

№153 ИЮЛЬ 2022

# МОДНЫЙ

Г О Р О Д

## СИЛА КРАСОТЫ

Проверенное  
оружие

## ЗАГОРОДНАЯ ЖИЗНЬ

Строим мечту

# ВЫБИРАЮ ВЕРИТЬ

Вера Комарова и Вера Фишингер

Рекламно-информационное  
издание

18+



cosmetic71.ru

профессиональный косметолог,  
который всегда с тобой



Фото: Сергей Гордеев

ТУТАНХАМОН

СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

# Летний миллион

забери  
в Тутанхамон

Подарок  
каждому  
покупателю!

Срок проведения акции с 22.06.2022 по 31.08.2022. Подробную информацию о организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте на месте продаж, по телефону: 8-800-700-57-72 и на интернет-сайте [www.tutanhamon.ru](http://www.tutanhamon.ru) ИП Кондрашов В.И.



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ «ТУТАНХАМОН»

**8 800 700 57 72**

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

• г. Тула, пр-т Ленина, 19  
• г. Тула, ул. Путейская, 5

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

# TESLA



ПРЕДСТАВИТЕЛЬ TESLA В ТУЛЕ **LABZIN MOTORS**

ШОУРУМ ЭЛЕКТРОКАРОВ TESLA

Павшинский мост, 2А, 2 этаж. тел.: +7 (4872) 52.60.90 labzin.ru t.me/labzinmotors vk.com/labzin.motors

#ТеслаВтуле



# Tesla Model S Plaid

разгон до 100 км/ч

**2,1 сек**

запас хода

**637 км**

максимальная скорость

**322 км/ч**

три электродвигателя

**1020 л.с.**

транспортный налог

**0₽**

# БЕСКРАЙНЕЕ ПОЛЕ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Никаких правил и ограничений – отпустите свою фантазию в полет! С шоурумом «Квартира №5» вы можете реализовать самые неожиданные идеи в своем интерьере, не завися от типовых размеров, стандартной палитры цветов и каких-либо других рамок. Все границы и запреты стерты: любой диван, кресло, кровать, которые подсказывает ваша фантазия, – реальны. Просто поделитесь своими идеями или запросами – и желание будет исполнено.



**КВАРТИРА № 5**  
МЕБЕЛЬ ТУТ

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









# КВАРТИРА №5

## МЕБЕЛЬ ТУТ

+7-909-262-52-67

г. Тула, ул. Свободы, 21

В «Квартире №5» можно заказать любую мягкую мебель – по вашему эскизу, по образцу из каталога любого производителя, либо оттолкнуться от уже реализованных моделей, адаптировав их под свой интерьер. Стиль, форма, цвет, размер – учитываются все ваши персональные данные.



Мебель создается из материалов премиум-уровня на современном производстве. На ней приятно сидеть, лежать, мечтать, устраивать фотосеты, обниматься, строить планы. Она приятна тактильно, прекрасна визуально и выгодна финансово. Идеальная спутница яркой и красивой жизни!

Организация: Ирина Пшонкина, [vk.com/iren\\_mirra](https://vk.com/iren_mirra)  
Фотограф: Руслан Митин, [vk.com/mitinruslan.photo](https://vk.com/mitinruslan.photo)  
Визаж и причёски моделей:  
Юлиана Букалова, [vk.com/julibumuah71](https://vk.com/julibumuah71)  
Анна Бакшеева, [vk.com/ann\\_visage\\_tula](https://vk.com/ann_visage_tula)  
Стилист: Катерина Ключина, [vk.com/id515245727](https://vk.com/id515245727)  
Модели: Антонина Проценко, [vk.com/id545751480](https://vk.com/id545751480),  
Софья Костромина, [vk.com/s.o.nixx](https://vk.com/s.o.nixx)



# Выбираю ВЕРИТЬ!

«Счастье можно найти даже в темные времена, если не забывать обращаться к свету», – говорил профессор Дамблдор. Не думала, что когда-нибудь буду цитировать «Гарри Поттера». Но в последнее время происходит многое, о чем мы никогда не могли подумать.

На мой взгляд, свет зажигается благодаря вере. И речь не только о вере в «светлое будущее». Вера в себя помогает не зарывать свой талант, а снова и снова предъявлять его миру. Вера в то, что ты делаешь нужное дело, поддерживает, когда нужно рискнуть. И сделать единственно правильный выбор. А вера в мечту дает силы тянуться к самым высоким вершинам. И неожиданно забраться еще выше. Истории наших героинь с обложки, Веры Комаровой и Веры Фишингер, доказывают это!

Когда верим в свое право на счастье, мы путешествуем, любим, открываем новые главы своей жизни и любимся этим миром. Потому что даже в темные времена человек имеет право на свет. Более того, он должен к нему тянуться. Потому что только так и можно выйти из тьмы. Я верю в это!

**ИРИНА ПШОНКИНА,**  
руководитель журнала  
«Модный Город»  
[vk.com/iren\\_mirra](http://vk.com/iren_mirra)

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

18+

Тула, №153  
июль 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](http://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 (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.

Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:

Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5а, 5в (оф. 23)

Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.

Заказ П42034. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 30.06.2022.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

# 8 советов, КАК УМЕНЬШИТЬ ОТЕКИ И ПОХУДЕТЬ ЭТИМ ЛЕТОМ

Вы замечали, что летом или после длительных поездок и перелетов вы чувствуете, как сильно отекают ноги, походка становится грузной, а весы показывают +1,5 кг? Как провести лето налегке, рассказывает Вера Фишингер, эксперт по косметике Клиники Комаровой.

**В** жару ноги чаще подвержены отеканию, сопровождающемуся неприятными ощущениями: болью, тяжестью и т.п. Это связано, главным образом, с тем, что в жару замедляется кровообращение, сосуды начинают хуже пропускать кровь, образуются сгустки, а затем и отеки. Следуйте в течение дня этим простым советам, чтобы летом чувствовать себя легко.

## 1. КРИО-СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕГКОСТИ НОГ

Наносите по утрам на все тело гель с дренажным или охлаждающим эффектом. Он не только подарит приятное ощущение легкости и прохлады летом, но и улучшит микроциркуляцию крови, насытит ткани кислородом, заметно сократит отеки и выведет лишнюю жидкость из организма.

## 2. НЕ СИДИТЕ, КАК ИСТУКАН

Если вы стоите, а не сидите пока ждете в очереди, решили пройтись до работы пешком, гуляете с собакой или даже просто постоянно ерзаете в офисном кресле или жуете жвачку, вы помогаете своему метаболизму. Доказано, что так называемая спонтанная или бытовая нетренировочная активность помогает сжигать от 300 до 2000 калорий. Так что домашняя уборка легко заменит тренировку в зале и уменьшит проявление отеков летом.

## 3. СТАНЬТЕ ФАНАТОМ ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ

Исследования показывают, что зеленый чай может увеличить скорость обмена веществ и кровотока на 4-5 процентов. Действует мгновенно. К тому же чашка чая содержит всего 2 калории (без подсластителя, конечно).

## 4. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИТЬ ВОДУ

Организм чаще задерживает жидкость в организме, если он обезвожен. Споры о том, пить или не пить, не утихают. Одни нутрициологи уверяют, что нашему организму нужно очень много воды, другие оппонировать — с водой вымываются все полезные микроэлементы. В любом случае, сколько пить, решать вам. Но последнее исследование ученых из Германии показало, что два стакана воды уже через 10 минут усиливают метаболизм на 30 процентов. И эффект длится больше часа.

## 5. ДОБАВЬТЕ СВЕЖИЙ СОК ЛИМОНА К ЧАЮ ИЛИ ВОДЕ

Витамин С, который в нем содержится, поможет ускорить обмен веществ. Исследования Университета штата Аризона доказали, что любители фитнеса, которые не получают достаточно витамина С, сжигают на тренировке на 25 процентов меньше калорий, чем те, кто регулярно его принимает.

## 6. НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ СОЛЕНОЙ ПИЩЕЙ

Важно контролировать оптимальный водно-солевой баланс. Если вы переели соленой пищи, то организм попытается восстановить этот баланс путем задержки жидкости.

## 7. НОСИТЕ УДОБНУЮ ОДЕЖДУ

Никаких узких брюк и синтетики! Только вещи раслабленного кроя из натуральных тканей и удобная обувь — все, в чем вы будете чувствовать себя комфортно в жаркую погоду.


## 8. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Углеводы способны вызывать отеки, но искусственные подсластители не исправят ситуацию. Недавнее исследование, в котором участвовало более 3000 женщин, показало, что пара баночек диетической колы (или другого напитка с подсластителем) в день способна снизить функцию почек на 30%. Результат: общий отек тела, пусть и не ярко выраженный. Поддержите ваши почки в неравной борьбе — воздержитесь от еды и напитков, содержащих сахарин, аспартам или сукралозу.

И напоследок несколько продуктов, которые помогут избавиться от отеков:

- смузи из яблочного пюре, брокколи и сока алоэ;
- черешки свежего сельдерея;
- лимоны, мандарины, брусника, черника, клубника, арбузы, виноград;
- кофе (не растворимый), зеленый чай, мате и ройбуш;
- кефир и простокваша.



A woman with short blonde hair, wearing a black crop top with pink trim and black leggings with pink and blue accents, is wearing red boxing gloves. She is standing in a gym, looking off to the side. The background is slightly blurred, showing gym equipment and windows.

**ЕВГЕНИЯ  
ШАНДРОВА,**

управляющая  
фитнес-центром «Фитнес  
Парк», приглашенный  
редактор «Модного  
города»

# ВЫ ВСЁ СМОЖЕТЕ!

ВЕРА В СЕБЯ – МОЩНЕЙШАЯ СИЛА, КОТОРАЯ СПОСОБНА СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕКА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВСЕМОГУЩИМ. ТОТ, КТО ВЕРИТ В СЕБЯ, ДОБИВАЕТСЯ ВСЕГО, ЧТО ПЛАНИРУЕТ, – ПОЛУЧАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ, СТРОИТ УСПЕШНЫЙ БИЗНЕС, ПРОБЕГАЕТ МАРАФОНЫ, РАЗВИВАЕТСЯ, МЕНЯЕТ СЕБЯ К ЛУЧШЕМУ.

ВЕРИТЬ – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ УСПЕХА, НО ТАКАЯ ЖЕ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ – С ЭТОЙ ВЕРОЙ ДЕЛАТЬ ШАГИ К СВОЕЙ ЦЕЛИ. ПРОВЕСТИ ВЕЧЕР НЕ У ТЕЛЕВИЗОРА, А В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ. С УТРА ВСТАТЬ НА ЧАС ПОРАНЬШЕ И ПОПЛАВАТЬ В БАССЕЙНЕ, ЧТОБЫ ВЕСЬ ДЕНЬ БЫТЬ ЗАРЯЖЕННЫМ ЭНЕРГИЕЙ. ПУСТЬ НЕБОЛЬШИМИ ШАГАМИ, НО РЕШИТЕЛЬНО И НЕУКЛОННО, – ТАК МОЖНО ДОБИТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО КРАСИВОГО СИЛЬНОГО ТЕЛА, НО И АБСОЛЮТНО ЛЮБОЙ ЦЕЛИ.

ПОЭТОМУ ВЕРЬТЕ СЕБЕ И ДЕЛАЙТЕ – И У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

# ВРЕМЯ ВЫБИРАТЬ СПОРТ!



Фотограф: Дзюбин-Дмитрий vk.com/foto\_dzubyin, Организация: Ирина Пшонкина vk.com/ren\_mirra

Регулярная физическая нагрузка преобразует не только тело – она меняет жизнь. Ведь спорт делает нас уверенными в себе, открытыми миру и заряженными энергией – и реальность вокруг становится яркой, активной, наполненной событиями, общением, реализованными планами и исполненными мечтами.

Ускорить позитивные перемены с «Фитнес Парком» можно на «тройной перемотке» – здесь ваше желание изменить себя к лучшему умножается на знания и опыт тренера и на разнообразие тренировок: от тренажеров до бассейна, от бокса до кроссфита. Выбирайте спорт – с ним жизнь становится гораздо интереснее!

## Фитнес парк

ул. Немцова, 8  
тел. 730-700  
[www.tulafitpark.ru](http://www.tulafitpark.ru)

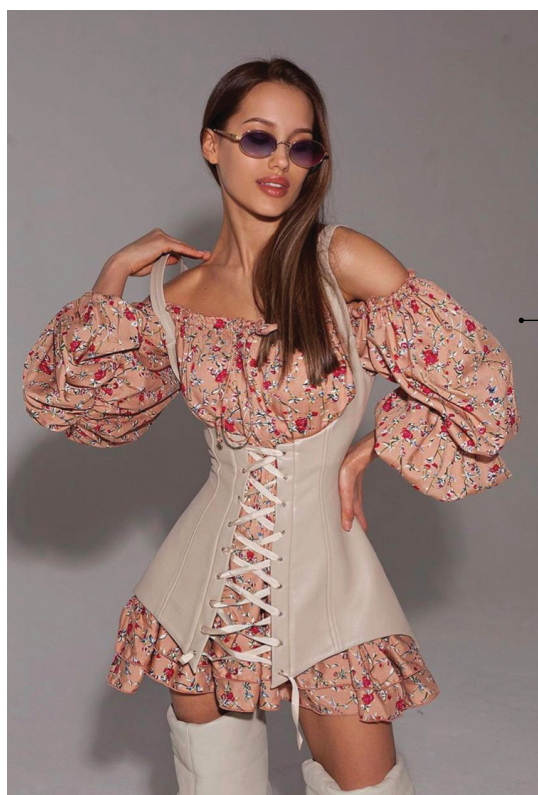


# ЛЕТО СОЗДАНО ДЛЯ ПЛАТЬЕВ

А модные платья, от которых не отвести глаз, созданы российскими брендами. Своими находками на отечественном фэшн-рынке делится наш автор, блогер Диана Федорова.



**ДИАНА ФЁДОРОВА,**  
колумнист, блогер.  
Ещё больше статей  
про бренды российских  
дизайнеров, моду  
и стиль в Telegram-канале  
[diana\\_fedorova888](https://t.me/diana_fedorova888)



## NONNACOLLECTION

Наверное, самые женственные платья, покоровившие сердца огромного количества девушек благодаря своему дизайну и посадке. Дизайнер бренда создаёт преимущественно мини-платья, дополненные корсетами для эффекта тонкой талии. Но также здесь можно выбрать макси-наряд для выпускного или любого другого торжества и в полной мере почувствовать себя королевой вечера.



## TOPTOP

TopTop – это fashion-компания, за 9 лет выросшая из небольшого шоурума в одну из самых быстро развивающихся в России брендов. Здесь вы найдёте летящие летние хлопковые платья любых оттенков и трендовых дизайнов – ультракороткое мини, платье с объёмными рукавами в стиле Valentino 2022 и классические платья в цветочек.

## KOROBENNIKOV

Эта марка представляет свои коллекции на самых известных неделях моды и позиционирует себя как бренд одежды для путешествий и отдыха. В коллекции – стильные вязаные платья с уникальным авторским дизайном и такой посадкой, которая позволяет чувствовать себя женственной и сексуальной вне зависимости от фигуры.

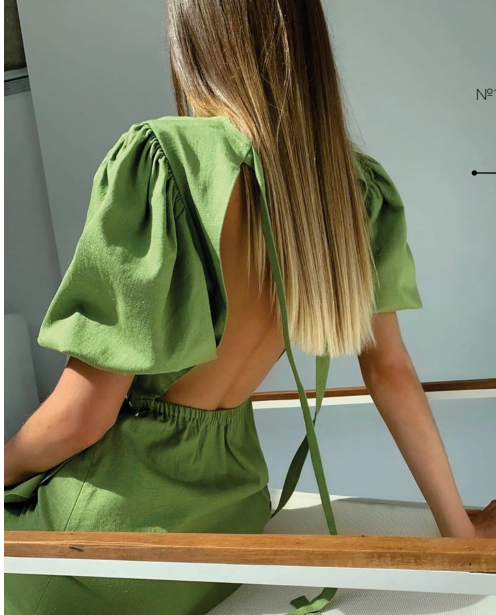






### POST MERIDIEM

Ищем здесь сдержанные, утонченные, изящные летние платья. Листая каталог бренда, ловишь себя на мысли, что рассматриваешь фотографии стильного европейского инфлюэнсера. Просто, красиво, со вкусом. Идеально.



### RIMARKA

Ещё один бренд, который создаёт одежду в стиле сдержанной элегантности, – женственные и эстетичные платья, костюмы и блузы авторского кроя. Нетривиальные базовые и вечерние платья от Rimarka могут стать основой вашего вневременного гардероба.



### LICHI

Lichi транслирует образ европейской современной девушки, его философия строится на сочетании вещей в образе. У них очень много спокойной одежды, которую можно носить на парадный выход с макияжем или красиво забежать в магазин у дома.



### ELLADAKATE

Дизайнеры бренда призывают девушек быть каждый день разными и многогранными. А я обратила внимание на классические платья-комбинации, которые уже стали классикой летнего гардероба. На сайте можно выбрать классические платья-комбинации, мини-версии и изготовленные из атласной ткани.

### RIZZLE

Трендовые платья, будто сошедшие с подиумов самых модных показов, вы найдёте здесь. Экстравагантные вырезы и разрезы, цвета из палитры Pantone, асимметрия, классный крой – здесь есть все для модницы, которая исстрадалась по шопингу.



# Сила красоты

На успешных людей всегда приятно смотреть, потому что они в большинстве своем красивы и ухожены.

Или, может быть, они потому и успешны, что умеют правильно преподнести себя? О красоте, открывающей двери, о внешности как рабочем инструменте, об удовольствии ухаживать за собой и о бьюти-мастерах, которым можно довериться, мы говорим с героинями нашего нового проекта.



# Марина Уколова

ведущий архитектор и  
руководитель студии  
«FABRIKA архитектуры и дизайна»

Программа домашнего ухода у меня стандартна – очищение, тонизирование, увлажнение-питание, летом – крем с SPF, два раза в неделю маски – очищающие и увлажняющие. Уходовую косметику подбирала долго и индивидуально, в этом мне помогал косметолог. В настоящий момент большую часть моего ухода составляет марка – HydroPeptide.

Мой дневной повседневный макияж легкий и минимальный: СС-крем, тушь для ресниц, блеск для губ. В поездках на отдых, за город или на фитнес макияж предпочитаю не наносить.

Из обязательных бьюти-процедур в моем расписании – маникюр раз в две-три недели, педикюр, раз в неделю лечебный общий массаж тела, посещение косметолога, стоматолога, ежемесячные процедуры по уходу аппаратной косметологией и уход за волосами у мастера в салоне.

И конечно же, главный секрет красоты и здоровья – это режим питания, спорта и отдыха. Спорт присутствовал в моей жизни всегда, в настоящий момент стараюсь посещать кардиотренировки ежедневно – 40 минут, два раза в неделю силовые тренировки, три раза – йога или растяжка. В еде исключаю сахар, мучное и молочные продукты: для моей кожи и фигуры это не приносит пользы.

**АППАРАТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЕЛАЮ  
В КЛИНИКЕ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ.**

**ПОДБОР КОСМЕТИКИ –  
КОСМЕТОЛОГ ОЛЬГА ПЕТРУНИНА,  
«ВАШБЮТИОЛОГ».**

**НА ФИТНЕС ХОЖУ В «ФИТНЕС  
ПАРК».**

**ЮЛИЯ БАРАНОВА – МОЙ  
МАССАЖИСТ И СПОРТИВНЫЙ  
ВДОХНОВИТЕЛЬ.**

**МОЙ МАСТЕР МАНИКЮРА – АННА  
МЕДВЕДЕВА, «NAIL.FABRIKA».**

**УХОД ЗА ВОЛОСАМИ – МАРИНА  
МОИСЕЕВА, «TEXTUREHAIR BY  
MARINA MOISEEVA».**

# Елена Воронина

учредитель клининговой  
компании «Мойдодыр»

Главный этап моего ежедневного ухода за собой – качественное очищение кожи утром и вечером и увлажнение, для этого использую кремы, маски и термальную воду – это мой маст-хэв уже много лет. Любимые марки уходовой косметики – Christina и ResedaOdor. У косметолога бываю раз в две недели, по ее рекомендации мы чередуем пилинги, маски, массаж.

В повседневной жизни декоративную косметику использую по минимуму: мне кажется, кожа без макияжа лучше «дышит».

С подросткового возраста у меня были проблемы с весом, но после рождения двоих детей я быстро привела себя в форму. В этом хорошо помогли йога и бассейн. Сейчас два-три раза в неделю плаваю, один-два раза хожу в тренажерный зал, по случаю – йога, растяжка и ходьба, очень люблю прогулки.

Некоторые процедуры красоты для меня сродни работе (делаю их, потому что надо), некоторые доставляют удовольствие. А самый приятный для меня бьюти-ритуал – это принимать ванну, причем процесс может быть бесконечным – час, полтора, два. Меня заряжает энергетика воды, поэтому я люблю все, что с ней связано.

**УХОД ЗА КОЖЕЙ, МАССАЖ ЛИЦА И СПИНЫ ДЕЛАЮ У КОСМЕТОЛОГА КАРИНЫ ИСАЯН.**

**ЛЮБИМЫЙ СТОМАТОЛОГ – ОКСАНА ОЛЕГОВНА ГРАБОВСКАЯ, КЛИНИКА «ЗЛОТНИКОВ И ПОЛЕТАЕВА». УЖЕ 14 ЛЕТ ЛЕЧУ ЗУБЫ ТОЛЬКО У НЕЁ.**

**ЗА МОИМИ ВОЛОСАМИ СЛЕДЯТ В СТУДИИ АНАСТАСИИ СОУСТОВОЙ, К НИМ ЖЕ ЗАПИСЫВАЮСЬ НА ПЕДИКЮР.**

**ТАТУАЖ И МАНИКЮР ДЕЛАЮ У ЕКАТЕРИНЫ ЛАКТИОНОВОЙ. ФИТНЕС-КЛУБ И БАССЕЙН – «ЛИГА ЧЕМПИОНОВ».**



# Матвеева Заикина

врач-косметолог

Для домашнего ухода я использую несколько косметических марок – Zein Obagi, Phyto C, Ultracuticals и др. Вообще у меня очень много средств для ухода, потому что я всегда что-то тестирую, и если нравится – беру в свой магазин профессиональной косметики.

Регулярно делаю биоревитализацию, раз в год – курс фототерапии или лазера и микроигольчатый RF-лифтинг. Они делают кожу более упругой, глянцевой и подтянутой. И обязательно – маникюр раз в три недели: руки должны быть ухоженными.

Макияж наношу ежедневно, даже если это нерабочий день. Это дисциплинирует. Люблю выглядеть хорошо. Любимые средства в косметичке – тушь Armani, умный тон Zein Obagi, карандаш и тени Мас.

**ЛЮБИМЫЙ КОСМЕТОЛОГ: ИРИНА ТУЧИНА.**

**ЛЮБИМЫЙ ПАРИКМАХЕР, КОЛОРИСТ – ДИМА ИВАНЕНКОВ.**

**НА АППАРАТНЫЙ МАССАЖ ТЕЛА ХОЖУ В ИНСТИТУТ КРАСОТЫ ВАВОР.**

**МОИ ЛЮБИМЫЕ СТОМАТОЛОГИ РАБОТАЮТ В КЛИНИКЕ SMILE SPA.**

Благодарим магазины одежды Serginnetti пр. Ленина д.54 за предоставленные образы героини



# Выбираю верить

ВЕРА, ДОВЕРИЕ, УВЕРЕННОСТЬ – ОДНОКОРЕННЫЕ СЛОВА. ВСЕ ЭТО БЫЛО У ВЕРЫ НИКОЛАЕВНЫ КОМАРОВОЙ 20 ЛЕТ НАЗАД, КОГДА ОНА ОТКРЫВАЛА СВОЮ КЛИНИКУ, И ЕСТЬ СЕЙЧАС – ДОВЕРИЕ ГОСТЕЙ, УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ, И ВЕРА В СЕБЯ, СВОЮ ИДЕЮ, СВОИ СИЛЫ. И У НЕЕ ЕСТЬ ЕЩЕ ОДНА ВЕРА – ДОЧЬ ВЕРА ФИШИНГЕР, КОТОРАЯ ЗА ЭТИ ГОДЫ СТАЛА ПОЛНОПРАВНЫМ УЧАСТНИКОМ СЕМЕЙНОГО БИЗНЕСА, ВЗЯЛА НА СЕБЯ РУКОВОДСТВО КЛИНИКОЙ И АКТИВНО ЗАНИМАЕТСЯ ЕЕ РАЗВИТИЕМ. ДВЕ ВЕРЫ СТАЛИ ГЕРОИНЯМИ ОБЛОЖКИ ЖУРНАЛА И РАССКАЗАЛИ, ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО – ВЕРИТЬ.

☼ клиника комаровой

ул. Демонстрации, 137  
пр-т Ленина, 81, 2-й этаж  
+7 (4872) 57-30-07  
kvk-cosmetic.ru

– Вера Николаевна, много лет назад Вы открыли свою клинику косметологии. Не было страха, сомнений? Что тогда помогло Вам поверить в успех?

**В. Н. К.:** – Тогда я ни в чем не сомневалась, потому что у меня не было выбора: мне нужно было работать и зарабатывать. И страха не было тоже: в то время я единственная в городе владела новыми методиками в косметологии, мне очень хотелось рассказать о них всем и активно применять. Поэтому я была уверена, что все получится.

– Вера, а работать в семейном бизнесе Вы решили сразу, или были другие планы? Что заставило поверить в правильность этого пути?

**В. Ф.:** – Все получилось само собой, я сначала совмещала работу с учебой – и втянулась. В тот год, когда мама открыла клинику, я поступила в университет, и всё, чему я там училась, сразу применяла на практике. Делала преискуранты, стала первым администратором клиники и выстроила с нуля работу этой службы, наладила продажи косметики, потом ушла в управление. По поводу правильности пути – время покажет. Но сейчас мне однозначно нравится видеть улыбки на лицах гостей, когда они радуются результату нашей работы, нашему сервису, общению.

– Что вас особенно радует и вдохновляет в вашей работе? От чего кайфуете?

**В. Н. К.:** – Мой бизнес вырос из хобби, я безумно люблю свою работу, всегда кайфую от нее и радуюсь вместе с гостями, когда мы получаем отличный результат, о котором они мечтали.

**В. Ф.:** – Выходя от нас, люди счастливы, и это вдохновляет. Ведь косметология и косметика – это не только про лицо и кожу. Это про ощущение себя. Мне очень нравится видеть, как меняются наши гости и их жизнь благодаря тому, что с нашей помощью они становятся красивее – а значит, и увереннее в себе, они начинают по-другому взаимодействовать с людьми и миром.

– Сейчас, когда Вы принимаете решение о внедрении новой технологии, оборудования, на чем основываетесь? Доверять производителю для вас важно?

**В. Н. К.:** – Главные критерии для меня – безопасность и эффективность. Поэтому мы работаем только с теми компаниями, у которых есть авторитет, репутация и которым я доверяю.

Лицо с обложки: Организация - Пшокина Ирина vk.com/iren\_mirra, Фотограф: Лера Скай vk.com/leraskuuu, Визаж и причёски героинь: Елена Мельникова vk.com/hairmakeup71 и Яна Трушина /vk.com/yanatruskina7

Оборудование – только прошедшее клинические испытания; если зарубежное – то с разрешением FDA.

Наша главная задача – оттачивать техники, чтобы получать все более красивые результаты. Такие, чтобы пациент выглядел молодо и ухоженно, но никто не понимал, что именно он делает у косметолога. А для этого нужно быть высокопрофессиональным и владеть методикой на 200%.

**– Расскажите о последних приобретениях в клинике.**

**В. Н. К.:** – Наши последние новинки – это два очень хороших аппарата от британской компании BTL. Первый – кресло Emsella для укрепления мышц тазового дна у мужчин и женщин. Это процедура для улучшения качества сексуальной жизни, профилактики простатита и его лечения, борьбы с недержанием, подготовки к беременности, восстановления после родов и для того, чтобы жизнь в любом возрасте была прекрасной, яркой и удивительной.

Второй аппарат – BTL Emsculpt, который помогает укрепить мышцы и удалить подкожный жир без диеты и занятий на тренажерах. Результаты – потрясающие. Например, сейчас в моде короткие топы, обнажающие живот, – и Emsculpt всего за 4 сеанса помогает привести эту зону в порядок. 20 тысяч мышечных сокращений за 20 минут – такой нагрузки не получишь на тренажерах.

Еще одна процедура – CoolSculpting, для удаления жировых отложений. Мы замораживаем жировую ткань, и клетки гибнут безвозвратно. И это тоже очень хорошо помогает при коррекции фигуры – для удаления больших объемов отложений и жировых ловушек, которые невозможно победить диетами и спортом.

**– Какой путь развития клиники и себя лично вы видите? Есть уверенность, что достигнете поставленных целей?**

**В. Н. К.:** – Цель одна – продолжать развиваться, двигаться вперед. В России косметология всегда была на высочайшем уровне, она развивается, плюс на рынке остаются зарубежные компании, с которыми мы плодотворно сотрудничаем. Поэтому – да, я уверена, что все будет хорошо.

**В. Ф.:** Мои планы – запустить новый интернет-магазин косметики и продолжать развивать свой личный бренд наставника по преображению и красоте. Многие, добиваясь успеха в профессии или бизнесе, понимают, что должны выглядеть по-другому, – но не знают, как

это сделать. Я помогаю им привести их внешнюю оболочку в гармонию с их новым статусом – и они взлетают в карьере и деньгах благодаря тому, что начинают по-новому преподносить себя миру.

Еще один пул моих клиентов – девушки, которые хотят выглядеть красиво и ухоженно. Самостоятельно, путем проб и ошибок – сложно. Это как строить дом, не зная как: есть риск надеть ошибок и бросить на полпути. Моя роль – стать для этих девушек наставником, показать, как делать правильно, чтобы они по кирпичику строили свою красоту.

**– По вашим ощущениям, сейчас сложное время для бизнеса или бываете ли труднее? Что помогает вам не падать духом и идти дальше?**

**В. Ф.:** – Если ты решил вести бизнес – надо быть готовым к тому, что просто не будет никогда. Это постоянная работа, преодоление препятствий, движение к новому. И сегодняшний момент – это не кризис, а время, которое дает возможности для роста.

**В. Н. К.:** – Я не могу сказать, что сейчас в бизнесе происходит что-то сверхъестественное. Работаем. Мы не знаем, как ситуация будет складываться дальше, но приложим все усилия к тому, чтобы и дальше активно развиваться и чувствовать себя уверенно. Всё-таки 20 лет в маленьком городе мы занимаемся одним и тем же делом, и мы успешны – это говорит о том, что люди нам верят. А это самое главное в любые времена.



Благодарим магазины одежды Qui Glamstore ул. Софьи Перовской, д.3 за предоставленный образ героини

# Вы молодеете на глазах!

Готовьтесь к таким комплиментам после курса диодного лазерного омоложения: эффект от него возрастает день ото дня! А кроме того, эта технология не требует жертв – переносится очень комфортно и не оставляет на коже нежелательных следов. Об особенностях процедуры рассказывает врач-косметолог Елена Черных.



**ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ,**  
врач-косметолог,  
основатель клиники  
эстетической медицины

**Д**иодное омоложение – одна из самых комфортных и при этом эффективных антивозрастных процедур. Энергия лазерного импульса, проникая под кожу, стимулирует естественные обменные процессы клеток кожи, улучшает микроциркуляцию и активирует выработку коллагена, который продолжает синтезироваться еще несколько месяцев. Лазер воздействует на факторы роста фибробластов, которые и синтезируют новый коллаген, постепенно перестраивая процесс клеточного обновления кожи.

Эта процедура подходит тем, кого беспокоит снижение тонуса кожи, поверхностные морщины. Результат отличный – улучшается качество кожи, она становится более эластичной, выравнивается тон и цвет лица. При этом эффект возрастает с каждым днем. Проведенная лазером стимуляция выработки эластина и коллагена продолжает улучшать внешний вид кожи в течение нескольких месяцев после курса. Что еще приятнее – результат сохраняется на несколько лет (!) при условии проведения поддерживающих сеансов: достаточно одного раз в полгода-год.

За что я еще люблю диодное омоложение, так это за безопасность и нетравматичность. Лазер воздействует сразу на дерму, не повреждая верхний слой кожи, поэтому процедуру можно проводить на любых участках лица и тела и любых типах кожи, включая самые чувствительные зоны. Благодаря такому бережному воздействию отсутствует реабилитационный период: возможно лишь легкое покраснение, которое проходит за несколько часов. Прятаться от мира днями и неделями не придется.

Еще один важный плюс – безболезненность. Мы проводим диодное омоложение на лазере MedioStar Next Pro: он имеет двойную систему охлаждения, которая делает процедуру комфортной и сводит к минимуму неприятные ощущения.

Диодный лазер хорош и тем, что его можно сочетать со многими другими процедурами. После лазера вы можете делать свою любимую мезотерапию, пилинги, контурную пластику, профессиональный уход – ограничений практически нет.

**Когда ждать эффекта? Очевидный, заметный – на 14-й день после последней процедуры. Курс включает в себя 5-7 сеансов с интервалом в одну-две недели. А дальше – вы просто молодеете на глазах!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# НЕ ВЕРЮ в себя

«ПОВЕРЬ В СЕБЯ!», «ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ!», «НАДО ЛЮБИТЬ СЕБЯ!», – ТАКИЕ ЛОЗУНГИ МЫ ВСТРЕЧАЕМ ПОВСЕМЕСТНО. РЕКЛАМА, ДУХОВНЫЕ ГУРУ, ПОПУЛЯРНЫЕ ПСИХОЛОГИ, БЛОГЕРЫ И ЗВЕЗДЫ ШОУ-БИЗНЕСА ТВЕРДЯТ ОБ ЭТОМ ВСЕГДА И ВЕЗДЕ. ТАК И ХОЧЕТСЯ СКАЗАТЬ: «НУ ТАК ВОЗЬМИТЕ И САМИ ПОВЕРЬТЕ, ПОЛЮБИТЕ! КАК БУДТО ЭТО ТАК ЛЕГКО?! ДА И ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НУЖНО?». ПОПРОБУЕМ НАЙТИ ОТВЕТЫ НА ЭТИ САМЫЕ «ЗАЧЕМ» И «КАК».



**ИРИНА ЗВЯГИНЦЕВА,**

клинический психолог, гипнолог

✉ rinazvyagintseva

## ДЛЯ ЧЕГО НАМ ВЕРИТЬ В СЕБЯ

Сама по себе вера – это убежденность, уверенность в чем-либо или ком-либо (включая себя). Вера в себя, свои силы, таланты, в то, что мы достойны любви и благ жизни, направляет человека к тому, чтобы обрести лучшее из возможного (а порой и невозможного) в жизни. Она становится фундаментом для любых наших свершений. Ни один даже самый одаренный и гениальный человек не станет таковым без веры в себя. И именно она помогает идти вперед к своим мечтам и целям. Даже если весь мир твердит, что у нас ничего не получится, что это невозможно или что мы сошли с ума и занимаемся ерундой.

Важно знать, что от рождения нет ни одного человека, который в себя не верит или себя не любит. В неосознанном возрасте ребенок безусловно верит в то, что получит все необходимое, когда это будет нужно. И только в процессе взросления в нас формируются сомнения и неверие.

## ВИРУС НЕВЕРИЯ И НАУКА

Неверие поражает нас постепенно. Оно рождается из критики и сомнений извне. Люди (осознанно или нет) проецируют то, что внутри них, – свои состояния, страхи, переживания, сомнения – на нас. А мы же об этом не знаем. Особенно в детстве. И полагаем, что они говорят правду. И это для нас лучше. Детский мозг думает так: «Ведь мама или папа (а потом и другие люди) плохого не посоветуют».

В итоге мы верим, что чего-то не сможем, не сумеем, что руки у нас не из того места, что вкуса у нас нет никакого, что нет пластики для танцев, голоса для пения. Что куда нам до того, чтобы быть великим ученым, изобретателем, космонавтом, актрисой или художником.

Если мы на своем пути встречаем больше негативных аспектов, то это сильно подрывает нашу веру в себя. В нас как бы вселяется вирус неверия. И он в некотором роде передается из поколения в поколение. В бабушку не верила ее мама, а она не верит в дочь, а дочь впоследствии не верит в своего сына. Если же родители верят в ребенка и поддерживают его, то это в итоге формирует высокую самооценку и поселяет в нем уверенность в своих силах.

## ФОРМИРУЕМ И УКРЕПЛЯЕМ ВЕРУ В СЕБЯ

Да, поверить в себя по принципу «Возьми да поверь» невозможно. Мозг на такое посмотрит и скажет: «Ага, разбежался!». Поэтому, если вы хотите достичь успеха и в личной жизни, и в профессии, и в отношении денег, и в личностном развитии – нужно поработать над тем, чтобы сформировать и укрепить веру в себя.

Но никто не сеет пшеницу на поле, полном травы и сорняков. Поэтому сначала – «уборка территории». Для этого важно, в первую очередь, начать с выявления причин неверия и нелюбви к себе. Найти точки душевной боли и места, где в подсознании засели последствия пережитых жизненных драм и травм. Проработать и исцелить их. Так, чтобы они уже не влияли на вас в дальнейшей жизни. Это и про прощение себя, и про принятие такими, какие есть, и про знакомство и признание своих темных аспектов.

Дальше – начинаем «засеивать свое поле» добротными семенами и направляем внимание в нужное вам русло позитивных изменений. Здесь понадобится совершать шаги, которые укрепляют вашу уверенность в себе. Признать свои победы, выписав мельчайшие из них. Благодарить себя за повседневные достижения. Помыли посуду – бла-

годарим, умылись – тоже. Ставить небольшие и наверняка достижимые цели, а затем понемногу усложнять задачи. При этом позволить себе право на ошибку, потому что мы люди, и это нормально – не быть идеальными 24/7. Дать себе возможность пробовать новое и постепенно совершенствоваться в этом. Наслаждаться самим процессом, а не только результатами.

**КОНЕЧНО, ЭТО ЛЕГЧЕ ПРОДЕЛАТЬ В РАБОТЕ СО СПЕЦИАЛИСТОМ: ПСИХОЛОГОМ, ГИПНОЛОГОМ. НО ДАЖЕ САМ ФАКТ ПРИЗНАНИЯ ТОГО, ЧТО ВЫ ГОТОВЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕВЕРИЯ В СЕБЯ, ПОДТОЛКНЕТ ВАС К ШАГАМ В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ. А ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ.**





КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

*Елены Черных*

8 960 602 85 13

Тула, ул. Шевченко, 5  
[www.chernykh.clinic](http://www.chernykh.clinic)

## ДИОДНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

для клеточного обновления кожи

*Возвращаем молодость!*

**MEDIOSTAR  
NEXT PRO**

**-20%**

на курс процедур  
до конца августа

ИП Черных Е.В. Лиц. ЛО 71-01-001983 от 22 октября 2018 г. Предложение действует до 31.08.2022 г. Подробности по тел. +7 960 602-85-13

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Современные диодные лазеры вывели привычные процедуры ухода на совершенно новый уровень. Молодость без повреждения поверхности кожи и длительной реабилитации. Сегодня это реальность с помощью **MeDioStar** в клинике Елены Черных!

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Лазерное омоложение проводится на аппаратах **MeDioStarNeXT PRO** и **MeDioStarMonolith** – передовых диодных лазерах, разработанных в Германии компанией Asclepion – известной по всему миру в области лазерной косметологии и хирургии. Проникая под кожу, энергия импульса стимулирует естественные обменные процессы клеток кожи, улучшает микроциркуляцию и активирует выработку коллагена, который продолжает синтезироваться еще несколько месяцев! Лазер воздействует на факторы роста фибробластов, которые и синтезируют новый коллаген, постепенно перестраивая процесс клеточного обновления кожи. С каждым днем эффект от омоложения возрастает, а признаки возрастных изменений исчезают прямо на ваших глазах.

### ПОЧЕМУ ИМЕННО ДИОДНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ?

Во время процедуры не происходит повреждения кожи и, соответственно, отсутствует реабилитационный период. Это возможно за счет контролируемого термического воздействия. Легкое покраснение, которое может возникнуть, проходит в течение часа. Сразу после сеанса можно наносить косметику и возвращаться к своим делам. Сама процедура максимально комфортна благодаря системе контактного охлаждения кожи. Никаких неприятных ощущений – только расслабление и удовольствие от предстоящего результата. Диодное омоложение применяется в качестве самостоятельной процедуры и в комплексе, прекрасно сочетается с инъекциями, мезотерапией, пилингами, контурной пластикой и другими видами профессионального ухода.

### НОВОЕ КАЧЕСТВО ВАШЕЙ КОЖИ:

- ✓ Уменьшается размер пор.
- ✓ Сокращается количество и глубина морщин.
- ✓ Улучшается текстура кожи.
- ✓ Повышается эластичность и упругость кожи.
- ✓ Выравнивается тон и цвет лица.
- ✓ Уменьшается чувство сухости.
- ✓ Исчезают пигментные и возрастные пятна, мелкие сосудистые образования.

### КОМУ ПОДОЙДЕТ ДИОДНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ?

Методику оценят девушки после 27 лет, когда на лице, шее, руках и в зоне декольте уже видны первые морщины. Процедура успешно убирает ранние признаки старения и оказывает мощное профилактическое действие на несколько лет вперед. При этом чем вы старше, тем заметнее результат. В 45 лет с помощью диодного лазера вполне возможно выглядеть **на 10 лет моложе**. Все благодаря тому, что технология лазерного омоложения имеет накопительный эффект – состояние кожи будет улучшаться от процедуры к процедуре.

### КАК ДОСТИЧЬ СТОЙКОГО РЕЗУЛЬТАТА?

Для продолжительного лифтинга программу омоложения рекомендуется пройти курсом из 5-7 сеансов с интервалом 7-14 дней, как для женщин, так и для мужчин. Обычно результат заметен уже после первого сеанса, однако максимальный эффект достигается по прошествии нескольких месяцев (от 4 до 6 после курса процедур). По завершении курса результат сохраняется на несколько лет, но мы рекомендуем проводить по одной поддерживающей процедуре раз в 6-12 месяцев.





## БЫТЬ ЛУЧШИМИ – ЭТО ПОСТОЯННАЯ РАБОТА

В июне тульская «Клиника Эксперт» Тула завоевала победу в номинации «Лучшая многопрофильная клиника» на конкурсе «Клиника года». Конкурс народный – за победителей голосовали туляки. Как удалось завоевать доверие пациентов за короткий срок и что нового появится в тульской медицине благодаря «Эксперту», – говорим с Илианой Мариной, управляющим директором клиники.

**КЛИНИКА ЭКСПЕРТ**

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

– Илиана, как Вы думаете, почему именно за вашу клинику отдали свои голоса туляки?

– Думаю, за нас голосовали люди, которые на личном примере убедились: в «Эксперте» им помогут. И я рада, что таких людей, которые об этом знают, уже очень много. Помогать – это наша главная цель и миссия, ради этого была создана Группа компаний «Эксперт» и ради этой цели мы постоянно растем и развиваемся.

Думаю, нас высоко ценят еще и за то, что мы стремимся сделать лечение максимально комфортным. Комфортно – это когда в рамках одной клиники ты можешь проконсультироваться с любым специалистом и пройти самое сложное обследование. Когда врачи знают свое дело и заряжают тебя своей уверенностью в том, что все будет хорошо и нет нерешаемых проблем. Когда в клинике внимательно следят за качеством обслуживания и прислушиваются к пожеланиям. В прошлом году мы внедрили в свою работу консьерж сервис, когда пациента на всех этапах лечения сопровождает персональный менеджер.

Мне очень радостно, что наша работа, наш рост заметны пациентам. И поэтому «Клиника года» – очень важная и ценная для нас награда. Спасибо, что доверяете нам.

– «Клиника Эксперт» не так давно стала многопрофильной клиникой, а уже завоевывает награды. В чем секрет такого быстрого развития и успеха?

– Открывая «Эксперт» как центр МРТ-диагностики, а затем реформируя его в многопрофильную клинику, мы ставили перед собой цель предоставить пациентам качественную медицину с высоким уровнем сервиса. Отталкивались от того, что необходимо людям, – точная диагностика, консультативный прием, лечение, госпитализация, то есть полный цикл медицинской помощи для взрослых и детей. И мы к этой цели постоянно идем.

По тем направлениям, которыми мы не занимаемся, развиваем международное сотрудничество – ищем хорошие клиники, чтобы направлять туда наших пациентов. То есть стараемся помочь в любом случае. Например, мы являемся партнерами всемирно известной сети клиник Acibadem и сопровождаем наших пациентов, нуждающихся в уникальных операциях (трансплантология, кардиология, он-

кология и т. д.), на госпитализацию в Турцию.

**– Когда мы говорим «многопрофильная клиника» – хочется думать, что тут помогут решить любую проблему со здоровьем. В «Клинике Эксперт» это так? Любой возраст, любые болезни?**

– Как я уже сказала, мы стремимся помочь в любом случае – своими ли силами или с помощью клиник-партнеров, которым мы доверяем. Я и мои доктора уверены: решение есть всегда, и мы поможем его найти. Поэтому – да, к нам можно обратиться в любом возрасте и с любой проблемой.

У нас принимают доктора практически всех узких специальностей. Работает большая команда детских врачей – есть все специалисты, которые могут понадобиться ребенку от рождения до совершеннолетия. Представлен весь спектр диагностических методик и анализов. Вскоре начнем проводить операции – для этого открываем в новом корпусе хирургию и стационар.

**– Какие комплексные решения для здоровья вы предлагаете? И в чем плюсы такого подхода?**

– У нас разработано несколько комплексных программ – мы разделили их по возрастам и тем «точкам боли», которые чаще всего беспокоят пациентов. «Мужское и женское здоровье», «Светлая голова» (при головных болях, головокружениях, усталости), «Здоровое сердце» и «Здоровый желудок» и ряд других. Есть чек-апы и для детей любого возраста, в том числе годовое прикрепление ребенка к клинике с регулярными визитами к докторам разных специальностей.

Комплексные программы хороши тем, что позволяют за короткий промежуток времени (всего несколько часов) пройти расширенную диагностику по тому аспекту здоровья, который наиболее волнует человека. Найти проблему, если она есть, и сразу начать лечение. Это бережет время и выгодно с точки зрения финансов.

**– Мы идем к врачу, когда уже что-то беспокоит, а каким в идеале должен быть подход к здоровью, к его сохранению?**

– Здоровье – главная ценность. Когда оно есть – есть всё остальное: силы, желания, планы и мечты. Поэтому это тот актив, в который надо вкладываться

в первую очередь. Регулярно, по возрасту и имеющимся проблемам, проходить чек-апы, о которых я рассказала выше. Ежегодно делать МРТ всего организма, чтобы не упустить негативных изменений.

Недавно мы ввели новую услугу – УЗИ всего тела. Оно проводится на аппарате экспертного класса и дает возможность с небольшими затратами (сейчас услуга стоит всего 9990 р.) и быстро, день в день, получить полную картину своего здоровья.

**– Поделитесь ближайшими планами по развитию клиники.**

– В скором времени – уже в конце года – у нас откроется второй центр. Здесь будет работать хирургический блок, стационар, новые аппараты МРТ, КТ, УЗИ и функциональной диагностики. Новое здание позволит нам расширить спектр услуг – пока не раскрою подробностей, но уверена, что для тульских пациентов мы станем еще более полезны.

**– Что подталкивает лично Вас не стоять на месте и к чему-то стремиться? И как Вы мотивируете свою команду к тому же?**

– Мои главные мотиваторы – улыбки наших пациентов и осознание того, что моя работа приносит отдачу. Когда ты получаешь удовольствие от процесса и результата – никаких дополнительных стимулов не нужно: ты с радостью движешься вперед, ставишь перед собой и командой новые задачи и радуешься, когда получается их реализовать.

Что касается коллектива клиники – у нас работают замечательные доктора, каждого из которых я очень люблю и высоко ценю. Мало того, что это безусловные профессионалы, – они еще и отличные товарищи. У нас очень сплоченный, живой коллектив, который всегда на позитиве. Мы настоящая команда, с которой и в работу, и на спорт, и в путешествие. И к общим целям, конечно.

## «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ» ТУЛА В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

**ОТКРЫЛАСЬ В 2008 ГОДУ КАК МРТ-ЦЕНТР. К 2014 ГОДУ СТАЛА МНОГОПРОФИЛЬНОЙ КЛИНИКОЙ.**

**160 ВРАЧЕЙ ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.**

**ВСЕ СПЕКТР ЛАБОРАТОРНЫХ АНАЛИЗОВ, ВСЕ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ: УЗИ, МРТ, КТ, РЕНТГЕН, ЭНДОСКОПИЯ.**

**ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ. КОНСУЛЬТАЦИЯ ЭКСПЕРТОВ. МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ.**

**ВЫСОКОТОЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА.**

**ПРОГРАММЫ ЛЕЧЕНИЯ В ЛУЧШИХ КЛИНИКАХ СТРАНЫ И ЗА РУБЕЖОМ.**



# ЭКО: когда, кому, зачем

СПЕЦИАЛИСТЫ-РЕПРОДУКТОЛОГИ КЛИНИКИ «МАТЬ И ДИТЯ» В ТУЛЕ РАССКАЗАЛИ, КАК УВЕЛИЧИТЬ ШАНСЫ СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ, КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ, И МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ЭКО БЕСПЛАТНО.



**ЧИБИСОВА АНГЕЛИНА НИКОЛАЕВНА,**  
главный врач клиники «Мать и дитя» в Туле

## КОГДА ПОРА К РЕПРОДУКТОЛОГУ?

Критерии очень простые: в возрасте до 35 лет нужно идти к специалисту, если беременность не наступает в течение года регулярной половой жизни, после 35 лет – если беременности нет после полугода попыток. Дело в том, что после 35 лет ежегодно репродуктивный потенциал женщины снижается на 15%, после 40 – ежегодно на 30%.

Ближе к 40 годам времени ждать уже нет, нужно переходить к активным действиям.

**З**ачастую, когда женщины сталкиваются с проблемой бесплодия, они долго ходят за лечением к акушеру-гинекологу. Так проходит несколько лет, во время которых женщина ищет причину бесплодия в косвенных факторах и проблемах со здоровьем, которые, на самом деле, не препятствуют зачатию. Такие пациентки попадают к репродуктологу порой после пяти, а то и десяти лет неудачных попыток, в то время как с этого специалиста стоило бы начать лечение.

Именно репродуктолог может рассмотреть проблему с зачатием с разных сторон, найти истинную причину и помочь стать родителями. В клинике «Мать и дитя» с будущими родителями работает целая команда.

### Чибисова Ангелина Николаевна, главный врач клиники «Мать и дитя» в Туле

– Мы используем комплексный подход, новейшие методы диагностики и современные методы лечения. Благодаря медицинским технологиям сейчас шанс стать родителями есть у всех. Даже если традиционным путем беременность не наступает, можно прибегнуть к процедуре ЭКО, использованию донорской яйцеклетки и сперматозоидов и, наконец, к суррогатному материнству.

Важно – не упустить время. Показатели репродуктивного здоровья после 35 лет начинают сильно угасать. Чем больше времени потеряно, тем дольше женщина будет идти к беременности. Если пациентка обратится к нам до 30 лет, то ЭКО может быть удачным уже с первой попытки. В 40-42 года с первого раза получится уже вряд ли, а в самых запущенных случаях беременность может не наступить вообще, даже после многочисленных стимуляций. В этом случае женщине понадобится помощь доноров яйцеклеток, с которыми мы тоже работаем.

## ГДЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ЭКО?

ЭКО делают только в специализированных клиниках. Самый крупный оператор ЭКО в регионе – клиника «Мать и дитя». Ежегодно специалисты центра выполняют более 400 циклов, их которых более 200 – по ОМС, то есть бесплатно для пациентов.

## КАК ПРОЙТИ ПРОЦЕДУРУ ЭКО ПО ОМС?

Для этого нужно сначала обратиться в клинику «Мать и дитя». Там специалисты расскажут, что нужно делать, какие документы собрать для получения квоты и с чего начать подготовку. В клинике «Мать и дитя» пациентов сопровождают

ждают и консультируют на всех этапах, оформление идет быстрее, за счет чего женщина экономит до 2-3 месяцев времени.

На бесплатное ЭКО по ОМС в Тульской области могут претендовать как пары в зарегистрированном и незарегистрированном браке, так и одинокие женщины. Имеет значение только овариальный резерв (уровень АМГ должен быть больше 1,2, при УЗИ в яичниках должно быть не менее 5 фолликулов). Если не соблюдены эти моменты, то возможно проведение коммерческого ЭКО или ЭКО с донорской яйцеклеткой.

### МОЖЕТ ЛИ НА ЭКО ПО ОМС ПРЕТЕНДОВАТЬ ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА?

Да, конечно может. В этом случае в клинике «Мать и Дитя» женщина может воспользоваться донорской спермой. В нашем банке доноров – молодые (не старше 35 лет), здоровые и внешне привлекательные мужчины с отличными показателями здоровья. Донора спермы также можно выбрать по описательному портрету или другим критериям, например, группе крови.

Бывают ситуации, когда успешные бизнес-леди откладывают материнство на более поздний срок. На что им ориентироваться, как понять, сколько у них есть времени в запасе?

#### Чибисова Ангелина Николаевна, главный врач клиники «Мать и дитя» в Туле

– Прежде всего необходимо пройти обследование у репродуктолога, который на первом приеме оценит состояние овариального резерва – запаса половых клеток, из которых развиваются эмбрионы. И если он окажется низким, то, возможно, порекомендует криоконсервацию собственных яйцеклеток, которую можно сделать в клинике «Мать и Дитя».

Для криоконсервации ооцитов существуют и медицинские показания, например такие, как онкологические заболевания. Перед лучевой или химиотерапией пациентка направляется к репродуктологу, который определяет возможность проведения данной процедуры. На Западе это очень распространенное явление, у нас, к сожалению, криоконсервация ооцитов только набирает свои обороты.

Кстати, у нас проводится и криоконсервация спермы. Показаниями могут быть онкологическое заболевание, профессии, связанные с высоким риском для репродуктивного здоровья (испытатели, военнослужащие в период военных действий, работа в условиях контакта с органическими и неорганическими веществами, в том числе и радиоактивными), гормональная терапия.

### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ УСПЕХ ЭКО?

От многих факторов: возраста партнеров, причин бесплодия, реакции на стимулирование. И самое важное – от времени обращения женщины к специалисту. Чем раньше вы поможетесь репродуктологу, тем быстрее вы станете родителями.



**МАТЬ И ДИТЯ**  
КЛИНИКА ТУЛА

ул. Пушкинская, 58А

Тел. 8-800-700-700-1 | [tula.mamadeti.ru](http://tula.mamadeti.ru)



ЮДИНА ТАТЬЯНА ИЛЬНИЧНА,  
акушер-гинеколог, репродуктолог



СЫЧЕВА ОЛЬГА ЮРЬЕВНА,  
акушер-гинеколог, врач ультразвуковой  
диагностики, репродуктолог

# Солнце на пользу

ПОДСТАВЛЯТЬ ЛИЦО СОЛНЫШКУ НУЖНО С ОСТОРОЖНОСТЬЮ: ПЕРВЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЧТИ ВСЕГДА СВЯЗАНЫ С ФОТОСТАРЕНИЕМ – ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КОЖУ УЛЬТРАФИОЛЕТА. ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЗЯТЬ ОТ ЛЕТА САМОЕ ЛУЧШЕЕ, – ОТ ВРАЧА-КОСМЕТОЛОГА ТАТЬЯНЫ ЗАИКИНОЙ.

## 1. ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОЙ ДОМАШНИЙ УХОД

В утреннем уходе за кожей обязательно должна быть сыворотка с высокой концентрацией аскорбиновой кислоты и крем с высоким SPF.

Не всегда крем с SPF30-50, купленный в магазине, работает хорошо. Профессиональный крем будет в разы лучше – и по консистенции, отсутствию отдушки и белых полос после использования. Есть кремы одновременно с SPF и тонирующим эффектом – это достойная замена тональному крему, что особенно удобно в летнее время. Мои фавориты среди кремов с SPF, которым я безоговорочно доверяю, – это марки Zein Obagi Skin Health, Ultraceuticals, Tizo. Все средства можно приобрести у меня в кабинете.

## 2. ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КРЕМОМ С ЗАЩИТОЙ ОТ СОЛНЦА

Не забывайте наносить крем с SPF ежедневно перед выходом на улицу и обновляйте его каждые 3 часа. Даже в городе! Для отдыха на море маст-хэв – средство с SPF50, которое нужно обновлять каждые 2-3 часа.

Не забывайте наносить крем на кожу губ, век, ушей. Часто мы забываем про эти участки и получаем солнечные ожоги.

Крем с высоким SPF должен быть у вас всегда, если вы склонны к пигментации, имеете 1-й фототип (вы – обладатель светлой кожи), прошли процедуру пилинга, лазера или фототерапии.

## 3. СДЕЛАЙТЕ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЮ

Летом для защиты от солнца и негативного воздействия окружающей среды очень полезно пройти курс биоревитализации. Препаратов для нее очень много, для каждого пациента я подбираю их сочетание индивидуально.

Помимо гиалуроновой кислоты, в составе препаратов для биоревитализации – аминокислоты, пептиды, микроэлементы. Они обеспечивают защиту от гиперпигментации, воспалительных элементов, способствуют омоложению, повышению упругости и эластичности кожи, замедлению процесса старения. Некоторые препараты для биоревитализации даже дают эффект крема с SPF.

При соблюдении этих несложных правил лето пройдет с пользой для кожи!

**Hollywood**  
ЦЕНТР ИННОВАЦИОННОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Татьяна Заикина  
врач-косметолог  
8-910-077-22-27



# Мужское здоровье: ПОЧЕМУ ПОЙТИ К ВРАЧУ НЕ СТРАШНО

Статистика пугающая: в последние годы в 70% случаев причиной бесплодия в паре становится мужской фактор. Это диктует новые правила. О них рассказывает врач-репродуктолог клиники «Мать и дитя» Ангелина Чибисова.

**У**делять внимание мужскому здоровью необходимо. Большая проблема современных пар в том, что мужчины стесняются обращаться к врачу, думают, что это унизит их достоинство. При сложностях с зачатием первой к специалисту идет женщина, проходит лечение, но это не помогает. Так упускается драгоценное время. Поэтому первое, что нужно запомнить тем, кто собирается стать родителями и испытывает с этим сложности: к репродуктологу нужно приходить вдвоем. Это значительно ускорит процесс деторождения.

## – Как проходит обследование?

– Начальный этап исследования – сдача спермограммы, именно по ней оценивается репродуктивный потенциал. Это не страшно и совсем несложно. Однако к исследованию нужно готовиться: за три-четыре дня до сдачи следует исключить половую активность, ограничить потребление алкоголя и курение и за неделю отказаться от посещения бани, сауны и принятия горячих ванн.

Затем, если будут выявлены отклонения от показателей, врач назначит дополнительное обследование. Оно включает в себя сдачу мазка из уретры, исследование на заболевания, передающиеся половым путем, исследование гормонального статуса и проведение УЗИ мошонки для выявления кистозных образований и варикоцеле.

## – Если нарушения все-таки нашли, это приговор?

– Совсем нет. Многие патологии можно вылечить. Спектр методов лечения разнообразный: от приема витаминно-минеральных комплексов и гормональных препаратов до оперативного вмешательства.

Прибегнуть к методу ЭКО паре мы посоветуем, только если после лечения беременность не наступает в течение года.

## – Почему мужского бесплодия стало так много?

– Большую роль в этом играет образ жизни. Мужчины стали малоподвижны, большинство из них работают в офисе, ездят на машинах и совсем не занимаются физической активностью.

На втором месте среди причин бесплодия – развитие промышленных гигантов и автомобильного транспорта. Пища и воздух сейчас не идеальны.

Во время обследования также выявляется много половых инфекций и вирусов, передающихся половым путем. Они передаются при незащищенном половом акте, и многие протекают бессимптомно. Мужчины, ведущие беспорядочную половую жизнь, порой даже не в курсе, что больны.

Нельзя забывать и про вредные привычки: алкоголь, курение и запрещенные вещества. Добавим к этому нежелание ходить к врачу и получим современную статистику.

## – Как сократить риск мужского бесплодия?

– Посещать врача раз в год. Желательно также ежегодно проводить УЗИ мошонки и сдавать анализ на тестостерон. Показатели этих исследований дадут понять, что с репродуктивной функцией что-то не так. А, как известно, лучше вовремя забить тревогу и начать лечение.





ВАСИНА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА,  
заведующая гинекологическим  
отделением МЦ «Консультант»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ

Мы стали жить дольше и хотим жить полноценно в любом возрасте. Часто женщины хотят изменить свой внешний вид, сгладить возрастные изменения. Но не только эстетика, но и функциональные нарушения заставляют в определенных ситуациях прибегать к помощи врача, ведь красота и здоровье – понятия неразделимые. Часто такие изменения наступают не с возрастом, а после рождения ребенка. Причиной тому не сам процесс родов, а гормональные изменения, происходящие во время беременности, направленные на увеличение растяжимости тканей. После появления малыша пара начинает замечать негативные изменения в ощущениях

во время интимной близости. Это порождает неуверенность и беспокойство. Мы, зачастую, не готовы обсуждать такие вопросы даже со специалистом. А ведь проблему может решить визит к гинекологу, занимающемуся эстетической и функциональной гинекологией. Врач порекомендует специальные комплексы физических упражнений, разнообразные малоинвазивные реабилитационные процедуры. В некоторых случаях потребуются хирургическая коррекция возникших нарушений. Учитывая актуальность проблемы, наши специалисты постоянно совершенствуются, а спектр оказываемых в сфере эстетической гинекологии услуг – расширяется.

**НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ  
ИНТИМНОЙ ЗОНЫ**

**АУГМЕНТАЦИЯ КОЖИ  
И СЛИЗИСТЫХ**

**ИНТИМНАЯ КОНТУРНАЯ  
КОРРЕКЦИЯ**

**ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ  
ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ**

**Консультант**  
многопрофильный медицинский центр

Многопрофильный медицинский центр «Консультант»  
г. Тула, ул. Коминтерна, д. 18а, 20, +7 (4872) 701-391  
[www.medcentr-tula.ru](http://www.medcentr-tula.ru)

КУТЛУЕВ МАРАТ  
МУСАЕВИЧ,

Кандидат медицинских  
наук, хирург-уролог  
МЦ «Консультант»



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# ПРОБЛЕМУ НАРУШЕНИЙ МОЧЕИСПУСКАНИЯ У МУЖЧИН РЕШАЕТ ЛАЗЕР

Мужчинам, которые действительно столкнулись с проблемой нарушения мочеиспускания, зачастую не до смеха. Это серьезнейшая проблема, лишаящая уверенности, повергающая в хронический стресс, нарушающая весь привычный ход жизни. Не секрет, что мы не спешим делиться своими проблемами даже с врачом, испытываем стеснение, страх, пробуем лечиться сами. Лечиться самостоятельно, прислушиваться к советам «опытных» друзей в данной ситуации, как минимум, легкомысленно. Упущенное время только усугубит состояние. В основе проблемы чаще всего лежит увеличение объема предстательной железы. И это требует

обязательного участия врача-уролога. В части случаев возможно консервативное лечение, но, как правило, ситуацию нужно разрешать хирургическим путем. Лазерная операция выглядит здесь оптимальным выбором. Ничего страшного в современном лазерном хирургическом лечении нет. При проведении гольмиевой энуклеации предстательной железы не производится разрезов кожи. Операция имеет мало противопоказаний, бескровна, с минимальной вероятностью осложнений. Восстановление мочеиспускания после нее происходит быстро и полностью. Лазерная операция, что немаловажно, позволяет сохранить эректильную функцию.

**ЕДИНСТВЕННЫЙ В ТУЛЕ ГОЛЬМИЕВЫЙ ЛАЗЕР  
ДЛЯ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРПЛАЗИИ  
И АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ**

**Консультант**  
многопрофильный медицинский центр

Многопрофильный медицинский центр «Консультант»  
г. Тула, ул. Коминтерна, д. 18а, 20, +7 (4872) 701-391  
[www.medcentr-tula.ru](http://www.medcentr-tula.ru)

# В «АСТОРИИ» У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

КОГДА ЧЕЛОВЕК РЕШАЕТ СМЕНИТЬ ПРОФЕССИЮ, ЧАЩЕ ВСЕГО ОН ДУМАЕТ О ТОМ, ЧТО «ВДРУГ НЕ ПОЛУЧИТСЯ». СОМНЕНИЯ МЕШАЮТ НАМ ОТВАЖИТЬСЯ НА ПЕРЕМЕНЫ, НО ЕСЛИ ВЫ РЕШИТЕСЬ – МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ СОВСЕМ ДРУГАЯ ЖИЗНЬ: С ЛЮБИМОЙ РАБОТОЙ, С ДОХОДОМ, КОТОРЫЙ ОБГОНЯЕТ САМЫЕ СМЕЛЫЕ МЕЧТЫ, С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ПОСТРОИТЬ КАРЬЕРУ И С УДОВОЛЬСТВИЕМ ОТ КАЖДОГО ДНЯ.

**III** есть лет назад у нашей героини Юлии Литовкиной, которая хотела сменить работу, тоже были сомнения. Но она отбросила их и пришла в агентство недвижимости «Астория». Начинала с нуля, и вот уже четыре года является не просто успешным риелтором, экспертом по недвижимости, но и руководит своей группой специалистов.

– Я пришла в недвижимость после декретного отпуска. До рождения детей около 10 лет работала в коммерции, в декрет уходила с должности регионального директора сети магазинов. Когда дети подросли, спонтанно решила попробовать себя в недвижимости. Первой на собеседование меня пригласила «Астория» – наверное, это была судьба (смеется).

Я шла на него больше из любопытства, но суперпозитивная атмосфера, возможность свободного графика (с двумя маленькими детьми это важно) и перспективы неограниченного заработка убедили меня попробовать. Я сама дала себе испытательный срок: если за два месяца не получится – ухожу. В результате в первый же месяц у меня было два задания и очень сложная сделка. На тот момент у нас не было учебного центра, но была огромная поддержка со стороны руководства, которое наставляло и помогало во всем. И работа оказалась очень интересной, живой, она увлекла меня с первых дней. Конечно, случались и неудачи, моменты, когда я сомневалась, мое ли это. Но поддержка коллектива и благодарность клиентов всегда давали мне веру в себя и в то, что у меня все получится.

И всё получалось! Дважды я входила в топ-3 лучших риелторов агентства по итогам года. И руководство компании предложило мне попробовать себя в качестве наставника – обучать новых людей, направлять, вести их к результату. Так я начала создавать свою группу, свою команду. Сейчас в ней 11 прекрасных девушек, с которыми мы каждый день делаем результат. Моя группа является одной из самых успешных в нашем агентстве: 5 из 11 моих сотрудниц входят в топ-10 по итогам работы. Мне очень близко высказывание Генри Форда: «Собраться вместе есть начало. Держаться вместе есть прогресс. Работать вместе есть успех». Сейчас успех моих девочек – это и мой успех, я радуюсь за каждую их сделку, за каждого благодарного клиента.



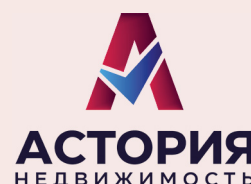
Работа в «Астории» дала мне всё, о чем я мечтала: интересную профессию, которая приносит мне радость; доход, который позволяет закрывать все финансовые потребности; удобный график, благодаря которому я провожу много времени с семьей, помогаю детям в учебе, вожу на тренировки и соревнования. Эта компания позволила мне исполнить мои мечты – и стала частью меня, моей жизни. Это моя команда!

**Главное преимущество профессии риелтора – в том, что стартовать в этой сфере можно в любом возрасте и с любым опытом за плечами.**

Да, вначале будет больше вопросов, чем ответов. Но у нас есть замечательный учебный центр, где дадут качественную подготовку, а вся команда, менеджеры, руководители помогут быстро адаптироваться, отточить навыки на практике, научат разрешать любые сложности и дадут то, что очень важно новичку, – моральную поддержку и мотивацию.

Главное – желание, активность и стремление идти только вперед, несмотря на трудности. А профессиональные знания и навыки мы даем в полной мере. Если вы хотите получать удовольствие от работы и доход, который зависит только от вас, – надо пробовать! Решайтесь на перемены! И знайте: в «Астории» у вас всё получится!

г. Тула, ул. Жаворонкова,  
д. 1, +7 (4872) 79-11-79  
[astoria-tula.ru](http://astoria-tula.ru)



# К АРХИТЕКТОРУ ПРИХОДЯТ ЗА МЕЧТОЙ

Собственный дом для многих людей – это большая мечта, грандиозный проект, а для кого-то – дело всей жизни. И к архитектору приходят не только и не столько за проектом дома, сколько за возможностью исполнить эту мечту – чтобы в работе с ним выстроить план ее реализации. Чтобы она обрела четкие очертания, конкретные детали и понятные сроки.

Архитектор становится для заказчика проводником к исполнению его мечты. И в этой истории очень важно ваше доверие к специалисту, общность взглядов, готовность слышать. Такие отношения, конечно, не возникают на ровном месте: они начинаются в тот момент, когда вы выбираете своего архитектора. Как правильно сделать этот выбор?

Изучите портфолио архитекторов: в них важно наличие реализованных объектов, истории их строительства, а не просто набор картинок.

Ищите того, кто не только создаст идею, но и сделает правильный проект: на этапе строительства это поможет избежать миллиона проблем и сэкономит деньги.

У хорошего архитектора всегда есть четкая последовательность действий, позволяющих превратить проект в готовый дом, и партнеры, способные реализовать его задумки, – строители, дизайнеры интерьера и ландшафта.

Встречайтесь с архитектором лично, просите о выезде на ваш участок – там вы увидите его в деле: как он генерирует идеи, озвучивает возможные проблемы, делится опытом предыдущих проектов. Вы сразу поймете, ваш ли это человек, готовы ли доверить ему одну из важнейших задач в жизни – строительство дома.

Наконец, психологическая совместимость. С этим человеком вам предстоит пройти долгий и сложный путь, поэтому комфорт в общении, умение слышать друг друга, говорить на одном языке – всё это очень важно.

**МАРИНА УКОЛОВА,**  
ведущий архитектор и  
руководитель студии «FABRIKA  
архитектуры и дизайна»



АРХИТЕКТУРА – ЭТО ОЧЕНЬ ШИРОКОЕ И МНОГОГРАННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ. ИМЕННО ПОЭТОМУ МЫ В СТУДИИ FABRIKA ВЫСТУПАЕМ ЗА РАЗРАБОТКУ ПРОЕКТОВ ПОЛНОСТЬЮ, ОТ АРХИТЕКТУРЫ И ДИЗАЙНА ДО БЛАГОУСТРОЙСТВА. ТОЛЬКО ТАКОЙ ПОДХОД ПОЗВОЛЯЕТ ВИДЕТЬ КАРТИНУ В ЦЕЛОМ, А ТАКЖЕ СОЗДАТЬ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНОЕ ДЛЯ ЖИЗНИ ПРОСТРАНСТВО. ПРОЕКТ ДОМА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОТОРВАН ОТ ВНЕШНЕГО И ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА. О КОМПЛЕКСНОМ ПОДХОДЕ К ПРОЕКТИРОВАНИЮ, ГДЕ УЧИТЫВАЮТСЯ ВСЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ, КОНСТРУКТИВНЫЕ, ИНЖЕНЕРНЫЕ И ДИЗАЙНЕРСКИЕ ДЕТАЛИ ПРОЕКТА РАССКАЗЫВАЕТ ПРИГЛАШЕННЫЙ РЕДАКТОР МАРИНА УКОЛОВА, ВЕДУЩИЙ АРХИТЕКТОР И РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ АРХИТЕКТУРЫ И ДИЗАЙНА «FABRIKA».

## ДОМ И УЧАСТОК КАК ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ

**Н**аша цель – предоставить заказчику услугу полного цикла: купив участок, человек может заказать у нас проектирование и строительство дома, создание интерьера и оформление участка. Именно поэтому мы выбрали формат студии архитектуры и дизайна Fabrika. И тогда отдельные элементы складываются в красивую, целостную картину, когда архитектура дома, дизайн интерьера и участка гармонируют друг с другом.

Но и в случае, если дом уже готов, мы готовы создать такую гармонию внешнего и внутреннего. Заказчик приходит к нам с запросом разработать для своего дома подходящее к нему ландшафтное окружение – и мы начинаем творить. При этом предлагаем больше, чем человек ожидает, – создаем сразу три разных варианта концепции.

И дальше для нашего клиента начинается увлекательная история. Мы приглашаем его на презентацию, где представляем все три концепции его будущего ландшафта. А затем погружаем в виртуальную реальность: он видит все элементы своего участка так, как будто сам идет по дорожкам, может в реальном времени оценить расстояние от дома до теннисного корта или бассейна, увидеть цветение роз, посмотреть, как вечером включается освещение.

Ландшафтный дизайн – направление, которое мы активно развиваем и реализуем на новом уровне в нашей студии архитектуры и дизайна Fabrika. И одним из наших недавних проектов стала концепция территории нового экопоселка «Деревья». Объект уникальный, с особой идеологией, и нам было особенно интересно создать для него ландшафтный дизайн, который отражает видение владельца, гармонично вписывается в окружающую природу и комфортен для жителей. Подробнее об этом проекте – на стр. 42-43.



**FABRIKA**  
архитектура дизайн ландшафт

СТУДИЯ АРХИТЕКТУРЫ И ДИЗАЙНА

Союзная улица, 13, Тула  
+7 (960) 610-00-60, +7 (4872) 71-82-32  
fabrika-pro.ru  
zakazat\_proekt\_doma\_fabrika



# Зона релакса

ВЫ СЛАВНО ПОТРУДИЛИСЬ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА НА РАБОТЕ, УДАРНО ПОРАБОТАЛИ НА ГРЯДКАХ ВЕСНОЙ – САМОЕ ВРЕМЯ ОТДОХНУТЬ. А ДЛЯ ОТДЫХА НУЖНО ЛИШЬ ВРЕМЯ И МЕСТО – УДОБНОЕ, МЯГКОЕ РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ, КАК ЛЮБОЕ САДОВОЕ КРЕСЛО ОТ «САД-ТУЛА». ВЫБИРАЙТЕ СВОЁ, НЫРЯЙТЕ В ЕГО МЯГКИЕ ОБЪЯТИЯ – И ПУСТЬ ВЕСЬ МИР ПОДОЖДЕТ!

## ДИВАН-КАЧЕЛИ, 16 900 р.

Два в одном: удобнейший диван, на котором можно еще и качаться, в том числе вдвоем. Качели легко собираются, имеют компактные размеры, их легко перемещать по саду. А сам диван необыкновенно комфортен – на таком моментально забываешь обо всем и полностью расслабляешься.

## ДИВАН «МАМАСАН», 13 900 р.

Диван эргономичной формы с мягкой подушкой создан для летнего отдыха: материалы не боятся капризов погоды, ткань не промокает, его можно смело оставить в саду на весь сезон. В квартире на большой лоджии он тоже станет любимым местом ваших домашних: уж очень удобный, так и манит присесть или даже прилечь – размеры позволяют. Пара таких диванов, столик для чаепитий – и готова полноценная зона релакса на вашей даче.

## КРЕСЛО «ПАПАСАН», 7 900 р.

Одно из гениальных изобретений для отдыха: каркас в форме полусферы и пышная мягкая подушка как будто обнимают тебя, погружая в блаженный отдых. О покупке такого кресла вы не пожалеете ни минуты, потому что оно сразу станет вашим любимым – вставать с него не захочется!

## ПОДВЕСНОЕ КРЕСЛО, 8 900 р.

Кресло-капля – это и удобнейшее место для отдыха, и качели, в которых любят проводить время и взрослые, и дети. Проверено: домашние будут занимать очередь, чтобы покачаться в этом кресле, поэтому берите сразу два!

Кресло сделано из искусственного ротанга, стойкого к атмосферному воздействию. Каркас может быть белым или черным, мягчайшая подушка – из непромокаемой ткани, цвет – на выбор.



## ДЛЯ ВКУСНОГО ОТДЫХА ТАНДЫР, от 8 900 р.

Покупка из серии «горшочек, вари!» – уникальная вещь, в которой вкусная еда готовится практически без вашего участия. Просто загрузите в него шампуры с мясом, птицей, рыбой, овощами – и отдыхайте, а пир на весь мир, с сочными ароматными блюдами, подоспел сам.



## Интернет-магазин «Сад-Тула»

г. Тула, пр-т Ленина, 169,  
строительный рынок  
«Слобода», павильон 96,  
[sad71.ru](http://sad71.ru)



# МЕСТО, ГДЕ МЕЧТЫ СТАНОВЯТСЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ

НОВОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЖИЗНИ В ГОРОДЕ  
ТУЛА, ПРОЕКТ ОТ СТУДИИ АРХИТЕКТУРЫ И  
ДИЗАЙНА FABRIKA



**МИХАИЛ ГУЛЯЕВ,**  
основатель проекта,  
застройщик экоклуба

– Дом в поселке, похожем на «Деревья», всегда был моей мечтой. Я долго его искал, не нашел и решил создать сам – для себя и тех, кто, как и я, устаёт от города, но не хочет жить в окружении кирпичных коттеджей и заборов из профлиста. Так родилась идея экоклуба – где можно слушать пение птиц, дышать свежим воздухом, где вокруг лес, по вечерам – собираться у костра.

Я нашел участок рядом с Обидимским прудом, на опушке леса, в окружении деревьев – о лучшем и мечтать не мог! Определился с домами, которые хочу видеть в поселке. Идея начала приобретать реальные очертания. А оформить ее в красивый проект мне помогли в студии Fabrika. Выбрал эту компанию по портфолио – понравилось высокое качество выполненных проектов. Дальше лично познакомился с командой и понял, что это именно те люди, которых я ищу. Благодарен им за проделанную работу!

«Деревья» – небольшой поселок, это комьюнити всего на 7 домов. Территория интегрирована в лесной массив, и я стремился к тому, чтобы мы не подстраивали природу под себя, а подстраивались под нее с минимальным для нее ущербом. Мы не расчищаем землю под застройку, а располагаем дома с учетом имеющейся растительности – не трогаем даже молодые деревца выше метра. Не стелим газоны на открытых пространствах, а оставляем луговые травы. Не огораживаем поселок – лес будет его естественной границей.

Участки будут продаваться с уже готовыми домами, деревянными, энергоэффективными, от известного производителя. Они будут оснащены умной системой отопления и всеми коммуникациями, полностью отделаны внутри (останется только завезти мебель) и подходят как для сезонного, так и для круглогодичного проживания. Поселок строится, и уже скоро в нем сможет исполниться мечта тех, кто хочет жить и отдыхать на природе и в гармонии с ней.



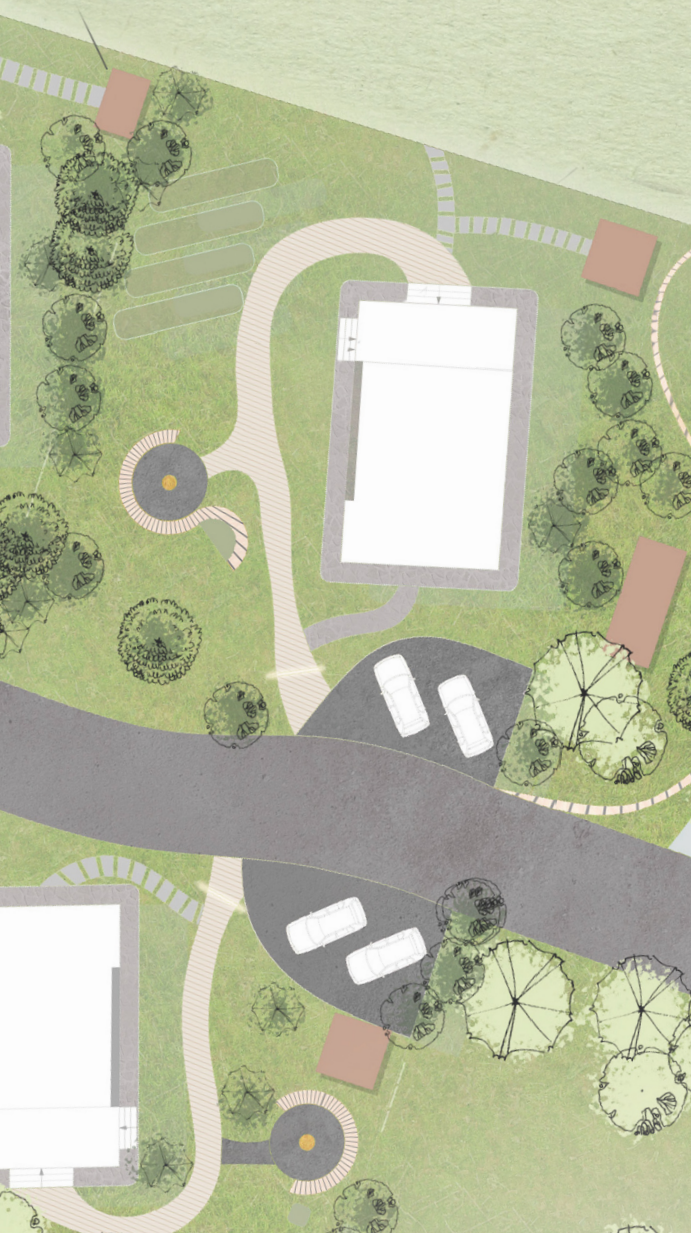
ОДНИМ ИЗ НЕДАВНИХ И БЕЗУСЛОВНО ИНТЕРЕСНЫМ ПРОЕКТОМ ДЛЯ НАШЕЙ СТУДИИ АРХИТЕКТУРЫ И ДИЗАЙНА FABRIKA СТАЛ ЭКОКЛУБ «ДЕРЕВЬЯ». ЖИЗНЬ В ОКРУЖЕНИИ ПРИРОДЫ БЫЛА МЕЧТОЙ ОСНОВАТЕЛЯ ПОСЕЛКА, И МЫ ОФОРМИЛИ ЭТУ МЕЧТУ В ЕДИНУЮ КОНЦЕПЦИЮ. ВМЕСТО ЗАБОРОВ ЗДЕСЬ – ЖИВЫЕ ИЗГОРОДИ, ВМЕСТО АСФАЛЬТА И КИРПИЧА – ДЕРЕВО. НА ВХОДЕ ЖИТЕЛЕЙ ВСТРЕЧАЕТ КОМПОЗИЦИЯ СЕМЬИ ОЛЕНЕЙ В ОБЩЕМ СТИЛЕ И НАСТРАИВАЕТ НА СПОКОЙНУЮ СЕМЕЙНУЮ АТМОСФЕРУ.

**FABRIKA**  
архитектура дизайн ландшафт

СТУДИЯ АРХИТЕКТУРЫ И ДИЗАЙНА  
Союзная улица, 13, Тула  
+7 (960) 610-00-60, +7 (4872) 71-82-32  
fabrika-pro.ru  
zakazat\_proekt\_doma\_fabrika



+7 (910) 580-83-70  
derevia.club



**МАРЬЯНА ТАРАСОВА,**  
руководитель  
проектной группы

**Главная задача архитектора – донести идею заказчику. Вдохнуть в нее жизнь!  
«Мы хотим, чтобы вы увидели то же, что видим мы!»**

– Начиная работу над этим проектом, мы не знали, с чем мы столкнемся, но, оглядываясь назад, понимаем: этот путь нас сделал еще лучше. Это был очень-очень классный проект, который прокачал нас целиком, наши знания, навыки и, конечно же, работу в команде! Каждый привнес свой вклад.

Картина будущего поселка возникла целиком перед моими глазами как эскиз, без дополняющих деталей-мазков. Далее она стала дополняться. От главного архитектора поступила идея создания въездной зоны и стилистики поселка в целом. С инженерами продумывалось размещение коммуникаций, удобная ширина дороги. Дизайнер опытным взглядом обрабатывал презентационный материал в единую структуру, удобную для восприятия. Я как исполнитель собирала идеи для заказчика и прорабатывала будущие строящиеся конструкции.

Визуализатор был подключен на этапе 3D-модели. Он вдохнул жизнь в этот поселок, добавил блеска и лоска всем видам и ракурсам. Так постепенно, шаг за шагом, мы увидели эту картину целиком. Надеемся, что владельцам домов будет удобно и радостно жить в гармонии с природой.

**Жизнь  
после  
ремонта:**  
НАЧНИТЕ С ЧИСТОТЫ



Мало пережить ремонт – надо еще устранить его последствия, а это тоже задача не для слабонервных. А еще – не для бытовой техники и средств из обычных магазинов. Что нужно знать об уборке после ремонта, рассказывает Елена Воронина, учредитель клининговой компании «Мойдодыр».

**– Елена, казалось бы, уборка – она и есть уборка. Да, после ремонта чуть сложнее, но справиться можно и своими силами?**

– Пострестроительная уборка – особая история: если не выполнить ее правильно, с недоделками придется сталкиваться бесконечно. Остатки строительной пыли, непромытые плинтуса, пятна плиточного клея на плитке – люди годами живут с этим, и доделать, как правило, руки не доходят.

Чтобы качественно сделать уборку после ремонта, нужно, чтобы сошлись все условия. Во-первых, нужно обладать временем. У нас на уборку даже небольшой квартиры-студии выезжают как минимум два человека и на весь день. То есть вам нужно потратить полный рабочий день плюс привлечь одного-двух друзей.

Во-вторых, нужно знать, как делать правильно, и советы из Интернета тут могут только навредить. Поскоблить ножичком, потереть содой или уксусом – так вы только испортите поверхности, а результата не будет. Однажды лично наблюдала, как люди оттирали остекленные «Пемолуксом», – так делать нельзя, потому что он оставляет микроцарапины. Так что недостаток знаний и совет «очумелых ручек» – это вторая проблема.

И третья – это оборудование для уборки: как минимум нужны строительный пылесос и пароочиститель. Бытовая техника не поможет убрать цементную пыль, она для этого не предназначена и просто выйдет из строя. Покупать профессиональную слишком дорого – дешевле вызывать клининговую компанию.

**– А как убираются профессионалы? Какие у вас есть секреты?**

– Их три: профессиональная «химия», оборудование и опыт сотрудников. Начну с последнего: все наши клинеры перед самостоятельным выездом на объекты проходят стажировку в команде от двух недель до нескольких месяцев. Они знают, какие средства на каких поверхностях и с какой концентрацией нужно применять. И несмотря на то, что все у нас универсалы, есть специалисты, которые особенно хоро-

ши в мытье остекления, уборке кухни, в пострестроительной уборке. Когда мы формируем заказ, – знаем, каких сотрудников на него направить для наилучшего результата.

Профессионалы используют специальное оборудование, и у нас его – целый арсенал для разных задач: например, есть строительный пылесос для уборки после ремонта, а есть пылесос для уборки каминов. Только профессиональная техника способна обеспечить качественную очистку. Ее можно купить домой, но есть ли смысл? Она стоит немало, достаточно громоздка, требует обслуживания и расходников. Проще вызвать команду специалистов, которая приедет с этой техникой и наведет чистоту.

Что касается «химии», мы используем профессиональные препараты. Да, их может купить каждый, но без опыта и знаний высокощелочные, высококислотные средства могут в зависимости от выдержки либо повредить поверхность, либо не дать результата. Здесь много тонкостей, которые нужно знать.

**– Уборка после ремонта – это комплексное наведение чистоты или можно выбрать отдельные услуги?**

– Да, это полный комплекс, и именно его мы советуем сделать всем, кто закончил ремонт. Заходя в квартиру или дом, который хозяева вроде бы сами вымыли после ремонта, профессионал всегда увидит проблемные места: строительная пыль в пазах дверей, между плинтусами и полом, остатки плиточного клея на плитке и другие загрязнения. А ведь вам всем этим дышать, вам всё это видеть...

Поэтому – да, мы рекомендуем комплексную пострестроительную уборку. Она включает в себя обеспыливание стен и потолка, влажную уборку радиаторов, осветительных приборов, мебели внутри и снаружи, мытье санузлов. Во время уборки удаляются все элементы строительных смесей – пыль, пятна цемента, шпатлевки, клеи, остатки скотча, пометки маркером.

Отдельные услуги у нас, конечно, тоже есть. Во время ремонта к нам обращаются за полным обеспыливанием перед укладкой напольных покрытий (это особенно важно сделать

в помещениях, где живут аллергики, дети). После ремонта у нас есть услуга по мытью остекления, а также по удалению запекшейся защитной пленки с рам и подоконников.

**– Елена, а как выбрать клининговую компанию? На что обратить внимание?**

– Использование профессионального оборудования и «химии» – правильное, банальный совет, потому что их применяют большинство клининговых компаний (хотя за всех не поручусь). Пожалуй, самые верные критерии для выбора – это система контроля качества и рекомендации клиентов. По первому пункту – важно, чтобы качество уборки до заказчика проверял не только сам клинер, но и менеджер. В небольших компаниях такой дополнительный контроль нечасто представлен. У нас он есть, и это наша сильная сторона: менеджер видит все возможные недочеты, они сразу устраняются, и заказчик получает идеально чистый результат.

**При выборе клининга многие ориентируются и на цены. Несмотря на то, что за последние месяцы профессиональные средства (которые в большинстве своем импортные) заметно подорожали, мы не повышали стоимость своих услуг.**



г. Тула, ул. Кирова,  
135, оф. 22  
мойдодыр71.рф  
+79056242434





## МОЛЛ ДВЕРЕЙ *новые тренды* PROFILDOORS: *дверной моды*

Двери – один из главных элементов интерьера, они всегда привлекают внимание. Если вы хотите найти для своего дома двери, которые восхищают и удивляют, – приходите в молл дверей ProfilDoors на Пролетарской, 2б. Выбор дверей здесь фантастический, и все они отвечают последним трендам интерьерной моды и радуют безупречным качеством. И что приятно, вся эта красота – российского производства.

### ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙ ВМЕСТЕ С PROFILDOORS

Фабрика ProfilDoors – один из новаторов современной дверной моды: здесь постоянно экспериментируют и создают интересные решения, которые украшают страницы гляцевых журналов и телепроекты о переделке интерьера. Дизайнеры ищут самые модные двери в каталогах ProfilDoors. Люди, которые хотят создать дома стильную, актуальную обстановку, выбирают именно их для своих интерьеров. В коллекции можно найти как классические модели из натуральных материалов, так и невесомые раздвижные перегородки, алюминиевые конструкции, трендовые двери от пола до потолка, зеркальные полотна и другие современные решения.

Среди модных решений фабрики – двери «под потолок», без верхней перемычки и в скрытом коробе. Такая дверь «невидима», растворяется в пространстве и идеально дополняет минималистичные интерьеры.

Система алюминиевых раздвижных перегородок ProfilDoors – быстрый и стильный способ зонировать пространство. Фабрика производит легкие и прочные перегородки разных моделей с различными типами открывания.

Еще одна разработка – система скрытого монтажа раздвижных дверей: короб в стене скрывает всё дверное полотно, и дверь практически не занимает места, экономя пространство. Эту систему можно использовать с разными сериями и моделями дверей ProfilDoors.





В ProfilDoors не только стиль, но и качество – всегда на высоте. Немецкие технологии и надежные материалы обеспечивают высокое качество продукции: эти двери служат годами, не теряя первоначальной красоты, лоска и удобства использования.

### НЕ ОГРАНИЧИВАЙТЕ СЕБЯ В ВЫБОРЕ

Наряду с суперсовременными коллекциями от ProfilDoors, компания стремится предложить покупателям и другие интересные варианты, поэтому постоянно ищет интересных производителей и расширяет ассортимент. Любители натуральных материалов по достоинству оценили коллекцию дверей Lamel: они на 100% выполнены из массива дерева – бука, березы, сосны, ясеня, дуба, лиственницы. При этом дерево – не обязательно в классическом стиле: деревянные двери от Lamel представлены в разных стилях, есть и модерн, и хай-тек. Двери имеют интересный дизайн, выразительные рисунки и огромную цветовую палитру: это и природные тона, и эмали любых оттенков.

### КРАСИВАЯ И НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Дом начинается со входной двери. И если вы продумываете новый интерьер своего жилища, входная дверь должна ему соответствовать. Найти ту дверь, которая подойдет вам по цвету, размеру, стилю, степени защиты, вы можете в магазине ProfilDoors – компания сотрудничает с несколькими российскими производителями входных дверей, которые гарантируют высокое качество своей продукции:

#### 1. Двери «Сударь».

Производятся на итальянском оборудовании по последним трендам интерьерной моды, укомплектованы импортной фурнитурой и надежными замками. Каждая модель имеет гарантию, соответствует всем требованиям по взломостойкости и шумоизоляции и привлекательна внешне и по цене. Важно, что любую дверь можно заказать по вашим размерам. Выбор цветов и материалов отделки огромен – более 250 вариантов.

#### 2. Двери Leras.

Это единственный производитель в России, который выпускает входные двери с отделкой из массива дерева и гарантией на нее до 3 лет. В ассортименте есть двери для квартир и частных домов, в разных стилях (классика, модерн, винтаж), а также изысканные модели с художественными рисунками. Любая дверь от Leras добавит в ваш интерьер благородства и роскоши.

#### 3. Двери «Аргус».

С максимальным уровнем прочности и шумоизоляции по ГОСТ. Взломостойкие двери из качественной стали, с надежными замками и стильной внешней отделкой, стойкой к атмосферным воздействиям, – отличный выбор для дома и коттеджа.

**Молл дверей ProfilDoors приглашает к сотрудничеству дизайнеров интерьеров.**

**Наши коллекции помогут вам в создании эксклюзивных и действительно интересных проектов для ваших заказчиков!**

**Покупателям дверей предоставляются услуги по доставке и установке – быстро, бережно, на совесть и по честным ценам.**

Покупателям дверей предоставляются услуги по доставке и установке – быстро, бережно, на совесть и по честным ценам.

**PROFIL  
DOORS**

Тула, ул. Пролетарская, 26,  
напротив ТРЦ «Макси»,  
тел. 38-40-60



# ХОРОШО НА ДАЧЕ!



Когда на даче всё комфортно и продуманно – здесь каждый день чувствуешь себя, как на курорте. Выпить чашку кофе с утра на веранде, позагорать солнечным днем, поплескаться в бассейне, устроить гриль-вечеринку – летом на природе так приятно! А чтобы было еще приятнее и удобнее, загляните в «Ситилинк»: здесь знают, что вам может понадобиться за городом.

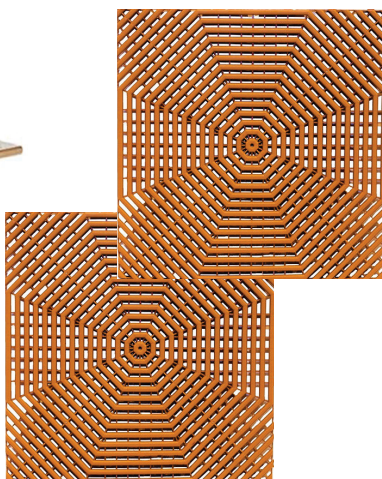


## КОМПЛЕКТ САДОВОЙ МЕБЕЛИ GARDEN STORY ФРЕСКО от 16 810 р.

Комплект мебели займет достойное место как в саду, так и в интерьере загородного дома. Легкие и прочные кресла и диваны из искусственного ротанга устойчивы к погодным условиям, подушки – из непромокаемой ткани.

## ГРИЛЬ GREEN GLADE от 2 690 р.

Лето – это ароматные блюда на огне: сочный шашлык, запеченные овощи, плов. С удобным грилем вы полюбите все это готовить! Модель, которую мы выбрали, особенно практична и удобна. Во-первых, его чаша сделана из чугуна, который долго сохраняет тепло – не придется то и дело добавлять уголь. Во-вторых, он оснащен термостатом (можно контролировать температуру) и дымоходом (чтобы повар не дышал дымом). В-третьих, у него есть удобные полочки для продуктов и колесики – такую мини-кухню можно переместить в любое место в саду. Наконец, в нем можно не только жарить шашлык, но и коптить мясо и рыбу. Лето будет вкусным!



## САДОВАЯ ПЛИТКА HELEX HLT от 1 430 р

Пожалуй, самый быстрый способ проложить по саду дорожки без тонны цемента, грязи и хлопот – купить готовые дорожки в «Ситилинк». Такая плитка является модульным покрытием: элементы соединяются между собой в дорожки любой длины и конфигурации. Материал – высокопрочный полимер, выдерживает большой вес, нечувствителен к погодным условиям, не выгорает на солнце. А как стильно и легко они выглядят, эти дорожки!





### ТЕНТ САДОВЫЙ от 3 870 р.

Многофункциональная вещь, которую можно взять с собой на природу или использовать на дачном участке в качестве беседки. В первом случае тент защитит компанию от солнца и дождя, позволит с комфортом организовать праздник с застольем или фуршетом. На даче, особенно на небольшом участке, тент удобнее стационарной беседки: его легко собрать, когда он нужен, и убрать, чтобы он не занимал место. В «Ситилинк» представлены разные модели тентов – разной площади, полностью открытые (только каркас и крыша) и со стенами, окнами, дверью, так что любая непогода будет вам не страшна.



### КОМПЛЕКТ СПУТНИКОВОГО ТВ ТРИКОЛОР ULTRA HD от 7 680 р.

Возьмите на дачу свои любимые сериалы и телепрограммы вместе с комплектом спутникового телевидения. Если на даче живет старшее поколение, они будут вам особенно благодарны за такой подарок! Десятки каналов, отличное качество «картинки», приятная цена – порауйте себя и близких!



### КАЧЕЛИ САДОВЫЕ OLSA от 11 050 р.

Роскошные качели, которые станут любимым местом отдыха в саду! С мягким диваном, у которого регулируется спинка, – можно даже прилечь. С крышей от дождя и тентом, который защищает от ветра, солнца и насекомых. Устойчивые, надежные, долговечные и такие красивые – они будут много лет радовать вашу семью.

### БАСЕЙН INTEX от 10 330 р.

Надежный каркасный бассейн длиной почти 5 метров – спасение в жаркий день для взрослых и детей. Устанавливается всего за полчаса – и просто добавь воды!



**СИТИЛИНК**  
лучшее для тебя





ТУЛЬСКАЯ  
ШАХМАТНАЯ  
ГОСТИНАЯ

ШАХМАТЫ –  
ТОТ УНИКАЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ,  
КОГДА УВЛЕЧЕНИЕ НЕ ОТВЛЕ-  
КАЕТ ОТ УЧЕБЫ, А НАОБОРОТ,  
ПОМОГАЕТ УЧИТЬСЯ ЛУЧШЕ!

# ХОД К О Н Е М

Занятия развивают всё то, что необходимо в школе: усидчивость, внимательность, умение концентрироваться, думать, анализировать. Поэтому записать ребенка в шахматную школу – вдвойне умный ход: у него появится интеллектуальное хобби, которое приведет его и к спортивным, и к школьным успехам.

В Туле игре в шахматы учат в Тульской шахматной гостиной – сейчас здесь как раз начался набор детей на новый учебный год. Занятия проходят в небольших группах, их ведут сильнейшие шахматисты Тулы – талантливые тренеры и педагоги. Возраст для начала занятий – от 3 лет и до бесконечности, уровень подготовки не важен. Этим и хороши шахматы – в них нет никаких ограничений!

**ХОТИТЕ ПОПРОБОВАТЬ? ЗАПИШИТЕСЬ  
НА БЕСПЛАТНОЕ ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ  
НА САЙТЕ ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ.**

Тула, пр-т Ленина,  
д. 16, 2-й этаж  
Тел. 8-915-789-789-6  
📍 chess71.ru  
📱 chess71ru



# СПОРТ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ УЧИТЬСЯ

Во многих видах спорта нужно работать не только мышцами, но и головой. Но в шахматах думать – это главная часть процесса. И родители волнуются: не слишком ли большая умственная нагрузка будет у ребенка, который еще и учится в школе?

– Умение думать – лучшая привычка в жизни. Поэтому шахматы, которые это умение развивают, полезны для любого школьника, – говорит Григорий Ткачев, директор Тульской шахматной гостиной. – Это не просто слова, а факты, подтвержденные исследованием «Шахматы в школе», которое я проводил для своей диссертации.

Для нее были взяты три типа школ (лицей/гимназии, общеобразовательные школы в Туле и сельские школы), в которых работали шахматные кружки. И результаты показали: во всех типах школ у детей, которые занимаются шахматами, растет средний балл по школьным предметам. Улучшаются и психологические показатели: несмотря на то, что шахматы – индивидуальный вид спорта, за счет групповых занятий и турниров возрастает социализация детей, развиваются коммуникативные способности.

**– Григорий, за счет чего шахматы помогают повышать успеваемость?**

– Во время занятий шахматами развиваются те качества, которые нужны в школе, – дисциплина, умение концентрироваться, внимательность, усидчивость. Когда ребенку нравятся шахматы, он может спокойно сидеть за шахматной доской и час, и два, и все это время непрерывно думает, анализирует, просчитывает. Постепенно это входит в привычку, и в школе ему уже не составляет труда выдержать все уроки и не терять концентрацию. Для школьника в любом возрасте это очень ценно и помогает лучше учиться. Для тех, кто учится в классах с математическим уклоном, я бы назвал шахматы одним из обязательных развивающих занятий. Но это не значит, что они не подходят гуманитариям, – наоборот, им тоже они будут очень полезны, чтобы развитие ребенка шло гармонично, без «перекосов».

**– По Вашим наблюдениям, детям легко совмещать шахматы и школу? Активные виды спорта помогают переключиться с учебы, а на шахматах**

**нужно думать, и еще домашние задания делать...**

– Шахматы совмещаются со школой, как любое другое увлечение – футбол, плавание, рисование: если ребенку это нравится, ему будет легко. Поэтому нет смысла приводить его на шахматы насильно – только если он сам этого хочет.

Насчет нагрузки есть тонкая грань между шахматами-хобби и шахматами-спортом, когда у родителей есть цель сделать из ребенка чемпиона. Любительские шахматы – это занятия два раза в неделю. Когда ребенок выходит на спортивный уровень, нагрузка, безусловно, возрастает, и он уже не сможет заниматься шахматами и параллельно учить 10 языков. Придется учить не 10, а 8, только и всего. То есть уровень нагрузки напрямую зависит от целей, которые вы ставите.

**– Все дети разные, кто-то быстрее схватывает информацию, другому надо больше времени. Есть риск, что ребенок чего-то не поймет и окажется в «отстающих»?**

– Нет, тут другая ситуация: ребенок с большими способностями к шахматам, более сообразительный просто досрочно перейдет в группу следующего года обучения. А ребенок, который осваивает шахматы в обычном темпе, останется со своей группой и будет идти по стандартной программе. Отстающих нет: группы маленькие, и тренер успеваеет уделить достаточно внимания каждому, объяснить, «разжевать», повторить столько раз, сколько нужно. На занятиях много практики: после изучения нового материала ребята играют, отрабатывая то, что узнали в теории. Плюс по желанию есть индивидуальные занятия, на которых можно закрыть «белые пятна».

**– Домашние задания в шахматах объемные? И придется ли родителям помогать с ними ребенку?**

– Наша основная задача – сделать так, чтобы детям нравились шахматы, и



Григорий Ткачев,  
директор Тульской  
шахматной гостиной.

это желание важно не убить чрезмерной нагрузкой. Поэтому по 100 задач на дом, конечно, не будет, иначе ребенок долго этого не выдержит.

А главная задача родителей – следить, чтобы ребенок эти задания делал, не ленился. Правильно или нет – проверит тренер на занятиях. Ребенка нужно приучить просто делать. Если он хочет получить медаль, кубок, если хочет поехать на соревнования в другой город или даже страну, – нужно заниматься.



Новиков Константин Максимович,  
старший тренер,  
мастер спорта России



Федорчук Нина Анатольевна,  
тренер, кандидат в мастера спорта

# JUMANJI

детский центр

**ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «ДЖУМАНДЖИ»  
ПРИГЛАШАЕТ МАЛЕНЬКИХ ГОСТЕЙ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ В МИР ВЕСЕЛЬЯ!**

В «Джуманджи» работает большой игровой лабиринт, детские аттракционы, сухой бассейн с шариками, батуты, скалодром.

Также мы можем организовать для ваших детей яркие праздники с аниматорами, а день рождения в «Джуманджи» запомнится как минимум на год!

Отдыхайте и веселитесь вместе с нами!

**ВСЬ ИЮЛЬ  
СКИДКА 50%  
НА ПОСЕЩЕНИЕ  
ДЕТСКОГО ЦЕНТРА.  
ПРИХОДИТЕ, БУДЕТ  
ВЕСЕЛО!**

13 июля

**Григорий Ткачев**

директор Тульской шахматной гостиной

**ОВЕН**

21.03–20.04

Вашему трудолюбию и удачливости сейчас можно позавидовать. Используйте по полной высокий энергетический потенциал и везение, чтобы воплотить свои планы. Вероятно решение давнего вопроса, связанного с имуществом.

**ТЕЛЕЦ**

21.04–21.05

Июль обещает пройти на очень продуктивной волне. Ловите ее и делайте все, что связано с текущими задачами и домашними хлопотами. Всё важное лучше перенести на конец месяца – это лучшее время для решений, переговоров, поездок и перемен.

**БЛИЗНЕЦЫ**

22.05–21.06

Если у вас есть грандиозные планы, их нужно воплощать именно сейчас – удача будет на вашей стороне. Крупные покупки отложите: чуть позже появятся лучшие варианты. Постарайтесь закрыть вопросы с долгами, налогами и штрафами.

**РАК**

22.06–22.07

Неожиданные события и встречи могут круто изменить ваши планы, цели, мысли и представления о будущем. Наблюдайте, удивляйтесь, но не делайте резких движений: все, что должно, произойдет естественно, само собой.

**ЛЕВ**

23.07–23.08

Проекты, которые вы до сих пор откладывали из-за нехватки времени, весьма перспективны, займитесь ими. В семье вероятно пополнение – как минимум в виде приятного и полезного приобретения для дома.

**ДЕВА**

24.08–23.09

Июль устроит встряску для Дев, которые ощущают некоторый застой, отсутствие желаний. Сейчас от вас нужны действия и решения. Просто соберитесь с духом и начните, а энергии будет достаточно.

**ВЕСЫ**

24.09–23.10

Для будущих перспектив и успехов придется чем-то рискнуть или не побояться начать с чистого листа. Возможно, это покажется вашим близким и вам самому опрометчивым, но ваша интуиция подскажет верный путь.

**СКОРПИОН**

24.10–22.11

Июль обещает вам финансовый успех, и эта тенденция сохранится до конца лета. А избыток энергии подтолкнет к началу грандиозных проектов и ярких стартов. Перемены неизбежны, и для вас они точно к лучшему.

**СТРЕЛЕЦ**

24.10–22.11

Первая половина июля будет для вас особенно удачной и продуктивной, поэтому постарайтесь уладить все старые дела, разобраться с проблемными вопросами, провести важные переговоры и встречи.

**КОЗЕРОГ**

22.12–20.01

В вашей жизни появятся новые люди, которые станут для вас стимулом к профессиональному и личностному росту. А новые романтические отношения могут перерасти в нечто гораздо большее.

**ВОДОЛЕЙ**

21.01–19.02

Настала пора пересмотреть личные отношения – и скорее всего, в сторону их развития и укрепления. Кстати, середина июля хороша для вступления в брак: союз обещает быть гармоничным и долгим.

**РЫБЫ**

20.02–20.03

Ваш трудовой настрой ушел в отпуск, и вам стоит последовать за ним. Покупайте чемодан, билет и посвятите июль полноценному расслаблению, ну или максимум – личным делам и семье. Работа подождет.

Модели тульского агентства  
Natali Models на показе  
московского дизайнера  
Ольги Архиповой



# Наши на подиуме

С 21 по 26 июня в столице прошла Московская неделя моды. Показы, мастер-классы, маркеты и другие модные события происходили сразу в парке Зарядье, на Тверской, в ГУМе, на ВДНХ и других местах – всего было задействовано более 30 площадок.

Количество модных брендов-участников тоже впечатляет: свои коллекции показали не только знаменитые дизайнеры, но и много интересных региональных брендов: из 79 городов России поступило 900 заявок! Из них было отобрано 150 лучших участников, и в это число вошел бренд JULVERN, созданный тульским дизайнером Юлией Камериловой. На неделе моды она представила вниманию баеров свою коллекцию, в которую входят как платья, так и верхняя одежда – плащи, куртки, пуховики, шубы из высококачественных экологичных материалов.



Слава Зайцев



AKHMADULLINA



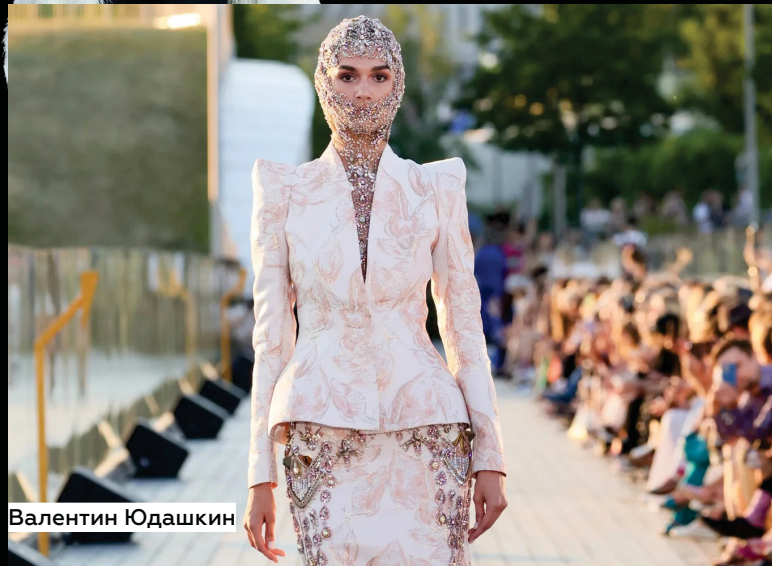
JULVERN



Игорь Гуляев

Виктория  
Андрянова

фото с сайта moscowfashion.ru



Валентин Юдашкин



Анастасия Ноздря – один из спикеров деловой программы, байер и совладелица тульского магазина Персона Грата



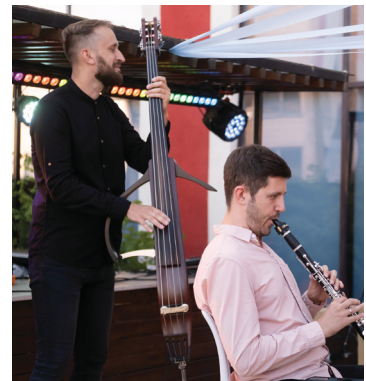
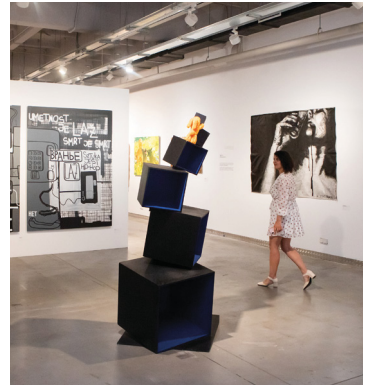
# ВЫСТАВКА «СОТВОРЕНИЕ МИРА»

В КЛАСТЕРЕ «ОКТАВА» ОТКРЫЛАСЬ ВЫСТАВКА «СОТВОРЕНИЕ МИРА. ВЫБОР ПЬЕРА-КРИСТИАНА БРОШЕ». ЭТО РАБОТЫ 30 СОВРЕМЕННЫХ ХУДОЖНИКОВ ИЗ ЛИЧНОГО СОБРАНИЯ ИЗВЕСТНОГО КОЛЛЕКЦИОНЕРА.

**П**ьер-Кристиан Броше – личность многогранная: он ценитель искусства, телеведущий на канале «Россия-К», издатель, кинопродюсер, путешественник. В кластер «Октава» он приезжает уже второй раз, но сейчас впервые показывает тулякам 50 работ из своего личного собрания российского современного искусства, одного из крупнейших в стране.



Фотограф: Пирязев Алексей vk.com/aleksey\_piryaev



На выставке в Туле представлены редкие работы известных российских современных художников – это Сергей Бугаев, Иван Горшков, Аннушка Броше, Миша Гудвин, Владимир Дубосарский, Константин Звездочетов, Валерий Кошляков, Алина Клейтман, Константин Латышев, Владислав Мамышев-Монро, Устина Яковлева и другие.

Экспозиция представляет собой аллегорию предания о сотворении мира, посмотреть на который куратор предлагает с двух сторон. Во-первых, это мир физический с присущими ему природными и социальными процессами. Во-вторых, мир современного искусства. Такая двойная трактовка позволит посетителям проследить важнейшие этапы развития искусства, эстетики и общественной мысли последних 30 лет.

**Выставка «Сотворение мира. Выбор Пьера-Кристиана Броше» будет работать в «Октаве» до 3 октября.**

# TIGGO 8 PRO | 7 МЕСТ



НОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ГОРОДСКОЙ ЭЛИТЫ

от 2 799 900 ₽\*



РАСШИРЕННАЯ ГАРАНТИЯ

7 лет | 200 000 км



ПРЕМИАЛЬНЫЙ  
КОЖАНЫЙ  
САЛОН



ПАНОРАМНАЯ  
КРЫША



БЕСПРОВОДНАЯ  
ЗАРЯДКА  
СМАРТФОНА

\* Стоимость указана на автомобиль Chery Tiggo 8 Pro в комплектации Prestige 1.6 Turbo, 186 DCT7 с учетом суммирования программ трейд-ин и "Семейный автомобиль" (Банк ПАО "Совкомбанк", генеральная лицензия № 963 от 05.12.2014г.). Не oferta. Подробности уточняйте у официального дилера CHERY по телефону (4872) 70-80-70. CHERY TIGGO 8 PRO - ЧЕРИ ТИГГО 8 ПРО, NEW CITY ELITE - НЬЮ СИТИ ЭЛИТ. Гарантия на автомобиль составляет 7 лет или 200 000 км пробега в зависимости от того, что наступит ранее. Имеются ограничения по гарантии, об ограничениях читайте в руководстве по гарантийному и техническому обслуживанию автомобиля. Представленные на изображениях автомобили могут отличаться от серийных моделей. Упомянутое оборудование может быть опциональным.

**АВТОКЛАСС**

Официальный дилер  
**CHERY АВТОКЛАСС**

г.Тула, Московское шоссе, 2н  
(4872) 70 80 70 | [autoclass.chery.ru](http://autoclass.chery.ru)