

№169 НОЯБРЬ 2023

МОДНЫЙ

— Г О Р О Д —

ПРЕКРАСНАЯ МАМА

Бьюти-план от экспертов
на разный возраст

КОНЦЕНТРАЦИЯ ЛЮБВИ

Спецпроект
ко Дню матери

ЖЕНСКОЕ ДЕЛО

Секреты здоровья
и молодости

Вера Комарова

КРАСИВЫМ МОЖЕТ БЫТЬ КАЖДЫЙ

Рекламно-информационное
издание

18+



445 км
запас хода

3.8 сек
разгон 0-100 км/ч





ZEKR.expert

Офис продаж китайских электрокаров

8.800.500.25.71

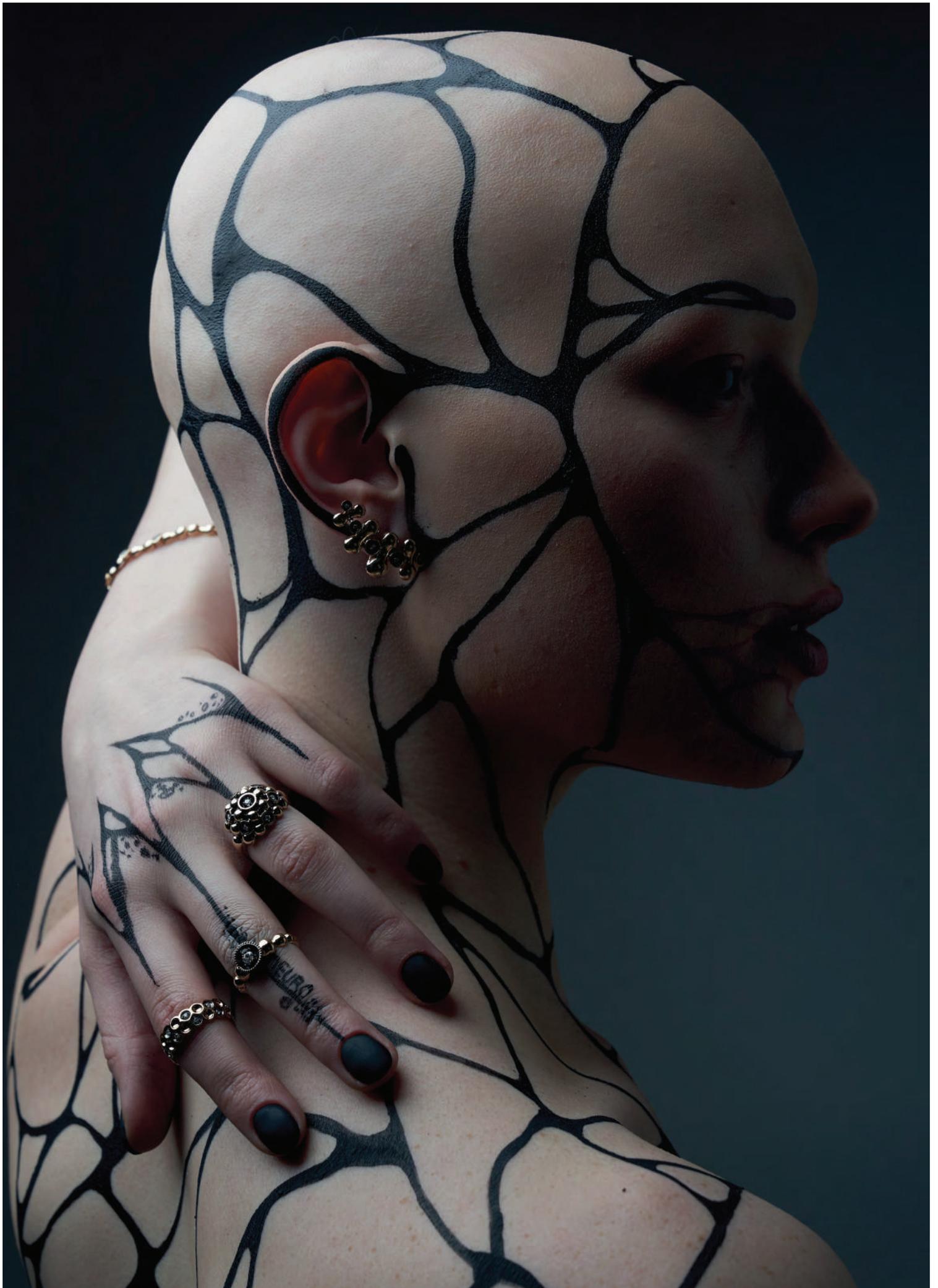
г. Тула, ул. Советская, 11
городское пространство «Искра»
желтый корпус, оф.301



0 руб.
транспортный налог

80 руб./100 км
расход электроэнергии







ТУТАНХАМОН

С Е Т Ь Ю В Е Л И Р Н Ы Х С А Л О Н О В

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

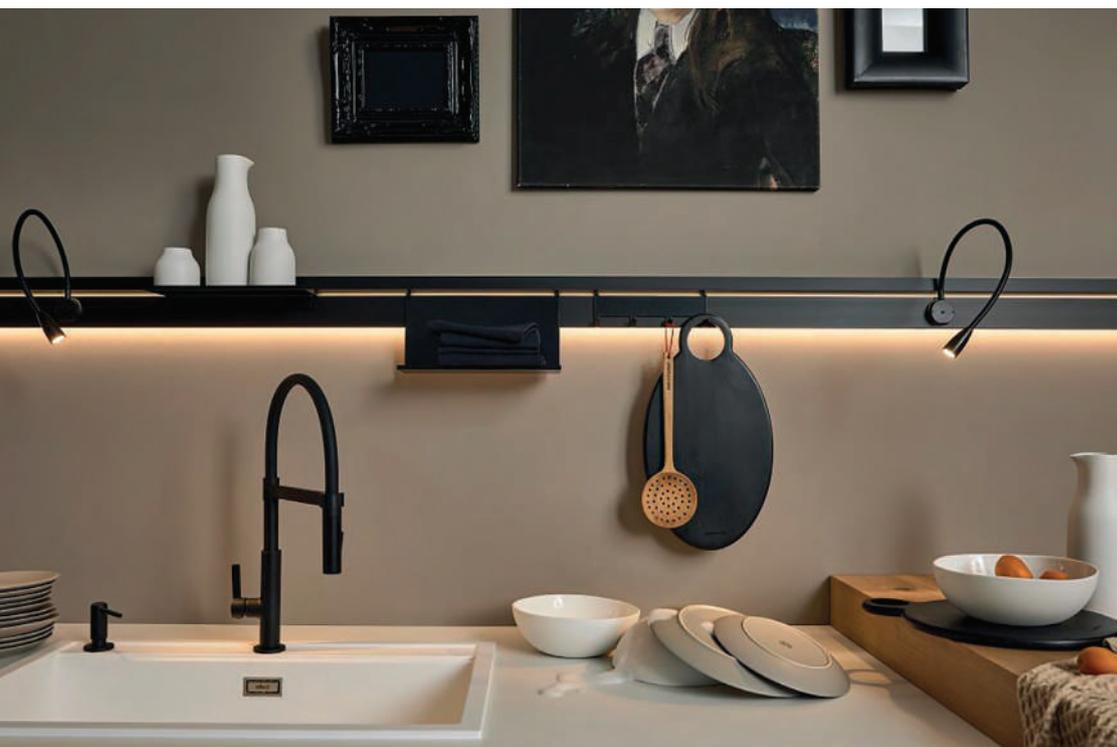
8 800 700 57 72

• 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»





НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ

Для кухонь из новой коллекции впервые предлагаются два уникальных варианта лакокрасочного покрытия – матовый лак LUGANO (на фото – в черном цвете softmatt) и глянцевый FRAME. В любом решении фасады выглядят строго, эффектно, роскошно, а их цвет зависит только от вас.

nolte[®]
KÜCHEN

noltering.ru
Тула, ул. Пушкинская, 58А
+7 (4872) 71-62-92



**СТАРТ ПРОДАЖ
ВТОРОЙ ОЧЕРЕДИ**

ЕДИНСТВО
ГРУППА КОМПАНИЙ

ООО «Специализированный застройщик «Арсенал»,
г. Рязань, ул. Черновицкая, д. 6А, офис 317. Разрешение на
строительство и проектная декларация на наш.дом.рф.

КВАРТИРЫ КОМФОРТ-КЛАССА В ЭКОПОЛИСЕ «ДЫШИ» ОТ 2,0 МЛН РУБ



ОТДЕЛ ПРОДАЖ
+7 (4872) 70-66-70



ОФИС ПРОДАЖ
г. Тула, ул. Пушкинская, д. 23а
info@edinstvo71.ru



Стиль в каждой детали

Есть вещи, которые всегда нас украшают. У бренда Noche Mio все вещи – именно такие, более того, они способны украсить вас абсолютно в любой ситуации: на работе, деловой встрече, прогулке детьми, свидании или светском мероприятии.



Noche Mio – это стиль, в который влюбляешься с первого взгляда. Чистые линии, элегантная простота виртуозно дополняются необычными авторскими деталями. Монохромные цветовые решения соседствуют с интересными принтами. На основе мировых тенденций и творений великих мастеров моды создаются коллекции с собственным неповторимым стилем. В них есть строгость и изящество, легкость и сексуальность, простота и роскошь. И в итоге с любым сочетанием вещей от Noche Mio вы получаете элегантный аутфит, который подчеркивает ваш изысканный вкус.

С Noche Mio у вас будет удачное решение для любого случая. В каждой коллекции представлены вещи от деловых до романтических, от вечерних вариантов до удобных вещей в стиле casual («повседневный») и спорт-шик. На эту осень-зиму – костюмы, блузки, платья, юбки, пальто, куртки, сумки: можно составить полноценный гардероб на любой сезон.



NOCHE MIO



Каждая вещь от Noche Mio multifunctional: одни и те же брюки могут быть частью строгого делового образа с жакетом, более романтичного – с блузкой и шпильками, дерзкого – с жилетом и массивной обувью, расслабленного – с джемпером и кроссовками. Вокруг каждой вещи легко собирается капсула, и проблема «нечего надеть» навсегда уходит в прошлое: с Noche Mio у вас будет стильный образ для любой ситуации.

Коллекции бренда разрабатываются талантливыми дизайнерами, для создания моделей используются итальянские ткани и европейская фурнитура. Качество – просто восторг, крой – безупречный: вещи идеально садятся на фигуру, делают ее женственной и красивой, а вас – уверенной в своей неотразимости.

В Туле бренд Noche Mio появился благодаря сети магазинов «Валентина», которые стали официальным представителем марки. Модницы высоко ее оценили, многие остаются верны ей несколько лет – потому что девушку, одетую в Noche Mio, сложно не заметить. Новая осенне-зимняя коллекция ждет всех, кто ценит элегантность, стиль, красоту и хочет пополнить свой гардероб одеждой достойного уровня!

мультибрендовые салоны
Валентина

ул. Болдина, 86, тел. 70-28-95

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

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



ТУТАНХАМОН



XX ЕЖЕГОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
ЮВЕЛИРОВ В ТУЛЕ

Возрождение

с 4 ноября по 3 декабря

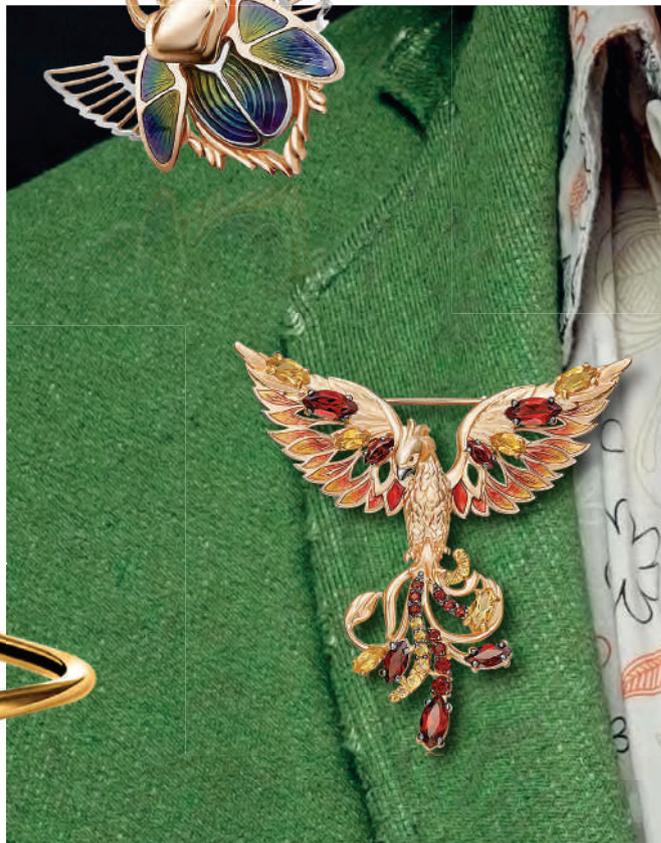


salon_tutanhamon

Сеть ювелирных салонов Тутанхамон представляет XX ежегодный фестиваль «Возрождение». Клиенты ювелирной сети имеют уникальную возможность увидеть и приобрести необычные изделия от более чем ста производителей со всей России.

Фестиваль «Возрождение» не только предлагает широкий выбор ювелирных изделий, но и организует мастер-классы по созданию собственных украшений. Это отличная возможность для всех желающих сделать собственными руками подарок себе и своим близким.

В рамках всего фестиваля представлены более 50 000 ювелирных изделий от лучших производителей страны. Каждое изделие выполнено с любовью и профессионализмом, что делает его поистине уникальным.



Особенностью этого года является специальная акция, которая действует в рамках фестиваля. Каждый покупатель получает возможность приобрести выбранное изделие со значительной скидкой и получить бонус на следующую покупку. Это отличный шанс приобрести долгожданное ювелирное изделие по выгодной цене.

Фестиваль «Возрождение» завершается 3 декабря 2023 года. Не упустите возможность посетить это уникальное событие и порадовать себя прекрасными украшениями. Откройте для себя мир ювелирного искусства и прочувствуйте его неповторимую красоту.

ТУТАНХАМОН
СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

- г. Тула, ул. Пролетарская, 2, ТРЦ «Макси»
- г. Тула, пр-т Ленина, 19
- г. Тула, ул. Соффера, 18а, ГМ «Магнит»
- г. Новомосковск, ул. Трудовые резервы, 336, ТЦ «Первый»
- г. Тула, ул. Путьская, 5, ТРЦ «Сарафан»

ВЕКТОР – ИНТЕРНЕТ-АГЕНТСТВО С КЕШБЭКОМ

Работая с нами, вы
инвестируете в свой бизнес!



ПРОДВИЖЕНИЕ САЙТОВ С КЕШБЭКОМ ДО 15%

ВЕДЕНИЕ КОНТЕКСТНОЙ РЕКЛАМЫ С КЕШБЭКОМ ДО 15%

РАЗРАБОТКА САЙТОВ С КЕШБЭКОМ ДО 10%

Получайте кешбэк бонусами в личном кабинете с каждой оплаты.
Далее бонусами можно оплатить до 50% стоимости любой услуги.

ВЫГОДЫ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВАША КОМПАНИЯ, РАБОТАЯ С НАМИ:



Рост продаж



Экономия денег
на рекламу



Увеличение
посещаемости сайта



Повышение
узнаваемости бренда

ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ НА НАШЕМ САЙТЕ ГОТОВЫЕ РЕКЛАМНЫЕ КЕЙСЫ

Медицина



Строительство



Мебель



Юридические услуги



Кафе/бары/рестораны



Интернет-магазины



Автосалоны



Агентства недвижимости



ВЕКТОР.MARKET – маркет-плейс, 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.

МИХАИЛ БОЧАРОВ,
директор интернет-агентства «ВЕКТОР»



<https://vektor.market/>

+7 (4872) 31-27-64

tulavektor@yandex.ru





МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29
+7 (4872) 31-18-19
+7-800-450-05-05
www.chasy71.ru



ТИМУР НАЗАРЕНКО Бизнес-трекер, консультант

Время – самый ценный ресурс для бизнеса. Тимур Назаренко помогает бизнесменам экономить время и ускоряться на пути к своей цели. Если вы действительно хотите:

- построить систему и выйти из операционки,
- масштабировать бизнес икратно нарастить прибыль,
- двигаться в несколько раз быстрее, – то вам нужен Тимур.

Сертифицированный бизнес-трекер, предприниматель, бизнес-эксперт, на счету которого – 15 лет опыта в продажах и клиентском сервисе, 11 лет опыта в digital-маркетинге, 300+ реализованных B2B-проектов. Он готов помочь вам и вашему бизнесу достичь большего.

timurnazarenko.com [@timurnazarenko](https://www.instagram.com/timurnazarenko)

СЕРГЕЙ НОВИКОВ
Юрист, руководитель Тульского
правового центра

Юрист с 15-летним опытом, Сергей собрал крутую команду профессионалов, которые помогают решать любые вопросы в области гражданского права. Юристы центра подскажут выход из сложных ситуаций, помогут разрешить семейные и трудовые споры, избавиться от проблем с долгами, уладить вопросы с наследством. Полный спектр услуг, от консультации и сбора информации до представительства в суде, индивидуальный подход и высочайший профессионализм – чтобы обеспечить и соблюдение закона, и защиту ваших прав.

☎ +7-991-414-53-58

МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29
+7 (4872) 31-18-19
+7-800-450-05-05
www.chasy71.ru





МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29
+7 (4872) 31-18-19
+7-800-450-05-05
www.chasy71.ru



СЕРГЕЙ САВКОВ
Основатель мебельной
компании OLIVER

OLIVER – команда профессионалов и фанатов своего дела. Компания предлагает кухни, корпусную мебель, системы хранения от крупных российских брендов. С момента основания в 2010 году OLIVER выполнил более 1000 проектов и сегодня реализует дизайн-проекты любой сложности, предоставляя клиентам широкий ассортимент современной мебели, обоснованные цены и профессиональный подход.

📍 Тула, ул. Коминтерна, 24-б, МЦ «Тaurus»
📍 Тула, ул. Коминтерна, 24-г, МЦ «Парус»
☎ +7-800 250-05-80
🌐 oliver-mebel.ru

НИКИТА ГЕРАСИМОВ
Управляющий партнер
компании «Клумба»

Никита – владелец локального бренда сети цветочных магазинов «Клумба». За этот год компания полностью модернизировала все отделы, вдвое увеличила штат, сотрудники прошли обучение от Moscow Flower School. И главное – подарили клиентам большой ассортимент и эксклюзивные продукты, от нишевой парфюмерии до школы флористики и мастер-классов в Лофте. «Клумба» – это непрерывная работа над сервисом, ассортиментом и профессиональными навыками сотрудников.

 klumba71.ru


МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29

+7 (4872) 31-18-19

+7-800-450-05-05

www.chasy71.ru





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

Традиционно в ноябрьском выпуске журнала главный проект номера мы посвящаем Дню матери – празднику, который отмечается ежегодно в последнее воскресенье ноября. Это один из самых трогательных дней, время, когда мы можем выразить свою любовь и благодарность всем мамам и бабушкам за их безграничное терпение, заботу и преданность.

Осенью, с наступлением холодов и серых будней, я частенько перечитываю книги Майка Викинга «Хюгге» и «Люкке». Они вдохновляют накрыть красивый стол со свечами, цветами, лучшей посудой, приготовить ужин, провести время с самыми родными и близкими людьми. «Хюгге» переводится с датского, как «уют», «благополучие», а «люкке» означает «счастье». Простыми словами, хюгге – это время, проведенное вместе с кем-то значимым и важным для тебя в уютной и спокойной атмосфере. И в это время препровождении нет места обсуждению политики, экономики, текущих проблем, новостей. Нужно выйти из социальных сетей, отложить повседневные заботы и наслаждаться мгновением с ароматным чаем, теплым пледом, выпечкой с корицей, какао и настольными играми.

Дания почти каждый год попадает на первое место в списке самых счастливых стран на земле. Многие датчане знают принципы хюгге и люкке с раннего детства, поэтому применять эти постулаты для них не составляет никакого труда, ведь эта философия становится образом их жизни, так что у них стоит поучиться!

Праздник День матери очень даже вписывается в философию хюгге, позволяя укрепить семейные связи и создать атмосферу тепла и радости. Это прекрасный повод сказать «спасибо» нашим мамам, подарить им теплые искренние слова, вновь и вновь повторить, как сильно мы их любим.

Фотограф: Пиряев Алексей vk.com/aleksey_piryazev

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

18+

Тула, №169
ноябрь 2023 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](https://vk.com/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 (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.
Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:
Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5а, 5в (оф. 23)
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.
Заказ ПО2682/1 Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 31.10.2023.
Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

JETOUR

— Drive Your Future —

**ВЫБОР
БОЛЬШОЙ СЕМЬИ**




АВТОИМПОРТ
группа компаний

Октябрьская, 320
+7 4872 57 10 00



Безопасная красота – ГЛАВНЫЙ ТРЕНД ВРЕМЕНИ

Она делает людей красивыми уже более 20 лет. В ее распоряжении – передовые технологии, вместе с ней – команда крутых профессионалов. Вера Николаевна Комарова, знаменитый врач-косметолог, – о том, каких высот сегодня достигла наука о красоте, какие тенденции вышли на первое место и для чего нужен личный навигатор по организму.

– Вера Николаевна, что значит красота лично для Вас как для женщины и профессионала бьюти-сферы?

– Красота – это гармония души и тела, умение подчеркнуть свою индивидуальность и уникальность. Каждый человек может быть красивым, если он уверен в себе и любит себя. В косметологии существует множество методов, которые помогают улучшить качество кожи, убрать морщинки и сделать лицо более молодым и свежим. Важно помнить, что красота идет изнутри, и чтобы выглядеть прекрасно, нужно заботиться о своем здоровье, правильно питаться, регулярно заниматься спортом и отдыхать.

– Как изменился подход к красоте за последние годы? Какие возможности сейчас предлагает косметология? И чего хотят от Вас пациенты?

– Сейчас все так же популярен эффект фотшопа в жизни. Но изменились и фильтры в социальных сетях, и пожелания моих клиентов: они приходят с запросом на естественную красоту и молодость. Для них важно выглядеть свежими, отдохнувшими, с гармоничными чертами. И к счастью, мы мо-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

жем все это реализовать благодаря тем аппаратам и препаратам, с которыми работаем.

Безопасность – также один из главных трендов последнего времени. В связи с ограничениями поставок проверенных препаратов и их подорожанием, на рынок России вышло много корейских и китайских аналогов – мы о них знаем, но предпочитаем работать с проверенными поставщиками..

– Вы всегда уделяете много внимания вопросам здоровья. Почему это важно? Какие аспекты здоровья можно исследовать у вас? И как на основе этой диагностики вы помогаете улучшить качество жизни своих пациентов?

– Здоровье является ключевым фактором в поддержании красоты. Когда человек здоров, его кожа выглядит сияющей и свежей, а волосы – блестящими и сильными. Правильное питание и физическая активность помогают поддерживать стройную фигуру и укреплять мышцы. Кроме того, здоровье организма позволяет предотвратить, отсрочить преждевременное старение и появление морщин.

Очень важно и ментальное здоровье. Наша повседневная жизнь становится все более динамичной, в ней много стрессов – конечно, все это отражается на нашей внешности. Важно поддерживать себя заботой – массажи, медитации, яркие эмоции.

Мне в практике очень помогает генетическое тестирование: оно дает понимание того, как о себе заботиться правильно – какое питание подходит, какие продукты лучше исключать, какие процедуры будут эффективны, а какие будут пагубно влиять на кожу, каких витаминов и микроэлементов не хватает и на что обращать внимание и многое другое. Результаты тестирования – это как ваш личный навигатор, но не по городу, а по вашему организму.

– Что нового появилось в Вашей клинике за последнее время?

– Для клиники я всегда выбираю те методики, которые реально работают, позволяют решить ту или иную эстетическую задачу с лицом, телом и волосами. К каждой подходим глубоко и комплексно, чтобы не маскировать ее, а найти и устранить причину. Так, у нас работает врач-трихолог, который разбирается в причинах выпадения и разных изменениях состояния волос. Доктор использует компьютерную ди-

агностику волос и кожи головы, чтобы максимально точно поставить диагноз и назначить необходимые процедуры, лечение. Своевременное обращение к трихологу позволяет вернуть волосам здоровье и красоту, избавиться от перхоти, зуда, выявить причину выпадения волос и остановить этот процесс. Часто алопеция является следствием других заболеваний, в таких случаях трихолог направляет пациента к врачам других специальностей, чтобы найти корень проблемы, назначить лечение и сохранить волосы.

Одна из интересных методик, которую мы используем, – массаж Коруги. Из-за стрессов, неправильной осанки, несбалансированного питания, ввиду возраста и других причин между костями черепа накапливаются шлаки. Это приводит к деформации лица, провисанию кожи и появлению жировых складок там, где их быть не должно. Массаж Коруги воздействует не только на мышцы и кожу, а именно на кости лица, чтобы вывести шлаки из межкостных областей и вернуть кости в правильное положение. Лицо приобретает красивую рельефность, уменьшается в объеме, уходит отечность, кожа подтягивается. Могу смело назвать эту процедуру альтернативой пластическим операциям.

Отмечу также момент, о котором не все знают: наша клиника работает с пациентами по договорам добровольного медицинского страхования, мы сотрудничаем с большим количеством страховых компаний. Если у вашей организации есть договор на ДМС – приходите, будем рады помочь вам стать красивее.

– В целом сейчас для косметологии, наверное, нет неразрешимых задач. В любом возрасте можно хорошо выглядеть? Любое несовершенство устранить?

– В целом так и есть. Возможностей у косметологов – великое множество. Самое главное – довериться профессионалу. Сейчас в интернете можно найти массу информации о разных процедурах. И бывает, что приходят пациенты, которые знают, что именно и куда ему колоть, каким аппаратом ему устранять тот или иной недостаток – потому что где-то прочитал, подружка сказала. При этом они не учитывают особенности своей кожи. Например, инъекции гиалуроновой кислоты в область под глазами мало кому подходят, потому что у большин-

ства людей есть отечность в этой области, и эта процедура ее только усилит. Та же история с агрессивными пилингами, термолифтингом: они тоже подходят не всем, так как с годами у все большего количества пациентов я наблюдаю явления купероза, сосудистой сетки на лице. Поэтому важно понять, что в вашем лице вам не нравится, и довериться квалифицированному специалисту. Он знает, как это изменить.

– Вы много лет остаётесь одним из ведущих, самых авторитетных косметологов города. Какой подход, какая философия и отношение к делу позволяет Вам сохранять за собой лидерство?

– Я несносный руководитель для сотрудников клиники: уделяю огромное внимание санитарному режиму, правильности работы с препаратами, аппаратами, соблюдению протоколов. И именно поэтому мою клинику выбирают клиенты. Даже если они куда-то ушли, сходили в другие места, то все равно возвращаются со словами: «У вас мне спокойно, у вас все чисто, стерильно и соответствует требованиям».

– Есть у медиков такое понятие – «пациент на всю жизнь». А ведь у Вас действительно так и есть – люди приходят и остаются с Вами на годы. Что именно Вы делаете, чтобы пациент был верен Вам всегда?

– У нас в клинике много пациентов, которые с нами с момента открытия клиники. Некоторые из них переехали в другую страну и оттуда приезжают ко мне на процедуры. Для меня это невероятно ценно и приятно. Не стоит забывать, что мы были одной из первых частных косметологий в Туле, и до сих пор парк наших аппаратов завидуют московские клиники. Многие из врачей, которые сейчас открыли свои кабинеты, – выходцы из клиники Комаровой. Здесь они приобретали все те навыки, которые используют в своей деятельности, высокие стандарты работы. Я очень горда, что мне удалось таким образом вывести косметологию в нашем регионе на высокий уровень.

📍 клиника комаровой

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



К зиме готовы:

ТЕПЛЫЕ ТРЕНДЫ СЕЗОНА

ХОЛОДНАЯ ПОГОДА – НЕ ПОВОД ОТКЛАДЫВАТЬ ВСЕ СВОИ МОДНЫЕ ИДЕИ ДО ПРИХОДА ВЕСНЫ, СКОРЕЕ НАОБОРОТ – ВРЕМЯ ДЛЯ САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ И ОЧЕНЬ МНОГОСЛОЙНЫХ ЛУКОВ. НУ КОГДА ЕЩЕ МОЖНО НАДЕТЬ ЛОНГСЛИВ, ХУДИ, ПИДЖАК И ТЕПЛОЕ ПАЛЬТО, А ПОВЕРХ ЗАВЯЗАТЬ СВИТЕР ВМЕСТО ШАРФА? ПОЭТОМУ НЕ СПЕШИМ РАССТРАИВАТЬСЯ, ЧТО В БЛИЖАЙШИЕ ПОЛГОДА ПРИДЕТСЯ ЛИШЬ ПЕРЕБЕЖКАМИ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ ПО УЛИЦАМ, А ВСЕ СВОИ ЛУКИ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ ТОЛЬКО В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ.



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

Пальто Selfmade

1

ПАЛЬТО

Присмотритесь к актуальным в этом году силуэтам – «с мужского плеча» или ультра-приталенным в длине макси. Учитывайте, что последние могут прилегать к корпусу только в самой узкой его области, образовывая форму песочных часов. Рукава и борта должны быть свободными. Лучше отказаться от акцентных принтов в пользу сдержанных клетки и «гусиной лапки».

2

ПУХОВИК

Качественный пуховик – покупка не из дешевых, требований к нему всегда очень много. Он должен хорошо греть, быть максимально практичным и удобным в носке, а еще – хорошо вписываться в любые образы. Ориентируйтесь на модели простого кроя и без лишнего декора.

Советую присмотреться к модели-трансформеру от бренда USHATAVA, где нижний ярус отстегивается, и его можно использовать в качестве объемной накидки.

Пуховик-трансформер USHATAVA

Капор gate31

3

ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

Главный тренд зимы 2023/2024 – вязные чепцы и капоры. Эти трогательные модели больше других напоминают о детстве. Обратите внимание на варианты гладкой вязки.

Объемный джемпер из мохера Brusnika



Кардиган lime

СВИТЕРЫ

В этом сезоне уживаются два таких противоположных тренда, как old money («старые деньги») и гранж. В зависимости от ДНК своего стиля выбирайте либо кардиганы в духе Шанель, либо джемперы с рваным эффектом со спущенными петлями. Также появился еще один неожиданный хит — джемперы и водолазки из тончайшего полупрозрачного трикотажа, свитеры-паутинки. Такие свитеры добавляют женственности фигуре и всегда отличается нежностью ткани и своей невесомостью.

4

Свитер со спущенными петлями из кашемира
Seven Lab



5

ШАРФЫ

Забудьте про шарфы среднего размера и смело отдавайте предпочтение длинным и широким вариантам. В общем, они должны быть модной демOVERсией одеяла. Обязательно рассмотрите вязку — подойдет только мелкая и аккуратная. Самыми стильными моделями считаются аксессуары с бахромой.

БАЙКЕРСКИЕ САПОГИ

Распознать трендовую модель очень легко: она напоминает микс рыбацких сапог с казаками, правда, мыс у них полуквадратный, а форма более грубая. Кожа, массивная платформа и блочный каблук — вот еще три не менее важных признака актуальной пары. Кстати, о подошве: если вы подумали, что она должна быть тракторной, то это ошибка. Как ни странно, байкерские пары отличаются аккуратная монолитная.

6



Байкерские сапоги, ASH

*Раз -
и загорелая!*



Благодарим Наряд на прокат
vk.com/naryad_narprokat_tula за предоставленное платье
Организация, идея, стиль: Ирина Пшонкина vk.com/iren_mirra,
Фотограф: Егор Конабевцев vk.com/egorkophoto,
Модель и визажист: Юлиана Букалова телеграм [@juliana_bu](https://t.me/juliana_bu)

ЗАГОРЕЛОЙ МОЖНО СТАТЬ БЕЗ СОЛНЦА, СОЛЯРИЯ И ЕЖЕДНЕВНОГО НАНЕСЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КРЕМОВ. ТЫ ПРОСТО ПРИХОДИШЬ В СТУДИЮ STARTANPREMIUM – И ТВОЯ КОЖА ПРИОБРЕТАЕТ КРАСИВЫЙ СОЛНЕЧНЫЙ ОТТЕНОК – МОМЕНТАЛЬНО И БЕЗОПАСНО. STARTANPREMIUM – ЗАГАР, КОТОРЫЙ ВЫБИРАЮТ ЗВЕЗДЫ, И ОН ЕСТЬ В ТУЛЕ!

Экозагар – тренд среди звезд, который уже полюбился многим модницам. Такая популярность вполне закономерна: когда всего за одну процедуру ты становишься загорелой, как с курорта, свежей, отдохнувшей и визуально более стройной – это круто! С его помощью можно подготовиться к отпуску, чтобы на пляже не выглядеть бледной. Преобразиться к свиданию, празднику, фотосессии – с таким загаром снимки можно даже не ретушировать! Кожа после загара потрясающе смотрится с белым платьем, поэтому невесты особенно любят эту процедуру. Экозагар выравнивает кожу, тонирует целлюлит, растяжки и другие несовершенства. Более темный тон кожи делает вас стройнее, как будто вы похудели на 3-5 кг, и привычный гардероб смотрится по-новому.

Главное преимущество экозагара – в его безвредности и безопасности. В StarTanPremium используют премиальные сертифицированные лосьоны с натуральным гипоаллергенным составом: основной компонент, который придает оттенок, – это вытяжка из сахарного тростника. Состав не проникает дальше верхнего, рогового слоя кожи, не попадает в кровь и не способен влиять на организм. Поэтому такой загар подходит и тем, кому не разрешены солнце и солярий. Моментальный загар делают даже девушки в положении, кормящие мамы и дети – например, юные спортсмены перед соревнованиями.

Процедура проходит максимально комфортно. Вместе со специалистом вы выбираете интенсивность оттенка – от легкого до темного, и в любом случае он будет выглядеть красиво, естественно, ровно, без желтизны. Всего 20-30 минут – и ваша кожа становится загорелой, как будто вы только что вернулись с отдыха. Если есть на свете чудеса, то моментальный загар – точно одно из них! Кстати, одна процедура по результату равноценна 7 походкам в солярий, экономия времени и средств очевидна.

Моментальный загар при правильной подготовке и соблюдении рекомендаций после процедуры держится до 14 дней. Можно носить белоснежные вещи – после первого же душа кожа не пачкает одежду и белье. Нет никакого дискомфорта или ощущения липкости – кожа ровная, гладкая, идеально загорелая. Тон смывается естественно и равномерно, без пятен и разводов.

Тульская студия StarTanPremium – часть большой федеральной сети со всеми ее преимуществами – это многолетний опыт, классный сервис и составы напрямую от поставщика из Лондона. Только качество – проверенное, сертифицированное, с доказанной безопасностью и эффективностью. Позвольте себе выглядеть ярче и привлекательнее – это так легко!



@startanpremium_tula
(Запрещен на территории РФ)



Студия премиального экозагара StarTanPremium

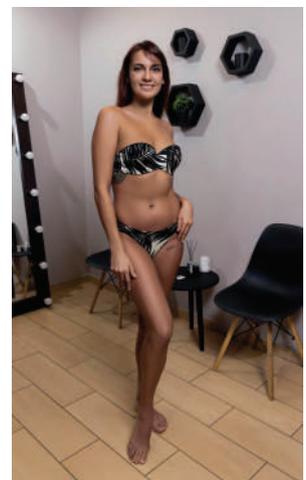
📍 Тула, ул. Коминтерна, 24-в, ТЦ «Парус»,
4-й этаж, фитнес-клуб «Властелин».

☎ +7 (953) 188-77-76

ДО



ПОСЛЕ





ГК «АВТОКЛАСС» И «АРСЕНАЛ» ПОДПИСАЛИ ПАРТНЕРСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ

ГК «АВТОКЛАСС» – ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ТУЛЬСКОГО «АРСЕНАЛА». ЦЕРЕМОНИЯ ПОДПИСАНИЯ СОГЛАШЕНИЯ НЕДАВНО СОСТОЯЛАСЬ НА ЦЕНТРАЛЬНОМ СТАДИОНЕ. В НЕЙ УЧАСТВОВАЛИ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР «АРСЕНАЛА» АЛЕКСАНДР ЗОТОВ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ГК «АВТОКЛАСС» ИЛЬЯ ТЕРЕХОВ.

Контракт рассчитан на этот игровой сезон. «Автокласс» предоставит футболистам новенькие автомобили: флагман бренда, гибридный кроссовер Chery Tiggo 8 Pro E+, среднеразмерный кроссовер Chery Tiggo 7 Pro Max и седан бизнес-класса Chery Arrizo 8.

Александр Зотов поблагодарил ГК «Автокласс» за поддержку не только футбола, но и в целом спорта в нашей области. Он отметил, что подписание этого контракта – важный момент для тульского клуба.

АЛЕКСАНДР ЗОТОВ,
генеральный директор ПФК «Арсенал»:

– «Арсенал» приобрел надежного партнера. Вместе мы сможем достичь новых побед как на футбольном поле, так и в бизнесе. Мы рады, что «Автокласс» стал частью 100-летней футбольной истории Тульской области. Рассчитываем на плодотворное и долгосрочное сотрудничество.



АЛЕКСАНДР ЗОТОВ,
генеральный директор
ПФК «Арсенал»

ИЛЬЯ ТЕРЕХОВ,
генеральный директор
ГК «Автокласс»



Фотограф: Пиряев Алексей vk.com/aleksey_piryazev

По словам Александра Зотова, он уже оценил Chery Arrizo 8 и рекомендует познакомиться с ней людям, которые хотят себе седан бизнес-класса.

» «Очень комфортно сделан салон, машина шустрая и хорошо управляется на дороге. Я на ней уже 3-4 тысячи км проехал, она просто классно сделана. Проезжаю на ней 200 км – и не ощущаю никакой усталости. Честно – я просто в восторжении, и, на мой взгляд, она ничем не уступает японским и немецким машинам», – добавил Александр Зотов.



Генеральный директор ГК «Автокласс» передал футбольному клубу ключи от автомобилей и напомнил, что в этом году – ровно 10 лет, как Группа компаний «Автокласс» сотрудничает с футбольным клубом «Арсенал».

ИЛЬЯ ТЕРЕХОВ,
генеральный директор ГК «Автокласс»:

– Началось все еще при Дмитрие Аленичеве, когда «Арсенал» вышел в ФНЛ. Сегодня мы передаем в пользование «Арсеналу» три автомобиля бренда Chery. Мы рады, что нас в этом направлении поддерживает АО «Чери Автомобили Рус».

Также Илья Терехов подчеркнул, что Группа компаний «Автокласс» сотрудничает не только с «Арсеналом». На протяжении уже многих лет поддержка также оказывается волейбольной команде «Тулица» и профессиональной континентальной шоссейной велокоманде «Возрождение». Это вклад Группы компаний в развитие спорта Тульской области.

» «Мы с радостью поддержали инициативу ГК «Автокласс» в развитии партнерских отношений с футбольным клубом «Арсенал». Знаю, что именно клуб «Арсенал» на протяжении почти ста лет – главная футбольная команда города Тулы. Считаю, что это очень сильный и достойный тандем», – прокомментировал руководитель региональной группы АО «Чери Автомобили Рус» Илья Михайлиди.

Александр Зотов поблагодарил руководителя ГК «Автокласс» за доверие и вручил новым партнерам памятные подарки – игровую футболку и мяч с автографами футболистов ПФК «Арсенал».



АВТОКЛАСС

autoclass-tula.ru

Благодарим ресторан Пилот
(ТЦ Куклы, ул. Советская, д. 10)
за предоставленное место съемки

НАСЛЕДСТВО МОЖЕТ СТАТЬ ДЛЯ СЕМЬИ ПРЕДМЕТОМ ДОЛГИХ И ОЖЕСТОЧЕННЫХ СПОРОВ, КАМНЕМ ПРЕТКНОВЕНИЯ, О КОТОРЫЙ МОГУТ РАЗРУШИТЬСЯ САМЫЕ КРЕПКИЕ ОТНОШЕНИЯ. И В ТАКИХ СЛУЧАЯХ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ПОМОЩИ ГРАМОТНОГО ЮРИСТА. О СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ С НАСЛЕДСТВОМ И СПОСОБАХ ИХ РЕШЕНИЯ РАССКАЗЫВАЕТ АЛЕКСАНДР РИМСКИЙ, ЮРИСТ, РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ «РИМСКОЕ ПРАВО».

КОГДА НАСЛЕДСТВО – СЛОЖНЫЙ ВОПРОС



– Александр, в Интернете много рекламы юристов, которые помогают вступить в наследство, причем иногда обещают сделать то, что вправе делать только нотариус. В чем наследнику не нужна помощь – что он может сделать самостоятельно?

– Бывает наследство по закону (когда наследственная масса переходит к одному или нескольким наследникам), а бывает по завещанию – когда наследодатель завещает все свое имущество конкретному человеку/людям. И в том и в другом случае, если раздел наследства не вызывает споров, – наследники просто обращаются к нотариусу. Помощь юриста здесь не требуется. Важный момент: вступить в наследство у нотариуса необходимо в срок до 6 месяцев с момента смерти наследодателя.

– А в каких случаях целесообразно обратиться к юристу?

– Первое – когда есть сомнения в подлинности завещания или дееспособности завещателя на момент его составления. Наследники по закону могут обратиться к нам, чтобы оспорить такое завещание.

Второй повод обратиться к юристу – это обязательная доля в наследстве. Человек может оставить завещание, но есть категория наследников, которые имеют обязательную долю в наследстве вне зависимости от воли завещателя. Это, например, несовершеннолетние дети, пенсионеры, недееспособные лица и другие. Закон защищает таких граждан, и мы помогаем им отстоять их права.

Третье – размер наследуемого имущества. Если у наследников есть в нем сомнения, юрист может путем запросов выявить истинный размер, в том числе провести розыск зарубежных счетов.

Существует много других тонких моментов, в которых юрист может быть полезен. Например, неделимое имущество: в наследство достался автомобиль, который считается неделимым, наследники не могут по его поводу достичь согласия, и юрист помогает решить вопрос путем переговоров или обращения в суд.

И еще один момент, в котором часто не обойтись без помощи юриста, – это восстановление срока вступления в наследство. Если человек его пропустил, юрист поможет через суд восстановить этот срок в случае, если причины пропуска были уважительными.

– Когда наследников несколько, они иногда не могут договориться о раз-

деле имущества. Как вы помогаете в таких ситуациях?

– Есть несколько вариантов защитить наследников, права которых нарушаются. Частая ситуация: двум людям в наследство достается квартира в равных долях, один в ней живет, второй хочет получить деньги за свою половину. Первый не хочет ни продавать квартиру, ни выплачивать второму его долю. Ущемленный в правах наследник обращается к нам – и дальше начинается наша работа: мы выкупаем его долю, он получает свои деньги, а мы ведем договорную работу с первым наследником. Люди, которые не могут договориться с родственниками, как правило, очень быстро находят общий язык с посторонним человеком, который вдруг становится собственником второй доли.

Если доля в наследстве очень маленькая, наследник может обратиться в суд и признать ее незначительной. Суд переведет ее в собственность основного наследника и обяжет его выплачивать ее стоимость. В другую сторону эта практика тоже работает: если вы – основной наследник, а владельцы маленьких долей не хотят вам их продавать, обращайтесь к нам. В судебном порядке переведем эти доли в вашу собственность, а вам останется выплатить их стоимость другим наследникам без бесконечных споров с ними.

– Если пропущен срок вступления в наследство – в каких случаях возможно его восстановить, а в каких нет?

– Как я уже сказал, срок вступления в наследство восстанавливается в судебном порядке, и нужно доказать суду, что причины пропуска были уважительными. Не скажу, что в 100%, но в 99% случаев для моих клиентов удалось это сделать. Уважительные причины – это болезнь, нахождение на лечении, пребывание за границей. У нас много клиентов, которые живут в других странах и иногда не вовремя узнают о том, что им полагалась доля в наследстве их родственников. Они обращаются к нам, и мы доказываем в суде уважительность их причин пропуска срока вступления в наследство. В большинстве случаев им даже не приходится приезжать в РФ: они оформляют доверенность через посольство, и мы действуем от их имени – восстанавливаем срок, вступаем в наследство. А если есть запрос от клиента – можем продать унаследованное имущество и перечислить наследнику деньги. У меня есть клиенты из Франции, Италии,

Испании, Нидерландов, которым я помог в этих вопросах.

В моей практике был даже такой случай, когда нам удалось организовать выездное судебное заседание на участке моего клиента. Пожилой человек по состоянию здоровья не мог вступить в наследство на эту землю. Естественно, пропустил сроки. Мы собрали огромное количество медицинских документов, доказали, что наш клиент физически не способен к передвижениям, и суд пошел навстречу – выехал на участок, восстановил срок и признал его право на собственность. Так что восстановить законные права всегда возможно.

Также важно знать о таком понятии, как фактическое принятие наследства. Например, если после смерти наследодателя его наследник прописан и живет в его квартире – он фактически принял наследство и может без проблем восстановить срок.

– Вы сказали об оспаривании завещания. Наверняка у законных наследников всегда есть желание его оспорить, если оно составлено в пользу другого человека. Как оценить, целесообразно ли это делать?

– Обратиться к грамотному опытному юристу: он подскажет, какие перспективы могут быть у вашего дела и стоит ли тратить на него время и деньги. В моей практике был показательный случай: у клиентки умерла мать, с которой она не общалась. За матерью ухаживала соседка, которой она завещала свою квартиру у нотариуса. Клиентка хотела оспорить завещание, мотивируя это тем, что она же дочь. За это дело я не взялся, потому что в нем все прозрачно и законно. Женщина обратилась к другим юристам, они обратились в суд и успешно... его проиграли. Мы беремся только за те дела, в успехе которых уверены, и никогда не обнадееваем клиентов ложными обещаниями.



Римское право
+7 (4872) 38-54-81
rim-pravo.ru



У этих ребят тоже были волнения, получится ли реализовать в такой сложной профессии. Ведь как и многие, в компанию они пришли из разных сфер – бьюти-индустрии, автобизнеса, сферы услуг, образования, госструктуры. Впереди была неизвестность и заманчивые перспективы высоких заработков. Кстати, отдел формировался в первую волну пандемии, когда экономическая ситуация в стране, да и в мире была не самой лучшей. Но, как говорится, кто не рискует, тот не пьет шампанского: они рискнули и не ошиблись. Каждый год ребята улучшают свой финансовый результат почти в два раза, ставят личные рекорды, в том числе и по количеству сделок в день (да, 9 сделок за день – это реально!). Они входят в ТОП-15 лучших сотрудников компании по итогам года, и это не предел. Как им это удается – узнаем у руководителя отдела Нины Богачевой.



Профессионалы СВОЕГО ДЕЛА

ДЛЯ ЭТИХ РЕБЯТ РЕШЕНИЕ НАЧАТЬ РАБОТУ В НЕДВИЖИМОСТИ ОКАЗАЛОСЬ СУДЬБОНОСНЫМ. А КТО-ТО ДАЖЕ НАШЕЛ ЗДЕСЬ СВОЮ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ. ФРАЗА «ОДИН ЗА ВСЕХ, И ВСЕ ЗА ОДНОГО» ДЛЯ ЭТОГО ОТДЕЛА СТАЛА ДЕВИЗОМ. СПЛОЧЕННОСТЬ, ВЗАИМОВЫРУЧКА И ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ ЕМУ УЖЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ПОДРЯД БЫТЬ ВЕДУЩИМ ОТДЕЛОМ ПРОДАЖ КОМПАНИИ «ЕДИНАЯ СЛУЖБА НЕДВИЖИМОСТИ».



ECH
ЕДИНАЯ СЛУЖБА
НЕДВИЖИМОСТИ

Тула, пр-т Ленина, 77,
эт. 3, оф. 303
esntula.ru
+7 (4872) 57-05-71



– Благодаря чему вы достигаете таких результатов?

– Чтобы быть результативными, когда уровень конкуренции зашкаливает, нужно быть профессионалами высочайшего уровня. И дело не в том, чтобы на «отлично» знать аналитику рынка. Задача – уметь работать с людьми. Чтобы закрыть одну сделку, риелтору нужно провести большую работу: проконсультировать клиентов, подобрать для них несколько вариантов, договориться о показах, правильно презентовать объект, помочь с проверкой и оформлением документов. Для этого агент должен быть подкован в маркетинге, разбираться в жилищном, земельном и семейном законодательствах, ипотечном кредитовании, уметь анализировать рынок и оценивать недвижимость.

– Что помогает в этой профессии?

– По роду деятельности агенту приходится много общаться с клиентами,

застройщиками, сотрудниками банков, нотариусами, госслужащими. В такой работе очень важно иметь развитые коммуникативные навыки: уметь слушать, объяснять, располагать к себе, убеждать и работать с возражениями, в какой-то степени даже быть психологом.

– Что главное в работе риелтора?

– Конечно же, ответственность, ведь совершение сделки с недвижимостью для среднего туляка – это событие всей жизни. Этот человек всю жизнь копил деньги на то, чтобы либо купить, либо улучшить свое жилье, а деньги немаленькие. Поэтому грамотное оформление сделки для него – не просто слова, а жизненная необходимость. В связи с этим на плечи агента по недвижимости ложится огромная ответственность за качество предоставляемой услуги. А качество складывается из опыта и обучения.

– Как в компании обстоят дела с обучением?

– В «ECH» постоянно проходят обучения и мастер-классы от ведущих бизнес-тренеров России, есть возможность повышать свою квалификацию на различных конгрессах и форумах недвижимости. Агент по недвижимости просто обязан постоянно учиться. Законодательство, экономика, налоги, право, технологии не стоят на месте. Необходимо постоянно следить за меняющейся ситуацией на рынке недвижимости.

Самый простой путь начать работать риелтором – прийти на работу в «ECH». Вас ждет отличная команда, интересная работа и возможности для роста: с опытом риелтор может подняться по карьерной лестнице и стать начальником отдела. Дерзайте, и у вас все получится!

В ПЕТРОВСКОМ

СОВРЕМЕННОСТИ



«СОВРЕМЕННОСТИ» В ПЕТРОВСКОМ:

В Туле объявлен старт продаж жилого комплекса «Современности» в Петровском. В нем будет все, что полюбилось тулякам в первом «Современности» на Оборонной, – смелая архитектура, передовые технологии, разнообразие эргономичных планировок и забота о жителях в каждом решении. **Плюс – живописная локация и невероятные темпы строительства.**

Когда был объявлен старт продаж «Современности» в Петровском, строительство домов уже шло полным ходом. Динамика впечатляет: на се-

годняшний день в первом доме готов монолитно-кирпичный каркас, выполняется кладка внутренних стен и фасадные работы. Второй дом не отстает по темпам – возведение здания находится в завершающей стадии. Это значит, что покупателям не придется долго ждать свою квартиру: дома будут сданы уже в следующем году.

Локация нового жилого комплекса «Современности» в Петровском насыщена жизнью. Это большой микрорайон с развитой инфраструктурой: дороги, транспорт, магазины и дет-

ский сад. Жилой комплекс находится на первой линии микрорайона и с одной стороны граничит с новыми домами, а с другой – выходит на живописную территорию с малоэтажной застройкой и прекрасными видовыми характеристиками. Здесь в любое время года у вас будут вдохновляющие пейзажи из окна и возможность отдыхать на свежем воздухе. Это место, где динамика и комфорт городской жизни соседствуют с тишиной и гармонией природы, – редкое сочетание для большого города.



Проект вобрал в себя лучшие практики, примененные компанией «Современник» во всех своих проектах.

Прежде всего, продуманная до мелочей, полностью благоустроенная территория с уникальными ландшафтными решениями и несколькими уровнями озеленения, от мягких сочных газонов до красивых декоративных кустарников и пышных деревьев. Не каменные джунгли, а утопающий в зелени двор, где вы будете каждый день с удовольствием проводить время. Современное детское оснащение дополнено зонами отдыха для взрослых: это удобная парковая мебель, большая шахматная доска, пешеходные и велодорожки, «лобное место» для встреч с друзьями и соседями. В новом ЖК будет еще больше возможностей для спорта: универсальная площадка для соревнований по мини-футболу и волейболу, стол для соседских турниров по пинг-понгу, площадка для воркаута с антивандальной боксерской грушей – место, где можно «выпустить пар» после трудного дня. Одним из символов «Современника» на Оборонной стала собственная новогодняя ель, вокруг которой жители отмечают праздники всем двором. В Петровском эта история, так любимая людьми, тоже повторится. Еще одним предметом гордости в новом ЖК станет яблонева аллея вдоль парковки: яблони будут радовать жителей с весны – пышным цветением – и до осени – ароматными плодами.

Новый проект «Современника» отличается тщательной проработкой мест общего пользования в доме. Проект оформления разработан дизайнером с учетом последних трендов: в отделке применены природные оттенки и натуральные материалы (дерево, бетон). Прозрачные входные группы, уютные холлы заряжают хорошим настроением утром и встречают теплом после работы.

«Современник» в Петровском – это 1- и 2-комнатные квартиры с практичной площадью 35-66 кв. метров и эргономичными смарт-планировками. На выбор – 19 вариантов: вы сможете легко выбрать подходящую квартиру под ваш жизненный сценарий. В каждой квартире – большая кухня-гостиная и одна или две спальни, панорамные балконы, правильные формы комнат и функциональное разделение зон. Спальни могут быть расположены рядом, если родители хотят находиться поближе к ребенку, или разнесены в разные части квартиры, чтобы у каждого было свое личное пространство. А индивидуальное отопление обеспечит неоценимый комфорт круглый год и экономию на платежах.

В новом «Современнике» у вас будет еще много поводов удивиться, влюбиться и захотеть здесь жить. На старте продаж исполнить это желание особенно легко – цены сейчас очень привлекательны!

МЫ ВЗЯЛИ ЛУЧШЕЕ, ЧТОБЫ ВЫ ЖИЛИ С КОМФОРТОМ

Г. ТУЛА,
УЛ. ДЕМОНСТРАЦИИ, 20Б
706-706
SMART-TULA.RU

СОВРЕМЕННОК

Застройщик
ООО «СЗ «ЖК–БАЛТИЙСКИЙ-5».
Проектная декларация размещена
на сайте наш.дом.рф.



Charmeway

Красота с удовольствием

Иногда мы ходим на процедуры красоты, как на работу: прибежал, сделал, убежал. Но есть места, где хочется задержаться подольше, настолько там тепло, душевно и комфортно. В студии Charmeway Светланы Науменко всё именно так: здесь ты полностью расслабляешься и забываешь о проблемах. И выходишь не только красивой, но и отдохнувшей.



Секрет притягательности места – конечно же, в том человеке, который его основал и задает ему тон. В Charmeway все пропитано добротой, любовью к жизни и искренней радостью Светланы, которая заряжает все вокруг себя позитивом. А еще – профессиональным подходом: приходя в Charmeway, девушки знают, что получают нужный результат.

Charmeway – студия эстетики тела, которая уже более трех лет предлагает клиентам современные решения для красоты. Главное направление работы – идеальная гладкость кожи без нежелательных волос, которая остается чистой надолго, позволяя чувствовать себя уверенно в любой ситуации. Светлана умеет подбирать идеальную технику работы для каждого клиента и каждого сеанса, чтобы волос становилось все меньше до полного их исчезновения. «Конкуренция в сфере эстетики тела сейчас очень велика, и я счастлива, что многие клиенты остаются со мной с момента открытия студии. Значит, мы все делаем правильно», – говорит Светлана.

Студия постоянно развивается, добавляются новые секреты, которые делают кожу не только гладкой, но и красивой, упругой, молодой. Одна из технологий, которую полюбили клиентки, – коррекция фигуры. Процедура подтягивает кожу, помогает избавиться от «апельсиновой корки», проблемных участков на боках, животе, над коленями. Тело преобразуется, а если добавить правильное питание и легкую физическую активность, можно получить фигуру мечты в короткие сроки.

ДЛЯ КРАСОТЫ ЛИЦА В SHARMEWAY ЕСТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ПРОГРАММЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ: ОЧИЩЕНИЕ, ПИТАНИЕ, ВОЗВРАЩЕНИЕ УПРУГОСТИ, РАБОТА С ПОДРОСТКОВЫМИ НЕСОВЕРШЕНСТВАМИ И С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ – МОЖНО ПОДОБРАТЬ ПРОЦЕДУРУ ПОД РАЗЛИЧНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ КЛИЕНТА.

Сейчас в студии Charmeway, кроме Светланы, работают еще два мастера. «Для меня было важно собрать такую команду, в которой мастера были бы и профессионалами, и душевными людьми, которые умеют настраиваться на волну клиента, чувствовать его настроение, – говорит Светлана. – И конечно, они должны быть готовы постоянно учиться. Я хочу, чтобы наше название Charmeway всегда ассоциировалось с высоким качеством услуг, независимо от того, кто работает с клиентом, – я или мои девочки. Чтобы, приходя к нам, люди понимали: мы сделаем всё для решения их эстетических задач. Поэтому я несколько раз в месяц провожу обучение своих мастеров, контролирую их работу с каждым новым клиентом, помогаю корректировать техники. И даже если руки не мои, качество услуги будет таким же высоким».

Charme
СТУДИЯ ЭСТЕТИКИ ТЕЛА

Тула, ул. Болдина, 45,
БЦ «Европа», 4-й этаж, каб. 407
+7 950 910-57-60

КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ?

КАК В 21 ГОД СТАТЬ ЭКСПЕРТОМ ПО НЕДВИЖИМОСТИ, ЗАРАБОТАТЬ МИЛЛИОН С ОДНОЙ СДЕЛКИ И СТАТЬ РУКОВОДИТЕЛЕМ НАПРАВЛЕНИЯ? И ПРИ ЭТОМ ОЧНО УЧИТЬСЯ В ВУЗЕ? ЭТО КАЖЕТСЯ ФАНТАСТИКОЙ, НО ДАНИЛА ЧЕНДЕВ ИЗ АГЕНТСТВА «АСТОРИЯ» ЗНАЕТ: НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО. ТАКИХ УСПЕХОВ ОН ДОБИЛСЯ ВСЕГО ЗА ГОД РАБОТЫ. ЕГО ИСТОРИЯ ВДОХНОВЛЯЕТ И ДОКАЗЫВАЕТ – ЛЮБЫХ ВЫСОТ МОЖНО ДОБИТЬСЯ, ЕСЛИ ЭТОГО ЗАХОТЕТЬ И ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ СТАРТА.

– Данила, как Вы попали в сферу недвижимости? И почему выбрали ее?

– Летом прошлого года я пришел в «Асторию». Ранее работал только на себя и точно понимал, что если и буду работать в найме, то это будет развивающаяся компания с амбициями и большими перспективами! Именно такой я увидел компанию «Астория». Про компанию я узнал от своего товарища, который задумывался о работе в недвижимости. По сей день я студент очной формы образования в ТУЛГУ, учусь на специальности корпоративный менеджмент. Возможность совмещать работу и учебу была для меня первоочередной при принятии решения. Подкупило и то, что в «Астории» была возможность пройти полный курс обучения по работе с недвижимостью, а доход в этой сфере зависит исключительно от твоих усилий. Идеальный вариант.

– Вначале было сложно? Или сразу все получилось?

– Это была абсолютно новая сфера для меня, и конечно, нужно было время адаптироваться, было нелегко. Но в «Астории» отличный управленческий состав, который помогает решить любую проблему. Под таким руководством все постепенно приходят к классным результатам, главное – желание и трудолюбие.

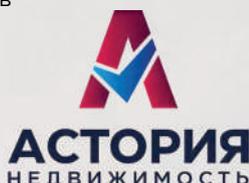
– Вы учитесь на очном? Как получается совмещать работу и учебу?

– Да, сейчас я на четвертом курсе ТулГУ, на специальности «корпоративный менеджмент». Прелесть работы с недвижимостью в том, что ваши результаты и доход зависят исключительно от вас, вашей вовлеченности и желания. Можно просидеть на работе весь день и не сделать ничего, а можно наработать задел на несколько дней вперед! Выбор за вами. Я стараюсь максимально мобилизовать себя в свободное от учебы время, это позволяет эффективно совмещать работу с учебой, как в моем случае, с семьей, увлечениями.

Хочешь быть в команде миллионеров
звони 8 (920) 762-58-11



ул. Жаворонкова, д. 1
+7 (4872) 79-11-79
astoria-tula.ru



– Правда, что недавно Вы заработали миллион? Расскажите эту историю!

– Да, это действительно так, я получил миллионную комиссию всего с одной сделки. И для нашего агентства это не удивительно – у нас много агентов-миллионеров. Таких результатов позволяет достигать система, выстроенная в компании. «Астория» – одна большая команда профессионалов своего дела, синергия всех отделов дает невероятный эффект.

– Вас недавно повысили? Чем занимаетесь сейчас?

– В данный момент я курирую загородное направление в нашем агентстве. Мне это не просто нравится: можно сказать, что я нашел себя на этом месте! У меня всегда был большой интерес к загородной недвижимости. Идеал жилья для меня – свой собственный дом. Я знаю тонкости стройки, умею влюбить людей в дома и очень рад тому, что теперь помогаю своей команде стать настоящими экспертами в этом направлении.

– Какие планы на жизнь? Планируете и дальше работать в недвижимости?

– Планы грандиозные. На данный момент меня все устраивает, я нахожусь на своем месте, планирую дальше развиваться в этом направлении и вместе с «Асторией» добиваться новых высот. Эта работа дает мне возможность делать людей счастливее, исполнять их мечту, видеть их искреннюю благодарность и радость. У нас в компании экологичный и позитивный климат, отличная команда – на такую работу приходится приятно! Ну и конечно, возможность классно и стабильно зарабатывать – это круто.

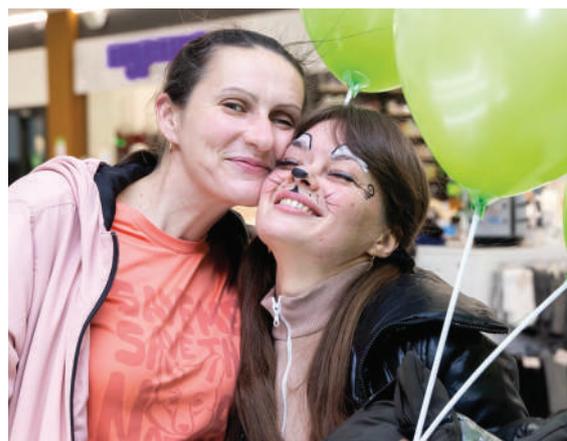
– Кому подходит профессия риелтора? И какой совет Вы можете дать тем, кто хочет попробовать себя в этой сфере?

– Эта профессия подходит людям с активной жизненной позицией, тем, кто хочет развиваться лично и материально, а не стоять на месте. Всем рекомендую не сомневаться и пробовать!



ТРЦ «РИО» ОТМЕТИЛ ВОЛШЕБНЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

К числу 13 можно относиться по-разному, но в ТРЦ «РИО» оно точно стало волшебным – праздник в честь этой даты здесь отмечали почти весь октябрь! Это была невероятная феерия вечеринок, развлечений и подарков. Гостей ТРЦ встречало световое и барабанное шоу, танцевальные номера, модные показы, фокусы, мастер-классы, фотосессии со сказочными персонажами. Детей ждали сладкие угощения, аквагим и море развлечений. Среди своих покупателей «РИО» разыграл волшебные подарки: целых 13 подарочных карт на 3000 рублей и главный приз, подарочную карту на 13000 – на сказочный шопинг и хорошее настроение!



РИО

ЧЕРНАЯ
ПЯТНИЦА

1–26
ноября 2023

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



СКИДКИ ДО 80%

ВПЕРВЫЕ В ТРЦ «РИО»!

БЕСПЛАТНЫЕ ДЕТСКИЕ

СПЕКТАКЛИ ОТ



0+

ТУЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ

ДЮЙМОВОЧКА

4 ноября в 13.00 (суббота)

14.00–15.00 – угощение Сладкой ватой*

КРАСНАЯ ШАПОЧКА

19 ноября в 13.00 (воскресенье)

14.00–15.00 – угощение Сладкой ватой*

СНЫ под ЗОНТИКОМ ОЛЕ-ЛУКОЙЕ

26 ноября в 13.00 (воскресенье)

14.00–15.00 – угощение Сладкой ватой*

📍 г. Тула, ул. Пролетарская, 22-а

☎ +7 (4872) 55-70-70

*Количество угощений ограничено





ОДИН ИЗ САМЫХ ВОЛШЕБНЫХ МОМЕНТОВ НОВОГОДНЕГО ПРАЗДНИКА – РАСПАКОВКА ПОДАРКОВ, РОССЫПИ КОНФЕТ, ШУРШАНИЕ КРАСИВЫХ ОБЕРТОК И ЛЮБИМЫЕ ВКУСЫ ДЕТСТВА... МАГАЗИНЫ «КОНФЕТКИ-БАРАНОЧКИ» ПРИГЛАШАЮТ ВАС В МИР НОВОГОДНЕГО ВОЛШЕБСТВА: ЭТО НАСТОЯЩАЯ ШКАТУЛКА СО СЛАДОСТЯМИ, СКАЗОЧНОЕ КОРОЛЕВСТВО, ГДЕ ЕСТЬ ВКУСНЫЕ ПОДАРКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ!



Новогодние чудеса начинаются!

Для маленьких сластен в магазинах «Конфетки-бараночки» можно выбрать новогодние подарки на любой вкус и разный бюджет. Небольшие сказочные коробочки или целые дворцы с конфетами, подарки внутри мягких игрушек, шоколадные лакомства с сюрпризами – ассортимент огромный. Во всех подарочных наборах – только свежие и вкусные конфеты, подарки сертифицированы, что подтверждает высокое качество и безопасность продукции.

В магазинах «Конфетки-бараночки» представлена продукция от ведущих российских кондитерских фабрик: сотни видов конфет, пряники, пастила, зефир, мармелад – целое море сладостей! Кстати, новогодний подарок в этих магазинах можно собрать самостоятельно: выбрать конфеты и упаковать их в красивую коробку или мешочек – в «Конфетках-бараночках» есть разнообразные виды праздничной упаковки.



Сеть кондитерских магазинов «Конфетки-бараночки»
📍 Тула, ул. Революции, 6. 📍 Тула, ул. 9 Мая, 5.
📍 Тула, ул. Фрунзе, 5. 📍 Тула, пр. Ленина, 112.
📞 konfetki-baranochki.ru

По вопросам сотрудничества обращаться по телефону
8 (4872) 70-06-52





ВКУСНЫЙ НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ?

Почему бы и нет! В магазинах представлены популярные сладости в красивых упаковках (в том числе любимые все-ми тульские пряники, суворовские конфеты, белевская пастила), подарочные наборы чая и кофе. Сладким сюрпризом для друзей и коллег станут шоколадные фигурки и пряники в виде символа наступающего года – дракона.



ХОТИТЕ ПОРАДОВАТЬ БЛИЗКИХ НЕОБЫЧНЫМИ СЛАДОСТЯМИ?

Обратите внимание на продукцию зарубежных фабрик. «Конфетки-бараночки» активно работают с новыми направлениями и поставщиками и предлагают большой выбор сладких лакомств из Казахстана, Армении, Турции, Ирана. В Туле не везде найдешь японские и корейские сладости – а в «Конфетках-бараночках» они есть, в том числе популярный сейчас моти – японский десерт из сладкого рисового теста с начинкой внутри. Удивление и восторг гарантированы!

ВАША КОМПАНИЯ ХОЧЕТ ПОРАДОВАТЬ СОТРУДНИКОВ И ИХ ДЕТЕЙ ОСОБЕННО ВКУСНЫМИ СЛАДКИМИ ПОДАРОКАМИ?

В магазинах можно сделать заказ на любое количество подарков, выбрать наполнение, упаковку и оплатить любым удобным способом с предоставлением всех необходимых документов. Минимум времени – и максимум комфорта для вас и радости для вашей команды.



Она знает про туризм

Клиентам Анастасии Филипповой не приходится часами подбирать в Интернете удобные перелеты, изучать отзывы об отелях и искать выгодные цены на туры: они просто обращаются к той, кто знает про туризм все. И с ней получают отдых, о котором мечтали, заботу даже в мелочах и круглосуточную поддержку в любой точке мира.

– Анастасия, как туризм стал Вашей профессией?

– Я много путешествую с детства. Повзрослев, начала организовывать для себя поездки сама, потом за советами начали обращаться друзья, и я поняла, что хочу работать в туризме профессионально.

Сейчас я являюсь представителем в Туле одного из крупных российских турагентств и индивидуально подбираю туры для своих клиентов. Все оформляется официально: договор с агентством, счет – клиент получает полный пакет документов.

– В чем особенность Вашего подхода к путешествиям?

– Мой подход – это максимально индивидуальный подбор тура. Учитывается всё: бюджет на поездку, уровень, к которому вы привыкли, время и аэропорты вылета, даже все тонкости по питанию – например, какие фрукты есть в меню отеля. Я знаю, куда лучше ехать с детьми, а куда – за тусовочной атмосферой. Знаю, как среди бюджетных отелей найти достойный, а среди дорогих – адекватный по цене. Мои туристы не читают отзывы в Интернете, потому что я даю им всю достоверную, проверенную информацию. Экономлю их деньги и время.

– А что с поддержкой туристов в индивидуальных турах?

– Туристы получают круглосуточное сопровождение с моей стороны. Я регистрирую их на рейсы, заказываю индивидуальный трансфер, бронирую автомобиль, яхту, связываюсь с отелем, если возникают вопросы. Однажды мои туристы опоздали на рейс на Мальдивы, и мне удалось не только обменять их билеты, но и договориться с отелем о переносе дат. В итоге отдых состоялся, дни не пропали, финансовые потери были минимальными. Мой клиент полностью окружен заботой даже в самых непредвиденных ситуациях.

Также я помогаю коллегам-турагентам с развитием их соцсетей, прокачкой личного бренда, настройкой онлайн-продаж. Готова делиться знаниями, чтобы хороших агентов и довольных туристов было больше!



(Запрещен на территории РФ)



Подбор индивидуальных путешествий
Помощь турагентам в SMM
и настройке онлайн-продаж
☎️ +7-910-946-40-41

Макияж и прическа: Юлиана Букалова телеграм @juliana_bu,
Благодарим магазин одежды Serginetti пр. Ленина, 54
за предоставленный костюм героини

Наталья Казанкина

Директор клиники
«Мать и Дитя» г. Тула

Дочь Ксения, 8 лет

Учится в гимназии №11,
увлекается изучением
иностраннных языков –
английского и китайского.

Я – мама понимающая и защищающая. Не могу сказать, что стремлюсь во всём быть подружкой для дочери, ведь в определённых ситуациях важно не только дать совет, но и объяснить, что такое хорошо и что такое плохо.

Поэтому стремлюсь быть наставником, человеком, который обозначает для дочери фарватер. Это, пожалуй, и есть главный принцип воспитания – дать ей ориентиры в жизни в виде мнения и советов родителей, чтобы она могла различать плохое и хорошее.

Мы всей семьей любим путешествовать, часто устраиваем небольшие поездки на 2-3 дня по России. Вместе наслаждаемся красивыми местами, открываем для себя новые города, и это увлечение нас еще больше объединяет.

Светлана Науменко

Основатель студии
эстетики тела Charmeway

Дочь Ангелина, 11 лет

Занимается рисованием,
плаванием, катается
на роликах и сапборде.

Сын Матвей, 6 лет

Любит плавать,
рисовать, собирать Lego.

У меня четверо детей: двое старших – Владислав (26 лет, графический дизайнер) и Елизавета (19 лет, интернет-маркетолог) – уже живут самостоятельно. Учитывая опыт их воспитания, я пришла к тому, что воспитывать... не нужно. Каждый человек приходит в этот мир со своим уникальным внутренним содержанием, и не существует единых, правильных для всех воспитательных решений. Я наблюдаю за своими детьми, стараюсь их прочувствовать, вижу, как меняются их интересы, подстраиваюсь под эти изменения, сама многому у них учусь, потому что дети зачастую мудрее нас. И считаю, что моя задача – не учить их достижatorству, не навязывать свои амбиции, а любить и помогать им развиваться. С младшими мы много путешествуем вместе, часто ездим в красивые места – чтобы они просто радовались моменту, наслаждались прекрасным и были счастливы.



Алина Памбурзова

Врач-репродуктолог

Дочь Виталина, 16 лет
Любит активный отдых,
играет на бас-гитаре.

Стараюсь быть понимающей мамой. Стремлюсь выпустить во взрослый мир полноценно самостоятельного человека, но чтобы дочка была уверена, что мама всегда поддержит.

Свободного времени у нас обеих не так много, как хотелось бы, но каждый такой момент стараемся использовать по максимуму. Идеальный вариант – прогулка на свежем воздухе с последующим обедом, чтобы вместе насладиться красотой, вкусной едой и общением друг с другом.

Наталья Соболева

Руководитель клиники
«СОНАВИ»

Ирина Кислюк
главная мама
семейства, 76 лет
идеолог и наставник

**Дочь Дария
Пронина, 31 год**
Врач косметолог-
дерматовенеролог
клиники «СОНАВИ»

**Дочь Станислава
Чендева, 16 лет**
Ученица лицея №1
имени Горшкова

**Дочь Серафима
Чендева, 13 лет**
Ученица МБОУ №34

Мы все любим и занимаемся спортом, поем и танцуем, активно движемся по жизни. Вместе проводим время всегда, как только оно появляется. Прогулки и совместные обеды, мероприятия - нам нигде не бывает скучно.

В воспитании детей у меня есть принципы, которых я стараюсь придерживаться:

- Контролирую ситуацию, но не вмешиваюсь в жизнь детей напрямую. Стараюсь не допускать моментов, когда нарушаются основные жизненные правила - культура, чистоплотность не только в быту, но и в отношениях с окружающими.

- Не могу допустить вранья.

- Главный враг человека - лень, но тут срывает только личный пример.

- Не пытаюсь читать морали, никогда не лезу в телефоны детей.

- Привожу примеры из жизни, поясняю, как может развернуться ситуация при разных подходах к ее решению.

- Не пытаюсь помогать, если дети не просят сами.

- Не стараюсь подстилать соломки: чем раньше они набьют свои шишки, тем легче им будет войти во взрослую жизнь.

Оценить, какая я мама, не могу: дочь считает, что самая лучшая, а бабушки – что не очень))). В общем, я – всякая, но бесспорно одно – любящая!

Дорожу каждым моментом, проведенным с дочкой. Нам интересно вместе, и меня это очень радует. Вместе воспитываем кота, сейчас строим кукольный домик. Вместе рисуем – у Полины это здорово получается, она даже может дать мне совет.

Дочь Полина, 11 лет
Увлекается изучением английского языка, плаванием и танцами.



Евгения Мандрова

Управляющий фитнес-центром «Фитнес-Парк»,
директор юридической компании «Аспект»

Жанеттина Цюма

Ведущий специалист по маркетингу
и PR ГК «Автоимпорт» Тула.

Дочь Арина, 15 лет
Заканчивает 9 класс,
готовится поступать в
медицинский колледж.

Я современная мама, поддерживающая все начинания своей дочери. Она – моя самая лучшая и любимая подруга. Мы вместе гуляем, вечерами играем в настольные игры, делимся планами. Арина хочет связать свою жизнь с медициной, стать военным психологом. Очень любит читать – разные жанры, но безоговорочно является поклонницей истории про Гарри Поттера (прочитала все от корки до корки) и фанатом «Марвел».

Наталья Терасимова

заместитель генерального директора
стоматологической клиники L Dent

Сын Кирилл, 12 лет
Увлекается легкой
атлетикой и плаванием

Дочь Ксения, 14 лет
Занимается рисованием,
учится играть на гитаре

Я лояльная, мягкая мама, и дети этим успешно пользуются: не вьют из меня веревки, но могут переубедить, настоять на своем. Они замечательные, и хотя оба сейчас в «трудном» подростковом возрасте, – мне с ними не трудно. Мы любим разговаривать, особенно с дочкой, она делится со мной всем, что ее волнует, и это для меня важно. Когда я смотрю на нее – как будто гляжусь в зеркало: так она похожа на меня по характеру, и поэтому мне легко ее понимать. Сын приятно удивляет тем, что активно проявляет себя в коллективе, имеет свое мнение и умеет его отстаивать. Люблю их бесконечно, стараюсь чаще радовать событиями, которые им интересны, и с удовольствием к ним присоединяюсь.

ПРАВИЛА КРАСИВОГО *материнства*

ПОЯВЛЕНИЕ НА СВЕТ РЕБЕНКА КАРДИНАЛЬНО МЕНЯЕТ МИР ЖЕНЩИНЫ, ДЕЛАЯ ЕГО БОЛЕЕ ЯРКИМ, НАПОЛНЕННЫМ И СЧАСТЛИВЫМ. А ВОТ НА ВНЕШНОСТИ БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ ЧАСТО СКАЗЫВАЮТСЯ НЕ ЛУЧШИМ ОБРАЗОМ. КАК БЫСТРО ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ РОДОВ? ПОЧЕМУ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ НУЖНА СТРОГАЯ ДИСЦИПЛИНА? КАК ГРАМОТНЫЙ ГИНЕКОЛОГ ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЖЕНСКУЮ КРАСОТУ? РАССКАЗЫВАЕТ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ – ВРАЧ-ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ И МОЛОДАЯ МАМА.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

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

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

– Елена, что происходит в организме молодых мам после рождения ребенка и в первые годы? Как беременность и роды сказываются на внешности женщины?

– В период беременности и лактации в организме женщины происходят колоссальные изменения, связанные прежде всего с более активным синтезом ряда гормонов. И есть важный момент, который женщина должна учитывать: гормоны усиливают растяжимость кожи и связок, готовя тело к предстоящим родам. И чтобы не было избыточного растяжения (а впоследствии – растяжек и избытка кожи), нужен строгий контроль веса. Да, растущий малыш, матка, объем крови неизбежно дают прибавку веса, но она находится в пределах 10 кг и никогда не даст экстренного растяжения кожи. Только резкий набор веса ведет к тому, что кожа не успевает адаптироваться и рвется. Помните об этом, следите за питанием, контролируйте вес. И конечно, домашний уход за телом в виде масел тоже никто не отменял.

Кожа лица в период беременности чувствует себя прекрасно за счет выработки эстрогенов. Фаза роста волос удлиняется, и они становятся гуще. Изменения, особенно с волосами, начнутся после родов, об этом позже я расскажу подробнее.

– Как быстро после родов можно начинать заниматься собой у косметолога?

– В этом моменте мы категоричны: беременность и лактация являются противопоказанием ко всем инъекционным и аппаратным методикам. Это табу. В эти периоды разрешены только уходовые процедуры: для увлажнения сухой кожи, для снятия воспалений с жирной и проблемной. А после периода кормления можно делать все процедуры, включая аппараты и инъекции, которые вам назначит косметолог.

– Какие проблемы чаще всего возникают с кожей лица в этот период?

– Для обладательниц жирной проблемной кожи беременность чаще становится благодатным периодом, потому что ее состояние улучшается. Но такое бывает не всегда. У девушек с розацеа под воздействием гормонов она может обостриться. Сухая кожа становится еще суше. И здесь незаменимы базовые уходы у косметолога и грамотный подбор средств для домашнего ухода.

– Усталость, недосып у молодых мам негативно сказываются на внешности. Как поддержать себя в это время?

– После завершения периода кормления мамам доступен весь диапазон косметологических процедур, которые способны придать ей свежесть и отдохнувший вид. У нас есть коктейли для инъекций с потрясающим составом, карбокситерапия (инъекции кислородом) – для осветления темных кругов под глазами, сияния кожи. Мы можем использовать весь свой арсенал, чтобы стереть следы усталости.

– Какие процедуры помогают справиться с растяжками, целлюлитом, скорректировать фигуру?

– Как я уже сказала, в большинстве случаев растяжки и целлюлит – это следствие лишнего веса. Важно не допускать переедания, исключить сладости и другие вредности, следить за собой. К сожалению, в наших традициях так принято, что во время беременности женщине можно все, а потом – разберемся. Нет, должна быть очень жесткая дисциплина в этот период – и ради самой себя, и ради здоровья будущего малыша.

Еще один важнейший, ключевой момент – компенсация дефицита витаминов и микроэлементов. Во время беременности в организме женщины «проседают» белок, железо, магний и многие другие вещества, необходимые для нормального самочувствия мамы, для здоровья малыша и для быстрого восстановления после родов. Поверьте моему опыту и опыту наших пациентов: очень важно вести беременность у грамотного гинеколога, который будет корректировать дефициты и направлять будущую маму в плане контроля веса. К сожалению, витаминной поддержке у нас не придается достаточного значения, а она крайне необходима женщине в этот период и для правильного формирования плода, и для поддержания кожи. Если дефициты скорректированы до беременности, если во время нее ведется контроль всех необходимых веществ и в организме достаточный уровень витамина Д, магния, омега-3, риск растяжек будет минимальным. А незначительные недочеты устраняются гораздо проще и быстрее.

Если проблема растяжек и целлюлита уже есть, желательно решать ее как можно быстрее, в первые месяцы после родов. Но в это время женщина обычно еще кормит, поэтому ждем завершения лактации и дальше действуем. Базовые процедуры для коррекции целлюлита – это лазерные шлифовки, игольчатый термолифтинг Morpheus8 и инъекции коллагена. Также базовыми будут карбокситерапия, ударно-волновая терапия, коррекция фигуры на аппарате Evolve для уменьшения жировых отложений, улучшения тонуса кожи и мышц. Весь арсенал этих методик есть у нас в клинике.

– После родов многие девушки сталкиваются с выпадением волос. Стоит волноваться, или пройдет?

– В период беременности фаза роста волос удлиняется, они дольше не выпадают и становятся более густыми. После родов фаза роста приходит в норму, но женщине кажется, что по сравнению с предыдущими 9 месяцами волосы выпадают катастрофически. На самом деле этот процесс быстро нормализуется.

Но бывает и другая ситуация, когда волосы выпадают из-за сформировавшихся дефицитов до и во время беременности. Потребность в витаминах и минералах в это время огромна, ее нужно восполнять приемом монопрепаратов (базовые комплексы, как правило ее не покрывают). Необходим контроль уровня белка, витамина Д, кальция, железа и др., и тогда критичных проблем с волосами не будет. Если дефициты есть, а витаминной поддержки нет, – тогда мы имеем дело с выпадением волос, которое требует полноценной консультации врача-трихолога, с назначением анализов и корректировкой всего того, что организму не хватает.

– Вы сами молодая мама – как вы заботитесь о себе и что можете посоветовать женщинам, чтобы всегда выглядеть свежо и ухоженно?

– Я призываю всех девушек, женщин грамотно готовиться к беременности и контролировать себя во время нее, чтобы не было ни дефицитов, ни лишнего веса. Молодая мама может быть совсем не молодой (например, я родила первого ребенка в 24 года, второго – в 42), и поверьте моему опыту: в любом возрасте можно быстро восстановиться после родов, если организму хватает всех необходимых веществ, если есть контроль за питанием и адекватная этому периоду физическая нагрузка. Отказ от сахара, ходьба или плавание, грамотный врач, который будет следить и вовремя восполнять дефициты, – и кожа сохранит упругость, мышечный тонус будет прекрасным, тело после родов быстро «вспомнит» прежние нагрузки и быстро придет в форму. А с небольшими эстетическими несовершенствами справимся вместе!



К мамам – с заботой

МАМЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ – МОЛОДЫЕ И ВЗРОСЛЫЕ, И ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ ОНИ ВСЕГДА САМЫЕ ПРЕКРАСНЫЕ. НО МНОГИЕ МАМЫ СОБОЙ НЕДОВОЛЬНЫ, И ЭТО ОТРАЖАЕТСЯ НА СЕМЬЕ. ВЕДЬ ДЕТЕЯМ НУЖНА СЧАСТЛИВАЯ МАТЬ!

Не стоит бояться нарушать стереотип, что хорошая мать отдаёт лучшее детям. Не надо стесняться любить себя, не надо жить по остаточному принципу. Уже давно доказано жизнью: семья будет счастлива только тогда, когда счастлива женщина. Когда она красива, уверена и довольна собой. Поэтому не бойтесь выглядеть юными и бесшабашными. Пусть ваши дети на вопрос «Как зовут твою подругу/сестру?» с гордостью отвечают: «Это моя мама!»

Выглядеть хорошо – значит ухаживать за собой. Не просто очищение и крем по утрам и вечерам (хотя и это важно!), а индивидуальная программа ухода, потому что к разному возрасту и эстетическим проблемам необходим свой подход.

С возрастом кожа превращается из жирной и нормальной в сухую, количество коллагеновых волокон уменьшается, кожа истончается, костная основа рассасывается. Лицо из треугольного или овального превращается в квадратное под воздействием гравитации. Мимические мышцы находятся в гипертонусе, глубина морщин усиливается, а из-за снижения выработки эластина способность возвращаться в исходный вид утрачивается. Так происходит хроностарение.

Есть еще и фотостарение. Ультрафиолет пагубно влияет на кожу, вызывая ее истончение, высыхание, нарушает выработку меланина (отсюда пигментные пятна) и провоцирует разрастание сосудов в дерме (купероз).

Поэтому маме любого возраста нужно: защищать кожу от УФ излучения круглый год, увлажнять ее, очищать лицо и восполнять дефициты своего организма. А с остальным поборемся вместе!



ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



МАМА 25+

- Голливудская чистка Hydra Facial для комплексного ухода
- Биоревитализация для профилактики возрастных изменений
- Лазерная эпиляция для гладкости
- Лечение повышенной потливости для комфорта
- Плазмотерапия для питания кожи лица и роста волос
- Контурная пластика губ для увлажнения
- Аппаратные массажные методики (LPG, Isoon) для тонуса кожи тела и лимфодренажного эффекта

МАМА 35+

- Лазерный пилинг VELURE s5 для стимуляции синтеза коллагена
- Биорепарация для увлажнения кожи
- Ботулинотерапия для борьбы с мимическими морщинами
- Поверхностный и срединный химический пилинг для обновления кожи
- Коллагенстимуляция для сохранения и создания четких контуров лица

МАМА 45+

- Микроигльчатый RF лифтинг для уплотнения кожи
- Ультразвуковой SMAS-лифтинг для создания четкого овала лица
- Глубокая гидратация дермы
- Диодный лазер VelureS5 для лечения купероза
- Карбокситерапия для лечения синдрома хронической усталости
- Контурная пластика для восстановления утраченных объемов лица

МАМА 55+

- Фототерапия Quantum IPL для лечения признаков фотостарения и гиперпигментации
- Пролонгированная биоревитализация для создания гидро-резерва в коже
- Удаление папиллом и кератом
- Инъекционная пластика для моделирования четких контуров лица

Жизнь любой мамы – это постоянная забота о близких. Дорогие мамы, позвольте «СОНАВИ» позаботиться о вас! Дети, порауйте своих мам возможностью сходить на процедуры, которые сделают их еще более красивыми и молодыми!



Организация: Ирина Пшонкина iren_m11ga,
Фотограф: Инна Хан vk.com/inn_inna



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



Организация, идея, стиль: Ирина Пшонкина vk.com/irep_miga, Фотограф: Ольга Савостьянова vk.com/id21084382

ГОГОЛЬ
ФИТНЕС-ЦЕНТР

ул. Гоголевская, 45а
+7 (4872) 52-88-22
www.gogol-fit.ru



Б
итнес
В лучших традициях!

О СУРРОГАТНОМ МАТЕРИНСТВЕ ПИШУТ ОСТРОСЮЖЕТНЫЕ КНИГИ, СНИМАЮТ ФИЛЬМЫ И СЕРИАЛЫ. ОНО ДО СИХ ПОР СЧИТАЕТСЯ ЧЕМО НЕДОСТУПНЫМ И ДАЖЕ НЕ СОВСЕМ ЛЕГАЛЬНЫМ, ОНО ОКУТАНО НЕКОЙ ТАИНСТВЕННОЙ АТМОСФЕРОЙ И МНОЖЕСТВОМ ДОМЫСЛОВ. РАЗВЕЯТЬ МИФЫ И РАСКРЫТЬ ВСЕ ТАЙНЫ МЫ ПОПРОСИЛИ НАТАЛИЮ КАЗАНКИНУ, ДИРЕКТОРА КИНИКИ «МАТЬ И ДИТЯ», ГДЕ УЖЕ НЕСКОЛЬКО СЕМЕЙНЫХ ПАР СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ БЛАГОДАРЯ СУРРОГАТНЫМ МАМАМ.

СУРРОГАТНОЕ МАТЕРИНСТВО: *мифы и правда*



МИФ 1

Суррогатное материнство – это незаконно.

– Использование суррогатного материнства закреплено в законодательстве РФ, оно регламентируется Семейным кодексом и целым рядом сопутствующих документов. Ребенок, рожденный в результате суррогатного материнства, регистрируется органами ЗАГС на своих генетических родителей.

Так что использование суррогатного материнства абсолютно законно. Тульская клиника «Мать и Дитя» участвует в программе с первых дней своей работы в Туле, за это время мы помогли уже нескольким семьям стать счастливыми родителями с помощью суррогатных мам.

МИФ 2

Услугами суррогатной матери может воспользоваться любая женщина – в том числе, например, если она не хочет сама вынашивать ребенка, чтобы сохранить красоту и молодость.

– Это не так. Согласно законодательству РФ, для проведения программы суррогатного материнства должны быть четкие медицинские показания. Например, пороки развития или отсутствие матки, неудачные повторные попытки ЭКО (3 и более при переносе эмбрионов хорошего качества), привычное невынашивание беременности либо тяжелые сопутствующие заболевания, при которых беременность сопряжена с осложнениями и риском для жизни. Желание сохранить молодость и эстетику не является медицинским показанием и не дает возможности вступить в программу суррогатного материнства.

Если же медицинские показания есть, воспользоваться этой программой может любая пара, независимо от возраста.

МИФ 3

Суррогатной матерью может стать любая женщина.

– Не любая. Потенциальная суррогатная мать должна отвечать целому ряду критериев, в том числе: возраст до 35 лет, наличие собственного ребенка, отсутствие медицинских противопоказаний, инфекций и заболеваний – женщина должна быть полностью здорова. Наша клиника работает с кандидатками в суррогатные матери, женщины могут прийти к нам, пройти обследование и, если все требования будут соблюдены, вступить в программу.

МИФ 4

При суррогатном материнстве используются клетки суррогатной матери, то есть она вынашивает своего биологического ребенка.

– Ни в коем случае. Это категорически запрещено российским законодательством: суррогатная мать не может быть одновременно и биологической матерью. Суррогатная мать не имеет никакой генетической связи с вынашиваемым ребенком.

МИФ 5

Суррогатной матерью может без проблем стать близкая родственница женщины – например, ее собственная мать.

– Не совсем так. Если родственница отвечает всем требованиям, предъявляемым к суррогатным матерям, только в этом случае она сможет вступить в программу. Например, если это сестра женщины – можно рассмотреть такую возможность. Но в практике были случаи, когда мама хотела помочь своей дочери, которая из-за врожденного заболевания не могла выносить ребенка. В силу возраста (мать, естественно, была старше 35 лет) это оказалось невозможным.



МИФ 6

Семья, которая хочет воспользоваться суррогатным материнством, должна сама найти женщину, которая выносит их ребенка.

– Это совершенно не обязательно. Если у вас есть своя кандидатура суррогатной матери, вы можете предложить ее, но она будет принята в программу только после тщательного обследования и других необходимых процедур. Если же такой кандидатуры нет – это не проблема: у нас есть своя база суррогатных матерей, из которой пациенты могут выбрать наиболее подходящую им. Отмечу, что каждая наша сурмама также прошла полную диагностику, все необходимые проверки и многоэтапное утверждение ее кандидатуры.

Существуют разные причины, по которым семейные пары не могут зачать ребенка естественным путем и даже в результате нескольких попыток ЭКО. Для таких семей суррогатное материнство становится настоящим чудом, возможностью осуществить свою главную мечту в жизни.

В КЛИНИКЕ «МАТЬ И ДИТЯ» МЫ ОБЕСПЕЧИВАЕМ ПОЛНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ: ДЕТАЛЬНО РАЗБИРАЕМСЯ С СИТУАЦИЕЙ, РАССКАЗЫВАЕМ, С ЧЕГО НАЧАТЬ, КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ИМ ПОТРЕБУЕТСЯ ПРОЙТИ, ПОДБИРАЕМ СУРРОГАТНУЮ МАМУ. КАЖДЫЙ ТАКОЙ СЛУЧАЙ УНИКАЛЕН, К КАЖДОМУ ТРЕБУЕТСЯ ОЧЕНЬ ТОНКИЙ, ФИЛИГРАННЫЙ ПОДХОД И ДОЛГАЯ КРОПОТЛИВАЯ РАБОТА. НО МЫ УСПЕШНО С НЕЙ СПРАВЛЯЕМСЯ: С НАШЕЙ ПОМОЩЬЮ УЖЕ РОДИЛИСЬ ДЕТИ, ВЫНОШЕННЫЕ СУРРОГАТНЫМИ МАТЕРЯМИ, И ПРИНЕСЛИ ОГРОМНОЕ СЧАСТЬЕ В СВОИ СЕМЬИ.



Мать и дитя

КЛИНИКА ТУЛА

г. Тула, ул. Пушкинская, 58а
Тел. 8-800-700-700-1
tula.mamadeti.ru





ГОВОРЯ ОБ ANTI-AGE ТЕРАПИИ, ПЕРВОЕ, ЧТО ПРИХОДИТ НА УМ, – ЭТО КОСМЕТОЛОГИЯ. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ANTI-AGE – ЭТО НЕ ТОЛЬКО «УКОЛЫ КРАСОТЫ» И ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ. ЭТО МАСШТАБНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ, В КОТОРОМ ГИНЕКОЛОГИ ЗАНИМАЮТ НЕ ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО. ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ С АКУШЕРОМ-ГИНЕКОЛОГОМ, ГИНЕКОЛОГОМ-ЭНДОКРИНОЛОГОМ ТАТЬЯНОЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ ВАСИНОЙ.

Anti-age *гинекология* – ОРУЖИЕ МОЛОДОСТИ

*anti-age – антивозрастная

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

– Татьяна Владимировна, что такое антивозрастная гинекология? И в чем она может помочь?

– Это направление в медицине, цель которого – повысить качество жизни женщины в современных условиях, увеличить ее длительность, сохранить молодость. В данный момент мы не говорим о долголетию, потому что у каждого есть свои определенные генетические особенности, а говорим о проблемах возрастных изменений, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, остеопороза, недержания мочи, дисфункции в половой жизни.

– С какого возраста женщине нужна anti-age гинекология?

– В медицине среди приверженцев этого направления существуют две школы.

Одна школа считает, что говорить об антиэйджинге можно начиная с 45 лет. Что это именно тот возраст, когда человек делает максимально все, чтобы поддержать свое здоровье. А до 45 лет речь идет о биохакинге: это примерно то же самое, что anti-age, но только в молодом возрасте. Для биохакеров человеческий организм – это своеобразная операционная система со своими сбоями. Но любую систему можно улучшить и защитить от воздействия внешних факторов с помощью медицинских препаратов, питания, тренировок и других методов. Все это помогает стимулировать мозговую активность и медленнее стареть.

Я – приверженец второй школы, которая говорит об антиэйджинге как о направлении в целом, без возрастных разделений. Это терапия, направленная, в первую очередь, на решение внутренних проблем организма, нормализацию работы органов и на предупреждение развития заболеваний. А эта работа не зависит от возраста.

Сегодня в задачи акушеров-гинекологов входит помощь женщинам с проблемами нарушения строения и функций тазового дна, недержания мочи, рецидивирующих вагинальных дисбиозов, сексуальной дисфункции. С каждым годом растет запрос пациенток на эстетическую коррекцию половых органов. И это не прихоть, а конкретная потребность повысить качество жизни в любом возрасте.

– Какие исследования и процедуры должна будет пройти женщина, которая хочет заняться такой профилактикой?

– Женщина должна посещать гинеколога ежегодно, это ключевое правило! На приеме тщательно собираются жалобы пациентки, анамнез, данные о наследственности, ал-

лергоанамнез. Проводится физикальное (рост, вес, индекс массы тела, окружность талии, артериальное давление, пульс и т.д.) и гинекологическое обследования (гинекологический осмотр, УЗИ малого таза, цитология, обследование на вирус папилломы человека, УЗИ молочных желез или маммография).

Далее комплекс исследований подбирается строго индивидуально для каждой женщины и зависит от наличия или отсутствия тех или иных заболеваний пациентки, наследственного багажа. Например, женщина 50 лет обращается с жалобами на задержку менструации, чувство жара, потливость – дополнительно к основным исследованиям мы добавляем обследования на некоторые половые гормоны и гормоны щитовидной железы, коагулограмму, липидограмму и др.

– Какой комплекс мер может быть назначен по результатам диагностики?

– По результатам дообследования врач назначает лечение или профилактические меры по своему профилю, а при необходимости объединяет усилия с другими специалистами. Например, если у пациентки сахарный диабет или инсулинорезистентность, я обязательно направляю ее к эндокринологу. Если родители женщины страдают болезнями суставов, остеоартрозами, остеопорозом, мы корректируем лечение так, чтобы она не дошла до такого состояния, когда ей потребуется, например, замена сустава. Правильно всегда работать командой.

Комплекс мер и продолжительность лечения у всех будут разными. Я назначаю лечебные и профилактические мероприятия, даю рекомендации по изменению образа жизни, а оценить результаты мы можем, как правило, через 3-6 месяцев.

– Какие результаты можно ждать от anti-age гинекологии? Можно ли говорить о том, что в любом возрасте женщина может жить полноценной жизнью?

– Безусловно, мои пациентки и в 60-70 лет ведут полноценную жизнь, и личную тоже – антивозрастная гинекология работает в том числе и на это. Главный же результат – повышение качества жизни. Женщина, которая правильно заботится о себе, отлично себя чувствует, также отлично выглядит – она здорова, активна, красива, молода вне зависимости от возраста.

Важно! Женщинам в любом возрасте необходимо ежегодно посещать гинеколога, независимо от наличия жалоб.

Записаться на прием к Татьяне Васиной можно, отсканировав qr-код:



Движение вверх

ИСТОРИЯ СТОМАТОЛОГА ЭЛВАРА АХАДОВА – ЭТО НЕСКОНЧАЕМАЯ ДОРОГА К НОВЫМ ВЫСОТАМ. СВОЯ КЛИНИКА, КРУТЫЕ ВРАЧИ, РАСШИРЕНИЕ, ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ – ОН ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО СТАВИТ СЕБЕ ЦЕЛИ И ИДЕТ К НИМ НЕЗАВИСИМО ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ. И СЛЕДУЮЩАЯ ЦЕЛЬ УЖЕ ИМЕЕТ КОНКРЕТНЫЕ ОЧЕРТАНИЯ: КЛИНИКА L DENT ГОТОВИТСЯ ВЫЙТИ НА СОВЕРШЕННО НОВЫЙ УРОВЕНЬ.



**НАТАЛИЯ
АЛЕКСАНДРОВНА
ГЕРАСИМОВА,**
заместитель директора

**АННА АЛЕКСАНДРОВНА
УСТИНОВИЧ,**
управляющая

**ЭЛВАР
МАГЕРРАМАЛИЕВИЧ
АХАДОВ,**
руководитель клиники

Макияж и прическа Анны:
Юлиана Букалова телеграм @juliana_bu

– Элвар, в Туле огромная конкуренция в сфере стоматологии, а вы успешно открылись, выросли, крепко стоите на ногах. Чем L Dent привлекает пациентов?

– Я всегда делал акцент на честном подходе к пациентам: работа должна быть сделана качественно, вовремя, без обмана и навязывания ненужных услуг и по справедливой цене. Честность всегда привлекает: пациенты с нами с первых дней работы клиники и не хотят ничего менять.

Конечно, огромную роль играет профессионализм, качество работы, о котором я уже сказал. Мы используем современное оборудование и инновационные технологии, применяем проверенные материалы, наши доктора непрерывно учатся новому, повышают свой уровень. И пациенты ценят то, что мы делаем, потому что каждый день видят результат в зеркале. Возможность улыбаться открыто, без стеснения – это на самом деле бесценно.

– Ваши врачи не раз рассказывали нашим читателям о новых методиках, операциях, материалах, которые вы у себя внедряете...

– Да, я всегда за то, чтобы инвестировать в развитие. И горжусь тем, что благодаря клинике L Dent тулякам становятся доступны новые методики в стоматологии. Конечно, огромная благодарность за это нашим докторам, которые не боятся осваивать новые направления, проделывают невероятную работу по их изучению и практике. Один из предметов нашей гордости – скуловая имплантация, мы успешно проводим эти операции, которые помогают даже в тех случаях, когда обычная имплантация невозможна.

– В сегодняшних условиях стоматология стала особенно дорогим удовольствием. Как в такой обстановке держать справедливые цены?

– Наш девиз – «Мы доступны каждому», с ним мы работаем с момента открытия. Да, сейчас непросто, цены на материалы и оборудование растут, но мы ищем новые решения, которые помогают экономить средства наших пациентов. Например, брекеты, которые требуют меньшего количества посещений. Или современные операции по имплантации, которые позволяют обойтись без костной пластики и других дополнительных затратных процедур.

– Правда, что Вы всегда мечтали о сети клиник? Идете к этой мечте?

– Да, и сегодня она уже совсем близко. Тульская клиника работает, как идеально отлаженный механизм – благодаря людям, которые собрались в нашей команде. И я понял, что с таким коллективом я могу идти к любым целям. Хочу внедрять качественную стоматологию не только в своем городе – и мы уже готовим новый проект в Москве.

Над ним я работаю вместе с людьми, которым доверяю и на кого могу во всем положиться: это мой заместитель Наталья Александровна Герасимова и управляющая Анна Александровна Устинович. Когда рядом есть надежные, проверенные временем, профессиональные, творческие и бесконечно трудолюбивые сотрудники, – с такой командой нам по силам любые высоты!



L Dent
Dental Clinic

г. Тула, ул. Николая Руднева, д. 12
8 (4872) 570-700
ldent71.ru

Визаж и прическа: Анастасия Губанова
телеграм: @Staysi_gubini, 7 953 423-39-33



*Улыбка - лучший
комплимент!*

Пациент клиники L Dent
Екатерина Иванова

Организация, идея, стиль: Ирина Пшонкина vk.com/irep_mirra, Фотограф: Лера Скай /vk.com/leraskayu

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ВАРИКОЗ НАЧИНАЕТСЯ НЕ С НЕКРАСИВЫХ ВЕН НА НОГАХ – СИМПТОМЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ГОРАЗДО РАНЬШЕ. КАК РАСПОЗНАТЬ У СЕБЯ БОЛЕЗНЬ? КАК ЕЕ СЕГОДНЯ ЛЕЧАТ? И КАК УБРАТЬ С НОГ СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ? ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ И СЕКРЕТЫ ЛЕГКОЙ ПОХОДКИ ЗНАЕТ ПАВЕЛ КУРАНОВ, СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «СТАТУС».

Легкость в ногах

– Сегодня многие страдают от варикоза – почему заболевание стало настолько массовым?

– Варикоз беспокоил человечество с самых древних времен, но сейчас это заболевание действительно встречается очень часто. С одной стороны, темп нашей жизни постоянно растет, увеличиваются ежедневные нагрузки, плюс неправильное питание, сидячая работа, экология – все это провоцирует развитие варикоза. С другой стороны, люди стали больше следить за собой, обращаться к врачу при тревожащих их симптомах, растет уровень медицины и диагностики в частности, и все это позволяет выявлять заболевания вовремя. Пациенты сегодня все чаще приходят к нам с симптомами ранних стадий варикоза, когда болезнь можно победить консервативным лечением или малоинвазивными операциями.

– Как распознать у себя варикоз? Какие симптомы должны привести к врачу?

– Чаще всего пациенты обращаются к врачу, когда замечают на ногах расширенные вены. Но на самом деле симптомы появляются гораздо раньше, просто они не столь очевидны и люди закрывают на них глаза. А делать это не стоит! При опросе выясняется, что задолго до появления вен человек испытывал тяжесть в ногах, ночные судороги в икроножных мышцах, его давно беспокоят отеки, которые появляются на ногах к вечеру. Уже при таких изменениях нужно срочно идти к сосудистому хирургу, флебологу. На этой стадии мы еще можем обойтись без операции и назначить лечение, которое направлено на профилактику прогрессирования заболевания. Когда на ногах уже появились расширенные вены, требуется склеротерапия или хирургическое вмешательство.

– Какие операции сейчас делают при варикозе? И в каких случаях они необходимы?

– Необходимость операции определяет врач после ультразвукового ду-

плекного сканирования вен. Если клапаны вен не работают, вены и притоки расширены, это является показанием к хирургическому вмешательству.

Золотой стандарт хирургического лечения варикоза – эндовенозная лазерная коагуляция, ЭВЛК. Во время этой операции хирург проводит заваривание большой или малой подкожных вен для устранения сброса крови по патологической вене. Операция проводится без разрезов, под местной анестезией. В медцентре «Статус» мы проводим ее на передовом оборудовании – лазере с длиной волны 1940 nm. Благодаря этому удается минимизировать риски, получить качественный результат без необходимости реабилитации: после такого вмешательства пациент не теряет трудоспособность ни на один день и может сразу возвращаться к привычной жизни.

– Если расширенных вен нет, но сосудистые звездочки портят жизнь и настроение – можно решить эту проблему?

– Да, конечно, мы в нашей клинике помогаем пациентам устранить такие внешние проявления с помощью склеротерапии, которая считается золотым стандартом в эстетической флебологии. Во время процедуры с помощью микроинъекций вводится специальный препарат, который склеивает сосудистые звездочки и внутрикожные вены. И досадный недостаток перестает быть проблемой и портить внешний вид ваших ног. Склеротерапия также помогает на ранних стадиях варикоза, когда болезнь еще не запущена и можно обойтись без хирургического вмешательства. В медцентре «Статус» работают высококлассные доктора, которые постоянно повышают свою квалификацию в сосудистой хирургии и эстетической флебологии.

– Возможно ли избежать варикоза и на всю жизнь сохранить легкость походки?

– Такого волшебного способа, наверное, нет, но есть ряд рекомендаций для профилактики болезни и ее успешно-

го лечения. Помните о том, что варикоз в большинстве случаев – генетически обусловленное, то есть наследственное заболевание. Если у родителей есть варикоз, риск передачи этой болезни детям составляет 60-90%. Имея такую наследственность, нужно регулярно наблюдаться у флеболога, делать УЗИ вен. Лишь в этом случае можно обеспечить профилактику болезни и вовремя начать лечение.

Женщинам нужно обязательно поддерживать свои вены во время беременности и родов, когда нагрузка на них вырастает в разы. Всем беременным рекомендуется носить специальный компрессионный трикотаж.

Обращайтесь к флебологу при первых симптомах болезни. Не игнорируйте его рекомендации. Не отказывайтесь от операции, если к ней есть показания: потом лечить осложнения варикоза и запущенные стадии заболевания будет гораздо сложнее, травматичнее и дороже. Заботьтесь о себе, берегите свои ноги и будьте здоровы!



ул. Советская, д. 67, офис 2.1
+7 (4872) 25-99-12,
+7 (4872) 25-99-13
info@klinikastatus.ru

Лучший возраст для БЕРЕМЕННОСТИ

Какой лучший возраст для деторождения? Считается, что чем раньше, тем лучше, – ведь вы никогда не будете моложе, чем сегодня. Врач-репродуктолог Алина Ламбродова предлагает посмотреть на этот вопрос с точки зрения природы и медицины.



Организация: Ирина Пшонкина iren_miga, Фотограф: Инна Хан inna_vk.com/han_inna

Визаж и прическа: Анастасия Губанова
телеграм: @Staysi_gubini, 7 953 423-39-33

Считается, что в 18-35 лет «необходимо» родить первенца. Но в настоящее время идет тенденция к отложенному материнству: хочется пожить для себя, построить карьеру, посмотреть мир. Конечно, в этом есть здравый смысл! Для воспитания ребенка необходим и капитал, и зрелый ум. Однако давайте посмотрим на это вопрос со стороны нашей природы.

Мы рождаемся с ограниченным запасом яйцеклеток – ооцитов. Их количество не увеличивается, а только постоянно уменьшается с возрастом. Все негативные факторы окружающей среды – токсины, вредные привычки, инфекционные заболевания – ухудшают качество и уменьшают количество наших ооцитов.

Существует прямая зависимость между возрастом матери и риском возникновения хромосомных аномалий у плода. Чем старше женщина, тем выше вероятность появления анеуплоидий – аномального количества хромосом в клетках у ребенка.

После 36 лет начинается ускоренное старение наших ооцитов. Приведу статистику из программ вспомогательных репродуктивных технологий. Для получения одного здорового эмбриона необходимо получить:

- 8 яйцеклеток у женщин моложе 35 лет,
- 11 яйцеклеток у женщин 36-39 лет,
- 17 яйцеклеток у женщин 40-42 лет,
- 33 яйцеклетки у женщин старше 42 лет, и только одна из них будет генетически «правильной» и станет ребенком (при наличии здорового мужчины и фертильной спермы).

Конечно, современные технологии шагнули вперед, и мы можем получить желанную беременность в любом возрасте – и в 50, и в 60 лет, но, как правило, с применением донорского материала либо суррогатной мамы.

При твердом желании иметь потомство после 40 лет я рекомендую в более молодом возрасте воспользоваться программой отсроченного материнства, чтобы сохранить свои нынешние ооциты на будущее и иметь возможность родить своего генетического ребенка после 45 лет.

Но остается вопрос: позволит ли ваше здоровье не только родить, но и вырастить, выучить, выпустить этого ребенка во взрослую социальную жизнь?

При планировании беременности в возрасте старше 45 лет в первую очередь рекомендую обсудить этот вопрос с партнером, затем с семейным психологом. Далее – пройти полноценный медосмотр, проверить работу всех органов и систем. Если нет противопоказаний и ваше желание иметь детей искреннее, – пускайте в этот мир нового человека, а мы вам в этом с радостью поможем!

Записаться на прием к АLINE ЛАМБРОДОВОЙ можно, отсканировав qr-код:



ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ПРОСЕБЯ»:

О том, как полюбить и принять себя

ВСЕ ВАЛИТСЯ ИЗ РУК, ТРУДНОСТИ ВО ВЗАИМО-ОТНОШЕНИЯХ С БЛИЗКИМИ, СТРАШНО СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ В КАРЬЕРЕ ИЛИ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ – ПРИЧИНА ПОДОБНЫХ ОЩУЩЕНИЙ МОЖЕТ БЫТЬ СПРЯТАНА ГЛУБОКО В ПРОШЛОМ. РАСПУТАТЬ КЛУБОК ПРОБЛЕМ ПОД СИЛУ ПСИХОЛОГУ. О ТОМ, КАК ЭТО РАБОТАЕТ, РАССКАЗАЛА РУКОВОДИТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА «ПРОСЕБЯ» ЛЮБОВЬ ИВАШИНЕНКО. ОНА И ЕЕ СУПРУГ ДМИТРИЙ ИВАШИНЕНКО В ПРОФЕССИИ УЖЕ МНОГО ЛЕТ И ТОЧНО ЗНАЮТ, КАК НАЙТИ КЛЮЧ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ.

– Бабушка Дмитрия Нонна Борисовна Ивашиненко стояла у истоков тульской психиатрии послевоенного времени, возглавила психиатрический диспансер Тулы и всю жизнь посвятила этой профессии, оставив в памяти российской медицины достойный след. Для Дмитрия это династийная история, как часто бывает среди врачей. Для меня за 20 лет практики психология стала не просто любимым делом, но большей частью моей жизни. И я, и Дмитрий много времени посвящаем профессии. Это и про обучение, и про сферу интересов, про личностное развитие и круг нашего общения. Сейчас смело можно сказать, что центр «ПроСебя» – это наше семейное детище.

– Девиз Центра «ПроСебя» – про себя с любовью. Почему?

– Специфика нашей работы в том, что психологическое состояние невозможно трансформировать с помощью физических манипуляций, но можно изменять через очень тёплый человеческий контакт. Мы формируем безопасное пространство, даем человеку возможность почувствовать безусловную любовь и заботу о нем. Это та база, основа, на которой формируется возможность любить и принимать самого себя. Мы проживаем с каждым его жизненную ситуацию, вместе учимся находить выход из нее, поддерживаем. Даже если человек приносит нехорошее, некрасивое, неприемлемое для социума, – у психолога есть достаточно устойчивости и профессиональных инструментов, чтобы принять это. Наша задача – «упаковать» эти чувства, помочь их переработать, трансформировать. А потом уже вместе с клиентом найти путь к решению. Неравнодушный, исключительно индивидуальный подход и есть любовь к каждому, кто к нам обращается за помощью. Именно это и отражает наш девиз.

– Вы в профессии много лет. Как меняется отношение людей к психологической помощи?

– В последние годы стигматизация нашей профессии постепенно уменьшается. Нас перестают бояться и обращаются за помощью. В обществе формируется понимание, что забота о своей психике – это нормально, что существуют современные безопасные методы воздействия на ментальное здоровье. И это здорово! Особенно радует молодежь 20–35 лет. Они осознанно приходят, они знают, чего хотят, лучше дифференцируют свои чувства и четко формулируют запрос. Они открыты к решению своих трудностей.

– Может ли человек сам понять, что ему пора к психологу?

– Во всем должен быть баланс. Если говорить просто, то человек чувствует себя хорошо, он счастлив, когда его отношения с миром отражаются формулой «Я хороший – мир хороший». Если мир хороший, а я плохой – это тяжелое, подавленное, депрессивное состояние, когда нет энергии ни на что. Если «Я хороший, а мир плохой» – это претензия, все мне должны, все плохо, все вокруг виноваты. Если «Я плохой и мир плохой», то это очень серьезный сигнал, и тут, возможно, требуется психиатрическая помощь. Во всем должен быть баланс. И если баланс нарушен, то самое время обратиться к специалисту. Да, в каких-то вещах каждый человек способен разобраться сам, провести анализ, сравнение, опираясь на представление о мире, на свои знания, на опыт друзей. Но все это касается сознательных процессов. Но когда речь идет о процессах бессознательных, здесь все гораздо сложнее. Например, у женщины вроде бы все хорошо: муж, ребенок, работа, дом. Но она все равно себя чувствует несчастной. С подругой встречается, а та ей говорит: «Совести у тебя нет. Посмотри, как ты живешь, и как я». И она вроде бы понимает, что подруга права, но счастья-то все равно нет. В этой ситуации нужен человек, который поможет размотать этот клубок, найдет, в чем причина, и поможет изменить уже привычные паттерны поведения. Психолог – это чистое зеркало, которое помогает отражать процесс, происходящий с человеком, не искажая его через призму своей личности.

– Наверное, часто сталкиваетесь с тем, что человеку стыдно или страшно говорить о каких-то своих ситуациях. Как в этом случае строится работа?

– Стыдно, страшно – да, не все сразу готовы открываться, сознаваться самим себе в чем-то. Поэтому идут к психологу не все. Но если человек пришел, если он уже перешагнул этот порог и осознает, что ему нужна помощь, – значит готов к диалогу. При этом не обязательно, что он начнется в первые же минуты. Иногда человеку нужно время для того, чтобы начать говорить о том, что для него действительно важно. И задачей специалиста является создание атмосферы, в которой даже самый сложный клиент сможет поделиться сокровенным. Мы начинаем диалог с того, о чем хочется и не сложно говорить. А дальше уже я аккуратно задаю вопросы, и, постепенно углубляясь, мы приходим к той теме, которая волнует. У нас в кабинете можно плакать, кричать, топтать ногами, можно всё, чего нельзя где-то ещё. Здесь не стоит бояться проявления чувств и эмоций. Ведь основная наша задача – разрешить человеку чувствовать то, что он чувствует, и не испытывать за это стыд и вину.

– Что становится причиной обращения за психологической помощью?

– Причин на самом деле много. Выше уже говорили о том, что если человек чувствует себя несчастным, – это уже достаточная причина обратиться к психологу. Сюда же можно отнести ощущение бессмысленности, потерю близкого, неустойчивую или низкую самооценку, неумение принимать решения, проблемы в общении, излишнюю конфликтность и неумение отстаивать свои границы, детско-родительские и супружеские отношения и т. д.

Тревога (она же страх) бывает частой причиной обращения к психологу. За свое здоровье, за близких, за то, что происходит вокруг. Сегодня панические атаки – это очень частое явление в нашей практике. Важно понимать, что скрывается за тревогой и какой специалист необходим в

каждом конкретном случае. Часто с тревоги начинаются депрессивные расстройства. И далеко не всегда психолог может справиться с тревогой и страхами клиента без помощи психиатра. Здесь необходим командный подход, который позволяет быстро и качественно решить проблему.

Чувство одиночества – еще одна из самых распространенных причин обращения. Причем, это не только одиночество в буквальном смысле слова, когда никого нет рядом, нет партнера, друзей, близких. А одиночество в экзистенциальном понимании, «одиночество в толпе», то чувство, когда вокруг много людей и даже есть семья, а человеку хочется волком выть. Меня не слышат, не замечают, не могу найти человека, который меня поймет. Это очень тягостное непростое переживание, требующее бережной и длительной психологической работы.

Что касается форм психологической работы, то мы используем не только индивидуальное консультирование, но и парную/семейную работу, а также работу в группе, которая достаточно редко практикуется, но при этом является очень хорошим и эффективным инструментом терапии.

– Один из современных способов работы – онлайн-формат. Для кого он подходит?

– С одной стороны, у онлайн-консультации много плюсов – это возможность для публичных, статусных людей сохранить свою анонимность. Кроме этого, она экономит время, стирается граница между городами и странами. Но все же, в большинстве случаев такой формат подходит, когда личная встреча невозможна. В онлайн-формате невозможно создать абсолютное ощущение безопасности, может внезапно прерваться связь во время сложного психологического процесса. Проживание глубоких процессов, связанных с тяжелыми чувствами, очень непросто сопровождать, когда с человеком тебя разделяют 2 экрана и километры. Ведь в нашем деле никогда не знаешь, что произойдет в следующую минуту. В очном взаимодействии всегда возможно оказать поддержку и позаботиться. Можно налить горячего чая, закутать в плед, иногда просто необходимо обнять или взять за руку. Конечно же, идя в ногу со временем, мы используем онлайн-формат в работе. Но мы искренне считаем, что живое общение ничто не заменит. Ведь как известно, «Человеку нужен Человек».

– Центр многопрофильный и объединяет все основные направления психологии и психиатрии. Почему решено было объединить усилия специалистов?

– В этих стенах есть полный арсенал возможностей и инструментов. Мы создаем небольшое, но очень уютное пространство, где можно получить деликатную помощь по всем вопросам, касающимся психического здоровья человека любого возраста. У нас работают психолог, психотерапевт, психиатр, сексолог. Мы объединили специалистов, чтобы иметь возможность комплексно подходить к решению проблемы – к этому в общем-то подстегнули наши же клиенты. Наша команда не просто команда профессионалов, а крепкий альянс людей, которые живут своим делом.



Тула, ул. Бундурина, 40.

Записаться на консультацию
можно по телефону:
+7-920-273-66-37.

ОТКРЫТИЕ ЦЕНТРА ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ПРОСЕБЯ»

ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА ДИНАМИЧНА И ОТКЛИКАЕТСЯ НА ЛЮБЫЕ СОБЫТИЯ. К СОЖАЛЕНИЮ, РЕАКЦИЯ ЕЕ МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ВСЕГДА ОЧЕВИДНА. РАЗОБРАТЬСЯ В ПРОБЛЕМАХ ПОМОГУТ В ЦЕНТРЕ ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ПРОСЕБЯ». ОТКРЫТИЕ СОСТОЯЛОСЬ В ТУЛЕ В НАЧАЛЕ ОКТЯБРЯ В ПРЕДДВЕРИИ ВСЕМИРНОГО ДНЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. ПОЗДРАВИТЬ ПРИЕХАЛИ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ДРУЗЬЯ И КОЛЛЕГИ.

Руководитель Центра психотерапии и психологического консультирования «ПроСебя» – Любовь Ивашина. Она психолог и клинический психолог с 20-летним стажем, транзактный аналитик, член Европейской Ассоциации Транзактного Анализа и Российской Психотерапевтической Ассоциации.

Любовь Ивашина отмечает, что открывшийся Центр – важный шаг к качественному и всестороннему оказанию психологической и психиатрической помощи в Туле. Здесь собраны все необходимые специалисты как для подростков, так и для взрослых. Психологи, психотерапевты и психиатры, а также сексолог, готовы оказать комплексную помощь и помочь избавиться от многих проблем. Кредо центра – про себя с любовью.



Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto_dzyubin



КЛИНИКЕ

«МАТЬ И ДИТЯ» – 5 лет

Клиника «Мать и Дитя» стала ведущим оператором ЭКО по ОМС в Тульской области с высокими показателями эффективности. Более 900 тулячек доверили ведение беременности докторам клиники.

На свой праздник клиника пригласила женщин, которые вели беременность в «Мать и Дитя» и стали мамами благодаря помощи докторов клиники. Врачам было радостно видеть своих счастливых пациенток и их малышей, а мамы вспоминали свою беременность и визиты в клинику как один из самых радостных периодов в жизни.



В «ФИТНЕС-ПАРК» – КАК НА КУРОРТ





Фитнѐс парк

г. Тула, ул. Немцова, д. 8
+7 (4872) 730-077, tulafitpark.ru

Вы знали, что слово «баня» означает «нянчить душу»? При правильном подходе парение в бане становится полезным ритуалом для души и тела. А как париться правильно – знает сертифицированный пар-мастер Константин Бабкин, который раскрыл «Модному городу» несколько своих секретов.



Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto_dzyubin

ПАРЬТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

Для Константина, специалиста по недвижимости, баня давно была любимым видом отдыха и расслабления. Однажды по воле случая Константин оказался на фестивале «Баннный спас», где участвовали владельцы лучших банных комплексов со всей России и пар-мастера – специалисты по баннным ритуалам.

– На этом фестивале мои представления о бане перевернулись. Оказалось, это целая наука: температура, веники, их правильная подготовка, отдых после парной – все нюансы имеют огромное значение. Я захотел углубиться в эту тему, прошел обучение на пар-мастера, и сегодня моими услугами пользуются многие бани нашего региона и сотни частных клиентов. Люди хотят получить от бани максимум пользы и удовольствия, и я им в этом помогаю: организую правильную баню и провожу профессиональные авторские парения.

– Константин, какая баня правильная, а какая – нет?

– Самая главная ошибка – использовать баню как место для вечеринок с пивом и другим алкоголем. Баня должна приносить пользу, алкоголь здесь неприемлем. Пар расслабляет, восстанавливает ресурсы организма и доставляет огромное удовольствие. Есть поверье, что слово «баня» переводится как «БА» – душа, «НЯ» – нянчить. Получается – нянчить душу. Релакс в бане – это полноценный отдых, польза для здоровья и красоты.

Вторая ошибка – думать, что чем выше температура в парилке и чем дольше ты в ней находишься, тем лучше. Ничего подобного: правильная температура парения – 50-70 градусов, выше не надо. Это тот микроклимат, в котором баня будет комфортна даже тем, кто плохо переносит высокие температуры, а также детям любого возраста.

Важен и сам банный комплекс: парная должна быть правильно спроектирована, иметь хорошие печи, вентиляцию. Когда ко мне обращаются клиенты, я рекомендую те бани, где церемонию парения можно провести по всем правилам и с комфортом для клиентов.

– Что входит в церемонию парения? Правда, что у вас при себе целый арсенал веников и целебных сборов?

– В мою программу входит мягкий прогрев нежным паром, с веничками из ароматных трав, контрастные процедуры в парной, мягкие припарки на все суставы, скрабы для кожи, натуральные ингаляции с мятой и эвкалиптом. Программа обеспечивает полное расслабление и восстановление сил. Обязательное условие – никакого алкоголя, только чай, мед, фрукты.

Что касается веников – в мою услугу входит целый их набор: пихтовые, березовые, дубовые и другие, бережно собранные, правильно подготовленные – не в кипятке, как многие привыкли, а с сохранением всех природных свойств.

– Какие ощущения испытывает человек во время такого ритуала?

– Раньше говорили, что правильная баня подобна исповеди, и это правда. Это ощущение, как будто ты очистился, сбросил груз всех проблем и заново родился. Во время моих церемоний люди иногда смеются, иногда плачут – будто под воздействием пара выходит негатив, стресс, напряжение. Баня на каждого действует по-своему, но в любом случае она всегда дает заряд сил и хорошего настроения.

В шуме большого города и повседневной суете важно вовремя «выпустить пар» и отдохнуть. Баня, на мой взгляд, лучшее место для такого релакса. Парьтесь на здоровье, радуйте близких: сертификат на парение станет отличным подарком! И пока вы расслабляетесь, пусть весь мир подождёт!

ПЕРВОЕ ПАРЕНИЕ – БЕСПЛАТНО!*



Записаться на церемонию парения к пар-мастеру Константину Бабкину можно по телефону +7 (953) 439-60-40

(Запрещен на территории РФ)

Лекарства ОТ ХАНДРЫ

НАДОЕЛО СКУЧАТЬ ДОМА ДОЛГИМИ ОСЕННИМИ ВЕЧЕРАМИ? ХМУРАЯ ДОЖДЛИВАЯ ПОГОДА НАВЕВАЕТ ТОСКУ? МЫ ПОДСКАЖЕМ ЧЕТЫРЕ СРЕДСТВА ОТ УНЫНИЯ, А ИХ НА САМОМ ДЕЛЕ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ – ЖИЗНЬ В ГОРОДЕ КИПИТ ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ. ПОКУПАЙТЕ БИЛЕТ И ЗАЖИГАТЕЛЬНО ПРОВОДИТЕ ЭТУ ОСЕНЬ!



ОТАР КУШАНАШВИЛИ (18+)
19 ноября. Harat's Pub

Искрометный, феерический, вулканический и канонический Отар Кушанашвили выступит с творческим вечером в Туле. Грузинский мастер вербального искусства проведет два часа со зрителями и в очередной раз заставит биться сердца каждого немного чаще. Вечер откровений и теплых душевных воспоминаний, время для встречи единомышленников и всех тех, кому жизненно важно, как отзовется наше слово.



ИВАН АБРАМОВ (18+)
22 ноября. Новомосковск,
КДЦ «Азот»

Стэндап-комик со свойственной ему интеллигентностью всегда готов взглянуть на заурядную ситуацию под нестандартным углом, делая свои выступления по-настоящему смешными и яркими. Новая программа «Мои девочки» – живая, насыщенная шутками и темами, волнующими многих – страх сепарации с детьми, новые реформы в образовании, искусство и музыка.



«ТРИГГЕР» (18+)
14 ноября. «Кинопоиск»

В ноябре должна наконец состояться неоднократно перенесенная премьера фильма «Триггер», сюжет которого продолжит события одноименного сериала. Психолог Артем Стрелецкий сбегает из Москвы от всего, что причиняет ему боль. Теперь он живет у моря – там, где провел детство с мамой. Он находит новую работу, не связанную с психологией, и заводит новые отношения. Но прошлое догоняет его даже за многие километры от дома.



БАЛЕТ «ЖИЗЕЛЬ» (12+)
13 ноября. Тульская филармония

Красивая история о наивной девушке, которая любит всем сердцем, уверена в ответных чувствах своего избранника и не может пережить его предательства. И начинается мистика, которая заставляет коварного героя поверить: любовь сильнее смерти. Туляки увидят «Жизель» в постановке «Классического Национального Русского балета» – московской труппа классического танца, в который входят лучшие представители балетных школ России, талантливая перспективная молодежь и заслуженные мастера танца.

Изображения: benefis.ru, iabramov.ru, vk.com/o.kushanashvili, kinopoisk.ru.

ЮЛИЯ ГЕРАСИМОВА

Арт-директор цветочной сети «Клумба»
и официальный представитель парфюмерного дома Zielinski&Rozen

ОВЕН

21.03–20.04

Вы умеете быть жестким и стоять на своем, но сейчас лучше проявлять мягкость и дипломатичность – не время для конфликтов. Самой удачной станет последняя неделя ноября: перенесите на нее все ответственные вопросы и покупки.

БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Неоднозначный в деловом плане месяц, но все же вам удастся укрепить свой авторитет и карьерные позиции. Для сотрудничества и договоров удачна вторая неделя месяца. В семье лучшее правило сейчас «молчание – золото».

ЛЕВ

23.07–23.08

Высокий энергетический потенциал и настойчивость помогут вам взяться за большие проекты, организовать людей, наладить полезные связи. В личной сфере ревность и вспыльчивость могут испортить отношения, старайтесь сдерживать себя.

ДЕВА

24.08–23.09

Вам выпадет шанс исправить какие-то прошлые ошибки, и это благотворно повлияет на разные сферы вашей жизни. И будьте смелее: если у вас есть мечты и планы, идите к ним, какими бы безумными они ни казались и что бы ни говорили окружающие.

ВЕСЫ

24.09–23.10

Перед вами откроются прекрасные возможности реализовать себя. Если вы используете их грамотно, спокойно, без агрессии и упрямства, – сможете добиться многого. С деньгами все будет хорошо, что позволит вам вести насыщенную жизнь.

СКОРПИОН

24.10–22.11

Неожиданные перемены и новые люди могут повлиять на ваш профессиональный и карьерный путь, открыть дорогу к новым высотам. Конец месяца удачен для всего бумажно-официального – подписания договоров, заключения брака, покупки недвижимости.

СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Пора отдохнуть от работы, потому что время для нее не самое удачное. Зато можно спокойно привести в порядок личные дела, дом, инвестировать в себя, в красоту, здоровье, отдых или обучение. Такая передышка вам сейчас необходима.

КОЗЕРОГ

22.12–20.01

На профессиональном горизонте уже маячат новые победы или новые дороги – не отказывайтесь сразу, рассмотрите возможности. В личной жизни тоже вероятны новые люди, которые принесут с собой перемены. Месяц обещает быть разнообразным и приятным.

ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Ваш октябрь будет деятельным, интересным и результативным. Некоторое обострение обстановки на работе или в семье вы сможете легко погасить. Так же легко сейчас будет завести полезные привычки и избавиться от вредных – ловите момент!

РЫБЫ

20.02–20.03

Будет много встреч, знакомств, активностей. Кто-то или что-то сподвигнет вас пересмотреть жизнь и планы. Будьте осторожны с крупными суммами, перенесите на декабрь запланированные масштабные покупки, инвестиции и другие финансовые операции.

**ТЕЛЕЦ**

21.04–21.05

В ноябре вам придется много и напряженно работать, решать вопросы, договариваться. Может показаться, что всё впустую, но не опускайте руки: сейчас вы создаете прочный фундамент для продвижения вперед в будущем. Усилия не напрасны.

РАК

22.06–22.07

Начало месяца на работе может быть беспокойным, суетливым, это время лучше провести в поездке или в решении личных вопросов. Дальше вы сможете взять дела под контроль и навести порядок. Конец ноября благоприятен для крупных приобретений.



МЕХА

АВТОРСКИЕ РАБОТЫ ОТ МАСТЕРА
ВЕРЫ БЕЛЯЕВОЙ

В НАЛИЧИИ (по запросу)



Моделирование

Пошив

Перекрой

Ремонт

**МЕХОВЫХ
ИЗДЕЛИЙ**

г. Тула, Красноармейский пр-т, д. 23 +7 (960) 600-60-70

www.mastervera.ru



АВТОМОБИЛИ DONGFENG: КАЧЕСТВО, НАДЕЖНОСТЬ, ТЕХНОЛОГИИ

В ТУЛЕ ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ АВТОМОБИЛЬНЫЙ БРЕНД ИЗ КИТАЯ. НОВЫЙ ДЛЯ НАС, НО УЖЕ ДАВНО ЗНАМЕНИТЫЙ НА ВЕСЬ МИР, – ЭТО DONGFENG, ОДИН ИЗ КРУПНЕЙШИХ КИТАЙСКИХ АВТОПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ, БРЕНД, ИСПОЛЬЗУЮЩИЙ МИРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. ПОЗНАКОМИМСЯ ПОБЛИЖЕ!

Dongfeng выпускает автомобили уже более 50 лет. У себя на родине марка входит в тройку ведущих производителей, а на мировом рынке занимает 122-е место в списке 500 крупнейших компаний мира по итогам 2022 года. В структуру компании входят дочерние предприятия Peugeot, Citroen, Honda и другие: технологии этих брендов, надежные, проверенные десятилетиями, используются в производстве новых автомобилей Dongfeng.

Автомобили Dongfeng любят во всем мире за яркий стиль, экономичность и комфорт. Технологии решают все: мощный двигатель сочетается с низким расходом топлива, богатое современное оснащение – с разумной ценой. Надежная подвеска, отличная динамика, удобный салон, большой набор электронных систем и адаптация к российским условиям – в Dongfeng есть всё для того, чтобы мы ездили с удовольствием! Первые автомобили уже поступили в дилерский центр в Туле – это седан Shine Max и мощный пикап DF6.





Dongfeng Shine Max — современный бизнес-седан, который полностью удовлетворяет требованиям взыскательных клиентов: стильный облик, просторный салон, дорогие материалы отделки, высокий уровень комфорта. Мощный двигатель в 190 л. с. работает в паре с 7-ступенчатой роботизированной трансмиссией и обеспечивает непревзойденную динамику. Независимая подвеска и гоночные настройки шасси дают чувство контроля над дорогой и максимальное удовольствие за рулем. В этом автомобиле вы вспомните знаменитое японское качество, любимое по Toyota Camry и Nissan Teana. И найдете все опции, к которым привыкли в настоящем бизнес-классе: панорамный люк, LED-фары головного света, адаптивный круиз-контроль, бесключевой доступ и запуск, система кругового обзора, сиденье водителя с электрорегулировкой, вентиляцией и массажем, климат-контроль, беспроводная зарядка, мультимедиа с системой объемного звука. И все это — по комфортной цене от 2 710 000 рублей.

Вторая модель Dongfeng, представленная в Туле, — находка для тех, кто любит бездорожье и мужские хобби. Рамный внедорожный пикап Dongfeng DF6 построен на лицензионной базе Nissan Navara поколения D23, унифицирован с ним по раме, агрегатам, подвескам и каркасу кузова — он перенял японское качество и надежность. Автомобиль оснащен турбированным дизельным двигателем, имеет рамную конструкцию, незаменимую в сложных условиях, и высокий клиренс. Этот пикап станет вашим верным спутником в любых приключениях и позволит наслаждаться любимыми хобби, невзирая на погоду и бездорожье.

ОБЕ МОДЕЛИ DONGFENG ЕСТЬ В НАЛИЧИИ В ДИЛЕРСКОМ ЦЕНТРЕ DONGFENG КОРСГРУПП НА РЯЗАНСКОЙ, 7. ВЫ МОЖЕТЕ ИСПЫТАТЬ ИХ НА ТЕСТ-ДРАЙВЕ И ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЫГОДНЫМИ УСЛОВИЯМИ ПОКУПКИ, ВКЛЮЧАЯ СИСТЕМУ TRADE-IN, КРЕДИТНЫЕ И ЛИЗИНГОВЫЕ ПРОГРАММЫ.



DongFeng Корс Тула
Тула, ул. Рязанская, д. 7.
+7 (4872) 57-75-10
dfm-kors-tula.ru.



ВРЕМЯ ГЛАДКОСТИ

Лазерная эпиляция

Две зоны на теле +
эпиляция подмышечных
впадин в подарок

Только
в ноябре
акция

**3 ЗОНЫ
ПО ЦЕНЕ 2***

Ваша выгода до 3500 р.

 **клиника комаровой**

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



* Акция действует с 1.11.2023 г. по 30.11.2023 г. Подробности по телефону +7 (4872) 57-30-07.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ