

МОЩНЫЙ

№151 МАЙ 2022

ГОРОД

ЗВЕЗДЫ
СОШЛИСЬ

Актрисы, супермены
и другие киногерои

*НОВАЯ
РЕАЛЬНОСТЬ*

БИЗНЕС И ЖИЗНЬ
«ДО» И «ПОСЛЕ»

Луминица ВИСАН

Искусство создавать
улыбки

Рекламно-информационное
издание



cosmetic71.ru

профессиональный косметолог,
который всегда с тобой



ULTRACEUTICALS

Even Skintone
Smoothing Moisturiser

Teint Unifié
Crème Hydratante
Lissante

Facial Moisturiser

Soin Hydratant Visage

75 mL / 2.54 fl. Oz.

ZO SKIN HEALTH
BY ZETA OBAGI MD

RECOVERY CRÈME
Crème réparatrice

50 mL / 1.7 Fl. Oz. U.S.

ST BARTH

HUILE DE SOINS
SKIN & HAIR CARE
HUILE D'AVOCAT
AVOCADO OIL

200 mL / 6.8 fl. oz.

ST BARTH
H O M M E

Gel Douche - Shower Gel
200ml - 6.8 fl. oz.



Фото: Сергей Гордеев

ПУШКИН

КЛУБНЫЙ ДОМ



НОВЫЙ КЛУБНЫЙ ДОМ В ЦЕНТРЕ ТУЛЫ

kdpushkin71.ru

38-47-38

Проектная декларация размещена на сайте наш.дом.рф





0%

рассрочка от
застройщика

- ▶ ВИДОВЫЕ КВАРТИРЫ С ТЕРРАСАМИ
- ▶ ПОТОЛКИ 3,1 М
- ▶ КРУПНОФОРМАТНОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
- ▶ ДИЗАЙНЕРСКИЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ ЗОНЫ
- ▶ БЕСШУМНЫЕ ЛИФТЫ
- ▶ ЗАКРЫТЫЙ БЛАГОУСТРОЕННЫЙ ДВОР С КОНТРОЛЕМ ДОСТУПА
- ▶ 2-УРОВНЕВЫЙ ПАРКИНГ





СИТИЛИНК

все лучшее для тебя

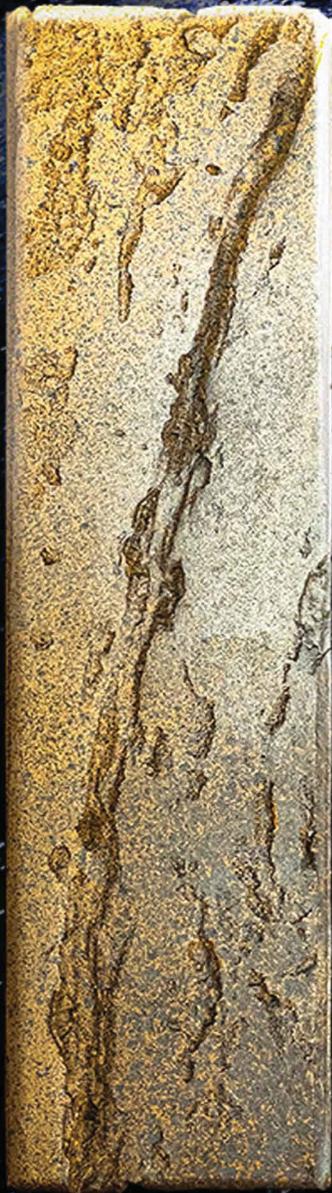


www.citilink.ru

НОВЫЕ КАТЕГОРИИ!

Выбор стал еще больше!





PRO 5.06



PRO 14.04

BRAER
PRO



PRO 34.03



PRO 28.02



Тульская обл, п. Обидимо,
ул. Кирпичная, 1а
+7 (4872) 25-24-50

ПОДДАЙСЯ СОБЛАЗНУ

Соблазнам нужно поддаваться, желания нужно исполнять – ведь себя необходимо радовать! И если вас так манит дорогой итальянский диван, не отказывайтесь от мечты – приходите с ней в «Квартиру №5». Здесь даже самые смелые желания имеют обыкновение сбываться...

КВАРТИРА № 5

МЕБЕЛЬ ТУТ

+7-909-262-52-67

г. Тула, ул. Свободы, 21



В салоне мебели «Квартира №5» выражение «не могу себе позволить» теряет частицу «не». Здесь вы можете всё. Заказать копию того самого дивана «с картинки» – но по цене, которая не выйдет за рамки вашего бюджета. Сделать свой набросок желаемой мебели или принести эскизы дизайнера – и ваши идеи воплотят в реальный диван, кресло, пуф или кровать. Нужна обивка в оттенке майского неба перед грозой? Хотите, чтобы диван вписался в отведенное ему пространство с точностью до миллиметра? Знайте: всё реально и выполнимо.



КВАРТИРА № 5

МЕБЕЛЬ ТУТ

+7-909-262-52-67
г. Тула, ул. Свободы, 21

В «Квартире №5» можно заказать мебель с учетом всех ваших личных пожеланий – по размерам, форме, цвету, ткани. Премиальные материалы и безупречное качество изготовления сделают ваш новый диван предметом вашей гордости и поводом для ежедневной радости. Поэтому соблазнитесь сколько угодно – теперь вы знаете место, где можно не стесняться своих фантазий!

Организация: Ирина Пшонкина vk.com/iren_miga, Фотограф: Лера Скай vk.com/leraskayu, Прическа и макияж Катерины: студия Рудя vk.com/rudya.tula, Модели: Анастасия Абрамова vk.com/abby_dino и Хлобыстова Екатерина vk.com/madam.katrin, Белье solidoll - собственность стилиста съемки Хлобыстовой Екатерины vk.com/madam.katrin





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

ЛЮДИ ПРИХОДЯТ В КИНО, ЧТОБЫ РАЗДЕЛИТЬ ОДНУ И ТУ ЖЕ МЕЧТУ.

Бернардо Бертолуччи

Возможно, даже в самые трудные времена человеку часто нужны не слова ободрения и попытки поговорить о происходящем, а тихий вечер без всяких новостей и разговоров о сложностях бытия. Тогда приходит время посмотреть фильмы, которые способны изменить настроение, отвлечь и даже взглянуть на собственную жизнь под другим углом.

Этот номер мы посвятили кино, актерству и перевоплощению. Трансформация российского проката после ухода крупных голливудских компаний позволяет пересмотреть на больших экранах старые добрые хиты. Вместе с героинями нашего номера мы тоже окунемся в мир голливудских грез. Лицо с обложки – Луминица Висан, стоматолог и директор клиники, перевоплотилась в индийскую актрису и модель Катрину Каиф. В фотопроекте студии Dance Fit шесть девушек раскрыли все грани своей женственности и сексуальности в ярких лучах прожекторов. В проекте КиноПробы вы найдете тульских Грейс Келли, Кэмерон Диаз, Натали Портман, Энн Хэтзуэй, Мерил Стрип, Шарлиз Терон и даже Супермена и Супергерл. Наши героини – это тульские предприниматели, управленцы, для которых этот эксперимент показался очень увлекательным, помог отвлечься от насущных проблем, погрузиться в другую реальность, ощутить себя в совершенно иной роли.

Больше тридцати лет назад Берни Вудер, популярный психотерапевт, разработал методику, которая подтверждает, что просмотр художественных фильмов может стать отличным способом в борьбе с эмоциональными проблемами. Кинематограф не зря называли важнейшим из искусств. Фильмы разных жанров могут быть прекрасными мотиваторами, они способны дать заряд бодрости и хорошего настроения, заставить задуматься о той или иной проблеме или же показать жизнь человека под совершенно непривычным углом.

Да, фильмы не смогут изменить жизнь полностью, но вполне способны помочь в трудную минуту!

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

16+

Тула, №151
май 2022 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., Дмитриченко В. С., Бахилина В. А.,
Золотарева А. В.
Дизайнер: Вильгельм А. Е.
 [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, 1-й эт. Тел./ф (4872)

57-07-07.
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИН №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.
Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:
Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5а, 5в (оф. 23)
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.
Заказ П41376. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 29.04.2022.
Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

ул. Советская, 10/С
+7 (4872) 589-589
vk pyramida.club

COCKTAIL BAR,
LOUNGE CAFE
& CLUB

PYRAMIDA



13 МАЯ
ОТКРЫТИЕ
20.00

14 МАЯ
20.00



Приглашенный гость
ЭЛОНА МИЛЛЕР
Враг, BOGACHI

РОМАН ИВАНОВ
ARIA FREDDA
Санкт-Петербург

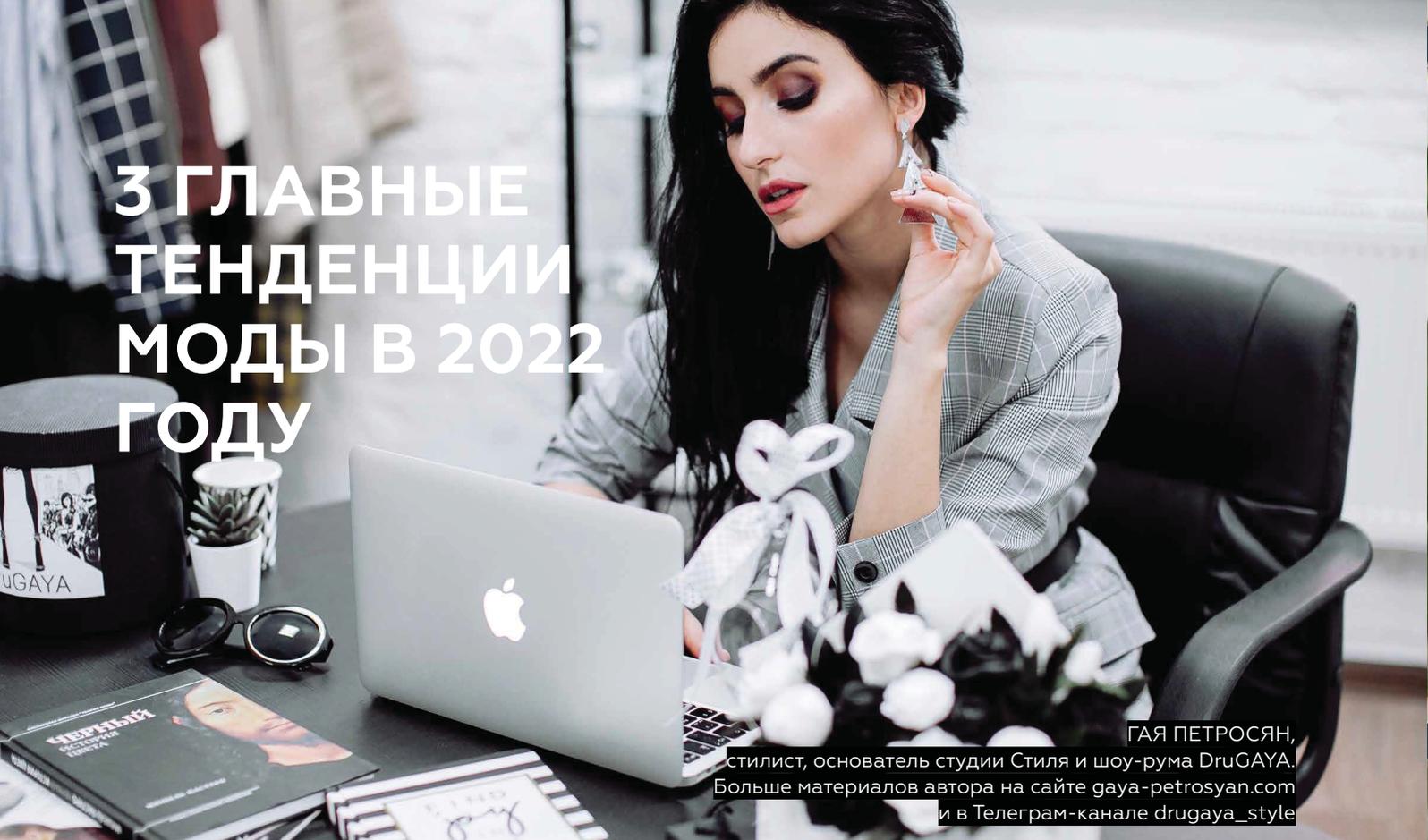


Понедельник, вторник, среда
с 12.00 до 24.00

Четверг и воскресенье
с 12.00 до 02.00

Пятница и суббота
с 12.00 до 06.00

3 ГЛАВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ МОДЫ В 2022 ГОДУ



ГАЯ ПЕТРОСЯН,
стилист, основатель студии Стиля и шоу-рума DruGAYA.
Больше материалов автора на сайте gaya-petrosyan.com
и в Телеграм-канале [drugaya_style](https://t.me/drugaya_style)

Мода, как и любое другое социальное явление, не может существовать сама по себе – на нее оказывают влияние мировые политические, экономические и культурные события. Сегодня модная индустрия переживает сложное время и преобразуется под их давлением. Какими макротрендами охарактеризуется развитие fashion-индустрии в 2022 году, рассказывает стилист и модный аналитик Гая Петросян.

ОНЛАЙН-ШОПИНГ

Пандемия, временное закрытие большинства офлайн-магазинов склонили многих покупателей, даже не привыкших к онлайн-покупкам, именно к этому виду шопинга. Сегодняшняя ситуация, когда в России закрыли свои магазины практически все основные зарубежные fashion-ритейлеры в разных сегментах, от fast («быстрой») моды до люкса, только усилила эту тенденцию. Все большую популярность приобретают такие ведущие маркет-плейсы, как Wildberries, Lamoda, Aliexpress и другие. По опросам, на этих сайтах россиянок привлекает неплохое соотношение цены и качества, разнообразие моделей, наличие трендовых вещей и легкая процедура возврата/обмена.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К КОРНЯМ

Зарубежные компании закрыли двери своих магазинов в России, и мы остались наедине с реалиями российской моды. В России много региональных брендов женской одежды современного дизайна, хорошего качества, но иногда высокая себестоимость местного производства и необходимость приобретения расходных материалов за рубежом приводит к завышенным ценам на готовое изделие и неконкурентоспособности по сравнению с одеждой азиатских рынков и российским масс-маркетом. Однако нам известно немало отечественных брендов, завоевавших любовь россиянок, о них мы расска-

зывали в предыдущем номере журнала. Среди успешных представителей масс-маркета хочется отметить питерского ритейлера Melon Fashion Group, владеющего брендами Zarina, Befree, Love Republic и Sela. Каждый из них занял определенную нишу на рынке и место в сердцах российских покупательниц. Сложнее на отечественном рынке обстоит дело с современным женским ассортиментом одежды plus size, мужской и детской одеждой. Однако мода, как и природа, не терпит пустоты, поэтому верим, что и эти ниши найдут своих героев.

РАСЦВЕТ ВТОРИЧНОГО РЫНКА И АПСАЙКЛИНГ

Сегодня набирает популярность еще один тренд – оборот товаров на вторичном рынке, потребители обмениваются, продают и покупают изделия зарубежного производства в большом количестве, что можно отметить, посетив реселл-группы в соцсетях и сервисы наподобие Авито. Сюда же можно отнести работу секонд-хендов. Завсегдатаи отмечают отличное состояние и хорошее качество одежды иностранных брендов по доступным ценам. Наиболее яркие модники подвергают одежду апсайклингу, придавая ей одновременно оттенки современных трендов и индивидуальность. Это можно сделать самостоятельно при наличии базовых навыков, обратиться в швейное ателье и к дизайнерам, которые распишут изделие специальными текстильными красками.



ГАРДЕРОБ УСПЕШНОЙ ЖЕНЩИНЫ

СОВРЕМЕННАЯ УСПЕШНАЯ ЖЕНЩИНА ДАВНО ВЫШЛА ИЗ ОБРАЗА «ЖЕЛЕЗНОЙ ЛЕДИ». В ЕЕ ГАРДЕРОБЕ ЕСТЬ НЕЖНОСТЬ И РОМАНТИКА, И ОНА ВСЕГДА ВЫБИРАЕТ СЕБЯ – ДАЖЕ СЛЕДУЯ ПРАВИЛАМ И ДРЕСС-КОДАМ, НА ПЕРВОЕ МЕСТО СТАВИТ КОМФОРТ.

Бренд Nelva, созданный в Беларуси и за почти 25 лет завоевавший известность далеко за ее пределами, создает одежду для успешных женщин. Они знают, чего хотят, у них есть свой стиль, и они умеют быть женственными в любых обстоятельствах. Они ценят удобство, поэтому выбирают натуральные ткани и свободные силуэты.

НОВАЯ КЛАССИКА

Деловой стиль давно вышел за классические границы и рамки: строгость линий и привычные сочетания уступают место новым формам. У Nelva летний брючный костюм – это жилет и брюки-палаццо, кюлоты и жакет oversize, «бананы» с ажурным топом. Никакого консерватизма – только легкость, комфорт и женственность.



ПРИРОДНЫЕ ЦВЕТА И МЯГКИЕ ЛИНИИ

Природа, естественность и натуральность остается одним из трендов этого сезона. Nelva предлагает строить базовый летний гардероб на природных оттенках – ключевыми станут оливковый, пудровый, песочный, приглушенный розовый, пастельные тона.

Струящиеся силуэты брюк, летящие платья с их мягкими линиями особенно гармоничны в этой нежной, приятной глазу цветовой гамме.



мультибрендовые салоны
Валентина

г. Тула, ул. Болдина, д. 86, тел. 70-28-95

Игра в пятнашки: БОРЕМЯ С ПИГМЕНТНЫМИ ПЯТНАМИ

НАЧИНАЯ С ОПРЕДЕЛЕННОГО ВОЗРАСТА, ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА И НЕРОВНЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ НАВЯЗЧИВЫМ НАПОМИНАНИЕМ О ТОМ, ЧТО МЫ С ГОДАМИ НЕ МОЛОДЕЕМ. ОБ АРСЕНАЛЕ СРЕДСТВ, СПОСОБНЫХ ВЕРНУТЬ КОЖЕ СИЯНИЕ И БЕЗУПРЕЧНЫЙ ОТТЕНОК, РАССКАЗЫВАЕТ ВЕРА РЫБАЛКИНА, ЭКСПЕРТ ПО КОСМЕТИКЕ КЛИНИКИ КОМАРОВОЙ.

1 шаг ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИЧИНУ И ВИД ПИГМЕНТАЦИИ

Солнечное излучение

Главный провокатор образования пигментных пятен — солнце. И даже при генетической предрасположенности или гормональном сбое именно ультрафиолет станет триггером, действуя как агрессор, вынуждающий клетки защищаться и усиленно продуцировать пигмент. Так и появляются пигментации.

Генетика

По сообщению бразильских дерматологов, более 40% пациентов, страдающих от мелазмы, имеют случаи этой проблемы в семейном анамнезе. При наследственной склонности к гиперпигментации следует с младых лет защищать кожу от активного солнца санскринами с высоким SPF.

Плохая экология

Да-да... Как бы странно это ни звучало, но загрязнения окружающей среды — смог, пыль, загазованный воздух — провоцируют оксидативный стресс, повреждающий кожу на уровне клеток. Итог — кожный барьер ослабевает, и восстановительные процессы в клетках уже идут по иному сценарию.

Гормональный фон

Пигментация часто сопровождает беременность и лактацию. Когда организм возвращается к нормальной жизни, пигментные пятна обычно исчезают.

Воспаления

Пигментация нередко появляется на месте воспалительного процесса: на участках рубцов и ран, после угревой болезни с глубокими воспалительными элементами, вследствие самолечения акне и самостоятельного удаления (выдавливание) прыщиков.

Косметические процедуры

Гиперпигментация может стать следствием косметических процедур. Поэтому важно всегда защищать кожу после похода к косметологу.

2 шаг ОБЕСПЕЧИТЬ УХОД ЗА КОЖЕЙ

Во-первых, мы рекомендуем незамедлительно обратиться к косметологу-дерматологу. Ведь чем старше будет пигментное пятно, тем сложнее будет от него избавиться. Во-вторых, необходим правильный домашний уход. Современные средства против пигментации способны на многое. Какие активные вещества должны быть в средствах?

Кислоты. Любая кислота способствует отшелушиванию старых клеток и запускает процесс формирования новых. Кожа выглядит светлее, а пигментные пятна если и не исчезают совсем, то становятся менее заметными. Наиболее успешно с гиперпигментацией борются гликолевая, койевая, молочная, салициловая, аскорбиновая, азелаиновая кислоты.

Ниацинамид. Осветляет кожу и тормозит перемещение меланина в клетки-кератиноциты.

Ретинол. Осветляет пигментные пятна, обновляет кожу.

Антиоксиданты. Витамины С и Е, флоретин, феруловая кислота повышают сопротивляемость клеток кожи оксидативному стрессу.

Глабридин. Вытяжка из корня солодки (лакричника) обладает выраженным осветляющим действием, способствует восстановлению естественной пигментации кожи.

Экстракт петрушки. Богат витамином С, солями железа и фосфора; обладает отбеливающим действием, а также способствует укреплению стенок сосудов.

Экстракт огурца. Противовоспалительное, увлажняющее действие. Эффективно осветляет веснушки и пигментные пятна.

Экстракты цитрусовых. Лимонный сок и апельсиновая цедра известны отбеливающими свойствами в связи с содержанием в них кислоты и витамина С.

Листья толокнянки и ежевики. Экстракты этих растений часто фигурируют в осветляющих средствах благодаря содержанию в них арбутина — вещества с выраженными отбеливающими свойствами.



Над образом работали феи Mary Stone: визажист Светлана Русанова, фотограф Екатерина Василькова и стилист Эльвира Акжигитова

КОНКУРС «ДЕВУШКА MARY STONE» – ЭТО ИСТОРИЯ, В КОТОРУЮ СЛОЖНО ПОВЕРИТЬ: КАЖДЫЙ МЕСЯЦ САЛОН ОДЕЖДЫ ВЫБИРАЕТ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦУ, КОТОРУЮ БУКВАЛЬНО ОСЫПАЕТ ПОДАРКАМИ И ДЛЯ КОТОРОЙ УСТРАИВАЕТ НАСТОЯЩИЙ ПРАЗДНИК. «Я КАК БУДТО ПОБЫВАЛА В СКАЗКЕ!», – НЕ МОЖЕТ СДЕРЖАТЬ ЭМОЦИЙ «ДЕВУШКА MARY STONE-MART'22» ЮЛИЯ ШВЕЦ.

«ДЕВУШКА MARY STONE» – ваш билет в сказку

Юлия победила в конкурсе от Mary Stone, зайдя в салон за очередной обновкой: вытащила лотерейный билет без мыслей о победе – и выиграла!

– Салон Mary Stone уже несколько лет сопровождает самые важные и приятные события в моей жизни, – рассказывает Юлия. – Однажды в поисках платья для праздника я набрела на этот магазин в ТЦ «УтюгЪ», и с тех пор большинство моих «выходных» нарядов – именно отсюда. С первой покупки меня покорило великолепное качество одежды, очень интересные модели, приятные цены. И знающие свое дело консультанты: они никогда не навязывают свое мнение, а дают действительно дельный совет, и ты выбираешь то платье, которое носишь с любовью!

Я до сих пор помню то, самое первое платье из Mary Stone, – каким красивым оно было! А следующие – еще лучше: в этом салоне вещи всегда превосходного качества, они отлично сидят и действительно украшают тебя. В моем гардеробе есть и нарядные платья, и повседневная одежда от Mary Stone, в которой я хожу на работу, – и каждую вещь надеваю с удовольствием. Некоторые модели выбрала благодаря соцсетям магазина: они снимают примерки, и легко представить, как платье или костюм будут смотреться на тебе.

О конкурсе «Девушка Mary Stone» я слышала, но об участии всерьез не ду-

мала. А тут зашла в салон посмотреть новую коллекцию, мне предложили вытянуть лотерейный билет, я положила его в сумочку и забыла. Новость о моей победе настигла меня в Казани, и я поверить не могла, что всё это правда и происходит со мной...

Победа в конкурсе обернулась для меня целым морем подарков – я даже не верила, что всё это – мне! Впервые, мне подарили платье. Я перемерила все новинки, но выбрала то самое, которое я увидела в Mary Stone раньше, не купила, но оно запало мне в душу – и осталось именно в моем размере, как будто ждало только меня. Затем были макияж и прическа, после которых я себя не узнала, результат привел меня в восторг. Но больше всего мне понравилась фотосессия – это был новый для меня опыт, до этого я никогда не работала с профессиональным фотографом. Когда тебе говорят, как встать, повернуться, находят выигранные для тебя ракурсы и делают прекрасные фотографии – это какое-то чудо. Мои дети, увидев фото, сказали: «Мама, ты супер!». Но это было после. А тем же вечером меня ждал еще один сюрприз – романтический ужин для меня и моего молодого человека.

Также мне подарили сертификат на перманентный макияж и абонемент в фитнес-клуб, которыми я еще не успела воспользоваться, но сделаю это в ближайшее время. Даже не верится, что я одна получила столько подарков! Благодаря конкурсу я как будто побы-

вала в сказке. Это просто волшебство, когда ты можешь попробовать что-то новое, преобразиться, почувствовать себя принцессой. Я до сих пор в восторге! Спасибо Mary Stone за это!

КОНКУРС «ДЕВУШКА MARY STONE» ТЕПЕРЬ ПРОВОДИТСЯ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПОДПИСЧИЦ СОЦСЕТЕЙ, НО И АБСОЛЮТНО ДЛЯ ВСЕХ ПОКУПАТЕЛЬНИЦ САЛОНА MARY STONE. ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ПОЛУЧАЕТ ЛЮБОЕ ПЛАТЬЕ НА ВЫБОР И ГРАНДИОЗНЫЙ ПРАЗДНИК В СВОЮ ЧЕСТЬ – С СОЗДАНИЕМ ОБРАЗА, ЦВЕТАМИ, ШАМПАНСКИМ, ФОТОСЕССИЕЙ И ДРУГИМИ ПОДАРКАМИ.

Чтобы стать претенденткой на звание «Девушки Mary Stone», просто заходите в гости, выбирайте наряды и получайте шанс выиграть. Имя следующей победительницы будет названо в конце мая. Удачи, дорогие модницы!



Mary Stone

Брендовая женская одежда
Тула, ул. Демонстрации, 1г,
ТЦ «УтюгЪ» (павильон 205, этаж 2)
+7-905-112-37-73

НОСИ СВОЁ

Закон стиля гласит: «Инвестируйте в аксессуары, потому что в образе они играют важную роль!» И ведь действительно, куда уходила большая часть гардеробного бюджета? На хорошие сумки и другие важные детали образа. Во что инвестировать теперь, когда зарубежные бренды нам недоступны, знает наш автор, блогер Диана Федорова.

Из России ушли такие бренды-гиганты, как Chanel, Christian Dior, Loewe, Givenchy, Celine, Fendi, Louis Vuitton, Marc Jacobs и другие. «Ладно, – думали мы. – Полечу на отдых в Дубай, там и куплю желанную сумочку». Но не тут-то было! Очередная новость отправила всех русских модниц в нокдаун: крупнейшие мировые бренды моды отказывают россиянам в продаже товаров за границей. Шах и мат! И теперь, если вы не являетесь резидентом какой-нибудь европейской страны, рынок люкса для вас закрыт. Но не беда – прорвёмся! Я промониторил для вас отечественные бренды на любой вкус и кошелек. Благо, их оказалось немало.



ДИАНА ФЁДОРОВА,
колумнист, блогер.
Ещё больше статей
про бренды российских
дизайнеров, моду
и стиль в Telegram-канале
[diana_fedorova888](https://t.me/diana_fedorova888)



1. TWO EAGLES

Это первый бренд в России сумок из ткани ручного ткачества. Идея родилась случайно — после того, как одна из основательниц бренда прочитала статью о старинных халатах с очень красивыми фотографиями. Так в 2021 году появилась на свет первая коллекция. За этот год вещи от TWO EAGLES вышли за рамки уличной моды и получили признание аудитории и ведущих СМИ, среди которых Vogue, L'OFFICIEL, GLAMOUR, ELLE, FASHION, NETWORK и другие, а также стали регулярными позициями в гардеробах селебрити.

2. MY BACIO

Воодушевившись идеей украсить этот мир, бренд стал производить высококачественные эксклюзивные изделия из натурального дерева. Эстетика бренда очень напоминает Versace и Dolce Gabbana. Сумки делают из отходов мебельного производства и расписывают вручную, есть модели, украшенные диодами. Как пишет о своём товаре бренд, «Это не просто аксессуары, это маленькие произведения искусства, которые идеально дополняют ваш образ и индивидуальность».

3. COINS

Еще один бренд, который делает качественные сумки для повседневной жизни, — Coins из Ростова-на-Дону. Марка появилась всего полтора года назад, но ее создатели с 2003 года владели производством сумок и аксессуаров из кожи и почти двадцать лет выпускали кожаные чехлы для мобильных телефонов для «Билайна» и «Мегафона». А сейчас решили сосредоточиться на развитии собственного бренда.





4. VATOLA

Московский бренд Vatola делает изящные ридикюли, напоминающие о временах, когда дама носила с собой только мелкие монеты и флакон нюхательной соли. Сумки из хлопкового бархата, льна, шелка выпускаются небольшими партиями и вручную расшиваются бисером, пайетками, камнями. Кажется, что они созданы для званого вечера. Но московские модницы носят их не только с вечерними платьями, но и с джинсами, рубашками и пальто, — и выглядят не менее убедительно.

5. LEATHER LIKE WOOD

Этот бренд выпустил интересную сумку-аккордеон, форму которой зададо стремление не столько к оригинальности, сколько к функциональности. Отделение для солнечных очков было вынесено наружу, чтобы высвободить больше пространства внутри, где уже есть два открытых отделения и два отделения на молнии. Носить содержимое можно, ухватившись за короткую кожаную ручку в тон или на регулируемом плечевом ремне, который цепляется за кольца на верхней части сумки. К ним же можно прикрепить ультрамодную крупную цепь с защитным гальваническим покрытием, которую Leather like wood продает отдельно.



6. ASKENT

Пензенская марка Askent делает ставку на качество. О том, что за совершенными аксессуарами стоят живые люди, напоминают, например, подчеркнутые строчки, которые повторяются на шоперах, рюкзаках, кросс-боди и сэтчелах.

7. FETICHE

Геометричные формы, яркие вставки, сменные ремни — это все о российском бренде Fetiche, пожалуй, самом известном в этой подборке. Ключевая модель в коллекции — сумка-трапеция в стиле колорблок. Особенно симпатичными оказались кейсы для наушников — в тренде на микросумки, который задал Jacquemus, но более практичные.

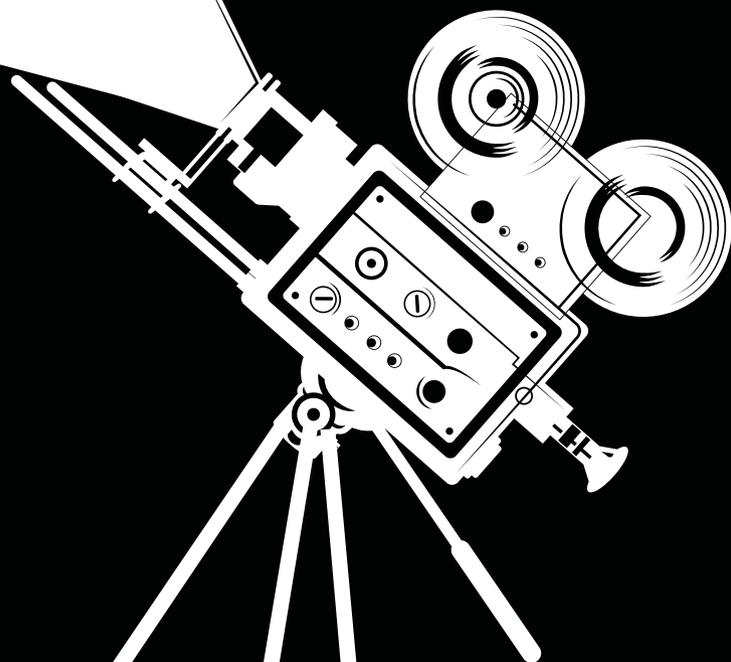
8. VOLCHEK

У этой марки можно найти не только модные сумки-багеты ярких цветов, но и шоперы, рюкзаки, портфели, дорожные сумки и ремни из натуральной кожи. Для тех, кто ищет «такое же, но с перламутровыми пуговицами», у бренда есть услуга «собрать сумку своей мечты» — можно самостоятельно выбрать цвет и материал (или смиксовать несколько), дизайн и фурнитуру.



КИНОПРОБЫ

ГЕРОИНИ НАШЕГО ФОТОПРОЕКТА «КИНОПРОБЫ» ДЕМОНСТРИРУЮТ ЧУДЕСА ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ, ВЖИВАЯСЬ В ОБРАЗЫ ЗНАМЕНИТЫХ АКТРИС. КРАСАВИЦЫ ГОЛЛИВУДА, ОБЪЕКТЫ ВОСХИЩЕНИЯ, ИКОНЫ СТИЛЯ ОБРЕТАЮТ НОВЫЕ ЧЕРТЫ И ОСОБЫЙ ШАРМ. МАГИЯ БОЛЬШОГО КИНО – НА НАШИХ СТРАНИЦАХ!



Наша Портман



ИННА ФИЛИНА,
Основатель женской
студии танца DanceFit и
детской школы DanceKids:

– Обожаю эту актрису, особенно в роли Чёрного Лебедя в картине Даррена Аронофски. Она не боится экспериментов, и эта смелость мне очень импонирует. И еще она не пытается быть красивой: в любой своей кинороли, на красной дорожке и в жизни, она просто естественна, женственна и благодаря этому бесконечно притягательна.



Шарлиз Терон



ИЛИАНА МАРИНА,
исполнительный
директор «Клиники
Эксперт» Тула:

– Шарлиз Терон – шикарная женщина и очень сильная актриса, преклоняюсь перед ее талантом перевоплощения! Она хороша в разных образах – блондинка, брюнетка, рыжая. Ей даются роли разных жанров: нежная хрупкая девушка или властная королева, бесстрашный воин или домохозяйка – в каждую роль полное погружение и гениальное актерское мастерство.

Благодарим студию
проката одежды
@naryad_naprokat_tula
за предоставленный образ

Грейс Келли



ВЕРА РЫБАЛКИНА,
эксперт по косметике
Клиники Комаровой:

– Она была настоящей принцессой с самого рождения», — однажды сказал о Грейс Келли Фрэнк Синатра. И я полностью с этим согласна.

Я не выбирала в проекте повторить образ этой актрисы, мне его предложили. Но я чувствую себя очень похожей на Грейс.

Grace в переводе с английского означает изящество. И это слово — олицетворение всего образа актрисы. Мне было невероятно приятно побыть ею, для меня она — икона стиля, олицетворение доброты и щедрости.

Энн Хэтэуэй и Мэрил Стрип



ГАЛИНА СЕРМЯЖКО,
основатель и глав-
ный врач центра
восстановительной
медицины «Феникс»

– Мэрил Стрип – актриса, которой невозможно не любоваться и которая в любом возрасте остается собой, аристократичной, харизматичной, сильной женщиной.

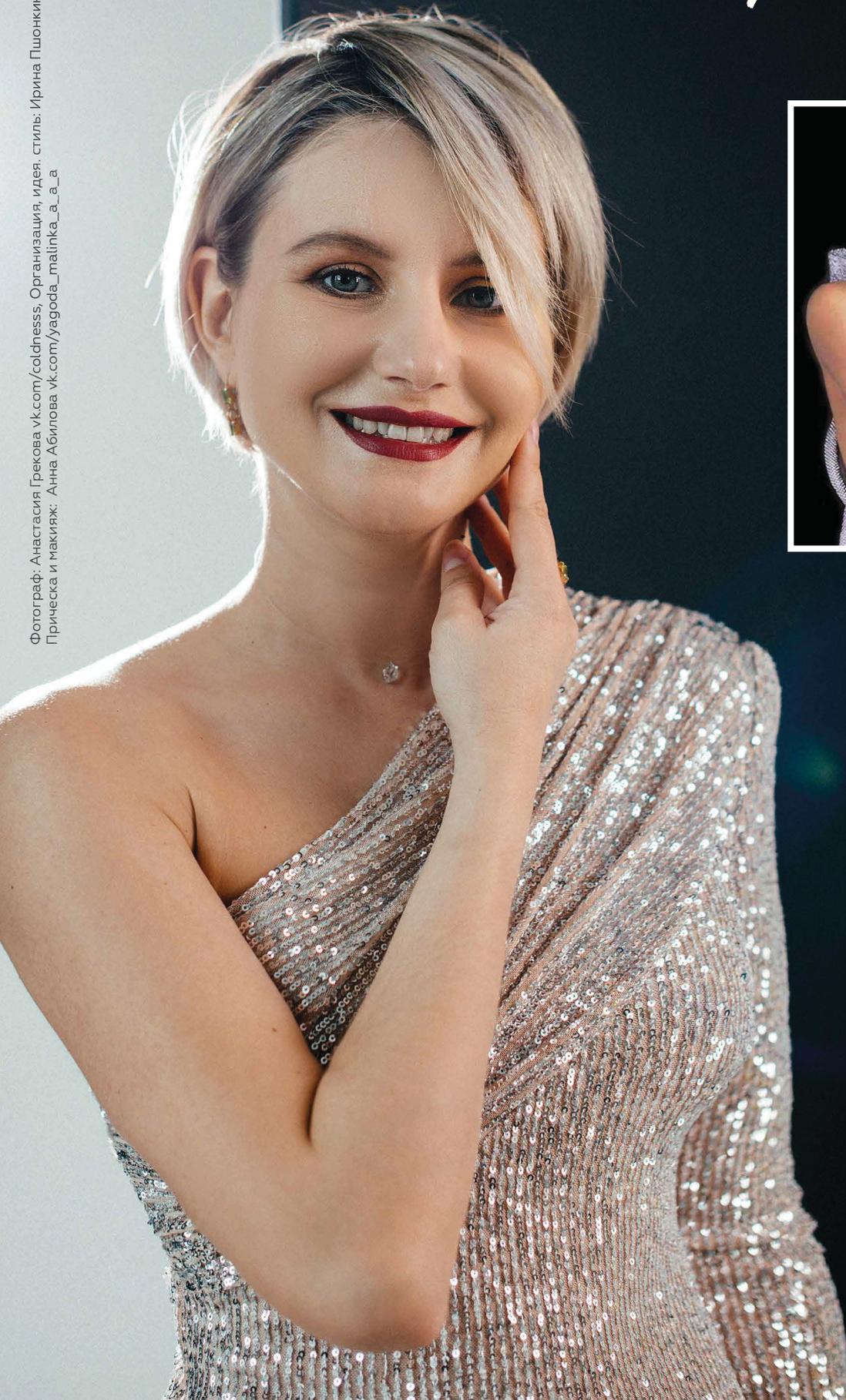
СВЕТЛАНА
СЕРМЯЖКО,
заместитель
директора центра
«Феникс»

– Энн Хэтэуэй – прекрасная, разноплановая, многогранная актриса. Мы видим ее в совершенно противоположных ролях – от застенчивых простушек до брутальных, а иногда даже распушенных и инфантильных дам. Она поет и выступает в мюзиклах – не каждый актер может похвастаться такими талантами. Похожи ли мы с ней? Сходство есть во внешности, в типаже, в том, что мы обе – мамы сыновей. Думаю, что силой духа мы тоже похожи.



Фотограф: Анастасия Грекова vk.com/soldpress, Организация, идея, стиль: Ирина Пшонкина vk.com/irep_mirra,
Прическа и макияж: Анна Абилова vk.com/yagoda_malinka_a_a

Кэмерон Диаз



**ЕВГЕНИЯ ШАНДРОВА,
управляющий
«Фитнес-Парка»:**

– Кэмерон Диаз снималась в любимых фильмах моего детства – «Маска» и «Ангелы Чарли». Я запомнила ее и по еще одной картине с нестандартной историей «Невидимый цирк». Может быть, внешне мы и похожи, но в целом она моя противоположность – много улыбается и легко относится к жизни. Этому у нее, наверное, стоит поучиться)).

Благодарим студию
проката одежды
@naryad_naprokat_tula
за предоставленный образ

Персональный тренер
Крапивин Александр

Стань СУПЕРГЕРОЕМ

НА ЭКРАНЕ СУПЕРСИЛА АКТИВИРУЕТСЯ ЗА СЕКУНДЫ, И ДАЖЕ «БОТАНИК» МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬСЯ В БЕССТРАШНОГО ГЕРОЯ. В ЖИЗНИ РОЛЬ «ВОЛШЕБНОЙ ТАБЛЕТКИ» ИГРАЕТ СПОРТ: ОН ДЕЙСТВУЕТ НЕ ТАК БЫСТРО, НО РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ – ДАЕТ ЭНЕРГИЮ, ВОСПИТЫВАЕТ ВОЛЮ, ДЕЛАЕТ ВАС СТОЙКИМИ К НАГРУЗКАМ. В «ФИТНЕС-ПАРКЕ» ВЫ МОЖЕТЕ ПОПРОБОВАТЬ ВСЕ ВИДЫ АКТИВНОСТИ, ОТ ПЛАВАНИЯ ДО БОКСА, ОТ ТРЕНАЖЕРОВ ДО ЙОГИ, И НАЙТИ СВОЮ ИДЕАЛЬНУЮ СУПЕРСИЛУ. И СТАТЬ СУПЕРГЕРОЕМ, ДЛЯ КОТОРОГО НЕТ НЕРАЗРЕШИМЫХ ЗАДАЧ.

Персональный тренер
Евстратова Надежда

BOOM!

ФитнЕС парк

ул. Немцова, 8
тел. 730-700
www.tulafitpark.ru

ФОКУС НА ЖЕНСТВЕННОСТЬ



Борисова Елизавета

Визаж: Елисеева Светлана vk.com/make_up_tula777790

В КИНО И В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЕ ПОРОЙ ПРИХОДИТСЯ ИГРАТЬ НЕ СОВСЕМ ЖЕНСКИЕ РОЛИ, БЫТЬ СИЛЬНОЙ И ЖЕСТКОЙ, ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ И БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. НО В ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ С ЖЕНЩИНОЙ ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ ЕЕ НЕЖНОСТЬ, МЯГКОСТЬ, ОБАЯНИЕ, ОСОБЫЙ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ. ЕЕ ЖЕНСТВЕННОСТЬ. ЭТО НАШ МОЩНЫЙ РЕСУРС, КОТОРЫЙ МОЖНО РАЗВИВАТЬ И ПОДПИТЫВАТЬ. ПРОКАЧАТЬ ЕГО ПОМОГАЮТ ТАНЦЫ.

Васильева Татьяна

Прическа и макияж: Анна Абилова
vk.com/yagoda_malinka_a_a_a
Благодарим магазин одежды
Serginetti пр. Ленина, 54 за
предоставленный образ героини



В ЕДИНСТВЕННОЙ В ТУЛЕ ЖЕНСКОЙ СТУДИИ ТАНЦА DANCE FIT ЗАНИМАЮТСЯ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ И ТОЛЬКО ТЕМИ ТАНЦАМИ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТ ПЛАСТИКУ, ИЗЯЩЕСТВО, ЧУВСТВЕННОСТЬ. СТРИП ПЛАСТИКА, ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ, POLE DANCE, БОДИ БАЛЕТ, CONTEMPORARY – ЭТО ТАНЦЫ, КОТОРЫЕ ДОСТАВЛЯЮТ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРОЦЕССА И РАДОСТЬ ОТ РЕЗУЛЬТАТА, ДЕЛАЯ ВАС ГРАЦИОЗНЫМИ, ЖЕНСТВЕННЫМИ И УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ. ТАНЦЫ СОВЕРШЕНСТВУЮТ ТЕЛО, УЛУЧШАЮТ НАСТРОЕНИЕ, ЗАСТАВЛЯЮТ ГОРЕТЬ ГЛАЗА, НАПОЛНЯЮТ ОЩУЩЕНИЕМ СЧАСТЬЯ.

Бушуева Екатерина

Визаж и прическа: Елисеева Светлана
vk.com/make_up_tula777790
Благодарим студию проката
одежды @naryad_napokat_tula
за предоставленный образ



Женская студия танца

DANCE FIT

Алексеева Елизавета

Прическа и макияж: Ирина Панькина
vk.com/pankinamakeup
Благодарим магазин одежды
Serginnetti пр. Ленина, 54
за предоставленный образ героини



ТАНЦУЙТЕ – ЭТО ПРЕОБРАЖАЕТ!

ТАНЦЫ – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОСОБ ДОБАВИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ ОГНЯ И ВОЛШЕБСТВА. КАЖДОЕ ЗАНЯТИЕ В DANCE FIT – КАК МАЛЕНЬКИЙ ПРАЗДНИК, С ОБЩЕНИЕМ В КРУГУ СВОИХ, РАДОСТЬЮ ДВИЖЕНИЯ, ВОЗМОЖНОСТЬЮ ПРОЧУВСТВОВАТЬ СВОЕ ТЕЛО.

ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ ОТ ТАНЦЕВ МНОГО, И ВСЕ ПРИЯТНЫЕ – ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ, НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА, СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ И ДАЖЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ОЩУТИТЬ СЕБЯ НАСТОЯЩЕЙ ЗВЕЗДОЙ, СНЯВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КЛИП СО СВОИМ УЧАСТИЕМ.



Зиберева Евгения

Прическа и макияж: студия Pudra
vk.com/pudra.tula
Благодарим студию проката одежды
vk.com/naryad_naprokot_tula
за предоставленный образ

ЖЕНСКАЯ СТУДИЯ
DANCE FIT

Тула, пр. Ленина, 22, 3-й этаж,
8-930-791-08-05, 79-08-05
dn-f.ru

Женская студия Dance Fit
VK schkola.tancev.tula



Выдошенко Екатерина

Прическа и макияж: Анна Абилова
vk.com/yagoda_malinka_a_a_a
Благодарим магазин одежды
Serginetti пр. Ленина, 54
за предоставленный образ героини

ПО РАЗНЫЕ СТОРОНЫ: как сохранить мир в семье?

РАСХОЖДЕНИЕ ВО ВЗГЛЯДАХ, ПОЗИЦИЯХ. В НЫНЕШНИЕ ВРЕМЕНА ТАКОЕ МОЖНО УВИДЕТЬ ПОВСЕМЕСТНО. И ЛАДНО БЫ ТОЛЬКО ВО ВНЕШНЕМ МИРЕ. НО, К СОЖАЛЕНИЮ, ССОРЫ, КОНФЛИКТЫ, НЕПОНИМАНИЯ ПРОИСХОДЯТ И ДОМА, МЕЖДУ БЛИЗКИМИ И РОДНЫМИ ЛЮДЬМИ. ПРИЧЕМ КАЖДЫЙ СЧИТАЕТ, ЧТО ОН ПРАВ, УПОРНО НАСАЖДАЯ СВОЕ МНЕНИЕ. КАК ЖЕ В ЭТОМ ВСЕМ НЕ ПОТЕРЯТЬ ОТНОШЕНИЯ С ТЕМИ, КТО ДОРОГ? ПОПРОБУЕМ ПРИ ПОМОЩИ ПСИХОЛОГИИ РАЗОБРАТЬСЯ С ОСОБЕННОСТЯМИ ОБЩЕНИЯ В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ.



ИРИНА ЗВЯГИНЦЕВА,
клинический психолог, гипнолог
✉ iizvyagintseva_psy

СПИРАЛЬ ИСТОРИИ

Начнем с того, что различные раздоры исторически случались между самыми близкими людьми. Вспомним гражданские войны, где сын на отца, брат на брата. Или возьмем героев произведения «Тарас Бульба»: отец убил сына, потому что тот переметнулся во время войны к врагам, предав своих на фоне сильной любви к женщине «по ту сторону баррикад». Что общего во всем этом? Непримируемость позиций, ненависть, взаимное непонимание, чувство предательства, озлобленность и ярость. В процессе конфликта даже близкие порой принимают противоположные позиции и начинают их отстаивать. Часто так, что «не на жизнь, а на смерть». История движется по спирали, события повторяются, давая нам шанс вынести урок и, возможно, поступить по-другому.

ПРАВИЛА КОНСТРУКТИВНОГО ДИАЛОГА

Если вы понимаете, что конфликты с близкими заходят слишком далеко, рекомендуем следующее:

1. Не отождествляйте другого человека с одной из сторон конфликта, который обсуждаете.

Иметь свою позицию вы можете. Это ваше право. Но не следует при этом ставить знак равенства между человеком и той стороной, к которой у вас имеются претензии или вопросы. Даже если близкий согласен именно с ней.

2. Обозначьте границы допустимого.

Заранее договоритесь о том, по каким темам вы в принципе готовы общаться, а какие не готовы обсуждать, чтобы не ссориться. Например, политика, религия, стиль одежды и т.п. Однако это не относится к так называемым «неудобным» темам: ведения быта, распределения финансов, воспитания детей, места жительства, трудностей в ваших взаимоотношениях, в том числе сексуальных. Их важно и нужно обсуждать, чтобы выстроить гармоничные отношения.

3. Вовремя закрывайте сложную тему.

Если вы видите, что так или иначе затронули острую тему, важно уметь вовремя остановиться. Для этого хорошо бы заранее договориться о том, что в ваших отношениях есть некое слово или несколько, которые будут для другой стороны знаком «СТОП» в конфликте. Главное, чтобы используя их, вы и другая сторона понимали, что в этот момент каждому нужно просто закрыть рот и остановить перепалку.

4. Договоритесь заранее, что обсуждая какую-то острую тему, вы высказываете лишь свое мнение, без оценки другого и без эмоций.

Это формирует атмосферу безопасности и позволяет вести конструктивный диалог. Заранее обозначьте, что каждый из вас по очереди просто высказывает свою позицию. А вторая сторона не дает никаких оценок и комментариев по поводу этого мнения.

Только слушает и принимает к сведению. В эмоциональном споре часто мы обесцениваем позицию оппонента, какой бы она ни была. Здоровая дискуссия возможна лишь в случае взаимного уважения и готовности хотя бы в минимальной степени принять мнение другой стороны. Каждый имеет право не соглашаться с мнением другого. Но это не делает другого условно плохим, глупым, неприятным и т.п.

5. Опирайтесь в суждениях на факты.

Когда эмоции переполняют, мы, выбрав чью-то правду, становимся неспособными увидеть картину происходящего в целом. Часто мы отстаиваем свои взгляды на что-то просто потому, что это в некоторой степени созвучно с нашими личными ценностями и установками, что в итоге делает наше мнение субъективным. А для объективности нам часто не хватает проверенной информации при ее кажущемся избытке. Поэтому важно аргументировать свою точку зрения и приводить конкретные факты.

НАПОСЛЕДОК

Важно помнить: у каждого конфликта есть цель. Так чего же вы по настоящему хотите? Доказать свою правоту? Убедить другого, что ваша позиция истинная? А вы уверены на 100% в истинности того, что отстаиваете? Готовы ли вы пожертвовать отношениями ради того, чтобы убедить того, кто убеждаться не хочет? Готовы ли вы посеять ненависть и злобу в своих отношениях с человеком? Если же вы хотите еще лучше освоить принципы конструктивного общения, то рекомендую прочесть книгу психолога и миротворца М. Розенберга «Ненасильственное общение. Язык жизни». Она о правилах общения без агрессии.

ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ О ДОМЕ

О собственном доме можно мечтать всю жизнь, а можно решиться и съездить посмотреть на новый клубный поселок АрхСити. Вы удивитесь: он ближе и доступнее, чем вы могли себе представить.

АРХСИТИ – БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

До Архангельского, в котором находится АрхСити, от центра Тулы всего 15 минут. Есть все, к чему мы привыкли – магазины, школа и детский сад.

АРХСИТИ – ДОСТУПНЕЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЛИ

Загородный дом площадью 192 кв. метра со всеми коммуникациями и собственным участком 8 соток можно приобрести по цене небольшой квартиры бизнес-класса. Всего за 11 532 000 руб. Переехать за город и жить в собственном доме в благоустроенном клубном поселке проще, чем вы думали.

ПОСЕЛОК НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Ничего похожего в Туле вы еще не видели. АрхСити опережает время – современная архитектура одноэтажных домов отличается лаконичностью и четкостью линий. В таких домах отсутствуют узкие коридоры и лестницы, в них просторно и светло благодаря большим панорамным окнам. Планировка предусматривает большую кухню-гостиную с выходом в сад, несколько спален, 2 санузла и приятный бонус – теплый гараж на 2 автомобиля с прямым доступом из дома.

ЗАГОРОДНАЯ ЖИЗНЬ С ГОРОДСКИМ КОМФОРТОМ

Все коммуникации, включая высокоскоростной интернет, расположены под землей и подведены к каждому дому. В поселке не будет привычных столбов и труб, ничто не будет отвлекать от привычной комфортной жизни и загородного пейзажа.

ЭКОЛОГИЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Уникальный облик домам придает экологичный и долговечный облицовочный кирпич BRAER специальной серии. Стены выполнены из керамических блоков BRAER, которые обеспечивают тишину и идеальный микроклимат – летом в доме будет прохладно, а зимой тепло. Дорожки в поселке вымощены прочной и эстетичной тротуарной плиткой этого же производителя.

ПРИЯТНОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Поселок расположен рядом с лесом, и Вы сможете наслаждаться природой, тишиной и свежим воздухом. В АрхСити запланировано всего 17 домов, а значит, небольшой круг соседей-единомышленников, уютное сообщество ценителей загородной жизни. Чтобы занять в нем свое место, записывайтесь на просмотр. Первые 6 домов уже проданы.



ДОСТУПНЕЕ,
ЧЕМ ВЫ ДУМАЛИ

65 000 ₺

за квадратный метр



БЛИЖЕ, ЧЕМ
КАЖЕТСЯ

15 минут

до центра Тулы

17 домов

с участком и
коммуникациями

Площадь

от 130 до 190 м²



WWW.BRAER.RU



ЗАПИСЬ НА ПРОСМОТР:

+7-953-952-91-15

+7-961-261-30-07

WWW.ARXCITY.RF

ТУЛА, ЗАРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН,
СЕЛО АРХАНГЕЛЬСКОЕ



ЛУМИНИЦА ВИСАН

ВРАЧ СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ,
ОРТОПЕД, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ
КЛИНИКИ «Ю-DENT»

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ МЕДИЦИНЫ
И ФАРМАКОЛОГИИ ИМЕНИ
НИКОЛАЯ ТЕСТЕМИЦАНУ,
КИШИНЕВ, МОЛДОВА.
ИНТЕРНАТУРА – РУДН,
МОСКВА

**главный врач клиники. Как добились
такого быстрого карьерного роста?**

– Я очень много учусь – и новым технологиям в стоматологии, и управленческим навыкам, масштабированию. Кроме того, у меня был свой бизнес-проект, с которым в 2016 году я выиграла конкурс «Молодой предприниматель России». Так что опыт управления уже имелся, и я его постоянно «прокачивала» на обучении.

Когда я пришла в клинику «Ю-Dent» (тогда она называлась «Демократ»), руководство оценило и мои знания, и активную позицию – я все время что-то предлагала, вносила идеи по развитию клиники, рекламе... Мне предложили стать главным врачом, и я, не скрою, с радостью согласилась.

– Теперь Вы больше сосредоточены на управлении?

– Нет, я веду активную практику: например, в марте отработала как стоматолог 200 часов. Это много. Для меня очень важен пациент, я хочу продолжать лично работать с людьми, помогать им решать их проблемы быстро и эффективно.

И в работе всей нашей клиники пациент – главный. Поэтому мы стараемся помочь каждому максимально. Например, обязательно составляем для пациента план лечения, даже если он пришел к нам просто вылечить зуб. Человек может воспользоваться этим планом, может не воспользоваться – мы ни к чему, конечно, не принуждаем. Но благодаря такому плану пациент знает о том, какие проблемы у него есть, как их можно решить и сколько это стоит. План лечения заставляет многих задуматься и всерьез заняться своим здоровьем. А это очень важно.

ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ УЛЫБКИ

ЛУМИНИЦА ВИСАН, ИЛИ ДОКТОР ЛУМИ, – ВРАЧ, КОТОРОГО В ТУЛЕ ЗНАЮТ МНОГИЕ. ЭТО СТОМАТОЛОГ, У КОТОРОГО НЕ СТРАШНО. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ИДЕТЕ ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ С ТОЙ ЖЕ РАДОСТЬЮ, КАК НА ДОЛГОЖДАННУЮ ВСТРЕЧУ С ДРУГОМ, – У ЛУМИНИЦЫ ПРИЕМ ПРОХОДИТ ИМЕННО ТАК. СЕГОДНЯ ЭТА ЯРКАЯ, КРАСИВАЯ, АКТИВНАЯ И ЖИЗНЕРАДОСТНАЯ ДЕВУШКА – ГЛАВНЫЙ ВРАЧ МОЛОДОЙ КЛИНИКИ «Ю-DENT». О НОВОЙ РОЛИ, ПЛАНАХ И МЕЧТАХ – В ЕЕ ИНТЕРВЬЮ.

– Луминица, почему Вы выбрали профессию стоматолога?

– Эта профессия сама выбрала меня. В старших классах школы я мечтала совсем о другом – хотела стать архитектором или телеведущей. О профессии врача не думала: мне казалось, что в медицину идут либо люди из династий врачей, либо те, у кого есть какой-то особый дар.

Но однажды я проснулась и поняла, что буду стоматологом. На моей родине, в Молдове, на эту специальность огромный конкурс, поступить не то что на бюджет, а даже по контракту было практически нереально, несмотря на мои высокие баллы. Люди пытаются попасть туда годами. А я поступила! Когда узнала об этом, так прыгала от радости, что даже сломала палец

на ноге (смеется). В 2016 году я приехала в Россию, окончила интернатуру РУДН, практически с нуля выучила русский язык, работала в клинике в Новомосковске, главный врач которой очень многому меня научил, затем переехала в Тулу. С тех пор это мой город, который я люблю, в котором работаю, развиваюсь, помогаю пациентам улыбаться красиво))).

В ноябре портал «ПроДокторов» проводил всероссийский конкурс среди врачей на основе отзывов пациентов. Я была номинирована на Гран-При среди ортопедов. Не выиграла, но, тем не менее, вошла в тройку лучших ортопедов страны, и для меня это очень важно и почетно.

– Впечатляет! Есть еще один удивительный факт: Вам всего 30, а Вы уже

– Знаю, что к Вам как к стоматологу пациенты ходить не боятся. У других врачей вашей клиники тоже есть такой талант – побеждать страх?

– Да, и это так здорово! Многие люди боятся стоматологов, а в креслах наших врачей пациенты спят! Сильная сторона нашей клиники – не только демократичные цены, но и максимальная клиентоориентированность, доброта, открытость, понимание, чуткость. Мы действительно умеем находить подход к каждому.

Страх перед стоматологом у каждого свой. Один боится боли, и мы делаем ему дополнительную анестезию, чтобы даже укола человек не почувствовал. Другому нужно больше времени, и мы готовы тратить его на то, чтобы расположить человека к себе. Например, у меня была пациентка, с которой я провела две консультации онлайн, чтобы убедить ее просто прийти в клинику и посидеть в кресле. Очень важно подойти к пациенту бережно и корректно, понять его страхи и боль, чтобы он не боялся врача, а доверял ему. Когда есть доверие, будет и результат.

– С какими проблемами можно обратиться в «Ю-Dent»?

– В нашей клинике представлены все услуги, которые есть в современной стоматологии: лечение, хирургия, ортодонтия, ортопедия, имплантация, отбеливание, гигиена. Лечим зубы под микроскопом, спасаем их от удаления даже в сложных случаях. Проводим

гигиену полости рта по самому современному протоколу. Делаем безопасное отбеливание зубов.

В нашей команде есть челюстно-лицевой хирург с опытом серьезных операций, и это очень круто. У нас работают два ортодонта, которые совместно с хирургами создают новые техники исправления прикуса и справляются с самыми сложными кейсами.

Мы предлагаем пациентам один из самых инновационных способов коррекции прикуса – элайнеры. Это прозрачные капы, которые помогают создать красивую улыбку быстрее брекетов, и при этом они совершенно незаметны.

НАШИ ОРТОПЕДЫ – СПЕЦИАЛИСТЫ С БОЛЬШИМ СТАЖЕМ, ОНИ ПРОВОДЯТ ВСЕ ВИДЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ, СТАВЯТ ОЧЕНЬ КРАСИВЫЕ ВИНИРЫ, ЗАНИМАЮТСЯ ИМПЛАНТАЦИЕЙ. ДОКТОРА ИСПОЛЬЗУЮТ ВСЕ НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ, ВКЛЮЧАЯ «ALL-IN-4» И «ALL-IN-6» (ПРОТЕЗЫ НА ВСЮ ЧЕЛЮСТЬ НА 4 ИЛИ 6 ИМПЛАНТАХ). МЫ УМЕЕМ БЫСТРО СОЗДАВАТЬ УЛЫБКИ.

У нас очень классная, красивая и душевная команда. В «Ю-Dent» работают дружелюбные, добрые, чуткие доктора, которые умеют понять пациента.

– О чем Вы мечтаете как врач?

– Мечтаю о том, чтобы каждый пациент в мире осознал, насколько важна гигиена полости рта. Грамотная и своевременная гигиена – это профилактика многих заболеваний, это возможность на самой ранней стадии обнаружить и пролечить кариес. Она нужна не для того, чтобы обогатить своего стоматолога, а наоборот, чтобы у него не было работы (смеется).

Мечтаю создать свою зубную пасту. И свой обучающий курс для врачей. Многие говорят мне, что такого приема, как у меня, нет ни у кого, и спрашивают, почему я не делюсь этим с другими. И знаете, я сделаю это с удовольствием. Хочу создать курс по взаимодействию с пациентом, рассказать о европейском подходе к сервису, о том, где брать энергию и вдохновение, как всегда улыбаться, не выгорать и стремиться к большему.

А еще хочу вывести нашу клинику «Ю-Dent» в ТОП по Туле, и чтобы наша команда по качеству обслуживания, сочетанию профессионализма и человеческого подхода к пациенту была самой лучшей. Это сейчас моя главная мечта.

 Ю-DENT

г. Тула, пр-т Ленина, д. 88, 1-й этаж
8 (4872) 77-06-46
www.демократ-тула.рф



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Катерина Демина,
визажист, мастер по волосам,
vk.com/demina_makeup71

Елена Мельникова,
визажист, мастер по волосам,
vk.com/hairmakeup71

PURA

beauty studio

пр-т Ленина, 102, к. 4,
оф. 403, 4-й этаж
+7-960-613-89-99

Татьяна Степунина,
визажист, мастер по волосам,
vk.com/stepunina_makeup

Наталья Стрельбицкая,
визажист, мастер по волосам,
vk.com/natali_strelbitskaya



ОБРАЗ ДЛЯ НЕВЕСТЫ

Утро невесты наполнено волнениями и хлопотами – как все успеть? Вызвать на помощь команду студии Pudra! В четыре руки профессионалы подготовят тебя к торжеству всего за час, чтобы ты наслаждалась свадебным днем и была уверена – ты прекрасна! А чтобы ты не переживала за результат, за несколько часов до события приходи на пробный макияж и прическу: визажисты предложат разные варианты и помогут заранее определиться со стилем, цветовой гаммой, украшениями и другими деталями образа.

ОБРАЗ НА ВЫПУСКНОЙ

На своем первом взрослом балу каждая выпускница хочет быть принцессой – и феи-крестные из студии Pudra придут на помощь со своими волшебными кистями! В зависимости от того, какое платье ты выбрала для бала, визажисты создадут для тебя идеальный образ – легкий и романтичный или яркий и смелый, подчеркнув твою юную красоту, нежность и трогательность.





НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ:

бизнес и жизнь «до» и «после»

ЖИЗНЬ ИЗМЕНИЛАСЬ, И МЫ НЕ МОЖЕМ ДАЖЕ ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ. КАК СОХРАНИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ И ПРОДОЛЖАТЬ ИДТИ К СВОИМ ЦЕЛЯМ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ, НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ, ВСЕОБЩЕГО СТРЕССА?

«ТРУДНОСТИ НЕ ОСТАНАВЛИВАЮТ – НАОБОРОТ, ОНИ ЗАСТАВЛЯЮТ БЫТЬ ЕЩЕ БОЛЕЕ ГИБКИМИ И БЫСТРЫМИ», – ГОВОРИТ ИЛИАНА МАРИНА, ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР «КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ».

– Илиана, с какими вызовами Ваша компания столкнулась в работе в нынешних условиях? Стало сложнее?

– Мы уже прошли «проверку» ковидом, и это испытание нас закалило. Текущая ситуация, конечно, отличается от всего, с чем мы сталкивались раньше, и новые вызовы, безусловно, появились. Но большинство из них только стимулирует нас быть ещё более гибкими и двигаться в своём развитии быстрее.

Вызов первый – невозможность физически приобрести часть расходных материалов, препаратов и оборудования. Но всё решаемо: мы ищем аналоги у других производителей и альтернативные каналы поставок.

Вызов второй – уход с рынка некоторых производителей, что может привести к сложностям с эксплуатацией и ремонтом оборудования. Пока мы с такими проблемами не столкнулись, но заранее готовимся: ищем инженеров, ведём переговоры по обучению наших специалистов.

Вызов третий – резкий рост ключевой ставки, который привёл к удорожанию кредитов. У многих компаний я отмечаю резкое сокращение или даже тотальную остановку программ развития. Мы от развития не готовы отказаться, поэтому оптимизируем проекты.

– Мы все видим, как дорожают товары и услуги. Пришлось ли вам поднимать цены в клинике?

– Мы всеми силами держим их на прежнем уровне. Подняли лишь точечно – только на те услуги, в себестоимость которых заложена большая доля расходников.

– Направление, которое вы развили, по консультациям и лечению в зарубежных клиниках других стран, – оно сейчас приостановлено? Или вам уже удалось найти альтернативные маршруты для ваших пациентов?

– Как раз наоборот: проект сотрудничества с Турцией становится ещё более актуальным! Это происходит по двум причинам. Во-первых, закрыты Европа и Корея, куда привыкли летать на лечение наши граждане. Во-вторых, цены на расходные материалы, которые касаются оперативного вмешательства, значительно повысились – соответственно, выросли цены на операции в

России. И в этих реалиях предложения турецкой стороны становятся все более привлекательными!

– Илиана, чего Вы ждёте от этого года как управленец и как человек? На что надеетесь?

– Как человек я, конечно, надеюсь на урегулирование геополитической ситуации и мир. Но сидеть сложа руки и ждать я не нацелена: буду делать то, что сейчас по силам.

На этот год вижу своей задачей влияние на развитие медицины как отрасли в регионе. В марте я была избрана председателем комитета по здравоохранению Тульской торгово-промышленной палаты. В рамках этой деятельности уже прошли два значимых мероприятия, нацеленных на усиление работы комитета. Основные задачи – наладить взаимодействие между бизнесом и органами власти, частной и государственной медициной.

27 апреля у нас прошла большая деловая встреча «Кризис – время возможностей», организованная комитетом ТТПП совместно с центром «Мой бизнес». На мероприятии собрались представители частной и государственной медицины, аптечные сети и дистрибьюторы, фарм-бизнес, поставщики медицинского оборудования и расходников, органы власти. Мы обсудили развитие в новой реальности, кейсы компаний, инструменты защиты и меры поддержки бизнеса, поиск новых рынков поставок и логистики.

– Многие люди сейчас находятся в состоянии стресса, тревоги, страха перед будущим. Случаются ли у Вас такие настроения?

– Как сказал Зигмунд Фрейд, «масштаб вашей личности определяется величиной проблемы, которая способна вас вывести из себя». Меня не страшат проблемы и даже их количество, возникшее в новой реальности, потому что все, что можно решить, – нужно просто решить. Да, есть боль за потерю и судьбы людей, которых коснулись сегодняшние события. Но страха перед будущим у меня нет.

– Как Вы помогаете своей команде сохранять боевой дух и правильный настрой?

– Считаю, что для боевого духа в команде прежде всего нужно внутреннее

спокойствие первого лица, руководителя. Во-вторых, открытая позиция и диалог – разъяснение ситуаций, комментарии, психологическая поддержка.

В-третьих, объединение общей целью – это безотказно работает на позитив: мы работаем, чтобы спасти людей, помогать им улучшить их здоровье и качество жизни.

БЛИЦ

ВАШ ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ СТРЕССА

Есть множество практик и способов, я их чередую: заземление, остановки, пинг-понг, юмор. Даю себе время на «притормозить» и насладиться моментом, на совместное времяпрепровождение и обязательные «обнимашки» с любимыми. Тренировки и завтраки с подругами, SPA, массаж и баня.

МЕСТО, ГДЕ ВАМ ВСЕГДА ХОРОШО И СПОКОЙНО

Это не конкретное место, а состояние души и люди, с которыми мне хорошо и спокойно: у мамы на кухне, у любимого на плече.

ЕСЛИ НЕТ СИЛ, ЧТО ЗАРЯЖАЕТ?

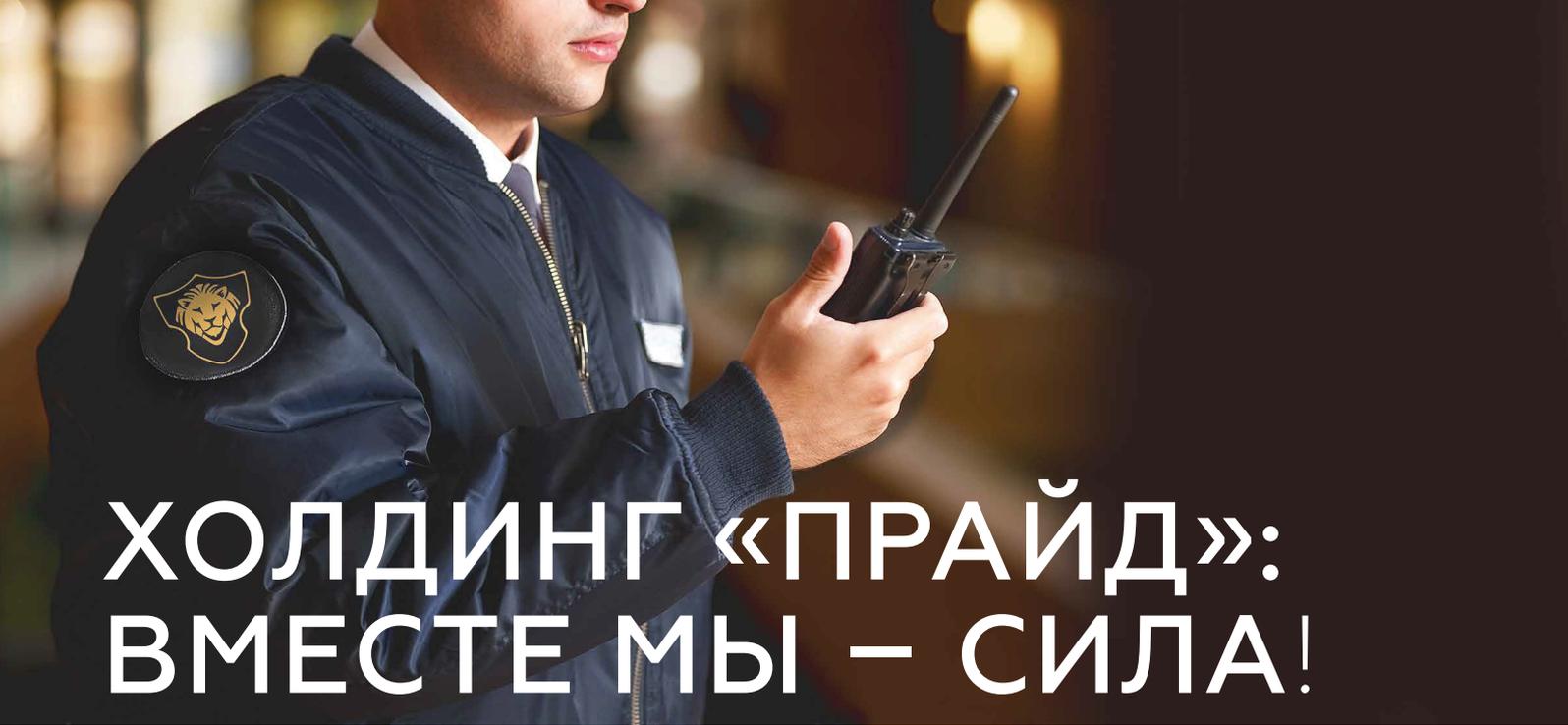
Сейчас изучаю эмоциональный интеллект, учусь управлять энергией эмоций.

ГЛАВНАЯ ВАША ЦЕЛЬ НА ЭТОТ ГОД?

Многие цели для результата достигнуты. Теперь главная – наслаждаться процессом достижения целей. Есть спортивная цель по преодолению себя. Переход через Байкал завершила – теперь хочу пройти «Гонку героев».

КЛИНИКА ЭКСПЕРТ

Тула, ул. Болдина, 74.
+7 (4872) 700-006 | mrtexpert.ru



ХОЛДИНГ «ПРАЙД»: ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!

ИСТОРИЯ ХОЛДИНГА «ПРАЙД» НАЧАЛАСЬ В 2014 ГОДУ С СОЗДАНИЯ ЧАСТНОЙ ОХРАННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ. СЕГОДНЯ В ЕГО СТРУКТУРУ ВХОДИТ 20 (!) КОМПАНИЙ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – ОБРАЗОВАНИЕ, СТРОИТЕЛЬСТВО, ПОЛИГРАФИЯ, МЕДИЦИНА И ДРУГИЕ – И ВСЕ ОНИ ВОСТРЕБОВАНЫ КЛИЕНТАМИ. «ИЗНАЧАЛЬНО МЫ ОТКРЫВАЛИ НАШИ КОМПАНИИ, ИСХОДЯ ИЗ СОБСТВЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ, – ГОВОРИТ КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР ХОЛДИНГА НИКИТА ЧУСОВ. – ХОЧЕШЬ СДЕЛАТЬ ХОРОШО – ДЕЛАЙ САМ. РАБОТАТЬ КАЧЕСТВЕННО, КАК ДЛЯ СЕБЯ, ПРИМЕНЯТЬ НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ДЕЛАТЬ В СРОК – ЭТИ ПРИНЦИПЫ ЗАЛОЖЕНЫ В ФУНДАМЕНТ ВСЕХ ОРГАНИЗАЦИЙ ХОЛДИНГА».

– Никита Дмитриевич, с какой идеей, миссией был создан холдинг «ПРАЙД»?

– Головное предприятие холдинга организаций «ПРАЙД» было создано командой профессионалов сферы обеспечения безопасности в 2014 году. У истоков стоял небольшой коллектив единомышленников, имеющих опыт работы в охранных организациях, силовых и правоохранительных структурах. Основной идеей стало создание конкурентоспособной охранной структуры, с полным спектром охранных услуг и инновационным подходом к обеспечению безопасности.

– Судя по количеству крупных клиентов, в том числе федерального уровня, эти принципы удалось реализовать?

– Безусловно. Сегодня «ПРАЙД» обеспечивает безопасность более 500 объектов, коммерческих, муниципальных и государственных структур и организаций федерального масштаба. Нас выбирают за высокое качество работ, индивидуальный подход, решение сложных задач комплексной безопасности, внедрение новейших технических систем.

Охранная организация «ПРАЙД» сегодня представлена не только в Туле: у нас открыт филиал в Москве, предста-

вительство в Рязани, Калуге и городах Тульской области. Наша деятельность многогранна: мы осуществляем физическую и техническую (пультовую) охрану, сопровождение грузов, охрану массовых мероприятий, личную охрану (услуги телохранителя), а также деятельность по проектированию, монтажу и осуществлению пусконаладочных работ охранной, пожарной и тревожной сигнализации, видеонаблюдения и систем контроля управления доступом (СКУД).

Наша организация идет в ногу со временем и использует новейшие технологии и оборудование для обеспечения спокойствия и безопасности заказчиков. Постоянно посещаем выставки, ищем инновации, которые делают охранную деятельность еще более эффективной. Внедряем передовые комплексы охранно-технических средств, которые интегрируют в себе приемно-контрольную аппаратуру, охранную, охранно-пожарную и тревожную сигнализацию, систему контроля управления доступом, видеонаблюдения, электронные замки и блокировку дверей, многоуровневую защиту от глушения сигналов и взлома, систему оповещения и двусторонней аудиосвязи. Многие охранные комплексы способны масштабироваться, есть возможность добавлять в них

новые модули, тем самым совершенствуя функционал системы.

– А охраной частных объектов – квартир, домов – ваш холдинг занимается?

– Конечно, причем наше оборудование можно установить без нарушения отделки за один день, его можно перевезти с собой на новое место жительства, и оно доступно по цене – вопреки стереотипу о том, что «поставить дом на сигнализацию» – это дорого. Вообще нет. Мы работаем с огромным спектром охранных систем, среди которых есть как премиальные, так и бюджетные варианты.

В последнее время все популярнее становятся охранные системы с расширенными возможностями – так называемый «умный дом». Такой комплекс может управлять освещением, температурным режимом (котлами и конвекторами), закрывать подачу воды и газа при протечках, включать систему пожаротушения, блокировать двери. У «умного дома» есть и масса других функций, а у наших клиентов – возможность выбрать и настроить систему персонально под свои потребности.

– Как получилось, что со временем в холдинг вошли компании из таких разных сфер деятельности – охрана, ме-

дицина, строительство и др.? Что их объединило?

– Бизнес – это продолжение и отражение своего владельца, неотъемлемая часть его личности. Наше руководство всегда готово поддержать и финансировать новые проекты и деятельность инициативных людей, способных развивать бизнес-идеи. Так было основано большинство наших организаций.

На сегодняшний день «ПРАЙД» – это 20 активно развивающихся организаций из разных сфер экономики. Это физическая и техническая охрана, обслуживание и обеспечение систем охранной и пожарной безопасности, продажа охранного оборудования, профессиональная подготовка, переподготовка и повышение квалификации персонала и охранников, строительство, ремонт автотранспорта, медицинские и полиграфические услуги.

Новые направления деятельности рождаются, исходя из потребностей холдинга. Мы создаем структуру самодостаточную и не зависящую от других компаний, обслуживающих нашу деятельность.

– Ваш учебный центр тоже создавался под собственные потребности?

– Да, однажды мы задумались о том, чтобы самостоятельно обучать и повышать квалификацию своих сотрудников. Эта идея в 2017 году выросла в учебно-производственный и научно-исследовательский центр «Стратегия Профи», где мы сейчас обучаем не только свои кадры, но и готовим специалистов для промышленности региона. Обучение проводится как в очной, так и заочной и очно-заочной форме (с частичным отрывом или без отрыва от производства), с использованием дистанционных технологий и возможностью обучения по индивидуальному учебному плану. Список образовательных программ у нас очень широк, он постоянно обновляется.

– Строительная компания, полиграфический центр, автосервис – и они создавались «для себя»?

– Да, но быстро стали востребованы и другими клиентами. Нам требовался ремонт и обслуживание нашего автопарка – и мы открыли автосервис, который сейчас полностью загружен заказами. Столкнулись со срывом сроков при изготовлении полиграфии для своих нужд – и создали собственный полиграфический центр, который делает все качественно и вовремя. Когда ра-

ботаешь на совесть, о тебе непременно узнают – «сарафанное радио» быстро приводит клиентов.

– Поделитесь планами: чего хотите добиться в этом году?

– Разноплановость бизнеса, его диверсификация – гарантия стабильности, мы это четко понимаем и продолжаем идти в этом направлении. В 2022 году нашу многогранную «львиную семью» пополнит новое учреждение – «Центр Медицины на Пирогова», многофункциональная клиника с высокотехническим диагностическим оборудованием. Одним из направлений работы центра будет осуществление медицинских осмотров работников, в том числе персонала холдинга. Так что и это направление работы мы открываем в какой-то мере для себя и будем пристально следить за тем, чтобы все в нем работало наилучшим образом.

В отличие от большинства существующих клиник, врачи и сотрудники нашего центра, широко известные в медицинском сообществе профессионалы, будут работать на постоянной основе, а не по совместительству. Мы считаем, что такой подход значительно повышает качество медицинских услуг.

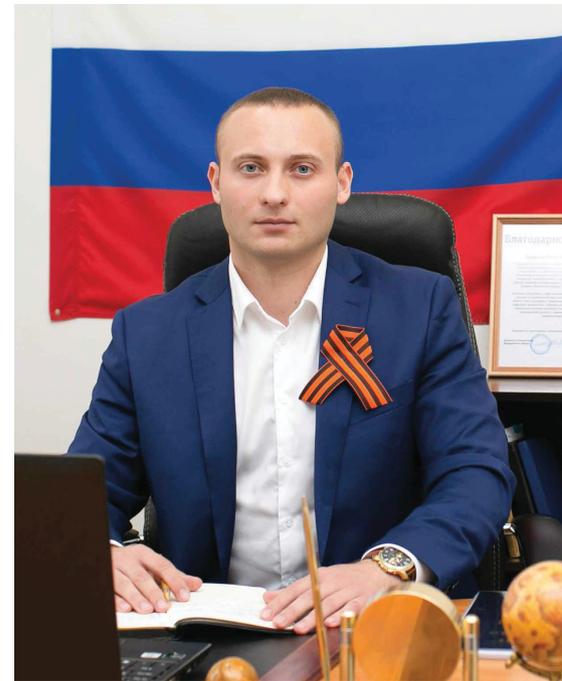
– Интересно, как родилось название холдинга?

– Прайд – это львиная семья. Наш генеральный директор – Лев по гороскопу. Многие руководители подразделений и сотрудники – тоже. Не считаю это совпадением, потому что даже те из нас, кто не Львы по звездам, – львы по духу. Люди притягивают себе подобных, поэтому теперь у нас большая «львиная семья», сильная, решительная и непобедимая.

– Прайд – это понятие не только из фауны, но и «гордость» в переводе с английского. Чем вы гордитесь?

– Нашей командой. Люди – это главное: самые крутые технологии, любые деньги бесполезны, если у тебя нет людей, на которых ты можешь положиться. Наша компания выросла из одной организации до крупного холдинга именно благодаря людям – профессионалам, которые взяли на себя целые направления работы и довели их до совершенства.

ПОЭТОМУ МЫ ОЧЕНЬ ЦЕНИМ ЛЮДЕЙ. ПОДДЕРЖИВАЕМ ИХ ИДЕИ И НАЧИНАНИЯ. ДАЕМ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ КАРЬЕРНОГО РОСТА ТЕМ, У КОГО ЕСТЬ ДЛЯ НЕГО ПОТЕНЦИАЛ. У НАС ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ ТЕКУЧКИ, ПОТОМУ ЧТО МЫ, КАК В ЛЬВИНОМ ПРАЙДЕ, ГОРОЙ СТОИМ ЗА КАЖДОГО, ЗАЩИЩАЕМ И ПОМОГАЕМ. МЫ ВМЕСТЕ, И В ЭТОМ НАША ГЛАВНАЯ СИЛА.



**НИКИТА ДМИТРИЕВИЧ ЧУСОВ,
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР ХОЛДИНГА «ПРАЙД»**

ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ НЕКОММЕРЧЕСКОГО ПАРТНЁРСТВА «АССОЦИАЦИЯ НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ СТРУКТУР БЕЗОПАСНОСТИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ЧЛЕН ПОПЕЧИТЕЛЬСКОГО СОВЕТА ФОНДА СОДЕЙСТВИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОМУ РАЗВИТИЮ ТУЛЫ

ЧЛЕН КООРДИНАЦИОННОГО СОВЕТА РОСГВАРДИИ ПО КАЧЕСТВУ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ОХРАННЫХ УСЛУГ



**ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ
ПРАЙД**

г. Тула, ул. Пирогова,
14а, оф. 212
+7 (4872) 30-86-94
pride-security.ru

5 ВЕЩЕЙ,

*которые ты должна
знать о ботоксе*

Я не собираюсь ни уговаривать тебя, ни отговаривать — делать ли инъекции ботокса, каждая из нас решает самостоятельно. Но прежде чем сказать окончательное «да» или «нет», учти эти 5 пунктов!



Фотограф: Анастасия Грекова vk.com/coldness; Прическа и макияж: студия Pudra vk.com/pudra.tula, Организация, стиль: Пшокина Ирина vk.com/irep_mirra, Благодарим магазин одежды Serginetti пр.Ленина 54 за представленный образ героини

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

1. ЭТО НЕ МОЖЕТ СТОИТЬ ДЕШЕВО

Препарат ботокса измеряется в единицах действия (ЕД). 1 единица НЕ равна 1 мл! Это всего-то $3 \cdot 10^7$ молекул. Чтобы стало понятно, 20 единиц ботокса составляют около 0,2 мл. Поэтому при инъекции вводится мизерное количество препарата. При стандартной процедуре для обработки лба требуется около 20 единиц, межбровной области — 25 единиц. Одна единица Ботокса и Ксеомина стоит около 300 рублей, Диспорта — 120 рублей. И ты должна насторожиться, если тебе предлагают «суперакцию» и называют цену существенно ниже среднерыночной. Речь может идти о контрафактном препарате, начинающем врать или препарате с истекшим сроком годности. Обязательно все проверь!

2. ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ВОЗМОЖНЫ СИНЯКИ И ОТЕЧНОСТЬ

И это нормально, хотя и считается редким осложнением. Гематомы в области уколов и отек вокруг них же возникают чаще, если процедура попадает на дни менструаций или если ты принимаешь препараты, разжижающие кровь (например, аспирин). Обязательно сообщи врачу, какие лекарства ты принимаешь, какой у тебя день цикла и на всякий случай не планируй торжественных мероприятий 2-3 дня после инъекций.

3. ТЫ УВИДИШЬ РЕЗУЛЬТАТ НЕДЕЛИ ЧЕРЕЗ ДВЕ

Не верь «специалистам», которые попытаются убедить тебя, что через пару дней морщины исчезнут, и не волнуйся, если через 5-7 дней с твоим лицом ничего не будет происходить. Это нормально! Препарат в мышечной ткани должен «устояться». Обычно первые изменения появляются на 5-6 сутки, но в некоторых случаях и позже. Говорить о том, принесла процедура желаемый эффект или нет, можно через 14 дней.

К тому же важно, какой образ жизни ты ведешь. Эффект будет выражен сильнее, если сразу после инъекций ты будешь сильно хмуриться и гримасничать: это ускорит попадание препарата в нужные области. Ни в коем случае не ходи в сауну и баню в течение недели после уколов, а первые пару дней воздержись от серьезных физических нагрузок.

4. НИКТО НЕ ЗНАЕТ, СКОЛЬКО ПРОДЕРЖИТСЯ ЭФФЕКТ

Есть везунчики, у которых ботокс «держится» до года. А есть люди, которых ботокс вообще не берет. Проверить это можно только опытным путем. Ни от квалификации врача, ни от тебя это никак не зависит.

5. ТЫ МОЖЕШЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОТОКСА, ЕСЛИ НЕДОВОЛЬНА РЕЗУЛЬТАТОМ

Конечно, не за один день, но есть методы, ускоряющие выведение ботулинотоксина из мышечной ткани. Так что если ты считаешь эксперимент неудачным, вовсе не обязательно ждать, пока ботокс рассосется самостоятельно, этот процесс можно ускорить, избавившись от препарата примерно за месяц.



БОТОКС. ПОЧЕМУ У НАС.

Оплата за результат – вы платите за достижение результата. Ведь вам нужен эффект, а задача вашего врача его достичь, грамотно рассчитать необходимое количество единиц, необходимых для коррекции.

Консультация – у нас в клинике прежде, чем делать любые процедуры, вас бесплатно осмотрит профессиональный врач-косметолог, который распишет индивидуальную программу с учетом особенностей вашей кожи и общего состояния здоровья.

Сопровождение – наши врачи всегда приглашают пациента на осмотр после процедуры и при необходимости проводят коррекцию, сопровождают, консультируют по телефону и лично.

Персонализация – наши врачи владеют различными техниками введения Ботокса – жесткий блок, живое лицо и др., позволяющими делать тот эффект от процедуры, который наиболее приемлем для вас.

Нет подделкам! Мы работаем только оригинальными препаратами от официального представителя. Мы ценим здоровье наших пациентов и свою репутацию.

⋮ клиника комаровой

ул. Демонстрации, 137
проспект Ленина, 81, 2-й этаж

+7 (4872) 57-30-07
kvk-cosmetic.ru



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

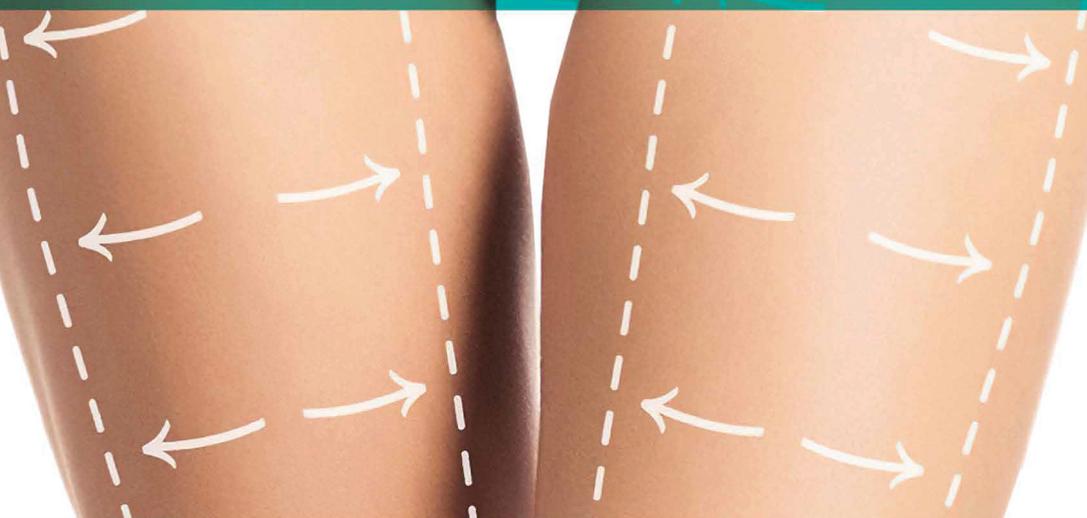


АБСОЛЮТНАЯ СЕНСАЦИЯ В КЛИНИКЕ ЧЕРНЫХ

TRANSFORM НА АППАРАТЕ **EVOLVE** ОБЕСПЕЧИВАЕТ **СОВЕРШЕННЫЙ СИЛУЭТ ТЕЛА И ПОДТЯНУТУЮ ФИГУРУ** БЕЗ ИЗНУРЯЮЩИХ НАГРУЗОК

ТЕХНОЛОГИЧНАЯ НОВИНКА 2022-ГО ГОДА ЕЩЕ ТОЛЬКО ПОЯВЛЯЕТСЯ В ТОПОВЫХ РОССИЙСКИХ КЛИНИКАХ, **А ВЫ УЖЕ МОЖЕТЕ ЕЕ ИСПЫТАТЬ В ТУЛЕ**

РЕЗУЛЬТАТ ДОСТИГАЕТСЯ ЗА СЧЕТ ВОЗДЕЙСТВИЯ РАДИОЧАСТОТНОЙ ЭНЕРГИИ И ЭЛЕКТРОМЫШЕЧНОЙ СТИМУЛЯЦИИ.



+7 960 602-85-13

Тула, ул. Шевченко, 5 drelenachernykh chernykh.clinic

ИП Черных Е.В. Лиц. ЛО 71-01-001983 от 22 октября 2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СКУЛЬПТУРИРОВАНИЕ ТЕЛА **TRANSFORM** НА АППАРАТЕ **EVOLVE X**



INMODE



ТЕЛО ВАШЕЙ МЕЧТЫ УЖЕ ПОСЛЕ ТРЕТЬЕЙ ПРОЦЕДУРЫ

- ✓ КОРРЕКТИРУЕТ КОНТУРЫ ФИГУРЫ, ДЕЛАЕТ ТЕЛО БОЛЕЕ СТРОЙНЫМ
- ✓ РЕКОНСТРУИРУЕТ ТКАНИ, ОПТИМИЗИРУЕТ РАБОТУ КЛЕТОК КОЖИ
- ✓ СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ КОЛЛАГЕНА И ЭЛАСТИНА И ПРОИСХОДИТ РЕГЕНЕРАЦИЯ ТКАНЕЙ
- ✓ ПРИЦЕЛЬНО РАБОТАЕТ НА УМЕНЬШЕНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ
- ✓ ЭФФЕКТИВНО УМЕНЬШАЕТ ОБЪЕМЫ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН
- ✓ ОБЕСПЕЧИВАЕТ НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ ЛИФТИНГ КОЖИ, ДЕЛАЕТ ЕЕ ПОДТЯНУТОЙ, УПРУГОЙ И ЭЛАСТИЧНОЙ
- ✓ УКРЕПЛЯЕТ МЫШЕЧНЫЙ КАРКАС (ЗА СЧЕТ 280 000 СОКРАЩЕНИЙ ЗА 30 МИНУТ) БЕЗ ДИСКОМФОРТА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

**ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ
И ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА**

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Технологии красивого тела

Мы многое знаем об аппаратах, помогающих сохранить красоту и молодость кожи лица. Но в работе над телом самым известным методом почему-то считается ручной массаж – хотя в современной косметологии давно изобретены умные машины, которые быстрее и эффективнее расправляются и с целлюлитом, и с другими проблемами. О своих находках для создания красивого тела рассказывает врач-косметолог Елена Черных.



ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ,
врач-косметолог,
основатель клиники
эстетической медицины

Работа по коррекции фигуры в современном мире уже давно вышла за пределы массажного кабинета. Ведь когда-то и коррекция лица основывалась только на уходах и масках, а сейчас невозможно представить себе современную косметологию лица без аппаратных методов, которые дают феноменальные результаты. А ведь с телом – все то же самое: с любой проблемой, будь то целлюлит, отечность, лишние объемы, нужно работать на трех уровнях: кожа, подкожно-жировая клетчатка и мышцы.

И мне всегда было удивительно и обидно за пациента из-за того, что чаще всего какой-то один метод или аппарат позиционируется как волшебная палочка от всех проблем. К сожалению, так не бывает – это просто маркетинговые ходы. Чтобы «закрыть» все эстетические проблемы и потребности пациента в работе над красотой тела, нужен целый парк современных аппаратов. Вот какие из них я считаю наиболее эффективными:

АППАРАТ BTL-6000 LYMPHASTIM ИЛИ «УБИЙЦА ОТЕКОВ»

Это аппарат прессотерапии, успешно применяющийся в эстетической, спортивной и традиционной медицине для лимфодренажа – выведения лишней жидкости и токсинов из организма.

BTL-6000 LYMPHASTIM состоит из самого аппарата и специальных многокамерных аппликаторов. В каждую камеру аппликатора поочередно подается воздух, за счет чего части тела механически сдавливаются и таким образом стимулируется лимфатическая система.

Я тестировала много дренажных аппаратов, но ни один из них не дал такого эффекта по уменьшению отеков и общего лимфодренажа, как этот.

АППАРАТ УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ BTL X-WAVE ИЛИ «УБИЙЦА ЦЕЛЛЮЛИТА»

Проблема целлюлита знакома многим девушкам. Но вот избавиться от неё не так-то легко. Ведь в основе целлюлита лежит не только отёк, но и фиброз (это то, что даёт видимую неровность кожи). А фиброз – это, по сути, ткань, схожая по строению с рубцовой. И мне всегда было удивительно, как можно обещать избавиться от фиброза с помощью всякого рода массажей, в том числе и аппаратных. Фиброз разбивают только акустические волны низких частот, а именно ударно-волновая терапия.

BTL X-WAVE – аппарат ударно-волновой терапии, успешно применяемый для лечения целлюлита и решения других эстетических проблем – дряблость, шрамы, рубцы, растяжки.

АППАРАТ INMODE EVOLVE TRANSFORM ДЛЯ ПОЛНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ТЕЛА

Уникальность новой процедуры Transform на аппарате Evolve состоит в том, что она решает сразу несколько проблем за счет сочетанного воздействия RF-энергии и электромышечной стимуляции:

- улучшает качество кожи (стимулируется выработка коллагена и эластина, регенерация тканей),
- прицельно работает на уменьшение жировых отложений,
- укрепляет мышечный каркас за счет 280 000 сокращений за 30 минут без дискомфорта и восстановительного периода.



Красота женщины в здоровье:

8 СОВЕТОВ ГИНЕКОЛОГА

КРАСОТА ЖЕНЩИНЫ ИДЕТ ИЗНУТРИ. В ЭТОМ УБЕЖДЕНА АЛИНА ЛАМБРОЗОВА, ВРАЧ-РЕПРОДУКТОЛОГ И АВТОР ПАТЕНТА МЕТОДА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИЧИН БЕСПЛОДИЯ И ЕГО ЛЕЧЕНИЯ. ЗА ГОДЫ РАБОТЫ В ПРОФЕССИИ ОНА ПОДАРИЛА СЧАСТЬЕ МАТЕРИНСТВА ТЫСЯЧАМ ЖЕНЩИН СО ВСЕЙ РОССИИ.

– Здоровая женщина – априори счастлива, а значит, красива, – говорит Алина Ламбродова. – Считаю, что от здоровья женщины зависит благополучие ее семьи. Здоровая женщина счастлива, ей все удается, у нее счастливый муж и дети. На самом деле здоровье женщины складывается из нескольких составляющих. Правильная работа эндокринной системы и гормонального фона, сбалансированное питание, позволяющее в достаточном количестве получать микроэлементы и витамины, поддерживают крепкий иммунитет женщины. Внимательное отношение к себе, использование барьерных методов контрацепции поможет защититься от инфекционно-воспалительных заболеваний.

Не менее важно – психологическое здоровье. Хорошее настроение помогает защититься или победить многие недуги. Заботу о красоте и здоровье надо доверять только профессионалам и ни в коем случае не идти слепо на поводу у рекламных кампаний. Прием гормонов без показаний может нанести серьезный урон организму. Особенно подвержены негативному воздействию печень и сосуды. В ряде случаев неправильно подобранная гормональная терапия может спровоцировать развитие онкозаболеваний. Прием ЗГТ сам по себе не вызывает рак, но даёт толчок для ускоренного развития раковых клеток. Именно поэтому любые лекарственные препараты должен назначать только врач.

контрацепции лучше использовать барьерный метод. ОК лишь предотвратят нежелательную беременность, но не защитят от ИППП и УПФ.

4. Через 3 года от начала половой жизни необходимо сдать мазок на онкоцитологию с шейки матки. После – 1 раз в год. Не забываем!

5. Рассказать детям о контрацепции, профилактике нежеланной беременности, ИППП. И тогда, лет через 10-20, процент бесплодия наконец-то начнет снижаться.

6. Следить за уровнем витаминов. Мы живём в регионе, эндемичном болезням щитовидной железы и дефицита витамина Д, поэтому нужно контролировать уровень витаминов и гормонов щитовидной железы. Правильную дозировку при нехватке тех или иных микроэлементов в организме может назначить только врач. Витамины и БАДы при самолечении могут вызвать серьезные аллергические реакции.

7. Реализовать репродуктивные планы до 36 лет или воспользоваться программой отсроченного материнства. Нашим митохондриям и яйцеклеткам все равно на наши планы. После 36 лет они стремительно подвержены апоптозу – запрограммированной гибели.

8. При бесплодии – ЭКО не панацея, а крайний метод. К сожалению, многие клиники не занимаются поиском причины бесплодия, а направляют на искусственное оплодотворение, потому что это выгодно. На самом же деле при правильной работе гинекологической службы и соблюдении рекомендаций врача пациентом количество нуждающихся в этой процедуре снижается.

8 ВАЖНЫХ СОВЕТОВ

1. Отказаться от ежедневных прокладок сразу и навсегда. Они вызывают «парниковый эффект» и способствуют развитию патогенной флоры. На вопрос, как же быть, если выделений много, ответу: откажитесь, и выделения прекратятся. Если же нет, то необходима консультация гинеколога.

2. Приём оральных контрацептивов и ЗГТ – строго по показаниям.

3. Как бы красиво и убедительно ни говорил мужчина, что он здоров, нельзя верить на слово. Он может не знать, что является переносчиком заболевания. А скрытые инфекции тем и коварны, что вы о них узнаете тогда, когда они уже развернули масштабный воспалительный процесс. Поэтому для



Живи без боли!

БОЛЬ МЕШАЕТ ПОЛНОЦЕННО ЖИТЬ, ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ, НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ ДНЕМ. В ЦЕНТРЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ «ФЕНИКС» ЕСТЬ ЦЕЛЫЙ АРСЕНАЛ ПРОВЕРЕННЫХ ВРЕМЕНЕМ ТЕХНОЛОГИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ ПОСЛЕ ТРАВМ, ОПЕРАЦИЙ, ОТ БОЛИ, КОТОРУЮ ВЫЗЫВАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ЖИТЬ АКТИВНО!

Медицинский Центр «Феникс» специализируется на восстановительном лечении пациентов с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата. Это реабилитация после травм, эндопротезирования крупных суставов, операций на позвоночнике, лечение остеоартроза, остеохондроза позвоночника. В Центре проводится восстановительное лечение профессиональных спортсменов под руководством опытного врача спортивной медицины. Многие спортсмены – пациенты центра возвращаются к активным, полноценным тренировкам и добиваются новых побед. О проверенных способах вернуть вас к активной жизни без боли рассказывает доктор «Феникса».

УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ

«Феникс» стал пионером в Туле в использовании метода экстракорпоральной ударно-волновой терапии. Эта методика показывает очень высокую эффективность – 97,7% хороших и отличных результатов! Ударно-волновое воздействие оказывает быстрый обезболивающий, противовоспалительный, противоотечный эффект, улучшает кровообращение в зоне воздействия.

Локальное воздействие звуковой волной высокой мощности за сверхкороткое время активизирует в организме процессы восстановления поврежденных тканей – мышц, связок, костей, сосудов и т. д. Ударно-волновая терапия позволяет безоперационно и без дорогостоящих лекарств лечить многие заболевания в ортопедии, травматологии, урологии, неврологии, хирургии. Доказано хондропротективное действие ЭУВТ, поэтому эта технология эффективна в лечении артрозов. ЭУВТ приводит к быстрому сращению переломов. УВТ – это настоящая «палочка-выручалочка» для спортсменов, которым необходимо быстро восстановиться после травмы. Даже трофические язвы и диабетическая стопа прекрасно поддаются лечению УВТ.

Лечение проводится на современном немецком оборудовании врачами, прошедшими специальное обучение и имеющими огромный опыт в применении этой технологии (более 12 лет).

ПОДВОДНОЕ ВЫТЯЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Множество людей в той или иной степени страдают от проблем с позвоночником – а это постоянная боль. Причин множество: межпозвоночные грыжи дисков, защемления нервов, последствия травм, врожденная слабость опорно-двигательного аппарата и многие другие факторы.

Одна из технологий, которая дает отличные результаты в лечении повреждений и заболеваний позвоночника, – подводное вытяжение.



Суть метода – в преодолении мышечного спазма, устранении смещения позвонков, деформации позвоночного столба. Подводное вытяжение сочетает в себе два вида воздействия: вытяжение снимает компрессию, теплая вода устраняет спазм сосудов, улучшает кровоснабжение в поврежденной области.

В Центре «Феникс» процедура проводится на автоматизированном комплексе, который позволяет точно дозировать нагрузку с учётом особенностей мышечного корсета пациента и течения заболевания.

ПОДВОДНЫЙ ГИДРОМАССАЖ

Это еще один высокоэффективный и безусловно приятный метод лечения – причем целого спектра заболеваний. Подводный гидромассаж воздействует на все системы организма: он улучшает состояние не только опорно-двигательного аппарата, но и нервной, сердечно-сосудистой, кровеносной, мочеполовой систем, дает мощный оздоровительный и антистрессовый эффект. И снимает боль: под действием теплой воды и дозируемого давления струи спазмированные мышцы расслабляются, дискомфорт уменьшается или исчезает вовсе.

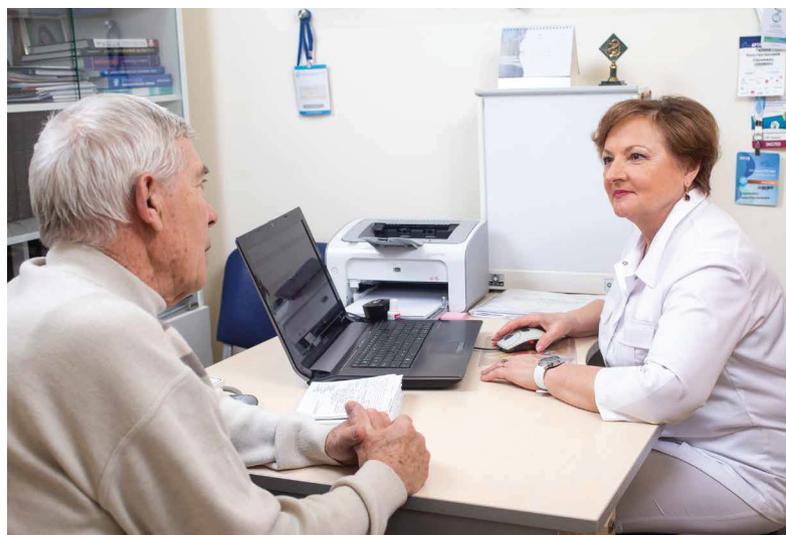
ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

Эта процедура десятилетиями доказывает свою эффективность в лечении заболеваний позвоночника и суставов. Аппликации и обертывания лечебными грязями, которые содержат в себе комплекс минеральных и биологически активных веществ, оказывают обезболивающий, противовоспалительный, регенерирующий эффект.

Для грязелечения в Центре «Феникс» применяют знаменитые сакские грязи, так что нет необходимости ехать на курорт – он рядом с вами, в Туле!

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

При многих заболеваниях опорно-двигательного аппарата организм пациента может... помочь себе сам! В этом за-



ключается суть плазмотерапии – метода лечения с помощью собственной плазмы пациента, обогащенной тромбоцитами.

Плазмотерапия позволяет в короткие сроки восстановить поврежденные ткани, обладает высокой регенеративной активностью и обезболивающим эффектом. Медицинские исследования и опыт Центра доказывают: курс плазмотерапии раз в полгода в течение двух лет значительно улучшает амортизирующую функцию межпозвоночных дисков и суставов и помогает снизить количество и тяжесть обострений.

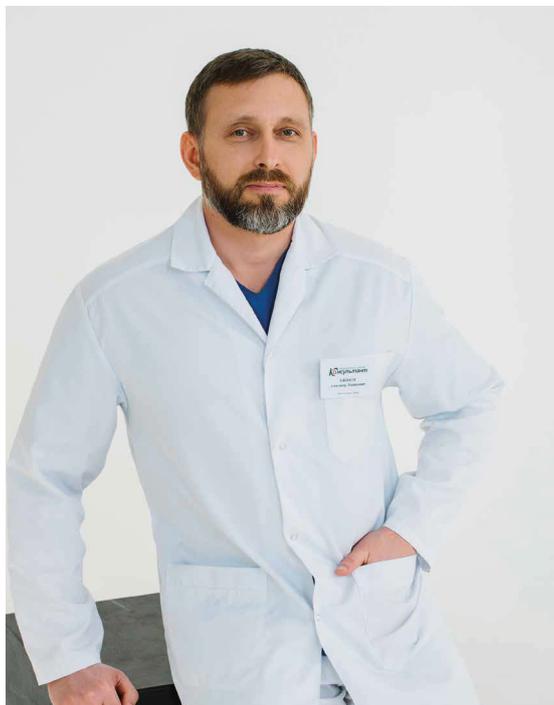
ХОНДРОПРЕПАРАТЫ

В лечении заболеваний суставов и позвоночника есть средства, которые бьют точно в цель. Это местное введение препаратов-хондропротекторов – препаратов для непосредственной стимуляции восстановительных процессов в межпозвоночном диске и суставах. «Феникс» применяет российские препараты – проверенные, с доказанной эффективностью и не зависящие от санкций.



ОНКОПОИСК – РАСПОЗНАТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ

Так сложилось, что диагноз РАК всех нас пугает. При мысли об этом заболевании неизбежно возникает желание «подстраховаться» и, если не предотвратить болезнь, то хотя бы выявить ее как можно раньше, еще до возникновения жалоб и симптомов. Спланировать такое обследование самостоятельно задача для неспециалиста почти неразрешимая. Готовы ли специалисты помочь как можно раньше выявить опухоль, если она себя никак не проявляет?



ЕЖИКОВ АЛЕКСАНДР ЛЕОНИДОВИЧ,
врач-онколог многопрофильного медицинского центра
«Консультант»

Мы очень долго не решались предложить нашим клиентам продукт, представляющий собой комплекс обследований, направленных на раннюю диагностику рака. Прежде чем сделать это, мы хотели обрести полную уверенность в том, что включенные в комплекс исследования и анализы действительно обеспечивают достоверный результат. Сегодня мы предлагаем нашим пациентам результат нашей долгой и кропотливой работы – три уровня программы ОНКОпоиск, от базового до расширенного. Причем базовый, в нашем случае, не значит плохой или неполноценный. Цели трех уровней программы разные. Базовая программа призвана ответить на вопрос, имеются ли у человека злокачественные опухоли, требующие немедленных действий уже сегодня.

Расширенная программа позволяет не только выявить опухоли, но и получить определенный спектр информации об онкологических рисках и запланировать действия, направленные на профилактику опухолей.



СТЕПАНОВ АНАТОЛИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ,
заведующий отделением лучевой диагностики
многопрофильного медицинского центра «Консультант»

Многие из нас хотя бы раз задумывались о чудесном исследовании, воспользовавшись которым можно быстро и безболезненно получить полную информацию о состоянии своего здоровья. К сожалению, пока такие технологии являются темой для фантастов. А вот для решения конкретных задач технологии уже существуют. Так, для поиска зон, подозрительных на наличие злокачественной опухоли, сегодня широко используется метод магнитно-резонансной диффузии. Довольно долго возможности магнитно-резонансных томографов ограничивали применение этой технологии одной анатомической областью. Современные диагностические приборы позволяют исследовать все тело и использовать магнитно-резонансную диффузию в программах онкологического поиска. Методику магнитно-резонансной диффузии мы тестировали на одном из наших томографов в течение трех лет. И сегодня мы уверены в информативности методики, и эта технология стала стержнем нашей программы ОНКОпоиска всех уровней, начиная с базового.

**МАКЕЕВ ОЛЕГ ОЛЕГОВИЧ,
заведующий эндоскопическим отделением
многопрофильного медицинского центра «Консультант»**

Первичная профилактика злокачественных опухолей – задача в большинстве случаев неразрешимая, но не в случае рака толстого кишечника. Колоноскопия позволяет выявить не только злокачественные опухоли, но и патологические процессы, предшествующие возникновению рака, – полипы и доброкачественные опухоли. Мировая практика свидетельствует, что своевременное удаление этих образований позволяет существенно (до 30%) снизить заболеваемость раком толстого кишечника.

Результат стоит тех минут дискомфорта, которые пациент испытывает при подготовке к исследованию. Сама же колоноскопия проводится под наркозом и не вызывает негативных ощущений.

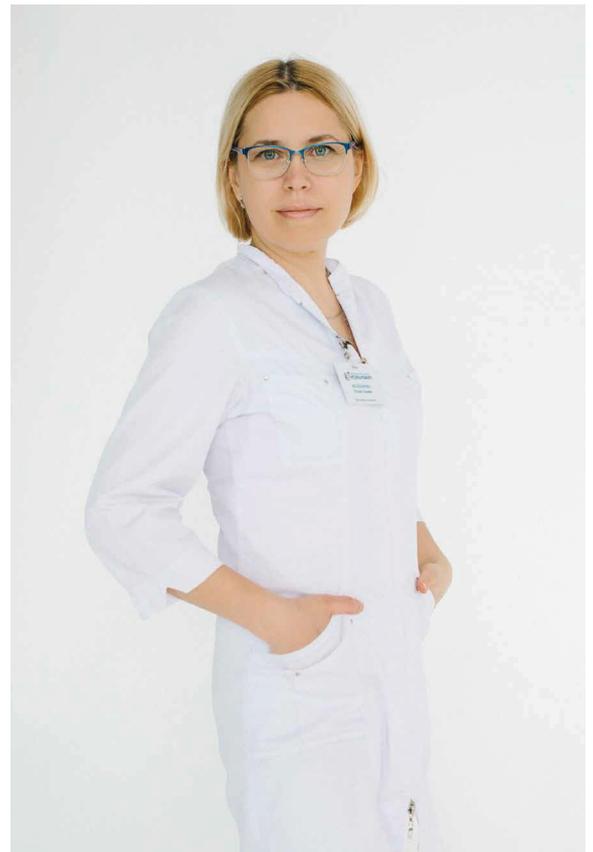
Видеоколоноскопия включена нами в расширенную программу онкологического поиска. Стандартный же уровень программы предусматривает проведение КТ-колонографии или виртуальной колоноскопии, которая сравнима с видеоколоноскопией по способности выявлять опухоли и полипы от 5 мм в диаметре.



**ЖЕЛОБАНОВА ТАТЬЯНА ЛЬВОВНА,
заведующая терапевтическим отделением стационара
многопрофильного медицинского центра «Консультант»**

Любая комплексная программа обследования – это сложное мероприятие, предъявляющее особые требования как к условиям, так и к логистическим решениям. В нашем терапевтическом стационаре каждого пациента встречают с улыбкой. И не только! У нас созданы максимально комфортные условия для подготовки к исследованиям, ожидания и отдыха в промежутках между исследованиями. Все продумано до мелочей. Вам не придется думать о том, как и в какой последовательности проходить исследования и сдавать анализы. Вам не придется ждать у кабинетов. Вас проведут к месту проведения исследования точно ко времени его начала. Вам не придется самостоятельно интерпретировать результаты исследований и анализов. Все уровни программы ОНКОпоиска предусматривают расширенную финальную консультацию опытного онколога. Вы не останетесь без рекомендаций, в том числе и в отношении периодичности и содержания будущих обследований.

Обезопасить себя можно уже сегодня, если подойти к делу серьезно, заручившись поддержкой и опытом настоящих профессионалов.





ДОМ БИЗНЕС-КЛАССА МАННАТТАН: ЕДИНСТВО СТИЛЯ И КОМФОРТА



ИГОРЬ БАРКОВСКИЙ
генеральный директор
«АС-Энерго»

КЛУБНЫЙ ДОМ МАННАТТАН — ЭТО СОВРЕМЕННОЕ ВИДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ЖИЛЬЯ. НАХОДИТСЯ НОВЫЙ ДОМ НА УЛ. СВОБОДЫ, 33, А ИЗ ЕГО ОКОН ОТКРЫВАЮТСЯ ВИДЫ НА ЗДАНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РЕГИОНА И НА ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПАРК. ПРИ ЭТОМ ЦЕНТР ГОРОДА НЕ ПОМЕШАЕТ КОМФОРТУ БУДУЩИХ ЖИТЕЛЕЙ: СОЗДАТЕЛИ ПРОЕКТА СДЕЛАЛИ ВСЕ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗОВАТЬ УГОЛОК СПОКОЙСТВИЯ И УЮТА. О НОВОМ ПРОЕКТЕ ДОМА БИЗНЕС-КЛАССА МАННАТТАН МЫ ПОГОВОРИЛИ С ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ КОМПАНИИ-ЗАСТРОЙЩИКА «АС-ЭНЕРГО» ИГОРЕМ БАРКОВСКИМ.



— Это ваш первый проект в Туле. Почему решили прийти в оружейную столицу?

— Да, это наш первый тульский проект, но мы далеко не новички в строительстве. Строительная Компания «АС-Энерго» входит в группу компаний, которая работает более 10 лет, за нашими плечами не только строительство жилых комплексов, но и возведение промышленных зданий и сооружений. Также одно из подразделений реализует госпроект по переселению из ветхого жилья, к 2024 году мы собираемся передать 50 000 кв. метров жилья семьям, которые нуждаются в улучшении жилищных условий.

Что касается жилых комплексов, то основное строительство у нас раньше было в Новомосковске. Там мы продолжаем возводить смарт-квартал «Пионерский» и дом комфорт-класса в центре города «Притяжение».

Мы строим дома комфорт- и премиум-класса. Профессиональные строи-

тели, четкий график работ, надежные подрядчики — то, что позволяет выполнять свою работу вовремя. Мы дорожим выбором наших покупателей, поэтому всегда стремимся превосходить ожидания: все комплексы сдаются в срок и даже раньше срока, не теряя при этом высокого качества.

Мы долго создавали проект, советовались с дизайнерами и проектировщиками — всё для того, чтобы использовать самые современные технологии и решения в строительстве. Особый статус подчеркивает уже сам адрес: ул. Свободы, 33.

**ПРЕМИАЛЬНАЯ ЛОКАЦИЯ
МАННАТТАН ПОЗВОЛИТ
ПРОЧУВСТВОВАТЬ ВСЕ ПРЕИМУЩЕСТВА
ЖИЗНИ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА.**

Современный человек хочет жить красиво. Много внимания мы уделили планировкам.

MANHATTAN представляет квартиры смарт-формата: евро-3 и евро-4. Смарт планировки – это функциональное использование каждого квадратного метра, где все продумано до мелочей! Все для современных людей.

Просторные кухни-гостиные от 22 до 30 м², в которых пространство поделено на 3 зоны: большая кухня-гостиная, где собирается вся семья и проводит время вместе. Зона отдыха с мультимедийными развлечениями, отдельные расширенные светлые спальни – место для личного пространства и отдыха! Продуманные зоны для хранения вещей – ниши под шкафы и гардеробные, большие окна и выходы на лоджию.

ВЫСОТА ПОТОЛКОВ 2,9 М, БЕСШУМНЫЕ КАНАЛИЗАЦИОННЫЕ ТРУБЫ, ПЕРЕДОВАЯ ИНЖЕНЕРНАЯ СИСТЕМА, ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОТОПЛЕНИЕ, ГАЗОВЫЕ ПЛИТЫ, КОРЗИНЫ ДЛЯ КОНДИЦИОНЕРОВ, ДОСТАТОЧНО ВМЕСТИТЕЛЬНЫЕ ДАЖЕ ДЛЯ СПЛИТ-СИСТЕМЫ. СИСТЕМА «УМНЫЙ ДОМ», УДОБНЫЕ ДОМОФОНЫ, КОТОРЫЕ УМЕЮТ РАСПОЗНАВАТЬ ЛИЦА И ОТКРЫВАНИЕ СО СМАРТФОНА.

— Что ценят покупатели недвижимости сейчас?

— Идеальная архитектура, небольшое количество этажей, современные материалы, классические цвета в отделке фасада, стильные входные группы и дизайнерские холлы с бесшумным лифтом, функциональный и безопасный двор и стоимость м², также удобные расчеты по сделке.

— Дом находится в самом центре Тулы. Как будете решать проблему с парковкой?

Двор будет без машин. Это важно для семей с детьми и для общего спокойствия. К тому же мы организовали там удобные зоны для отдыха, детские мультиигровые площадки, воркаут-зоны. Наш дом будет оснащен подземным паркингом или «квартирами для машин», мы позаботились о наших жильцах.

— Может ли клиент попросить сделать перепланировку или оборудовать теплые полы в квартире, например?

— Да, эту возможность мы предусмотрели. Обидно, когда застройщик делает ставку, а потом ради установки теплых полов ее разбивают. Это лишняя трата времени и денег. По запросу мы можем сделать «переустройство»: замену фурнитуры, окон и т. д. Более серьезные изменения обговариваются индивидуально. Мы вообще открыты для покупателей. Готовы ответить на все вопросы, предложить рассрочку на момент строительства и даже предоставить дополнительную скидку.

— Когда планируете сдать дом?

— Сдать дом в эксплуатацию мы планируем осенью 2023 года, а передать ключи дольщикам — до конца весны 2024 года.

— Многие переживают из-за экономической ситуации в стране. Как вы обезопасили своих дольщиков?

— Мы получили проектное финансирование у банка-партнера «Сбербанка» и работаем по ДДУ с учетом ЭСКРОУ-СЧЕТОВ — это специаль-



ный счет в банке, на котором хранятся денежные средства до выполнения определенных обязательств. В нашем случае дольщик кладет денежные средства на эскроу-счет, а застройщик может их забрать, когда выполнит условия по договору. Это максимально позволяет защитить интересы всех сторон сделки. И до нового года мы успели закупить весь необходимый строительный материал по старым ценам. Поэтому у нас нет опасений в оставке строительства домов из-за дефицита материалов.

— Есть ли у вас акции для клиентов?

— Да, сейчас действует весеннее спецпредложение для первых 10 покупателей — это скидка до 5%, возможность приобрести квартиру своей мечты в рассрочку на момент строительства.



Отдел продаж:
г. Тула, ул. К. Цеткин,
д. 4, этаж 2, оф. 201
+7 (4872)28-38-28
+7-902-902-00-40
manhattan-tula.ru



МАРКЕТИНГ ИЗМЕНИЛСЯ

МАРКЕТИНГ СТАЛ СЛОЖНЕЙ, НО ИНТЕРЕСНЕЙ. КТО УЖЕ УМЕЕТ, ТОМУ ПОВЕЗЛО, КТО НЕ УМЕЕТ – ПРИДЁТСЯ ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ. КАК ПРОДВИГАТЬ СВОЙ БИЗНЕС В СОЦСЕТЯХ В УСЛОВИЯХ НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ, В КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ВКЛАДЫВАТЬСЯ, А В КАКИЕ – НЕ СТОИТ, РАСКАЗЫВАЕТ АЛЕНА ШПЕРОВА, ОСНОВАТЕЛЬ DIGITAL AGENCY «КЕЙС».



АЛЕНА ШПЕРОВА,
основатель digital agency «Кейс»
✉ shperova_marketing

Хочу предупредить читателя с самого начала — сейчас будем говорить об SMM как никогда серьезно и с надеждой на взаимопонимание. Ситуация, в которую мы все попали, — это инцидент, а не прецедент. Такого никогда не было, и это означает для бизнеса лишь одно — тратить на маркетинг в социальных сетях придется еще больше всего: времени, ресурсов, финансов. Весь маркетинг станет сложнее, и относиться к этому стоит внимательно.

Итак, маркетинг: что точно останется и во что сейчас можно вкладываться? Для начала пара банальных истин. Во-первых, для большинства бизнесов России главным источником трафика был таргет в Инстаграме, которого теперь нет. Во-вторых, непонятно, над чем работать, когда завтра всё может измениться. Тут я расскажу, что изменилось принципиально и какая деятельность будет приносить плоды, что бы ни случилось.

ТРЕНДЫ

Теперь не получается делать маркетинг «на троечку». Прекрасный таргет в Инсте позволял, когда продукт хорош, сделать просто нормальную рекламу, и она работала. В особо удачных случаях неплохо справлялась пресловутая кнопка «Продвигать». Можно было, особо не разбираясь в маркетинге, получать неплохие результаты в хороших продуктах и нишах. На данный момент ни одна площадка не даёт такой возможности.

Контент-маркетинг. Чем сложнее привлекать трафик, тем эффективнее надо работать с тем трафиком, который есть. Пришло время привлекать аудиторию и работать с ней, а не просто продавать в лоб.

ОТ ЧЕГО ВОЗДЕРЖАТЬСЯ?

1. От набора подписчиков в Инсту и Ютуб. Если ваша аудитория — это не те, кто всюю используют ВПН, вы в любой момент можете остаться без них.
2. От «Одноклассников». Из-за кривой таргетированной рекламы площадка малоперспективная. На некоторых проектах срабатывает, но системно там продвигаться фактически невозможно.

ЧТО ДЕЛАТЬ СЕЙЧАС?

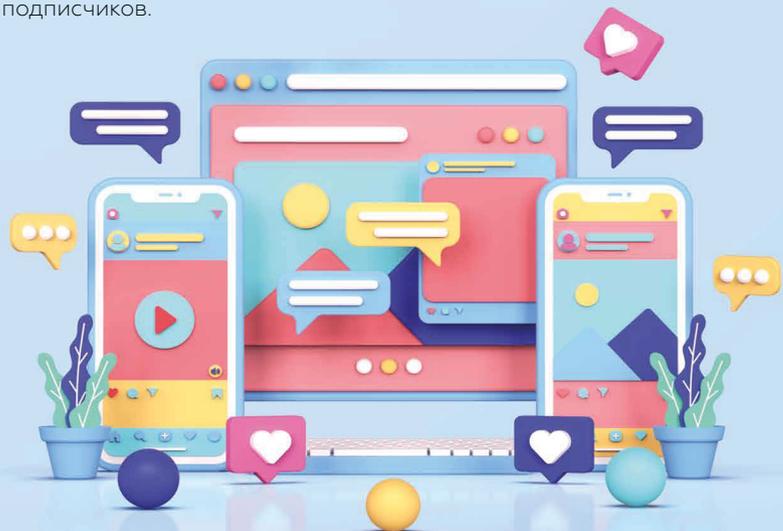
1. Таргет в ВК. Тут всё понятно, это самое очевидное решение.
2. РСЯ. Это баннерная реклама от Яндекса, которая показывается на огромном количестве сайтов. Работает она так же, как таргет: показываем рекламные объявления людям, отобранным по разным критериям.
3. Любые способы привлекать трафик бесплатно: SEO, Ютуб-трансляции, рилз, видео, проведение и участие в мероприятиях, подкасты, вирусный контент в соцсетях и так далее. Это самое сложное из всего изложенного, но и самое эффективное.
4. Телеграм, емейл-рассылки и рассылки в ВК — это то, куда можно привлекать подписчиков.

5. Лендинги и сайты. Привлекать трафик теперь сложнее, а значит, надо повышать конверсию из перехода в заявку. Хороший сайт сделает это лучше, чем просто страничка в соцсети.

ОТДЕЛЬНО ПРО ВКОНТАКТЕ: ГЛАВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

В ВК есть крутейший инструмент — рассылки в личку. Они могут быть разовыми — написал сообщение и разослал по базе. Могут быть автоматическими — сделал серию сообщений, и они рассылаются каждому, кто подписался. Могут включать в себя интерактивные элементы — всякие кнопки и изменения рассылки в зависимости от того, на какие кнопки пользователь нажимает и что пишет в ответ на сообщения. Это классный инструмент, аналога которому нет. Открываемость может превышать 90% и практически никогда не падает ниже 50%.

Таргет. На текущий момент ВК — единственная соцсеть, где возможен детализированный таргет на аудиторию (что особенно важно!), которой много, и она разная. Самое ценное в такой рекламе — функциональность. Здесь есть возможность настройки рекламы на аудиторию конкурентов, например. Грамотный таргетолог оценит эту информацию. Пользуйтесь!



ПРОФЕССИЯ РИЭЛТОР: 5 ПРИЧИН НАЧАТЬ

1. ЗДЕСЬ ЛЕГКО СТАРТОВАТЬ

Для многих профессий требуется несколько лет учебы. Чтобы работать риэлтором, тоже нужно учиться, но это обучение гораздо короче и можно начать без опыта.

Когда в 2019 году я пришла в «Асторию», то начала с трехнедельного обучения в нашем учебном центре. Изучила все жилые комплексы, особенности риэлторской услуги, правовые аспекты – и уже в том же месяце провела свою первую сделку. Настолько сложную, даже мой наставник говорил, что ничего не выйдет, но я искала выходы, которые помогли бы ее «склеить», и все получилось: мы купили для клиента жилье. Сейчас мой результат – это минимум 6 сделок ежемесячно.

Конечно, за две-три недели не стать специалистом. Но в «Астории» за это время дают отличную базу – уникальную теорию и постоянную практику с первых дней учебы. Плюс мощную поддержку на все 100%. У нас очень крутая команда: это профессионалы, которые всегда помогут, это постоянное обучение, развитие и движение вперед. Здесь ты получаешь невероятный опыт, который помогает тебе быстро добиваться успеха – если ты сам настойчив и целеустремлен.

2. РАБОТА ДАРИТ БЕСЦЕННЫЕ ЭМОЦИИ

Для меня это главный плюс моей профессии. Я не могу передать словами, насколько круто осознавать, что я помогаю людям осуществить их главную мечту или одну из самых больших целей. Да, работать бывает сложно, но эмоции от результата стоят любых усилий. Помогать людям обрести дом – это бесценно.

3. ХОРОШИЙ РИЭЛТОР МНОГО ЗАРАБАТЫВАЕТ

Это для меня второй плюс моей профессии. Благодаря своей работе я осуществила две очень важные мечты – пару месяцев назад моя семья получила ключи от новой квартиры в новостройке, а я купила престижный автомобиль и теперь каждое утро кайфую, садясь за руль. У меня есть ещё несколько важных целей, к осуществлению которых я иду. Признаюсь честно, два года назад я не могла поверить, что буду иметь то, что имею сейчас. Я искренне счастлива.

И вы знаете, я поняла, что в моей работе нет потолка по доходу. Не зря существует мнение о том, что каждый зарабатывает столько, сколько ему достаточно. Цель и желание – ключевые двигатели успеха, в том числе финансового.

4. ТЫ САМ ПЛАНИРУЕШЬ РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ

Я сама решаю, во сколько начать работать и во сколько закончить, когда у меня будут выходные и когда я поеду в отпуск. Мы в «Астории» сами планируем свое рабочее время, и это здорово, потому что здесь ты самостоятелен и свободен. Еще один плюс – возможность не сидеть на месте: работа связана с движением, разъездами, встречами, общением. Это очень интересно.

5. У НАС КРУТО РАБОТАТЬ!

За эти два года «Астория» стала моей семьей, я ни одного дня не жалела, что работаю здесь. Мы – команда, которая может справиться с самой сложной ситуацией и помочь клиенту. Мы работаем в связке – риэлторы,

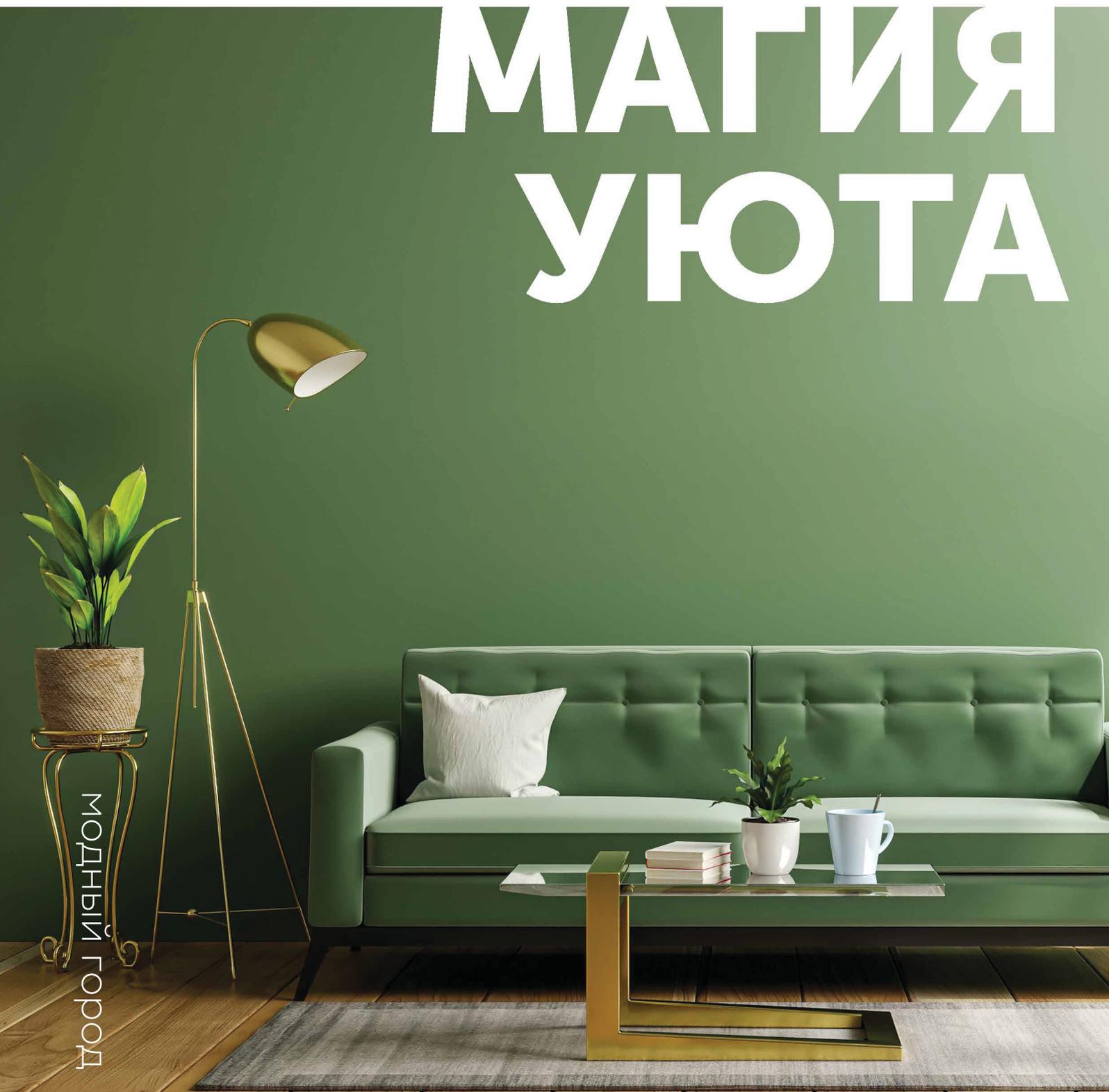
юристы, ипотечные брокеры, поэтому я всегда чувствую поддержку, крепкое плечо своих коллег и нашего руководителя. Я кайфую от своего коллектива и всегда с радостью иду на работу.

И МЫ РАДЫ ВИДЕТЬ В СВОИХ РЯДАХ НОВИЧКОВ. ХОЧЕШЬ СМЕНИТЬ ПРОФЕССИЮ, ПОПРОБОВАТЬ СЕБЯ В НОВОЙ СФЕРЕ? НЕ БОЙСЯ – В «АСТОРИИ» ТЕБЯ НАУЧАТ, ПОКАЖУТ, ПОМОГУТ, ПОДДЕРЖАТ. В ТАКОЙ КОМПАНИИ ТЫ ОБРЕЧЕН НА УСПЕХ!



В нашем новом спецпроекте мы расскажем о людях, которые помогут вам придумать и воплотить уникальный интерьер, наполненный душой и эмоциями, и о вещах, создающих красоту и комфорт.

МАГИЯ УЮТА



МОДНЫЙ ГОРОД

РАЙСКИЙ УГОЛОК!

ЗАВТРА НА ДАЧУ, А ТАМ ЕЩЕ НИЧЕГО НЕ ГОТОВО ДЛЯ ОТДЫХА? В КОМПАНИИ «САД-ТУЛА» ЗНАЮТ КАК МИНИМУМ 4 СПОСОБА (НА САМОМ ДЕЛЕ ИХ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ!) БЫСТРО СДЕЛАТЬ ДАЧУ УДОБНЫМ, КРАСИВЫМ И ВКУСНЫМ МЕСТОМ. КАК БУДТО КТО-ТО МАХНУЛ ВОЛШЕБНОЙ ПАЛОЧКОЙ – И МОЖНО ОТДЫХАТЬ С КОМФОРТОМ И УДОВОЛЬСТВИЕМ!



ОБЕДАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

В хорошую погоду на свежем воздухе любая еда вдвойне вкуснее. Для семейных трапез и дружеских посиделок в «Сад-Тула» есть беседки, которые привезут к вам на участок, тут же установят, и вы можете в этот же день ими пользоваться.

Обратите внимание на модели «Подкова», «Астра» и «Пион»: они компактны, не требуют много места, а разместиться в них за столом смогут 4-6 человек.

ГОТОВЬТЕ НА ОГНЕ

Готовить мясо – мужская прерогатива, и даже если ваш супруг об этом не знает, с тандыром он легко превратится в шеф-повара. Потому что готовить в тандыре просто: эта керамическая печь долго держит тепло, и за один «заход» и без усилий в ней можно запечь несколько килограммов вкуснейшего сочного мяса, птицы, овощей.

Тандыры бывают разных размеров, в «Сад-Тула» есть модели как на небольшую семью, так и на компанию. Один из оптимальных вариантов – тандыр «Ахмат», средних размеров и со всеми необходимыми аксессуарами в комплекте (шампуры, подвес, зольная решетка, кочерга, совок, ножки).



ОТДЫХАЙТЕ

Покачаться всей семьей, посидеть в одиночестве с книжкой, подремать после обеда – сколько радостей качели могут подарить в выходной на даче! В «Сад-Тула» можно купить качели самых разных моделей и размеров. Очень красивы и удобны кресла-коконы! Они имеют особую форму, которая будто окутывает тебя и позволяет телу принять идеальное положение для максимального расслабления. Есть разные варианты коконов – подвесные и стоящие, одноместные и семейные, в форме овала, шара, капли и даже лежака.



ЖИВИТЕ С КОМФОРТОМ

Дачный «домик без удобств» можно легко превратить в комфортное помещение с помощью дачного душа. Эта прочная и легкая душевая кабина выполнена в разных вариантах: просто душ или душ+раздевалка, с баком разного объема – от 110 до 200 литров. Каркас душа сделан из прочного оцинкованного профиля, стенки из непрозрачного поликарбоната. Бак оснащен тэном, но за счет плоской формы и черного цвета вода в нем быстро прогревается на солнце и без подогрева.

Интернет-магазин «Сад-Тула»

г. Тула, пр-т Ленина, 169, строительный рынок «Слобода», павильон 96, sad71.ru

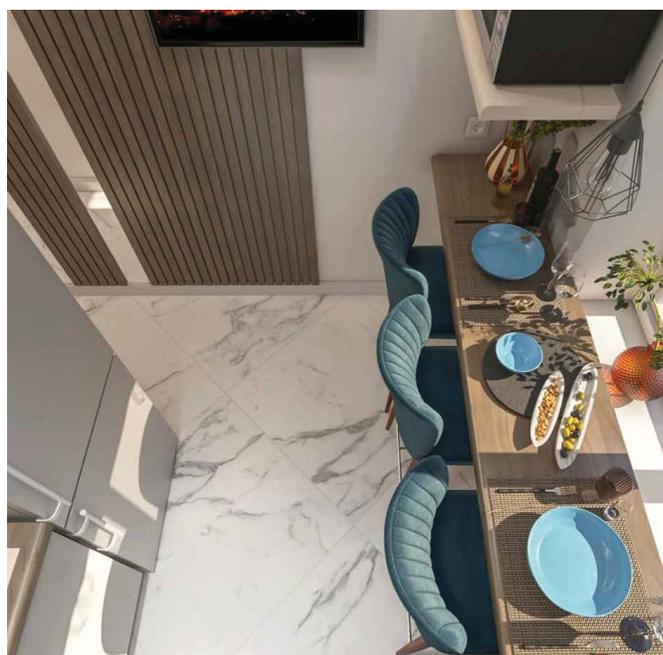


Чувствуйте себя как дома

Бюро Atelier – это стильное и одновременно по-домашнему комфортное пространство. Дизайнерские проекты здесь рождаются за чашечкой кофе и приятной беседой. Каждый клиент уникален, а каждая встреча заранее планируется и не ограничена по времени.



Маргарита Некрасова,
дизайнер



Распространено заблуждение о том, что дизайнер интерьеров занимается только подбором гармоничных сочетаний обоев, тканей, мебели. Но на самом деле все это делается в последнюю очередь.

ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ ДИЗАЙНЕРА – СОЗДАТЬ ЭРГОНОМИЧНОЕ И УДОБНОЕ ПРОСТРАНСТВО, ГДЕ КАЖДЫЙ КВАДРАТНЫЙ МЕТР БУДЕТ ИСПОЛЬЗОВАН МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНО.

Дизайнер разрабатывает каждый проект под индивидуальные запросы и пожелания конкретного заказчика с учетом образа жизни, интересов и потребностей. Мелочей нет: тщательно продумываются места хранения вещей, зоны приема гостей, рабочие зоны и многое другое. В дизайн-проект входят подробные, продуманные технические планы с проработанными узлами, что существенно упрощает их дальнейшую реализацию. Мы строго соблюдаем бюджет заказчика: для нас финансовая сторона проекта не запретная территория, а одна из важнейших тем.



Мы не гонимся за количеством проектов, поэтому одновременно в разработке может быть максимум 5 полных дизайн-проектов. Такой подход позволяет максимально сосредоточиться на работе и предложить клиенту не шаблонный, но уникальный, красивый, совершенный дизайн. Для специалистов бюро Atelier важно не просто наполнение пространства мебелью, но и настроение, атмосфера, которую передает интерьер.

ИНТЕРЬЕР СОБИРАЕТСЯ ПО КУСОЧКАМ, И, ЕСЛИ ЭТИМ ЗАНИМАЮТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЫ, КАЖДАЯ ВЕЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ НА СВОЕМ МЕСТЕ. УЖЕ БОЛЕЕ 15 ЛЕТ МЫ ЗАНИМАЕМСЯ НАПОЛНЕНИЕМ ДИЗАЙН-ПРОЕКТОВ ЭКСКЛЮЗИВНОЙ МЕБЕЛЬЮ И ОСВЕЩЕНИЕМ, КОТОРЫЕ ПРИВОЗИМ НАПРЯМУЮ ОТ ФАБРИК-ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ИЗ РАЗНЫХ УГОЛКОВ ПЛАНЕТЫ. МЫ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ СВОИМ КЛИЕНТАМ УНИКАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ПОКУПКИ, ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ И БЕЗУКОРИЗНЕННЫЙ СЕРВИС.

Опытный комплектатор может быстро и без лишней суеты найти замену любой «потерявшейся» вещи, вернуть бракованную партию обратно, договориться об оптимальных сроках доставки в нужной последовательности, проверить счета и даже получить дополнительную скидку. Вы даже знать не будете, что где-то там случился форс-мажор. Плюсы услуг комплектаторов еще и в том, что у них в базе сотни поставщиков, да и взгляд уже натренированный, поэтому на решение проблем уходят считанные часы.

Мы ЦЕНИМ ВАШЕ ВРЕМЯ и знаем, как много времени требуется для того, чтобы подобрать нужный диван или люстру. Мы с радостью сделаем это для вас, пока вы пьете вкусный кофе у себя дома.

Философией бюро Atelier является индивидуальный подход к каждому проекту, строгое соблюдение временных рамок и высокий контроль качества. Мы создаем не просто интерьер, мы создаем жизненное пространство, атмосферу комфорта, домашнего уюта и роскоши.



**Ирина Селянина,
основатель бюро Atelier**



Atelier
КОМПЛЕКТАЦИЯ
ЧАСТНЫХ ИНТЕРЬЕРОВ

г. Тула, ул. Тургеневская,
д. 74, оф. 10

vk atelier_tula
☎ +7-910-154-01-57



vk margosha_140586
☎ +7-920-754-52-02



mr. 
 **DOORS**
АТЕЛЪЕ МЕБЕЛИ



Тула, Красноармейский проспект, д. 13

8 4872 30 91 85

8 920 757 19 99

пн-пт 10:00-19:00

сб-вс 11:00-18:00

www.mrdoors.ru

K-HOLDING

группа компаний

9 ЛЕТ НА РЫНКЕ
4 РЕГИОНА ПРИСУТСТВИЯ
14 ОФИСОВ И СКЛАДОВ

вашофис.рф

Склад-магазин офисной мебели и техники

Новый и Б/У ассортимент
Более 700 кв.м торгового зала
Более 4000 единиц товара в наличии

- еженедельное пополнение магазина

Обустроим ваш офис в день обращения



г. Тула, ул. Клары Цеткин, 20/2 • +7(962)278-41-29 • 71@вашофис.рф

 вашофис.рф

КОМПИКС

ДИСКОНТ цифровой техники

Всё для создания комфортного рабочего пространства в офисе или дома!

- офисный компьютер **от 5 500 р.**
- игровой компьютер **от 25 000 р.**

А также:

- мебель
- оргтехника
- банковское оборудование.

г. Тула, ул. Советская, 23 в
+7(962)278-41-49 | kompixray@mail.ru

 kom-pix.ru



170+ СОТРУДНИКОВ В ШТАТЕ
БОЛЕЕ 70 000 КЛИЕНТОВ ЕЖЕГОДНО
6 НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4000+M²
АРЕНДУЕМОЙ
ПЛОЩАДИ

IT71

Компьютерный магазин
новой и комиссионной техники



Современный ультрабук бизнес-класса:

- компактный – диагональ 13,3"
- full hd матрица
- производительный процессор: Intel Core i5
- ssd накопитель – высокая скорость работы

от 27 999 руб.

*количество товара ограничено

г. Тула, пр. Ленина 59 | +7(4872)51-58-23 | +7(950)901-88-07 | 582393@mail.ru

 it71.biz

PRINT71

ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Хочешь, чтобы у тебя купили в кризис? - Обозначь себя!

Не знаешь как рекламироваться?

Приходи к нам, мы печатаем на всём.
Изготовим от визиток до входной группы!

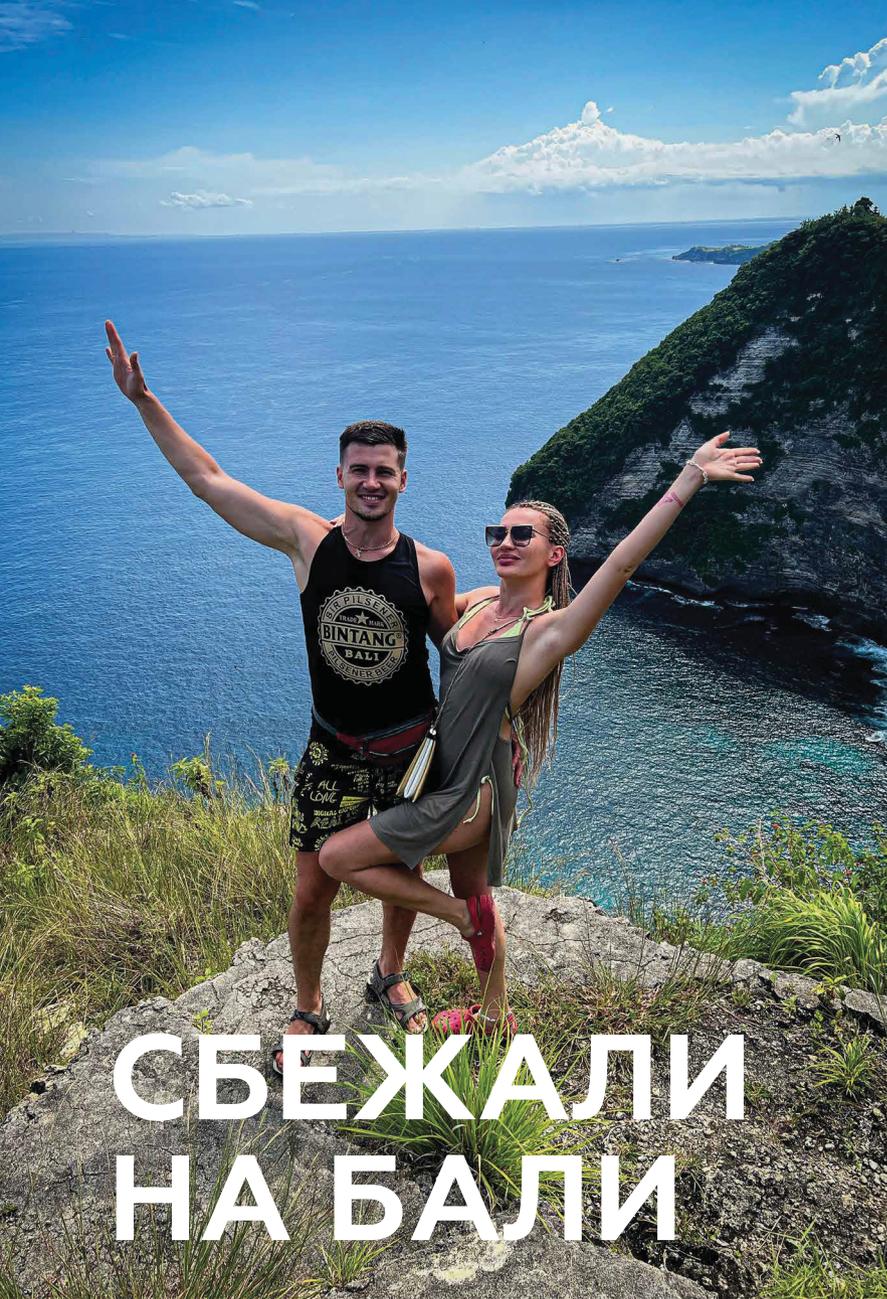
У нас можно заказать 63 типа продукции.

Покупатель тебя не замечает и проходит мимо?

Айда к нам! Более 500 клиентов доверяют нам свою рекламу ежемесячно.

г. Тула, ул. Пионерская, д 1 | +7(4872)79-49-39 | info@print71.biz  print71.biz

г. Новомосковск, ул. Дзержинского, 18/29 | +7(915)682-82-17 | nmsk-print@mail.ru  print71.ru



СБЕЖАЛИ НА БАЛИ

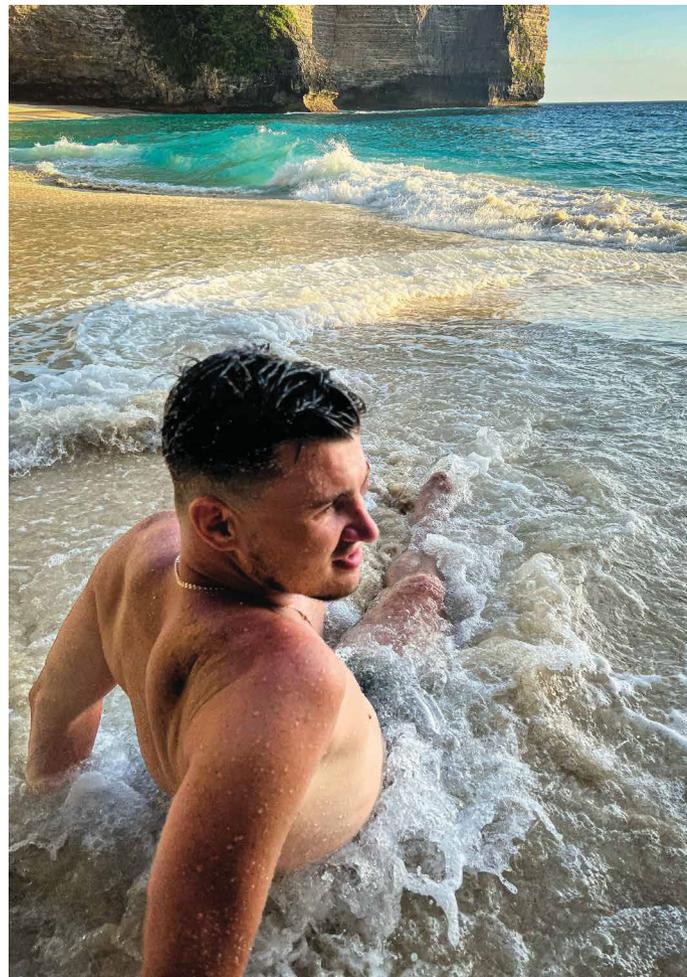
Основатель «К-Холдинг» Кирилл Инюшин с женой Софьей решили на несколько месяцев сбежать от наших холодов и дождей к солнцу и океану. Можно ли назвать райской жизнь на тропическом острове, и к чему стоит готовиться тем, кто тоже хочет задержаться здесь подольше? Опыт и открытия – из первых уст.

ЖИЛЬЕ

На Бали мы живем с середины марта. Это Азия, типичная, но очень разная в различных частях острова.

За полтора месяца мы успели пожить в Семиньяке и Куте, курортах, которые достаточно цивилизованны. Сейчас живем на вилле-студии площадью 50 кв. м, которая располагается на общей территории с 4 другими небольшими виллами. Жена нашла эту виллу через русский чат: девушка срочно уезжала и отдала нам ее на 13 ночей за 150 долларов. При этом в цену включен садовник, бассейн, ежедневная уборка с мытьем посуды. Пожив на этой вилле пару дней, мы продлили ее, но уже по обычному прайсу – 550 долларов за 15 дней.

Бали – индонезийский курорт, где каждый сможет найти для себя любимое место отдыха и не только.





КУХНЯ

Типичная азиатская. Главное – сразу предупреждать о минимуме перца. Основное блюдо – nasi goreng, рис с продуктами растительного происхождения, обжаренным яйцом и курицей. Путешествуя по миру, я предпочитаю пробовать местную кухню. Но одно дело короткий отпуск, и другое – постоянная жизнь: уже через месяц хочется своего родного, знакомого. Поэтому кафе с пельменями, на которое мы однажды наткнулись, меня очень обрадовало.

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

За месяц с небольшим мы побывали в Убуде в лесу обезьян, в местном отеле-сафари, где кормили хищников, проезжая мимо них в кузове авто с клеткой. Ужинали с видом на львов через стекло. Посетили остров Нуса Пениду, водопад, к которому спускались 30 минут, в том числе по отвесным участкам без страховки. Загорали на знаменитом пляже Kelingking Beach Nusa Penida. За месяц с небольшим проехали на байке более 1300 км.

ОТНОШЕНИЕ К РУССКИМ

На острове около пяти тысяч русских, большая часть живет тут постоянно. Негатива к нам тут нет, мы смело говорим, из какой мы страны, и ни разу не столкнулись с враждебным отношением.

МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ

Поначалу мы общались на Бали по большей части с русскими. Но сейчас запускаем с партнером бизнес по прокату байков и начали контактировать с русскоговорящими индонезийцами. Как и во многих жарких азиатских странах, балийцы очень ленивы. Виной тому солнце и жара. И праздники: на Бали 230 официальных праздничных дней в году. В праздник или во вне рабочее время замотивировать балийца деньгами куда сложнее, чем русского. Они самодостаточны.

БИЗНЕС

Да, я и здесь решил начать бизнес. Ковид, спецоперация – после всех этих потрясений пришло понимание, что



необходимо диверсифицировать бизнес, открыв компании в разных странах. Бали – это мой первый опыт бизнеса за рубежом.

21 апреля мы подали документы на регистрацию компании в Индонезии. Через пару недель они будут готовы, и мы с партнером подадим документы на китас – инвесторскую визу, которая позволяет прилетать/вылетать в Индонезию 2 года без ограничений и разовых виз. Прокат байков – это только вход на рынок. Впереди много услуг, которые мы будем тестировать.

ТРИ СОВЕТА ТЕМ, КТО ТОЖЕ ХОЧЕТ НА БАЛИ

1. Не обольщайтесь. Большинство жителей РФ знает Бали как суперкрасивое место по Инстаграму блогеров. Надо быть готовым к огромной деревне, мусору (кто считает, что в России грязно, просто не был в Азии) и долгим поездкам к топовым местам.

2. Берите отпуск подлиннее. Ввиду цены визы и перелетов лететь сюда имеет смысл минимум на месяц.

3. Готовьте деньги. Кроме билетов и виз – 150 тыс. руб. на двоих: минимум 25 тысяч на жилье, 12 на байк, 50 на еду в ворунгах (столовых) и 20 на экскурсии. И это самый бюджетный вариант.



Фотограф: Либисова Мария vk.com/meir71

ФИТНЕС В СТИЛЕ

ХИТ 90-х

Аэробика в цветных лосинах, пробежка в трениках с тремя полосками – таким был фитнес в 90-е. Вспомнить это интересное время 22 апреля смогли гости праздника в честь дня рождения «Фитнес-Парка».



Члены клуба достали с антресолей костюмы «Адидас», вареные джинсы и другой «прикид» и на один вечер взяли паузу в тренировках, чтобы от души повеселиться, пообщаться друг с другом, не думая о подходах и весах, послушать музыку от кавер-бенда «Пряник», потанцевать, поздравить с праздником любимый клуб и просто хорошо отдохнуть. И поздравить победителей: на празднике были подведены итоги Первенства «Фитнес-Парка» среди взрослых, которое проходило в клубе в течение нескольких дней в разных дисциплинах – кроссфите, плавании, силовых упражнениях, групповых программах. Лучшие получили подарки от клуба и партнеров – ТРЦ «РИО», кофейни «Сова» и стоматологии VivaDent.



Елена Черных

Основатель и директор клиники эстетической медицины



ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Месяц хорош для решения финансовых вопросов, знакомств, поездок. Будьте внимательны ко всему, что происходит: информация или люди, с которыми вы сейчас сталкиваетесь, могут дать старт вашим новым проектам, карьерному росту или личным отношениям.

КОЗЕРОГ ВОДОЛЕЙ

22.12–20.01

21.01–19.02

В мае вас ждут крупные победы. Особенно стремительным взлет может быть у людей творческих профессий. Для всех Козерогов это удачное время для обсуждения больших целей, подписания документов, смены работы, а еще – для развлечений, отдыха и шопинга. Наслаждайтесь!

В работе будьте аккуратны, чтобы не упустить ничего важного, и неспешны – берегите себя. Месяц обещает вам большие успехи в делах, хорошие доходы и... крупные траты. Они будут приятными, так как связаны, скорее всего, с вашим домом – покупкой жилья, ремонтом или дачными хлопотами.

РЫБЫ

20.02–20.03

ОВЕН

21.03–20.04

У одиноких Рыб появится несколько возможностей завести интересные и многообещающие знакомства. Только не портите всё своими предрассудками и завышенными требованиями – просто наслаждайтесь. Если вы уже в паре, гороскоп обещает вам очень теплый и романтичный месяц.

В мае подует ветер перемен, который может привести вас к головокружительному успеху в делах. Слушайте свою интуицию и не слушайте тех, кто не верит в ваши идеи: сейчас тот случай, когда смелость города берет. Отношения, завязавшиеся в мае, обещают быть долгими, хотя и непростыми.

БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

РАК

22.06–22.07

Сейчас главное – сохранить стабильность в делах, деньгах, семье. Займитесь текущими вопросами, домом, старайтесь не открывать о своих планах, не тратьте лишнего и не конфликтовать. В мае может возобновиться прерванная когда-то романтическая или дружеская связь.

В первой половине месяца вам будет казаться, что все ваши начинания и усилия как будто кто-то тормозит. Значит, еще не время: отложите эти дела, в конце мая они должны сдвинуться с мертвой точки, в том числе с помощью вашего окружения. Постарайтесь закрыть долги и кредиты.

ЛЕВ

23.07–23.08

Не спешите с важными решениями, сделками, инвестициями, пока не продумаете все с максимальной тщательностью. Во второй половине мая могут поступить интересные предложения по работе, причем не исключено, что в незнакомой для вас сфере, так что придется перестраиваться и учиться.

ДЕВА

24.08–23.09

Физический и интеллектуальный подъем, который вы ощутите в мае, сделает вас необычайно продуктивными. Вы сможете решить колоссальное количество задач, наладите полезные связи, подготовите почву для новых проектов. Но будьте готовы к тому, что на них потребуются деньги.

ВЕСЫ

24.09–23.10

Соображайте быстро: звезды обещают вам интересные профессиональные перспективы, за которые нужно хвататься, не раздумывая. В мае, наконец, в вашу пользу разрешатся дела, связанные с судами, нотариусами или госорганами. Могут случиться знакомства, которые станут началом крепких взаимоотношений, в том числе романтических.

СКОРПИОН

24.10–22.11

События этого месяца могут быть непредсказуемыми, но благодаря им в разных сферах вашей жизни начнутся позитивные перемены. Поэтому правильная позиция – быть благодарным судьбе за всё, что с вами происходит. Если оборвутся старые связи, не грустите: скорее всего, они тянули вас назад, а теперь уступают место новым и перспективным.

СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Отдохните на майские праздники: сейчас толку на работе от вас мало, так что восстановите силы. С середины мая дела и мысли придут в порядок. Неожиданно откроется новый источник неплохого дохода, который, возможно, со временем станет для вас основным. Порадуют успехами дети. Ближе к лету свободных Стрельцов ждет интересное знакомство.

СТРАХОВАНИЕ ИМУЩЕСТВА

Построили дом, сделали ремонт или купили новую мебель?
Сохранить достигнутое очень просто со страховыми програм-
мами Югории.



www.ugsk.ru

СТРАХОВАНИЕ ОТ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Югория предлагает своим клиентам широкую линейку продуктов страхования от несчастных случаев и болезней, по которой каждый сможет выбрать оптимальный инструмент для защиты себя и своих близких дома, на работе, на отдыхе или при занятиях спортом.



ЮГОРИЯ

СТРАХОВАНИЕ



ИПОТЕЧНАЯ СТРАХОВКА

СДЕЛАЙТЕ РАСЧЕТ В ЮГОРИИ!

- Выгодные тарифы
- Требуется всего три документа
- Возможно полностью дистанционное оформление

С ВЫГОДОЙ ДО
→ **30%**

Скидка до 30% от базового тарифа предоставляется при оформлении договора ипотечного страхования только в офисах Югории, размер скидки не является фиксированным и может меняться в зависимости от региона. Подробно об условиях спецпредложения и правилах страхования - у специалистов в офисе компании. Реклама. Не является публичной офертой. АО «ГК «Югория». Лицензия ЦБ РФ: СИ № 3211 от 26.08.2019 г., СЛ № 3211 от 26.08.2019г.

Г. ТУЛА,
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 59
БЦ «ПРОФИТ»
+7 (4872) 77-05-68

TIGGO 8 PRO MAX

ADVANCED ELITE



2.0T

ТУРБИРОВАННЫЙ
ДВИГАТЕЛЬ

4WD

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ
ПОЛНЫЙ ПРИВОД

8.5

РАЗГОН 0-100 КМ/Ч
СЕК

12.3"

2 ЖК ЭКРАНА
HD-КАЧЕСТВА



ВЫ ПОКА НЕ ЗНАКОМЫ...
НО ТЫ СМОЖЕШЬ ВСЁ ИСПРАВИТЬ!

ЗАПИСЬ НА ТЕСТ-ДРАЙВ ПО ТЕЛЕФОНУ (4872) 70-80-70

Официальный дилер
CHERY АВТОКЛАСС

autoclass.chery.ru
Тула, Московское шоссе 2н