

№177 ИЮЛЬ 2024

МОДНЫЙ

— Г О Р О Д —

ЭКСКЛЮЗИВНО ДЛЯ ДОМА

Авторские решения
от экспертов по интерьеру

НОВОЕ ЗДОРОВОЕ

Инновации в лечении,
красоте и питании

Александр Полубок

ДЕРЕВНЯ ХУДОЖНИКОВ
ЭЛИТНОЕ МЕСТО ДЛЯ ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВА

Рекламно-информационное
издание

18+

ВАША КУХНЯ – ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ!

- СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО В ТУЛЕ
- ДИЗАЙНЕРСКИЕ ПРОЕКТЫ ПОД ЛЮБЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
- ПЕРЕДОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ
- ФУРНИТУРА VLUH
- БЫСТРЫЕ СРОКИ ИЗГОТОВЛЕНИЯ



«LV мебель»
Проспект Ленина, 78
+7 (952) 016-88-16



Bondarev Мебель
Красноармейский проспект, 24
+7 (920) 777-21-46



*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской и террористической и запрещенной на территории РФ



ЕВРОПЕЙСКИЙ ЮВЕЛИРНЫЙ ДОМ

Styleavenue



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ
ТУТАНХАМОН

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

8 800 700 57 72

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

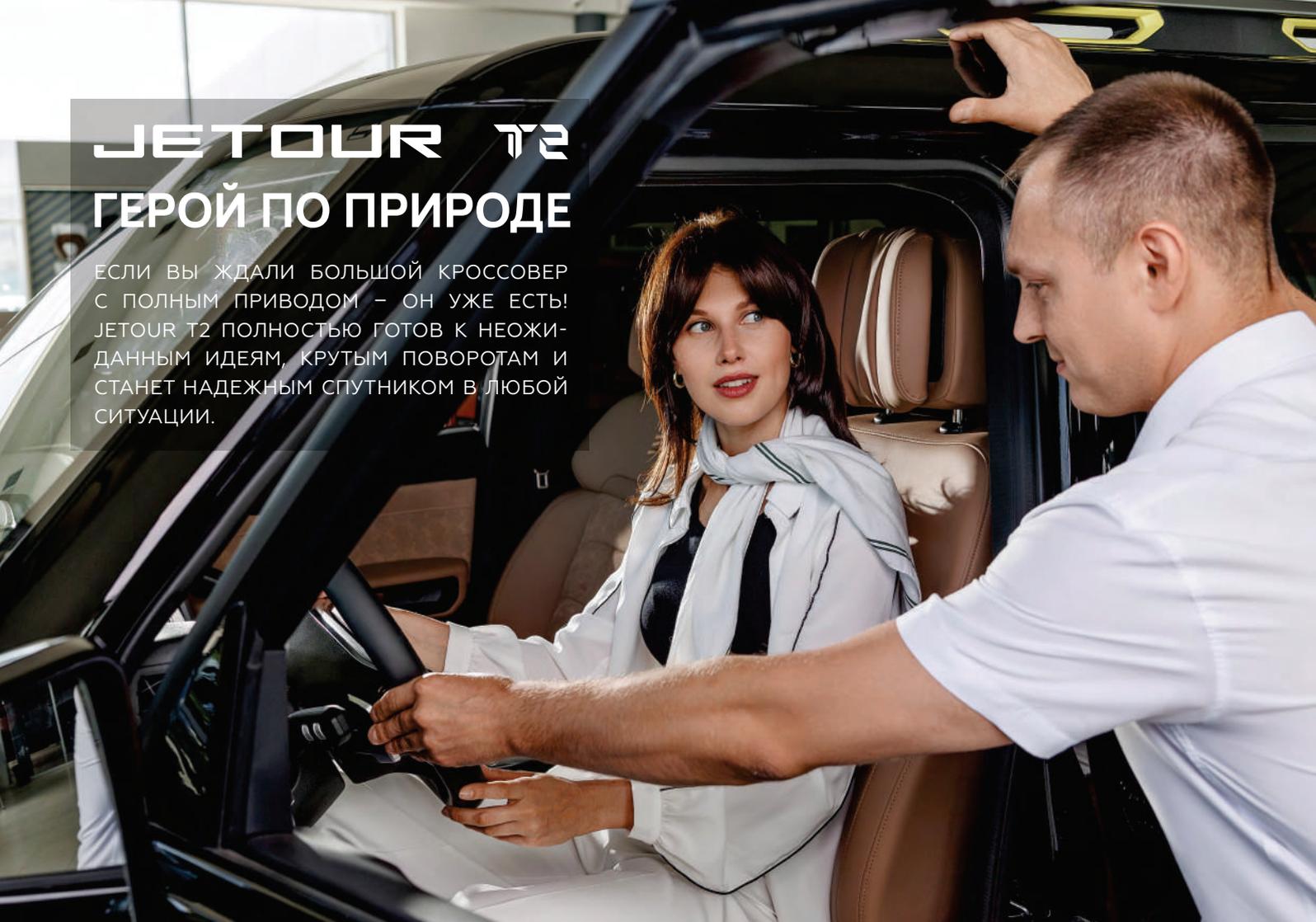
• г. Тула, пр-т Ленина, 19

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

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

JETOUR T2 ГЕРОЙ ПО ПРИРОДЕ

ЕСЛИ ВЫ ЖДАЛИ БОЛЬШОЙ КРОССОВЕР С ПОЛНЫМ ПРИВОДОМ – ОН УЖЕ ЕСТЬ! JETOUR T2 ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВ К НЕОЖИДАННЫМ ИДЕЯМ, КРУТЫМ ПОВОРОТАМ И СТАНЕТ НАДЕЖНЫМ СПУТНИКОМ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.



Брутальный и внушительный внешне, внутри он окружает невероятным удобством и заботой, поэтому за рулем T2 будет комфортно и решительному мужчине, и хрупкой девушке. В плане оснащения в нем есть все, чем нас уже избаловали китайские производители: мультимедиа-система с огромным экраном, максимальная цифровизация, до миллиметра выверенная эргономика салона, десятки электронных помощников.

Но главное его преимущество, которое высоко оценили эксперты, – полный привод. Jetour T2 имеет муфту подключения задних колес, которая срабатывает автоматически в самый нужный момент. У полного привода есть несколько режимов движения и блокировка заднего дифференциала. А кроме этого – несущий кузов, серьезные геометрические параметры (клиренс 220 мм, глубина брода 700 мм), некрашенные бамперы для более смелых перемещений, оцинкованные кузовные детали. На ходу автомобиль радуется отличной динамикой во всех режимах, бодрым нравом мощного турбомотора и слаженной работой трансмиссии, а также всеядной подвеской, которая сглаживает все сюрпризы дорог.

С T2 вы будете чувствовать себя уверенно в любых дорожных и погодных условиях. А в дилерском центре ГК «Автоимпорт» вам помогут выбрать своего идеального спутника и подскажут наиболее выгодные условия покупки.


АВТОИМПОРТ
г р у п п а к о м п а н и й

Тула, Октябрьская, 320
+ 7 (4872) 57-10-00



JETOUR

— Drive Your Future —



Модель: Мария Мартынова
mari_martynova_

КЕРАМИР

СЕТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНОВ
ПЛИТКИ И САНТЕХНИКИ



МАГАЗИН "КЕРАМИР"
УЛ. МОСИНА, 2Б
+7 (4872) 70-08-22

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

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



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

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

GLOSSY

ВРЕМЯ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД!

У ЧЕЛОВЕКА, УВЛЕЧЕННОГО СВОИМ ДЕЛОМ, НЕТ ИНОЙ ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЯ, КРОМЕ КАК ВПЕРЕД. ВНУТРЕННИЙ ОГОНЬ И ЖЕЛАНИЕ ПОКОРИТЬ НОВЫЕ ВЫСОТЫ НАПРАВЛЯЮТ К ЦЕЛИ, А ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ ОТ «МИРА ЧАСОВ» ПОМОГАЮТ НЕ УПУСТИТЬ ВАЖНОЕ. СОХРАНЯЙ ЭНЕРГИЮ ДВИЖЕНИЯ! ГОРИ СВОЕЙ ИДЕЕЙ, КАК ОСНОВАТЕЛЬ VIKING HOUSE ИВАН НАГАЙЦЕВ, РАЗВИВАЮЩИЙ В ТУЛЕ ПРЕМИАЛЬНОЕ КАРКАСНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО, – И СТРЕМИСЬ ТОЛЬКО ВПЕРЕД!



МИР ЧАСОВ



VIKINGHOUSE

+7 (910) 163-03-01
vikinghouse.ru



Тула, пр. Ленина, д. 29

+7 (4872) 31-18-19
8 800 450-05-05

www.chasy71.ru



МИР ЧАСОВ



VIKINGHOUSE

+7 (910) 163-03-01
vikinghouse.ru



Тула, пр. Ленина, д. 29

+7 (4872) 31-18-19
8 800 450-05-05

www.chasy71.ru

СТИХИЯ ВОДЫ

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

Тема июльского номера журнала – Стихия Воды. Летом мы все стремимся к водоемам – рекам, прудам, морям, океанам, чтобы буквально окунуться в состояние гармонии и полного расслабления. Вода для многих – лучшее лекарство от любого стресса и перегрузки. Даже если погода не располагает к купанию, ни с чем не сравнимый запах моря, звуки прибоя наполняют умиротворением. Кажется, что вместе с морским воздухом тело наполняется энергией. Отправиться «на воды» – самый простой, самый древний и самый распространенный способ восстановить силы.

На мой взгляд, нет ничего удивительного, что мы стремимся к воде, когда хотим отдохнуть. В городской жизни мы все страдаем от переизбытка техногенной энергии, испытываем частое раздражение, перевозбуждение нервной системы. Вода «гасит» этот негатив, возвращая ощущение спокойствия и гармонии. Именно интуитивным стремлением восстановить баланс объясняется наше желание принять душ после трудного дня, буквально смыть с себя напряжение. Впрочем, вода обладает столь мощными энергетическими свойствами, что облегчение может принести и простое ее созерцание – будь то пруд, водопад, морская гладь или небольшой фонтан.

Вода смывает всё, растворяет и очищает, волнует воображение и успокаивает нервы, бодрит и усыпляет. Вода на каждого действует по-своему, но все мы к ней стремимся и мечтаем задержаться рядом с ней подольше. В водную стихию окунулись героини нашего летнего фотопроекта и рассказали, какие эмоции, воспоминания и мечты связаны у них с водой.

Июль – середина лета, впереди еще много дней, чтобы успеть насладиться прекрасным времяпрепровождением с близкими людьми, отдохнуть на природе, на море, на озере или на речке, получить прекрасный загар и замечательные впечатления!

Благодарим «ТА САМАЯ ЛОДКА
ДЛЯ ФОТОСЕССИИ» [lodka.decor.tula](https://www.instagram.com/lodka.decor.tula)
за предоставленную локацию

Фотограф: Мария Трусова maritrusova_photo

МОДНЫЙ ГОРОД

18+

Тула, №177
июль 2024 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».

Учредитель и издатель ООО «Слобода».
Генеральный директор Алексеева Т. В.

Главный редактор Белова Е. И. Руководитель журнала Пшонкина И. А.
Специалисты по рекламе: Рыжкова В. А., Демидова Д. Д., Ляпина В. В.,
Казакова Е. И. Дизайнер: Рамазанова И. С.

modniygorodtula

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

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116. Тел./ф (4872) 57-07-07.
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (П/И №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 П05295/1. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 28.06.2024.
Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещено.

Когда речь заходит о качестве и нестандартных деталях, роскоши в отделке и стильном исполнении, выбор становится очевидным – JAECOO J8. Этот кроссовер не просто автомобиль – это произведение искусства, созданное для тех, кто стремится к достижению своих целей и мечтает об истинной свободе на дороге.

Все комплектации JAECOO J8 оснащены полным приводом, но одной из ключевых особенностей является наличие инновационной системы полного привода Torque-Vectoring в комплектации Supreme V, которая обеспечивает непревзойдённую устойчивость на дороге, уверенное прохождение поворотов, а также гарантирует уверенность на бездорожье в любых погодных условиях.

Пройдите тест-драйв у официального дилера JAECOO Автоимпорт 71 и испытайте лично все преимущества уверенного и мощного флагмана JAECOO J8.

JAECOO

ЭТО ПО-НАСТОЯЩЕМУ!



Продюсер: Ирина Пшонкина iren_miga, Фотограф: Егор Конавцев edgorphoto

Официальный дилер JAECOO
Автоимпорт 71

Сергей Новиков, юрист


АВТОИМПОРТ
г р у п п а к о м п а н и й

+7 (4872) 900-436
Тула, Октябрьская, 300
jaecoo-autoimport71.ru





ДЕРЕВНЯ ХУДОЖНИКОВ:

МЕСТО СИЛЫ И ВДОХНОВЕНИЯ

НА БЕРЕГАХ ОКИ И ВАШАНЫ СТРОИТСЯ АТМОСФЕРНЫЙ ПОСЕЛОК С СИМВОЛИЧНЫМ НАЗВАНИЕМ – «ДЕРЕВНЯ ХУДОЖНИКОВ». ЕГО АРХИТЕКТУРА ГАРМОНИЧНО ВПИСАНА В ОКРУЖАЮЩИЕ ПЕЙЗАЖИ, НА ВХОДЕ ВСТРЕЧАЮТ ОЛЕНИ, НА ТЕРРИТОРИИ БУДУТ ПРОВОДИТЬСЯ ПЛЕНЭРЫ, ВЫСТАВКИ И ДРУГИЕ ТВОРЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ЧЕМ ЕЩЕ ВДОХНОВИТ СВОИХ ЖИТЕЛЕЙ «ДЕРЕВНЯ ХУДОЖНИКОВ», РАССКАЗАЛ РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА АЛЕКСАНДР ПОЛУБОК.

– Александр, как ваш поселок связан с художниками?

– Для «Деревни художников» мы выбирали место среди Окских просторов, которые издавна вдохновляли живописцев и других творческих личностей. Здесь творил Василий Поленов, сюда к нему приезжали другие художники, поэты, композиторы. Тот, кто хоть раз бывал на данном побережье, понимает, что именно дает импульс к творчеству: это невероятно красивые пейзажи, берега русских рек, вкусный воздух, бескрайние просторы... Мы влюбились в это место на берегу Вашаны и поблизости от берега Оки. Поняли, что именно здесь у человека есть свобода для жизни, отдыха, продуктивной работы.

В последние годы все больше людей приходят к тому, что лучше жить и работать удаленно за городом, в красивом месте, в собственном доме, откуда в любой момент можно выйти на прогулку в лес, покататься на велосипеде или квадроцикле, каждый день дышать чистым воздухом, лю-

боваться живописными окрестностями. Для тех, кто к этому стремится, мы строим нашу деревню – уютное пространство, где будет комфортно работать, растить детей и творить. Каждая улица будет носить имя знаменитого русского художника, первой стала улица имени Поленова.

– Что представляет собой «Деревня художников»?

– Это комфортный, полностью благоустроенный курортный поселок с тщательно продуманным наполнением внутренней территории и современными архитектурными и инженерными решениями. Дома выполнены в едином стиле – капитальные, одноэтажные, отделанные белой штукатуркой и даже кирпичом XVIII века. Подъезды к домам вымощены брусчаткой, которая имеет целый ряд преимуществ: имеет благородный внешний вид, очень долго служит (и 200 лет – не предел), не скользит, не трескается от морозов, не задерживает воду. Для жителей мы строим большую прогулочную аллею с габионами – круглыми объемными формами из камня с интересным



– Вы многое предусмотрели. А какие дома можно будет купить в поселке?

– Мы продаем не просто участок с домом, а готовое решение – дом, в котором есть все для комфортной жизни. Дома – надежные, капитальные, с многослойным утеплением, в них можно жить круглый год. Строим их из дорогих качественных материалов, заводим всю инженерную, включая высокоскоростной интернет и систему умного дома. Полностью обустроиваем участок: автоматические ворота, видеонаблюдение, входная и парковочная зоны с брусчаткой и подогревом, декоративный забор по периметру, ровный газон и хвойные растения на заднем дворе.

Как я уже сказал, все дома в поселке выполнены в единой архитектуре, но площадь возможна разная: минимальная – от 76 кв. м, максимальная – по запросу покупателя. Можно объединить два участка, построить большой дом и сделать интерьер по своему вкусу. Кстати, создание интерьера можно поручить нам как застройщику – такая услуга есть, а также есть готовый дом-шоурум, в котором можно оценить дизайнерский подход и качество исполнения.

Первая улица «Деревни художников» встретит покупателей уже в полностью готовом виде – с построенными домами, благоустроенными участками, прогулочной зоной. Домов в первой очереди всего 9, и в целом поселок запланирован небольшим – около 60 домов, чтобы создать уютное пространство для спокойной, счастливой и беззаботной жизни.

озеленением. В конце аллеи расположится современный детский городок, а на въезде – левады с оленями, лошадьми и страусами: небольшой контактный зоопарк, который будет каждый день дарить детям и взрослым позитивные эмоции.

– Чтобы творить, наслаждаться и просто жить с комфортом, нужно не думать о бытовых вопросах. Какой комфорт предусмотрен для жителей поселка?

– «Деревня художников» – элитный поселок, в котором все продумано для комфорта семьи. Прежде всего место: помимо невероятных природных красот, здесь уже есть вся инфраструктура, включая хорошие дороги (до Алексина всего 5 минут езды), сад и школа для детей, магазины в шаговой доступности. Кроме того наш поселок будет связывать с парк-отелем «Шахтер» специальный электробус. 3 минуты – и вы можете наслаждаться этим уникальным во всех смыслах местом ривьеры (благоустроенные пляжи, бассейн, кафе, детские аттракционы и спортплощадки).

Внутри поселка будут места для прогулок, игровая зона, в будущем появится бассейн под открытым небом и кафе со смотровой площадкой с видом на крутой берег Вашаны, покрытый соснами. Предусмотрена гаражная зона, где можно заряжать электромобили, хранить катера и яхты или купить капитальный гараж в собственность. Все текущие вопросы содержания поселка возьмет на себя администрация и управляющая компания. Естественно, обеспечена полная безопасность – закрытая территория, круглосуточная охрана, видеонаблюдение.



ПОСЕТИТЬ «ДЕРЕВНЮ ХУДОЖНИКОВ» МОЖНО УЖЕ СЕГОДНЯ – ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, И СПЕЦИАЛИСТ КОМПАНИИ-ЗАСТРОЙЩИКА ПРОВЕДЕТ ДЛЯ ВАС ЭКСКУРСИЮ, ОТВЕТИТ НА ВСЕ ВОПРОСЫ, ПОМОЖЕТ ВЫБРАТЬ УЧАСТОК И ПРОЕКТ ДОМА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ О ВОЗМОЖНОСТИ ИПОТЕКИ*, РАССРОЧКИ ИЛИ БРОНИ С ЧАСТИЧНОЙ ОПЛАТОЙ.**

+7 (4872) 70-80-90

Тульская область, Алексинский район, с. Бунырево

Сила АКСЕССУАРОВ

ЗАЧАСТУЮ МЫ, ПОПОЛНЯЯ СВОЙ ГАРДЕРОБ, ДЕЛАЕМ СТАВКУ НА КОЛИЧЕСТВО ВЕЩЕЙ, ЗАБИВАЯ СВОИ ШКАФЫ ВСЕ НОВЫМИ И НОВЫМИ ПОЗИЦИЯМИ. ДА, НОВОЕ ПЛАТЬЕ ИЛИ ДЖИНСЫ К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ НЕ БУДУТ ЛИШНИМИ И ПОРОЙ МОГУТ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ, НО СЕГОДНЯ ПРЕДЛАГАЮ ПОГОВОРИТЬ О ДРУГОМ ГАРДЕРОБЕ – ГАРДЕРОБЕ АКСЕССУАРОВ. Я КАК ПРАКТИКУЮЩИЙ СТИЛИСТ НЕ РЕДКО СТАЛКИВАЮСЬ С ТЕМ, ЧТО ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ ШИКАРНЫХ ГАРДЕРОБОВ НЕ МОГУТ «СОБРАТЬ ЕГО ВОЕДИНО». И ОЧЕНЬ ЧАСТО ПРИЧИНА ЭТОГО КРОЕТСЯ В ОТСУТСТВИИ АКСЕССУАРОВ.



ЭЛЬВИРА АХЖИГИТОВА,
стилист, elvira_aem



Предлагаю на самом привычном комплекте любого летнего гардероба – джинсах и футболке – разобраться, как же аксессуары помогут нам в создании разнообразного и функционального гардероба.



Пожалуй, самое привычное трио – джинсы+ футболка+ кроссовки. Но если мы отдадим предпочтение цветному варианту обуви, не забудем про украшения и верхний слой, то наш образ сразу преобразится!



Правильный головной убор, обувь и ремень – и вот вы уже приковываете взгляды всех модниц! А на вас все те же джинсы и футболка!



Образ для свидания? Да, и тут тоже простой образ «вытянут» аксессуарами. Женственности образу добавят украшения на тонких запястьях, каблук и маленькая черная сумочка!



А теперь представим, что нам предстоит вечернее мероприятие! Как же можно преобразить такой простой образ? Добавляем перчатки, акцентные украшения, каблук. И вуаля – образ для вечернего выхода готов!



«Джинсы совсем не подходят для офисного стиля» – скажете вы мне!

«А вот и нет!» – отвечу я вам!

Сумка лаконичной формы, ремень в минималистичном стиле и правильная обувь. И вот вы уже готовы к новому рабочему дню!

ДЕВЕЛОПЕРСКАЯ КОМПАНИЯ «ИМЕНА» ПРОВЕЛА URBAN DAY В ТУЛЕ

*урбан дэй

25 ИЮНЯ В КЛАСТЕРЕ «ОКТАВА» СОБРАЛИСЬ ДЕСЯТКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО НЕДВИЖИМОСТИ И ПРОСТО НЕРАВНОДУШНЫХ ТУЛЯКОВ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СВОЙ ГОРОД. ИСТОРИК, ГИД И СОЗДАТЕЛЬ ФИРМЕННОГО СТИЛЯ ТУЛЫ РАССКАЗАЛИ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ГОРОДА ДЛЯ ГОСТЕЙ МЕРОПРИЯТИЯ.

Здесь девелоперская компания «Имена» провела встречу в рамках культурно-образовательного проекта Urban Day*. Спикеры – историк, гид и создатель фирменного стиля оружейной столицы – поговорили о роли локальной идентичности в формировании архитектурного образа города, рассказали о традициях и ценностях.



Егор Пронин,
гид по Туле
и Тульской области

– Говоря о городе, его архитектуре, важно понимать, как исторически и сейчас формировались культура, традиции и обычаи. Территория Тульской области уникальна: здесь проходит значимый рубеж между лесной зоной и лесостепью. Это накладывает отпечаток на менталитет народа, его привычки и даже пищевые предпочтения.

Это не первый образовательный проект, который мы реализуем вместе с девелоперской компанией «Имена». В прошлом году мы проводили бесплатные экскурсии по городу, и они были очень востребованными. Значит, тулякам интересная история города. Это неудивительно. У нас в регионе три четверти населения – горожане. Мы требовательны к архитектуре, транспортной доступности, местам отдыха и жилтому фонду. И нам интересно это изучать.



Илья Кошкин,
историк

– Мне очень хочется, чтобы туляки постоянно узнавали что-то новое о регионе, в котором они живут. Многие привыкли ходить по одним и тем же улицам и не замечают, насколько они уникальны. По архитектуре можно читать историю. Центр оружейной столицы, например, издревле считался зажиточным дворянским районом. Архитектура этого места основательная, сдержанная, очень солидная по тем временам. Здесь жили дворяне, а к началу XX века сюда перебрались и купцы.

Чулковская слобода (нынешний Пролетарский район) – более бедный. И архитектура здесь более блеклая. Есть мелочи, которые говорят, что в конкретном доме жил, например, купец. И мне хотелось бы, чтобы люди научились обращать на это внимание. Это очень интересно!

Так, туляки узнали, что раньше Тульская область была куда больше по площади. Что многие ее бывшие территории теперь принадлежат другим регионам. Эксперты рассказали, как формировались и охранялись засечные леса и что за тропинки в них полагались серьезные наказания. Гостям мероприятия удалось узнать и о формировании современных улиц. Так, например, они увидели, как выглядел Красноармейский проспект в 1980 году.

Историки много говорили о прошлом, но был среди экспертов и тот, кто сам приложил руку к созданию новой истории. Победитель конкурса на разработку фирменного стиля Тульской области Александр Миндрин рассказал о поиске современной идентичности.

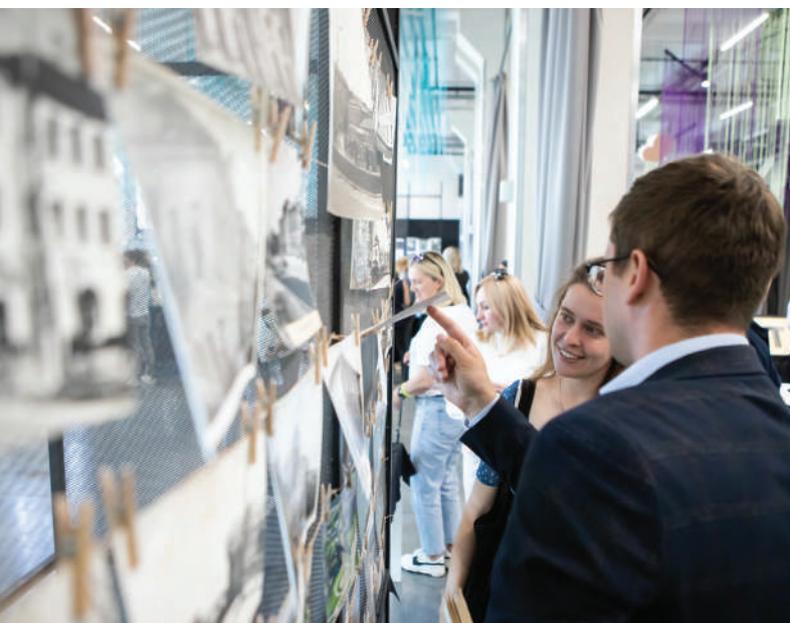


**Александр Миндрин,
дизайнер**

— Я дизайнер, поэтому как только узнал о конкурсе на создание фирменного стиля Тулы, решил поучаствовать. Я живу в этом городе, знаю и чувствую его, почему бы не попробовать? И как оказалось, мои ощущения пришили по душе жюри. Главная метафора моих работ: Тульская область – это про создание чего-либо. У нас всегда было развито ремесленничество, производство, творчество. Это такой неугасающий огонь, из которого постоянно рождается что-то новое.

Без фирменного стиля городу нельзя. Это определенный ориентир для тех, кто создает новые пространства, строит дома, открывает магазины. Мне хотелось бы, чтобы мои работы помогли окружающим определиться с мироощущением, которое дает Тула, и идентификацией себя в этом пространстве. Надеюсь, у меня получилось!

Фотограф: Алексей Пирязев alexey_piryazev



Событие вызвало большой интерес среди туляков. Организаторы Urban Day – девелоперская компания «Имена» – пообещали, что в этом сезоне образовательный проект будет продолжать развиваться.

Скоро туляков ждут бесплатные экскурсии по родному городу в сопровождении профессионального гида. Анонсы экскурсий ищите на Myslo и в аккаунтах девелопера в социальных сетях в ближайшее время.

В Туле компания «Имена» реализует проект живой район «Огни» – это новый район в Пролетарском территориальном округе. Представляет собой пять кварталов, состоящих из пятиэтажных домов с закрытыми дворами без машин. Особенность проекта – большая коллекция авторских планировок.

ДЕВЕЛОПЕР
РАЙОНА «ОГНИ»

ИМ
ЕНА
.

Район «Огни» —
жизнь *на природе*
в 15 минутах от центра



Пятиэтажные
дома с лифтами



43 площадки для игр
и отдыха во дворах



67 видов авторских
планировок

ОГНИ

52-50-39

Застройщик ООО "СЗ "Огни". Проектная декларация
на сайте наш.дом.рф. Не является публичной офертой.

Визаж и прическа Татьяна:
Гоар Хачатрян [goga_mua](#)

ЯРКОЕ ЛЕТО В ФИТНЕС ПАРКЕ

Продюсер, стилист: Ирина Пшошкина [irep_miga](#), Фотограф: Егор Конабевцев [egorkorhoto](#)

Татьяна Тимакова,
тренер по плаванию

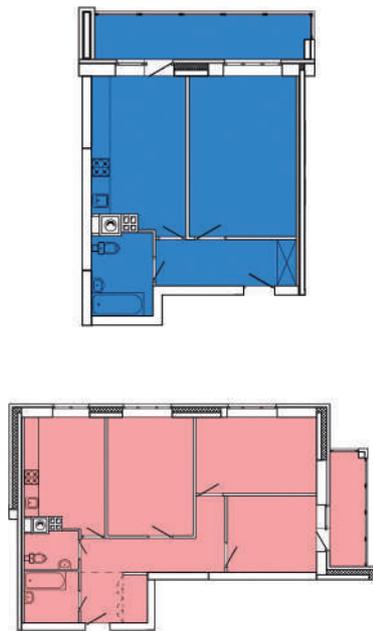
Визаж и прическа Надежды:
Александра Боханцева boh_tua



Евстратова Надежда,
инструктор тренажерного зала

ФИТНЕС
парк

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



ЖК «ПРЕСТИЖ»

УЛ. СЕДОВА/УЛ. МАКАРЕНКО

- ✓ РАЗВИТАЯ ИНФРАСТРУКТУРА
- ✓ БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРИВАТНОСТЬ
- ✓ ЗАКРЫТАЯ ТЕРРИТОРИЯ
- ✓ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОТОПЛЕНИЕ
- ✓ ТРАНСПОРТНАЯ ДОСТУПНОСТЬ
- ✓ ЭРГОНОМИЧНЫЕ ПЛАНИРОВКИ



КОМФОРТ В ДВУХ ШАГАХ ОТ ПРОСПЕКТА ЛЕНИНА



специализированный застройщик
ПрестижСтрой

ООО «Специализированный застройщик «ПрестижСтрой»».
Проектные декларации опубликованы на сайте наш.дом.рф.

ОФИС ПРОДАЖ:

📍 г. Тула, ул. Макаренко, 32, пом. 114

☎ +7 (4872) 77-00-55, +7 (919) 085-32-33
+7 (991) 355-24-57

🏠 prestizhtula 📧 prestizhtula

🌐 престижула.рф

Лидия Сычева

Основатель салона HOME INTERIORS

Мы на 80% состоим из воды. Вода для меня – самый мощный источник наполнения и восстановления. Она забирает весь негатив, очищает и восполняет энергию.

Идеальный отдых для меня – это вода, природа, тишина. Любимое место у воды – Мальдивы.

Мargarita
Роголева

Дизайнер
интерьеров

По гороскопу я Скорпион, это водный знак, так что вода – моя стихия. Очень люблю ее. Вода меня расслабляет, успокаивает, дает именно тот отдых, который мне нужен.

Идеальное место отдыха у воды – морское побережье. А в остальное время – бассейн, куда я регулярно хожу круглый год. Вода – это чудесно!



Продюсер: Ирина Пшонкина iren_mirra, Фотограф: Инна Хан inna_han_

Екатерина Бьелгина

Генеральный директор и главный врач
медицинского центра «Медика»

Любой контакт с водой, в том числе шум волн, созерцание бегущей волны, – успокаивает, расслабляет и способствует улучшению самочувствия. После отдыха на море я всегда полна сил и энергии. Хочется повторять путешествия как можно чаще!

Для полноценного отдыха идеально оказаться на берегу моря или океана и наслаждаться природой.

Наверное, жить на берегу моря я бы не хотела, чтобы не терять это чувство удовольствия, когда приезжаю в отпуск. Возможно, рассмотрела бы загородный дом с панорамными окнами на берегу озера.



Вера Риннигер

Бьюти-предприниматель

Вода близка к моей фамилии и моей природе, и я ее обожаю. Лет 20 занимаюсь дайвингом. Мне нравится большая вода – моря, океаны. Очень впечатлил Шпицберген – ровная водная гладь, звенящая тишина, идеальные условия для медитации.

Мне нравится мощь воды, ее бескрайний простор, это меня всегда заряжает. Без моря в принципе не представляю себе отдыха.

Домик у водоема – это мечта. Озеро, большие окна, выходящие на воду, горы вокруг... Иметь такое место, куда можно приезжать на отдых, – было бы здорово.

ЗАЧЕМ ВАМ ПСИХОЛОГ?

ЛЮБОЕ СОБЫТИЕ В ЖИЗНИ, ДАЖЕ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД НЕВАЖНОЕ, ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ КАК ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, ТАК И ПОТОМ. ПРИЧЕМ ПРОИСХОДИТ ЭТО БЕССОЗНАТЕЛЬНО: ЧЕЛОВЕК НЕ ЗАМЕЧАЕТ, КАК ПРОШЛОЕ ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА НАСТОЯЩЕЕ. ПОРОЙ ИМЕННО ОНО И СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ ВНЕЗАПНЫХ КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЕ ИЛИ НЕУДАЧ НА РАБОТЕ. ПСИХОЛОГ ПОМОЖЕТ РАЗОБРАТЬСЯ И НАЙТИ ИХ ИСТОЧНИК.

Фотограф: Алексей Гуськов

Вячеслав Кондрашов,
психолог



В естественных науках есть такое понятие, как «эффект бабочки». Его описал французский математик Анри Пуанкаре в задаче трех тел: незначительные изменения первоначальных данных вносят во всю систему весомые изменения. У человека же любые события сказываются на происходящем в дальнейшей жизни.

К примеру, в какой-то момент вдруг все стало раздражать, злить, окружающие не понимают, вы каждый раз вините себя. Или все есть: семья, достаток, на работе идете по карьерной лестнице, но вдруг вы понимаете, что счастья нет, все будто бы поблекло. Разобраться, в чем причина, поможет гештальт-терапия. В такой технике работает психолог Вячеслав Кондрашов:

– Многие слышали слово «гештальт». А что это такое? Это несовершенное или незавершенное дело, непрожитая, подавленная эмоция, несказанные слова. Это могут быть дела минувших дней, которые, на первый взгляд, никак не связаны с жизненными неурядицами, с которыми внезапно для себя столкнулся человек. Найти эту самую причину как раз и помогает психолог, работающий в гештальт-подходе.

Гештальт-подход – признанный в мировом сообществе метод в психологии. Он предназначен для уменьшения душевного страдания человека, поддержки его естественной саморегуляции, осознанности, автономности и целостности. Этот метод обладает достаточной гибкостью и полнотой, чтобы затрагивать все переживания (чувства, ощущения, мысли, отношения, ценности, поведение и т. д.).

Гештальт-подход – это целостный (холистичный) метод, затрагивающий все аспекты бытия, не выпадая из контекста сегодняшнего дня, со всеми его кризисами и экзистенциальными вызовами.

В КАКИХ СИТУАЦИЯХ Я МОГУ БЫТЬ ВАМ ПОЛЕЗЕН?

Предположим, что с вами происходит что-то странное, вас никто не понимает, все злят, вы чувствуете себя одиноким. Возможно, все проблемы, как вам представляется, из-за вашего окружения, а возможно, вы вините себя. В такой ситуации я как психолог могу быть крайне эффективным. Конечно у меня нет волшебной таблетки, но очень часто человеку необходим взгляд со стороны, и лучше взгляд профессионала!

Другой случай. Предположим, что у вас в жизни вроде бы все получается: есть достаток, семья, а радости, как собственно и счастья, нет. В этом случае осмелюсь предположить, что чего-то достигая, вы через некоторое небольшое время перестаете восхищаться этой взятой вершиной, а

дальше? Что делать, чтобы это время не заканчивалось и радость в жизни оставалась? Работая с психологом, у вас есть шанс разобраться в своих сложных механизмах построения радостной и счастливой жизни.

Следующая картина. Семья. Он любит ее, она любит его, дети любят их, а они любят детей. Идеальная картина, не правда ли? Возможно, в вашей семье все так, и тогда мне остается только порадоваться за вас! Чаще же в этой картине бывает что-то не так, или краски более тусклые, или каких-то элементов не хватает, или они исчезают периодически. И тогда уютное семейное гнездышко превращается в невыносимое место! Возникают ссоры по пустякам (как кажется), которые превращаются в скандалы. Ситуация представляется патовой. Какие решения возможны в этом случае? Можно обратиться к семейному психологу и прийти к нему всей семьей. Такое решение для семьи очень непростое, но возможно, решившись, вы сможете вернуть мир, покой и любовь в семью. Да, «семейный психолог» звучит несколько необычно, и решает он проблемы в комплексе всей семейной системы, поэтому здесь очень важно приходить всей семьей!

Идем дальше. Вам говорят: «Посмотри, как красиво, это же восхитительно!» А вы: «Ну могли бы сделать поаккуратнее, дешевле, по-другому, фигня какая-то и т. д.» Придумайте свой вариант! Вы – нормальный, рационально логически критичный человек? У вас все по полочкам и все просчитано? Зачем вам все эти сопли и слюни и, как их, чувства? Нет, конечно, у меня что-то там внутри шевелится, я же живой человек, но что это и как это назвать, а тем более как этим воспользоваться, да и зачем? Узнаете себя в этом описании? Есть такое слово «алекситимия» – трудность в определении своих чувств и эмоций. Это не болезнь и не диагноз. И это преодолимо! Человек с алекситимией представляется окружающим замкнутым, непонятым и отстраненным или все знающим, все просчитывающим и очень энергичным, быстро движущимся и делающим дело. С ним сложно взаимодействовать и проявлять свои эмоции. Сам же человек, как и его окружение, как бы недополучает от жизни много радостных и эмоциональных моментов. Как бы жизнь нормальная, но в ней отсутствуют яркие краски самой жизни! Можно ли избавиться от алекситимии? Можно, психолог вам в помощь! Собственно, это и есть одна из основных задач психолога – клиенту вернуть его (клиента) собственную яркую и «вкусную» жизнь!

Или вот. Вы организовали с кем-то совместную деятельность: по работе или увлечению, или отдыху, или другой вариант: главное слово здесь – совместную. Поначалу вроде бы все классно и есть эта совместность, однако со временем накапливается багаж недосказанности, недопонимания, раздражения и т. д., и все это начинает жить под маской «у нас все окей». Откровенно поговорить друг с другом бывает очень сложно, почти невозможно. Но оказывается, есть специальная технология, как составить «трудный разговор» под руководством психолога (и с его непосредственным участием).

Теперь рассмотрим жизнь организации. Вы создали или управляете компанией (организацией, фирмой и т. д.) и вроде бы все хорошо работает, и прибыль есть, и энтузиазм, но что-то вас тревожит. Нужно всех контролировать и всеми управлять, т. е. работа 24/7. Вроде бы не хватает огонька, искренности и открытости в коллективе, а также эмпатии, коллегиальности, ответственности, сопричастности, простых человеческих добрых отношений и т. д. Попробуйте орга-



низационное консультирование в гештальт-подходе! Здесь важно ваше желание изменений, настрой на серьезную продолжительную работу всей командой во главе с вами.

Обращайтесь!

Я сертифицированный и аккредитованный психолог, работающий в гештальт-подходе. С кем я работаю:

1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КЛИЕНТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАПРОСАМИ:

- чувство тревожности;
- неустроенность в жизни;
- конфликты и непонимание близких людей;
- чувство неопределенности и нестабильности в жизни;
- желание улучшить свою жизнь;
- достижение целей;
- неуверенность в себе;
- потеря ориентиров в жизни;
- личностные кризисы;
- повышение личной эффективности;
- трудности в общении с партнером, построение отношений;
- другое.

2. СЕМЕЙНЫЕ ПАРЫ, СЕМЬИ (семья как система).

Что-то разладилось в семье? Обращайтесь.

3. ПАРЫ И МАЛЫЕ ГРУППЫ (3-5 человек).

Трудные разговоры, как найти взаимопонимание и общий язык с партнерами в бизнесе, в семье или с друзьями). Уникальный подход в методологии «The Cape Cod Model».

4. ОРГАНИЗАЦИИ.

Помогаю настраивать жизнь в организации. Возникают более доверительные и искренние взаимоотношения в коллективе. Появляется энергия и сотрудничество. Люди лучше узнают друг друга.

Это групповая работа с командой во главе с собственником. «The Cleveland Model» (Кливлендская модель в гештальт-подходе).

5. С ГРУППОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ.

Группа познания себя и окружающего мира «Верни себя себе». Эта группа будет полезна тем, кто хочет исследовать свои взаимоотношения с миром людей, которые вас окружают. Исследовать, понять и что-то улучшить в своей жизни.

6. С ПСИХОЛОГАМИ В КАЧЕСТВЕ СУПЕРВИЗОРА.

В работе психологу часто требуется взгляд со стороны, особенно когда упираешься во что-то непонятное и не можешь никак продвинуться дальше. Здесь вам в помощь супервизор, пишите и записывайтесь на встречу.

МОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:

- Московский Гештальт Институт (МГИ) по стандарту EAGT (Стандарты Европейской Ассоциации Гештальт-Терапии).
- Международный институт гештальт-анализа и супервизии (МИГАС).
- Восточно-Европейский Гештальт институт (ВЕГИ). Программы: «The Cleveland Model», «The Cape Cod Model».
- Международный институт Гештальта (МИГ). «Практическая неврология».

Работаю как очно (в Туле на ул. Каминского), так и онлайн. Телефон для писем (на звонки не отвечаю вследствие занятости): +7 (910) 946 60 06

Напишите о своей проблеме и оставьте свои контакты, я обязательно отвечу.

Цены на b17.ru (переходите по QR-коду)

Также со мной можно связаться в мессенджерах по QR-коду. Обращайтесь.



b17.ru



Одобрено доктором Комаровой

НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ НАЗАД В КЛИНИКЕ КОМАРОВОЙ ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ АППАРАТ – ULTRAFORMER III ДЛЯ БЕЗОПЕРАЦИОННОЙ ПОДТЯЖКИ ЛИЦА. ВРАЧИ-КОСМЕТОЛОГИ КЛИНИКИ ЭЛЬМИРА СТОЛБА И НАДЕЖДА ЧЕРНИКОВА РАССКАЗАЛИ, КАК РАБОТАЕТ ЭТА ТЕХНОЛОГИЯ, КАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ ОНА ДАЕТ, НАСКОЛЬКО КОМФОРТНА, И КАКИЕ ПАЦИЕНТЫ МОГУТ РАССЧИТЫВАТЬ НА МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ.



– В чём главное достоинство процедуры Ultraformer? Почему вы её рекомендуете?

– Это прекрасная антивозрастная методика СМАС-лифтинга, которая улучшает состояние тканей, дает возможность устранять птоз, имеет липолитический эффект, что позволяет применять ее как по лицу (например устранять второй подбородок), так и по телу для коррекции проблемных зон. Ultraformer III отличается широким диапазоном воздействия и повышенным комфортом для пациента. Аппарат располагает большим количеством насадок, что позволяет точнее подобрать глубину воздействия, и может применяться в любое время года.

При своей высокой эффективности Ultraformer даёт естественный результат, используя внутренний потенциал организма, способствуя регенерации и обновлению тканей. Нет реабилитационного периода, кожа не повреждается, можно сразу возвращаться к повседневным делам. Еще одно преимущество – стабильность и длительность результата: после разового сеанса эффект сохраняется до двух лет.

– Что такое СМАС-лифтинг и какие задачи он помогает решить?

– Это одна из технологий безоперационной подтяжки лица. Высокоинтенсивный ультразвук воздействует на уровень СМАС

– поверхностную мышечно-апоневротическую систему, то есть мышечный каркас, покрытый эластином и коллагеном. В юности этот каркас находится в тонусе, но с возрастом ослабевает, и лицо «плывёт» вниз. Ultraformer может проникать внутрь каркаса, способствуя синтезу коллагена, тонизируя ткани и позволяя устранить многие признаки старения.

– Кому показан СМАС-лифтинг? Какие есть ограничения по возрасту?

– Возраст здесь не играет ключевой роли – важен тип старения и состояние кожи. Даже в 25-27 лет можно иметь все показания к Ultraformer. В их числе – выраженные носогубные складки, обвисание овала лица, потеря четкого контура, второй подбородок, опустившиеся уголки губ и дряблые щеки.

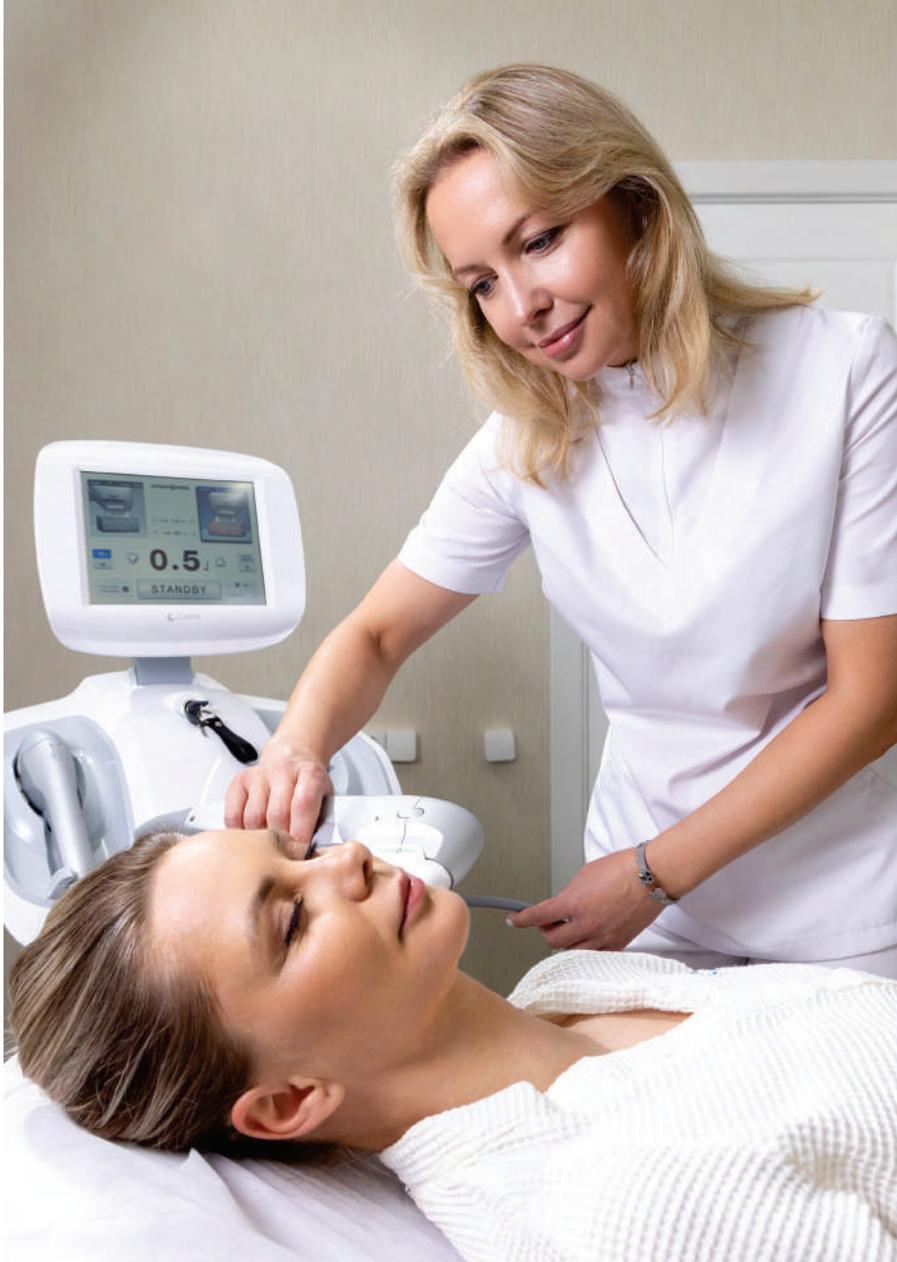
В целом эта процедура подходит усталому и деформационно-отечному типам старения, характерным для славянской внешности.

– Ultraformer может заменить пластическую операцию?

– Я считаю некорректным сравнивать эту процедуру с хирургическим вмешательством. Операция убирает излишки ткани, и в ряде случаев только она может дать такой видимый эффект подтяжки. Но она не улучшает качество кожи. Ultraformer же как раз работает с качеством, оздоравливает кожу на клеточном уровне, тоже обеспечивает эффект подтяжки. И все это происходит без вмешательства, разрезов, реабилитации. За счет мощного эффекта можно говорить об отсрочке пластики. Многие пациенты и вовсе перестают рассматривать эту перспективу.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

- СФОРМИРОВАТЬ КОНТУР (ОВАЛ) ЛИЦА
- УБРАТЬ ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК
- УБРАТЬ БРЫЛИ
- РАЗГЛАДИТЬ НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ
- СДЕЛАТЬ ЧЕТКУЮ ЛИНИЮ СКУЛ
- ЛИФТИНГ БРОВЕЙ, ВЕРХНЕГО ВЕКА



– Это больно?

– Процедура занимает около 40 минут и переносится достаточно комфортно. Анестезия не требуется: пациенты обычно испытывают лишь легкое покалывание и тепло.

– Какой результат ждать от процедуры? И как быстро его можно наблюдать?

– Пациенты, как правило, отмечают изменения сразу же после процедуры, радуясь «новому лицу». Очевиден эффект подтяжки, кожа выглядит более плотной, упругой, здоровой. Нужно отметить, что результат воздействия проявляется постепенно, максимальным он становится в течение трех месяцев. Даже если поначалу все не так явно, в этот период лицо будет хорошееть и молодеть с каждой неделей.

 **клиника комаровой**

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

От планирования беременности до счастья материнства



Нанули Месхи,
заведующая отделением акушерства
и гинекологии МЦ «Медика»

Будущей мамой женщина становится уже тогда, когда только задумывается о беременности. Именно в этот момент необходимо начать подготовку к материнству и проверить свое здоровье.

О том, как обычно проходит подготовка и ведение беременности, рассказывает Нанули Месхи, заведующая отделением акушерства и гинекологии многопрофильного МЦ «Медика». Нанули Нодаровна – акушер-гинеколог, детский гинеколог, гинеколог-эндокринолог, маммолог и врач ультразвуковой диагностики с многолетним опытом работы.

– Подготовка к беременности – ответственный этап, причем он касается не только женщины, но и мужчины. В нашей клинике проводится прегравидарная подготовка супружеской пары. В переводе с латинского этот термин означает «предшествующая беременности». Этап включает диагностику, профилактику заболеваний, а при наличии патологий – лечение.

В нашей клинике есть все необходимые профильные специалисты. Флюорографию, кровь на ВИЧ, определение группы крови и резус-фактора, уровня магния, витамина Д и другие обследования супруги также могут пройти в МЦ «Медика». Есть вредные привычки? Вам помогут позаботиться о здоровье будущего ребенка и оставить привычки в прошлом. На подготовку к зачатию и вынашиванию требуется порядка 6 месяцев, поэтому рекомендуется не менее чем за полгода до планируемой беременности обратиться к гинекологу.

Тот самый счастливый день наступил – на тесте на беременность проявились две заветные полоски. Что дальше?

– Женщина на раннем сроке особенно нуждается в заботе и бережном отношении. По возможности нужно исключить стрессовые ситуации и чрезмерные физические нагрузки, а также создать условия для полноценного сна и отдыха. В ближайшее время надо прийти на осмотр к акушеру-гинекологу, он проведет ультразвуковое исследование, чтобы убедиться, что беременность маточная и прогрессирующая для исключения внематочной беременности.

Первое УЗИ, первое сердцебиение будущего малыша – это трогательный момент в жизни каждой супружеской пары. Чтобы и дальше все прошло гладко, а малыш родился здоровым, важно встать на учет на раннем сроке. Ведение беременности стоит доверять только профессионалу с большим опытом. Причем доктор должен подходить вам обязательно и с точки зрения личных качеств, и характера. Это поможет установить доверительные отношения: он успокоит, развеет тревоги и даст советы.

– Квалифицированный акушер-гинеколог будет вести беременность все три триместра, наблюдая за развитием плода, своевременно проводя мониторинг состояния беременной и малыша, при необходимости корректируя патологические состояния или проводя их профилактику.

В МЦ «Медика» ведение беременности включает в себя постановку на учёт, углублённое обследование женщины и состояния плода, проведение всех необходимых скринингов и КТГ.

– Все обследования проводим на современной аппаратуре экспертного и премиального класса. Также в центре есть лаборатория, в которой выполняются все необходимые анализы. Мы не назначаем лишних обследований: только в соответствии с приказами Минздрава РФ и состоянием здоровья женщины и ребенка.

Врач всегда в постоянном доступе по телефону, женщина может позвонить и задать интересующий вопрос.

Данные о состоянии женщины и малыша вносятся в индивидуальную карту беременной установленного образца. При необходимости выдаются справки о постановке на учёт до 12 недель, для оформления декретного отпуска по беременности и уходу за ребёнком. Доктор даст грамотные рекомендации по подготовке к родам, а после посоветует, как правильно и быстро восстановиться.



Валентина Сахарадзе,
пациентка МЦ «Медика»
по ведению беременности



г. Тула, ул. Седова, д. 7
+7 (4872) 900-687
+7 (902) 900-87-87
medika-tula.ru

Инновации в ортопедии:

БЕЗОПЕРАЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА И БОЛИ В СПИНЕ УЖЕ В ТУЛЕ

РЕШЕНИЕ НАЙДЕНО, И СКОРО ОНО БУДЕТ ПРИМЕНЯТЬСЯ ВЕЗДЕ. А ПОКА ПЕРЕДОВОЙ МЕТОД УСПЕШНО ПРИМЕНЯЮТ В ЦЕНТРЕ ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ «КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ».

Пациент 30 января 2024 года впервые оказался на приеме у врача в «Клинике Эксперт». Мужчина практически не ходил, любое движение ему давалось с большим трудом – мешала грыжа в позвоночнике. Ее размер составлял 9,1 мм. Она сочеталась с абсолютным стенозом позвоночного канала.

Для лечения болевого синдрома была выполнена блокада, после которой начат курс программной декомпрессии. Реабилитация проводилась на специальном аппарате Robospine – инновационной ортопедической системе, которая позволяет безопасно и быстро избавиться от различных заболеваний позвоночника.

Спустя чуть более четырех месяцев, 14 июня, пациент пришел на контрольный осмотр. Итог: свобода движения и отсутствие болевых ощущений. Да, лечение еще не завершено: после полугодового перерыва надо будет повторить курс реабилитации. Но прогресс налицо: грыжа уменьшилась практически в два раза без операции.

И это далеко не единственная история в практике нейрохирурга Сергея Попова, руководителя Центра лечения боли «Клиники Эксперт», кандидата медицинских наук.



Сергей Попов,
нейрохирург клиники «Эксперт»

– Межпозвоночная грыжа есть почти у каждого, но болит она далеко не у всех. Мы провели эксперимент и пригласили 40 случайных людей на МРТ. В итоге у 38 из них была выявлена грыжа, а вот боль ощущали единицы. Грыжа – в первую очередь наша плата за прямохождение. Боль же возникает, когда грыжа начинает давить на корешок нерва. Сама же по себе она не ощущается. Но даже если она ощущается, то это не обязательно показание для операции.

Да, если удалить часть грыжи, пациенту сразу же станет легче: объем уходит и ничего не давит. Но через некоторое время, в среднем через пять лет, почти у 100% пациентов случается рецидив. Это происходит из-за того, что при отсутствии адекватного мышечного каркаса оставшаяся жидкость диск продолжит выдавливать наружу. То есть в моно-варианте такой метод лечения неэффективен.

Сейчас научное сообщество сходитя во мнении: наличие боли не является абсолютным показанием к операции. Она необходима при грыже только в отдельных случаях. Например, если у пациента выраженный неврологический дефицит – нарушения силы в стопе. Либо если не достигнута положительная динамика в течение 6 недель адекватной терапии. Но последние случаи – это редкость.

В остальных же случаях необходима лишь грамотная реабилитация: провести блокаду, убрать воспаление, а затем заняться декомпрессией положения позвоночника, создать мышечный каркас, перенести на него нагрузку с межпозвоночных дисков. В итоге грыжа сама по себе уменьшится.

Это не чудо, а результат современных научных исследований. Таких успехов позволяет достичь инновационная ортопедическая система Robospine. Аппарат позволяет безопасно и быстро восстановить подвижность позвоночника и избавиться от боли.

Сама идея вытяжения при боли в позвоночнике не нова и насчитывает несколько веков. Однако этот аппарат позволяет индивидуально подходить к каждому пациенту. Чтобы вытяжение достигло желаемого эффекта, оно должно быть длительным и иметь возможность преодолеть сопротивление мышечного каркаса. Если этого не будет, тот и эффекта не случится. Подводное или сухое движение однонаправленное, и работа ведется только с собственным весом. Да, возможно увеличить нагрузку на одну сторону, но точно контролировать ее уровень сложно. Да и после сеанса пациенту требуется еще два часа провести в вертикальном положении в корсете, а это существенно снижает качество жизни.

Robospine же многофункционален. На данном комплексе вытяжение выполняется на трех площадках: шейной, грудной и поясничной. На каждой из них выполняется мультипланарное движение. То есть помимо движения вперед-назад есть скручивание и ротация. Каждое движение задается доктором вручную: прописывается, на сколько повернуть в ту или иную сторону, какое сделать скручивание, с какой силой и длительностью. Все это определяется на основании МРТ. Аппарат имеет сенсорные датчики и тонко чувствует реальные возможности мышц пациента: при сильном сопротивлении мышц пациента он остановится, не причинив ненужного дискомфорта. Задача – вернуть человека к нормальной жизни плавно и постепенно.



Каждый сеанс длится порядка 30 минут. После его окончания требуется 10 минут походить, затем можно садиться в машину и вести обычный образ жизни.

При сочетании тренировочного процесса по формированию мышечного каркаса и правильной схемы движения, положения сидя и стоя, болевой рецидив будет исключен.

– Сейчас постепенно в медицинскую практику вводится новая врачебная специальность – врач-эрготерапевт. Их будут обучать на базе Сеченовского университета. У нас уже есть такой специалист. Именно он обучает пациентов правильному движению, сидению, нахождению вертикально, исключая боль. Когда мы организовывали Центр боли, то собирали все самые передовые практики и технологии, чтобы пациент «под ключ» мог быть на виду у одного специалиста.

– Детский сколиоз в подростковом возрасте также эффективно корректируется на Robospine. У них все это также совмещено с выработкой правильного движения и сидения. Отдельный контингент, который ходит на сеансы на Robospine, – это спортсмены и офисные работники. Здесь задача не лечить, а снять мышечный спазм и разгрузить мышцы. В этом случае задаются более мягкие параметры скручиваний и поворотов.

Роботизированная мультипланарная система декомпрессии позвоночника применяется, если есть:

- Грыжа межпозвонкового диска;
- Пояснично-крестцовый радикулит;
- Протрузия межпозвонкового диска;
- Дегенерация межпозвонкового диска;
- Онемение конечностей;
- Жжение и покалывание в конечностях и позвоночнике;
- Защемление нерва;
- Боль в тазобедренном суставе и ноге;
- Стеноз спинномозгового канала;
- Сколиоз;
- Необходимость разгрузки позвоночника;
- Лечение болевых симптомов.

КЛИНИКА ЭКСПЕРТ

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



ЭКО в Клинике Фомина: ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ СЧАСТЬЕ МАТЕРИНСТВА

Стать родителями есть шанс у каждой пары, но не у всех это получается быстро. По статистике с проблемой бесплодия сталкивается каждая пятая супружеская пара. Репродуктологи Клиники Фомина уверены: решение есть! Передовые медицинские технологии эффективно справляются с этой задачей.



НАТАЛИЯ ХИМИЧЕВА,
заведующая отделением
вспомогательных репродуктивных
технологий Клиники Фомина

Заведующая отделением вспомогательных репродуктивных технологий Клиники Фомина Наталья Химичева в профессии больше 25 лет и знает все о том, как приблизить тот момент, когда долгожданный малыш наконец-то появится на свет.

– Клиника Фомина – это прежде всего забота о здоровье. Если у пары в течение года регулярной половой жизни не наступает беременность, ей необходимо обратиться к репродуктологу. Мы проведем комплексное обследование партнеров и затем подберем эффективный именно для нее метод лечения и наступления беременности.

Обследование включает лабораторные исследования полного цикла, УЗИ, в том числе и 3D, доплерометрию и другие варианты изучения состояния полости матки и проходимость маточных труб, гистероскопию, эндометрию, спермограмму и другие обследования партнера.

Бесплодие во многих случаях возможно преодолеть, например с помощью индивидуальной гормональной терапии, устранения хронических заболеваний, внутриматочной инсеминации и многих других методик.

Но если нет возможности восстановления репродуктивной функции иными способами, что же делать? Здесь в дело вступает ЭКО. К показаниям для его проведения относятся непроходимость маточных труб, мужской фактор, высокий риск передачи наследственных заболеваний.

– ЭКО – это передовой метод репродуктивной медицины, при котором созревшие яйцеклетки извлекаются из яичников женщины и оплодотворяются спермой вне организма. Затем полученные эмбрионы переносятся в матку для наступления беременности. Процент беременности после переноса эмбриона в Клинике Фомина находится на уровне 40%. Это достигается благодаря высокому уровню профессионализма наших специалистов, применению в работе оборудования экспертного уровня

и наличию генетической лаборатории. Но это не просто сухие цифры статистики, это прежде всего счастье материнства и родительства, которое мы помогаем обрести сотням супружеских пар.

Генетическая лаборатория в составе Клиники Фомина – это одно из важных преимуществ.

– Наша лаборатория «Медикал Геномикс» расположена в Твери и является старейшей в России. В нее, при необходимости, мы отправляем эмбриональный материал на исследование и получаем рекомендацию о переносе или не переносе эмбриона, если выявлены какие-то отклонения в его генетике. Приживаемость эмбрионов, материалы которых прошли такое исследование, в полости матки составляет более 50%. Кроме этого, с уверенностью на 99,99% можно говорить, что ребенок не будет иметь генетических отклонений и родится здоровым.

Еще одним показателем для проведения ЭКО может стать старший репродуктивный возраст женщины.

– После 38 лет яйцеклеток становится значительно меньше, качество их значительно снижается. У женщины в этом возрасте есть ограниченный запас времени, в течение которого мы можем помочь, поэтому не стоит распыляться на различные другие, не столь эффективные как ЭКО методы, чтобы не терять драгоценное время.



Фотограф: Алексей Пиряев alexsey_piryazev



Эмбриолог
Майер Майя
Яковлевна

Репродуктолог
Доронина Екатерина
Сергеевна

Репродуктолог
Пёсков Александр
Вячеславович

Репродуктолог
Дорошенко-Смирнова
Ольга Сергеевна

Репродуктолог
Химичева Наталия
Вячеславовна

Первый этап подготовки к ЭКО включает в себя полное обследование. Если по итогу выявляются какие-то патологии со стороны других органов, то женщину направляем к профильному специалисту.

– У нас работают специалисты по многим медицинским направлениям, в том числе и хирургии. Поэтому пациенту не придется тратить лишнее время и силы. Необходимые услуги медицинского профиля будут оказаны в одном месте, быстро и качественно. Важно отметить, что мы придерживаемся исключительно доказательной медицины. За этим следят и наши медики, и искусственный интеллект, который проверяет в медкартах пациентов те назначения, которые делают врачи. Ни одного ненужного или лишнего обследования назначено точно не будет. Только передовые и эффективные методы обследования и лечения.

Если нарушений не выявлено или они устранены, начинается подготовка пациентки к ЭКО. Наталия Химичева подчеркивает, что не стоит бояться различных мифов о том, что ЭКО – это неестественно, а значит вредно:

– Экстракорпоральное оплодотворение не несет опасности для здоровья женщины. Да, гормональная терапия может незначительно увеличить вес, но это нормально и не тянет за собой каких-либо последствий. Когда женщину готовят к беременности профессионалы, они внимательно относятся к своей работе, и это залог здоровья будущей мамы и ребенка.

На данный момент в сети Клиник Фомина проведено свыше 8 тысяч циклов ЭКО, благодаря чему на свет появилось уже более 5 тысяч детей. Кстати, опасаться, что может быть перепутан биоматериал, не стоит. При ЭКО в Клинике на всех этапах ведется строгий контроль, что исключает ошибки.

В «классическом» экстракорпоральном оплодотворении используют сперму и яйцеклетку будущих родителей. Но бывают случаи, когда один из супругов не может по какой-то причине использовать собственные половые клетки. Одной из них могут быть серьезные наследственные заболевания, которыми не хотелось бы «наградить» малыша. Чтобы понять, нужны ли паре донорские клетки или эмбрионы, репродуктолог осматривает обоих родителей, назначает им анализы и направляет на обследования. Если выясняется, что шансы на успех со своими клетками невелики, врач может порекомендовать прибегнуть к помощи донора.

– Выход есть всегда. Даже если у женщины нет матки, стать матерью она все равно может – благодаря суррогатному материнству, например. Поэтому не стоит бояться и гадать, надо отправляться на консультацию к репродуктологу и находить способ решения проблемы, – добавила Наталия Химичева.

Также в Клинике Фомина оказываются услуги по криоконсервации спермы. Технология позволяет сохранить сперматозоиды на очень длительный срок: даже через 30 лет их можно будет использовать. Выбрать такой метод стоит, если предстоит лечение, которое может привести к снижению или потере фертильности, чтобы в будущем, несмотря ни на что, иметь возможность завести ребенка. Также подходит в случае низкого качества спермограммы или в возрасте старше 45 лет, чтобы сохранить хотя бы единичные сперматозоиды.



КЛИНИКА
ФОМИНА

ул. Вересаева, д. 3а
+7 (4872) 90-08-54
tula.fomin-clinic.ru

БРОСЬ ЧИПСЫ, ВОЗЬМИ ФРИПСЫ!



Валерия
Самарская

Елена
Лешукова



БЫСТРЫЙ ПЕРЕКУС ВСЕГДА АССОЦИИРУЕТСЯ С ЧЕМ-ТО НЕ СЛИШКОМ ПОЛЕЗНЫМ. НО К СЧАСТЬЮ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫМИ МОЖНО ПЕРЕКУСИТЬ БЫСТРО, БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ И ВРЕДНЫХ ДОБАВОК. ЗНАКОМЬТЕСЬ – ФРИПСЫ «ЛЕРЛЕН»: ТЕ ЖЕ ЧИПСЫ, НО АБСОЛЮТНО НАТУРАЛЬНЫЕ И ПОТРЯСАЮЩЕ ВКУСНЫЕ! ЭТО НОВЫЙ ФОРМАТ СНЕКОВ, КОТОРЫЙ ПОДОЙДЕТ ВСЕМ – И ДАЖЕ ТЕМ, КТО НА ДИЕТЕ ИЛИ ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.

Бренд «ЛерЛен» назван в честь его основательниц. Подруги Валерия Самарская и Елена Лешукова давно мечтали создать полезный продукт для себя, детей, для всех, кто следит за здоровьем и фигурой. Так появились фрипсы: методом проб, экспериментов и дегустаций они выбрали несколько самых удачных вкусов и наладили процесс производства.



Фрипсы – это ломтики овощей и фруктов, красиво нарезанные и высушенные в дегидраторе. В ходе дегидратации из продукта под воздействием горячего воздуха испаряется лишняя влага. Кстати, этот способ обработки продуктов люди использовали много столетий – сушили фрукты и овощи в печах, чтобы есть их в любое время года. Технология безопасная, экологичная, позволяющая сохранить в продукте полезные вещества, витамины и микроэлементы.

Фрипсы «ЛерЛен» – на 100% натуральные фрукты и овощи, без сахара, искусственных усилителей вкуса и запаха. Максимум пользы в каждом ломтике! Линейка фрипсов большая и разнообразная: Валерия и Елена постоянно ищут новые вкусы, чтобы понравилось каждому – тем, кто любит сладкое, соленое, кислое. Среди фруктовых вкусов – апельсин, мандарин, банан, хурма, лимон, лайм, грейпфрут, яблоко, киви, ананас, груша, клубника, арбуз, питахайя. Овощные – томаты со специями, цукини с паприкой, сушеные шампиньоны, скоро появятся свекла, морковь и батат – они уже в разработке. Чтобы попробовать сразу всё и выбрать любимое, можно купить микс из цитрусовых или фруктовых снеков или собрать бокс фрипсов по личным предпочтениям.

Фрипсы – удобный и здоровый перекус, которым можно утолить голод на работе, в дороге, после тренировки, дать детям в школу. Их можно есть тем, кто придерживается безглютеновой диеты, следит за содержанием сахара или старается снизить количество потребляемых калорий. Когда хочется вкусненького, возьмите фрипсы – это гораздо лучше, чем привычные снеки (чипсы, шоколадки, сухарики) с трансжирами, добавками и другой химией. Перекусывайте на здоровье!

ЛерЛен

+7 (910) 557-74-34

frufri.ru



КОГДА ОЖИДАНИЕ СОВПАДАЕТ С РЕАЛЬНОСТЬЮ



Лидия Сычева,
основатель салона HOME INTERIORS

Более 15 лет работает в сфере мебели и интерьеров. Сотрудничает с поставщиками по всему миру, включая Европу.

– Мы с Маргаритой начинаем работать вместе с самых первых этапов проектирования интерьера – чтобы человек мог легко реализовать дома интерьер «как на картинке». Узнаем предпочтения, вкусы, бюджет и подбираем мебель, которую реально купить и которая устраивает человека по цене. То есть уберігаем клиента от обманутых ожиданий и неприятных сюрпризов.

В салоне HOME INTERIORS можно купить мебель практически от любого производителя. У нас есть всё, от России до Европы и Азии. Италия, Германия, Польша – любую мебель привезем без проблем и накруток посредников. Многие удивляются, но мы действительно продаем мебель по официальным ценам фабрик – как в их интернет-магазинах. Наши специалисты могут «по картинке» определить, что это за фабрика, и предложить вам альтернативы по более интересной цене и не хуже по качеству.

В HOME INTERIORS можно полностью укомплектовать интерьер, от дивана до статуэтки: у нас есть любая мебель, свет, ковры, фрески, обои, сантехника и т. д. В Туле у нас представлены такие бренды, как Furman (мягкая и корпусная мебель из Беларуси), Estelio (мягкая мебель премиального сегмента, аналог итальянской), турецкая мягкая и корпусная мебель Isaloni, дизайнерские столы и стулья DeerHouse, корпусная итальянская мебель Alfdafre. Работаем и с мебелью по индивидуальным размерам, причем она будет строго фабричной, высокого качества и по цене дешевле, чем у частных мастеров. Разумеется, при комплексной комплектации наш клиент всегда получает очень весомую скидку.

Я счастлива, что наша с Маргаритой работа помогает заказчикам экономить массу времени, нервов и денег, снимает с них всякую головную боль, избавляет от утомительных поисков. Мы нашли, предложили, согласовали, привезли – всё, можно наслаждаться жизнью в новом интерьере. Отдать ключи, не зная забот, заехать в готовое пространство – это лучшая история, которая может быть с ремонтом!

HOME INTERIORS
 мебель премиум класса

Тула, Менделеевская, 1
 +7 (4872) 70-40-48
 +7 (953) 183-25-30

homeinteriors.su
 interiors_lab

ЧТОБЫ ПРОЕКТ ИНТЕРЬЕРА ИЗ КРАСИВЫХ КАРТИНОК ПРЕВРАТИЛСЯ В РЕАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО, НУЖНО НАЙТИ ВСЕ ТО, ЧТО ПРИДУМАЛ ДЛЯ ВАС ДИЗАЙНЕР, – ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, МЕБЕЛЬ, ПРЕДМЕТЫ ДЕКОРА. А ЭТО БЫВАЕТ СЛОЖНО, ПОРОЙ НЕВОЗМОЖНО, ЧАСТО ВЫХОДИТ ЗА РАМКИ БЮДЖЕТА, ТРЕБУЕТ ОГРОМНОГО КОЛИЧЕСТВА ВРЕМЕНИ. ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬ СВОИХ КЛИЕНТОВ ОТ ПОДОБНЫХ ТРУДНОСТЕЙ, ДИЗАЙНЕР МАРГАРИТА РОГАЧЕВА И ЭКСПЕРТ ПО МЕБЕЛИ ЛИДИЯ СЫЧЕВА РАБОТАЮТ ВМЕСТЕ. ОНИ ЗАКЛАДЫВАЮТ В ДИЗАЙН-ПРОЕКТЫ РЕАЛЬНУЮ МЕБЕЛЬ, КОТОРУЮ НЕ НУЖНО ИСКАТЬ И ЗА КОТОРУЮ НЕ ПРИДЕТСЯ ПЕРЕПЛАЧИВАТЬ.

**Маргарита Рогачева,
дизайнер интерьеров**

Работает в дизайне с 2011 года, создает проекты частных интерьеров и общественных пространств. В портфолио несколько десятков реализованных проектов, в том числе рестораны, магазины, вузы, государственные организации.

– Для меня одна из самых важных историй в дизайне – когда реализация полностью соответствует визуализации. Если клиент воплотил все идеи, не захотел ничего изменить и главное, нашел все то, что заложено в проекте, – значит, дизайнер сделал свою работу отлично. Чтобы с каждым моим клиентом была именно такая история, мы и работаем совместно с Лидией и салоном HOME INTERIORS с первых дней создания дизайн-проекта.

В свои проекты я изначально закладываю только ту мебель, которую можно купить, которая подходит к интерьеру и устраивает заказчика по цене. Это очень важный момент, от которого в проекте зависит многое: высоты, вывод электрики и целый ряд других вещей. И заказчик застрахован от неприятных сюрпризов: стол идеально впишется в интерьер, диван не перекроет розетку, вазочка встанет там, где мы ее запланировали, – потому что все до мелочей предусмотрено заранее.

Еще одно преимущество нашего подхода к работе – вариативность. Когда проект утвержден, к нему вновь подключается Лидия и предлагает заказчику несколько альтернатив – в нужном нам стиле и цвете, но от разных фабрик и разные по цене. Так человек может выбрать то, что полностью его устраивает. Мы подбираем модели, которые нравятся клиенту; помогаем полностью укомплектовать его интерьер; поставляем мебель и материалы по ценам официальных сайтов поставщиков. Словом, делаем предложение, от которого невозможно отказаться.

Очень важно учитывать в проекте личную историю заказчика, стиль его жизни и привычки. Есть ли в семье дети, животные, активные увлечения? Мы подбираем материалы, покрытия и мебель, исходя из того, как живет человек, и с той целью, чтобы они были максимально комфортны лично для него. Потому что нет двух одинаковых людей – так и не бывает похожих проектов: каждый индивидуален.



РОВНЫЕ СТЕНЫ И ПОЛ: КОГДА БЫСТРО ЗНАЧИТ КАЧЕСТВЕННО

Время решает, и ремонт – не исключение. Компания «Перестройка» знает, как в максимально сжатые сроки выполнить работы на высоком уровне и с гарантией. Здесь работают профи своего дела, которые следят за новинками в сфере ремонта и успешно применяют их на практике.

Неважно, планируете красить стены, клеить обои или класть плитку, – предваряет эти работы штукатурка. Выполнять ее можно вручную или механизированным способом. Компания «Перестройка» отдает предпочтение последнему варианту. И вот почему.

КАЧЕСТВО

Раствор наносится на стены под сильным давлением, что обеспечивает надежное сцепление с поверхностью, исключая впоследствии образование трещин. Также в арсенале компании есть технология, позволяющая оштукатурить дверные и оконные откосы, обычно выбивающиеся из общей отделки.

ВРЕМЯ

Механизированная штукатурка – одна из самых передовых технологий отделки стен за минимальное время. Для больших площадей это просто находка! Скорость ремонта увеличивается в 4-5 раз. Например, на подготовку помещения в 100 м² для оклеивания обоями при механизированном выполнении работ потребуются всего 4-5 дней. Вручную на это же уйдет от 15 до 20 дней.

ЭКОНОМИЯ

Расход смеси при применении механизированной технологии значительно сокращается. При условии, что сами материалы для машинного нанесения дешевле, чем аналогичные составы для ручной шпаклевки, удастся сэкономить до 38% бюджета.

НАДЕЖНОСТЬ

Исключены ошибки в процессе приготовления смеси. Она делается по рецепту, заложенному программой.



Серегин Алексей,
руководитель компании «Перестройка»

Да, в некоторых случаях без ручной штукатурки не обойтись. Например, она незаменима при отделке сложных поверхностей, криволинейных участков или если требуется работать бесшумно, соблюдая режим тишины. Однако если нет никаких ограничений и требуется подготовить большую поверхность к последующему декору, то механизированная технология подойдет как нельзя лучше. И не нужно дожидаться, пока каждый слой высохнет, а после выполнять затирку и шпаклевание.

Механизированной штукатуркой «Перестройка» занимается уже много лет: накоплен огромный опыт, учтены все нюансы, чтобы клиенты всегда получали отличный результат.

Второй ответственный момент любого ремонта – ровный пол. Строительные компании пользуются разными технологиями: сухая, мокрая, полусухая стяжка или наливной пол. «Перестройка» выбирает полусухую стяжку пола. И для этого есть причины.

НАДЕЖНОСТЬ

Полусухая стяжка позволяет сразу добиться ровного и долговечного покрытия без трещин. Благодаря использованию минимального количества воды исключено неравномерное просыхание. Это же, кстати, гарантирует на 100% и отсутствие протечек на нижние этажи.

СКОРОСТЬ

За один день можно залить до 250 кв. м. Полусухой раствор сразу принимает необходимую форму, поэтому можно делать стяжку разных уровней непрерывно в одном помещении.

ЦЕНА

Доступная цена позволяет использовать метод для жилых и коммерческих помещений.

Полусухая стяжка подходит в качестве основания для любых напольных покрытий. Для каждого при этом выбирается индивидуальный подход. Он заключается не только в способе укладки, но и во времени высыхания стяжки. Например, укладывать линолеум можно через 12 дней, ламинат – через 20 дней, для плитки достаточно 7 дней. Применять полусухую стяжку пола можно в жилых помещениях, офисах, торговых центрах и отелях.



Продюсер: Ирина Пшонкина igen_miga, Фотограф: Дзябин Дмитрий

У «Перестройки» есть штат профессионалов для любых задач по ремонту: укладке плитки и напольных покрытий, электрике и сантехнике, монтажу натяжных потолков, отделке стен и т. д. Для вас бесплатно сделают замеры и составят смету, а затем согласуют стоимость, которая останется фиксированной. Если в процессе выполнения возникнет необходимость мелких доработок – они будут выполнены бесплатно. На все виды работ предоставляется гарантия один год.

Задумали ремонт? Обращайтесь в «Перестройку», здесь помогут воплотить ваши мечты в жизнь!



✉ perestroika71
+7 (906) 630-00-01
✉ perestroika.071@mail.ru
🌐 perestroika71.ru

ПЕРИОД охлаждения

В ИЮЛЬСКУЮ ЖАРУ ХОЧЕТСЯ СБЕЖАТЬ КУДА-НИБУДЬ, ГДЕ ПОПРОХЛАДНЕЕ. СОБРАЛИ ДЛЯ ВАС ОСВЕЖАЮЩИЕ МАРШРУТЫ К ВОДЕ И ПО ВОДЕ КАК ВАРИАНТ ДЛЯ ВЫХОДНЫХ ИЛИ МАЛЕНЬКОГО ОТПУСКА.

МИНИ-КРУИЗЫ ПО ГОРОДАМ НА ВОЛГЕ

В июле открываются новые рейсы на «Метеорах» и «Валдаях» по Волге. Пока пробные, но обещают поставить дело на регулярную основу. Маршрут – из Нижнего Новгорода в Ярославль и обратно, остановки в Чкаловске, Юрьевце, Кинешме, Плесе и Костроме. Круиз займет весь день, туда-обратно – два, но можно не бронировать целый маршрут, а взять любой отрезок. Например, Кинешма-Кострома всего за 750 рублей.

СЕРПУХОВСКИЕ МАЛЬДИВЫ

Новый пляж на берегу Оки, на окраине Серпухова. Чистый, с белоснежным песком и двумя зонами купания – сама Ока и искусственный водоем с фонтаном, отделенный песчаной косой (здесь гладкое дно без ракушек, плавный спуск, нет течения и вода теплее). Есть вся инфраструктура: кабинки для переодевания, шезлонги и подушки, фудкорт и много столиков, а также прогулочная зона – набережная с водопадами, прудами, фотозоной и детской площадкой.

РЫБАЦКАЯ ДЕРЕВНЯ

Деревню в норвежском стиле построили в Рязанской области на берегу реки. Аккуратные домики, которые можно арендовать, маяк, ресторан, прокат катамаранов, сапов и другого инвентаря для активного отдыха. Можно приехать на несколько дней или заскочить на несколько часов, посмотреть на окрестности с маяка, пообедать, поплавать: общественные пространства доступны для посетителей.



ЯХТ-КЛУБ

Если вы мечтаете стать капитаном корабля, это можно исполнить в одном из подмосковных яхт-клубов. Например, в г. Мытищи Московской области работают яхтенные школы, где готовы за пару дней обучить новичков первым шагам в парусном спорте, а для опытных проводят гонки и регаты.

ГЛЭМПИНГ В КОНДУКАХ

На цветных озерах в окружении марсианских пейзажей Кондуков теперь есть глэмпинг. 7 домиков необычных форм, ресторан с видом на холмы и воду, банный комплекс со стеклянным потолком, а также активные развлечения на воде и вблизи нее: сапбординг, иммерсивные экскурсии и др.

ОТДЫХ В СТИЛЕ «СКАНДИ»

Загородный комплекс расположен на берегу водохранилища в г. Советске, и водных развлечений здесь – огромное количество и на любой вкус: купание и отдых на пляже, лодки, катамараны, сапсерфинг. Есть также спа-комплекс с бассейном и лежаками.





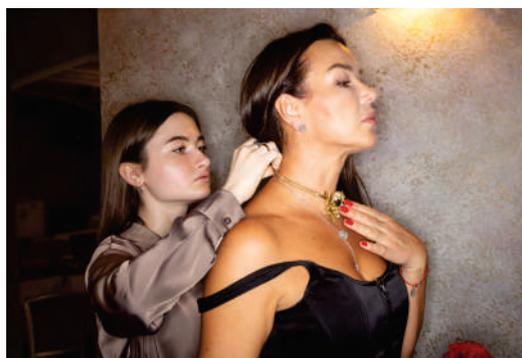
Драгоценные истории любви

19 ИЮЛЯ САЛОН «ТУТАНХАМОН» ПРИГЛАСИЛ ГОСТЕЙ НА ЮВЕЛИРНЫЙ БРАНЧ LOVE IS IN THE AIR*. ЛЮБОВЬ И ПРАВДА ВИТАЛА В ВОЗДУХЕ – В КРАСИВЫХ ИСТОРИЯХ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ, ИЗМЕНИВШИХ МИР И МОДУ.

Бранч был посвящен презентации новой коллекции украшений Style Avenue, вдохновленной историями любви выдающихся личностей – королевы Виктории, императора Николая II, Коко Шанель и многих других. Эксперт Ольга Благова рассказала о них и о легендарных украшениях, появившихся на свет благодаря этим романам и задавших тренды в ювелирном искусстве всего мира. Любовь меняет историю, рождает новые традиции и дает импульс художникам на создание шедевров, в том числе в мире украшений.

*Любовь витает в воздухе

Фотограф: Дзюбин Дмитрий



Гостей ювелирного бранча встречало не только сияние дизайнерских драгоценностей, но и изысканный фуршет, скрипичная музыка, розыгрыш украшений и сертификатов и приятные подарки на память об этом вечере. И конечно, у каждого была возможность примерить удивительные образцы современного ювелирного искусства и сделать их частью своей личной коллекции.

КАТЕРИНА ЦЮМА

Ведущий специалист по маркетингу и PR ГК АВТОИМПОРТ Тула, основатель рекламного агентства AdHold



26 июля

ЛЕВ

23.07–23.08

Для вас откроются новые профессиональные возможности, о которых вы, скорее всего, и мечтать не могли. Пользуйтесь шансом, развивайтесь, двигайтесь вперед, но не забывайте про отдых и заботу о себе.

ДЕВА

24.08–23.09

Если сейчас вы сомневаетесь в правильности принятых ранее решений, подождите: в июле вы убедитесь, что все сделали верно. Не просто реализуются планы – сбудутся давние мечты. Наслаждайтесь!

ВЕСЫ

24.09–23.10

Сейчас у вас есть шанс добиться серьезных результатов в делах или начать путь к личной цели, к которой вы давно боялись подступить. Решайтесь – июль хорош для новых масштабных начинаний. Всё получится.

СКОРПИОН

24.10–22.11

Отдыхайте, вы это заслужили! Подарите себе поездки, праздники, просто блаженное ничегонеделание. А еще это будет месяц романтики, которая оставит как минимум приятные эмоции.

СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Вы будете разрываться между тысячами дел, но эта загруженность будет вам в радость, потому что позволит закрыть многие вопросы, тянущиеся издалека. В вашу пользу решится давняя семейная проблема.

КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Можете мечтать, сколько душа пожелает: сейчас мечты сбудутся без особых усилий с вашей стороны. Финансовое положение наконец стабилизируется, что даст вам свободу в планировании дальнейшей жизни.

ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Возьмите паузу и прислушайтесь к себе: вам необходимо найти занятия и места, которые помогут восстанавливаться и перезагружаться регулярно, а не только в отпуске. В работе будут успешными новые проекты.

РЫБЫ

20.02–20.03

Один из самых благоприятных для вас месяцев этого года. Энергии много, удача рядом с вами, поэтому беритесь за все, что хотите реализовать или изменить. Вероятны важные перемены в личной жизни.

ОВЕН

21.03–20.04

Вас ждет много ярких, радостных событий: готовьтесь к праздникам, поездкам. Возможно, захочется сменить гардероб или интерьер – не отказывайте себе в этом. Деловые вопросы лучше решить в начале месяца.

ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Вы сможете добиться успеха в организации мероприятий, общественной или благотворительной деятельности. Важную роль в личных и профессиональных вопросах сыграют родственники или близкие люди.

БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Месяц обещает быть легким и беспроblemным. Тех, чья профессия связана с творчеством или финансами, ждут беспрецедентные победы. Возможны интересные предложения о работе, отнеситесь к ним серьезно.

РАК

22.06–22.07

Гармоничный и спокойный месяц, с отдыхом, поездками и продуктивным общением. Значительно улучшится ситуация в личной жизни. Вам удастся разрешить недоумения, которые вредили отношениям.



BRAER

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





16 ИЮНЯ В ТУЛЕ ПРОШЕЛ «АВТОКЛАССНЫЙ МАРАФОН»

«Главные ценности Группы компаний Автокласс – это клиенты, сотрудники и результат. От лица руководства и всех сотрудников Автокласс хочу выразить огромную признательность каждому из вас за активное участие и поддержку. Ваш энтузиазм и энергия наполняют нас силой и вдохновляют на новые свершения» – поблагодарил всех со сцены зам. генерального директора по общим вопросам и связям с общественностью ГК Автокласс Владимир Савин.

В забеге принимали участие более 200 человек, работала зона с детскими аниматорами, а предстартовую зарядку со всеми участниками провела чемпионка мира и Европы, призер олимпийских игр и заслуженный мастер спорта Олеся Зыкина.

Каждый участник получил памятную медаль за участие и стартовый набор, который включал в себя брендированную юбилейную майку и номер для участия в забеге.

«Мы не просто так выбрали такой формат празднования юбилея. Сегодня мы видим, как сотрудники компании и клиенты ГК Автокласс стартовали на этом забеге, проявляя физическую выносливость и дух коллективного единства. Мы – одна команда!» – заявил директор по маркетингу Виктор Решетов.

На локации ГК Автокласс были представлены последние новинки автопрома, с которыми могли познакомиться все желающие: GAC GS3, Oting Паладин, Solaris HS, Changan Uni-T, Chery Tiggo 8 PRO MAX, EXEED TXL.

ГРУППА КОМПАНИЙ АВТОКЛАСС ГРАНДИОЗНО ОТМЕТИЛА СВОЕ ТРИДЦАТИЛЕТИЕ В ЦПКИО ИМ. П. П. БЕЛОУСОВА ЗАБЕГОМ НА 5 КМ, КОТОРЫЙ ОБЪЕДИНИЛ СОТРУДНИКОВ И ЦЕННЫХ КЛИЕНТОВ КОМПАНИИ. ЗАБЕГ БЫЛ НАПОЛНЕН ЭНЕРГИЕЙ, СПОРТИВНЫМ ДУХОМ И РАДОСТЬЮ ОТ ВСТРЕЧИ ВМЕСТЕ!

Фотограф Кизенко Никита



АВТОКЛАСС

30 лет ваш Эксперт в выборе автомобиля
autoclass-tula.ru +7 (4872) 70 70 71

30 ЛЕТ
АВТОКЛАСС



АВТОКЛАСС ДАРИТ
АВТОМОБИЛЬ

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ: С 1 ИЮЛЯ ПО 31 АВГУСТА 2024 ГОДА. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ МЕРОПРИЯТИЯ, О ПРАВИЛАХ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТАКОГО МЕРОПРИЯТИЯ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ ДОСТУПНА НА САЙТЕ WWW.AUTOCCLASS-TULA.RU



ULTRAFORMER

ЧЕТКИЙ КОНТУР ЛИЦА

клиника Комаровой



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ