

№173 МАРТ 2024

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

Консервируем красоту

Рецепты против
возраста

Модный дом

От участка до декора

Моя муза

Искусство
вдохновлять

Светлана Савина,
интервью с директором компьютерной академии

IT-ОБРАЗОВАНИЕ БУДУЩЕГО



Рекламно-информационное
издание

КЕРАМИР

СЕТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНОВ
ПЛИТКИ И САНТЕХНИКИ



МАГАЗИН "КЕРАМИР"
УЛ. МОСИНА, 25
+7 (4872) 70-08-22

МАГАЗИН "КЕРАМИР"
УЛ. ШУХОВА, 1А
+7 (4872) 70-71-00

ТЦ "НАШ ДОМ"
УЛ. КОМИНТЕРНА, 24Д.
1 КОРПУС, 1 ЭТАЖ, МЕСТО 110
+7 (4872) 70-60-65



Г. УЗЛОВАЯ
УЛ. САДОВАЯ, 143
+7 (48731) 7-86-36

ТЦ "МАСТЕР"
УЛ. МОСИНА, 29 ПАВ. 112
+7 (4872) 25-66-36

GLOSSY





СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ
ТУТАНХАМОН

• г. Тула, ул. Пролетарская, 2,
ТРЦ «Макси»

8 800 700 57 72

• г. Новомосковск, ул. Трудовые
резервы, 336, ТЦ «Первый»

• г. Тула, пр-т Ленина, 19

• г. Тула, ул. Соффера, 18а,
ГМ «Магнит»

• г. Тула, ул. Путейская, 5
ТУЦ «Сарафан»

X90 PLUS

ВЫБОР БОЛЬШОЙ СЕМЬИ

У СЕМЬИ ВСЕГДА БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ И ЗАДАЧИ, И БОЛЬШОЙ КРОССОВЕР JETOUR X90 PLUS СТАНЕТ ОТЛИЧНЫМ ПОМОЩНИКОМ В ИХ РЕАЛИЗАЦИИ. ОН С КОМФОРТОМ ВМЕСТИТ ВСЕХ ПассаЖИРОВ И ИХ ВЕЩИ, ПРОКАТИТ ПО ЛЮБЫМ ДОРОГАМ И ОКРУЖИТ ТЕХНОЛОГИЯМИ, С КОТОРЫМИ ДАЖЕ ДОЛГИЕ ПОЕЗДКИ БУДУТ В УДОВольСТВИЕ.

X90 Plus – большой автомобиль во всех смыслах: внушительный внешне, невероятно просторный внутри, с огромным багажником и солидным дорожным просветом. В его облике читается сдержанность и динамичность, а эргономичный и стильный интерьер располагает к поездкам на любые расстояния. Удобная компоновка салона обеспечивает много места для каждого, большое пространство для ног; конструкция кресел с множеством регулировок, подогревом и вентиляцией позволяет расположиться с максимальным комфортом.



jetour-autoclass.ru

Официальный дилер
«Джетур Автокласс»

JETOUR

— Drive Your Future —



Тула, Новомосковское ш., 15
+ 7 (4872) 57-72-40

Модели: Коноваловы Арсений,
Дмитрий и Наталья, а также пес Бари.
Руководитель модельного агентства Sigma
Быковская Ольга 8-953-439-72-99,
vk sigmakids_tula



мультибрендовые салоны
Валентина



г. Тула,
ул. Болдина, 86,
+7 (4872) 70-28-95

ТЦ «Утюг»
ул. Демонстрации, 1г,
1-й этаж

ТРЦ «Макси»
ул. Пролетарская, 2,
2-й этаж



ТУЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ

0+



БЕСПЛАТНЫЕ ДЕТСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

3 МАРТА

ВС

Мастер-класс «Букетик из мыла на 8 Марта»

12:00

Цокольный этаж**

Бесплатное угощение сладкой ватой

13:00 – 14:00

Атриум 1 этаж*

8 МАРТА

ПТ

Мастер-класс «Браслет для мамы» **НОВЫЙ**

12:00

Цокольный этаж**

Бесплатное угощение сладкой ватой

13:00 – 14:00

Атриум 1 этаж*

9 МАРТА

СБ

Спектакль «Сны под зонтиком Оле-Лукойе»

13:00

Атриум 1 этаж

Бесплатное угощение сладкой ватой

14:00 – 15:00

Атриум 1 этаж*

10 МАРТА

ВС

Мастер-класс «Уроки живописи» **НОВЫЙ**

12:00

Цокольный этаж**

Бесплатное угощение сладкой ватой

13:00 – 14:00

Атриум 1 этаж*

17 МАРТА

ВС

В честь Масленицы мастер-класс «Роспись шар-папье «Самовар» **НОВЫЙ**

12:00

Цокольный этаж**

Бесплатное угощение сладкой ватой

13:00 – 14:00

Атриум 1 этаж*

24 МАРТА

ВС

Спектакль «Красная Шапочка»

13:00

Атриум 1 этаж

Бесплатное угощение сладкой ватой

14:00 – 15:00

Атриум 1 этаж*

31 МАРТА

ВС

Мастер-класс «Роспись безе съедобными маркерами» **НОВЫЙ**

12:00

Цокольный этаж**

Бесплатное угощение сладкой ватой

13:00 – 14:00

Атриум 1 этаж*

март

*Количество угощений ограничено

** Количество человек: до 17 на каждый мастер-класс.
Предварительная запись по тел: +79157810107

familia

В ТРЦ RIO

ЦОКОЛЬНЫЙ ЭТАЖ



г. Тула,
ул. Пролетарская, 22-а
www.rio-tula.ru
+7 (4872) 55-70-70

МАГАЗИН ПЛОЩАДЬЮ БОЛЕЕ 1200 КВ. М!



г. Тула,
ул. Пролетарская, 22-а
www.rio-tula.ru
+7 (4872) 55-70-70



**ДАРИМ
ЗА ПОКУПКИ**

18+

**АБОНЕМЕНТЫ
В ФИТНЕС-ЦЕНТР
С БАССЕЙНОМ**

**с 16 февраля
по 18 марта
2024 года**

1 СОВЕРШИТЕ ПОКУПКУ
на сумму от 1 000 рублей*
в любом магазине
ТРЦ «РИО».

**2 ПОЛУЧИТЕ У ПРОДАВЦА
КУПОН,**** заполните графы:
ФИО и номер телефона.***
Опустите купон в барабан,
расположенный на 1-м этаже
ТРЦ «РИО».

**3 РОЗЫГРЫШИ АБОНЕМЕНТОВ
НА ПОСЕЩЕНИЕ
ФЦ «ФИТНЕС ПАРК» СОСТОЯТСЯ**
19, 21, 22, 26, 28 февраля и 1, 4,
6, 7, 11, 13, 15, 18 марта 2024 года
на Love Radio с 12:00 по 13:00
по московскому времени.****

**Фитнeс
парк**

генеральный партнер акции

*Чеки не суммируются; 1 чек = 1 купон; **К акции допускаются лица, достигшие 18 лет;

***Подарок выдается при предъявлении документа, удостоверяющего личность и чека покупки, совершенной в период проведения акции в магазинах ТРЦ «РИО». Количество подарков ограничено; при заполнении купона вы даете свое согласие на обработку ваших персональных данных;

****Списки победителей будут опубликованы на сайте www.rio-tula.ru 19, 21, 22, 26, 28 февраля и 1, 4, 6, 7, 11, 13, 15, 18 марта 2024г.

Не является стимулирующей лотереей. Подробности по тел.: (4872) 55-70-70 и на сайте www.rio-tula.ru; Адрес: г. Тула, ул. Пролетарская, д. 22-а; ООО «ЦентрТоргПроект».

НЕ ТЕРЯЙТЕ ДЕНЬГИ НА РЕКЛАМЕ САЙТА

Работая с интернет-агентством ВЕКТОР,
Вы инвестируете в свой бизнес!



ПРОДВИЖЕНИЕ САЙТОВ С КЕШБЭКОМ ДО 15%

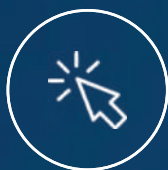
ВЕДЕНИЕ КОНТЕКСТНОЙ РЕКЛАМЫ С КЕШБЭКОМ ДО 15%

РАЗРАБОТКА САЙТОВ С КЕШБЭКОМ ДО 10%

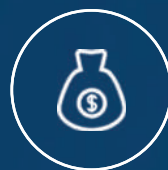
**ВЫГОДЫ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВАША ОРГАНИЗАЦИЯ,
РАБОТАЯ С НАМИ:**



Рост
продаж



Увеличение
посещаемости
сайта



Экономия
денег
на рекламу



Повышение
узнаваемости
бренда



ВЕКТОР – ИНТЕРНЕТ-АГЕНТСТВО С КЕШБЭКОМ



НА НАШЕМ САЙТЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ
ГОТОВЫЕ РЕКЛАМНЫЕ КЕЙСЫ



Медицина



Строительство



Мебель



Юридические услуги



Кафе/бары/рестораны



Интернет-магазины



Автосалоны



Агентства недвижимости



ВЕКТОР.MARKET – маркетплейс, где Вы можете купить для своего бизнеса уже готовый рекламный проект. Мы имеем опыт продвижения с 2010 года и подобрали все необходимые продукты именно для Вашей бизнес-модели.

<https://vektor.market/>

+7 (4872) 31-27-64

tulavektor@yandex.ru



ФИТНЕС парк

г. Тула, ул. Немцова, 8
+7 (4872) 51-61-30
tulafitpark.ru

*Дарите
красоту!*

Евстратова Надежда,
инструктор
тренажерного зала

ВЕСНА – ВРЕМЯ ОБНОВЛЕНИЯ И ПРИЯТНЫХ ПЕРЕМЕН. ЧТОБЫ ЭТО ВРЕМЯ БЫЛО ДЛЯ ВАШИХ ЛЮБИМЫХ ЕЩЕ БОЛЕЕ ЧУДЕСНЫМ И РАДОСТНЫМ, ДАРИТЕ КРАСОТУ – КЛУБНЫЕ КАРТЫ В «ФИТНЕС-ПАРК» И АВТОРСКИЕ ЦВЕТОЧНЫЕ КОМПОЗИЦИИ ОТ «КЛУМБЫ».

Визаж и прическа Евгении:
Юлиана Букалова julibu_muah

 **клумба**
цветы & декор

klumba71.ru
+7 (4872) 700-202

Дудова Евгения,
инструктор
тренажерного зала



Макияж и прическа Валерии:
Софья Дачкина vk.com/sophgreenmua

Королькова Валерия,
инструктор
тренажерного зала

Продюсер, стилист: Ирина Пшонкина vk.com/iren_mira Фотограф: Алексей Гуськов www.alexeyguskov.com

 **клумба**
цветы & декор

klumba71.ru
+7 (4872) 700-202

Благодарим Наряд на прокат naryad_naprokat_tula
за предоставленные платья и украшения для героинь

ФитнES** парк**

г. Тула, ул. Немцова, 8
+7 (4872) 51-61-30
tulafitpark.ru

Евстратова Надежда,
инструктор
тренажерного зала



«Ничто так не украшает женщину, как уверенность в собственной красоте!»

Софи Лорен



ИРИНА ПШОНКИНА,
руководитель журнала
«Модный Город»
vk.com/iren_mirra

Макияж и прическа: Анастасия Губанова
Staysi_gubini, Благодарим Наряд на прокат
naryad_naprokat_tula за предоставленное платье и обувь

Признанная красавица Софи Лорен сказала мудрую фразу: «Ничто так не украшает женщину, как уверенность в собственной красоте. Женщина, которая уверена в своей красоте, принимает свои недостатки и благодарит за достоинства. У каждой из нас свой путь к тому, чтобы обрести эту уверенность. У одних она есть с рождения, другие проделывают долгий путь, чтобы по-настоящему увидеть и принять себя. А кто-то, поверив в свою красоту однажды, с годами утрачивает это восхитительное чувство, тускнеет, теряется, гаснет, считает: «Для кого мне стараться?» Ответ простой: «Для самой себя!» Потому что ощущение своей красоты и привлекательности делает нас счастливыми. Возможно, это звучит несколько примитивно и не в духе феминизма, но я уверена, что женщины устроены именно так, независимо от возраста.

Говорите девушкам, женщинам, мамам комплименты, не жалеете слов, внимания, тепла. Они запускают программу красоты, которая предустановлена в каждой женской душе. А красота, как известно, спасет мир!

В нашем первом весеннем номере традиционный восьмимартовский проект посвящен, конечно же, нашим прекрасным девушкам! Проект «Музы» – это олицетворение красоты, духовности, нежности и страсти. Именно музы наполняют нашу жизнь смыслом, вдохновляют и побуждают к действию! Посмотрите, какие потрясающие у нас героини – такие разные, такие стильные, такие красивые. Они реализуются в профессии, строят карьеру, развивают бизнес, но главным своим статусом считают именно статус женщины. И очень органично себя в нем чувствуют!

Помимо шикарных богинь, в мартовском «Модном городе» вас ждут еще и другие новые герои, новые открытия. Их истории вызывают у меня чувство гордости за наш город и чувство радости, что мы можем рассказать о них читателям.

Кажется, весна в этом году будет особенно волшебной!

Фотограф Наталья Костина natalikafoto.ru

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

18+

Тула, №173
март 2024 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».
Учредитель и издатель ООО «Слобода».
Генеральный директор Алексеева Т. В.
Главный редактор Белова Е. И. Руководитель журнала Пшонкина И. А.
Специалисты по рекламе: Колесова А. А., Бахилина В. А., Золотарева А. В., Казакова Е. И. Дизайнер: Рамазанова И. С.

modniygorodtula

По вопросам размещения рекламы обращаться по тел. 57-07-07, доб. 260.

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116. Тел./ф (4872) 57-07-07.
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИН №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.
Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»: Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5а, 5в (оф. 23)
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.
Заказ П04115/1. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 29.02.2024.
Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещена.

Ресторан авторской кухни Александра Морозова

«Мо» – загадочное короткое название обновленного ресторана шеф-повара Александра Морозова. На центральной улице города расположен уютный камерный ресторан, который вообрал в себя многообразный кулинарный опыт основателя.

Ученик лучших итальянских кондитеров и шеф-поваров ресторанов под звездой «Мишлен», Александр переосмыслил не только результаты своих обучений, но и философию собственного бренда, который в этом году отметит свой первый юбилей – 5 лет.

Мо



Авторские краски прослеживаются в блюдах итальянской кухни. Аутентичности добавляет помейская печь, камни которой выпекают тончайшую пиццу на медовой закваске на глазах у гостей.

Главное преимущество заведения – все основы для блюд готовятся вручную. Так, к примеру, паста ручной работы (pasta fresca – с итал. «свежая паста») из твердых сортов пшеницы каждый день тянется вручную, чтобы сохранить все полезные свойства. Высококачественное фермерское мясо и рыба, а также изысканные элитные сыры являются основой всех блюд.

Помимо главной линейки, каждый день в собственном кондитерском цехе выпекаются одни из лучших в городе круассаны, а также всеми любимые классические десерты.

От уютного и бодрящего начала дня с завтраками до изысканных ужинов с идеально выверенным меню – в «Мо».

Тула, проспект Ленина, 29
+7 950 911-79-78





РЕБЕНОК В IT: ГДЕ, КОГДА И КАК?



ПОЧТИ ВСЕМИ СФЕРАМИ НАШЕЙ ЖИЗНИ УЖЕ УПРАВЛЯЮТ ТЕХНОЛОГИИ. И ОТВЕТ НА ВОПРОС О ПРОФЕССИЯХ БУДУЩЕГО ОЧЕВИДЕН: ЭТО ВСЕ, ЧТО СВЯЗАНО С IT. РЕБЕНОК МОЖЕТ МЕЧТАТЬ СТАТЬ ВРАЧОМ, УЧИТЕЛЕМ, КОСМОНАВТОМ, НО В ЛЮБОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ЕМУ ПОТРЕБУЮТСЯ ЦИФРОВЫЕ НАВЫКИ. IT – НЕ МОДНЫЙ ТРЕНД И НЕ УДЕЛ ИЗБРАННЫХ, А РЕАЛЬНОСТЬ, К КОТОРОЙ НУЖНО ГОТОВИТЬ ДЕТЕЙ ПРЯМО СЕЙЧАС.

Какое IT-образование можно дать ребенку в Туле? Что думают о нем специалисты и родители? «Модный город» поговорил об этом с директором одной из топовых компьютерных академий Тулы Светланой Савиной и мамами детей – студентов Компьютерной Академии Рубикон.

– Светлана, наверное, самый частый вопрос от родителей – стоит ли отдавать ребёнка в IT?

– Уверена, что об этом думают многие родители, которые хотят для своего ребенка успешного будущего. **В мире, где вся работа оцифрована, нужны и всегда будут востребованы специалисты, которые владеют IT-навыками: программируют, управляют нейросетями, создают роботов.** Это ключ к успешной карьере, который открывает двери к множеству возможностей – к работе в ведущих российских и мировых компаниях, к созданию новых продуктов и развитию технологий во всех сферах жизни. Кто владеет технологиями – у того есть самые крутые перспективы. Поэтому на вопрос о целесообразности IT-образования с детства я отвечаю так: это вклад родителей в будущее своих детей.

– Как понять, готов ли ребенок к IT-обучению?

– **Современные дети будто рождены со встроенными цифровыми навыками, они очень быстро схватывают всё, что связано с технологиями.** И если говорить о наших студентах – они не вундеркинды, а просто дети, родители которых осознанно сделали выбор в пользу их развития в условиях быстро меняющегося технологичного мира.

Чаще всего к нам приводят детей, которые увлечены компьютерными технологиями, например повторяют известных блогеров и сами учатся монтировать видео или осваивают какие-то программы, днями напролет сидят в телефоне и играх или увлечены конструкторами Lego. Что-то из этого, уверена, свойственно каждому ребенку. Очень важно помочь ему, направить его способности и увлечения в нужное русло.

Во время обучения ребенок не только овладевает цифровыми навыками, но и развивает многие качества, которые очень помогут ему в жизни – в учебе, работе, творчестве. Это аналитическое мышление, креативный подход, умение превращать проблему в задачу и решать ее, презентовать свою работу и правильно реагировать на критику, это взаимодействие в команде и ответственность за личный и общий результат.

– У детей есть возможность попробовать себя в разных цифровых сферах и выбрать самую близкую для себя?

– В Академии обучение начинается с общего курса, где студенты изучают топовые IT-направления – программирование, нейросети, графический дизайн и 3D-моделирование, создание

сайтов, чат-ботов, робототехнику. По окончании общего курса они выбирают профиль и проходят предпрофессиональную программу, участвуют в олимпиадах, многие уже подрабатывают. Чтобы узнать, интересна ли ребенку IT-сфера, приходите на бесплатный мастер-класс «Создание компьютерной игры». Первое знакомство с IT пройдет в увлекательной игровой форме, а родители узнают о возможностях IT-образования в Туле.

На летних каникулах мы открываем городской IT-клуб, где за 10 дней ребята могут попробовать топовые IT-направления, понять, интересна ли им эта сфера, и весело провести время на мастер-классах, экскурсиях и поездках. Запись в летний клуб уже стартовала, до 15 марта 2024 года действует скидка 23%.

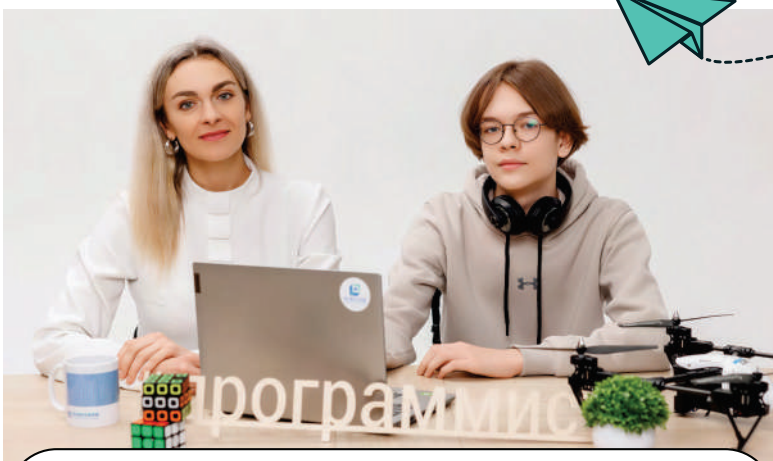
ВСЕ ПОДРОБНОСТИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ

+7(4872)711-711



АЛЕНА ШУВАЛОВА, мама Мирославы (8 лет), студентки Академии Рубикон:

– Моя работа связана с IT-сферой: я блогер и SMM-менеджер и понимаю, насколько нужны в современном мире знания технологий. Умение в них ориентироваться дает ребенку огромное преимущество. Моей дочке всего 8 лет, но я уже сейчас решила, что хочу дать ей знания, необходимые в будущем. В Академии Рубикон она учится в группе Kids, где дети знакомятся с разными IT-направлениями. Обучение ей нравится, она всерьез увлеклась дизайном, занимается им и дома, и я поражена тем, какого уровня работы она делает уже сейчас. Надеюсь, она сохранит этот интерес, продолжит развиваться в этой сфере, а я готова всесторонне ей помогать.



**МАРИЯ МАРИНОВА, мама Елисея (15 лет),
студента направления «Программирование»:**

– Если у ребенка интерес к технологиям, нужно его поддерживать! Я предложила сыну поступить в Академию Рубикон, потому что заметила у него способности к IT-технологиям. Елисей закончил общий курс и решил учиться дальше по профилю «Программирование». Оно ему хорошо дается, нравится, дома он рассказывает о том, какие языки программирования изучает и какие программы пишет. Я вижу, что он посещает занятия не просто так: его увлекает эта сфера, он хочет связать с ней свое будущее, хочет добиваться большего – например сейчас активно готовится к весеннему хакатону в ТулГУ. Все серьезно: и его настрой, и подход к обучению в Академии. Здесь не краткосрочные курсы, а полноценное IT-образование длиной в несколько лет, которое дает реальные шансы на поступление в топовые вузы страны.



**МАРИНА АЛЕНИЧЕВА, мама Анастасии (13 лет),
студентки направления «Дизайн»:**

– Мир неразрывно связан с технологиями, это уже не будущее, а настоящее во всех сферах нашей жизни. Я очень рада, что несколько лет назад моя дочь начала обучение в Академии Рубикон, потому что здесь она получает те знания и навыки, которые, возможно, станут основой ее будущей профессии. Она попробовала все направления в летнем IT-клубе, прошла общий курс и затем остановилась на дизайне. Сейчас она уже разрабатывает логотипы, рекламные макеты, фирменные стили. Мне бы хотелось, чтобы она и дальше развивалась в этой сфере, но как бы ни сложился ее профессиональный путь, я уверена: с полученными в Академии знаниями она сможет стать успешной в любой профессии.



ГОРОДСКИЕ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ

для ребят 7-15 лет

в Компьютерной Академии

RUBICON



За 2 недели ребята научатся:

- Программировать игры
- Создавать сайты
- Управлять нейросетями
- Разрабатывать чат-боты
- Собирать умных роботов
- Рисовать дизайн-макеты
- Моделировать 3D-персонажей

а еще их ждут РАЗВЛЕЧЕНИЯ!

Батуты, кино, космобой,
пиццерия, картинг, экскурсии,
техноцентр Сколково

Звоните:

 (4872) 711-711

С ПОДИУМА В МАССЫ: что носить этой весной?

Формула идеального сезонного гардероба очень проста – это 70% качественная база + 30% актуальные детали. О том, какие элементы гардероба будут в тренде в этом сезоне, расскажет стилист Владислава Татаринцева.



ВЛАДИСЛАВА ТАТАРИНЦЕВА,
стилист, криэйтор
статусного имиджа
📍 @vladastyling



ВЕЩЬ ИЗ КРУЖЕВА ИЛИ СЕТКИ

Один из самых элегантных и женственных трендов. Классический максимально простой фасон вещи из такой ткани позволит надеть изделия как в повседневном образе, так и для особых случаев.

ПЛАТЬЕ МАКСИ ИЗ ТРИКОТАЖА

Абсолютным мастхэвом на весну является платье макси из трикотажа. Это та база, которую можно обыгрывать каждый день по-разному.

Совет от стилиста: добавь изюминку в образ, выбрав фасон с открытыми плечами или спиной. Очень актуальны драпировки и узелки в стиле греческой богини.



ПРИТАЛЕННЫЙ ЖАКЕТ – УНИВЕРСАЛЬНАЯ ВЕЩЬ!

Присмотритесь к серому, шоколадному, черному, белому или красному цветам, так получится собрать как можно больше гармоничных сочетаний. А можно сделать ход конём и на уже имеющийся в гардеробе оверсайз-жакет сверху надеть широкий ремень на тон темнее или черный – это создаст пропорцию песочные часы и добавит стиля вашему образу.

КОЖАНЫЕ ПЕРЧАТКИ

Выбирайте акцентные яркие для экстравагантных или спокойные в тон верха для более классических и понятных образов.



ТОП

С нарочито широкими бёдрами, словно каркас подъюбника.

PILLBOX – ШЛЯПА-ТАБЛЕТКА

Благодаря французскому дому Alaïa на смену лохматым зимним шапкам-кубанкам приходят форменные таблетки. Аналоги – российский Бренд «Love hats», Lilia Fisher, Kokoshnik.

**УКОРОЧЕННАЯ КУРТКА**

Может быть выполнена как из кожи, так и из шерсти. А если вам попадётся модель с контрастным отложным воротником – смело берите, это горячий тренд сезона.

АППЛИКАЦИЯ

Цветы, бантики – очень лёгкий прием, который сделает из вашей обычной вещи дизайнерскую за пару минут! Достаточно приобрести шнурок, ленту в любом швейном магазине и сделать бантик, пришить на одежду или обувь, а как только тренд надоеет, аккуратно отпороть – идеальное преступление!

**БАЛЕТКИ**

Черные, красные или в серебре, с бантиком, ремешком или на небольшом каблучке – всё это про модную сейчас эстетику кокетки.





GAC GS8. ИДЕАЛЬНЫЙ СПУТНИК

БРУТАЛЬНЫЙ, ТЕХНОЛОГИЧНЫЙ, РОСКОШНЫЙ, БОЛЬШОЙ – ВСЕ ЭТО О КРОССОВЕРЕ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ GAC GS8. КРАСАВЕЦ, КОТОРЫЙ ВПЕЧАТЛЯЕТ ВНУШИТЕЛЬНЫМИ ГАБАРИТАМИ И ЯРКИМ ХАРАКТЕРОМ, НА ДОРОГЕ ПРЕДСКАЗУЕМ, ПОСЛУШЕН И ЭКОНОМИЧЕН. ИРИНА АЛЕКСЕЕВА, БИЗНЕС-ЛЕДИ, ОСНОВАТЕЛЬНИЦА КЛИНИКИ CHRONOS И РЕСТОРАНА VRERA, ОЦЕНИЛА НОВИНКУ, КОТОРАЯ ПОЯВИЛАСЬ У ОФИЦИАЛЬНОГО ДИЛЕРА ГК «АВТОКЛАСС».

Новый флагманский кроссовер от GAC составит достойную компанию любому владельцу: он нравится красивым, уверенным в себе женщинам и таким же брутальным, как он сам, мужчинам; его любят семьи за невероятный простор в салоне; его выбирают ценители технологий и роскошных решений – они здесь в каждой детали.

GAC (Джи Эй Си) – автомобильный концерн, который был основан в Китае в 1997 году. Много лет на базе своих заводов GAC сотрудничал с ведущими автопроизводителями – Peugeot, Toyota Motor, Honda, Mitsubishi, Fiat Chrysler Group, накапливая опыт и перенимая технологии. С 2010 года концерн производит автомобили под собственным брендом и сегодня входит в пятерку ведущих автопроизводителей в КНР.

GAC GS8 – для тех, кто любит большие автомобили: его габариты впечатляют, как и внутреннее пространство салона. Автомобиль семиместный, и даже третий ряд сидений не «игрушечный», как это часто бывает, а полноценный, с возможностью разместиться со всем комфортом.



ВНЕШНИЙ ДИЗАЙН – ОДНА ИЗ СИЛЬНЫХ СТОРОН GS8: БРУТАЛЬНЫЕ РУБЛЕННЫЕ ФОРМЫ, КРУПНАЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНАЯ РЕШЕТКА РАДИАТОРА И ФАРЫ «ВЗГЛЯД ПОБЕДИТЕЛЯ» С ПОДВИЖНЫМИ ЗАСЛОНКАМИ. ПОД КАПОТОМ – МОЩНЫЙ ТУРБОДВИГАТЕЛЬ НА 231 Л. С., КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ В ПАРЕ С КЛАССИЧЕСКИМ «АВТОМАТОМ» – 8-СТУПЕНЧАТЫМ АКПП AISIN, ЗНАКОМЫМ ПО LEXUS И VOLVO. ВО ВСЕХ КОМПЛЕКТАЦИЯХ КРОССОВЕР ПЛНОПРИВОДНЫЙ, ЧТОБЫ ВЫ НЕ ОТКАЗЫВАЛИСЬ ОТ СВОИХ ПЛАНОВ ИЗ-ЗА БЕЗДОРОЖЬЯ ИЛИ НЕПОГОДЫ.



Новый кроссовер окружает водителя и пассажира комфортом и заботой – они здесь в каждой детали. Качественные материалы отделки, кожаный салон с прострочкой в виде кристалла. Большой центральный дисплей и цифровая приборная панель. Широкие комфортные кресла и в первом, и во втором ряду, большой диапазон регулировок, трехзонная климатическая система – для всех рядов сидений.

В РОССИИ НОВЫЙ GAC GS8 ПРЕДСТАВЛЕН В ЧЕТЫРЕХ КОМПЛЕКТАЦИЯХ И, КАК ПРИНЯТО У БРЕНДОВ ИЗ ПОДНЕБЕСНОЙ, УЖЕ С НАЧАЛЬНОЙ ВЕРСИИ ДОСТУПЕН СОЛИДНЫЙ ПАКЕТ ОБОРУДОВАНИЯ, ВКЛЮЧАЯ МУЛЬТИМЕДИЙНУЮ СИСТЕМУ И ПОЛНОСТЬЮ СЕНСОРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ, СВЕТОДИОДНУЮ ОПТИКУ, КОЖАНЫЙ САЛОН, КРУИЗ-КОНТРОЛЬ, КАМЕРУ ЗАДНЕГО ВИДА, ШЕСТЬ ПОДУШЕК БЕЗОПАСНОСТИ. ФИЗИЧЕСКИЕ КНОПКИ ПРАКТИЧЕСКИ УБРАНЫ ПОЛНОСТЬЮ.

А в марте стартовали продажи премиального минивэна GAC M8. Познакомиться с автомобилями и пройти тест-драйв уже можно у официального дилера GAC – ГК «Автокласс».



Минивэн GAC M8



Минивэн GAC M8



ул. Лейтейзена, 1а
+7 4872 70-60-90
www.autoclass-gacmotor.ru



МАРИНА ГУЛИМОВА

директор по маркетингу ТРЦ «РИО»



Чтобы вдохновлять других, нужно прежде всего самому гореть делом, увлечением, жизнью. И тогда люди, чувствуя твою энергетику, тоже начинают загораться твоим огнем.

Для женщины источником вдохновения всегда становится любовь. Она гармонична и наполнена, когда любишь и любит, чего я желаю всем женщинам в этот чудесный весенний месяц.

Очень люблю фразу из книги «Великий Гэтсби»: «Ты или охотник, или дичь, или действуешь, или устало плетешься сзади». В движении, на мой взгляд, и есть сила человека. Поэтому спорт – это мое место силы, неотъемлемая часть моей жизни. А еще люблю море и солнце, в искусстве вдохновляюсь творчеством Сальвадора Дали – его сюрреалистические шедевры могу рассматривать часами.

ИЛИАНА МАРИНА

директор клиники «Эксперт»

В моем детстве домашние театральные постановки были нашей семейной традицией. Я росла в многодетной семье, и мы с сестрами сами шили костюмы, собирали декорации. С тех пор театр – один из моих источников вдохновения. А еще – красивые места, возможность уединиться, замедлиться. И любовь к тому, что я делаю: люблю все, чем занимаюсь, умею получать удовольствие от процесса и результата.



Продюсер, стилист: Ирина Пшонкина vk.com/irp_mirga, Фотограф: Инна Хан vk.com/han_inna

Благодарим Наряд на прокат [naryad_naprokat_tula](#) за предоставленное платье,
Макияж и прическа: Юлиана Букалова [julibu_muah](#)

НАТАЛИЯ СОБОЛЕВА

основатель и руководитель
клиники косметологии «Сонави»

Умею ли я вдохновлять? На этот вопрос может ответить мое окружение. Могу сказать одно: многие спрашивают, откуда берётся энергия и позитив? Я отвечаю, что по-другому не представляю жизнь. Ведь она такая скоротечная, что просто некогда уделять время тоске и скуке, мрачным мыслям и отрицательным персонажам.

Быть музой – не самоцель. Бессмысленно сподвигать кого-то на нечто, не соответствующее его мировосприятию. Важнее заниматься устройством гармонии внутри себя. Ты просто звучишь собой и радуешься, если рядом те, кто в унисон.

Для меня важный источник вдохновения – творчество. Во всем, от бизнес-процессов до красивой подачи каши на завтрак для своей семьи. И конечно, музыка – основной способ настройки с миром. Мне всегда нравилось петь, и сейчас я учусь делать это немного профессиональней. Нахожу своё звучание, близкую тему и стараюсь ее раскрывать. Посещение театральных постановок, рок-концертов, выставок, которых в нашем городе великое множество, – все это вкупе огромный источник перезагрузки и пополнения физических и моральных сил.

АНГЕЛИНА ЧЫБЫСОВА

главный врач клиники
«Мать и дитя»

Мой главный источник вдохновения – результат моей работы. Я врач, врач акушер-гинеколог, а это особый случай. Это образ жизни, образ мысли. В моей профессии все начинается с любви и ей же заканчивается. Врачу не каждой специальности дано прикоснуться к чуду появления новой жизни. Когда ты видишь заветные две полоски или счастливые лица родителей, ты понимаешь, для чего живешь и работаешь. Радость в глазах пациентов помогает мне вдохновлять нашу команду врачей на новые победы.

Присутствует ли в моей жизни творчество? Однозначно – да. Медицина – это всегда творческий процесс. Да, мы работаем по клиническим рекомендациям, но решение всегда принимает врач. И от того, как врач видит, как понимает ситуацию, зависят его дальнейшие действия.

Беременность БЕЗ ВЫХОДНЫХ И ОЧЕРЕДЕЙ

950 БУДУЩИХ МАМ ВЫБРАЛИ ВЕДЕНИЕ
БЕРЕМЕННОСТИ В АТМОСФЕРЕ ЗАБОТЫ
И УЮТА КЛИНИКИ «МАТЬ И ДИТЯ»



- Прием врачей и обследования по индивидуальному графику, без длительного ожидания и очередей
- Наблюдение будущих мам у врачей, имеющих колоссальный опыт по ведению беременности, в том числе после программ ЭКО
- Контроль за течением беременности в режиме 24/7. Связь с врачом в любое время, включая выходные



МАТЬ И ДИТЯ

КЛИНИКА ТУЛА



Клиника «Мать и дитя» Тула
Тула, ул. Пушкинская, 58а
Тел. 8-800-700-700-1
tula.mamadeti.ru



- Полноценные лабораторные обследования и ультразвуковая диагностика
- Все программы включают утвержденный перечень исследований, установленный Министерством здравоохранения РФ, и вносятся в обменную карту, которая выдается при заключении договора на ведение беременности
- Комфортные условия и подарки для будущей мамы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖИ без операции

В медицинском центре появилось передовое оборудование для нехирургического лечения заболеваний спины. Как его используют в реабилитации и почему после этого грыжа больше не возвращается, спросили у специалиста.

Дегенеративные заболевания позвоночника, к которым относится и грыжа, – наша плата за прямохождение. Именно поэтому заболевание встречается очень часто у пациентов всех возрастов.

Во все времена врачи пытались бороться с грыжами, применяя самые разнообразные методики. Долгое время от грыж избавлялись в основном оперативным путем, сейчас этот подход пересмотрели.

Сейчас медицинские исследования говорят: через пять лет после хирургического вмешательства частота и сила обострения у оперированных пациентов становится такой же, как и у неоперированных. Гораздо более современным сейчас считается комплексное лечение без операции. В Туле оно доступно в медицинском центре «Эксперт».



СЕРГЕЙ ПОПОВ,
нейрохирург
клиники «Эксперт»

– Грыжа – это выпячивание пульпозного ядра из межпозвоночного диска. Пациент страдает от болей в спине, когда грыжа сдавливает корешок. Наша задача – избавиться от соприкосновения вытекшего ядра с корешком.

Для этого лечение нужно выстроить в три этапа:

Первый – интервенционный. Его мы проводим на базе Центра лечения боли. Задача этого этапа – снять воспаление. Мы вводим гормоны, благодаря чему грыжа с корешком расходится на небольшое расстояние. Боль уходит, но любая нагрузка в это время может сразу же привести к рецидиву.

Второй этап – реабилитационный, и он очень важен. Мы делаем все, чтобы грыжа и корешок разошлись максимально.



В нашей клинике появился новый инструмент, помогающий это сделать – роботизированная ортопедическая система Robospine. Это инновационная замена всем классическим видам вытяжения, в том числе сухому и подводному.

Robospine позволяет делать мягкую дозированную тракцию отделов позвоночника. При этом вытяжение можно проводить как на всем позвоночнике, так и на отдельном сегменте, разгружать сжатый корешок позвоночника в автоматическом и ручном режиме. Система может тянуть сегмент под углом, а когда уйдет отек, наращивать силу и добавлять скручивающие движения.

Процедура не доставляет болевых ощущений и, что важно в современном мире, не требует много времени. Ради подводного вытяжения придется переодеться, сушить голову, одеваться, а после час лежать и носить корсет. Система Robospine не требует особой подготовки. Сеанс длится от 5 до 30 минут, а затем через 15 минут ходьбы вы можете возвращаться в привычный ритм.

Для еще большего эффекта в клинике «Эксперт» аппарат Robospine в некоторых случаях используют в тандеме с лазером. Комбинируя интенсивность и режимы, аппарат помогает снизить воспаление, обезболить, расслабить и протестировать, а также термально воздействовать на ткани для еще большего эффекта вытяжения.

Системой Robospine сейчас не может похвастаться ни одна клиника в Тульской области, и лишь некоторые – в ЦФО.

Один курс реабилитации с системой Robospine помогает не только устранить компрессию, но и запускает спонтанный саногенез грыжи. Поскольку в зону воздействия аппаратом поступают цитокины, там возникает активное воспаление, и организм начинает уничтожать грыжу, как и всякое инородное тело. Грыжа уменьшается в объеме, склерозируется и во многих случаях вообще становится плоской. Это идеальный вариант, поскольку плоская грыжа не сдавливает невральные структуры и не доставляет пациенту никаких проблем.

После такой реабилитации можно переходить к **третьему этапу лечения – наращиванию мышечного корсета**, то есть к тренировкам и ЛФК.

– Система эффективна именно при комплексном подходе лечения, – подчеркивает Сергей Попов. – В нашей клинике есть все инструменты для того, чтобы облегчить боль в спине и сделать так, чтобы она больше не возвращалась.

Каждый случай мы рассматриваем индивидуально, поэтому купить отдельный курс на аппарате Robospine нельзя, курсы реабилитации в клинике проводятся исключительно под контролем врача.



КЛИНИКА ЭКСПЕРТ

г. Тула, ул. Болдина, 74, 76
+7 (4872) 700-655
tul.mrtexpert.ru
clinic_expert_tula



ЗАБОТА О СТОПАХ меняет ваше тело

МЫ ВСЮ ЖИЗНЬ НА НОГАХ. ОТ СОСТОЯНИЯ СТОП НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ЭТОМУ АСПЕКТУ УДЕЛЯЕТСЯ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, А НАПРАВЛЕНИЕ ПОДОЛОГИИ РАЗВИВАЕТСЯ ВСЕ АКТИВНЕЕ.



ИРИНА НОВИКОВА,
директор ООО «ЦЕНТР ПОДОЛОГИИ
Ирины Новиковой». Доцент кафе-
дры медико-биологических дисци-
плин и фармакогнозии, кандидат био-
логических наук:

– В апреле будет уже десять лет, как я помогаю пациентам решать подо-
логические проблемы. В канун юбилея в
профессии мне удалось реализовать
мечту: открыть медицинский центр, в
котором собрана целая команда про-
фессионалов. У нас в штате теперь есть
не только подологи, но и дерматолог,
травматолог-ортопед, эндокринолог и
массажист.

Такое содружество врачей поможет
любому, столкнувшемуся с проблемами
ступней. Врастающие ногтевые пласти-
ны, микозы, мозоли, натоптыши, боро-
давки, деформация пальцев и мно-
гое другое – наша команда придет на
помощь.

Раньше нам иногда приходилось пе-
ренаправлять пациентов к узким спе-
циалистам, теперь комплексную по-
мощь можно получить в нашем центре.
Удобно и быстро!

**Записаться на прием
к специалистам центра
можно по qr-коду:**



ТАТЬЯНА ЗАХАРОВА,
врач-дерматолог, косметолог,
кандидат медицинских наук,
стаж работы – 20 лет:

– Некоторые подо-
логические про-
блемы требуют консультации дерматоло-
га. Я прихожу на помощь таким па-
циентам в «Центре подологии Ирины
Новиковой». Мы можем точно диагно-
стировать вирусные, бактериальные
и грибковые заболевания стоп и ног-
тей. Грамотная диагностика позволя-
ет назначить действенное лечение.
Заболевания стоп и ногтей мы лечим
совместно с подологами и точно знаем,
что это принесет хороший результат.

Помимо этого, я провожу консульта-
ции для пациентов, страдающих акне,
розацеа и аллергическими кожными за-
болеваниями, составляю индивидуаль-
ные программы по уходу за кожей лица
и тела в домашних условиях. В центре
также доступно удаление доброкаче-
ственных новообразований кожи – па-
пиллом, акрохордон и кератом – ра-
диоволновым методом с последующим
гистологическим исследованием.

**Записаться на прием
к Татьяне Захаровой
можно по qr-коду:**



АДЕЛИНА ПОМОГАЙ,
врач-невролог,
стаж работы – 4 года:

– Жизнь с болью – мука. Моя основ-
ная задача – помочь пациентам изба-
виться от нее. Я работаю с головными
болями, в том числе мигренями, боля-
ми в спине, онемениями и туннельными
синдромами. Также оказываю помощь
при тревожных и депрессивных рас-
стройствах, панических атаках и на-
рушениях сна.

Мой стаж работы – четыре года, и
все то время я постоянно повышаю
квалификацию, прохожу обучение у
ведущих медицинских специалистов

страны. Так что в своей работы я при-
меняю самые современные и про-
веренные методы лечения, которые
позволяют не только избавиться от бо-
левого синдрома, но и улучшить каче-
ство жизни надолго.

Столкнулись с болью? Не надо тер-
петь. В «Центре подологии Ирины
Новиковой» знают, как вам помочь!

**Записаться на прием
к Аделине Помогай
можно по qr-коду:**



ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ И КРАСОТОЙ СТОП БОЛЬШЕ НЕ ЗАМАЛЧИВАЮТ, О НИХ ГОВОРЯТ И ИХ УСПЕШНО РЕШАЮТ. В ТУЛЕ ДОВЕРИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД ЗА СТОПАМИ МОЖНО ЦЕНТРУ ПОДОЛОГИИ ИРИНЫ НОВИКОВОЙ. ЗДЕСЬ РАБОТАЮТ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ВРАЧИ С БОЛЬШИМ ОПЫТОМ.



📍 Тула, пр. Ленина,
112-6, 2-й этаж
☎ +7 (953) 952-78-75
🌐 podolog71tula.ru
📠 podolog_71tula



ДЕНИС ЖУКОВ,
травматолог-ортопед,
стаж работы – 11 лет:

– За моими плечами – работа и стажировки почти во всех клиниках города, Тульской областной клинической больницы, Тульском областном онкологическом диспансере и Городской клинической больнице скорой медицинской помощи имени Д. Я. Ванькина. За 11 лет в медицине я изучил все современные методики лечения.

На базе «Центра подологии Ирины Новиковой» мы оказываем помощь при лечении травм верхних и нижних конечностей, а также делаем инъекции

лекарственными препаратами, проводим блокады суставов, лечим артрозы, артриты и остеохондрозы. Одна из частых проблем – пяточные шпоры, мы от них тоже помогаем избавиться.

Ну и, конечно, нельзя промолчать об услуге, которая показана абсолютно всем. Мы изготавливаем индивидуальные ортопедические стельки. Они помогают сохранить здоровье стоп, предотвратить появление натоптышей, мозолей и шпор.

**Записаться на прием
к Денису Жукову
можно по qr-коду:**



ЕВГЕНИЯ ЗОТОВА,
массажист, стаж работы – 3 года:

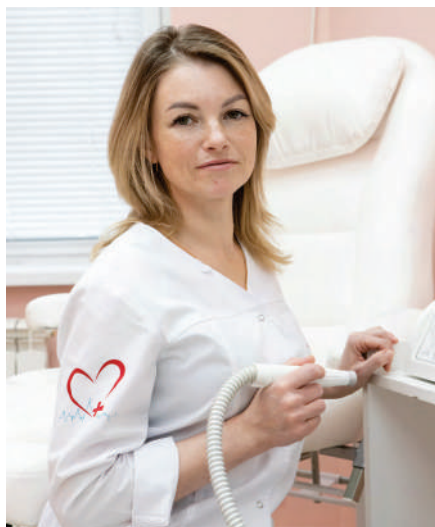
– Массаж – это древняя и эффективная методикой оздоровления организма, активизирующая его внутренние ресурсы. Все специалисты признают положительное воздействие массажа на кровообращение, обмен веществ, мышечный тонус, а также на нервную систему. Правильно выполненный массаж способствует снятию стресса и усталости, глубокому расслаблению и восстановлению энергетического баланса.

В 2022 я изучила массаж лица по А. Ф. Ахабадзе, а в 2023-м – окончила

школу структурно-пластического моделирования лица и тела О. С. Матяш. Оба эти направления я активно использую в работе. Помимо этого применяю методы точечного массажа лица, структурно-пластического моделирования лица и тела, а также инструментальной липопластики, которая позволяет избавиться от целлюлита.

Если вы хотите поработать с телом и лицом без операций и инъекций, записывайтесь на прием.

**Записаться на прием
к Евгении Зотовой
можно по qr-коду:**



НАДЕЖДА СТАЖКО,
подолог, стаж работы – 20 лет:

– Мой общий медицинский стаж – 20 лет. Я операционная сестра, и вот уже пять лет, как работаю подологом. Прошла обучение у ведущих тульских специалистов, в том числе лично у директора клиники Ирины Новиковой.

Специализируюсь на обработке кожи стоп и лечении микоза ногтей, поэтому точно знаю: проблемы со стопами – это не стыдно. С такими деликатными проблемами к нам приходят и те, кто следит за здоровьем стоп, но не всегда делает это правильно. Иногда проблемы возникают после неправильного педикюра или ожога от гель-лака. Неважно, из-за

чего начались проблемы, главное – что в Центре подологии мы вам поможем!

Сейчас технологии позволяют избавиться от вирусных инфекций кожи, трещин на пятках, стержневых мозолей и микоза безболезненно. У нас доступен медицинский педикюр, в том числе больным с диабетической стопой, зачистка ногтевых пластин при ониомикозе, различных травмах и ожогах, постановка коррекционных систем, обработка и удаление вросших ногтей. Ваши стопы будут здоровыми.

**Записаться на прием
к Надежде Стажко
можно по qr-коду:**





Продюсер: Ирина Пшонкина vk.com/irep_mirga, Фотограф: Инна Хан vk.com/han_inna

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Психологические ловушки: КАК ВЫЙТИ ИЗ ТУПИКА?

МЫ МОЖЕМ СТАТЬ ЖЕРТВАМИ НАШИХ ОШИБОЧНЫХ ОЖИДАНИЙ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ, К МИРУ, К САМИМ СЕБЕ. ВСПОМНИТЕ, СКОЛЬКО РАЗ ВЫ ГОВОРИЛИ, КАК БЫЛО БЫ ПРАВИЛЬНЕЕ ПОСТУПИТЬ, – И СКОЛЬКО РАЗ ДЕЛАЛИ АБСОЛЮТНО ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ? ЭТО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ, КОТОРЫЕ МЫ САМИ СОЗДАЕМ, САМИ СЕБЯ В НИХ ЗАГОНЯЕМ, А ПОТОМ НЕ МОЖЕМ ВЫБРАТЬСЯ. КАК НАЙТИ ВЫХОД, РАССКАЗЫВАЕТ ПСИХОЛОГ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ИНВИТРО», КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК АННА АЛЕКСАНДРОВНА ВОРОНЦОВА.

КАКИМИ БЫВАЮТ ЛОВУШКИ?

Психологические ловушки – это способы нашего привычного образа мышления. Вот какие ловушки встречаются чаще всего:

- 1.** Тенденция приписывать другим свои взгляды и убеждения и ожидать от них действий и реакций, свойственных нам.
- 2.** «Я это чувствую, значит, это есть». При взаимодействии с реальностью мы избирательно ищем доказательства, которые подтверждают то, что мы почувствовали. Как будто мы носим искажающие линзы, которые позволяют нам видеть всё, что подтверждает наши ощущения, и исключают то, что их не подтверждает.
- 3.** Вера в то, что позитивное мышление – секрет благополучия и счастья. Есть некоторые результаты, указывающие на наличие связи между счастьем и применением позитивного мышления. Но также есть и многочисленные свидетельства того, что крах иллюзий провоцирует горькие разочарования, которые могут приводить к депрессивным расстройствам.
- 4.** Откладывание на потом. Тенденция откладывать на потом встречу с ситуациями, которые нас пугают или которые нам неприятны, похожа на избегание и отказ. Но здесь стратегия более тонкая: я не сдаюсь и не избегаю, но говорю себе: «Я сделаю это потом, завтра, в будущем». Это означает не отказ из-за слабости, а иллюзию способности сделать то, что откладываем, как если бы это был наш свободный выбор или желание. Но трюк рано или поздно открывается. И обычно, когда мы не можем больше откладывать, с ужасом понимаем, насколько этот самообман был безумным.
- 5.** Предупредительная защита. Хорошо известная поговорка гласит: «Доверяй, но проверяй». Ее смысл кажется вполне разумным, учитывая частые разочарования и предательства, с которыми приходится сталкиваться. Но не стоит забывать: мы всегда сами создаём то, от чего потом страдаем. И если не доверять людям до такой степени, чтобы начать защищаться из предосторожности, – это породит в окружающих ответную реакцию подозрительности.

КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ЛОВУШКИ?

Психологические ловушки являются результатом перегрузки или отклонения от здорового поведения. В большинстве случаев эти процессы не являются выбором и результатом тщательного обдумывания. Это реакции, возникающие естественно, в результате повторения сценария, который формируется в детском или подростковом возрасте на основе опыта и культуры, в которой мы выросли, и благодаря знаниям, которые мы приобрели. Либо вследствие психологической травмы, полученной во взрослом возрасте.

Другими словами, любой из нас может соорудить подобную психологическую ловушку и стать её узником.

Самое главное и первое, что необходимо сделать человеку, который попал в жизненный тупик, – понять, что тупик является ступенью его развития, после которой есть два пути: назад (вниз) или вперед (вверх). Можно сказать, что тупики – это обязательное условие нашего роста, они как бы сигнализируют нам, что в этом направлении ты уже прошел нужное расстояние, – теперь нужно повернуть, пойти в другую сторону, чтобы двигаться дальше. Либо вернуться назад, что нежелательно, потому что это автоматически возвращает вас на уже пройденный этап развития.

Тем, кто находится в тупике, я предлагаю вместе искать выход: выбираться из ловушек, постепенно раскрывая и опираясь на свои ресурсы, обретая гармонию в отношении с самим собой и с окружающими.

Если вы только планируете встать на путь самопознания и саморазвития, хотите лучше узнать и понять себя, раскрыть новые грани себя и свой потенциал, посмотреть на себя со стороны, осознать, какую задачу развития вы решаете в настоящий момент, наполниться ресурсами, – приглашаю вас принять участие в психологической игре «Важное о себе».

Игра в лёгкой и увлекательной форме даст вам возможность найти ответы на эти и многие другие вопросы. Игра проходит один раз в месяц, формат работы – как индивидуальный, так и в группе, количество мест ограничено (до 6 человек). Предварительная запись обязательна.

INVITRO

+7 (903) 697-55-77



Записаться на прием
к Анне Воронцовой можно по qr-коду:

ОМОЛОЖЕНИЕ ЗА ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

СЕРЬЕЗНЫЕ АНТИВОЗРАСТНЫЕ МЕТОДИКИ РАНЬШЕ БЫЛИ СВЯЗАНЫ С БОЛЕЗНЕННОСТЬЮ И РЕАБИЛИТАЦИЕЙ. А СЕЙЧАС МОЖНО ЗАБЕЖАТЬ К КОСМЕТОЛОГУ В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ – И ВЕРНУТЬСЯ К КОЛЛЕГАМ ПОМОЛОДЕВШЕЙ ЛЕТ НА 10. ТАК РАБОТАЕТ SMAS-ЛИФТИНГ ULTRAFORMER: ДЛЯ ВИДИМОГО РЕЗУЛЬТАТА НУЖНА ВСЕГО ОДНА ПРОЦЕДУРА – КОМФОРТНАЯ, БЫСТРАЯ И НЕТРАВМАТИЧНАЯ. НА ВОПРОСЫ О ПРОЦЕДУРЕ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА.



– Вера Николаевна, почему именно SMAS-лифтинг дает такой яркий эффект омоложения?

– SMAS – это поверхностная мышечно-апоневротическая система лица, слой коллагена и эластина, который соединяет дерму и мимические мышцы. SMAS имеет каркасную функцию, то есть поддерживает четкие контуры лица. С возрастом количество коллагена уменьшается, волокна растягиваются, и происходит провисание тканей, углубление носогубных складок, появление второго подбородка. Это гравитационный птоз, который невозможно устранить, воздействуя только на верхний слой кожи. Нужно воздействовать на уровень SMAS, именно на нем работают пластические хирурги – и аппарат Ultraformer. Сфокусированный ультразвук «перепрошивает» ткани, позволяя вернуть лицу молодые контуры.

– При каких возрастных признаках стоит провести процедуру SMAS-лифтинга?

– Показания к процедуре – выраженные возрастные изменения: деформация овала лица, опущение кожи лба, верхних и нижних век, щек, уголков губ, провисание и дряблость кожи подбородка, глубокие носогубные складки.

Ultraformer работает не только по лицу: на аппарате можно проводить процедуры по телу, если оно потеряло форму, появились проблемные зоны с жировыми отложениями. Функция липолиза позволяет устранить лишние объемы на животе, боках, спине, бедрах и коленях, а ультразвук – подтянуть кожу во всех проблемных областях.

– Сколько длится эффект?

– У процедуры лифтинга Ultraformer, помимо мгновенного, есть и накопительный эффект: на протяжении полугода в коже синтезируются новые коллагеновые волокна, что надолго обеспечивает упругость и молодые контуры лица. Эффект нарастает в течение 2-3 месяцев и остается заметным 2 года.

– Процедура требует реабилитации?

– Нет, у Ultraformer нет периода восстановления. Процедура неинвазивная, не оставляет повреждений на коже, поэтому относится к процедурам Lunch time («время обеда») – тех, что можно сделать в обеденный перерыв.

 **клиника комаровой**

Тула, ул. Демонстрации, 137
Тула, проспект Ленина, 81, 2-й этаж
+7 (4872) 57-30-07
komarova.clinic

ULTRAFORMER

ПЕРЕВОРАЧИВАЕТ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О БЕЗОПЕРАЦИОННОМ ЛИФТИНГЕ

МЕТОДИКА
ОБЕСПЕЧИВАЕТ
БЕЗОПЕРАЦИОННУЮ
ПОДТЯЖКУ ТКАНЕЙ В
ОБЛАСТИ ЛИЦА И ТЕЛА
ЗА СЧЕТ АКТИВАЦИИ
СОБСТВЕННЫХ
РЕСУРСОВ КОЖИ

SMAS-лифтинг на аппарате Ultraformer – это малотравматичный метод воздействия сфокусированным ультразвуком.

ПРЕИМУЩЕСТВА SMAS-ЛИФТИНГА



БЕЗ
РЕАБИЛИТАЦИИ



БЕЗ
ПОВРЕЖДЕНИЯ
КОЖИ



НЕ ТРЕБУЕТ
АНЕСТЕЗИИ

НУЖНА ВСЕГО 1 ПРОЦЕДУРА для превосходного результата подтяжки тканей. Эффект нарастает в течение 2-3 месяцев и остается заметным 2 года.

ЗАМЕНЯЕТ ПЛАСТИЧЕСКУЮ ОПЕРАЦИЮ. Ultraformer позволяет врачу эффективно работать на уровне целевых структур – SMAS и нижних слоев дермы.

ШИРОКИЙ ВЫБОР НАСАДОК позволяет работать на разной глубине тканей, что позволяет индивидуально подходить к каждому пациенту.

Эпидермис

Поверхностный
слой дермы

Глубокие
слои дермы

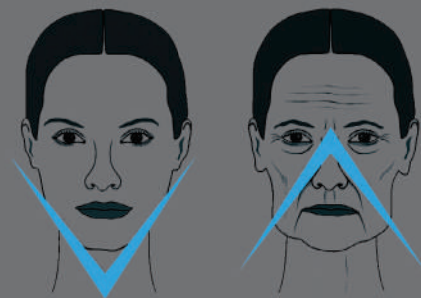
SMAS

Мышцы

ЧТО ТАКОЕ SMAS И ПОЧЕМУ ПРОИСХОДИТ ГРАВИТАЦИОННЫЙ ПТОЗ?

Superficial musculoaponeurotic system (SMAS) – это поверхностная мышечно-апоневротическая система лица.

Данная структура расположена непосредственно под подкожно-жировой клетчаткой и представляет собой слой коллагена и эластина, соединяющий дерму и мимические мышцы



SMAS обеспечивает каркасную функцию. Однако с возрастом количество коллагена уменьшается, волокна растягиваются и удлиняются.

Это приводит к потере четкого овала лица, провисанию тканей, углублению носогубных складок, появлению второго подбородка – всему, что мы называем гравитационным птозом, который невозможно устранить, действуя только на уровне дермы.

Ультразвуковая подтяжка лица заменяет скальпель хирурга и буквально «перепрошивает» ткани, действуя на уровне мышечно-апоневротического слоя.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ПРЕДОТВРАТИТЬ СТАРЕНИЕ? *Миссия выполнима!*

ЕСТЬ ЗНАМЕНИТАЯ ФРАЗА КОКО ШАНЕЛЬ: «В 50 ЛЕТ У ВАС ТО ЛИЦО, КОТОРОЕ ВЫ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ». «ЗАСЛУЖИТЬ» КРАСИВОЕ МОЛОДОЕ ЛИЦО РЕАЛЬНО, НО ЭТУ РАБОТУ НАДО НАЧИНАТЬ ЗАДОЛГО ДО 50 И ДАЖЕ ДО 40 ЛЕТ. О ТЕХНОЛОГИЯХ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ, МЫ ГОВОРим С ВРАЧОМ-КОСМЕТОЛОГОМ ЕЛЕНОЙ ЧЕРНЫХ.



**Елена Черных,
врач-косметолог**

– Елена, на самом ли деле можно замедлить возрастные изменения, если вовремя начать их предупреждать? Как это работает в целом? Мы сегодня занимаемся кожей, усиливаем ее ресурсы, чтобы она дольше сохраняла упругий молодой вид?

– Процесс старения в любом случае определяет наша генетика. Можно посмотреть, как старели наши мамы, бабушки, предположить, как будем стареть мы, и превентивно поработать над слабыми местами. Замедлить возрастные изменения можно, если вовремя начать их предупреждать.

Профилактика старения в основном заключается в работе с качеством кожи. Мы начинаем без фанатизма проводить те процедуры, которые очень физиологично помогают коже максимально долго сохранять свой ресурс. Мы еще не боремся с возрастными изменениями, не используем сильные стимулирующие методики – на данном этапе это не нужно. Но мы делаем все, чтобы кожа как можно дольше оставалась молодой и красивой. В числе таких профилактических процедур – фотодинамическая терапия Heleo4, которая производит детокс клетки, быстро и вовремя устраняет клетки с «поломками», которые начали функционировать неправильно. Мы используем препараты на основе гиалуроновой кислоты, препараты-биомиметики на основе внеклеточного матрикса, которые позволяют клеткам долго оставаться в хорошем состоянии, быть здоровыми. И не забываем о состоянии здоровья в целом: делаем регулярный чекап, не допускаем дефицитов – в основном железа, магния, который очень важен для состояния соединительной ткани, витамина Д.

– Можно ли по сегодняшней, молодой внешности пациента предположить, как у него будет проходить процесс возрастных изменений? По каким признакам Вы можете судить, как он будет стареть?

– Как я уже сказала, старение кожи определено генетически, и старение у женщины будет идти по женской линии. Можно посмотреть, как с возрастом менялось лицо мамы, и увидеть те слабые места, которые у дочери будут стареть в первую очередь. То есть мы можем заранее определить, по какому типу пойдет старение у конкретного человека: по отечно-деформационному или усталому морфотипу (эти два морфотипа свойственны нашей полосе, славянскому типу лица), либо по мелкоморщинистому типу, более характерному для европейцев. В усталом и отечном морфотипе старение начинается со связок, за ними смещаются жировые пакеты и нарушается дренаж. Зная это, мы сразу превентивно будем работать именно с этими зонами в большей степени.

– Когда нужно начинать профилактику возрастных изменений?

– Возраст для каждого будет разным: у кого-то это будет 30+, а кому-то необходимо начинать профилактику уже после 20 лет. Около 40% людей генетически имеют дисплазию соединительной ткани. Это генетически детерминированное состояние, при котором соединительная ткань не такая плотная и более растяжимая, чем в норме. У таких людей первые признаки старения появятся раньше, чем у их сверстников. Существует генетический тест и некоторые другие тесты, которые позволяют понять, что перед нами пациент-диспластик, и заранее начать работать с его проблемой. Причем очень заранее, лучше до 30 лет.

– Какие возрастные изменения можно предотвратить?

– Практически все. Мы имеем в арсенале инструменты, которые действуют на разных уровнях кожи, и мы можем превентивно работать не только с верхним слоем, но и со связками, и с мышцами, не позволяя им уходить в тот гипертонус, который в будущем вызовет старение тканей. У пациентов, для которых характерно старение по мелкоморщинистому типу, мы работаем с качеством кожи, и это прекрасно предотвращает возрастные изменения, свойственные этому типу внешности.

– Какие процедуры эффективны для профилактики конкретных возрастных проблем?

– При усталом и отечно-деформационном типе старения мы используем процедуры, работающие не только с качеством кожи, но и с жировыми пакетами и связками. Это прежде всего ультразвуковой smas-лифтинг для уплотнения кожи, стимуляции синтеза коллагена и эластина. Это неинвазивный радиочастотный лифтинг, который без реабилитации, очень физиологично уплотняет кожу, дренирует и прекрасно ее сохраняет. Если у пациента тенденция к старению по мелкоморщинистому типу, мы будем использовать в большей степени биоревитализанты, препараты коллагена, чтобы максимально сохранить плотность кожи.

– Профилактика – это постоянный процесс? Нельзя сделать и забыть – нужно регулярно делать поддерживающие процедуры?

– Конечно, это регулярная работа. Нельзя один раз и на всю жизнь сходить в спортзал, почистить зубы – с профилактикой возрастных изменений та же история.

– У Вас есть такие предусмотрительные пациенты, которые заранее заботятся о своем будущем лице? И если да, что Вы можете сказать об их внешности? Они действительно выглядят лучше, чем их ровесники?

– Большинство наших пациентов – именно такие: предусмотрительные, умные, они не тянут до последнего, а хотят все время выглядеть хорошо, не стареть или стареть красиво. Поэтому у нас очень много таких кейсов. Лично у меня есть пациенты, которых я веду уже около 15 лет, и что мы наблюдаем? Да, они выглядят гораздо лучше, чем их сверстники, которые не занимаются своей внешностью. И самое главное – то, как они выглядят. Так, как будто бы мы консервируем молодое состояние их кожи и черт лица. Не изменяем их внешность в процессе такой длительной превентивной работы, а сохраняем ее такой, какой она была в молодости.

– Елена, существует ли общий, применимый для всех секрет молодости?

– Секретов нет, но есть общее понимание молодости: она неотделима от состояния здоровья и образа жизни. Это

очень важно. Нельзя заботиться только о коже и забывать об организме. Если в нем есть дефициты, он будет бросать все свои силы не на качественный ответ на наши методики, а на выживание. Поэтому наши врачи прошли обучение по PreventAge-терапии, и я сейчас учусь в Британском колледже нутрициологии, чтобы максимально полно реализовывать комплексный подход к профилактике возрастных изменений. Именно сочетанные протоколы ведения пациента, контроль состояния его здоровья, вовремя сделанная профилактика дают максимальный эффект. Заботясь о здоровье в целом, о поддержании нашего организма, мы естественным образом получаем прекрасный ответ кожи. Она всегда отражает наше внутреннее состояние, поэтому к вопросам красоты и молодости нужно подходить комплексно, глобально, что мы и делаем.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

г. Тула, ул. Шевченко, дом 5
www.chernykh.clinic
 +7-960-602-85-13



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Красота – это загадка

ДОЛЖНА БЫТЬ В ЖЕНЩИНЕ КАКАЯ-ТО ТАЙНА!.. НО ПУСТЬ ОНА КРОЕТСЯ В БЛЕСКЕ ГЛАЗ, УЛЫБКЕ, ОЧАРОВАНИИ, А НЕ В ТЕХ ПРОБЛЕМАХ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРЯТАТЬ ОТ ПОСТОРОННИХ ГЛАЗ. ИХ МОЖНО РЕШИТЬ – ПОЧТИ ТАК ЖЕ ЛЕГКО, КАК БЬЮТИ-КРОССВОРД, В КОТОРОМ МЫ ВМЕСТЕ С КЛИНИКОЙ «СОНАВИ» ЗАШИФРОВАЛИ СОВРЕМЕННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ. РАЗГАДЫВАЙТЕ, ПРОБУЙТЕ И ЗНАЙТЕ: КОСМЕТОЛОГИЯ СЕГОДНЯ МОЖЕТ ПОЧТИ ВСЁ!



1. МАСКА

Использование масок – завершающий этап работы с эпидермисом после пилинга, чистки, процедуры Hydra Facial. Маски позволяют усовершенствовать заботу о поверхностном слое кожи, который выполняет множество функций, основная из которых – защитная.



2. КРАСОТА

Все мы хотим быть красивыми в любом возрасте. Наша индивидуальность – это то, что нужно ценить и сохранять. Консультация врача-косметолога «Сонави» с индивидуальными назначениями поможет вам сохранить и приумножить вашу красоту.



3. ЛИФТИНГ

Перемещение вверх опустившихся с возрастом тканей лица. Эффекта лифтинга можно добиться различными способами: это контурная пластика верхней, средней, нижней трети лица, радиоволновое воздействие Secret RF, Ultraformer, инъекционная коллагеностимуляция.

10.

1. C

2. O

3. H

4. A

5. B

6. И

7.

8.

9.

11.

12.

Ул. Тульского Рабочего полка, дом 96, корпус 1
 +7 (910) 588-33-30
 sonavi_tula
 sonavi.clinic

Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto_dzyubi

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



4. КОЛЛАГЕН

Это каркас нашей кожи, который отвечает за молодые контуры, упругость и эластичность. С возрастом содержание коллагена в тканях снижается. Стимулировать его синтез помогает микроигльчатый RF-лифтинг, инъекции препарата Radiesse и полимолочной кислоты.



5. БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Эта процедура позволяет восполнить дефицит гиалуроновой кислоты, от которой зависит увлажненность нашей кожи. Биоревитализация поддерживает водный баланс, гладкость и упругость кожи, возвращает ей здоровый цвет и естественный блеск.



6. ФОТОТЕРАПИЯ

Аппаратная процедура Quantum для коррекции сосудистых изменений, пигментации, лечения акне с помощью световой волны. Эффективна для омоложения кожи: воздействие лучей стимулирует выработку эластина и коллагена, активизирует обменные процессы и питание клеток.



7. УЛЬТРАЗВУК

Сфокусированный ультразвук на аппарате Ultraformer используется в косметологии для создания более четких контуров лица, подтяжки тканей лица, а также для уменьшения толщины подкожного жира на различных участках лица и тела.



8. ПЛАЗМА

При плазмотерапии используется ваша собственная плазма крови, обогащенная факторами роста, – это мощный ресурс для обновления кожи. Процедура направлена на питание, регенерацию кожи, регуляцию работы сальных желез, омоложение, борьбу с выпадением волос.



9. ЛАЗЕР

Лазеры решают множество проблем, это настоящее достижение современной косметологии. Например лазер для эпиляции Asclepion MeDioSter next Pro помогает за несколько визитов избавиться от нежелательных волос на многие годы!



10. ЧИСТКА

Чистка кожи не только удаляет ороговевшие клетки и загрязнения: после нее выравнивается цвет лица, сужаются поры. В «Сонави» можно сделать чистку ультразвуком или на аппарате HydraFacial – многоэтапную процедуру для чистоты, свежести и молодости кожи.



11. ФИЛЛЕР

Филлеры позволяют устранять морщины и заломы, корректировать черты лица, придавать им желаемые объемы. В «Сонави» работают только с безопасными препаратами, которые помогают врачу индивидуально подходить к любой задаче и улучшают качество кожи.



12. ПИГМЕНТАЦИЯ

Пигментные пятна на лице и теле могут возникать под воздействием солнца или появляться с возрастом. Терпеть проблему ни к чему – ее можно решить с помощью современных технологий: пигментация эффективно удаляется с помощью пилингов, мезотерапии и фототерапии Quantum.

Пластика в Туле – НА УРОВНЕ ЗАРУБЕЖНЫХ КЛИНИК

МНОГО ЛЕТ БЫТОВАЛ СТЕРЕОТИП О ТОМ, ЧТО СЛОЖНЫЕ ОПЕРАЦИИ, ОСОБЕННО ПЛАСТИКУ, ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ В СТОЛИЦЕ. НО ВСЕ МЕНЯЕТСЯ, РАСТЕТ УРОВЕНЬ МЕДИЦИНЫ, И СЕГОДНЯ В ТУЛЕ КЛИНИКИ ВЕЛИКОЛЕПНО ОСНАЩЕНЫ, А ИЗ КРУПНЫХ ГОРОДОВ К НАМ ПРИЕЗЖАЮТ РАБОТАТЬ ВЫСОКОКЛАССНЫЕ ВРАЧИ. ЯРКИЙ ПРИМЕР – ТАТЬЯНА ДЕВЯТАЙКИНА, ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, КОТОРАЯ ПРОВОДИТ ОПЕРАЦИИ В «ЭС КЛАСС КЛИНИК».



– Татьяна, расскажите, как Вы оказались в Туле? Чем Вас привлек наш город?

– Я родом из Забайкальского края, родилась в Чите, с 10-го класса занималась в медицинской академии. Я не из врачебной семьи, но с самого детства ни у кого из родных не было сомнений, что я выберу медицину, а именно – хирургию. После школы я поступила в Новосибирский государственный медицинский университет на лечебное дело. С первого курса параллельно с учебной работала: начинала с реанимации, успела поработать ассистентом стоматолога, медсестрой в травматологии, затем в хирургии, на старших курсах – медсестрой на скорой. После окончания университета поступила в ординатуру по пластической хирургии в Санкт-Петербурге, где познакомилась со своим наставником, учителем и «хирургическим отцом» Андреем Ивановичем Дошуком. Под его чутким руководством проработала 5 лет в Санкт-Петербурге, затем получила приглашение в «Эс Класс клиник». Здесь я уже полтора года и вижу большие перспективы развития пластической хирургии в Туле. Вижу, как меняется отношение к пластике в лучшую сторону: нам доверяют, нас советуют, к нам возвращаются. Почему я не говорю «я»? Потому что работаю в команде, в большой слаженной команде.

Я безумно люблю свою профессию, 12 лет своей жизни отдала обучению, раз в 2-3 месяца прохожу повышение квалификации, регулярно посещаю конгрессы. Пару месяцев назад мне поступило предложение о работе за границей. Лет 10 назад уехала бы, не раздумывая, но сейчас я понимаю, что лучше ездить туда на обучение, а работать здесь, потому что российские клиники ни в чем не уступают зарубежным.

– Тула находится вблизи от Москвы, и многие ездят на лечение в столицу – якобы там медицина качественнее, врачи лучше. А что Вы об этом думаете?

– Что касается качества оказания медицинской помощи в Туле, то мы не уступаем Москве. Я не берусь говорить за все направления и специальности, но что касается пластической хирургии – мы на одном уровне.

В своей практике я уделяю большое внимание не только самой операции, но и подготовке к ней, а также реабилитационному периоду. Немногие московские клиники могут этим похвастаться, а те, кто могут, – увеличивают ценник на операцию и реабилитацию в 3-5 раз. У нас в клинике пациент находится под тщательным наблюдением. Все перевязки проходят в условиях клиники и проводятся лично хирур-

гом. Кстати, у нас много иногородних пациентов, и большая часть из них – как раз из Москвы.

– Какие операции Вы делаете? Есть вмешательства, на которых Вы специализируетесь, или работаете с любимыми эстетическими проблемами?

– Я занимаюсь любимыми эстетическими проблемами, кроме носа (ринопластикой, по моему мнению, должны заниматься пластические хирурги-ЛОРа). У меня два основных направления: это Mammy Makeover («макияж для мам») (коррекция послеродовых изменений – пластика груди, живота, эстетическая гинекология) и AntiAge («антивозрастная») пластика.

Выделить какую-то одну любимую операцию я не могу. Для меня каждая любимая, к каждому пациенту – свой подход. Я не работаю по одной схеме – знаю множество вариантов одной операции и для каждого использую ту технику, которая подойдет именно ему.

– Какие операции самые востребованные сейчас у пациентов? Что люди чаще всего хотят исправить в себе?

– Никто не хочет стареть. Даже мужчины стали чаще обращаться с возрастными проблемами. И многие девушки испытывают эстетический дискомфорт после родов. Моя же задача – помочь вернуть былую форму и помочь полюбить себя и свое тело.

– Что касается омоложения, какие возрастные рамки есть у операции? Например, в 40-45 лет – рано или уже можно? А в 70 – не поздно?

– В пластической хирургии, как и в любой другой хирургии, есть показания к операциям и противопоказания. Возраст пациента мы почти никогда не спрашиваем, если есть возрастные изменения: птоз тканей лица, шеи, нависание век, грыжевые выпячивания нижних и/или верхних век («мешки»), смещение жировых пакетов лица, отсюда – выраженные носослезные, носогубные складки. Все вышеперечисленное является показаниями для пластической операции.

Что касается противопоказаний, возраст ими не является. А вот тяжелые хронические заболевания – да: некомпенсированный сахарный диабет, неконтролируемая гипертония, болезни печени и почек, «злостное» курение, острые инфекционные заболевания, психические заболевания, системные заболевания соединительной ткани, заболевания крови, злокачественные новообразования, период беременности и лактации... Так что для нас возраст – это всего лишь цифра!

– Какие новые методы в пластической хирургии Вы можете отметить? В целом, какими возможностями сегодня располагает пластическая хирургия? Любой запрос пациента можно удовлетворить?

– Эндоскопические операции – это относительно новый метод в пластической хирургии, начиная от эндоскопических операций на лице заканчивая операциями по телу: эндоскопический способ установки имплантов, устранение диастаза.

Что касается запросов пациента – любой адекватный запрос можно удовлетворить. Я не занимаюсь калечащими операциями, такими как «эльфийские уши», «борцовские

уши», «лисы глазки». Я эстет, и моя задача – улучшить то, что и так прекрасно. Мой подход не агрессивный, я никогда не скажу пациенту, что он какой-то «не такой». Я выслушаю все его пожелания и даю максимально точную оценку необходимости операции. И многие удивляются, когда я говорю, что все прекрасно и показаний для пластики нет. Думаю, за честность меня и выбирают!

– Насколько точно сейчас Вы можете прогнозировать результат операции? Есть технологии, позволяющие пациенту увидеть, как он будет выглядеть после вмешательства?

– До всех санкций у нас была программа, которая позволяла смоделировать и показать пациенту результат операции. Сейчас мы ждем, когда российские программисты сделают аналогичную программу для пластических хирургов.

– Восстановление после пластики – наверное, то, чего многие пациенты боятся больше всего. Появились ли в распоряжении хирургов методы и технологии для меньшей травматичности, сокращения сроков реабилитации?

– Во-первых, с каждым годом совершенствуются методы операций, мы стремимся к минимальным разрезам, чтобы было меньше рубцов. За теми рубцами, которых не избежать, учим пациента правильно ухаживать в послеоперационном периоде, чтобы от них не осталось видимых следов.

Во-вторых, реабилитация тоже не стоит на месте. Для каждой операции разработан целый комплекс восстановительных мероприятий. Проходить их или нет – решение пациента, но нужно понимать, что грамотная реабилитация всегда улучшает результат. Я всегда объясняю пациенту, что пластическая хирургия идет об руку с косметологией. Да, пластика кардинально решает проблему, но поддерживать результат необходимо у косметолога.

Отмечу еще один важный момент. Пациенты часто думают: «Зачем сейчас тратить деньги на косметолога, если в будущем я все равно пойду на пластику?» Это ошибка. В коже, предварительно подготовленной к операции косметологическими процедурами, процессы регенерации проходят быстрее. Поэтому заниматься собой, своей кожей нужно регулярно.

– Вы работали в питерской медицине, сейчас в Туле – вам есть что сравнивать. Что скажете об оснащенности «Эс Класс Клиник»?

– Самое главное для меня – безопасность моих пациентов. «Эс Класс Клиник» оснащена современным оборудованием. Анестезиологическое оснащение – одно из лучших в городе. Для меня как хирурга есть все условия для качественной работы.

Обращаясь за пластикой в «Эс класс клиник», пациент остается рядом со своим оперирующим хирургом в реабилитационный период и после него. Всегда есть возможность максимально быстро прийти на прием, получить рекомендации. Во-вторых, качество наших операций не уступает лучшим российским, так как самое главное – это отдача специалиста прежде всего. А я люблю свою клинику, свою команду и своих пациентов, сопровождаю их на всех этапах – от консультации до полного восстановления. И пациенты знают, что они в надежных руках!



ClassClinic

ул. Епифанская, 54 (3-й этаж)
+7 (4872) 71-60-60

Записаться на прием

к Татьяне Девятайкиной можно по qr-коду:



JETOUR

— Drive Your Future —

Продюсер, стилист: Ирина Пшонкина vk.com/irep_mliga, Фотограф: Егор Конабецвев vk.com/egorkorphoto

ВЫБОР БОЛЬШОЙ СЕМЬИ И НЕ ТОЛЬКО

JETOUR X90 PLUS – ЭТО НАСТОЯЩАЯ КРЕ- ПОСТЬ НА КОЛЕСАХ: БОЛЬШОЙ, УЮТНЫЙ И НАДЕЖНЫЙ АВТОМОБИЛЬ, В КОТОРОМ ВЫ СРАЗУ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ КАК ДОМА. БЛАГОДАРЯ ПРОДУМАННОМУ ДИЗАЙНУ И ЭРГНОМИКЕ САЛОНА В ЭТОМ КРОССОВЕ- РЕ КОМФОРТНО КАЖДОМУ, БУДЬ ТО СИЛЬ- НЫЙ МУЖЧИНА ИЛИ ХРУПКАЯ ДЕВУШКА.

Благодарим магазин одежды Serginnetti пр. Ленина, 54 за предоставленный костюм



Мягкие и приятные на ощупь материалы отделки, сиденья со множеством настроек и возможность регулировки руля по высоте и вылету – все это позволит вам найти идеальное положение для комфортной поездки. Мощный и экономичный двигатель, удобное сенсорное управление системами, широкий спектр электронных ассистентов вождения обеспечат удовольствие от ежедневных маршрутов и дальних путешествий. Это автомобиль, с которым не хочется расставаться!

Jetour X90 Plus дает возможность выразить свою индивидуальность: это выбор цветов кузова, варианты отделки салона, обширный набор опций. А официальный дилер, ГК «Автоимпорт», всегда предложит индивидуальные условия для каждого клиента, чтобы ваша покупка была максимально выгодной и приятной.



АВТОИМПОРТ
группа компаний

Тула, Октябрьская, 320
+7 4872 57 10 00



КРАСИВО ИДЕМ

ДОРОЖКИ НА УЧАСТКЕ У ДОМА, ДВОРЫ В ЖИЛЫХ КОМПЛЕКСАХ, МОДНЫЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ ПРОСТРАНСТВА – ВЕЗДЕ ФАВОРИТОМ СРЕДИ МАТЕРИАЛОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА. ЧТО СЕЙЧАС АКТУАЛЬНО И НАСКОЛЬКО ПРАКТИЧНО ТАКОЕ ПОКРЫТИЕ? РАССКАЗЫВАЕТ ЖАННА КУЗНЕЦОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ДИЗАЙНА ЗАВОДА BRAER.



ЖАННА КУЗНЕЦОВА,
Руководитель отдела
дизайна ГК «Браер»

Один из главных трендов моды – экологичность. Тротуарной плитки он тоже коснулся: актуален экостиль, цвета, имитирующие природные материалы – песчаник, гранит, разные породы дерева. Это, как правило, теплые оттенки, которые приятны глазу и в интерьере, и в экстерьере.

СЕРЫЙ ЦВЕТ

Он легко сочетается с окружающими элементами, создавая эффектное и универсальное покрытие. Оттенков серого – великое множество («Туман», «Вечер», «Ночь», «Грифельный» и другие). Они всегда смотрятся благородно, элегантно, модно и позволяют создать много вариаций в современном и классическом стиле.

РАЗНЫЕ ФОРМЫ И РАЗМЕРЫ

Одна из самых популярных форм – прямоугольник. Кроме классического

варианта, у нас есть две новинки более вытянутой прямоугольной формы – мелкоформатный «паркет» и более крупный «ригель». Они выглядят современно, необычно и расширяют разнообразие выкладок. Среди крупных форматов интересные решения – плитка «домино», напоминающая паркетную доску, и «триада», которая легко вписывается в современные стили с новаторским подходом. В наших коллекциях уже давно на пике популярности – «Старый город Ландхаус»: прямоугольники и квадраты средних размеров гармонично сочетаются между собой, лежат единым полотном и приятны глазу.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

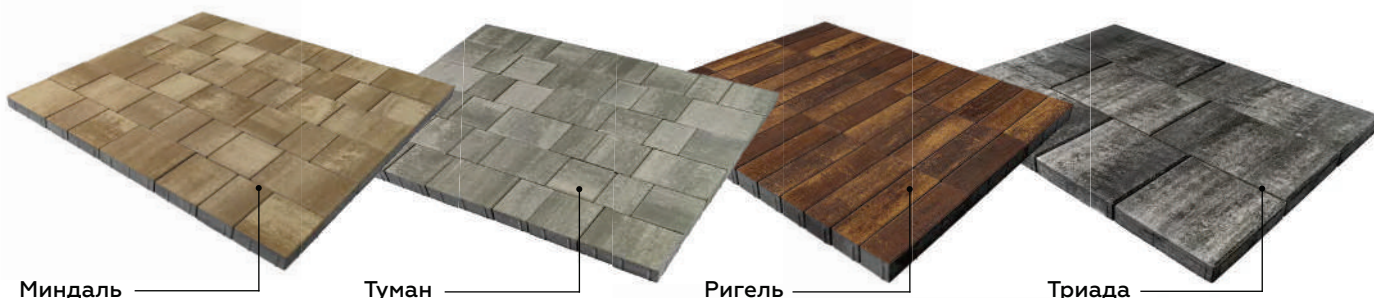
Этот тренд считаю главным. У каждого человека свои взгляды на моду и стиль жизни, он выбирает архитектуру своего дома по собственному вкусу и предпочтениям, и наша задача как производителя – предоставить ему выбор тротуарной плитки, которая подчеркнет стиль его дома, украсит участок, поможет выделить нужные зоны. Форм и оттенков плитки очень много – ее можно подобрать к любому архитектурному стилю и материалам строительства, создать уникальное эксклюзивное пространство. Дизайнер поможет разработать концепцию, визуализировать план участка с дорожно-тропиночной сетью и создать орнаменты из плитки разных цветов и размеров, которые придадут особый характер вашему проекту.



Коттеджный поселок в Тульской области. Для мощения использована плитка из коллекции «Старый город Ландхаус», цвет ColorMix Мальва.

Тротуарная плитка – практичный и универсальный материал для мощения: изделия имеют толщину 4-8 см и применяются в зависимости от нагрузок, которые им предстоит выдерживать.

Для дорожек на участке у дома, для отмосток используется плитка толщиной 4 см, на парковочном месте – 6 см. В общественных местах, где трафик людей и автомобилей выше, необходимо использовать плитку толщиной 6 см в пешеходных зонах и 8 см – на парковках и проезжих частях. Плитку разной толщины можно подобрать в одной цветовой гамме и близкую по форме, чтобы выдержать пространство в едином стиле.



BRAER PRO



BRAER.RU





ПЛАТОН парк

НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС В ТУЛЕ!

«Платон парк» – это гармоничное сочетание близости к природе и новейших технологий: парк у дома позволит наслаждаться семейными прогулками, а многоуровневый паркинг, террасы и продуманные планировки сделают вашу жизнь комфортнее.

КАПИТАЛ
СТРОИТЕЛЬ ЖИЛЬЯ!

г. Тула, ул. Пушкинская, 55 А
+7 (4872) 71-00-01
kapital71.ru

БОГАТЫЙ МИНИМАЛИЗМ и яркая природа

КАКИМИ БУДУТ ТРЕНДЫ В ДИЗАЙНЕ В БЛИЖАЙШИЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ? ПОЧЕМУ МИНИМАЛИЗМ ПЕРЕСТАЛ БЫТЬ ТАКИМ УЖ МИНИМАЛИСТИЧНЫМ? И КАК СЕГОДНЯ ВЫГЛЯДИТ «ПРИРОДА В ДОМЕ»? О ПОСЛЕДНИХ ВЕЯНИЯХ В ИНТЕРЬЕРНОЙ МОДЕ РАССКАЗЫВАЕТ СЕРГЕЙ САВКОВ, ОСНОВАТЕЛЬ МЕБЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ OLIVER.

СЕРГЕЙ САВКОВ,
основатель мебельной
компании OLIVER



Современный дизайн разнообразен как никогда раньше. В нем много противоположностей — минимализм и максимализм, модернизм и классицизм, которые в равной степени выглядят привлекательно. А то, что делается в Европе, существенно отличается от того, чем живет США. Тем не менее, есть единый общий поток.

Простота, чистота, взвешенность, натуральность, ощущение покоя и умиротворенности стали базовыми ценностями в дизайне — тем, чего люди хотели от интерьера в пандемию. Появился такой термин, как мягкий минимализм. Эта мягкость — в плавности линий, повышенной тактильности, мягких природных цветах, от серых к более насыщенным, сложным.



Самое интересное, что этот «минимализм» не минималистичный — в нем есть сложность и богатство. Soft minimal («мягкий минимализм») стал более красочным: появились глубокие природные цвета: красная и желтая охра, коричневые оттенки, терракота. Много орнаментов, в том числе крупноформатных.

Кажется, все больше людей понимают, что в монотонном интерьере жить невозможно. Светлый интерьер имеет право на жизнь, но он должен быть более сложным, развлекательным.

Если речь идет о природе, то сегодня это уже не та природа, которую дизайнеры показывали раньше. Тренд на естественность, экологичность всегда выражался через использование нейтральных по цвету натуральных материалов, светлого дерева, лозы. Сейчас природа в интерьерах — яркая, насыщенная, декоративная, немного тропическая. Природные цвета предлагаются в сочетаниях, которые вместе в природе не встречаются — они собраны и соединены человеком.

Дизайн интерьера будет развиваться в направлении большей индивидуальности, персональности, которые достигаются за счет креативных решений, художественности, нового использования цвета, смелого объединения вещей, большей артистичности и ручной работы.

СОВРЕМЕННЫЙ ИНТЕРЬЕР ЭКЛЕКТИЧЕН, КАК НИКОГДА РАНЬШЕ. У НАС ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО «МАТЕРИАЛА», СОЗДАННОГО В ДВАДЦАТОМ ВЕКЕ. И НАСТОЯЩЕЕ ДИКТУЕТ: ВСЕ, ЧТО НАМ ИНТЕРЕСНО, ЧТО НАС ВДОХНОВЛЯЕТ, МОЖНО СМЕШИВАТЬ И ПРИМЕНЯТЬ ОДНОВРЕМЕННО.

*на фото представлена мебель фабрики «МАРКА»





ГОТОВЫ К НОВЫМ ВЫЗОВАМ

КОГДА ОБЪЕДИНЯЮТСЯ ИНТЕРЕСНЫЕ ПЛАНИРОВОЧНЫЕ РЕШЕНИЯ И КРЕАТИВНЫЕ ИДЕИ ДИЗАЙНЕРА – РЕЗУЛЬТАТ ОБЕЩАЕТ БЫТЬ БОМБИЧЕСКИМ! ТАК И ПОЛУЧИЛОСЬ С МАСШТАБНЫМ СОВМЕСТНЫМ ПРОЕКТОМ СТУДИИ ДИЗАЙНА INTERQUEEN И ИЗВЕСТНОГО ТУЛЬСКОГО ЗАСТРОЙЩИКА. КАК ЭТО БЫЛО, «МОДНОМУ ГОРОДУ» РАССКАЗАЛИ ГЛАВНЫЕ ГЕРОИ ЭТОЙ ИСТОРИИ – ВЛАДИМИР СЕМИН И СЕРГЕЙ БАГРОВ.



ВЛАДИМИР СЕМИН,
директор по развитию
студии дизайна
InterQueen

– Известный тульский застройщик, группа компаний «Единство», пригласил нас стать партнером акции, в рамках которой покупатели получали в подарок дизайн-проект своей будущей квартиры. Нашей студии предстояло с нуля разработать проекты 13 квартир – не типовые, а полностью индивидуальные, выполненные под конкретного клиента и согласованные с ним. Задача непростая, амбициозная как по качеству, так и по срокам: проекты должны быть готовы к моменту получения ключей, чтобы покупатель мог сразу начинать отделочные работы в своей новой квартире. Мы с радостью приняли это предложение, потому что любим интересные вызовы. Тем более, строительные решения в этом ЖК особенно располагали к творчеству: интересные планировки, панорамные окна, французские балконы открывали нам простор для реализации всевозможных идей.

РАБОТА НАД КАЖДЫМ ДИЗАЙН-ПРОЕКТОМ ВЕЛАСЬ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ С ПОКУПАТЕЛЕМ КОНКРЕТНОЙ КВАРТИРЫ. УЧИТЫВАЛИСЬ ПОЖЕЛАНИЯ ПО СТИЛЮ И НАСТРОЕНИЮ, ДЕКОРУ, МЕБЕЛИ, ПОДБИРАЛИСЬ УНИКАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ, ИСХОДЯ ИЗ РИТМА ЖИЗНИ И ПРИВЫЧЕК КАЖДОГО. ВСЕ НАШИ РАБОТЫ ПОЛУЧИЛИСЬ, КАК И ХОЗЯЕВА КВАРТИР, СО СВОИМ ХАРАКТЕРОМ, НАПОЛНЕННОСТЬЮ И СТИЛЕМ. НО ЕСТЬ В НИХ ОДНО ОБЩЕЕ КАЧЕСТВО: ВСЕ ОНИ СОЗДАНЫ ДЛЯ КОМФОРТНОЙ ЖИЗНИ.

Мы получили восторженные отзывы о дизайн-проектах, подготовленных в рамках этого сотрудничества. Но больше всего клиенты были приятно удивлены нашими подборками и рекомендациями по материалам, представленными чертежами, спецификациями для проведения работ и готовностью дальнейшего взаимодействия с авторским надзором. Ведь наша основная цель – это воплощение дизайн-интерьера в квартире каждого. Нам было приятно стать частью такого интересного и масштабного сотрудничества.

Не скрою, этот проект был для нас проверкой, испытанием для самих себя: готовы ли мы справиться с таким значительным объемом в сжатые сроки? Эта задача стала для нас полностью выполнима: правильная организация рабочего процесса, вовлеченность всей команды и нацеленность на результат. Сейчас в нашем кейсе увеличилось количество уникальных идей, которые ждут своих клиентов для их воплощения. Возможно, именно мы станем для вас теми, кто реализует дизайн-проект вашей мечты!



СЕРГЕЙ БАГРОВ,
лидер девелоперских
проектов

Стоял у истоков открытия тульского офиса ГК «Единство», один из главных людей, благодаря которому офис продаж в нашем регионе обрел свой дом. Под его руководством была собрана команда профессионалов, запущены в продажу 7 крупных проектов и заняты лидирующие позиции в сфере недвижимости.

– Коллаборация такого формата сотрудничества между застройщиком и дизайн-студией стала новым опытом относительно нашего региона. В рамках данного предложения клиенты, купившие в нашей компании квартиру, получали дизайн-проект в подарок. Такая задумка подразумевала облегчить дальнейшую визуализацию ремонта и помочь воплотить все задуманные идеи. Мною был проведен тщательный анализ компаний, подходящих для этой задачи: главным критерием было не только портфолио и креативность, но и умение находить подход к каждому клиенту, выдерживать сроки. Студия дизайна InterQueen смогла учесть все пожелания не только клиентов, но и наши. Дизайн-проекты получились разноплановые по стилю и подаче, в современных тенденциях, с учетом поставленных задач и точных заданных сроков. Нами была получена положительная обратная связь от всех покупателей, поэтому можно с точностью сказать, что задумка удалась!

ДОМ – ОДНА ИЗ САМЫХ ГЛАВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ НАС. ПО СТАТИСТИКЕ, ЧЕЛОВЕК ПОКУПАЕТ ЖИЛЬЕ В СРЕДНЕМ 1,5 РАЗА В ЖИЗНИ, И ВАЖНО ПОДОЙТИ К ЭТОМУ ДЕТАЛЬНО. ДЛЯ МЕНЯ БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ БЫТЬ ПРИЧАСТНЫМ К ЭТОМУ И ПОМОГАТЬ КАЖДОМУ ПОЛУЧАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ПОКУПОК В ЖИЗНИ.

Сейчас я начинаю новую страницу в своей профессиональной истории. Мой багаж опыта и знаний дает возможность воплотить в жизнь еще больше уникальных идей для нашего региона, начать задавать тренды и занять лидирующие позиции. Сфера недвижимости – моя стезя, и в ней я как никто другой знаю, как обойти подводные камни и добиться высоких результатов!

Студия дизайна InterQueen



ул. Октябрьская, 24,
оф. 202
+7 (903) 658-85-06
interqueen.ru

Сергей Багров
+7 (920) 275-06-88

ЭТАЛОН ТЕПЛА, КОМФОРТА И СТИЛЯ

КАРКАСНЫЙ ДОМ ДАВНО СТАЛ ЭТАЛОНОМ ТЕПЛА И КОМФОРТА В СТРАНАХ С СУРОВЫМ КЛИМАТОМ. ТУЛЬСКИЙ ЗАСТРОЙЩИК СОБРАЛ ПЕРЕДОВОЙ МИРОВОЙ И РОССИЙСКИЙ ОПЫТ, ПРОВЁЛ СЕЛЕКЦИЮ ТОПОВЫХ МОДЕЛЕЙ И СТРОИТ ПОСЁЛКИ НОВОГО ФОРМАТА: РЕКА, ЛЕС, СТИЛЬНЫЕ, ТЕПЛЫЕ, УДОБНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ КАРКАСНЫЕ ДОМА И ЭКОЛОГИЧНЫЕ СОСЕДИ. НИКИТА КАЩЕЕВ, УПРАВЛЯЮЩИЙ ПАРТНЁР «Ё-ХАУС» – О НОВЫХ АМБИЦИОЗНЫХ ПРОЕКТАХ КОМПАНИИ.



– Никита, чем так хороши ваши каркасники? И пригодны ли они для круглогодичного проживания?

– Начну с ответа на второй вопрос – безусловно пригодны. В странах с суровым климатом – Норвегии, Финляндии, Швеции – каркасники являются самым популярным типом домов, около 90% домостроений выполнено по этой технологии. Каркасный дом полностью утеплён по всему периметру и максимально энергоэффективен.

Каркасные дома, которые строит «ё-Хаус», имеют утепление всех стен натуральным материалом – минеральной ватой толщиной 200 мм, что позволяет использовать их в температурном режиме до -50 градусов. Им сложно найти аналоги по конструктиву, энергоэффективности и качеству. Оно безупречно: мы используем только сухие пиломатериалы, на строительстве работают аттестованные плотники, собственная служба технадзора контролирует каждый этап, что исключает нарушение технологических карт и рабочих проектов.

– Какие проекты домов вы предлагаете?

– Надо понимать, что на российском рынке работают тысячи компаний, которые занимаются каркасным домостроением, а проектов – в разы больше. Мы на протяжении года готовились к запуску своей линейки каркасных домов, изучали статистику, посещали крупнейшие компании страны, в том числе лидеры этой сферы Dubldom и EcoComplex, известных в России и за рубежом под брендом «Фахверк Домогацкого». И в результате этой работы отобрали для «ё-Хаус» 9 самых популярных и наиболее оптимальных с точки зрения эргоно-

мики моделей, проверенных временем и спросом покупателей. Доработали их, оптимизировали, убрали всё лишнее и ненужное, настроили собственные процессы, чтобы в результате предложить клиентам дома высокого качества по умеренной цене.

Сейчас наш модельный ряд включает в себя три каркасных дома-афрейма (это дома характерной треугольной формы) и три модели барнхаусов, одно- и двухэтажных. Дополнительно запустили премиальную линейку одноэтажных фахверков с двускатной или плоской кровлей и разными вариантами метража. Любой из наших домов очень круто выглядит, и в любом из них удобно и приятно жить.

– Где «ё-Хаус» строит каркасные дома? Такой дом так и хочется приставить себе в окружении нетронутой природы...

– Так и есть. Наша компания одна из первых в России создала тренд на лесные посёлки – дома, которые находятся внутри лесных массивов, на территории, со всех сторон окружённой вековыми соснами. Лес, в который «встроены» дома и дорожки. Тишина, удивительной чистоты воздух, река практически у дома. И все возможности классно проводить время, заниматься водными видами спорта, плавать на лодке, рыбачить, кататься по лесу на велосипеде, зимой гонять на лыжах и снегоходах. Здесь можно позволить себе любой активный досуг, о котором в городе остаётся только мечтать. И здесь будет окружение, которому всё это тоже очень близко и дорого: у нас подбирается особое комьюнити людей, ценящих хороший отдых, свободу и добрососедские отношения. В таком сообществе даже заборы между домами ни к чему – и их в наших лес-

ных посёлках не будет. При этом обшая территория закрыта и безопасна: ограждение, автоматически ворота, видеоконтроль.

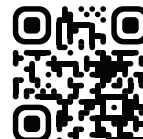
Сейчас мы строим два посёлка в Алексинском районе. «О’Пушка» находится буквально в минуте ходьбы от берега Оки. Здесь расположены 45 участков, где покупатели могут построить любой из нашей линейки каркасных домов, и обшая территория с банным спа-комплексом и детской площадкой. Второй посёлок, «Лось и Лосось» – премиальный, тут будут построены только фахверки – очень красивые дома с фасадным остеклением. На участках будет выполнено комплексное благоустройство – с высадкой живых изгородей, прокладкой дорожек и ландшафтной подсветкой. Посёлок оснащен инженерными сетями высокого класса, в частности, центральной канализацией.

– А на участках заказчиков «ё-Хаус» планирует строить каркасные дома?

– Да, конечно, в перспективе нескольких ближайших месяцев. Пока наша приоритетная задача – реализация проектов посёлков. Как только она будет выполнена, мы будем готовы строить каркасники для всех желающих. Уже принимаем заявки, формируем листы ожидания, наращиваем мощности, чтобы ваш новый, теплый, стильный и надёжный дом появился у вас как можно быстрее.

г. Тула, пр. Ленина, д. 87
+7 (48-72) 70-70-60

🌐 your-haus.ru
📍 your_haus71
🔗 your_haus





НАСТОЯЩИЕ
АФРЕЙМЫ
В ЁХАУС

70·70·60

ЯРКАЯ «НОВАЯ ТУЛА»!

СЕГОДНЯ «НОВУЮ ТУЛУ» ПО ПРАВУ МОЖНО НАЗВАТЬ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЯРКИХ ЖК В ГОРОДЕ. СТИЛЬНЫЕ ДВОРЫ И ЦВЕТНЫЕ ФАСАДЫ СОЗДАЮТ ОСОБОЕ НАСТРОЕНИЕ ДАЖЕ В ПАСМУРНУЮ ПОГОДУ. ДОЛЬЩИКИ ПЕРВЫХ ДВУХ ДОМОВ УЖЕ ПОЛУЧИЛИ КЛЮЧИ! НА ПОДХОДЕ ЖИТЕЛИ ЕЩЕ ДВУХ НОВОСТРОЕК, ИХ ДОМА ТОЖЕ ВВЕДЕНА В ЭКСПЛУАТАЦИЮ.

СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ ГОРШЕНИН,
генеральный директор ООО «СЗ „ТРИ ЭС НОВАЯ ТУЛА“»:

– Проект у нас очень масштабный, рассчитан на строительство 40 домов и 27 тысяч жителей. Прокладка коммуникаций и их оформление заняли чуть больше времени, чем мы ожидали. Такое иногда бывает при запуске первых домов в жилом комплексе. Мы не скрывались, потому что знали, что делаем все возможное. Теперь это оценивают и жители.

Дольщики довольны качеством строительства. Сейчас мы возводим уже вторую и третью очередь, и видим, что проект пользуется популярностью: около 60% квартир во второй очереди уже проданы.

Тепло и уютно в «Новой Туле» не только снаружи, но и внутри. Дома комфорт-класса построены полностью из кирпича, фасады утеплены, а в квартирах установлено индивидуальное отопление.

Большое внимание застройщики уделили безопасности. Домофоны в домах «Новой Тулы» оснащены системой видеонаблюдения, а дворы колодезного типа в микрорайоне будут закрытыми, чтобы жители наслаждались спокойствием и тишиной. Подъехать к домам можно будет с внешней стороны: подъезды в домах сквозные, так что это не доставит неудобств.



Квартиры сдаются с черновой отделкой, но сейчас застройщик прорабатывает варианты продажи квартир с ремонтом. Опыт такой работы у компании уже есть.

Отдельный плюс «Новой Тулы» – развитая инфраструктура. Жилой комплекс будет большим, поэтому в нем появятся сразу две новые школы и пять детских садов. Первый детский сад, кстати, уже активно строят.

Решен вопрос и с транспортной развязкой. В ближайшее время будет расширено Калужское шоссе, в скором времени построят развязку на выезд из ЖК и дополнительную дорогу, ведущую на ул. Макаренко. Так что из «Новой Тулы» можно будет легко и быстро добраться до любой точки города.



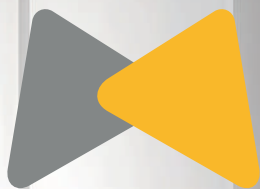
- Большие квартиры
- Просторные кухни
- Изолированные комнаты



ПОКА ЦЕНЫ НА НЕДВИЖИМОСТЬ В ЖИЛОМ КОМПЛЕКСЕ ОЧЕНЬ ПРИЯТНЫЕ. НО СТОИТ ПОСПЕШИТЬ: ПЕРВЫЙ ДОМ ВТОРОЙ ОЧЕРЕДИ ПЛАНИРУЮТ СДАТЬ УЖЕ В 2025 ГОДУ, ТАК ЧТО КУПИТЬ КВАРТИРУ ЛУЧШЕ КАК МОЖНО СКОРЕЕ.



☎ +7 (4872) 57-78-36
 📍 Тула, Благовещенская, 6
 🌐 3sntula
 📧 nt3sgroup
 🌐 3snt.ru



marka
мебельная компания



Фабрика МАРКА, модель «Color»



МЦ «Тaurus», ул. Коминтерна, 24Б
8-800-250-05-80
oliver-mebel.ru

 **OLIVER**
МЕБЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ





*Пространство
для воплощенных
в движение*



Пилатес-студия ProPilates
г. Тула, пр-т Ленина, д. 31
+7 (4872) 708-708
🌐 www.pilatestula.ru



Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto_dzyubi

Клубный салон красоты L'amour:

ПОЧУВСТВУЙ НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

L'AMOUR – ЭТО МИНИ-САНАТОРИЙ В ЦЕНТРЕ ТУЛЫ, ГДЕ МОЖНО ОТДОХНУТЬ ДУШОЙ И ТЕЛОМ И ОКУНУТЬСЯ В МИР БЬЮТИ-ПРОЦЕДУР. О ВАС ПОЗАБОТЯТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ МАСТЕРА КРАСОТЫ, КОСМЕТОЛОГИ, МАССАЖИСТЫ И ДАЖЕ ПСИХОЛОГ.

Клубный салон красоты L'amour — это невероятная атмосфера заботы и уюта! Здесь ценят красоту, эстетику, здоровье и работают для клиентов, которые разделяют такие же взгляды. Обладатели клубных карт могут бесплатно посещать мероприятия и тренинги, которые проводят мастера салона, и лучше ознакомиться с услугами, а также обрести круг новых знакомств, узнать новое и полезное для себя.

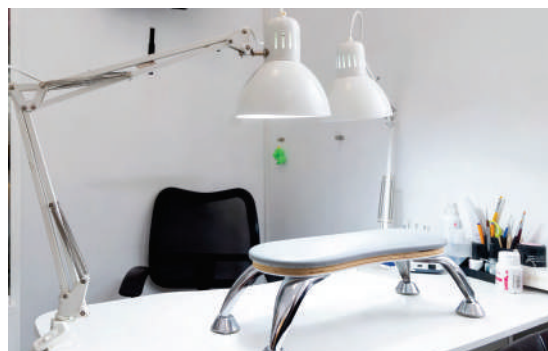
В L'amour представлен широчайший спектр услуг: косметология лица и тела, аппаратные процедуры, массаж, маникюр и педикюр, различные парикмахерские услуги, архитектура бровей и наращивание ресниц, депиляция и даже хаммам! Мастера с большим опытом работы в индустрии знают, как грамотно подчеркнуть вашу уникальность, естественную красоту и привлекательность.

ПАРИКМАХЕРСКИЕ УСЛУГИ

Укладка к важному событию, любые виды окрашивания и стрижек, разнообразный комплекс уходовых и восстановительных процедур для волос — мастера парикмахерского искусства знают все о здоровых и красивых волосах и готовы делиться этим опытом с вами. Парикмахеры с удовольствием расскажут о последних трендах и помогут подобрать индивидуальный образ. Можно даже просто прийти на консультацию — она бесплатна!

МАНИКЮР И ПЕДИКЮР

Одно из самых подвижных направлений индустрии красоты — маникюр и педикюр. Техники создания дизайна не стоят на месте и постоянно пополняются чем-то новым. Мастера ногтевого сервиса L'amour всегда в курсе последних трендов. Градиенты любой сложности, дизайнерские рисунки, наклейки, оригинальные оттенки — любые идеи мастера с легкостью воплотят на ваших ногтях, а качественные средства для ухода сделают ваши руки и ноги нежными.



АРХИТЕКТУРА БРОВЕЙ И НАРАЩИВАНИЕ РЕСНИЦ

Правильная форма бровей и красивые ресницы меняют облик, «открывают» взгляд и делают пропорции лица более гармоничными. Специалист профессионально подберёт правильную форму, ширину бровей и длину волосков. Густые ресницы позволят сделать взгляд выразительным, глубоким и более ясным. Правильно подобранный тон волосков, длина и изгибы придадут лицу выразительность.

ДЕПИЛЯЦИЯ

Мастер депиляции с 9-летним стажем Екатерина Архипова знает всё о гладкой коже как женщин, так и мужчин.

— Депиляция воском или сахаром воздействует только на поверхность кожи, не затрагивая глубинные слои эпидермиса и не вмешиваясь в процессы внутри него, — рассказывает мастер. — Помимо депиляции, предлагаем большой выбор различных процедур. Пилинги, ультразвуковая чистка зоны бикини, удаление следов постакне, растяжек, пигментации — на эти процедуры можно записаться как отдельно, так и выполнить комплексно.

КОСМЕТОЛОГИЯ ЛИЦА И ТЕЛА

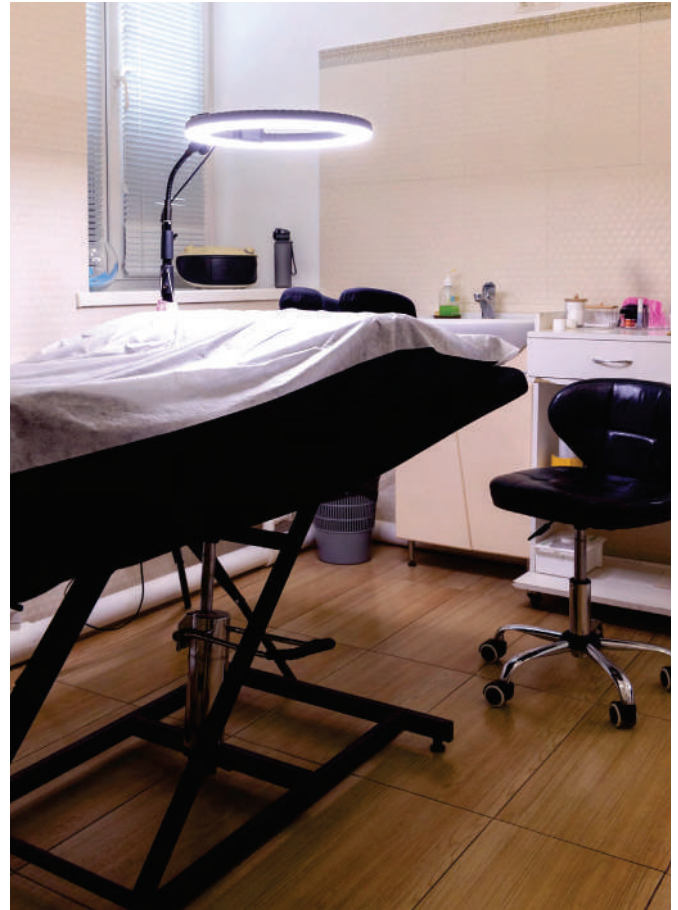
Эффективные методики и технологии сохранения и даже возвращения молодости! Все это доступно клиентам L'amour. Широкий выбор эстетической, аппаратной косметологии, биоревитализация, мезотерапия и многое другое поможет поддержать красоту и наполнить кожу свежестью.

— Микроигольчатый RF-лифтинг обеспечивает подтяжку кожи за счет активизации процессов регенерации клеток кожи. Вакуумный массаж и липолазер быстро приводят тело в порядок, помогают снизить вес, а также избавиться от растяжек. Ультразвуковая и механическая чистки, пилинги (миндальный, энзимный, химический, карбоновый или газожидкостный) — каждая процедура подбирается индивидуально, с учетом пожеланий клиента и состояния его кожи, — рассказывает косметолог Елена Лушниченко. — При первом визите мы обязательно обсуждаем с клиентом, какой результат ожидается, определяем особенности кожи и наличие возможных противопоказаний. Только после этого составляем индивидуальную программу.

МАССАЖ

Массаж — это способ обрести гармонию, восстановить себя после напряженного дня и улучшить здоровье. Заботу о себе можно доверить Ирине Аюповой, массажисту с 25-летним стажем.

— Владею множеством различных техник массажа: кинезиологический, Су-Джок, лимфодренажный, антицеллюлитный, омолаживающий. Каждая из них подбирается с учетом индивидуальных особенностей клиента. Кинезиологические техники воздействуют на мышечные структуры, снимают зажимы, тело расслабляется и распрямляется. Лимфа не застаивается, кровь свободно циркулирует и разносит кислород, ткани дышат — как следствие, получаем прилив энергии и мощный оздоровительный эффект. Самая распространенная причина спазмов и зажимов — эмоциональное напряжение ввиду ответственной работы, многозадачности, быстрого ритма жизни. Вторая — возрастная. С годами наше тело начинает скручиваться, горбиться. И то и другое приводит к сильному спазмированию мышц. Поможет с этим справиться соляно-фасциальная техника массажа. Считаю, что если хочешь сохранить и поддержать здоровье, надо регулярно ходить на массаж.



ХАММАМ

Как же приятно после массажа продолжить расслабляющие процедуры в хаммаме! Или начать процесс отдыха в парной, а затем отправиться на скрабирование, шоколадное обёртывание и массаж. Настоящее курортное наслаждение, не выезжая из Тулы!

КЛУБНАЯ КАРТА

Клуб — это не только большое разнообразие услуг, но и общение. L'amour регулярно проводит различные мероприятия, мастер-классы, тренинги с психологом для постоянных участников клуба.

Для участников клуба красоты предусмотрено три варианта клубных карт: бриллиантовая, изумрудная, рубиновая. Каждая из них отличается номиналом и скидкой в 20, 15 и 10% на услуги мастеров. Помимо этого, к праздникам регулярно проводятся различные акции. Так, весь март скидка 15% на массаж и косметологию (кроме инъекций) для женщин. И ещё есть скидка 20% на первое посещение салона.

Девиз L'amour: «Живём и работаем с любовью!»

Приходите в L'amour, чтобы восстановиться, наполниться положительной энергетикой и расслабиться.



Онлайн-запись

салон красоты
L'amour

Тула, пр. Ленина, 91
+7 (4872) 77-03-00, +7 950 912-48-38
✦ lamour71

Красива каждая!

МАКИЯЖ – ЭТО ВОЛШЕБСТВО, КОТОРОЕ ПРЕОБРАЖАЕТ ЧЕРТЫ ЛИЦА, НАПОЛНЯЕТ ИХ КРАСКАМИ, СВЕТОМ И НАСТРОЕНИЕМ. ВИЗАЖИСТ ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВА, СОЗДАВШАЯ ОБРАЗЫ ДЛЯ ФОТОПРОЕКТОВ МАРТОВСКОГО НОМЕРА НАШЕГО ЖУРНАЛА, УВЕРЕНА: КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК КРАСИВ, И ИМЕННО МАКИЯЖ СПОСОБЕН РАСКРЫТЬ И ПОДЧЕРКНУТЬ ВСЕ САМОЕ ПРЕКРАСНОЕ В ВАС.

Искусство красоты всегда привлекало меня своей магией и таинством. С детства я смотрела на маму, как она мастерски наносит макияж перед важными событиями, преображаясь перед моими глазами. Это всегда казалось мне волшебством, способным подчеркнуть естественную красоту любой женщины. С годами я стала осознавать, что в мире визажа есть бесконечные возможности для творчества и самовыражения.

Искусству макияжа я училась у лучших мастеров, изучала разные техники и приемы, осваивала использование профессиональных косметических продуктов. Мне было интересно изучать анатомию лица и узнавать, какие варианты макияжа будут наиболее подходящими для каждой индивидуальности.

БЫТЬ ВИЗАЖИСТОМ – ЭТО НАСТОЯЩЕЕ ИСКУССТВО, КОТОРОЕ ТРЕБУЕТ УМЕНИЯ РАСКРЫТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ КЛИЕНТА И СОЗДАТЬ ОБРАЗ, КОТОРЫЙ ПОДЧЕРКНЕТ ЕЕ ИЛИ ЕГО УНИКАЛЬНОСТЬ. Я СТРЕМЛЮСЬ ПОНЯТЬ, ЧТО ИМЕННО ДЕЛАЕТ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА КРАСИВЫМ, И ИСПОЛЬЗУЮ СВОИ НАВЫКИ, ЧТОБЫ ПОДЧЕРКНУТЬ ЕГО ДОСТОИНСТВА И СКРЫТЬ НЕДОСТАТКИ.

Но самое главное в этой профессии для меня – это возможность делать людей счастливыми. Когда моя клиентка смотрит в зеркало и улыбается, видя, как ее новый образ подчеркивает ее естественную красоту, это невероятно вдохновляет меня. Я верю, что каждый человек заслуживает чувствовать себя прекрасным и уверенным в себе, и я готова помочь им в этом.

+7 (920) 749-09-33
✉ hairmakeup71



МАРИЯ ТИКУНОВА

Основатель федеральных просветительских проектов, общественный деятель



Фотограф: Александра Власова

ОВЕН

21.03–20.04

Придется решать спорные вопросы, делать анализ и просчитывать будущие проекты. Интуиция поможет сделать правильные шаги. Будьте осторожны, чтобы не стало известным то, что вы хотите скрыть.

ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

У вас будет очень активный, по-хорошему напряженный рабочий месяц, результаты которого вас порадуют. В личных отношениях возможны трения, постарайтесь не доводить до серьезных конфликтов.

БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Возможно, вам придется быстро менять планы и адаптироваться к новым обстоятельствам. Перемены будут неожиданными, но они сподвигнут вас на глобальные решения, о которых вы давно думали.

РАК

22.06–22.07

Жизнь налаживается! Вы сможете получить именно то, чего хотите, в карьерной сфере. В личных делах тоже порядок: закончится ремонт, уладится конфликт, удастся совершить желанное путешествие.

ЛЕВ

23.07–23.08

Месяц обещает много преобразований в рабочих делах, которые позволят вам повысить собственную продуктивность и доход. С партнерами и близкими старайтесь быть сдержаннее и терпимее.

ДЕВА

24.08–23.09

Удачными будут дела, связанные с финансовыми и юридическими вопросами, подписание договоров, переход на новую работу. Пора спланировать весну и лето, чтобы успеть реализовать все задумки.

ВЕСЫ

24.09–23.10

Придется много работать, но это откроет вам новые финансовые перспективы, которые позволят серьезно изменить жизнь. Есть смысл вернуться к отложенным вопросам – например, получению образования.

СКОРПИОН

24.10–22.11

Вы настроены на глобальные перемены, и сейчас рядом будут люди, которые поддержат ваши идеи и начинания. Важные события могут произойти внутри дома, в семье или романтических отношениях.

СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Дела будут продвигаться не так быстро, как вы хотите, но все же желаемый результат уже просматривается впереди. Удача и помощь близких помогут преодолеть все возможные трудности.

КОЗЕРОГ

22.12–20.01

К вам возвращается спокойствие, умиротворенность и уверенность в себе. Вместе с ними все сферы жизни постепенно начнут приходить в то состояние, которого вы хотите. Все получится, даже не сомневайтесь.

ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Вам удастся укрепить позиции по всем фронтам – финансовым, карьерным, эмоциональным. Это позволит обрести независимость и, возможно, сделать тот решительный шаг, о котором вы давно думаете.

РЫБЫ

20.02–20.03

Пора попрощаться с прошлым и начать все с чистого лица. Хотите вы этого или нет, процесс уже запущен, перемены не остановить. Вам остается только наблюдать, удивляться и привыкать к новым обстоятельствам.



CHERY TIGGO 8 –

БОЛЬШОЙ ДРУГ ВАШЕЙ СЕМЬИ

ВЫ ЛЮБИТЕ ТЕХНОЛОГИЧНЫЕ АВТОМОБИЛИ, ОТВЕЧАЮЩИЕ ВЫСОКИМ СТАНДАРТАМ БЕЗОПАСНОСТИ И КОМФОРТА? ОБНОВЛЕННЫЙ CHERY TIGGO 8 – ИМЕННО ДЛЯ ВАС!



На российском автомобильном рынке обновленный Chery Tiggo 8 произвел фурор. Еще бы! Chery создал семиместный кроссовер со стильным дизайном и большим набором опций всего за 2 330 000 рублей.

Обновленный Tiggo 8 – это образец баланса цены и качества. Без сомнения, китайцы – истинные мастера в этом.

КИТАЙСКИЙ БОГАТЫРЬ

Chery Tiggo 8 по европейской классификации относится к среднеразмерным кроссоверам, и его габариты составляют 4700×1860×1705 мм. На 4,7 метра китайский автопроизводитель смог расположить три ряда кресел. Все настолько выверено, что в дороге будет точно удобно и пассажирам, и водителю.

Благодаря складывающимся сиденьям второго и третьего ряда автомобиль получил огромный багажник объемом в 1930 литров; если сложить только третий ряд – то 892 литра, что тоже очень много; а если все три ряда заняли пассажиры – то 193 литра.



Кстати, дорожный просвет у Tiggo — 190 мм, который значительно облегчит ваши поездки по заснеженным улицам. Но несмотря на достаточный клиренс, Tiggo 8 — всё же городской житель.

ГОРОДСКОЙ СТИЛЬ

Внешне он выглядит, как городской стилиста. На выбор предлагается пять цветов окраски кузова — три классических (черный, белый, серебро) и два ярких (лазурный синий и огненно-красный).

Передняя хромированная решетка и хромированные элементы кузова выглядят оригинально и подчеркивают плавность его линий. В комплектации Prestige по умолчанию идет светодиодная оптика, а также литые 18-дюймовые диски.

СЕРДЦЕ «КИТАЙЦА»

Под капотом поперечно установлена связка 1,5-литровой турбированной «четвёрки» и шестиступенчатого робота, мощность двигателя 147 л. с., чего хватает для комфортной городской езды и для удовольствия на загородных трассах. Производитель заявляет, что по городу SUV потребляет 9,8 литра на 100 км, на трассе — 6,4 литра.

Подвесок две и обе независимые. Спереди использована McPherson, сзади — многорычажная, вместе они обеспечивают мягкий ход автомобиля на трассе и способность легко преодолевать неровности. Стояночный тормоз и усилитель руля — электрические.

И ЭТО БАЗОВАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ?!

В базовой комплектации Prestige богатый набор опций, которым не могут похвастаться некоторые конкуренты. Датчики света и дождя, парктроники по кругу, шесть подушек безопасности, бесключевой доступ, сервопривод пятой двери, зимний пакет с подогревом всех сидений, руля и ветрового стекла, дистанционный запуск двигателя, двухзонный климат-контроль, панорамная крыша, электроприводы настроек передних кресел, кожаный салон, камеры кругового обзора... И много чего ещё есть в Tiggo 8 по умолчанию!

Хотите технологичный автомобиль, который станет любимцем семьи, но не ударит по семейному бюджету? Тогда вам точно стоит обратить внимание на Chery Tiggo 8.



ТОТ САМЫЙ

ULTRAFORMER

РЕАЛЬНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ПЛАСТИКЕ

клиника комаровой

ул. Демонстрации, 137
пр. Ленина, 81, 2-й этаж
+7 (4872) 57-30-07
komarova.clinic

ВСЕГО
1
ПРОЦЕДУРА

ВПЕЧАТЛЯЮЩИЙ
ЛИФТИНГ ЛИЦА



АППАРАТНЫЙ МЕТОД УЛЬТРАФОРМЕР – АЛЬТЕРНАТИВА СКАЛЬПЕЛЮ ХИРУРГА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ