татьяна Алексеева, врач дерматовенеролог, косметолог, трихолог. Кандидат медицинских наук.



– Фракционный СО2 лазер прекрасно подходит для омоложения кожи лица и тела на любых его зонах, включая самые проблемные – внутреннюю поверхность рук, бедер, зону ягодич и др. Лазерные лучи активно стимулируют выработку коллагеновых волокон, которые являются каркасом нашего лица. Процессы омоложения кожи идут как в поверхностных, так и в самых глубоких слоях, что позволяет омолодить кожу на всю ее толщину. Поэтому после процедуры разглаживаются морщины, происходит общая подтяжка и омоложение кожи. Эффект виден сразу и нарастает в течение следующих месяцев. При правильном уходе достигнутый результат может сохраняться до 5–7 лет, что аналогично эффекту после хирургической подтяжки.

Фракционный СО2 лазер может применяться даже на самых чувствительных участках кожи: например, на шее, веках и коже вокруг глаз. Поэтому лазерное омоложение становится реальной альтернативой оперативной блефаропла-

стике: с помощью лазера можно устранить морщины и мешки под глазами, а также подтянуть верхнее веко.

Также СО2 лазер эффективен для устранения несовершенств на лице и теле. Лазерная шлифовка позволяет заметно сузить поры, устранить акне и рубцы от них, сосудистую сеточку, пигментные пятна, растяжки на теле и другие дефекты.

Хорош этот лазер и для более серьезных дерматологических процедур – это устранение новообразований (бородавок, папиллом и т.д.), родинок, хирургических и травматических рубцов и шрамов.

ЛАЗЕРНОЕ ИНТИМНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ – ДЛЯ НОВОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ



Леонтина Пичугина, врач акушер-гинеколог

– Возраст, роды, хирургические вмешательства не лучшим образом сказываются на интимном здоровье женщины. Как результат – дискомфорт, снижение удовольствия от секса, неуверенность в себе.

Но теперь подобные проблемы можно решить без операции. Лазерное интимное омоложение позволяет качественно улучшить вашу сексуальную жизнь.



Лазер возвращает половым органам «молодой» тонус и форму. Во время процедуры происходит равномерное и четко дозированное прогревание тканей слизистой оболочки влагалища, в результате чего происходит сужение его стенок. Начинается выработка собственного коллагена, улучшается кровоснабжение обработанной зоны, тонус повышается, слизистая оболочка становится более плотной и упругой, пропадают зуд и чувство сухости. Уже после первой процедуры вы почувствуете улучшение ощущений во время интимной близости.

Также лазерное омоложение позволяет уменьшить размер малых половых губ, придать им более деликатные очертания и избавиться от пигментации.

Воздействие лазера совершенно безболезненно, не вызывает кровотечений. Это безопасный, быстрый, эффективный способ интимной коррекции.



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ «ЭСТЕТИК МЕД»

Тула, ул. Демонстрации, 1.

Телефон для записи 79-33-09.

estetikmed71.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Эстетик Мед

ЦЕНТР ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Демонстрации, 1, тел: 79-33-09, 8-930-791-33-09
estetikmed71.ru

В ОКТЯБРЕ СКИДКА НА ФРАКЦИОННОЕ ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ И ШЛИФОВКУ ЛИЦА И ТЕЛА



В ОКТЯБРЕ СКИДКА
НА ЛАЗЕРНОЕ ИНТИМНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ
И ЛЕЧЕНИЕ «СТРЕССОВОГО» НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

-40%

Живите полноценной жизнью в любом возрасте!

 kosmetologiyavtule  estetikmed71

Вступайте в нашу группу и получите
купон-скидку на 1000 руб.

ООО «Центр врачебной косметологии «Эстетик Мед». Лиц. №ЛО-71-01-001718

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



КРАСОТА

начинается
со ЗДОРОВЬЯ

ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ И КОЖЕЙ ГОЛОВЫ?

Их решение – задача врача,
а не салона красоты, магазина
косметики или аптеки!

АМД лаборатории –
это профессиональный подход
к лечению заболеваний волос
и кожи головы

Прием ведут врачи-дерматологи и трихологи.
Мы применяем современные, проверенные
временем технологии лечения.
Будьте внимательны к себе, лечитесь
у грамотных специалистов!



ЛЕЧЕНИЕ ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ • КОСМЕТОЛОГИЯ • ДЕРМАТОЛОГИЯ

Тула, ул. Демонстрации, 27, корпус 1, оф. 2,
тел. (4872) 21-45-05

www.triholog-tula.ru

ООО Фирма «Элина», ИНН: 7106033721, ОГРН: 1117154018002

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

правила КРАСОТЫ

Разбираем косметичку Анны Романовой, визажиста, основателя make-up school-studio by Romanova Anna.



1. Пилинг-скатка **TianDe** прекрасно подготавливает кожу к макияжу, устраняет до 90% шелушений.

2. Крем **Embryolisse** с экстрактом апельсина глубоко увлажняет без ощущения жирности.

3. В тональную основу добавляю **иллюминатор Lumi Drops от Goshi**: он помогает создать эффект сияния кожи изнутри.

4. Любимый тон – **Armani Maestro Glow** на масляной основе, что подходит моей коже, и с эффектом сияния, который сейчас в тренде.

5. Идеальная красная помада – **Armani**, тон № 400. Подходит девушкам с любым цветотипом и визуально делает зубы белее.

6. Для повседневного макияжа губ использую **карандаши Provoc № 46** (цвет чайной розы) и **Miss Tais № 780** (бежевый, который идет всем). Наношу их в качестве контура и помады. Держатся весь день!

7. **Nannic** – незаменимый бальзам для сухих губ или в качестве подготовки под макияж. Пользуюсь им по совету своего косметолога Виктора Кундикова. Бальзам особенно хорош для губ после контурной пластики, которые часто страдают от сухости.

8. Предпочитаю комбинированные текстуры: они более стойкие и дают более насыщенный оттенок. Поэтому для эффекта сияния смешиваю **сухой хайлайтер NIX** и **кремовый Estee Lauder**.

9. Тинт для бровей **Manly Pro** люблю за стойкость и кремовую текстуру. С его помощью создаю идеальные градиентные брови.

10. Тушь **Vivienne Sabo Cabaret** не осыпается, выдерживает жару, дождь, снег.

11. Скульптор **Becca** дает правильный, естественный цвет теней при контурировании.



Тула, ул. Каракозова, 71, тел. (4872) 41-90-60, тел./факс 41-80-80
n-ergo@list.ru www.wellness-tula.ru

ОТКРЫВАЕМ НОВЫЙ ФИТНЕС-СЕЗОН

Отдохнули?
ПОРА ВЕРНУТЬСЯ В ФОРМУ!

Красивые фигуры
СОЗДАЮТСЯ ЗДЕСЬ!

- Зажигательные тренировки
- Эффективные индивидуальные программы
- Профессиональные инструкторы



УНИКАЛЬНАЯ
ВОЗМОЖНОСТЬ!

Пока вы тренируетесь, ваш ребенок может провести время с пользой на фитнесе или творческих занятиях в нашем детском центре.





ХУДЕЕМ ПО НАУКЕ

АНАЛИЗИРУЕМ СОСТАВ ТЕЛА

Чаще всего степень избыточного веса оценивается по индексу массы тела. Но этот показатель в ряде ситуаций может быть ошибочным: например, у людей моложе 18 и старше 65 лет, у спортсменов с развитой мускулатурой и др. Например, у девушек с астеническим типом (так называемой «тонкой костью») индекс массы тела может быть нормальным, но при этом наблюдаться избыток жировой массы. Биоимпедансное исследование благодаря многокомпонентному анализу состава тела позволяет получить точную объективную характеристику содержания жировой ткани и избежать ошибочной диагностики.

Биоимпедансный анализ проводят в центре эстетической медицины «Талисия», куда и обратилась наш директор по рекламе Марина Кузнецова. Решив заняться своей фигурой, она захотела выяснить, над чем именно ей стоит поработать, и с точными данными отправиться к диетологу и тренеру.

– Биоимпедансный анализ проводится на основе измерения электрического сопротивления тела человека, – говорит Юлия Бурякова, врач-диетолог центра «Талисия». – Исследование позволяет выявить жировую массу тела, активную клеточную массу (этот показатель говорит о достаточности или нехватке белков в рационе), скелетно-мышечную массу, жидкость, удельный основной обмен, который указывает на интенсивность метаболизма, и ряд других показателей. На их основе диетолог составляет программу питания и даже может спрогнозировать, в какой срок можно достичь желаемого результата.



МАРИНА КУЗНЕЦОВА
И ЮЛИЯ БУРАКОВА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ ЦЕНТРА «ТАЛИСИЯ»

Анализ Марины выявил: при нормальном индексе массы тела имеет место избыток жировой массы (3,1 кг) и снижение скелетно-мышечной массы. В этом и заключается ценность анализа: он способен выявить источник проблемы и показать, над чем нужно поработать.

– Индивидуальная цель коррекции веса для нашей пациентки – снизить жировую массу и увеличить скелетно-мышечную, – говорит Юлия Бурякова. – Для этого необходимо скорректировать питание и добавить тренировки. Ориентировочная продолжительность программы – 2 месяца. Для оценки ее успешности рекомендую провести повторное биоимпедансное исследование через месяц.

СОСТАВЛЯЕМ ДИЕТУ

Рекомендации диетолога, которые получила наша героиня, но которые подходят всем:

- ✓ Питаться дробно, 4-5 раз в день
- ✓ Обязателен завтрак!
- ✓ Пить 2 л чистой воды в сутки.

- ✓ Есть 400 г овощей и 300 г фруктов.
- ✓ Исключить простые углеводы (сахар, сладости, фруктовые соки).
- ✓ Сложные углеводы (хлеб, крупы, макароны, картофель) есть до 16.00.
- ✓ Минимизировать насыщенные жиры и исключить трансжиры (жирное мясо, сосиски, колбаса, майонез, чипсы, гамбургеры и т.п.). Ничего не жарить.
- ✓ Растительные масла – 10 г в сутки, не более 2 раз в неделю – жирная рыба.
- ✓ Употреблять достаточное количество белка (мясо, рыба, яйца и др.).
- ✓ Планировать день ЗАРАНЕЕ! Все, что необходимо съесть завтра, должно быть продумано (а при плотном рабочем графике и приготовлено) уже сегодня!

БИОИМПЕДАНС – В ПОДАРОК!

18 октября в центре «Талисия» пройдет бесплатный семинар «Путь к стройности без вреда для здоровья». Для читателей «Модного города» анализ состава массы тела – в подарок!



ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ «ТАЛИСИЯ»

Тула, ул. Вересаева, 10-а.

Тел.: 71-75-53, 52-12-23.

www.talisiya-tula.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Программа коррекции фигуры на основе биоимпедансного анализа состава тела – фишка, которая завладела умами бьюти-блогеров, «фитоняшек», фитнес-моделей и просто худеющих. Это точнейший математический подход к похудению, когда диеты и фитнес подбираются не «на глаз», а на основе объективных показаний прибора. Мы нашли в Туле клинику, где проводят такой анализ, и фитнес-клуб, который составил по нему эффективную программу тренировок.

РАЗРАБАТЫВАЕМ СИСТЕМУ ТРЕНИРОВОК

Показатели биоимпедансного анализа состава тела, которые важны для тренера, – это количество жировой и мышечной массы и их процентное соотношение. Именно на их основе разрабатывается система тренировок. А впоследствии этот тест, а не цифры на весах, будет главным доказательством усердия клиента на тренировках. Ведь потеря веса – не главное: изменение соотношения жировой и мышечной массы – вот показатель успеха!

– Избыток жира и нехватка мышечной массы – одна из самых распространенных проблем, с которыми люди приходят на фитнес, – говорит Эдуард Чибисов, фитнес-инструктор, тренер по бодибилдингу фитнес-центра Gold Club. – Опытному тренеру достаточно взглянуть на человека, чтобы оценить эти показатели, но, конечно, биоимпедансный анализ дает точную картину и позволяет спрогнозировать скорость снижения веса. Я полностью согласен с данными анализа: при показателях нашей героини ей вполне реально привести себя в форму за 1,5–2 месяца при условии регулярных тренировок (3 раза в неделю) и правильного питания. Есть фраза «пресс создается на кухне»: тортик по вечерам может свести на нет все усилия, которые вы прикладываете в спортзале.

При избытке жировой массы и нехватке мышечной я рекомендую делать упор на базовые упражнения: они вовлекают в работу все группы мышц, заставляют организм затрачивать много энергии, за счет чего жировая масса будет снижаться. Упражнения выполняются одно за другим без перерыва, в 4 подхода (круга). Через 1,5–2 месяца я рекомендую сделать контрольный анализ состава тела, чтобы оценить прогресс, а далее приходите в Gold Club на новые програм-

мы тренировок – либо на поддержание достигнутого результата, либо с упором на конкретные зоны и группы мышц: ноги, ягодицы, грудь и т.д.

Gold Club – фитнес-центр с бассейном, и все клиенты, в особенности начинающие, по достоинству оценивают возможность плавать после тренировок. Кроме полезной и безопасной нагрузки, плавание позволяет расслабить мышцы и снять болевой синдром. Клиентам, которые раньше регулярно не занимались фитнесом, я всегда советую после занятия прогреться в хаммаме, поплавать в бассейне или отдохнуть в джакузи Gold Club. Это уменьшит дискомфорт в мышцах и позволит вам с большим удовольствием приходиться на следующие тренировки.

Итак, программа тренировок включает:

✓ **Глубокие приседания.** Упражнение воздействует на квадрицепсы, ягодичные мышцы, бицепс бедра и поясничный отдел. 4 подхода по 10–12 раз.

✓ **Жим штанги лежа.** Воздействует на три пучка грудных мышц. 4 подхода по 10–15 раз.

✓ **Тяга штанги в наклоне.** Воздействует на широчайшую мышцу спины, частично задействованы ромбовидные и задний пучок дельтовидных мышц. 4 подхода по 12–15 раз. (фото 1)

✓ **Разведение рук с гантелями стоя.** Работают дельтовидные мышцы. 4 подхода по 15–20 раз. (фото 2)

✓ **Французский жим штанги лежа.** Упражнение охватывает все 3 пучка трицепса. 4 подхода по 10–15 раз. (фото 3).

✓ **Упражнение с гантелями на наклонной доске (фото 4).** Нагружает преимущественно средний пучок бицепса. 4 подхода по 10–15 раз. (фото 4).

✓ **Беговая дорожка** – 5 минут в конце каждого подхода (круга).

По окончании тренировки для расслабления мышц рекомендуется посетить **хаммам и бассейн** (фото 5).



ГОЛД КЛАБ

Тула, пр. Ленина, 113-6. Режим работы: с 7.00 до 23.45, без выходных.

8 (4872) 70-28-68.

goldclub-tula.ru

«ЛИГА ЧЕМПИОНОВ»: ФИТНЕС НА СУШЕ И В ВОДЕ

Настоящий фитнес-клуб должен быть площадкой для занятий различными видами спорта и фитнеса, чтобы обеспечить комплексный подход и интересные, разнообразные тренировки. Поэтому современный фитнес-клуб немыслим без бассейна: плавание и занятия на тренажерах должны дополнять друг друга, вместе давая максимальный эффект. «Лига Чемпионов» – новый формат фитнес-клуба, с передовым подходом к работе над собой, отличным тренерским составом и большим бассейном.

В современном ритме жизни многие не находят времени на то, чтобы следить за состоянием своего тела. Отдавая всю энергию на дела, они забывают про себя. А когда вспоминают – налицо лишний вес, проблемы со спиной и со здоровьем в целом. «Самое важное и ценное, что у вас есть, – это вы сами», – говорят тренеры клуба «Лига Чемпионов». – Если не будет здоровья – не будет и сил на дела и удовольствия. Поэтому время на себя находить необходимо. В фитнес-клубе, который практикует комплексный подход к улучшению вашей физической формы, даже короткая тренировка принесет максимум пользы.

В фитнес-клуб люди приходят с разными целями: снижение веса, улучшение тонуса мышц, коррекция фигуры. Любую из них достичь проще и быстрее, если подходить к задаче в комплексе. Тренеры «Лиги Чемпионов» уверены: силовые тренировки необходимо сочетать с плаванием. И если клуб дает такую возможность – а в «Лиге чемпионов» работает большой бассейн – ее нужно использовать себе на пользу! Просто доверьтесь клубу – и он поможет вам добиться такого тела, о котором вы мечтаете, за минимум времени.

ПРОКАЧАЙ ТЕЛО

С клиентами в тренажерном зале «Лиги Чемпионов» работают профессиональные тренеры, один из них – Асим Абдуллаев, сертифицированный тренер по фитнесу международного уровня.

– Асим, Вы же окончили факультет журналистики в ТулГУ, как Вы оказались в сфере фитнеса?

– Да, после окончания школы я очень хотел стать спортивным журналистом, но вскоре понял, что в моем родном городе эта профессия не очень-то и ценится. И спустя некоторое время решил получить образование в сфере фитнеса. Я подумал: почему мое хобби не может быть моей работой, особенно, когда фитнес набирает хорошие обороты?

– Сколько лет Вы занимаетесь сами? И на протяжении какого времени тренируете?

– Занимаюсь уже около 8 лет, а тренером работаю 1,5 года.

– Наверняка Ваши подопечные уже имеют успехи. Похвастайтесь!

– Я получаю удовольствие от общения с людьми, особенно когда наши интересы схожи. Поэтому с каждым

клиентом мне легко найти общий язык, благодаря чему я слышу, что хочет получить подопечный, а клиент слышит, как этого добиться. Чаще всего ко мне обращаются девушки с целью сбросить лишний вес. И хочу сказать, им это удастся. Один из клиентов по моим рекомендациям скинул около 40 кг, и таких примеров немало.

– Хватает ли сейчас у Вас времени заниматься самому?

– Конечно! Тренировки (силовые или кардио) у меня каждый день – это неотъемлемая часть моей жизни. Недавно начал ходить на плавание. Благо у нас есть замечательный тренер Александр Андропов, который знает все об этом виде спорта. Поэтому в моем графике занятий теперь и водные процедуры, которые



АСИМ АБДУЛЛАЕВ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ТРЕНЕР ПО ФИТНЕСУ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ

АЛЕКСАНДР АНДРОПОВ – ЭЛИТ-ТРЕНЕР ПО ВОДНЫМ ПРОГРАММАМ



безумно полезны для построения красивого тела и всего организма в целом.

– А часто ли рекомендуете своим клиентам в дополнение к тренировкам в зале ходить еще и в бассейн?

– Естественно! Клиенты – обладатели золотых карт, которые включают в себя занятия в бассейне, – чередуют бассейн с кардиотренажерами. В конце концов, это все аэробная нагрузка, но у плавания есть немало своих плюсов. Поэтому правильное совмещение упражнений с определенной интенсивностью и водных процедур поможет не только привести фигуру в порядок, но и получить упругую здоровую кожу, улучшить самочувствие и, конечно же, укрепить здоровье. А все потому, что после силовых нагрузок вода расслабляет мышцы и помогает им восстановиться.

ОТШЛИФУЙ РЕЗУЛЬТАТ В БАССЕЙНЕ

В бассейне клиентов клуба ждет Александр Андропов – элит-тренер по водным программам, КМС по плаванию, неоднократный победитель и призер областных и зональных чемпионатов России.

– Александр, как давно Вы занимаетесь плаванием и как стали тренером?

– С 5 лет. Пробовал другие виды спорта – кикбоксинг, борьбу, баскетбол. водное поло, но плавание победило.

Это для меня и зарядка, и тренировка, и своеобразная медитация. В «Лиге Чемпионов» тренирую с момента открытия бассейна. До этого трудился в различных компаниях Москвы, параллельно тренируясь в разных фитнес-клубах. Часто люди обращались с просьбой помочь научиться плавать или освоить различные стили плавания. Так любимое занятие стало основным. Мне приятно видеть счастливых и довольных клиентов!

– Как Вы считаете, в чем польза от сочетания силовых тренировок и плавания?

– Занятия на тренажерах или групповых программах, если к ним добавить плавание, будут вдвойне эффективными: после силовых нагрузок мышцы получат необходимое им расслабление и растяжку.

И наоборот, когда человек приходит сразу на тренировки по плаванию, ему может не хватать физической силы для правильной техники плавания. Поэтому здесь на помощь приходит Асим, который в тренажерном зале прорабатывает с клиентами необходимые группы мышц.

Такой комплексный подход с разными нагрузками позволяет в сжатые сроки добиться коррекции веса, построения красивого тела, развития силы и выносливости – словом, решения всех тех за-

«Лига Чемпионов» предлагает своим клиентам комплексный подход к тренировкам:

✓ Большой тренажерный зал с современным оборудованием. Опытные тренеры, индивидуальные программы тренировок. Первое персональное занятие с тренером – бесплатно.

✓ Бассейн с длиной дорожек 25 м. Здесь можно плавать в любое время и столько, сколько вы захотите.

✓ Огромный выбор групповых программ: кроссфит (функциональный тренинг), стретчинг (растяжка), пилатес, Tabata, силовая тренировка Body, ABS Stretch, Fit Ball, интервальный тренинг. В бассейне – аквааэробика.

✓ Полноценное расслабление после тренировок – в сауне и хаммаме.

Мы научим вас любить себя и своё тело!

дач, ради которых человек и приходит на фитнес.

– Безусловно, плавание полезно для здоровья. А какие плюсы Вы как спортсмен и тренер можете отметить?

– Плавание – это замечательный способ оставаться в форме и похудеть. Большинство упражнений, выполняемых в тренажерных залах, направлены на проработку отдельных частей тела. А плавание является комплексной тренировкой на все группы мышц: оно включает в себя множество движений, которые не нагружают суставы и мышцы и разрабатывают тугие связки.

Плавание увеличивает силу и тонус мышц, уменьшает нагрузку на суставы, развивает гибкость и выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, снижает риск развития сахарного диабета, помогает сжигать большое количество калорий (360 Ккал всего за 30 минут в бассейне), облегчает симптомы астмы, улучшает настроение.

Плавание является одной из самых рекомендуемых кардиотренировок в мире. Поэтому разбудите своего внутреннего дельфина и приготовьтесь наслаждаться всеми преимуществами бассейна!



На фото Маша и Юля, вместе со своим тренером по пилатес Мариной Азаровой



ФИТНЕС КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Пилатес не может не нравиться, потому что он разный, как и все мы, – считают тренеры фитнес-центра «Гоголь». И это действительно так. У системы тренировок по методу Пилатеса очень много поклонников в Туле.

Мария Пронякина, коммерческий директор бюро дизайна Project:

– Я всегда занималась фитнесом, но пилатес стал для меня окончательным выбором, более того – жизненной необходимостью. Пять лет назад пилатес порекомендовали врачи-реабилитологи. У меня были определенные проблемы со спиной, и нужно было подобрать правильный комплекс упражнений. Пилатес же не только дает щадящую нагрузку, но и хорошо прорабатывает те группы мышц, на которые необходимо обратить внимание.

Так я впервые пришла в фитнес-центр «Гоголь» и очень рада этому. Здесь работают компетентные тренеры, и сам центр дает возможность разноплановых тренировок. А еще именно здесь, в бассейне, я научилась правильно плавать.

Я привыкла к активному образу жизни. По своей работе мне приходится много ездить за рулем автомобиля. Люблю горные лыжи, путешествую на мотоцикле. И занятия пилатесом помогают поддерживать себя в оптимальном тонусе и хорошей физической форме.

Юлия Руднева, генеральный директор бюро дизайна Project:

– Для любого человека в возрасте после 30 лет очень важны красивая осанка и здоровый позвоночник. Особенно с учетом того, что у многих из нас в связи с работой – сидячий образ жизни. Считаю, что самую правильную нагрузку дает именно пилатес. Говорю это с полным основанием, поскольку спортом занимаюсь почти 20 лет.

В «Гоголь» пришла, можно сказать, случайно. У меня были определенные проблемы со здоровьем, и врачи вообще запретили какой-либо спорт. Но я выбрала пилатес. Через два года меня обследовал тот же самый доктор и был страшно удивлен: более чем от половины своих проблем я избавилась.

Я реально по себе чувствую, что занятия в фитнес-центре «Гоголь» дают правильную и достаточно ощутимую нагрузку, помогают поддерживать себя в прекрасной форме. И это здорово!

Фитнес в лучших традициях

ГОГОЛЬ

ФИТНЕС - ЦЕНТР

Тула, ул. Гоголевская, 45-а.

Тел. 52-52-05.

www.gogol-fit.ru

ЗАЖГИ СВОЮ ЗВЕЗДУ В ТАНЦАХ!

Бальные танцы – пожалуй, самые красивые, зажигательные и эмоциональные во всем многообразии мира танцев. Они учат в совершенстве владеть своим телом, раскрепощают, дарят уверенность в себе. Танцевально-спортивный клуб «Звездная линия» приглашает на танец всех – и тех, кто мечтает танцевать для души, и тех, кто хочет стать чемпионом.



Алина Александровна Кабирова, главный тренер по спортивно-бальным танцам.

– Какой смысл в танцах?.. Если хочешь танцевать

профессионально, надо быть постоянно в форме, а это значит сказать себе «нет» во многом... Сказать «нет» какой-то еде, сказать «нет» своим друзьям, которые зовут гулять, сказать «нет» опасному виду спорта, сказать «нет» каким-то развлечениям, сказать «нет» лени, усталости, боли и слабости. На протяжении времени у вас становится меньше друзей настоящих, больше завистников и врагов. Появляются травмы, проблемы... Но ответ на вопрос прост.

СМЫСЛ В ТОМ, ЧТО ТЫ СТАНОВИШЬСЯ СИЛЬНЕЕ!!! И морально, и физически! Рядом с тобой только проверенные люди, и нет никаких границ перед тобой!

ТАНЦЫ КАК СПОРТ

Бальные танцы – это официальный вид спорта, здесь есть звания кандидатов в мастера и мастеров спорта, классы мастерства, соревнования, чемпионаты России, Европы и мира. Участие в таких турнирах, возможность победить или занять призовое место среди десятков и сотен других пар, восторженные зрители, аплодисменты, награды – всё это сильнейшая мотивация для ребенка заниматься, идти дальше, достигать высоких целей. Это позволяет ему и расти в танцах, и воспитывать, что называется, спортивный характер – волевой,

целеустремленный, стрессоустойчивый. Даже самые маленькие спортсмены мыслят иначе, чем их сверстники, – они серьезнее, знают, чего хотят, и умеют идти к своей мечте.

Отдавая ребенка в танцы, сложно предугадать, сможет ли он добиться больших успехов и стать знаменитым танцором. Но преподаватели клуба «Звездная линия» уверены: если у ребенка есть доля таланта и много целеустремленности и упорства – результат будет всегда!

И успехи воспитанников клуба на российских и международных турнирах каждый раз подтверждают эту позицию. Танцоры «Звездной линии» выступают на соревнованиях по всей России и за рубежом, привозя с каждого призовые места. На Открытом чемпионате Германии спортсмены клуба Степан Байкалов и Елизавета Шингалеева



КИРИЛЛ БУРАВЛЕВ И ВАРВАРА СЕРГЕЕВА,
СОФИЯ СИДНЕВА И ДАНИИЛ САВЕЛЬЕВ.



РОМАН ТОРМАШЕВ И АНАСТАСИЯ АЛЁХИНА.

© RobRonda.com
2017 GOC



GERMAN OPEN
CHAMPIONSHIPS

СТЕПАН БАЙКАЛОВ
И ЕЛИЗАВЕТА ШИНГАЛЕЕВА

заняли 1 и 3 место в категории «Дети 1» (возраст 7–9 лет). На международном турнире в Сочи танцоры ТСК «Звездная линия» заняли призовые места во всех возрастных категориях. А взрослые танцевальные пары «Звездной линии» входят в 25 сильнейших пар мира.

Конечно, огромная заслуга в этом принадлежит тренерам клуба. Каждый из них является признанным специалистом и титулованным спортсменом. Главные тренеры ТСК «Звездная линия» – Алина Кабирова, победитель чемпионатов России, чемпионка мира в составе сборной России, и Алексей Кабиров, финалист и призер чемпионатов России, финалист чемпионата Европы, бронзовый призер чемпионата мира. Тренеры Екатерина и Никита Табачковы, Анастасия Алехина, Роман Тормашев – мастера спорта, многократные призеры и победители чемпионатов России, призеры международных соревнований. Хореограф-балетмейстер Александра Романцева – хореограф сборной России по художественной гимнастике. Тренер по спортивной гимнастике и ОФП Ольга Митичкина – неоднократный призер чемпионатов России по художественной гимнастике. Наш педагог-хореограф Нелли Павловна Ковтун также является преподавателем в Тульском областном колледже культуры и искусства. Мастерство тренеров и современные технологии преподавания дают великолепные результаты – клуб постоянно «зажигает»



ет» новые звезды, которые становятся спортсменами международного уровня.

ТАНЦУЮТ ВСЕ!

В ТСК «Звездная линия» вы можете выбрать танцевальные направления на любой вкус и возраст:

✓ **Бальные танцы (с 4 лет).** Куда отдать ребенка, чтобы и физическая нагрузка присутствовала, и коллектив был хороший, и азарт к учебе побеждал лень? Наш ответ – бальные танцы! Умение исполнять бальные танцы всегда считалось признаком хорошего воспитания, а победители конкурсов известны всему миру. Мы предлагаем два классических направления: европейскую (вальс, танго, фокстрот, квикстеп) и латиноамериканскую (самба, румба, ча-ча-ча, пасодобль и джайв) программы.

✓ **Классический танец (для детей с 3 лет).** Освоив базу классического танца, ребенок начинает прекрасно понимать и чувствовать манеру исполнения и лексику всех направлений современной хореографии. Занятия позволяют приучить тело действовать в режиме физических нагрузок, а каждое движение и жест наполняются красотой и выразительностью. Наши педагоги воспитали танцоров Российского государственного ансамбля танца им. Игоря Моисеева, Санкт-Петербургского института искусств, Московского академического хореографического училища, Астраханского театра оперы и балета, Кремлевского русского балета под руководством Гедиминаса Таранды.

✓ **Pro-Am (Professional+Amateur, т. е. «Профессионал+любитель»)** – широко распространенное во всем мире явление в бальных танцах. Пара танцовщиков, состоящая из педагога-профессионала и ученика, не только тренируется в зале, но

и принимает участие в роскошных танцевальных турнирах. Яркий пример направления Pro-Am – телепроект «Танцы со звездами», где ученики показывают отличные танцевальные достижения.

✓ **«Бейби Дэнс» для детей 2,5-3,5 лет.** Это специально разработанная программа, основанная на игровой системе, ориентирована на развитие координации, музыкальности, чувства ритма у детей самого раннего возраста. Кроме того, ребенок учится взаимодействовать с другими детьми, работать в коллективе, концентрироваться на поставленных задачах, воспринимать информацию от тренера, что способствует активному психофизическому и эмоциональному развитию.

✓ **Стретчинг** – особый вид аэробики, направленный на растяжку мышц, развитие гибкости. Заниматься стретчингом можно в любом возрасте и независимо от уровня подготовки.

✓ **Современные танцы** – хип-хоп для детей с 6 лет.

Пробное занятие – бесплатно.



НЕЛЛИ КОСАРЕВА И СТЕПАН ЛАРИН.



СОФЬЯ МИХЕЕВА И ЕГОР ПРЫГУНОВ
МИХАИЛ ПАВЛОВ И ДАРИНА ЧУКИНА.



ИП Кабирова А. А.

ТАНЦЕВАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЗВЕЗДНАЯ ЛИНИЯ»

Тула, Красноармейский пр., 7 («Бизнес-центр»), 2 этаж.

Тел.: 8 (915) 683-42-02 (адм.), 8 (980) 727-33-88.

starline-danceclub.ru

ДАВАЙ СЫГРАЕМ В АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ!

В 2017 году в Туле официально появился новый вид спорта – американский футбол, по которому сходит с ума весь североамериканский континент. У нас в городе он пока делает первые шаги. Президент Тульской федерации американского футбола Роман СОЛОДОВ уверен, что и в России у этого вида спорта большое будущее.

Команда по американскому футболу в Туле была образована в 2016 году. Ведем активные тренировки. Сыграли несколько товарищеских матчей, в том числе один в своем городе. В следующем году планируем заявиться на Кубке Черноземья. Некоторые наши игроки выступают за московские команды в элитном российском турнире – Премьер-дивизионе. Так что в Туле американский футбол, можно сказать, динамично развивается, о нашем существовании уже знают.

Если в европейском футболе вратарь – половина команды, то в американском половина команды – это квалифицированный тренер. Единственной пока тульской командой «Тарантула» руководит

Валерий Быстров, у которого уже 16-летний опыт игры в американский футбол. Он играл за команду «Донецкие скифы», московские клубы. Есть даже спортивное звание – мастер спорта по американскому футболу. Под его руководством тульские игроки быстро набираются опыта.

Американский футбол – непростая игра. Здесь требуется не только хорошая физическая форма, но и тактическое мышление. Поэтому много времени на занятиях уделяется теории. Зато он по-своему демократичен. Спортсмен любой комплекции найдет себе место на поле. В группе атаки требуются игроки быстрые, маневренные. В группе защиты – габаритные, весом более 90 кг. Возрастных ограничений тоже нет. В тульской команде «Тарантула»

с успехом выступает и девушка – Аделина Бровкина. В планах – скомплектовать юношескую и женскую команды.

Наша цель – бороться за призовые места во всех турнирах. Пока американский футбол живет за счет средств самих участников. Вид спорта достаточно затратный – нужно покупать защитную экипировку, арендовать поле для тренировок. Но переговоры со спонсорами ведутся. Поддержку команде обещали и областные власти.

Интерес у туляков к американскому футболу есть. Приходят парни, уже пробовавшие себя в других спортивных играх и желающие получить какой-то новый опыт. Приходят и остаются. Потому что американский футбол – это очень интересно.



КОМАНДА «ТАРАНТУЛА»
Тел. 8 (910) 167-19-50.

DANCE-CITY

СТУДИЯ ХОРЕОГРАФИИ И ФИТНЕСА ЯНЫ МЕТАЛЬНИКОВОЙ



БЭБИ-КОМПЛЕКС (С 3 ЛЕТ):

корректирующая гимнастика
ритмика
азбука хореографии
эстрадный танец
танцевальные игры

ДЕТИ-КОМПЛЕКС (С 7 ЛЕТ):

классическая хореография
танцы народов мира
эстрадный и современный танец
растяжка
детский фитнес

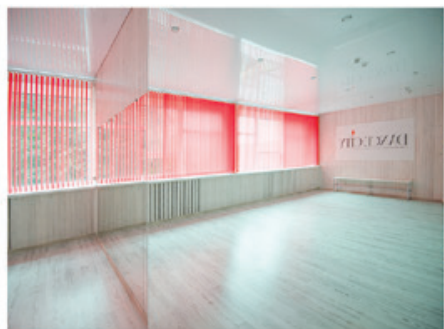
ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

брейк-данс
акробатика
индивидуальные занятия



НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:

программа «ХОЧУ БЫТЬ КРАСИВОЙ!»
фитнес-йога
йога для женщин
LADY_mix
ZUMBA_mix
растяжка на шпагат
постановка свадебного танца



ЯНА МЕТАЛЬНИКОВА,
директор студии хореографии
и фитнеса DANCE-CITY:

Почему вы или ваш ребёнок
должны заниматься в нашей
студии?

У НАС:

- 1-е место по количеству золотых медалей на Всемирной Танцевальной Олимпиаде
- Здоровая атмосфера в коллективе
- Сильный преподавательский состав
- 25 лет работы!
- 17 возрастных групп
- 250 коллективных кубков
- Мы воспитываем не только талантливых, но и счастливых детей
- Члены Общероссийской Танцевальной организации
- Лауреаты Всероссийских и Международных конкурсов
- Удостоены премии ГРАН-ПРИ в Туле и Москве!
- Входящий в состав студии ансамбль «Аллегро» получил звание «ОБРАЗЦОВЫЙ»



DANCE-CITY
СТУДИЯ ХОРЕОГРАФИИ И ФИТНЕСА ЯНЫ МЕТАЛЬНИКОВОЙ

ТЕСТ-ДРАЙВ
ТРЕХ НОВЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

**БЕСПЛАТНАЯ
НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЙ**

- ZUMBA_mix
- LADY_mix
- ЙОГА для женщин

БРОНИРУЙ! 8-910-940-36-36

СВОЮ НЕДЕЛЮ БЕСПЛАТНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРЯМО СЕЙЧАС!

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!

#test_drive_dancecity71

www.dance-city71.ru

г. Тула, ул. Демидовская - 52 (ДК Туламашзавода)
#dancecity71

СДЕЛАЙ ТЕЛО, В КОТОРОМ ПРИЯТНО ЖИТЬ!

«Мы живем в своем теле и должны сделать его таким, чтобы оно нас устраивало», – считает Юлия Мазина, фитнес-тренер, спортсменка в категории бодифитнес. Девушка, которая «сделала» свое тело.

Три года назад я пришла в зал с намерением исправить себя: из-за неправильной диеты ушла мышечная масса, и тело было не в тонусе. Освоила тренажеры, упражнения, разобралась с питанием – и пошли результаты. Окружающих они впечатляли, многие спрашивали у меня совета. И это натолкнуло на мысль: если я знаю, как, то могу поделиться этим с теми, кто не знает.

Не все понимают, что они делают в зале: какие мышцы тренируют тем или иным упражнением, как чередовать нагрузки, как восстанавливаться, чем питаться. Недостаточно просто хаотично выполнять всё, что увидели на «Ютубе», – при построении тела много тонкостей и нюансов. Я учу своих подопечных чувствовать мышцы, над которыми они работают, поэтому ни одна тренировка не проходит впустую. Моё главное правило – постепенность и эффективность. И результат есть у всех.

Ко мне обращается много мам, занятых женщин или просто стесняющихся ходить в зал. Благодаря им родилась идея онлайн-проекта «Прокачка с Мaziной», где можно получить действенную информацию и проводить домашние тренировки с простым инвентарём. Девушки тренируются под нашим удаленным контролем, учатся составлять диеты. Это интересно, доступно для всех (участие бесплатное), но подходит только тем, кто не ленив).

Я регулярно участвую в соревнованиях по бодибилдингу в категории бодифитнес. Выступаю третий сезон, стала призёром чемпионата Московской области 2016 и чемпионата «Мистер и Мисс Тула-2016». Сама готовлю спортсменок: одна из них пришла ко мне очень полной, а вскоре уже будет выступать на соревнованиях. Это прекрасный спорт, он делает людей сильными в первую очередь морально, учит преодолевать страхи и барьеры.

Такой формы, как у меня, может добиться каждый. Мы живём в своем теле и должны сделать его таким, каким бы оно нас устраивало. Не есть что попало и правильно работать над собой – больше ничего не нужно!



ФИТНЕС-ТРЕНЕР ЮЛИЯ МАЗИНА

Тел. 8-952-018-85-09.

 [julia_masina_ifbb](https://www.instagram.com/julia_masina_ifbb)

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

Фитнес-клуб в пакете



ели-худели

Ели-худели — это пакеты полезной еды на каждый день, благодаря которым вы приведёте себя в форму!

Бесплатная доставка по Туле

Скидка 15%
по промо-коду:
tula15

hudeli.ru
8 800 2222 804

JUMPING

Прыгай в форму!

Джампинг – новое и, как говорят тренеры, революционное направление в фитнесе. Тренировки проходят на маленьких батутах – весело, задорно, но после занятия тебя можно хоть выжимать! Что такое Jumping, показала и рассказала фитнес-тренер клуба «Легенда» Ирина Шарафутдинова.

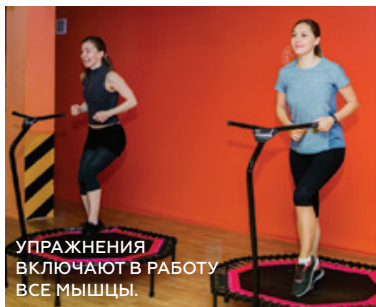
Jumping – ноу-хау в мире фитнеса, радостный и приятный способ оставаться в форме. Веселее, чем на дискотеке, эффективнее, чем на аэробике!

Прыжки на батуте делают самые простые движения сложнее, а это гарантирует, что тело будет укрепляться в 3 раза эффективнее. Качающаяся опора и постоянные гравитационные изменения включают в работу более 400 мышц. Задействовано всё тело, а особый упор идет на ноги, ягодицы и нижний пресс – самые проблемные зоны у женщин. Также подключаются внутренние мышцы-стабилизаторы и мышцы малого таза, укрепляются голеностопные и коленные суставы, повышается выносливость.

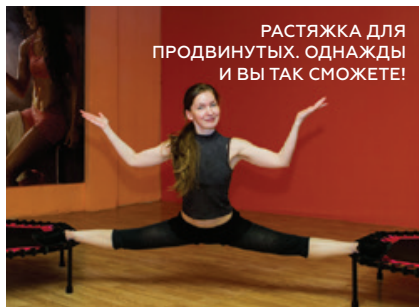
Главным преимуществом Jumping является его безопасность и доступность. Батут амортизирует и создает эффект воды, которая будто выталкивает тело. Благодаря этому на джампинге нет ударной нагрузки на суставы, как, например, при беге по твердой поверхности.



В ДЖАМПИНГЕ ЕСТЬ УПРАЖНЕНИЯ С НИЗКОЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ, С ОПОРОЙ И БЕЗ. НА ФОТО – ТРЕНЕР ИРИНА ШАРАФУТДИНОВА (СЛЕВА) И НАТАЛИЯ ГЕРАСИМОВА.



УПРАЖНЕНИЯ ВКЛЮЧАЮТ В РАБОТУ ВСЕ МЫШЦЫ.



РАСТЯЖКА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ. ОДНАЖДЫ И ВЫ ТАК СМОЖЕТЕ!



В КОНЦЕ ТРЕНИРОВКИ ОБЯЗАТЕЛЬНА РАСТЯЖКА. ОНА ТОЖЕ ПРОХОДИТ НА БАТУТАХ.

Прыжки на мягких, сверхупругих амортизаторах укрепляют мышцы спины, улучшают работу вестибулярного аппарата и координацию. Специалисты отмечают, что занятия на батуте позволяют устранить симптомы кинетоза – синдрома укачивания или, проще говоря, «морской болезни».

Занятия на батуте отличаются от других кардионагрузок (бег, прыжки со скакалкой, велотренажер) большим разнообразием и меньшим чувством усталости. Неощутимость нагрузки эксперты объясняют происходящим во время прыжков выбросом эндорфинов. Прыжки ассоциируются с детской игрой и вызывают массу положительных эмоций. Буквально через несколько минут занятий человек ощущает прилив радости и бодрости. При этом тренировка очень энергозатратна: за 10 минут джампинга «сжигается» столько же калорий, как за 30 минут на беговой дорожке. Это приятная нагрузка, которая при условии регулярности тренировок быстро приводит в желаемую форму.

СТУДИЯ ТАНЦА ПЛАМЯ



Руководитель студии «Пламя»
Инна Теплова

Детские танцы – это лучший способ направить энергию молодого организма в нужное русло. Танцы нравятся абсолютно всем малышам, неважно мальчики это или девочки. Занимаясь танцами, ребенок учиться двигаться, слушать музыку и чувствовать её ритм, получает массу положительных эмоций и поднимает себе настроение. Наша студия танцев предлагает обучение для самых маленьких, начиная с 3-летнего возраста. Для детей 3–4 лет мы предлагаем развивающие танцы, для детей от 5 лет – детский современный танец. Для подростков на данный момент очень актуальны клубные танцы. Также в этом году мы запустили новое направление для детей от 8 лет – ZUMBA KIDS.

Наша студия танца располагает двумя залами, и пока детки танцуют, родители также могут провести время с пользой и потренироваться во взрослой группе. У нас большой выбор танцевальных и фитнес-программ для взрослых.

Все занятия проводят дипломированные хореографы, которые имеют не только большой опыт работы, но и являются золотыми и серебряными призерами чемпионата мира World Dance Olympiad, а также международных и всероссийских фестивалей и конкурсов.

Детские развивающие танцы
для детей от 3-х лет
Эстрадный танец для детей
Детский современный танец
Клубные танцы
Танец на пилоне (Pole dance)
Стрип пластика
Восточные танцы
Стретчинг
Zumba fitness
Body balance
Танцы Испании (Фламенко)
Постановка свадебного танца
Джаз фанк
Аэробика
Хатха-йога



СУПЕРАКЦИЯ!
Танцев без перерыва!

ТОЛЬКО В ОКТЯБРЕ.
БЕЗЛИМИТНЫЙ АБОНЕМЕНТ НА МЕСЯЦ
ЗА 2500 РУБЛЕЙ.

*Приходите к нам на занятия,
и мы наполним ваш день
яркими эмоциями.*

Тула, ул. Демонстрации, 5, тел.: 558-277, 8-910-559-69-62,
режим работы: 12.30–22.00

www.plamyadance.ru



ФИТНЕС-ЦЕНТР

LEGEND

Акция!

**ТВОЯ
КАРТА -
ТВОИ
ПРАВИЛА!**



**Собери свой абонемент в конструкторе,
добавив только нужные тебе опции!**

**Не переплачивай за услуги,
которые тебе не нужны!**

Тула, ул. Metallургов, 89-а, тел. 46-15-11



ООО «ЕВА»

LEGEND

ФИТНЕС-ЦЕНТР

21 ОКТЯБРЯ В 15:00

**ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОСЕТИТЬ
ПРАЗДНОВАНИЕ ГОДОВЩИНЫ РАБОТЫ
НАШЕГО ЗАЛА!**

В программе – соревнования по народному жиму, лекции и семинары от выдающихся и успешных спортсменов, мастер-классы по танцам и фитнесу, единоборствам и кроссфиту, показательные выступления профессиональных спортсменов, конкурсы, розыгрыши и многое-многое другое!
Всё бесплатно! Ждём Вас!



Тула, ул. Галкина, 3, тел. 52-99-78

СТУДИЯ «МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ»: *здесь сбываются мечты*

Танцевальная студия «Млечный Путь» – это целый творческий мир, где раскрываются таланты и осуществляются мечты.



ЕЛЕНА АНТРОПОВА,
руководитель танцевальной студии
«Млечный Путь»

Здесь занимаются танцами, акробатикой, актерским мастерством и вокалом как дети, так и взрослые. Набор в детские группы ведется с 2,5 лет. Каждый найдет в студии свой танцевальный стиль. Танцевальный коллектив «Млечный Путь» активно гастролирует по России, участвует в музыкальных спектаклях и мюзиклах, съемках видеоклипов и телевизионных проектах на Первом канале и «Шансон ТВ».






Участники студии «Млечный Путь» не раз становились лауреатами международных и всероссийских конкурсов, а также неоднократно призерами «Гран-при».

Двери студии «Млечный Путь» всегда открыты для детей и их родителей с любым уровнем танцевальной подготовки! Мы ждем детей, которые мечтают научиться танцевать.



ШКОЛА-СТУДИЯ ТАНЦЕВ «МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ»

Тула, ул. Болдина, 69. Телефон для справок: 8-910-555-72-72.  mwdance

ФИТНЕС В ЦИФРАХ

64

фитнес-клуба работают в Туле (включая центры йоги, клубы с велнес- и ЭМС-тренажерами)

4

клуба в Туле имеют собственные бассейны. Для посещения необходима клубная карта.

от 6000

руб. стоит годовая карта в фитнес-клуб (по акции)

6

больших бассейнов в Большой Туле можно посещать без приобретения карты фитнес-клуба – платить за раз или купить абонемент на месяц и более.

11,6

клуба приходится в Туле на 100 000 населения. По этому показателю мы приближаемся к самым спортивным городам-миллионникам. Так, у лидера рейтинга, Екатеринбурга, цифра лишь немногим больше – 14,8.

от 2

раз в месяц – даже при таком графике тренировок годовая карта окупается. Филоните и ходите в клуб раз в месяц? Тогда рациональнее платить за каждый раз.

от 250

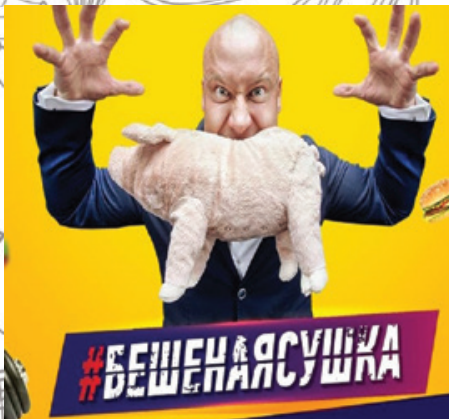
рублей стоит разовое посещение

ЗОЖ В СЕТИ



«БЕШЕННЫЕ ЛЮДИ»

Проект тульских фитнес-тренеров Алексея Банникова и Ивана Лаврушина. По сути, в сети участники только записываются, а тренировки идут в реале, под присмотром тренеров. Участники получают месяц занятий и рекомендации по питанию. А за каждый сброшенный килограмм отыгрывают 1000 рублей. Сбросил 10 кило – считай, что занимался бесплатно! 18+



«БЕШЕННАЯ СУШКА»

Знаменитый онлайн-проект, который собирает сотни тысяч участников, а победителям выдает роскошные призы – 3 миллиона рублей, автомобиль или новую грудь. Задания выдаются удаленно, тренироваться нужно дома, на работе, на свидании – а как иначе выполнишь 1000 приседаний за день? «Бежешная сушка» запустила в народ такие термины, как сисеполы, горипопы и берпы. 18+



ПРОКАЧКА

Еще один тульский тренер, Юлия Мазина, учит участников худеть всего за один месяц, а далее – множить этот результат и жить в режиме ЗОЖ. Проект для тех, кто не может по тем или иным причинам ходить в зал, но готов заниматься дома и не лениться. Участие бесплатное при условии, что вы будете делиться с аудиторией публика своими успехами. 18+

НОВОГОДНИЙ ПРАЗДНИК

с шоу-балетом **«МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ»** под руководством Елены Антроповой

это всегда весело, ярко и по-настоящему празднично.

«Млечный Путь», имея большой опыт выступлений на сцене и периодически участвуя в съемках видеоклипов и телепрограмм, отличается профессионализмом и культурой номеров.

«Млечный Путь» – это модно, креативно и впечатляюще!



ПРАЗДНИК ТАМ, ГДЕ «МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ»!



Школа-студия танцев «Млечный Путь»
Тула, ул. Болдина, тел. 8-910-555-72-72

 mwdance

СЕКРЕТЫ МОТИВАЦИИ



ВСЕВОЛОД ТАТАРИНОВ,
президент API, бизнес-тренер

Поэтому дети стараются быстрее вырасти. Уже в детстве, если вы наблюдательный человек, то, конечно же, видели, как ценно для более маленьких общество более взрослых детей.

А помните, как подростки пытаются приписать себе пару лет, чтобы выглядеть НАСТОЯЩИМИ людьми.

Ну согласитесь, это просто огонь, все эти сигареты, брань и прочие, как они думают, атрибуты взрослой жизни.

С другой стороны, когда Homo Sapiens выходит из репродуктивного возраста, он крайне озабочен тем, чтобы хотя бы создавать иллюзию молодости.

Какое безобразие! Эти опытные люди норовят всех обмануть, выдавая себя за более молодую особь! Даже самые порядочные! Какой конфуз! Опять же, все эти крашенные волосы, ботоксы, подтяжки и т. п.

Следовательно, репродуктивность представляет собой не только ценность для нашего вида, но также закрепленное в инстинктивных программах отношение к этому.

Молодость привлекательна.

Это факт.

Так вот, говоря кратко, если какое-то действие дает нам быстрое и видимое повышение доминантности, ресурсности и репродуктивности (кто не в курсе, читайте мои предыдущие эссе), то у нас появляется ИНТЕРЕС!

Это естественная мотивация.

Репродуктивность – тот самый третий компонент в инстинктивных мотивациях человека. Так уж заведено у Homo Sapiens, как впрочем и у других приматов, что наиболее привлекательный возраст – это возраст возможности репродукции. Ну, это когда одни люди могут производить других людей.



Fotolia PhotoPress.ru

Также люди называют это воодушевлением, предвкушением и прочими высокими эпитетами.

Ну ладно-ладно, что есть, то есть, свою природу отрицать бессмысленно.

Люди переоценивают волю и недооценивают воображение.

Напряжение воли связано со страданием.

Это насилие над собой.

Поэтому, сколько не напрягай волю, только вопрос времени, когда она даст собой.

Позвольте, я еще раз напомню вам слова Будды: «Человеческие существа избегают страданий и стремятся к удовольствию».

Так вот, постоянное использование воли – это страдание и это категория «НАДО».

Но если вы сможете вообразить результаты ваших действий в виде картинки и прочувствовать приятные эмо-

ции, связанные с достижением этих результатов, «НАДО» трансформируется в «ХОЧУ»!

А следовательно, вы сможете делать **НУЖНЫЕ ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ ДЕЛА С УДОВОЛЬСТВИЕМ!**

Важно не забывать все три инстинктивных мотивации. Представляя картину достижения, фиксируйте, как увеличивается ваша доминантность, ресурсность и репродуктивность.

Но, как мы понимаем, один раз созданное состояние – не значит стабильность.

Управляя разумом, вы можете удерживать ваше внимание на том, чего хотите иметь в вашей жизни в достатке (или в избытке, если уж вы такой жадный человек).

Управление вниманием! Вот достойная тема следующего разговора, а пока применяйте все то, о чем мы разговаривали и... И будет вам счастье.)))

НОВЫЙ
в Туле

жилой комплекс

ВАШ
ДОМ

КВАРТИРЫ
на проспекте
Ленина

от **982 400** руб.

**ВЫБИРАЙТЕ
ВАШУ НОВУЮ
КВАРТИРУ**



ИЗ 11-ТИ ВАРИАНТОВ ПЛАНИРОВОК:

Студия

24,56 м²

982 400 Р.

1-комнатные

от 35,94 м²

от 1 437 660 Р.

2-комнатные

от 48,17 м²

от 1 830 460 Р.

3-комнатные

69,51 м²

2 641 380 Р.

Звоните в офис продаж жилого комплекса «ВАШ ДОМ»!
С выбором планировки, оформлением ипотечного кредита
и безупречной быстрой покупкой вам поможет
Александр Евгеньевич Оскобойник

 **(4872) 36-30-34 • 8-903-697-42-83**

Подробная информация и on-line бронирование квартир на сайте

www.vashdom-tula.com

ООО «ВАШ ДОМ-ТУЛА». С проектной декларацией можно ознакомиться на сайте www.vashdom-tula.com.
Оказываем консультационные услуги.



Кирилл
Гребенщиков

Анна
Снаткина

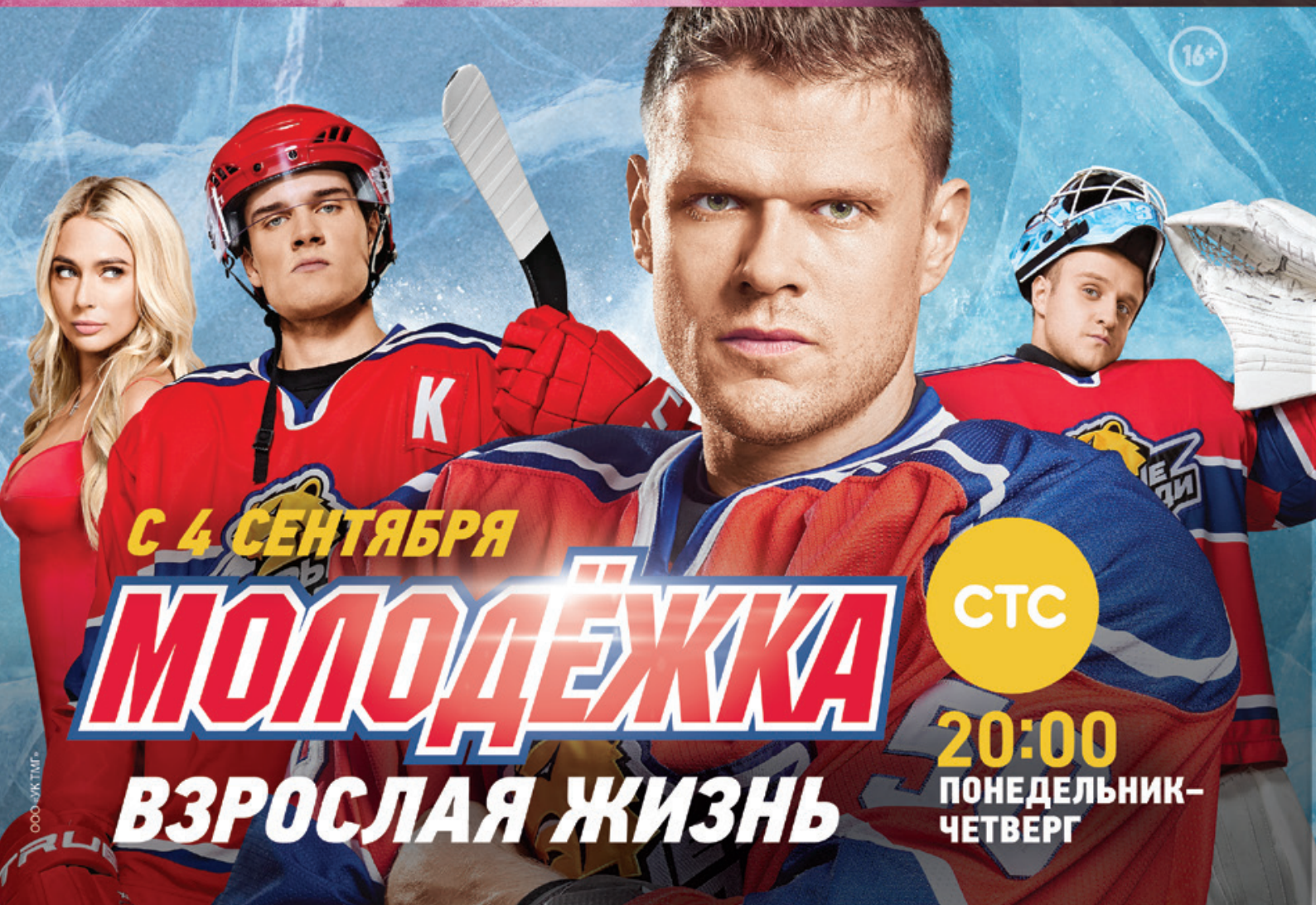


ДОМАШНИЙ

С 16 ОКТЯБРЯ
ПО БУДНЯМ **21:00**

ИСЧЕЗНУВШАЯ

Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ
№ ФС 77-61556 от 30 апреля 2015 г. 16+



16+

С 4 СЕНТЯБРЯ

МОЛОДЕЖКА

СТС

20:00

ПОНЕДЕЛЬНИК-
ЧЕТВЕРГ

ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ

ООО «КТМ»

СЕТЬ ШИННЫХ ЦЕНТРОВ
YOKOHAMA



**НУЖНЫ ШИНЫ?
МЫ ПОМОЖЕМ!**

YOKOHAMA

ШИННЫЙ ЦЕНТР



Ждём вас в нашем новом магазине по адресу:

Тула, ул. Новомосковская, 19а,

тел. +7 (4872) 37-50-50

ул. Сакко и Ванцетти, 30а, тел. +7 (4872) 34-40-50

www.shinorg71.ru



Cambridge Day в школе Big Ben

Более 200 студентов частной международной школы иностранных языков Big Ben Int., их родители и друзья собрались 23 сентября в конференц-зале SK Royal на церемонии вручения кембриджских сертификатов, подтверждающих сдачу языковых экзаменов международного уровня. Big Ben Int. – единственный в Туле частный центр по подготовке к международным экзаменам.

С 2017 года частная международная школа Big Ben Int. стала официальным партнером образовательного центра из Праги, который занимается подготовкой абитуриентов к бесплатному поступлению в чешские вузы. Представитель компании Томаш Янеба рассказал: обучение в вузах страны на чешском языке бесплатное, уровень образования очень высок, диплом признается во всех странах мира, а чешский родственен русскому и достаточно легок в изучении. Сейчас в частной международной школе Big Ben Int. формируются группы чешского языка – с дипломированным преподавателем, имеющим сертификат Карлова университета и владеющим чешским на уровне родного языка. А для знакомства со страной Big Ben Int. организует образовательный тур «Осенние каникулы в Праге», с изучением чешского или английского языка и посещением еще одной страны – Германии.

На мероприятии присутствовал Питер Грив, представитель компании Oxford International, давнего партнера Big Ben Int. по образованию в Европе и США, который рассказал студентам о возможностях образования за рубежом.

Все гости праздника также смогли насладиться фирменными сладостями от бренда My Murr Deli.



МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА

Тула, ул. Революции, 17,
тел. 36-65-54;
ул. Советская, 56, тел. 30-45-50;
ул. Октябрьская, 20, тел. 39-40-98.
www.bigbentula.ru
 big_ben_tula

**ГРУППОВЫЕ ПОЕЗДКИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
(ОСЕНЬ-ЗИМА 2017/2018)**

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТУР В
ЭТНОМИР**
13-15 октября

ОСЕННИЕ КАНИКУЛЫ В ПРАГЕ
английский, экскурсии, 10 дней
поездка в Германию
29 октября – 7 ноября

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТУР В СОЧИ
английский, фитнес, экскурсии
2-8 января 2018

ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ В ЛОНДОНЕ
английский, экскурсии, 10 дней
2-9 января 2018



ПАРТНЕРСКАЯ ПРОГРАММА ШКОЛЫ BIG BEN INT

Международная школа Big Ben Int. поддерживает всестороннее развитие личности своих учеников: в рамках партнерской программы они могут пользоваться разнообразными услугами от целого ряда компаний и экономить. По карте студента Big Ben можно получать скидки у всех партнеров школы.

А КЛИЕНТАМ ВСЕХ КОМПАНИЙ В РАМКАХ ПАРТНЕРСКОЙ СЕТИ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ СКИДКА 500 РУБЛЕЙ НА ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ ИНОСТРАННЫМИ ЯЗЫКАМИ В BIG BEN

Тула, ул. Революции, 17, тел.: 36-65-54, 57-02-90; ул. Советская, 56, тел. 30-45-50; ул. Октябрьская, 20, тел. 39-40-98

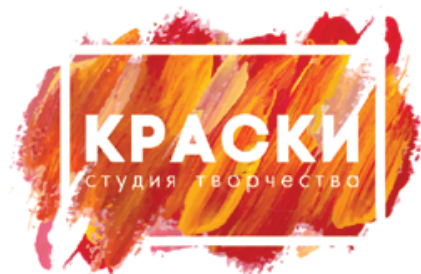
www.bigbentula.ru

Студия творчества «Краски»

Вы давно мечтаете научиться рисовать, но нет времени на длительное обучение? Мы научим вас рисовать за 1 занятие. Да-да, и это не чудо :) Правополушарное интуитивное рисование – это оригинальный метод быстрого обучения рисованию.

СКИДКА 750 РУБ. НА ТРЕНИНГ ПО ПРАВОПОЛУШАРНОМУ РИСОВАНИЮ «НАУЧИТЬСЯ РИСОВАТЬ ЗА 1 ЗАНЯТИЕ!» (6 ЧАСОВ) ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 8 ЛЕТ И ВЗРОСЛЫХ, ДЛЯ КЛИЕНТОВ ВСЕХ КОМПАНИЙ ПАРТНЕРСКОЙ СЕТИ.

Тула, Пушкинский проезд, 4а, 4-й этаж (вход справа от кафе Galerka), тел.: 58-53-34, +7 (920) 792-26-25 kraski-71.ru



Компьютерная Академия ШАГ



Что нужно детям 9–14 лет для будущего? В Малой Компьютерной Академии ШАГ ваш ребенок научится создавать сайты, разрабатывать компьютерные игры, программировать и конструировать роботов, создавать мультфильмы, 3D-модели, печатать на 3D принтере, разрабатывать дизайн в программах: Adobe Photoshop, Illustrator, 3Ds Max и многому другому.

СКИДКА 1000 РУБЛЕЙ ДЛЯ КЛИЕНТОВ ВСЕХ КОМПАНИЙ ПАРТНЕРСКОЙ СЕТИ.

БЦ «Катюша», ул. Епифанская, 54, тел.: 71-11-17, +7-915-681-16-48

tula.itstep.org

Первый Центр Ментального Фитнеса Татьяны Поповой –

это тренировки для здорового позвоночника, подвижных суставов, эластичных мышц, для контроля эмоций и избавления от стрессов. Более 40 оздоровительных направлений, занятия для взрослых и детей, для беременных женщин, пожилых людей и людей с особенностями в развитии. Сертифицированные инструкторы. Залы в центре города.

СКИДКА 5% НА АБОНЕМЕНТЫ И СКИДКА 3% НА ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ И ФИТНЕС-ТУРЫ ДЛЯ КЛИЕНТОВ ВСЕХ КОМПАНИЙ ПАРТНЕРСКОЙ СЕТИ.

Пушкинский пр-д, 4а, тел. +7-910-585-5-585; пр-т Ленина, 85, тел. +7-920-277-1-277 yogavtule.ru



Конноспортивный клуб «Конюшня Макларен»

Конный спорт – исконное увлечение английских аристократов. Конноспортивный клуб «Конюшня Макларен» приглашает приобщиться к занятиям верховой ездой. Опытные тренеры и инструкторы ждут вас ежедневно с 10.00 до 20.00, кроме понедельника.

СТОИМОСТЬ ПЕРВОГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ 700 РУБ. ДЛЯ КЛИЕНТОВ ВСЕХ КОМПАНИЙ ПАРТНЕРСКОЙ СЕТИ.

Тульская область, Ленинский район, дер. Большая Еловая, 113, тел. +7-920-758-75-75

vk.com/ksk_maklaren

Первая Школа Шопинга by Natasha Tasevska

Здесь вы научитесь быть разной, но оставаться собой! В Школе Шопинга вы откроете для себя максимально полезные для вашего образа и бюджета бьюти блоки: принципы формирования базового гардероба, искусство сочетания цветов, индивидуальный выбор одежды и фасонов, интеллектуальный шопинг и многое другое!

СКИДКА 20% ДЛЯ КЛИЕНТОВ ВСЕХ КОМПАНИЙ ПАРТНЕРСКОЙ СЕТИ.

«Ликёрка Лофт», пр-т Ленина, 85, корп. Р, оф. 10, тел.: 8-960-600-24-44 [instagram.com/styleburo_tasevska](https://www.instagram.com/styleburo_tasevska)



ПОЛЕЗНЫЙ ФАСТ-ФУД

Фаст-фуд – на пользу фигуре? Конечно! Сегодня мы предлагаем вам два рецепта «быстрой еды», которая содержит только нужное для организма и не откладывается на боках. Такие блюда можно есть даже на диете. Попробуйте оба варианта – домашний и ресторанный!



РУСЛАН ПУХОВ,
бариста кофейни Kaffeine:

– Сэндвич в нашем варианте – по-настоящему полезное блюдо: зерновой хлеб, овощи, зелень, легкий соус. А смузи – признанный напиток для здорового питания и детоксикации организма. Настоящий витаминный тонизирующий коктейль, который к тому же достаточно питателен: смузи можно выпить вместо завтрака с утра или перекуса в течение дня и получить чувство сытости без ущерба для стройности.

Стоимость этих блюд в меню кофейни – **190 руб.** за сэндвич и **210 руб.** за смузи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Разрезаем два ломтика хлеба на треугольники, смазываем соусом песто.
- 2 На хлеб кладем листья салата, нарезанные кружочками помидоры и сыр. Накрываем второй половинкой хлеба.
- 3 Поджариваем на гриле до образования легкой золотистой корочки.
- 4 Для смузи очищаем и мелко режем яблоко и апельсин. Из лимона и лайма можно выжать сок, а можно нарезать мякоть. Зелень и сельдерей нарезаем.
- 5 Взбиваем все компоненты в блендере, переливаем в высокий бокал. Смузи получается сбалансированным по вкусу, но при желании можно добавить в напиток ложечку меда.

СЭНДВИЧ «КАПРЕЗЕ» И ЗЕЛЕНый СМУЗИ

от Руслана Пухова,
бариста кофейни Kaffeine

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для сэндвича:
злаковый хлеб
соус песто
томаты
листья салата
сыр моцарелла.

Для смузи:
черешковый сельдерей
шпинат
зеленое яблоко
апельсин
листья салата
по 1/2 лимона и лайма.



Армения

РЕСТОРАН

Приглашаем вас
отпраздновать свой корпоратив
и встретить Новый год
2018!

РЕСТОРАН, ГОСТИНИЦА, САУНЫ, БАССЕЙНЫ
И МНОГОЕ ДРУГОЕ – СПРЯЧЬТЕСЬ ОТ ГОРОДСКОЙ СУЕТЫ
В ЦАРСТВЕ КОМФОРТА, РОСКОШИ И УЮТА
ГОСТИНИЧНОГО КОМПЛЕКСА «АРМЕНИЯ».

Тула, ул. Советская, 47, тел. 307-913
www.ind-garnik.ru

ПОЛЕЗНЫЙ ФАСТ-ФУД



ЕКАТЕРИНА ПЕЙЛЬ,
кулинар-любитель, хлебопёк

– Фалафель – это котлетки из нута, модное блюдо еврейской кухни, которое едят во всем мире. Фаст-фуд можно сделать здоровой пищей, и это блюдо – тому подтверждение. Нут – уникальный продукт, в котором содержится более 80 полезных веществ. А в основе соуса тахини лежит кунжут и оливковое масло – что может быть полезнее?

Стоимость продуктов
на 1 порцию блюда –
50 руб.

ФАЛАФЕЛЬ В ЛАВАШЕ С СОУСОМ ТАХИНИ

от кулинара
Екатерины Пейль

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для фалафеля:
250 г сухого нута
7 стеблей зеленого лука
1 ч. л. молотой или мелкой зиры
1 ч. л. молотого кориандра
морская соль и черный молотый перец
1/2 лимона
оливковое масло Extra Virgin.

Для соуса тахини:
150 г белого кунжута
4 г черного перца
3 ч. л. сока лимона
1 зубчик чеснока
80 мл оливкового масла.

Для начинки:
2 тонких лаваша или пита
2 огурца
30 г салата ромэн
1/2 красной луковицы
3 помидора.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Замачиваем нут на 24 часа, затем промываем и дважды перекручиваем.
- 2 В блендере пробиваем нут, специи, сок лимона. Добавляем мелко порезанный зеленый лук. Формуем небольшие, но крепкие шарики и обжариваем их во фритюре до золотистой корочки.
- 3 Все компоненты соуса взбиваем в блендере до однородной массы белого цвета.
- 4 Нарезаем овощи, лук, салат. Выкладываем на лаваш и заворачиваем. Сборку блюда рекомендую делать непосредственно перед подачей, так как овощи могут дать сок и размочить лаваш. Выкладываем фалафель, подаем соус. Приятного аппетита!



ООО «ИМПЕРИЯ 71»

В «Гости» В НОВЫЙ ГОД!

Тула, ул. Лейтейзена, 18, тел. 25-75-57 www.gosti71.ru

Банкетный зал «Зеркальный»

с высокими потолками и хрустальными люстрами идеально подходит для проведения банкетов с большим количеством гостей — от 70 до 250 человек.

Зал оснащен профессиональным световым и звуковым оборудованием, имеет отдельный вход, гардеробную, большую сцену, комнату для артистов и лаунж-бар.



+7(919)078-07-57

ул. Болдина, 94

www.lacouronne.ru

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



Банкетный зал «Жемчужный» —

отличный вариант для свадеб и юбилеев, от 40 до 80 гостей.

Зал имеет отдельный вход, просторный холл, гардеробную, сцену и комнату для артистов, оснащен световым и звуковым оборудованием.

.....
Молодоженам 2018 —
роскошный подарок
от студии декора
La Couronne



Можно свой
алкоголь



Без ограничения
по времени



Авторская
и европейская кухня



Кондитерская
студия



«Пряник» отметил третий день рождения

Клубу-ресторану «Пряник» в сентябре исполнилось уже три года. 23 сентября в честь этого события состоялся большой концерт, хедлайнерами которого стали сразу три звезды российской сцены. Перед многочисленными гостями клуба выступили популярные исполнители Т-Killah, Олег Майами и Артем Пивоваров – они зажгли так, что танцы и веселье не прекращались до самого утра. С днем рождения, «Пряник»!







est. 2017

#СОЛЬ

— кулинария —
CAFE



СКИДКА
-20%

~ ПОСЛЕ 18.00 ~
НА ВЕСЬ АССОРТИМЕНТ

ПРОСПЕКТ ЛЕНИНА, 35,
БЦ «ВЕРТИКАЛЬ», 1-Й ЭТАЖ, ТЕЛ. 25-54-24
LAVKASOL.RU @ SOL_KULINARIA_KAFE

НОВОГОДНИЕ КОРПОРАТИВЫ

18+



ТРИ РОСКОШНЫХ
БАНКЕТНЫХ ЗАЛА



ИНТЕРАКТИВНОЕ ШОУ
«ВЫ – ОРКЕСТР»



FREE

ФУРШЕТ С ЗАКУСКАМИ
ОТ БРЕНД-ШЕФА
+ШОКОЛАДНЫЙ ФОНТАН



КРАСИВЫЕ ФОТОГРАФИИ
С ВАШЕГО МЕРОПРИЯТИЯ

В ПОДАРОК
НОМЕР
В ОТЕЛЕ

*КУПОНЫ
закажите корпоратив
и получите в подарок
бесплатные купоны
на обед в «Императоръ»
или кафе «Соль»

2018



Императоръ
гостевой дом • ресторан

Дримтаже
БАНКЕТНАЯ РЕЗИДЕНЦИЯ
WWW.IMPERATOR-HOTEL.RU

ул. Богучаровская, 2 А
Подробная информация по тел. +7 910 558 43 27

www.imperator-hotel.ru
+7 (4872) 430 403



Путешествие в Средиземноморье

22 сентября ресторан «Большой Кремлевский» пригласил гостей на вечер средиземноморской кухни. Ценители прекрасного смогли отправиться в гастрономическое путешествие и попробовать шедевры средиземноморского меню, включая такие экзотические деликатесы, как устрицы Фин де Клер и многое другое. А порцию любимых хитов всех времён под вкусным джазовым соусом из звуков саксофона, гитары и клавишных подарил квартет Jazz Avenue с неподражаемой Леди Ксю.



Фотограф: Александр Рошин.



БОЛЬШОЙ
КРЕМЛЕВСКИЙ

РЕСТОРАН

НОВОГОДНИЕ КОРПОРАТИВЫ

ВЕДУЩИЙ — ВИТАЛИЙ МАКАРОВ

НОВОГОДНЯЯ ШОУ-ПРОГРАММА

*Ресторан в самом сердце Тульского кремля.
История любимого города совсем рядом,
такая уютная и очень вкусная.*



18+

Подробности по телефону +7 (4872) 52-30-30

www.bigkremlin.ru [bigkremlin](https://vk.com/bigkremlin) [bigkremlin71](https://www.instagram.com/bigkremlin71)

Новое прочтение ТУЛЬСКОЙ КУХНИ

Ресторан «Библиотека» обещает удивить туляков. Чем именно – об этом мы побеседовали с руководителем проекта Павлом Сорокиным.

– Итак, Павел, откройте секрет, что нас всех ждет после обещанного обновления? Мы привыкли, что «Библиотека» предлагает изыски французской кухни. Какая будет теперь?

– Можно сказать, авторская. Идея почерпнута у популярных шеф-поваров Санкт-Петербурга, Москвы. По большому счету, в тульских ресторанах сейчас предлагается одно и то же, но под разными соусами. Мы решились на проект, который изначально хотели назвать гастробаром. Его суть – жесткий дуэт еды и напитков. Это сочетание, в котором одно подчеркивает вкус другого.

– В привычном интерьере часть книг теперь даже заменена бокалами...

– Мы очень уважительно относимся к вину. Хотим донести до наших гостей, что вино может быть очень вкусным. Специально под нас поставщики составили карту вин не из супермаркетовских позиций. Из всей предлагаемой в меню линейки максимум две-три бутылки можно увидеть в продаже. Все остальное – наш эксклюзив.

– А чем удивит кухня?

– Наш концепт – каждодневная вкусная еда. Согласитесь, ведь большинство блюд ресторанов человек может сделать сам, с той или иной степенью успешности. Мы же хотим предложить нечто большее, чем прием пищи. Аналогов блюд нового меню в других заведениях Тулы практически не будет. При этом мы не пытаемся удивить какими-то изысками. Просто отказались от стандартов – нарезок, салата «Цезарь».

– Неужели не будет «Цезаря»?

– У нас перед открытием прошел некий гастротур по заведениям Санкт-Петербурга. И когда в четвертом по счету заведении я не увидел салата, не удержался от вопроса: почему?

– И почему?

– Мне сказали: это русский менталитет. В Европе едят закуски, а не жуют листья салата. Это вкуснее и интереснее. У нас будет в меню некоторая интерпретация салатов, но в них акцент делается на большее количество основного продукта. То есть если салат из креветок – то это вкус креветок, и к ним в дополнение – чуть-чуть салатных листьев. Основа – это вкус.

– Цены тоже удивят?

– Хотим все сделать очень демократично, в том числе и по ценам. При этом у нас и на напитки – не ресторанный наценки. Название ресторана также решили оставить прежним. Наши гости привыкли, что здесь всегда было нечто свое, отличающее нас от других заведений. Будем поддерживать эту политику и дальше.



НОВЫЙ ГОД!

встречаем в месте



ООО «ИМПЕРИЯ 71»

ИМПЕРИЯ

РЕСТОРАН • САУНА • ГОСТИНИЦА

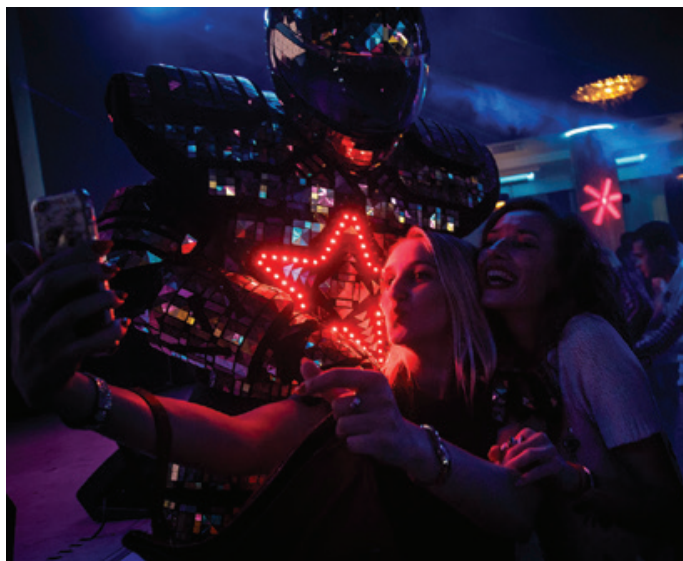
Тула, ул. Каракозова, 79а, тел.: 40-56-96, 8-903-036-60-33

www.империя71.рф



Ночь теней

30 сентября в клубе-ресторане «Пряник» прошла непередаваемая ночь теней – вечеринка Shadows Night. Гости ждали умопомрачительное freak show, розыгрыш подарков и ультрамариновые танцы до утра.



ПРЯНИК
CLUB * RESTAURANT

Новогодние

КОРПОРАТИВЫ 2018

НОВАЯ
ШОУ-ПРОГРАММА



г. Тула, ул. Советская, 47 (ТЦ «Гостиный двор»),
тел.: 36-47-03, +7-919-081-11-11



CLUBPRYANIK



МЫ ЛЮБИМ СВОИХ ТУРИСТОВ И ЗНАЕМ, ЧТО ЭТО ВЗАИМНО!

ТАТЬЯНА БУЛДАКОВА

генеральный директор
агентства путешествий
«Фабрика отдыха»



#ФабрикаОтдыха

Мы работаем только
с НАДЕЖНЫМИ партнерами, что является
гарантией КАЧЕСТВЕННОГО отдыха
по МАКСИМАЛЬНО ВЫГОДНОЙ цене

Мы не раздаем пустых обещаний,
мы просто ДЕЛАЕМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ ОЖИДАЕТЕ

Мы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРОФЕССИОНАЛЫ, в чем
ежедневно убеждаются наши туристы

- это команда, которая дарит счастье
- это сотни довольных туристов и теплые, как солнце курортов, отзывы о нашей работе
- это безграничный полет фантазии, который сбывается благодаря нашему мастерству



ВСЕГДА РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС В НАШЕМ ОФИСЕ!

г. Тула, ул. Дм. Ульянова, 2.

(в доме с башенкой на пересечении Красноармейского пр-кта и ул. Дм. Ульянова,
большая парковка для туристов бесплатно)

Тел.: +7 (4872) 52-52-32, +7 (920) 771-24-23, +7 (902) 695-33-13 (WhatsApp, Telegram)

www.relax71.ru ok.ru/fabrikarelay [fabrika_relax_tula](https://www.instagram.com/fabrika_relax_tula) [f_relax71](https://vk.com/f_relax71) [f groups/relax71](https://www.facebook.com/groups/relax71)

Режим работы: понедельник – пятница 10:00–19:00, суббота – воскресенье 10:00–16:00;



НОВОГОДНИЕ КОРПОРАТИВЫ

Тульский дом науки и техники –
это идеальное место для вашего праздника!
Отметьте значимые даты вашей жизни
в комфортных и красивых
банкетных залах:



ЗАЛ «ЗОЛОТОЙ» НА 200 ГОСТЕЙ
ЗАЛ «ЛАЗУРНЫЙ» НА 70 ГОСТЕЙ



- Элегантные интерьеры и уютная атмосфера.
 - Превосходная кухня и обширное банкетное меню. Профессиональные повара приготовят блюда на любой вкус.
 - Богатый выбор развлекательных программ. Создадим красивое яркое шоу для любой компании.
 - Световое, музыкальное и мультимедийное оборудование.
- Удобное расположение в центре города. Большая парковка.

МЫ ПОЗАБОТИЛИСЬ ОБО ВСЕМ, ЧТОБЫ ВЫ НАСЛАЖДАЛИСЬ ПРАЗДНИКОМ!



ТУЛЬСКИЙ ДОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ

тел. +7 910-160-21-21 ob@tdnt.ru www.tdnt.ru

КУДА СБЕЖАТЬ ОТ ХОЛОДОВ?

Готовясь к написанию этой статьи, Павел Парахин, директор турагентства «Слетать.ру» устроил опрос среди подписчиков группы VK. Из трех предложенных тем они выбрали гайд по направлениям для зимнего отдыха. Павел расскажет про страны, которые чаще других выбирают наши туристы, почему так происходит и сколько все это стоит (цены приведены на двух человек).

Чтобы не быть голословным, я провел небольшое исследование – взял все проданные нами туры с вылетом с начала ноября по конец марта – сезон холодов. И посчитал процентное соотношение наших броней. Расчеты велись исходя из выбора более 1300 туристов.

В первую очередь, рекомендуя страну для побега от холодов, мы исходим от требований конкретного человека. Взглянем на топ 5 стран, которые выбирают наши туристы. Первая пятерка:

1. Индия – 17,5%, Турция – 16,3%, Таиланд – 13,8%, Доминикана – 8,8%, Россия – 7,5%.

Первенство Индии объяснимо – это одно из самых удивительных государств Южной Азии. Колыбель древней цивилизации, родина буддизма и индуизма. Она занимает второе место в мире по численности населения и продолжает влюблять в себя путешественников.



Тур в отель 1* от проверенного туроператора от 37 471 р. Также порадуют цены на питание: средний чек в кафе – 50–100 руб., в ресторане – 250–450 рублей на персону.

Выбирайте Индию, если хотите окунуться в местный колорит и многовековую историю и культуру; если вы открыты новому и хотите открыть неизвестные грани своего Я.

2. Второе место занимает **Турция**. Лайфхак: в низкий сезон отель класса можно забронировать дешевле более чем на 40%. Туристы выбирают отели с большой территорией, разнообразной кухней, спа-комплексом, несколькими закрытыми бассейнами. Огромный плюс – в зимние месяцы в Турции мало наших соотечественников.

Выбирайте Турцию, если не любите жару, предпочитаете качественный сервис и вкусную еду. **Цены в отель 5* с питанием «всё включено» начинаются от 40 000 рублей за двух человек.**

3. Таиланд. В 13,5% вошли и мы с любимой женой. Наш выбор легко объяснить! Провинция Краби поразила нас красотой и нетронутой природой, чего вы не увидите в Паттайе. В Таиланде недорогая еда и алкоголь, приветливые и ненавязчивые тайцы, на пляже Аонанг – чистейший песок и теплый океан (мы были в ноябре). Природа Таиланда заслуживает отдельного внимания! Скалы неправильной формы, покрытые неизвестными растениями и населенные обезьянами, – мечта юного натуралиста и фотографа! Мы оба были в восторге! Смело отправляйтесь в Таиланд, он

и вас не оставит равнодушным! **Тур на о. Пхукет, пляж Патонг обойдется вам совсем недорого – от 53 277 р.**

4. Доминикана. Ну тут все понятно! Доминикана – страна из наших снов, райский уголок из рекламы Баунти. Доминикана продает себя сама. И тут я тоже согласился с выбором наших клиентов. Когда выйдет этот номер, я буду в рекламном туре в Доминикане, осматривать и делать красивые снимки отелей для наших клиентов (добро пожаловать в мой Инстаграм @ii_y_x).

Здесь множество достойных внимания достопримечательностей: архитектура, вобравшая в себя островные традиции и черты европейских стилей, национальные парки с умопомрачительной природой. А еще – целая палитра развлечений для адептов активного отдыха. Доминикана живет в ритмах бачаты и сальсы, приглашая всех окунуться в жизнерадостную атмосферу, где каждый день – маленький праздник. **Путевка в рай обойдется вам от 98 941 р.**

5. Закрывает великолепную пятерку **Россия**. Зимой туристы выбирают горнолыжные курорты Красной Поляны, поездки на побережье Сочи за смешные деньги (самый дешевый тур мы продавали в гостиничный комплекс «Бархатные Сезоны» за 7000 рублей на двоих с включенным перелетом и трансфером.

Выбирай Россию, если у тебя нет загранпаспорта, ты планируешь встать на горные лыжи и не хочешь потратить на это миллион, не любишь долгие перелеты и иностранную речь. **Тур в Красную Поляну без питания – от 19 984 р.**

STECHKIN

BAR, RESTAURANT AND MORE.

пр-т Ленина, 85

**НАШЕ
РАДИО**



101,9 FM

16 ЛЕТ В ТУЛЕ



НЕТ

ДОМАШНИМ БУТЕРБРОДАМ

ПРИЗ

БИЗНЕС-ЛАНЧ ОТ ШЕФА

на 4-х человек + такси от офиса до ресторана и обратно

Подробности на www.radiovtule.ru
и vk.com/nashe_tula

Из России с любовью

Как известно, подарки творят чудеса. И не только в нашей стране, но и за границей. Например, «взятка» в виде цветных фломастеров приведет в восторг жителя Шри Ланки, а горький шоколад – ваш must have в Египте и Омане. На самом деле, подарки из России помогут не только получить выгодный апгрейд номера в отеле, но и в случае с каучсерфингом – пожить в гостях на более выгодных условиях.

Итак, что еще привезти из России иностранцам?

1. Платки Radical Chic. Марка создана русской девушкой.

Специальная серия посвящена России: космонавты и уральский завод, карта Москвы и более привычные купола. Мне нравится, что эти вещи лишены какой-либо фольклорности, за счет чего могут быть легко вписаны в современный лаконичный гардероб, а, во-вторых, не лишены иронии.

2. Посуда Императорского фарфорового завода.

Кобальтовая сеточка порадует любителей классики, а тем, кто более глубоко погружен в историю России, можно подарить что-то тематическое, например, связанное с очередной годовщиной окончания Великой Отечественной войны или с историей Российской армии.

3. Белевская пастила.

Пастила – традиционный русский продукт. Конечно, ее лучше всего употреблять с чаем, но если ваш иностранец до чая еще не дорос, то хорошо пойдет и под кофе.

4. Тульский пряник.

В моем случае обычный тульский пряник за 100 рублей был подарен хозяину гостиницы в г. Фрежюс на Лазурном берегу. Ответ в виде бутылки роскошного французского вина не заставил себя ждать, уж очень хозяин был тронут нашим презентом. Мелочь, а приятно.

5. Духи «Красная Москва».

Если бы вы знали, как выгодно их можно продать на блошином рынке Сент Уан, что в Париже! На рынке, недалеко от выхода, есть прекрасный парфюмерный магазин, где старая еврейская бабушка торгует сокровищами в виде Chanel № 5, Dior Dune, Ted Lapidus и пр. духов, произведенных еще в середине XX века. «Красную Москву» можно продать, а можно поменять на флакон раритетного парфюма.

К слову о блошином рынке: сюда можно везти все – от матрешек до самовара, это выгодная инвестиция, потому что мода на все русское еще не прошла, и потому что французы в принципе любят русских.

Список можно продолжать бесконечно, добавляя сюда хохлому, финифть,

икру, лапти, медвежьи шкуры и автомат Калашникова, но главное помнить, что с умом подобранный презент для иностранца, даже если цена ему 15 рублей, поможет в разы улучшить послевкусие от вашего отдыха!

Еще больше полезных советов можно прочитать здесь: [#аэропортвуле#отдыхомпокризису](#).



ОЛЬГА ВОЛКОВА,
РУКОВОДИТЕЛЬ
ТУРАГЕНТСТВА
«АЭРОПОРТ».



«Изумрудная ДОЛИНА»

Новый формат
жизни за городом!



Эксклюзивный проект от компании «Ваша Дача»

**ПОСЁЛОК В АНГЛИЙСКОМ СТИЛЕ
СО ВСЕМИ КОММУНИКАЦИЯМИ
И ИНФРАСТРУКТУРОЙ**



**ГОТОВЫЙ
ТЁПЛЫЙ ДОМ**

с отделкой и участком

**10 СОТОК+
ДОМ 100 М2 –**

ВСЕГО ЗА

~~4 000 000 Р~~

2 000 000 Р

Благоустроенная
территория, охрана,
качественные
дороги, круглогодичный
подъезд.

Живописное экологически
чистое место в Заокском
районе.

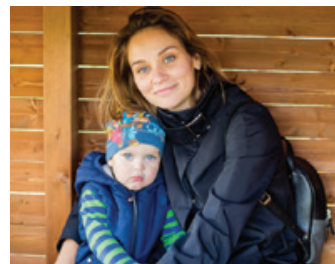
**ПРИГЛАШАЕМ
ПОСЕТИТЬ**

**ПЕРВЫЙ ДОМ
ПОСЁЛКА**

и оценить
благоустроенную
охраняемую территорию!

ВАША ДАЧА

с нами удача
недвижимость по Симферопольскому шоссе



«Изумрудная долина»: торжественное открытие

В живописном уголке Заокского района 16 сентября состоялось торжественное открытие нового коттеджного поселка «Изумрудная долина», дома в котором будут выполнены в единой архитектуре в духе английской провинции. Гости попадали в «Изумрудную долину» через красивую въездную группу, а одним из пунктов развлекательной программы стала экскурсия по готовому «выставочному» коттеджу, который служит шоу-румом – с интерьером и оформленным участком.

Участники праздника с удовольствием знакомились с советскими образцами оружия, узнавали о его истории и могли пострелять в импровизированном тире. Кубанские казаки угощали гостей вкуснейшей кашей, приготовленной на полевой кухне. Для детей был организован сладкий стол и детская площадка с батутами.

Мероприятие посетили как будущие жители поселка, так и представители местной администрации: с поздравительной речью выступил Михаил Ворон, глава МО Демидовское.



Коллекция Signoria

НОВАЯ
ЭКСПОЗИЦИЯ
В НАШЕМ
САЛОНЕ



ДОСТОЙНАЯ МЕБЕЛЬ



Manini Mobili

Тула, МЦ «Тaurus», Коминтерна, 246, 1 корпус, 4 этаж,
тел. (4872) 79-20-70

www.manngroup.ru
www.maninimobili.ru

НОВАЯ
ЭКСПОЗИЦИЯ
В НАШЕМ
САЛОНЕ

Коллекция BuonGiorno



ОТ ИТАЛЬЯНСКИХ ДИЗАЙНЕРОВ



По данным маркетинговых исследований, проводимых ООО «Простор» и ООО «Таурус-Эстейт»

**КРУП
НЕЙ
ШИЙ**
В ТУЛЕ

**МЕБЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС**



Тула, МЦ «Таурус», Коминтерна, 24б, 1 корпус
Тула, МЦ «Таурус», Коминтерна, 24г, 1 корпус
Тула, МЦ «Парус», Коминтерна, 24в, новый корпус

www.taurus-mebel.ru

MARIPOSA:

*Мы
создаем
детское
счастье*



Детские игрушки и мебель Mariposa уже знакомы мамам и детишкам по всей России. Экологически чистые, стильные, красивые – они становятся украшением любой детской, ими пестрит Инстаграм, мамочки выпрашивают друг у друга контакты производителя. А мы его уже знаем: мастерская Mariposa находится на тульской земле, а ее основателем и вдохновителем стала Юлия Морозова, мама двух детей.



Именно рождение детишек, особенно младшей дочки Влады, и натолкнуло Юлию на идею открыть производство игрушек и мебели.

– Со старшим сыном Севой всё было по-мальчишески стандартно: машинки, роботы, самолетики. А вот когда появилась Влада, меня просто покорила вся эта красота в Instagram, которую люди создают для детей и продают, – рассказывает Юлия. – Это же просто прелесть: кукольные колясочки, кроватки, шкафчики – хотелось купить всё и сразу, но цены были неоправданно высоки.

В этот момент так совпало, что организация, куда я вскоре должна была вернуться после декретного отпуска, закрылась. Мама с двумя детьми и небольшим стажем работы вряд ли стала бы слишком желанным сотрудником в других компаниях. Кроме того, хотелось

больше времени уделять детям, а не сидеть весь день в офисе. И я решила попробовать делать игрушки своими руками, чтобы радовать своих детей и других малышей. Сегодня игрушки Mariposa есть во всех уголках России (мы поставляем нашу продукцию по всей стране), в планах – выход на оптовый рынок и поставки в детские супермаркеты.

– Юлия, расскажите, с чего Вы начинали производство?

– Начинали своими руками (смеется). В буквальном смысле: первые экземпляры были сделаны мной и моим супругом у нас дома. Мы экспериментировали, пробовали разные формы и цвета. Когда получилось именно то, что мы хотели, разместили объявления о продаже в соцсетях – и сразу пошли заказы! До сих пор интернет, и конкретно Instagram, остается самым мощным каналом наших продаж.

Кстати, Instagram помог создать и название для нашего бренда: я объявила конкурс, подписчики предложили множество вариантов, среди которых был и Mariposa. Мне очень понравилось это слово (в переводе с испанского «бабочка») – оно легко произносится, быстро запоминается. И символизирует многое из того, что мы вкладываем в нашу продукцию, – легкость, яркость, природную красоту.

Что касается сегодняшнего нашего производства, то мы открыли мастерскую с современным оборудованием и квалифицированным персоналом. Но, конечно, я сама продолжаю всё контролировать, отслеживаю качество, разрабатываю новые образцы продукции.

– Почему Вы сами обратили внимание на такие игрушки и что нравится другим родителям в вашей продукции?

– Прежде всего экологичность. Нас окружает слишком много искусственного, химического, а для ребенка особенно важно, чтобы вещи, с которыми он контактирует, были натуральными и безопасными. Игрушки и мебель Mariposa сделаны из березовой фанеры, окрашены натуральными красками и лаками на водной основе. Все материалы сертифицированы и разрешены к применению в детских и медицинских учреждениях. На свою продукцию мы также получили сертификат качества.

Mariposa – это прелестные, очаровательные вещи, которые украшают детскую комнату и создают вокруг ребенка настоящий игрушечный мир, сказочный уголок, из которого малыши не хотят уходить. Кроме того, большой выбор

оттенков позволяет подобрать игрушки и мебель, которые подходят к общему оформлению детской.

Кроме того, родители ценят ручную работу и индивидуальность: в отличие от массового производства, наши игрушки – это своеобразный эксклюзив, который не найдешь в магазинах. Мы можем украсить коляску, кроватку или стульчик именем вашего ребенка, то есть создаем вещи специально для него, а это дорогого стоит. Кстати, для многих важен и тот факт, что Mariposa – российская продукция.

И конечно, цены: игрушки Mariposa стоят вдвое дешевле, чем аналоги в других Инста-маркетах. При этом качество и дизайн на высоте, поэтому нет никакого смысла переплачивать.

– Что сейчас выпускается под брендом Mariposa?

– Это кукольные коляски и кроватки, домики для игрушек, вигвамы (помните, как в детстве все мы любили строить «домики» и «шалаш»?), детская мебель – столы и стулья для дошкольников, полки, вешалки для одежды, ящики для игрушек. Вскоре начнем делать детские кроватки и шатры-балдахины. В отличие от магазинных экземпляров, мебель Mariposa отвечает тенденциям интерьерной моды: это лаконичный, сдержанный минимализм и актуальные цвета, которые вписываются в любой современный интерьер.

Уже сейчас родители заказывают у нас санки на зиму: как игрушечные, для кукол, так и полноразмерные детские для ребенка. Саночки очень удобные и прочные – с деревянным сиденьем и металлическим каркасом.



– Сейчас за вашими игрушками – очередь: я знаю, что заказы расписаны на месяц вперед...

– Да, спрос большой: родители ценят красоту и экологичность, дети с удовольствием играют. Обычно мы выполняем заказы за 2-3 дня, но в настоящее время из-за большой востребованности ожидание действительно составляет 3-4 недели. Поэтому я советую уже сейчас заказывать нашу продукцию в подарок к Новому году, чтобы получить ее вовремя.

Но мы работаем и над тем, чтобы основной ассортимент нашей продукции был в наличии. На ближайшее время намечено расширение мастерской, запуск серийного производства, и уже вскоре игрушки и мебель Mariposa можно будет купить в день обращения. Следите за нашими новостями в соцсетях!





Большой юбилей в «Таурус»

Как быстро летит время: казалось, мебельный центр «Таурус» открылся не так давно, а в сентябре он уже отметил свое 10-летие! Этот юбилей компания отметила вместе со своими покупателями, приготовив для них праздничную программу. Солнечное настроение создавали известный музыкальный коллектив «Тулское море», фокусы, перформансы, занимательная детская анимация. Гости прекрасно провели время, зарядились отличным настроением и смогли получить приятные подарки.



МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



ТАУРУС



ЛЕТ
ВМЕСТЕ





КУХНЯ МЕЧТЫ

Мебельная компания «Оливер» осуществляет мечты хозяек Тулы и области с 2008 года. Своим покупателям компания предлагает мебель высокого качества только от проверенных российских и зарубежных производителей. Из многообразия цветов и фактур выбрать именно свою кухню помогут опытные профессиональные сотрудники компании, а еще грамотно «впишут» ее в интерьер. А гибкая ценовая политика компании позволит приобрести кухню вашей мечты по приемлемым ценам!





СЕРГЕЙ САВКОВ,
генеральный директор мебельной
компании «Оливер»:

– Мы предлагаем нашим клиентам изготовление кухни «под ключ»: мебель от ведущих зарубежных и российских фабрик, аксессуары, обеденные группы и бытовую технику. Наши опытные и профессиональные сотрудники окажут техническое сопровождение проекта от начала проектирования до окончания монтажа мебели. Тем самым мы снимаем массу вопросов с клиента. У нас покупатели найдут различные

стилевые решения кухни. От минимализма до стиля ампир. Мы всегда стараемся быть в тренде и учитывать последние дизайнерские тенденции. С этого года мы увеличили количество фасадных отделок для кухонь в стиле лофт.

ТАТЬЯНА ШЕМАНСКАЯ:

– Я очень люблю готовить, поэтому кухня для меня – это все! Придя в «Оливер», я увидела образцы материалов для кухни. Это была любовь с первого взгляда! Как дизайнеру мне важно, чтобы мебель и предметы интерьера были не только красивыми, но и функциональными. Теперь самое любимое место в доме – это красивая, функциональная, стильная и современная кухня!

Тула, ул. Коминтерна, 24-б, МЦ «Таурис», 3 этаж,
Тула, ул. Оборонная, 35, МЦ «папа Карло», 2 этаж,
тел. 8-800-250-0580

www.oliver-mebel.ru





СЕРГЕЙ ПОЛЯКОВ,
 Директор велнесс-центра N-ergo.
 День рождения: 11 октября.

Весы

(24.09–23.10)



Весы, это ваше время! Умейте радоваться любым приятным мелочам, наслаждайтесь каждым днем, любите себя. И тогда гармония с окружающим миром вам обеспечена. Середина осени обещает отличные материальные перспективы. Будьте смелее, беритесь за дела с энтузиазмом, и вы добьетесь отличных результатов.



В ПОИСКЕ ГАРМОНИИ ВЕСАМ ПОМОГАЮТ АРОМАТЫ. ОДНА ИЗ НОВИНОК ОСЕНИ – SOMME DES GARCONS С ЦИТРУСОВЫМИ НОТАМИ И ДИЗАЙНОМ ФЛАКОНА В СТИЛЕ ЭНДИ УОРХОЛЛА.



ОВЕН (21.03–20.04)

Месяц заставит искать компромиссы и проявлять дипломатические способности. Жизнь преподносит такие сюрпризы не зря: настало время отказаться от импульсивности и учиться строить диалог с людьми.



ТЕЛЕЦ (21.04–21.05)

Работа обещает принести хорошие деньги. В личных отношениях важно признавать ошибки и вовремя просить прощения. Свободным Тельцам стоит включить режим «в активном поиске» после 15 октября.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05–21.06)

Ждите прибыли: повышение зарплаты, новый источник дохода. Если в личных отношениях возникла недосказанность, рецепт от нее – максимальная честность.



РАК (22.06–23.07)

Благоприятный месяц для всех сфер жизни: в работе, учебе, любви у вас всё получится. В середине октября можно даже немного рискнуть в делах.



ЛЕВ (24.07–23.08)

Месяц пройдет тихо, спокойно, без кризисов и падений. Сейчас вам нужно проявлять активность в делах и личной сфере, ездить в командировки, чаще встречаться с людьми: положительные перемены ждут вас вдали от дома и рабочего места.



ДЕВА (24.08–23.09)

Пора задуматься над улучшением материального положения, проанализировать бюджет и построить планы. Дела, связанные с финансами, перенесите на вторую половину октября. Весь месяц хорош для ремонта или хотя бы «ревизии» в доме.



СКОРПИОН (24.10–22.11)

Постарайтесь не нарушать семейную идиллию беспричинной ревностью и конфликтами. У одиноких Скорпионов могут именно в этом месяце начаться серьезные и длительные отношения. В работе возможны приятные сюрпризы в виде повышения в должности или увеличения оклада.



СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

Мечтайте, ведь мечты сбываются только у тех, у кого они есть. В делах успех будет сопровождать Стрельцов, работающих в банковской, юридической и образовательной сферах.



КОЗЕРОГ (22.12–20.01)

Октябрь принесет активность, энергию и силы. Хорошее время, чтобы начать амбициозный проект: он вознаградит вас сполна, особенно в финансовом плане.



ВОДОЛЕЙ (21.01–19.02)

В делах сейчас важны «неблизкие» связи: успех будет в работе с партнерами из других городов и стран.



РЫБЫ (20.02–20.03)

Нехватка времени, которая будет преследовать вас весь месяц, как ни странно, придаст сил, даст почувствовать себя нужными. Хороший период для открытия собственного дела или нового направления, в том числе с помощью привлеченных средств.

МОДНЫЙ ГОРОД

16+ Тула, №99, октябрь 2017 г.

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».
 Учредитель и издатель ООО «Слобода».
 Генеральный директор Кириунин В. А. Главный редактор Кириунин П. С.
 Директор по рекламе Кузнецова М. Ю.
 Шеф-редактор Белова Е. И.
 Дизайнеры: Бреславская А. В., Миленков И. Н.
 Фотограф Колоскова С. А. Постановщик съёмки, стилист Костюкова Я. О.
 Фото на обложке: Светлана Колоскова.
 По вопросам размещения рекламы обращаться по тел. 57-07-07, доб. 229.

Является бесплатным рекламным приложением к газете **СЛОБОДА**
 Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116, 1-й эт. Тел./ф (4872) 57-07-07.
 Фото на обложке предоставлено «Первым музыкальным Издательством».
 Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПН №ТУ 71-00106 от 13.08.2009).
 Отпечатан в АО «ПК «Экстра М»: Россия, 143405, Московская область, Красногорский район, г. Красногорск, автодорога «Балтия», 23-й км, владение 1, д. 1.
 Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.
 Заказ 17-10-00007. Тираж 8 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 04.10.2017.
 Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.



Bohème Hall

restaurant

Банкетный зал до 145 чел. Помощь в организации праздника «под ключ».
При проведении свадьбы в нашем ресторане, молодожёнам – номер в подарок.
Частная бесплатная закрытая парковка.

ПРИГЛАШАЕМ ВЕСЕЛО ПРОВЕСТИ
ПРЕДНОВОГОДНИЕ КОРПОРАТИВЫ
И ВЕЧЕРИНКИ!

Тула, ул. Станиславского, 49, тел.: 355-335, +7 920 777-76-76
voyage71.ru



ООО «Коллекция» «Бутик интерьеров»



CASA

b o u t i q u e i n t e r n i

COLLECTION

мебель свет декор интерьер

Центр дизайна и интерьера LIKĚRKA LOFT, пр-т Ленина, 85 (литера А), 2-й этаж,

тел. 255-455