

№185 МАРТ 2025

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

ЖЕНЩИНА-БОГИНЯ

Роскошный фотопроjekt
с героинями глянца

ПОВЕРНУТЬ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ

Ритуалы красоты,
которые меняют все

Светлана Савина

МИССИЯ – СОЗДАТЬ IT-ПОКОЛЕНИЕ

Рекламно-информационное
издание

18+

A portrait of Konstantin Erofeev, a man with short dark hair and a light beard, wearing a dark blue suit jacket over a white button-down shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light grey.

Прекрасные люди!

Сегодня я, ваш таинственный поклонник и владелец бьюти-пространства LUNAMEL, поздравляю вас с особенным праздником, который посвящен всем вам – красивым, удивительным, талантливым и неповторимым женщинам!

Своим дорогим гостям выражаю глубокую благодарность за то, что выбираете именно нас. Вы – настоящие королевы, и каждая из вас заслуживает самого лучшего! Мы рады видеть вас в нашем уютном пространстве красоты, где каждая деталь создана с любовью к вам. Желаю вам счастья, здоровья и вдохновения! Пусть каждый момент вашей жизни будет наполнен яркими эмоциями и радостью. Я горжусь тем, что могу быть частью вашего пути к красоте.

Мои любимые сотрудницы, вы – настоящие художницы, создающие красоту и вдохновение на кончиках пальцев, волшебство на лицах и обладаете уникальной способностью делать мир вокруг ярче и красивее! Я восхищаюсь вашим мастерством, вниманием к деталям и тем, как вы с легкостью передаете настроение и стиль каждому нашему гостю. Вы – лучшая команда, и я горжусь тем, что могу работать с вами!

Пусть этот день принесет всем прекрасным женщинам радость, счастье и множество приятных сюрпризов! Желаю здоровья, любви и бесконечного вдохновения для новых свершений. Вы заслуживаете всего самого лучшего на свете!

Константин Ерофеев,
владелец сети салонов LUNAMEL

LUNAMEL – место новых трендов



LUNAMEL
STUDIO

LUNAMEL – ИДЕАЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ КАЧЕСТВО И СТИЛЬ. БЬЮТИ-ПРОСТРАНСТВО ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ УЖЕ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ, ИМЕЕТ 2 ФИЛИАЛА В ТУЛЕ И 1 В ВОРОНЕЖЕ. И ДЕНЬ ЗА ДНЕМ ПОДТВЕРЖДАЕТ НАДЕЖНОСТЬ И ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА. УДОБНАЯ ЛОКАЦИЯ В САМОМ ЦЕНТРЕ ГОРОДА, ОНЛАЙН-ЗАПИСЬ, СИСТЕМА ЛОЯЛЬНОСТИ, РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ОПЛАТЫ ПОДЧЕРКИВАЮТ УРОВЕНЬ СЕРВИСА И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ.

Специалисты студии – настоящие профессионалы, которые постоянно совершенствуют свои навыки, повышают квалификацию, чтобы предоставлять гостям услуги на самом высшем уровне. В работе используются только качественные премиальные материалы, современные технологии, а также новейшее оборудование. В студии царит атмосфера уюта и доверия, что приносит удовольствие и расслабление и делает каждое посещение особенным.

В студии также расположены центр подологии и школа обучения мастеров, которые пользуются необычайным спросом среди мастеров Тулы и области.

LUNAMEL – не просто студия маникюра и педикюра, а место, где рождаются новые идеи и тренды в бьюти-индустрии.



МЫ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС В НАШИХ
ФИЛИАЛАХ И УВЕРЕНЫ, ЧТО ВЫ
ОСТАНЕТЕСЬ ДОВОЛЬНЫ
ПРЕВОСХОДНЫМ СЕРВИСОМ!



ул. Советская, 546
ул. Октябрьская, 116
8 800 101-70-03



СТРОЙКОМПЛЕКТ

20 ЛЕТ



20 ЛЕТ

ИСПОЛНЯЕМ МЕЧТЫ:

КОМПАНИЯ «СТРОЙКОМПЛЕКТ» ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ!

В мире бизнеса есть такие компании, которые не просто существуют, а становятся историей. Компания «Стройкомплект» настоящий пример того, как труд и упорство могут привести к успеху. В марте этого года Тульский девелопер отмечает свое 20-летие! С 2005 года ГК «Стройкомплект» создает будущее и строит мечты. Каждый проект — это работа настоящих профессионалов, которые не боятся вызовов и готовы идти вперед, добиваясь поставленных задач.



Вероника Сергеева,
руководитель отдела продаж

– За два десятилетия мы не только вошли в лидеры строительной отрасли, но и стали настоящей семьей, командой единомышленников. Здесь каждый ценен и важен. Мы поддерживаем друг друга, вдохновляем и мотивируем. Именно это позволяет нам объединять усилия и преодолевать любые трудности ради общей цели.



Наталья Петряева,
менеджер по работе с клиентами

– Мы гордимся тем, что помогли и помогаем тысячам туляков воплощать мечты в реальность о собственном доме, о теплой семейной обстановке, о комфорте и безопасности. На протяжении всей деятельности, от проектирования ЖК до его реализации, мы опираемся на ценности и сценарии жизни наших клиентов. Поэтому строим не просто дома, а место, полноценно отражающее стиль и привычки своих жителей.



Дарья Бочарова,
руководитель отдела по работе с партнерами

– Фундамент компании основывается на принципе: дом — это зарождение истории. Истории семьи, микрорайона, города. И реализованных таких историй с каждым годом становится больше – уже более 15 тыс. жителей Тулы живут в квартире от «Стройкомплект». Но, с другой стороны, 20 лет — это только начало. У нас еще много планов на будущее, и мы продолжим расширять географию присутствия в каждом районе Тулы.

В честь юбилея «Стройкомплект» хочет порадовать своих клиентов и дарит подарки. Они сделают покупку квартиры мечты приятной, а новоселье еще более легким!



+7 (4872) 51-61-27
г. Тула, ул. Ф. Энгельса, д. 2
стройкомплект71.рф



СТРОЙКОМПЛЕКТ

ООО «Стройкомплект».
Проектные декларации на сайте наш.дом.рф.

GLOSSY

ЭСТЕТИКА ДЛЯ ЖИЗНИ

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

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

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

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

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



КЕРАМИР





GLOSSY

**СЕТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНОВ
ПЛИТКИ И САНТЕХНИКИ**

JETOUR

— Drive Your Future —

ВСТРЕЧАЙТЕ ПОЛНОПРИВОДНЫЙ JETOUR DASHING!

ОН ПРОИЗВЕЛ НАСТОЯЩИЙ ФУРОР НА АВТОМОБИЛЬНОМ РЫНКЕ И СОБИРАЕТ ВСЕ БОЛЬШЕ ПРЕДАННЫХ ПОКЛОННИКОВ. А ТЕПЕРЬ ИННОВАЦИОННЫЙ КРОССОВЕР JETOUR DASHING ДОСТУПЕН С ПОЛНЫМ ПРИВОДОМ И АВТОМАТИЧЕСКОЙ КОРОБКОЙ! ПОКОРИМ ЛЮБЫЕ ДОРОГИ СТИЛЬНО!

Валерия Сергеева,
АН ОСТ

Jetour Dashing 8AT AWD – амбассадор современных трендов: дизайн кроссовера объединяет спортивную эстетику и высокие технологии. Угловатая геометрия передней части, дополненная многослойной решеткой радиатора с тонкими изящными светодиодными фарами по бокам, создает эффект «футуристической брони». Автомобиль заметно выделяется в потоке и не остается незамеченным.

Полный привод в сочетании с автоматической коробкой передач обеспечивает отличное сцепление с дорогой и позволяет водителю комфортно справляться с любыми условиями, что делает Jetour Dashing 8AT AWD верным компаньоном в путешествиях.

Интеллектуальный и просторный салон с интегрированием цифровых сервисов, спортивный дизайн водительского сиденья с электрорегулировками в 6 направлениях, система очистки воздуха, акустическая система с качественным звучанием, панорамная крыша с электроприводом и атмосферная подсветка позволяют получать удовольствие от каждой поездки.

Новая модификация Jetour Dashing AWD – это:

- 8-ступенчатая автоматическая коробка передач;
- 1,6-литровый турбированный двигатель мощностью 185 л.с.;
- встроенный видеорегиистратор;
- полностью светодиодная оптика;
- противотуманные передние фары;
- беспроводной интерфейс Apple CarPlay;
- полный пакет тёплых опций, включая подогрев заднего ряда сидений;
- электропривод багажной двери;
- переднее пассажирское кресло с функцией массажа;
- система активной помощи водителю Smart Travel;
- легкосплавные диски диаметром 20 дюймов;
- чёрно-красный, чёрный или бело-бежевый вариант исполнения интерьера.

Jetour Dashing 8AT AWD – не только стильный компаньон для тех, кто ценит комфорт, безопасность и идет в ногу со временем, но и надежный спутник для любых, даже самых экстремальных путешествий.

Продюсер, стилист: Ирина Пшонкина iren_mirga, Фотограф: Дзюбин Дмитрий


АВТОИМПОРТ
группа компаний

ул. Октябрьская, д. 320
+7 (4872) 46-71-84



*New
Collection*

• Новая коллекция



NOCHE MÍO

* Весна-лето

Spring -
summer '25

ул. Болдина, 86, тел. 70-28-95

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

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

мультибрендовые салоны
Валентина





ИРИНА ПШОНКИНА,
руководитель журнала
«Модный Город»
iren_mirra

Традиционно наш март-овский выпуск посвящен женщинам. Главный спецпроект этого номера «Женщины-Богини»: об истинной женственности, красоте и элегантности. Согласно отчету Pinterest о трендах 2025 года, Goddess Energy Aesthetic, или «эстетика энергии богини», станет самым популярным стилем этого года.

Конечно, в первую очередь, этот тренд связан не с одеждой, а с внутренним состоянием души, которое позволяет девушкам чувствовать свою силу, уверенность и женственность. Однако вещи могут здорово с этим помочь. Блузы с открытыми плечами, платья из шелка и шифона нейтральных тонов, юбки длины макси – все это поможет создать стильный и эстетичный образ.

Для Goddess Aesthetic характерны интерьеры в духе эпохи Ренессанса, золотой декор, лепнина. Вспомните картину Боттичелли «Рождение Венеры». Именно эта работа культового итальянского художника отлично описывает популярную эстетику. Нежные оттенки, легкость и воздушность чередуются с непринужденностью, невинностью и красотой.

Последовательницы модной эстетики богини уделяют особое внимание уходу за телом и душой. Они практикуют особые ритуалы для поддержания женской энергии: медитации, ванны с морской солью и лепестками роз, массажи – все это помогает сохранять состояние спокойствия и внутреннего благополучия.

Пусть долгожданная весна, которая наконец приходит в наш город, будет для всех нас наполнена любовью, счастьем и красотой!

* Эстетика богини

Фотограф: Алексей Пирязев

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

18+

Тула, №185
март 2025 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.
Контент-редактор Романова Е. А. Руководитель журнала Пшонкина И. А.
Специалисты по рекламе: Рыжкова В. А., Демидова Д. Д., Ляпина В. В., Казакова Е. И. Дизайнер: Рамазанова И. С.

modniygorodtula

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

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116. Тел./ф (4872) 57-07-07.
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.
Отпечатан в типографии ООО «ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС»: 125315, г. Москва, вн.тер. г. Муниципальный Округ Аэропорт, ул. Часовая, дом 28
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.
Заказ 28/Т2025. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 28.02.2025.
Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещено.

Пробуждение ИСТИННОЙ КРАСОТЫ

С ЛЕГКОЙ РУКИ ВИЗАЖИСТА И СТИЛИСТА ПО ВОЛОСАМ ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВОЙ СОЗДАЮТСЯ ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ОБРАЗЫ ДЛЯ ГЕРОИНЬ СЪЕМОК «МОДНОГО ГОРОДА». ЕЛЕНА ВЕРИТ, ЧТО КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ЗАСЛУЖИВАЕТ ТОГО, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПРЕКРАСНЫМ И УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ, И ОНА ГОТОВА ПОМОЧЬ В ЭТОМ КАЖДОМУ.

Подчеркнуть уникальность каждой девушки, отражающую ее внутренний мир, – задача, подвластная профессиональным рукам Елены. Ее макияж – не «новое лицо», а индивидуальность, подсвеченная с лучших ее сторон.

Отталкиваясь от повода, наряда и настроения клиентки, Елена творит настоящее волшебство, создавая облик, в котором каждая будет чувствовать себя уверенно и максимально комфортно.

Свадьба, вечерний выход или фотосессия – Елена способна создать роскошный образ, который станет настоящим украшением любого события. Каждая деталь имеет значение, от выбора оттенков до акцентов на глазах или губах – все это помогает создать незабываемый образ.

Елена регулярно следит за последними новинками в индустрии красоты и использует их в своей практике, умело сочетая тренды и проверенные временем техники. И признается: «Главный источник вдохновения – моменты, когда, увидев себя в зеркало, девушка начинает сиять от осознания своей красоты и привлекательности».

Hairmakeup71





ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ IT С РАННЕГО ВОЗРАСТА?

Современные дети растут в мире гаджетов – смартфоны, планшеты, игровые приставки стали для них привычными инструментами.

Стоит ли осваивать IT еще в школе? Как это повлияет на будущее ребенка? Мы поговорили с директором Компьютерной Академии Рубикон Светланой Савиной и узнали, с чего начать IT-образование.



Стоит ли ребенку изучать IT еще в школе?

– В современном мире цифровые навыки нужны не только программистам. Врачам – для работы с медицинскими базами, архитекторам – для 3D-проектирования, маркетологам – для анализа данных. Даже если ребенок не станет айтишником, **IT-грамотность поможет ему в любой профессии.**

Родители часто переживают: «Что, если интерес к программированию пройдет?» Но даже базовые знания о коде, логике, работе с данными дают огромное преимущество в учебе и карьере.

КАК ПОНЯТЬ, ПОДХОДИТ ЛИ РЕБЕНКУ IT?

Некоторые дети буквально «растут» с гаджетами. Если ваш ребенок не просто играет, а **интересуется**, как все устроено, возможно, IT – это **его призвание**.

- ★ Любит разбирать и собирать игрушки, гаджеты, конструкторы – скорее всего, у него инженерный склад ума.
- ★ Осваивает новые приложения быстрее взрослых – ему будет легко разбираться в программировании.
- ★ Спрашивает, как создаются игры – попробуйте познакомить его с гейм дизайном.
- ★ Рисует на планшете, монтирует видео – значит, ему может подойти графический дизайн или 3D-моделирование.

ЕСЛИ ХОТЯ БЫ ОДИН ПУНКТ ПРО ВАШЕГО РЕБЕНКА – ПОПРОБУЙТЕ IT-ОБУЧЕНИЕ!

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

В Компьютерной Академии Рубикон дети начинают с базовых программ по направлениям:

- 1 ПРОГРАММИРОВАНИЕ**
Создание игр, сайтов, приложений.
- 2 ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙН И АНИМАЦИЯ**
Разработка персонажей, веб-дизайн.
- 3 3D-МОДЕЛИРОВАНИЕ**
Создание виртуальных миров.
- 4 РОБОТОТЕХНИКА**
Проектирование и программирование роботов.
- 5 Для девочек** создана программа «IT-ПРИНЦЕССА» – курс, где они изучают графический дизайн и анимацию, а также создают собственные IT-проекты в творческой атмосфере.



ЧТО ДАЁТ ОБУЧЕНИЕ IT?

- **Развитие** вместо бесцельного «сидения» в телефоне.
- **Помощь в учёбе** – компьютерная грамотность, нейросети и другие программы помогут в школе.
- **Развитое мышление** – занятия IT тренируют логическое, аналитическое и критическое мышление не меньше шахмат.
- **Цифровой баланс** – научится распределять время между гаджетами, учебой и жизнью.
- **Профориентация** – ребёнок попробует на практике IT-направления и сделает свой выбор уже осознанно.

КАК НАЧАТЬ БЕСПЛАТНО?

Запишитесь на пробное занятие – ребенок создаст свою первую игру и попробует себя в IT.

ЗАПИСАТЬСЯ: **+7(4872)711-711**





Кристина, мама Софьи (13 лет), студентки Академии Рубикон:

– Мой ребенок – творческая личность. Ей нравится рисовать, в будущем она **хочет стать дизайнером**, и я решила, что это отличная идея – связать любимое хобби с профессией. В Академии она выбрала **профильное направление «Дизайн»**. Обучение ей очень нравится, она не только **продвинулась в сфере IT**, но и **стала более открытой, нашла новых друзей**.



Ирина, мама Даниила (16 лет), студента Академии Рубикон:

– В современном мире, когда **невозможно отвлечь ребенка от гаджетов**, мы решили действовать по принципу: «Не можешь победить – возглавь!» Сын самостоятельно **изучал языки программирования**, поэтому в Академии отдал предпочтение этому же направлению. Сейчас Данил обращается к компьютеру для учёбы или работы, а в свободное время помогает преподавателям Академии. В следующем году он заканчивает школу и уже сейчас рассматривает **вузы с IT-специальностями**. Другое будущее теперь не представляет!



Ольга, мама Алексея (15 лет), студента Академии Рубикон:

– Сын с детства любил все **разбирать, узнавать, как все устроено**, в том числе виртуальный мир. Решили попробовать себя в Академии Рубикон, выбор направления был очевиден – профильная «Робототехника». Обучение – это, помимо знаний, еще и огромный опыт работы в команде, коммуникация. Через 2 года сына ждёт поступление в вуз, и опыт, который он приобретет в Рубиконе, поможет ему сделать правильный выбор.

Компьютерная Академия **РУБИКОН** представляет **ГОРОДСКИЕ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ**

для
ребят
от 7 до
16 лет



**Тематические программы полного
дня по любимым играм:**

Brawl Stars • Among Us • Roblox

IT-клуб

7-16 лет

- Создание игр
- Дизайн, 3D
- Робототехника
- Программирование
- Нейросети



Хобби-клуб

7-10 лет

- Арт-мастерская
- Английский язык
- Тимбилдинг
- Лидерство
- Мультипликация



ВО ВСЕХ ПРОГРАММАХ:

РАЗВЛЕЧЕНИЯ И РАЗВИТИЕ



Батуты, кино, «Космобой»



Квесты и дискотека



Экскурсии на кругозор



Посещение Сколково
(Москва)



Звоните:

(4872) 711-711

Божественно и суперактуально: ТРЕНДЫ В ОБРАЗАХ – 2025

ВЕСЕННЕЕ СОЛНЦЕ И БОЛЕЕ ЯСНОЕ НЕБО НАВЕВАЮТ МЫСЛИ, ЧТО ПОРА ЗАДУМАТЬСЯ ОБ ОБНОВЛЕНИИ ГАРДЕРОБА. ЧТОБЫ НЕ ЗАПУТАТЬСЯ В ПОИСКАХ ПОДХОДЯЩИХ, А ГЛАВНОЕ, АКТУАЛЬНЫХ ВЕЩЕЙ И ОБРАЗОВ, МЫ ПОДВЕЛИ ИТОГИ МОДНЫХ НЕДЕЛЬ. И ТЕПЕРЬ ПЕРЕД ВАМИ САМЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ ТРЕНДЫ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН 2025!

ДРАПИРОВКА

Сложные асимметричные драпировки, напоминающие о ряби на поверхности воды, — тренд, связующий самых разных дизайнеров и самые разные коллекции. Этой весной дизайнеры призывают нас не считать складки на вещах с драпировкой, их должно быть много! Тренд, который обещает рвать хит-парад! Запасайтесь драпированными платьями, топами и юбками, в которых вы будете чувствовать себя не иначе как древнегреческая богиня.

ПРОЗРАЧНОСТЬ

Очень чувственный и «горячий» тренд. И мы сейчас говорим не про полностью прозрачные выходы, для которых нужна смелость Бьянки Цензори. Достаточно легких акцентов в виде топа, который будет выглядывать из-под пиджака или полупрозрачного низа.





ШОКОЛАД

Если осенью были популярны всевозможные оттенки винного, то сейчас глобальная тенденция увлечения коричневым. Можно использовать монообразы или слегка усложнить, например комбинацией коричневого и голубого. Это не избито, встретить сложно, но смотрится интересно.

ПРИТАЛЕННЫЙ СИЛУЭТ

Женственность, элегантность, изящество – вот что делает этот тренд невероятно популярным в 2025 году. Теперь талию подчеркиваем не только в платьях, но и в жакетах, рубашках и даже в свитерах.



АКЦЕНТНЫЕ БАНТЫ

Весенне-летние показы подтвердили, что этот декоративный элемент стал одним из ключевых акцентов. Модельеры предложили множество вариантов: крупные эффектные, миниатюрные и изысканные, атласные, бархатные, яркие и нейтральные. Секрет популярности банта – в его удивительной способности подстраиваться под общее настроение ансамбля: он может выглядеть романтично, торжественно или с долей иронии. Не бойтесь экспериментировать!

ЗАМША И БАРХАТ

Два материала, которые смотрятся благородно и дорого и, несомненно, привлекают внимание. И если бархатные костюмы, рубашки, топы или платья – этакая нота уютной элегантности, то замшевый жакет – это про харизму. Он добавляет яркие акценты в образы и делает их более роскошными за счет мягких переливов ткани.



ТЕЛО КАК ХОЛСТ

Васильева Татьяна,
тренер по плаванию

ФИТНЕС
парк

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

ВЕСНА – СИМВОЛ ОБНОВЛЕНИЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИРОДЫ, НО И НАС САМИХ. ЭТО ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАНЯТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ, РАЗВИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ И ВЫРАЖАТЬ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. КРАСИВОЕ И ПОДТЯНУТОЕ ТЕЛО – ЗАЛОГ УСПЕШНЫХ ТРЕНИРОВОК В «ФИТНЕС-ПАРКЕ», А ПОДДЕРЖИТ СТРЕМЛЕНИЕ К САМОВЫРАЖЕНИЮ БУТИК УКРАШЕНИЙ RALF FAMILY. СЕГОДНЯ ОНИ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ В ЕДИНУЮ КОНЦЕПЦИЮ, В КОТОРОЙ ЗАБОТА ОБ ЭСТЕТИКЕ ТЕЛА СТАНОВЯТСЯ ГЛАВНОЙ ЦЕЛЮ.

ralf family

пирсинг-бутик / изделия для пирсинга

Советская, 55а
+7 953 953-44-24



ИСКУССТВО САМОВЫРАЖЕНИЯ

Пришло время окунуться в современную индустрию декорирования тела и опробовать на себе новинки украшений от лучших брендов в бутике Ralf Family. Классические или дерзкие, усыпанные камнями или минималистичные дизайны – бутик представляет обширнейший выбор ювелирных изделий для тела. Для Ralf Family важно, чтобы каждый человек мог найти то самое, идеальное украшение для себя.

Грамотные стилисты Ralf Family способны подобрать изделие так, чтобы оно не причиняло дискомфорта, идеально подходило анатомически, по размеру и дизайну, отражая вашу индивидуальность.



ralf ✦
family

пирсинг-бутик / изделия для пирсинга



Советская, 55а
+7 953 953-44-24

Исайчева Екатерина,
тренер по плаванию

ПРЕОБРАЗИТЕ СВОЕ ТЕЛО

Высокопрофессиональная команда «Фитнес-парка» позаботится о тщательно продуманных тренировках с грамотным индивидуальным подходом, которые приведут к впечатляющим результатам. Клиенты и сотрудники объединяются в настоящую фитнес-семью, которая вместе отмечает триумфы и стремится к новым высотам.

Для своих клиентов «Фитнес-парк» обеспечивает исключительный сервис, создавая комфортную и дружелюбную атмосферу. В центре открылся целый ряд новых групповых направлений – Zumba-toning, Aqua-Zumba, FitRock, а также группы обучения плаванию для взрослых Swiming и бойцовский клуб.

А специальные предложения для постоянных клиентов делают занятия еще более доступными и привлекательными!

Фитнес
парк

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

АНАСТАСИЯ ПАЗИНА,
визажист и стилист по волосам

Уже 8 лет я делаю людей счастливыми! С огромной любовью создаю волшебные образы для самых разных событий: свадеб, выпускных, фотосессий и корпоративов. От нежного нюда до эффектных смоки и креативного макияжа – я помогаю девушкам раскрыть свою красоту и наслаждаться собой. В моем портфолио – сотрудничество с модельными агентствами, салонами красоты и фотографами, а также участие в различных творческих проектах. Я работала на Московской неделе моды, создавала образы прекрасным невестам для городских мероприятий «Свадьба на льду» и «Свадьба на воздушном шаре», а также на международной выставке «Россия» на ВДНХ по старым тульским традициям. Счастливые лица моих клиентов вдохновляют меня на новые достижения!

В одежде я предпочитаю сочетать разные стили: для работы выбираю свободный стиль, а вне работы – классику и элегантность. Мне нравятся как костюмы, так и женственные платья. Особенная любовь – красный цвет!

+7 953 430-00-02

АМБАССАДОРЫ *красоты*

ГЕРОИНИ НАШЕГО НОВОГО FASHION-ПРОЕКТА – НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЫ В СВОЕЙ СФЕРЕ, НО И НАСТОЯЩИЕ КРАСАВИЦЫ С ТОНКИМ ЧУВСТВОМ СТИЛЯ. ИХ УВЕРЕННОСТЬ И ОБАЯНИЕ СТАНОВЯТСЯ МАГНИТОМ ДЛЯ ВОСХИЩЕННЫХ ВЗГЛЯДОВ. ОНИ ЛЕГКО ПОДЧЕРКИВАЮТ СВОИ ДОСТОИНСТВА ОБРАЗАМИ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ. А НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ MARY STONE, КАК ОБЫЧНО, СООТВЕТСТВУЕТ ИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ ОБ ИДЕАЛЬНЫХ НАРЯДАХ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ИХ ЕЩЕ БОЛЕЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫМИ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ.

Макияж и прическа Анастасии:
Шилова Светлана shilova_fox



Mary Stone

ТЦ «Утюгъ»,
ул. Демонстрации, 1г,
бутик 205, этаж 2
+7 905 112-37-73
mary_stone71



ЛЮБОВЬ ГОРИНА,
основательница бьюти-пространства
студии маникюра LAKOV

Что нужно девушке для счастья? Однозначно, красивый свежий маникюр. Я горжусь тем, что смогла создать пространство, где каждая девушка может почувствовать себя особенной. Нейл-индустрия – это мое вдохновение, я постоянно учусь и развиваюсь, повышаю квалификацию, чтобы внедрять в работу новые технологии и тренды. Я тщательно изучаю модные направления и предлагаю своим прекрасным гостям цветовые решения, ориентируясь на их стиль и образ жизни. Если вспомнить цитату Конфуция «Занимайтесь любимым делом, и вам не придется работать ни дня в своей жизни», – то это именно то, что я ощущаю. Я бесконечно счастлива, что могу подарить красоту всем девушкам.

В одежде мне очень близок стиль Мелании Трамп, некая утонченная элегантность. Мне нравится, когда одежда отражает личность и статус, поэтому предпочитаю элегантные и лаконичные образы, дорогие ткани. Часто сочетаю классические элементы с современными трендами, что позволяет оставаться в центре внимания и одновременно выглядеть уместно в любой ситуации.

проспект Ленина, 66а
+7 910 942-79-53

Макияж и прическа Любови:
Юлиана Букалова julibu_muah



Mary Stone



ТЦ «Утюгъ»,
ул. Демонстрации, 1г,
бутик 205, этаж 2
+7 905 112-37-73
mary_stone71

СВЕТЛАНА ДУЛЬНЕВА,
модельер-дизайнер архитектурных стрижек, специалист
парикмахерского искусства международного класса

С самого детства я мечтала делать красивые прически. На отлично окончила московскую академию «Долорес», училась у создателя академии Saco Ричарда Эшфорда, в международных академиях: испанской Passaro, в лондонских Sassoon и Toni&Guy, японской Hikari. И продолжаю обучаться постоянно. Мои ученики успешно работают по всему миру, а география клиентов охватывает всю Россию, и среди них немало медийных личностей. Правильно подобранная стрижка – это уверенность в своей красоте, ощущение легкости и молодости. Волосы играют важную роль в образе, всегда приятно, когда они здоровые и ухоженные. Я с радостью

встречаю клиентов в своей студии, откуда они уходят не только красивыми, но еще и счастливыми!

В одежде предпочитаю классику, кэжуал, удобный спорт-шик для путешествий. Очень люблю приталенные пиджаки, брюки, шифон и органзу – она придает легкость и нежность. Нравится сочетание черно-белого, пудровые оттенки. Решающую роль играют аксессуары: сережки, большие кольца и всевозможная интересная бижутерия!

+7 919 079-46-41



СВЕТЛАНА НАУМЕНКО,
владелица студии эстетики тела
CHARMEWAY

Горжусь тем, что превратила свою главную страсть в бизнес! Студия CHARMEWAY начинала свой путь с одной услуги – процедур для гладкости кожи. А сейчас это известное бьюти-пространство, где для тульских красавиц представлены высокотехнологичные программы по уходу за телом, и как результат – бархатная, шелковистая кожа. Мы – это не только качество, но и высокий сервис. Каждая посетительница – особенная. Мы показали сотням девушек, что идеально гладкая кожа без восковых и сахарных экзекуций доступна каждой!

Твой образ, как ты выглядишь, играет большую роль. Мой стиль – внутренние ощущения и настроение. Сегодня это может быть спорт-шик, завтра – удобный брючный костюм, а послезавтра – платье. Зависит от ситуации. Особенно люблю красивую обувь, необычные сумки и аксессуары – серьги и кольца.

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



Юлия
Звягина

Основательница Академии красоты
«ЭстетикЗнание»

«ЭстетикЗнание»:

ПРОФЕССИЯ НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ

Сфера эстетики лица и тела как никогда актуальна в наше время. Обучиться одному из направлений, чтобы делать людей чуточку счастливее и красивее, иметь престижную профессию, – желание многих. У нас в гостях Юлия Звягина, основательница Академии красоты «ЭстетикЗнание», которая дает возможность основательно изучить теорию и получить практические навыки в этом сегменте.

– Юлия, расскажите, как решили основать Академию красоты «ЭстетикЗнание»?

– По первому образованию я учитель, а в бьюти-индустрии уже 13 лет. Начинала как массажист, чуть позже получила профессию косметолога. Я очень много обучалась различным техникам массажа в Москве и Питере и до сих пор обучаюсь в Пекинском институте традиционной китайской медицины. В какой-то момент я поняла, что мне хочется передавать свои навыки, показывать людям интересные технологии.

В 2022 году я стала детально изучать программы подготовки и писать свою собственную. В 2023 году мы получили лицензию на осуществление образовательной деятельности, пройдя все этапы лицензирования. И теперь имеем право готовить специалистов по профессиям косметолог-эстетист, массажист-эстетист с присвоением 4-го разряда, а также повышать квалификацию уже работающих специалистов.

– Благодаря вашим курсам специалисты получают хорошую базу, повышают квалификацию. Какие на данный момент представлены направления?

– На данный момент у нас более 22 курсов. Мы выделяем 4 основных направления.

Подготовка специалистов

Здесь входит обучение профессиям косметолог-эстетист, массажист-эстетист с присвоением 4-го разряда.

Повышение квалификации двух видов с большим количеством курсов: работа с лицом и по телу.

Здесь входят такие обучения:

- 6 видов массажа;
- основы пилинга;
- аппаратная мезотерапия;
- чистка лица;
- классические, спортивные, лимфодренажные техники по телу;
- обертывания трех видов;
- оздоравливающий массаж, банками, медовый.

Аппаратная косметология

Работа с лицом и телом, лазерная эпиляция.

Экзотические направления, например, курс по акупунктурному фейслифтингу – уникальной китайской методике омоложения лица, которой 5 тыс лет. Со следующего года хотим ввести аурикулотерапию – воздействие на ухо с целью похудения или снятия стресса, бессоницы, снятия болевых синдромов. Помимо китайских технологий у нас представлены холистический, психосоматический, танато-массаж.

– Какие бы вы выделили преимущества «ЭстетикЗнание»?

– Мы даем сильное базовое обучение и знания. У нас 80% практики, 20% теории, обязательное изучение анатомии, физиологии, психологии работы с клиентом, основ бизнес-процессов. Мы учим читать химические составы.

Хотим ввести курс по кремоварению, где наш технолог будет обучать косметологов не только читать элементы в составе средств, но еще и создавать свою собственную косметику. Помимо обучающих, у нас есть несколько других программ:

ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ.

Выпускник академии может и любой момент задать вопрос и получить рекомендации от нашей команды.

ПАРТНЕРСКАЯ.

Наш партнер – «Мой Бизнес 71», и в 2024 году мы подписали госконтракт, по которому мы бесплатно обучили 13 человек профессиям массажист-эстетист и косметолог-эстетист.

РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ.

Мы выезжаем с лекциями, семинарами для студентов педагогического университета, факультета физической культуры, которые обучаются по направлениям адаптивной физической культуры.

– Какие ставите планы на дальнейшую работу?

– В планах – расширение центра, предлагаемых курсов. Хотим сделать единое большое пространство. Будем привозить в наш город больше интересных специалистов и дарить возможность всем желающим проходить уникальные обучения.



+7 (953) 436-01-37
ул. Металлургов, д. 106



УЛЬЯНА СЕРЕГИНА

Соучередитель компании
«Перестройка», риелтор

Мы все уникальны по своей сути. Я стараюсь относиться ко всему с позитивом и не стоять на месте, постоянно развивая себя всесторонне. Открываю для себя новые горизонты и стремлюсь к личностному росту.

Одним из лучших способов зарядиться новыми силами – поездки, особенно в горы. Они изумительно прекрасны и величественны! Конечно, не менее важно для меня общение с людьми. Я верю, что работа должна приносить радость и вдохновение, а не быть рутиной. Поэтому я стремлюсь находить удовольствие в том, что делаю, и окружать себя людьми, которые разделяют мои ценности и увлечения.

Макияж и прическа:
Александра Боханцева boh_mua,
Локация - фотостудия Davinci_tula

№185 | март 2025

ФОТОПРОЕКТ | ЖЕНЩИНА-БОГИНЯ

МАРИНА УКОЛОВА

Ведущий архитектор
и руководитель студии
FORMA архитектуры и дизайна

Продюсер: Ирина Пшонкина iren_miga, Фотограф: Мария Трусова maritrusova_photo

Всегда с большим удовольствием посещаю выставки, театры и всевозможные культурные мероприятия во время командировок. Деловые поездки для меня не только возможность профессионального роста и развития, но и уникальный шанс погрузиться в культурную атмосферу нового города.

Это позволяет не только насладиться искусством, но и развивает эстетику, чувство прекрасного, расширяет кругозор. В этом много ресурса, что помогает вдохновиться, находить новые решения для своих архитектурных и дизайн-проектов.

МАРИНА ГУЛИМОВА

Директор по маркетингу ТРЦ «РИО»

Время, которое я могу провести с близкими, – бесценно. Это то, что меня наполняет и заряжает на новые свершения. Люблю посещать культурные мероприятия нашего города: выставки, концерты и театральные постановки. Выезды на природу – еще один отличный способ отдохнуть от городской суеты и рабочих будней. И конечно, путешествия! Каждая поездка дарит уникальный опыт и вдохновение.



Макияж и прическа:
Шилова Светлана shilova_fox,
Локация - фотостудия Davinci_tula

Продюсер: Ирина Пионкина iren_miga, Фотограф: Мария Трусова maritrusova_photo

Продюсер: Ирина Пшонкина iren_miga, Фотограф: Мария Трусова maritrusova_photo

ЮЛИЯ ЗВЯГИНА

основательница Академии красоты
«ЭстетикЗнание»

Уверена, что путешествия – лучший способ перезагрузки. Мне нравится исследовать новые культуры, пробовать местную кухню и знакомиться с новыми людьми. Эти моменты наполняют энергией. Еще один способ восстановить силы после продуктивных рабочих будней – ритуалы красоты, которые помогают мне чувствовать себя максимально расслабленной и отдохнувшей.

ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ

Руководитель «Клиники эстетической
медицины Елены Черных»,
врач-косметолог,

После насыщенных рабочих будней важно находить время для отдыха и восстановления сил. Моменты, проведенные с семьей, наполняют приятными эмоциями и заряжают. Мне нравится посещать культурные мероприятия или выезжать за город. Путешествия – моя страсть. Новые страны, культуры и впечатления помогают отвлечься и вдохновляют на новые свершения. После таких ритуалов появляются силы и энергия, чтобы дарить их прекрасным девушкам нашего города.



НИНА СМОЛЬНИКОВА

психолог, специалист в телесно
ориентированном подходе

Продюсер: Ирина Пшонкина iren_miga, Фотограф: Мария Трусова martrusova_photo

Я люблю проводить время наедине с собой. Ежедневные практики и активные медитации, личная терапия с психологом – это соприкосновение со своим внутренним миром, новые мысли и грани себя. Моя рабочая неделя выстроена таким образом, чтобы не перегружать свое здоровье. В перерывах между работой могу сходить на массаж, вкусно покушать в тишине, погулять в парке. Осознанно вслушиваюсь во все, что со мной происходит. Принимаю все свои чувства в течение дня. Мне интересно с собой.

Начинайте каждый день с ощущений своего тела, своих желаний, жалеите, поддерживайте себя. Вас достаточно для того, чтобы просто быть.

ТРЦ РИО:

ОДЕЖДА ОТ СПОРТА ДО ШИКА

В современном ритме жизни не хватает времени на долгие походы по магазинам в поисках разных образов. Решение есть – магазин Familia в ТРЦ «РИО» на цокольном этаже, на основе коллекций которого вместе со стилистом Ириной Пшонкиной мы составили стильные женские образы.

В магазинах сети Familia представлены только оригинальные товары известных мировых и российских брендов со скидкой до 85%. В Familia есть все необходимое для любого случая: классические костюмы, элегантные платья, актуальные вечерние и повседневные наряды, стильная спортивная одежда.

Вам нужно приобрести мужскую, женскую, детскую одежду или обувь? Или вы хотите подобрать аксессуары к своему образу, декор для дома или детские игрушки? А может, вам нужен инвентарь для занятий спортом? В Familia вы найдете все, что необходимо, по самым привлекательным ценам.

Не тратьте впустую драгоценные часы на поиск нужных вещей в разных местах, когда все есть в Familia!



Продюсер: Ирина Пшонкина iren_miira, Фотограф: Мария Трусова maritrusova_photo



Sigma Age Тула, Модели: Ксения Ершова и Марианна Тарасова
Руководитель: Быковская Ольга 8-953-439-72-99, Локация - фотостудия Davinci_tula



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





«ТОВАРИЩИ» ПЕРЕВОРАЧИВАЮТ СИСТЕМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ И ДЕЛАЮТ ЕЁ НЕ ТАКОЙ СЕРЬЕЗНОЙ, ТЕМ САМЫМ ПОМОГАЯ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ САМЫЕ СМЕЛЫЕ ЗАТЕИ С МИНИМАЛЬНЫМИ ВЛОЖЕНИЯМИ. «ТОВАРИЩИ» – ЭТО БОЛЬШЕ ЧЕМ ПРОСТРАНСТВО, ЭТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИЗ САМОЙ СУМАСБРОДНОЙ ИДЕИ СОЗДАТЬ СОБЫТИЕ.



ТОВАРИЩИ

ул. Николая Руднева, 28а,
офис 34, 3-й этаж
☎ +7 (950) 910-98-53





МЫ УСТРОИМ ТАНЦЫ... НО ТОЛЬКО НА СТОЛЕ

ВЫСТАВКА «ЛЕВЫХ НОСКОВ»
ИЛИ ЛЕКЦИЯ «КАК БЫТЬ
ТАКИМ СЕКСИ?» ГОСПОДИ,
ДА КОМУ ЭТО НУЖНО? ВОТ
УЖ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХАЙП
НА ХАЙПЕ!

А ОТВЕЧАЮТ ЗА ВСЕ
ЭТО ТАТЬЯНА ТЕРЕХИНА
И АЛИСА КАМЕНЕВА,
КОТОРЫЕ СОЗДАЛИ ЭТО
МЕСТО ДЛЯ СУПЕРВЕСЕЛЫХ,
КРЕАТИВНЫХ И НЕМНОГО
«СУМАСШЕДШИХ», –
АРТ-ПРОСТРАНСТВО
«ТОВАРИЩИ».

– Что сподвигло вас на создание такой необычной концепции?

– Образование — это не только про обучение, но и про увлечение сопричастных своей динамикой, атмосферой и эмоциями. Иногда лекции и мастер-классы в нашей студии становятся объектом насмешек и критики из-за своей абсурдности, но приносят меньшую пользу.

– Как вам пришло такое в голову?

– Концепция экспериментальная, мы бы даже сказали, что она ещё до концепции не доведена.

– Как все начиналось?


– Продали бабушкины шубы и зубы, поднакопили денег – немного, но хватило, чтобы организовывать разные мероприятия и праздники под ключ. Люди начали платить нам за то, что мы **бьем их селедкой по лицу** (да, это может быть очень весело), а нам понравилось это делать. А в конце прошлого года решили, что нам нужно пространство для нашей буйной фантазии, сняли помещение, спилили дерево у соседей на участке и поставили его в качестве центральной декорации.

– А кто проводит мероприятия?

– Лекции ведут реальные специалисты в этом деле, у них много регалий. Но наш формат позволяет отказаться от формальностей для лучшего усвоения полезного материала.

– Мне нужны еще примеры, все равно не понимаю, с каким запросом идти к вам?

– Предположим, вы давно хотите организовать свой сольный концерт монологов из жизни, но боитесь осуждения и косых взглядов. Мы придумаем концепцию, в которой вы станете суперкреативным шутником, люди до конца не поймут, иронизируете вы или серьезно потратили пол своей жизни на эти тексты. Кто-то воспримет серьезно и восхитится, а кто-то подумает, что у вас отличное чувство юмора. В этом и суть: у нас исключается из вероятностей вариант, где вас освистывают, и вы спокойно делаете шаг в сторону важного. Но вообще мы организовываем любые мероприятия, развлекательные или коммерческие. От частной вечеринки из 4-х человек, с арендой в нашем пространстве, до интеграции площадки на крупнейшем фестивале.



ЖЕНСКИЙ доктор

В жизни каждой женщины красота и здоровье идут рука об руку. Заботясь о своем теле, мы не только поддерживаем свою привлекательность, но и укрепляем внутреннее состояние. Ваш женский доктор всегда рядом, и сегодня вместе с нашими героями, признанными экспертами и выдающимися клиниками города, мы паномнируем: красота начинается изнутри. Заботьтесь о своем здоровье, и вы увидите, как ваша внутренняя гармония отразится на внешности.



ДЕВОЧКА, ДЕВУШКА, ЖЕНЩИНА: ЗАБОТА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ В КЛИНИКЕ ФОМИНА

Клиника Фомина – многопрофильная клиника доказательной медицины. Ее врачи – профессионалы своего дела, признанные эксперты и просто люди, которые любят свою профессию и пациентов.

Одним из ключевых направлений клиники является экспертная гинекология. Врачи Клиники Фомина бережно сопровождают женщину на всех этапах ее жизни, направляя весь свой опыт и знания на сохранение ее здоровья, с детства до зрелого возраста. Активно развивается направление детской гинекологии.

Фундамент здоровья закладывается именно в детстве. Поэтому Клиника Фомина особый акцент ставит на детской гинекологии. Детская гинекология охватывает все этапы взросления девочки, от 0 и до 18 лет.

Кристина Смирнова, гинеколог, детский гинеколог, врач УЗИ:

– Наше правило – деликатность и индивидуальный подход. Если у девочки нет жалоб, то до достижения совершеннолетия достаточно будет лишь профилактических визитов. Такие осмотры обязательны в 1, 3, 6, 12 лет и с 14 лет ежегодно.

Так же детского гинеколога необходимо посетить, если:

- ребенок жалуется на зуд или жжение;
- появились покраснения в наружных половых органах или есть выделения;
- в общем анализе мочи превышены показатели лейкоцитов;
- болезненное мочеиспускание или боли внизу живота;
- наблюдаются образования и боли в молочных железах;
- резкий скачок или задержка роста в возрасте до 12 лет, повышенное оволосение;
- отсутствие менструаций в возрасте до 14 лет, болезненные менструации, нарушения цикла;
- головокружения, головные боли во время менструаций;
- изменения кожи (акне, стрии, гиперпигментации).

– Детская гинекология – это инвестиция в репродуктивное здоровье! Чем раньше мы выявим заболевание в детстве, тем больше шансов у взрослой женщины стать счастливой мамой и здоровой женщиной! – добавляет Кристина Смирнова.

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Забота о себе во взрослом возрасте начинается с профилактики. Даже если ничего не беспокоит, каждая женщина должна раз в год обязательно приходить на прием к гинекологу.

Оксана Вялых, гинеколог:

— В своей практике я часто сталкивалась с устойчивым мнением, что если женщину ничего не беспокоит, она не беременна и уже родила, то наблюдаться у гинеколога совершенно необязательно. На самом деле это большое заблуждение, потому что многие гинекологические заболевания могут себя никак не проявлять. Например, такая патология, как дисплазия шейки матки — предраковое состояние, которое часто проходит бессимптомно. Да и рак шейки матки также может сначала не давать симптомов. Важно понимать, что диагностировать его можно в любом возрасте, в том числе в молодом.

При этом, если регулярно посещать гинеколога и проходить цитологический скрининг, то рак шейки матки можно предотвратить. В возрасте 25 лет к обычному цитологическому скринингу обязательно добавляется анализ на ВПЧ. Такая комбинация является общепринятой во всем мире, и мы в Клинике Фомина уделяем этому особое внимание. Единственной профилактикой рака шейки матки является вакцинация от вируса папилломы человека. Она также доступна в нашей клинике.

ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ И ПОДКОЖНЫЕ ИМПЛАНТЫ

Контрацептивы — не витамины, а лекарство. Самостоятельное назначение любых препаратов может обернуться весьма печальными последствиями и привести к нежелательным проблемам.

Анна Ионова, гинеколог, врач УЗД:

— Сегодня существует большое разнообразие методов контрацепции. Их можно разделить на два типа: негормональные и гормональные. К первым относятся презервативы, внутриматочные спирали, спермициды. Ко вторым — комбинированные оральные контрацептивы (КОК) и чисто прогестинные оральные контрацептивы (ЧПОК).

Делая выбор в пользу того или иного варианта контрацепции, гинеколог учитывает многие факторы, такие как: наличие гипертонии, вредных привычек, избыточного веса, изучает данные о предыдущих беременностях и как они протекали, выявляет наличие мигрени и наследственного фактора, предрасположенности к образованию тромбов, а также наличие других сопутствующих заболеваний.

ОДНИМ ИЗ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ КОНТРАЦЕПЦИИ, КОТОРЫЙ ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ ОТСУТСТВИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ, ЯВЛЯЕТСЯ ПОДКОЖНЫЙ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ИМПЛАНТАТ.

— Эта новая технология контрацепции только начинает распространяться, и, конечно же, мы изучили ее и прошли профильное обучение по ее применению. Удобство установки подкожного импланта в первую очередь в исключении человеческого фактора. Если планы изменились, врач

извлекает имплантат, и женщина может начинать готовиться к беременности. Важно помнить, что устанавливать такой подкожный имплантат могут только те врачи, которые прошли обучение по его использованию.

СЧАСТЬЕ МАТЕРИНСТВА

Клиника Фомина работает в Туле уже несколько лет, за этот относительно небольшой промежуток времени благодаря работе команды профессионалов десятки супружеских пар смогли стать счастливыми родителями.

Екатерина Доронина, гинеколог-репродуктолог, врач УЗД:

— В нашем центре оказываются услуги по всем направлениям вспомогательных репродуктивных технологий. От внутриматочной инсеминации до проведения ЭКО и преимплантационных генетических тестирований эмбрионов. В составе сети Клиника Фомина есть собственная генетическая лаборатория МедикалГеномикс, которая входит в топ-3 генетических лабораторий России.

В Клинике Фомина работает команда профессионалов, которые постоянно повышают свою квалификацию, следуя новейшим тенденциям в области репродуктологии; также здесь есть своя обучающая платформа MyMeducation с постоянно пополняемой базой знаний и клинических случаев. Мы — клиника доказательной медицины, а это значит, что здесь вам не назначат излишние обследования и препараты, эффективность которых вызывает сомнение. Протоколы лечения всех пациентов дополнительно контролирует искусственный интеллект, разработанный специально для сети клиник Фомина.

Для обследования пациентов применяется новейшее оборудование экспертного уровня в сочетании с внимательным отношением к каждому пациенту. В 2024 году у пациенток, которые пришли на ЭКО по ОМС, процент наступления беременности составил 55% — это высокий показатель качества нашей работы.

ПАЦИЕНТОКРАТИЯ, ЧЕСТНОСТЬ И НАУЧНЫЙ ПОДХОД — ЭТО ОСНОВА РАБОТЫ НАШЕЙ КОМАНДЫ. КЛИНИКА ФОМИНА — МЕСТО, ГДЕ ДОКТОРА ИДУТ ВМЕСТЕ С ВАМИ К ЗАВЕТНОЙ МЕЧТЕ.

ОСОБЫЙ ПЕРИОД В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ — МЕНОПАУЗА

Грамотно подобранная терапия в этот период — это забота о себе на долгие годы и сохранение привычного качества жизни.

Александр Песков, гинеколог-репродуктолог, врач УЗД:

— У многих женщин при наступлении климакса резко меняется гормональный фон. После прекращения работы яичников в крови падает уровень эстрогенов, остается только базовый уровень, который пополняется за счет выработки гормонов жировой тканью. В связи с этим у женщин с нервной и сосудистой системой, чувствительной к эстрогену, начинается резкое ухудшение качества жизни. Кроме этого, на фоне низкого уровня эстрогена из костей быстрее вымывается кальций, а значит, возрастает риск переломов.



КОРРЕКТИРОВАТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ МОЖНО И НУЖНО. ПРИ ОТСУТСТВИИ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ ЖЕНЩИНЕ НАЗНАЧАЮТ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПЕРВОГО РЯДА, ПОДНИМАЮЩИЕ УРОВЕНЬ ЭСТРОГЕНОВ В КРОВИ.

Все это делается исключительно под контролем врача, потому что все эти препараты влияют на свертывающую систему крови и на здоровье в целом. Назначая терапию, учитывают состояние сердечно-сосудистой системы, липидного обмена, наличие или отсутствие лишнего веса и вредных привычек, гипертонии и многих других заболеваний. Использование заместительной гормонотерапии – это не самодеятельность, а квалифицированный научный подход!

СОВРЕМЕННАЯ ХИРУРГИЯ В ГИНЕКОЛОГИИ

В тульской Клинике Фомина работают одни из лучших хирургов региона, имеющие богатый опыт выполнения сложных оперативных вмешательств на современном оборудовании.

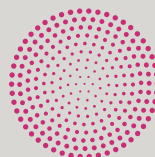
Антон Дагаев, гинеколог-хирург, врач УЗИ:

— В Клинике Фомина выполняются все виды гинекологических операций. Предпочтение отдается лапароскопической, высокотехнологической хирургии. Преимущество от-

даем малоинвазивным методам лечения, выполняемым под лапароскопическим контролем. Они менее травматичны для пациентки и позволяют ей в кратчайшие сроки вернуться к обычному образу жизни. Мы бережем время наших пациенток и ответственно подходим к вопросу подготовки к операции. У нас можно пройти полное обследование за один-два дня.

ПРИ ЭТОМ НАХОЖДЕНИЕ В СТАЦИОНАРЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ – НЕ БОЛЕЕ ОДНОГО-ТРЕХ ДНЕЙ, ЕСЛИ НЕТ ПОКАЗАНИЙ НА БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

В стационаре Клиники Фомина решены проблемы многих других клиник. В первую очередь – это комфорт. Его пациенты особенно ценят. Не менее важно доброжелательное отношение. Основную часть работы выполняют люди – врачи, медсестры, санитарки. Они внимательно относятся к каждому пациенту, понимают его волнение, окружают его заботой и теплотой.



**КЛИНИКА
ФОМИНА**

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Газарян
Марьяна Георгиевна,
директор клиники
SMILE FOR YOU

Фотограф: Дзюбин Дмитрий

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ПЛЕНЯЙТЕ *улыбкой*

Красивая улыбка – как визитная карточка, залог успеха и уверенности в себе! Директор клиники SMILE FOR YOU Газарян Марьяна Георгиевна уверена: предупредительный сервис и щадящие технологии станут инвестициями в ваше здоровье и хорошее настроение.

– Марьяна, расскажите про путь SMILE FOR YOU, с чего все началось?

– Наша стоматология была открыта в 2005 году моим папой, известным в Туле зубным техником Газаряном Георгием Арамовичем. На тот момент название было «Маг-Дент-Наири». В детстве мы часто с моей старшей сестрой Наириой приезжали к папе на работу и очень любили играть в пациента и врача. Но самым интересным местом в клинике была папина лаборатория, где нельзя было ничего трогать, там было много разных красивых баночек с цветными наполнителями, кисточки любых размеров, все такое интересное, миниатюрное, и всегда стояли уже готовые работы для пациентов. Я часто видела, как люди приходили с проблемой, подавленные, стесняясь улыбнуться, а выходили уже окрыленными, полными уверенности и с красивыми улыбками. У меня это отложилось в памяти яркой картинкой.

– Что поспособствовало тому, чтобы произвели ребрендинг?

– По стечению обстоятельств, руководство клиникой мои родители возложили полностью на меня, естественно, по моему желанию. На тот момент пришлось совмещать мою психологическую практику и руководство клиникой. Мне захотелось внести изменения. Я представляла новое место для клиники где-то в центре города, на допустимо высоком этаже и с новым названием.

В 2022 году был сделан полный ребрендинг клиники. Немало времени ушло на создание нового названия – SMILE FOR YOU – и регистрацию в Государственном реестре товарных знаков и знаков обслуживания Российской Федерации для его защиты как объекта интеллектуальной собственности.

И первая публикация в соцсетях звучала уже так: «SMILE FOR YOU открывает для вас свои двери в самом сердце города, в просторном и современном здании ТЦ «Тройка», где есть возможность сочетать лечебные процедуры с повседневными делами – легким шоппингом, посещением кафе и многим другим, что создаст дополнительный комфорт для наших пациентов и будет способствовать снятию стресса, который обычно ассоциируется с посещением любых лечебных учреждений».

– Прошло уже 3 года после ребрендинга, какими достижениями можете похвастаться? Чем гордитесь особенно?

– Конечно, пришлось столкнуться с немалыми трудностями, но по прошествии времени могу сказать, что это был и есть интересный путь, который дал свои плоды. Наша клиника продолжает работать в полную силу, в новом месте и формате.

Очень горжусь тем, что мы являемся обладателями безупречной репутации уже на протяжении 20 лет. В нашей команде одни из лучших специалистов, с которыми я долгое время мечтала работать.

– Расскажите о команде SMILE FOR YOU. Об их квалификации, достижениях. Какие технологии используете?

– Мы работаем с прекрасными специалистами, которые продлевают здоровье зубов, ищут способы сохранения каждого зуба и добиваются прекрасных результатов!

Работа строится по современным протоколам лечения. Наши специалисты постоянно совершенствуют свою квалификацию.

– Расскажите о дальнейших планах развития.

– Всегда есть к чему стремиться, много планов, тем более, когда многое позади и трудности уже не кажутся такими непреодолимыми, как в начале пути. Хочется еще большего развития – и оно не за горами.

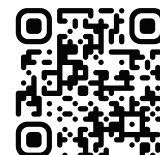
– И ваши пожелания пациентам.

– Предупредительный сервис и щадящие технологии станут инвестициями в ваше здоровье и хорошее настроение. Не забывайте, что улыбка – украшение каждого человека. Филигранная работа наших врачей – вклад в здоровую и красивую улыбку пациента.

С заботой и любовью, SMILE FOR YOU!
УЛЫБАТЬСЯ – ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ!

SMILE FOR YOU

ул. Каминского, 24в
+7 (910) 587-01-48
sfy-clinic.ru



Ирина
Тригасова

врач-дерматолог, косметолог,
руководитель центра эстетической
медицины «Талисия»



За красотой – ТОЛЬКО К СПЕЦИАЛИСТАМ

РАЗНООБРАЗИЕ ПРОЦЕДУР И ТЕХНОЛОГИЙ ПРЕДЛАГАЕТ НАМ ОГРОМНЫЙ ВЫБОР, НО ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО ВСЕ РАВНО ОСТАЕТСЯ ЗА КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ВРАЧАМИ. В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РУКАХ ОБЫЧНЫЕ ЧЕРТЫ СТАНОВЯТСЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫМИ, А ТУСКЛЫЕ ОТТЕНКИ КОЖИ – ЯРКИМИ И ЖИВЫМИ. ДЕЛАЕМ УВЕРЕННЫЕ ШАГИ К СОЗДАНИЮ ГАРМОНИИ, ГДЕ КОЖА СИЯЕТ ЗДОРОВЬЕМ И МОЛОДОСТЬЮ, ВМЕСТЕ С ЦЕНТРОМ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ «ТАЛИСИЯ» И ЕЕ РУКОВОДИТЕЛЕМ, ВРАЧОМ-ДЕРМАТО-ВЕНЕРОЛОГОМ, КОСМЕТОЛОГОМ ИРИНОЙ ГРИДАСОВОЙ.

– Ирина, почему важно для решения эстетических проблем посещать именно лицензированные центры?

– Врач-косметолог – специалист, обладающий глубокими знаниями анатомии, физиологии и дерматологии. Он способен не только оценить состояние кожи пациента, но и разработать индивидуальный план лечения, основываясь на медицинских показаниях, что особенно важно. Это может быть как инъекционная косметология, так и аппаратные процедуры, которые требуют профессионального контроля. Лицензированные центры – гарантия закупки качественных препаратов, высокой профессиональной подготовки врачей, наличия всех медицинских дипломов и сертификатов у специалистов, правильного хранения препаратов – за все это мы несем ответственность и даем гарантии. Мы следим за обучением специалистов, их состоянием здоровья.

– Какие процедуры можно получить только здесь и нельзя, например, в салонах красоты? Почему?

– В салонах красоты можно делать только немедицинский массаж. Все. Пилинги, уколы, аппараты может делать только специалист с медицинским образованием, который понимает механизм воздействия того или иного вещества на кожу. Инъекционные процедуры должны проводиться в стерильных условиях, помещения обеззараживаться, покрытия в кабинетах обрабатываться антисептиками для соблюдения стерильности. Шприцы и все, что остается от процедуры, – пеленки, шапочки – правильно утилизироваться. Это – большой организационный процесс, за который я, как руководитель, несу ответственность. Наши пациенты могут быть спокойны за свое здоровье и эффективность выполненных манипуляций.

– В чем преимущество «Талисии»? Как выбрать хорошего косметолога?

– У нас доктора с большим опытом работы, огромный парк инновационных аппаратов, собственный бренд косметики. Мы много лет совершенствуемся, гордимся индивидуальным подходом к каждому клиенту, и без преувеличения могу сказать, что результаты работы наших специалистов одни из самых лучших в городе. Выбрать врача несложно – приходите к нам и гарантированно получите отличный результат и хорошее настроение!

– В каком возрасте следует начать посещать косметолога? И как часто?

– За своей кожей лучше начинать следить с молодости, даже когда все еще визуально прекрасно. Но качество кожи

ведь нужно сохранить! Уходы и пилинги, лазерная эпиляция – процедуры без возрастных ограничений. Если есть проблемы, то к нам приходят уже лет с 12, например, с проблемами подросткового акне. К инъекционной косметологии стоит прибегать уже в районе 30 лет, но, опять же, по состоянию кожи. Курс процедур 2 раза в год – золотой стандарт.

– Правда ли, что современная аппаратная косметология способна заменить скальпель пластического хирурга?

– Да, в некоторых случаях это возможно. У наших клиентов иногда даже спрашивают, у кого делали операцию. А по факту это наши процедуры: нитевой лифтинг, SMAS, игольчатый радиоволновой лифтинг, препараты для инъекций и, самое главное, их грамотное сочетание. Нет процедуры омоложения, которая подходит всем. Врач на приеме учитывает проблемы, состояние кожи, возраст и составляет индивидуальный план.

– Косметологи пользуются услугами своих коллег или делают процедуры сами себе?

– В нашей клинике мы все друг другу делаем процедуры – сам себе не сделаешь. Да и зачем мучиться, когда мы полностью доверяем коллегам. А вот из других клиник косметологи к нам приходят, это очень лестно.

– Какие тенденции в косметологии сегодня?

– Мировой тренд – естественная красота. Наконец-то уходят чрезмерные воздействия, и понятие красоты становится адекватным.

Высококласные специалисты, новые направления, собственная франшиза и косметический бренд – слагаемые успеха и лидирующих позиций «Талисии» в косметологической индустрии города. Здесь проявляют особый интерес к инновационным направлениям в косметологии и стремятся продвигать наиболее востребованные препараты и оборудование.



ТАЛИСИЯ
центр эстетической медицины

г. Тула, ул. Вересаева,
д. 10, корп. А (вход со стороны
Красноармейского пр-та)

+7 967 431-75-53
www.talisiya-tula.ru
✉ talisiya_tula



Jan
MARINI
SKIN RESEARCH®

Весеннее пробуждение

С JAN MARINI SKIN RESEARCH

ЛЕГЕНДАРНАЯ
СИСТЕМА УХОДА ОТ
ЭКСПЕРТА И НОВАТОРА
В МИРЕ ПРОФЕССИО-
НАЛЬНОГО УХОДА
ЗА КОЖЕЙ В ТУЛЕ!

Передовые формулы сделали средства JMSR решением, по-настоящему преображающим кожу. В составе средств бренда используются активные вещества с доказанной эффективностью: ретинол, витамин С, пептиды и кислоты. В синергии друг с другом они максимально эффективно решают эстетические проблемы. Специалисты клиники Черных подберут идеальное сочетание с учетом особенностей вашей кожи для максимального результата.

ТОЧНО В ЦЕЛЬ

Инновационная система домашнего ухода способна чудесным образом преобразить вашу кожу. Многообразие средств и линеек позволяют зарядить и вдохнуть жизнь в каждую клетку, независимо от типа и возраста женщины, что обеспечивает:



ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ
УВЛАЖНЕНИЕ



ЗАЩИТУ КОЖИ
ОТ УФ-ЛУЧЕЙ



МГНОВЕННОЕ
СИЯНИЕ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО
ПОТЕНЦИАЛА КОЖИ



РЕШЕНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКИХ
ПРОБЛЕМ КОЖИ (темные круги,
пигментация, розацеа)

Благодаря уникальному составу контуры лица становятся четкими, а кожа упругой.

ВЫ ГОТОВЫ ПРЕОБРАЗИТЬСЯ?
КУЛЬТОВЫЕ СРЕДСТВА УЖЕ ЖДУТ ВАС В КЛИНИКЕ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ!



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

Г. ТУЛА, УЛ. ШЕВЧЕНКО, ДОМ 5

WWW.CHERNYKH.CLINIC

+7 960 602 85 13

МЕНЯЕМ МЫСЛИ И ОЩУЩЕНИЯ

«Тело помнит все»,
— уверена психолог,
специалист в телесно
ориентированном
подходе Ирина Смоль-
щикова. Она на прак-
тике доказывает, что
полностью изменить
свое сознание, изба-
виться от зажимов и
принять себя помога-
ет не только консуль-
тация с психологом,
но и работа с телом.

— Какие возможности открывают те-
лесно ориентированные практики?

— Этот метод помогает более глу-
бинно работать с психикой. Как психо-
лог я работаю со всеми традиционно
встречающимися запросами: пробле-
мами взаимоотношений между пола-
ми, травматичным опытом, горевани-
ем, утратой, кризисными ситуациями, с
тревогами, отсутствием чувств и мно-
гим другим. Клиенты приходят ко мне
на консультации, мы общаемся, обсуж-
даем проблемные вопросы, находим
выход. Но иногда этого недостаточно.

Традиционные консультации пси-
холога выводят проблему на уровень
сознания. На этом уровне ее можно
решить, но бывает так, что в теле все
равно остаются непрожитые эмоции,
зажимы, реакции, которые живут вне
зависимости от эмоций и мыслей. Тело
помнит всё. Когда мы морально прожи-
ли ситуацию и отпустили, но не про-
работали ее на уровне тела, то, к со-
жалению, она может возвращать нас
обратно, напоминать о себе снова и
снова.

Простой пример для понимания:
человек не умеет выражать злость. В
детстве в семье этого делать не раз-
решали, но во взрослой жизни это не-
обходимо. Агрессия — это хорошее чув-
ство, движение вперед, чувствование
и отстаивание своих границ. Тогда я
подключаю разные телесные практики
по распознаванию агрессии внутри, и
клиент учится проживать эту эмоцию,
дает ей место, знакомится с этим чув-
ством, и пробует его проявить в тера-
певтической среде с психологом. Это не
просто выход агрессии, применяются
специальные техники. Когда чело-
век злится, мы обсуждаем, выводим на
уровень осознанности — на кого злится,
за что, проживает внутри себя. Он зна-
комится с собой, позволяет себе делать
то, что когда-то запретил. Это важно.

— Чему учит ваш метод?

— Мы учимся понимать, что у каждо-
го из нас нет плохих чувств и эмоций,
знакомимся со всеми своими мыслями,
принимаем их внутри. После терапии
человек больше не винит себя за то, что
чувствует, он умеет опираться на свои
внутренние состояния, знает, каким мо-
жет быть, находит себя, свои ценности
и убеждения. Он находит свою иден-
тичность, свое «я». После терапии он
знает себя.

На сеансах мы находим опору, которую человек потом уносит с собой. Терапия помогает найти поддержку, которой многим не хватает в жизни. Наша цель – понять, что у каждого есть не только обязанности перед другими, но и право быть таким, какой он есть.

– Всем ли нужны телесные практики?

– Нет. Я предлагаю, но не навязываю этот метод терапии. Мой уютный кабинет устроен таким образом, что у нас есть диван и кресла для разговора, психологического консультирования; если же нужны телесно ориентированные практики, мы переходим в другую часть комнаты с ковриками и подушками. Там удобно проводить именно телеску.

Я работаю как психолог-консультант и всегда сначала выявляю запрос, с которым предстоит работать. Исходя из этого, могу предложить еще и телесную практику. Иногда в этом нет необходимости. С клиентом всегда обсуждается момент практики, рассказываю, зачем она нужна и как проводится.

– С каким запросом люди приходят на прием чаще всего?

– Одна из частых проблем – сложности детско-родительских отношений. Причем речь идет не о взаимодействии со своими детьми, а о проживании собственного детского опыта. У большинства были проблемы и травмы во взаимоотношениях с родителями. В терапии мы можем вернуться в детский период и проработать все, что сейчас мешает.

Например, мы можем погрузиться во внутриутробный период, замотав человека в одеяло, как в матку. Иногда в этот момент человеку становится тяжело дышать, тело вспоминает угрозу выкидыша, обвитие. Сознательно мы можем этого даже не знать, но мышечная память запомнила угрозу.

Иногда всплывают травмы, связанные с тем, что кто-то из родителей не хотел ребенка. Как бы это ни казалось странным, но ребенок это тоже впитывает, а потом во взрослой жизни постоянно сталкивается с необоснованной тревогой. Или, например, если родители хотели конкретно сына или дочь, а ожидания не оправдались, взрослый не может принять свой пол. Женщине в таком случае становится сложно проявлять женственность, а мужчине – мужественность. С этим всем тоже можно работать и достаточно успешно.

Перечень работы большой: обращайтесь с любым запросом, я могу помочь решить почти любую психологическую проблему. А если что-то не в моей компетенции, то посоветую, куда можно обратиться.

– Почему вы сами увлеклись темой психологии?

– Все началось в 2019 году. Тогда впервые встала на гвозди. Меня это заинтересовало настолько, что в итоге я стала

практикующим мастером гвоздестояния, затем много практиковала Кали медитацию и сертифицировалась на ведущую, также я стала сертифицированной ведущей ОШО активных медитаций. А потом прошла обучение на психолога и выбрала направление работы – телесно ориентированный подход.

Причина моего сложного пути – личная трагедия. Я встала на гвозди, чтобы через физическую боль отпустить душевную. В три с половиной года моя дочь потеряла слух. Это было неожиданно и очень больно для меня. Мы не могли поверить, понять, почему так произошло. Ходили по больницам в поисках ответов, но их не было, и нам пришлось научиться жить по-новому.

Я была фотографом, но мне пришлось оставить это занятие, потому что нужно было посвятить все время ребенку. Внутри я чувствовала себя ужасно, но понимала, что показывать это нельзя, надо было быть сильной ради дочери. Я была ее проводником в большом мире, показывала людям, что она не слышит, и они общались с ней реакциями.

У меня всё получилось, дочь думала, что беда произошла не с ней, а с окружающими, спрашивала меня: «Мама, а почему люди перестали говорить? Что у них с голосом?» До сих пор дочь не чувствует травмы, она активная, общительная, адаптировалась к происходящему. Но мое состояние тогда никуда не делось.

Мое тело демонстрировало непржитые эмоции, это было заметно невооруженным взглядом: я сгорбилась, начались проблемы со спиной. Мне помогла как раз только телесно ориентированная терапия. Оказалось, что нужно проговаривать пережитое. Горевание – не только про смерть, но и про такие радикальные изменения. Мне нужно было отпустить внутри себя здорового ребенка и принять особенного. После того, как я выбралась сама, захотела помогать другим.

– С какими проблемами и в каком возрасте можно обращаться к вам за помощью?

– Приходить можно с любыми запросами. Если вы чувствуете, что с вами что-то не так, вам некомфортно, или вы не можете выйти на новый уровень в каком-то вопросе, реализовать свои мечты, – терапия поможет разобраться.

Ко мне приходят и мужчины, и женщины от 20 лет и старше. У наших психологических проблем нет возраста и пола. Но знаете, что если вы решили обратиться к специалисту, вы уже на пути решения.

проспект Ленина, 85, LIKERKA LOFT, 7-й корпус
+7 977 493-44-35





с 8 марта



ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
«ТУЛЬСКИЙ ДЕДУШКА»

Тульская область, село Иевлево, | +7 (953) 192-78-27
слобода Бодаево, дом 189 | 8 (800) 201-45-66

★★★★
**ТУЛЬСКИЙ
ДЕДУШКА**

МЕХА

АВТОРСКИЕ РАБОТЫ ОТ МАСТЕРА
ВЕРЫ БЕЛЯЕВОЙ

В НАЛИЧИИ (по запросу)

Моделирование
Пошив
Перекрой
Ремонт
**МЕХОВЫХ
ИЗДЕЛИЙ**



Продюсер: Ирина Пшонкина irpen_miga, Фотограф: Дзюбин Дмитрий

Модель: Елена Попова
Основатель Танцы-дефиле OSC,
ул. Восточная, д. 11
vk.com/miss_porova818
Макияж и прическа:
Анна Пинакова anna_pinakova

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

МОДНЫЙ *дом*

ДОМ ИЛИ КВАРТИРА – НЕ ПРОСТО ФОН ДЛЯ ЖИЗНИ, А ВАЖНАЯ ЧАСТЬ САМОВЫРАЖЕНИЯ. ПРИШЛО ВРЕМЯ ДЛЯ НОВОГО ВЗГЛЯДА НА ИНТЕРЬЕР, В КОТОРОМ ГАРМОНИЧНО СОЧЕТАЮТСЯ СТИЛЬ, ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. СОЗДАВАЙТЕ ПРОСТРАНСТВО СВОЕЙ МЕЧТЫ ВМЕСТЕ С ГЕРОЯМИ НАШИХ СТРАНИЦ И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ КАЖДЫМ МГНОВЕНИЕМ В НЕМ!



Недвижимость ПОД КЛЮЧ

ОТ МОДНЫХ ПОКАЗОВ ДО ЮРИДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И ПРОФЕССИИ РИЭЛТОРА. КРУТОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЗИГЗАГ ПОЗВОЛИЛ НАШЕЙ ГОСТЬЕ – ЭКСПЕРТУ ПО НЕДВИЖИМОСТИ НОННЕ КОРАКОВОЙ – НАЙТИ СЕБЯ И ПОЛУЧАТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОТ СВОЕЙ РАБОТЫ, А ЗНАЧИТ, БЫТЬ ВСЕГДА ПОЗИТИВНОЙ И ЖИЗНЕРАДОСТНОЙ.

– Нонна, сейчас вы – востребованный риэлтор. Как начался ваш путь в профессии?

– Моя карьера началась с покупки-продажи моей недвижимости с риэлтором. Мы продали 2 квартиры, купили дом. После чего она сказала: «Нонна, ты – прирожденный риэлтор, тебе обязательно надо попробовать себя в этой профессии. Ты здорово коммуницируешь с людьми, плюс еще юридическая подкованность».

– Вы же до этого работали юристом?
– У меня второе образование юридическое, я 9 лет работала юристом. Это очень помогает сейчас в профессии.

– У вас все сразу получилось?
– Я вышла на работу, и уже через 2 месяца пошли первые сделки, а дальше больше и больше. Это профессия моей жизни, я люблю свои объекты, своих клиентов! Встречи с людьми, общение с ними помогает забыть о своих заботах и полностью погрузиться в этот интересный мир. И как здорово, когда находится нужный вариант; когда клиенты благодарят тебя, испытываешь непередаваемые эмоции!

– С какой недвижимостью вы работаете? Какие услуги предоставляете своим клиентам, в том числе эксклюзивно?

– Я занимаюсь и новостройками, и вторичным рынком. Помимо Тулы продаю квартиры в Дубае, заключила договор напрямую с застройщиком (позже мы поговорим об интересных программах для инвестиций по этому сегменту), занимаюсь загородной недвижимостью.

– Помимо покупки-продажи недвижимости что можете предложить клиенту?

– Подборку или разработку проекта, строительство домов, можно сразу с ландшафтным дизайном, ремонтом по дизайн-проекту, мебелировкой, текстилем, техникой. В общем, полностью под ключ. Клиент обращается с потребностью – мы подбираем проект, локацию и через некоторое время он просто берет свои вещи и заезжает в новое жилье!

– Какую недвижимость предпочитаете сами? Где вам комфортнее всего?

– Я предпочитаю частные дома. Люблю свое пространство, приходиться после работы и наслаждаться кусочком своей природы, отдыхать и расслабляться.

– Вы – мама двоих детей. Поделитесь секретом, как вы успешно совмещаете работу и семью?

– Иногда сама удивляюсь, как все успеваю). Работа 24/7 без выходных, отдыхаю только тогда, когда уезжаю из города, когда физически нет возможности подключиться к работе. Телефон не умолкает, но иначе и быть не может. Мы несем ответственность за объекты клиентов, поэтому должны быть на связи. У меня есть помощница, няня. Это очень выручает. Утро начинаю с пробежки, потом собираю детей в садик и школу, а сама – на работу. Очень часто езжу на показы с дочкой Агатой. Она сидит в машине с ежедневником: работает со мной, делает отметки по объектам.

– Какие тенденции на рынке недвижимости вы наблюдаете в последнее время?

– В Туле очень активно развивается загородная недвижимость. Приятно это видеть. Радуют глаз коттеджные поселки в едином архитектурном стиле. Это стало модно, и сейчас даже молодежь чаще покупает дома вместо квартир. Тенденция привлекает все больше внимания, и об этом мы поговорим в следующий раз.





ВРЕМЯ ПОКУПАТЬ КВАРТИРУ!

«1-й ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ», ОДИН ИЗ САМЫХ КРУПНЫХ В ТУЛЕ ЖИЛЫХ КОМПЛЕКСОВ, РАСШИРЯЕТСЯ. ЦЕНЫ – СТАРТОВЫЕ, УСЛОВИЯ ПОКУПКИ – ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ: ЕЩЕ НИКОГДА КВАРТИРА МЕЧТЫ НЕ БЫЛА ТАК БЛИЗКО.

Новый трехподъездный дом в «1-м Юго-Восточном» будет большим, 14-этажным, красивым и с шикарными видами из окна – жить в таком точно будет комфортно и детям, и взрослым.

Местоположение дома позволит наслаждаться видами из окон, так как перед ними не вырастут новые высоты. Вместо этого всегда будет открываться красивая панорама на город с видами на закаты и кремль.

ЖК «1-й Юго-Восточный» – семейный, поэтому здесь продумано все для отдыха детей и взрослых. Во дворе будет спортивная площадка, детские комплексы, качели, карусели и песочницы. Не забыли и про жителей, которые просто хотят отдохнуть в тишине или поработать на свежем воздухе: для них обустраивают зону релакса с альпийской горкой.



Очевидный плюс строящегося дома — он появится в уже развитом микрорайоне. Вокруг много построенных и обжитых многоквартирных домов, в которых есть магазины, детские и спортивные студии, аптеки и ПВЗ. Рядом — детский сад, ледовая арена и центр игровых видов спорта.

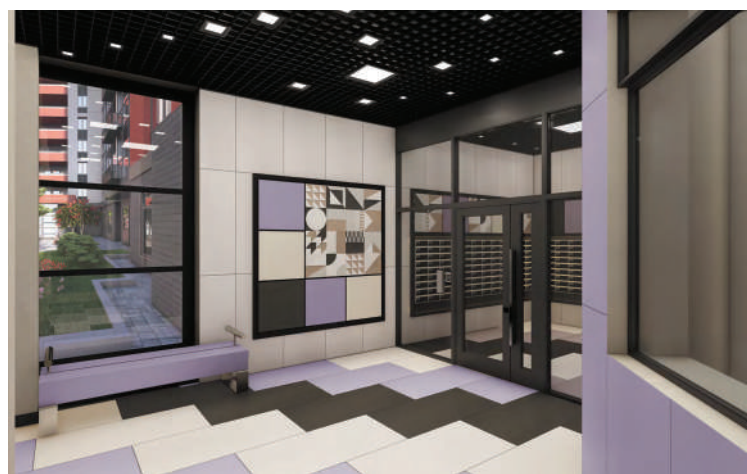
А еще в микрорайоне построили новую современную школу. В здании четыре этажа: три надземных и один цокольный. На них расположатся не только уютные и оснащенные кабинеты, но и два просторных спортзала, скалодром, столовая на 550 мест, огромная библиотека и многое другое. Школа начнет работать уже с 1 сентября 2025 года.

В подъездах предполагаются стильные холлы. Причем всё продумали детально, есть даже остекленное помещение перед входом, чтобы жильцы могли искать ключи от дома в тепле.

Отделка на этажах будет небанальной — крупноформатный керамогранит приятных цветов. Дизайн мест общего пользования разработали итальянские дизайнеры специально для «1-го Юго-Восточного». Оцените на фото сами!

В доме много планировочных решений: есть «евротрешки», «евродвушки», однокомнатные квартиры и небольшие студии.

Несмотря на то, что продажи квартир в новом доме только стартуют, это не кот в мешке. Дом уже на высокой стадии готовности: проведены почти все монолитные работы, строители приступают к кладке и остеклению. По плану сдача дома назначена на 2027 год.



На старте условия приобретения будут выгодными. К тому же застройщик предлагает разные варианты оплаты, в том числе беспроцентную рассрочку без переплат*. Цена фиксируется в момент заключения договора, вы вносите первоначальный платеж — 20%, а затем платите минимальные платежи от 10 000 рублей. Остаток суммы нужно будет внести за три месяца до сдачи дома в эксплуатацию.

Также доступна покупка по семейной ипотеке**. Воспользоваться ей и другими предложениями удобно — застройщик работает по принципу «единого окна»: специалисты помогают с документами, сами регистрируют сделку и занимаются одобрением ипотеки.

Строительством занимается «Ин-Групп», который работает на рынке уже 18 лет. За его спиной много крупных реализованных объектов в Туле, и сейчас строится большой проект в подмосковной Дубне.

В надежности компании можно не сомневаться: проектное финансирование «Ин-Групп» осуществляет в Сбере, большом и надежном банке, так что средства дольщиков точно будут под защитой.

**ХОТИТЕ НОВУЮ ПРОСТОРНУЮ КВАРТИРУ?
СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ!**


**ПЕРВЫЙ
ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ**
 жилой комплекс

ОТДЕЛ ПРОДАЖ:
 Тула, ул. Новомосковская, 4
sales@ingrupp-online.ru
 +7 (4872) 52-09-09
ingrupp-online.ru





АН «ЖИЛФОНД»: РАБОТАТЬ ЗДЕСЬ ПРЕСТИЖНО

27 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ НА РЫНКЕ НЕДВИЖИМОСТИ В 5 СТРАНАХ И БОЛЕЕ ЧЕМ В 45 ГОРОДАХ, РЕПУТАЦИЯ НАДЕЖНОЙ И СТАБИЛЬНОЙ КОМПАНИИ. ФЕДЕРАЛЬНОЕ АН «ЖИЛФОНД» ОКАЗЫВАЕТ ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ ПО СОПРОВОЖДЕНИЮ СДЕЛОК С НОВЫМ И ВТОРИЧНЫМ ЖИЛЬЕМ, КОММЕРЧЕСКИМИ ОБЪЕКТАМИ И ЗЕМЛЕЙ. А ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ РЕШИТЬ ЛЮБОЙ ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС, НАЙТИ ОПТИМАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ДАЖЕ В БЕЗВЫХОДНОЙ СИТУАЦИИ.

Где лучше работать риелтором, чтобы реализовать свои цели: стабильный заработок, карьерный рост, гибкий график, коллектив и, конечно, приобретение драгоценного опыта? Сотрудники, работающие в АН «Жилфонд», особенно ценят:

- статус и престиж компании;
- готовность выплачивать достойный % от каждой сделки;
- уверенность в дальнейшем развитии клиентской базы;
- отлаженную систему наставничества;
- авторитетное руководство.

РАБОТАЕМ, А НЕ ПИШЕМ ОТЧЕТЫ

Компания в Туле работает по франшизе и имеет инновационную CRM-систему, разработанную новосибирскими IT-специалистами – такую масштабную систему различных IT-сервисов. Они интегрированы в единый интерфейс для «бесшовной» работы всех сотрудников агентства и взаимодействия с клиентами. Это позволяет не только систематизировать информацию об объектах, сделках и клиентах, но и максимально упростить рутинные действия, освобождая время для более важных дел.

ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ – ГАРАНТИЯ УСПЕХА

АН «Жилфонд» уделяет особое внимание квалификации своих сотрудников, поэтому все специалисты, даже с опытом работы, проходят длительное обучение. Более месяца будущие риелторы прослушивают лекции и вебинары в записи, сдают тесты, чтобы повысить свою квалификацию. Обучение проходит в свободное время, не отвлекая от работы, каждый выбирает свой удобный график. Только после прохождения тестирования агенты полноценно могут присоединиться к команде!



Ольга Полякова, юрист, аттестованный оценщик, руководитель и управляющий партнер АН «Жилфонд» Тула:

– Наше агентство серьезно подходит к обучению своих сотрудников. Оно бесплатное, но, тем не менее, глубокое. И даже для людей, которые очень давно работают в этом сегменте, оно оказывается интересным, познавательным, находится много нюансов, о которых многие не знали.

На постоянной основе здесь проводятся встречи, на которых обсуждаются юридические моменты, маркетинговые планы и цели. Каждая неделя у риелторов расписана интересными мероприятиями, экскурсиями по новостройкам, лекциями от наших партнеров, застройщиков, банков.

ЗАБОТА И ПОДДЕРЖКА

Руководство компании поддерживает командный дух и сплоченность коллектива. Помимо обучающих, здесь много различных корпоративных мероприятий, веселых тимбилдингов, экскурсий для сотрудников и их семей.

АН «ЖИЛФОНД» – НЕ ПРОСТО АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ, А ЦЕЛАЯ ЭКОСИСТЕМА ПО ПРИНЦИПУ «ОДНОГО ОКНА»: КУПЛЯ-ПРОДАЖА, АРЕНДА, ПРИЕМКА КВАРТИР В НОВОСТРОЙКАХ, КЛИНИНГ, РЕМОНТ И Т. Д. ЭТО КОМАНДА ТЕСНОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ РИЕЛТОРОВ, ЮРИСТОВ, ИПОТЕЧНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ. ТАКАЯ КОМАНДНАЯ РАБОТА ДАЕТ СВОИ ПЛОДЫ, ДЕЛАЯ КАЖДОГО ЕЕ ЧЛЕНА СИЛЬНЕЕ И ЭФФЕКТИВНЕЕ, А КЛИЕНТУ ДАЕТ УВЕРЕННОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ СДЕЛКИ, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИОРИТЕТНОЙ ЗАДАЧЕЙ.



Юрий Татарников, управляющий партнер АН «Жилфонд» Тула:

– С АН «Жилфонд» я вижу уверенное будущее. Компания более 27 лет на рынке недвижимости, и для меня это доверие и огромные возможности. А мечта сейчас – вывести компанию в лидирующие позиции в Туле, войти, как минимум, в тройку лучших агентств в нашем городе и области.



Светлана Андриянова, специалист по недвижимости:

– Работа с профессионалами – большой стимул, мотивация и удовольствие! Выбирая работодателя, основывалась именно на этом. Желание двигаться вперед, расти и совершенствоваться – мой девиз. С АН «Жилфонд» возможно все!



Руслан Панов, специалист по недвижимости:

– Компания «Жилфонд» предлагает отличную CRM-систему, многофункциональный набор услуг, доступный для клиентов. Агентство дает превосходную базу знаний, а также позволяет работать в режиме коворкинга. А в качестве бонуса – прекрасное и адекватное руководство.



ул. Фридриха Энгельса, 73
8 (4872) 38-48-60

КАКИМ СТАЛ ЖК «НАЧАЛО» В ЩЕКИНО

Сравнили, насколько построенный жилой комплекс похож на картинки проекта. Результат нас удивил!



Строительство и отделка домов ЖК «Начало» завершены, дольщики получают ключи от квартир, и мы решили прогуляться по жилому комплексу.

Первое, что мы оценили при входе в жилой комплекс, это удобные сквозные входы в подъезд, чтобы машины не заезжали во двор даже для разгрузки, а также удобные и современные домофоны — настоящие гаджеты с цветными дисплеями. Для автомобилей предусмотрена большая парковка — места хватит всем.

Фасады домов один в один как на картинке — те же цвета и формы. Во дворе все тоже точно повторяет проект: качели, лавки, спортивные площадки. Установлен даже спортивный комплекс от одного из ведущих производителей спортивного оборудования, а значит, это не только удобно, но и безопасно.

Отдельная любовь — зиплайн. Цепляетесь за него с одной стороны площадки, отталкиваетесь и летите в другую! Честно говоря, немного завидуем детям, которые будут гулять в этом дворе.

Проект предполагал уютные подъезды и холлы, в которых можно встретиться со знакомыми и провести время в ожидании гостей. Удивительно, но застройщики смогли выбрать мебель точь-в-точь как на картинках, совпали даже цвета. В холлах есть телевизоры и картины. Стильно и уютно!



Заглянули мы и в квартиры. В ЖК «Начало» есть планировки с одной спальней — около 45 кв. метров, а площадь некоторых — больше 100 кв. м. Все квартиры очень светлые из-за больших окон, которые есть даже в ванной! Интересное остекление в спальнях: в них предусмотрено два окна или одно большое угловое в зависимости от планировки.

В некоторых планировках предусмотрено аж по три са-нузла, один из которых можно использовать в качестве постирочной. В квартирах высокие потолки и большие кухни-гостиные. А на последних этажах домов есть просторные террасы. Учитывая хороший вид из окна, с деревьями и без высотной застройки, провожать закаты и встречать рассветы здесь будет очень приятно.

Будущие жители получают ключи уже в этом месяце. Свободных квартир в жилом комплексе осталось мало, но они еще есть, поэтому вы еще можете успеть стать счастливым обладателем квадратных метров в ЖК «Начало».

Записаться на просмотр квартиры и забронировать ее можно **по телефону 706-006**. Пусть этот звонок изменит вашу жизнь к лучшему!

Подробную информацию об объекте можно получить по qr-коду:



СОВРЕМЕННИК

Марина
Уколова

Ведущий архитектор
и руководитель студии
дизайна и архитектуры
FORMA

АРХИТЕКТУРА с женским взглядом

ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД НА АРХИТЕКТУРУ — ЭТО УНИКАЛЬНАЯ ПЕРСПЕКТИВА, КОТОРАЯ СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ ИНТУИЦИЮ, ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ. ЖЕНЩИНЫ-АРХИТЕКТОРЫ И ДИЗАЙНЕРЫ ЧАСТО ПРИВНОСЯТ В СВОИ ПРОЕКТЫ НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ, НО И ГЛУБОКОЕ ПОНИМАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ.



Архитектура может показаться исключительно технической, сосредоточенной на формах и функциях областью. Однако женщины стремятся создать такую среду, которая не только удовлетворяет функциональные требования, но и способствуют уюту и гармонии пространства и может поддерживать различные аспекты жизни – от семейных встреч до общественных мероприятий. Они напоминают нам о том, что архитектура – это не только стены и крыши, но и пространство для жизни, общения и вдохновения. Этот взгляд помогает создавать такие миры, которые отражают многогранность человеческого опыта и стремление к гармонии.

– Каждый архитектурный проект вашего дома или проект дизайна интерьера, который выпускается под моим заботливым вниманием как ведущего архитектора и руководителя архитектурно-строительной компании FORMA, – интересная и неповторимая история. Она становится олицетворением современности, отражая уникальный взгляд женщины на мир, где красота и практичность идут рука об руку.

+7 915 683-35-03



СЕРЕГИН АЛЕКСЕЙ,
руководитель компании
«Перестройка»



РОВНЫЕ СТЕНЫ И ПОЛ: ПОМОЖЕТ «ПЕРЕСТРОЙКА»

ОСНОВУ РЕМОНТА СОСТАВЛЯЮТ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ «ГРЯЗНЫЕ» РАБОТЫ, БЕЗ КАЧЕСТВЕННОГО ПРОВЕДЕНИЯ КОТОРЫХ НЕВОЗМОЖНО В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПРОВЕСТИ ЧИСТОВУЮ ОТДЕЛКУ. «КОГДА ЧЕРНОВАЯ ОТДЕЛКА ВЫПОЛНЕНА ПРОФЕССИОНАЛЬНО И НА ДОЛЖНОМ УРОВНЕ, ЭТО ИЗБАВИТ ОТ МНОГИХ ПРОБЛЕМ В ДАЛЬНЕЙШЕМ И СЭКОНОМИТ СРЕДСТВА», – СЧИТАЕТ РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ «ПЕРЕСТРОЙКА» АЛЕКСЕЙ СЕРЕГИН.

Компания «Перестройка» уже более 6 лет занимается механизированной штукатуркой и полусухой стяжкой пола, которые составляют основу проведения черновых работ.

– Алексей, расскажите, что такое полусухая стяжка? Для чего ее делают?

– Для выравнивания поверхности пола. И полусухая стяжка здесь имеет большое преимущество, т. к. с ее помощью получается сформировать качественную поверхность возле труб и любых отверстий, на поверхностях с уклоном. Методика направлена не только на снижение трудоемкости проводимых работ, но также на существенное уменьшение их стоимости.

– Многие скажут – зачем нужно выравнивать пол, он и так ровный?

– Ошибочное мнение, что выравнивать пол не обязательно. Положил сверху ламинат – и все. Но потом жильцы начинают сталкиваться с такими проблемами, как растрескивание покрытия, скрипы, провалы, а в санузлах, например, с некачественной работой сантехнических приборов.

– Для каких помещений подходит полусухая стяжка? Плюсы этого метода?

– Для любых помещений: квартир, домов, торговых центров, производственных цехов, складов, промышленных площадок.

К ПЛЮСАМ МОЖНО ОТНЕСТИ:

- + Быстрое схватывание уложенного раствора. 24 часа – и можно спокойно ходить по полу!
- + Сниженная трудоемкость и экономия средств. Процесс полностью механизирован. Выравнивание полов в доме можно провести за 1 день. Это в 4 раза быстрее, чем при ручном методе.
- + Отсутствие усадки и растрескивания. В смесь добавляется фиброволокно, которое выступает как армирующий каркас и обеспечивает высокую механическую прочность цементно-песочного монолита.
- + Не нужно дополнительное выравнивание, только шлифовка, которая уплотняет верхний слой, сделав его еще более прочным.
- + Исключены протечки. Минимальное содержание воды в составе смеси исключает ее просачивание на нижние этажи.
- + Все операции по подготовке раствора можно проводить вне помещения. Это исключает любые шумы, образование значительного количества пыли и грязи. Укладка смеси также происходит достаточно аккуратно.

– Что делается вначале? Стены или пол?

– Это не принципиально. Можно делать сначала как пол, так и стены.

– Механизированная штукатурка для стен – сейчас очень популярный метод. Чем он хорош?

- Это более однородная смесь, насыщенная кислородом.
- Скорость выполнения работ в 4-5 раз выше по сравнению с ручной.
- Смеси дешевле, чем аналогичные составы для ручной шпаклевки.
- Значительно сокращается расход материалов.
- За один раз удастся оштукатурить значительную площадь.
- Состав подается под высоким давлением, что обеспечивает надежное сцепление с поверхностью, исключая впоследствии образование трещин.
- Исключены ошибки в процессе приготовления смеси: она делается по рецепту, заложенному программой.
- Возможность нанести штукатурку на дверные и оконные откосы

– А нужно ли после ее нанесения шпаклевать стены?

– Мы выполняем подготовку поверхности (глянцевание) под оклейку плотными флизелиновыми или виниловыми обоями. Поверхность, на которой будут фотообои, декоративная штукатурка, покраска необходимо дополнительно подготавливать путем шпаклевания.

ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ РЕМОНТ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ И НЕ НАТКНУТЬСЯ НА МОШЕННИКОВ, НУЖНО ИМЕТЬ ПОНИМАНИЕ О ВАЖНЫХ АСПЕКТАХ РАБОТ С СОБЛЮЖДЕНИЕМ СТРОИТЕЛЬНЫХ НОРМ И ПРАВИЛ. СОТРУДНИЧАТЬ С КОМПАНИЕЙ «ПЕРЕСТРОЙКА» НАДЕЖНО И ПРЕСТИЖНО. СПЕЦИАЛИСТЫ, РАБОТАЮЩИЕ ЗДЕСЬ, – ПРОФЕССИОНАЛЫ ВЫСОЧАЙШЕГО УРОВНЯ. ОБРАЩАЙТЕСЬ, И РЕМОНТ БУДЕТ РАДОВАТЬ ВАС МНОГИЕ ГОДЫ.



г. Тула, ул. Октябрьская,
д. 182, оф. 5

☎ 41 perestroika71

+7 (906) 630-00-01

✉ perestroika.071@mail.ru

🌐 perestroika71.ru

*Фитнес в лучших
традициях!*



ГОГОЛЬ
ФИТНЕС-ЦЕНТР

Фитнес-центр
ул. Гоголевская, 45а
www.gogol-fit.ru
52-52-05

Продюсер: Ирина Пшонкина iren_miga, Фотограф: Дзюбин Дмитрий



Пилатес-студия
пр. Ленина, 31, этаж 2
www.pilatestula.ru
708-708



Работы Гоар – настоящая магия, искусство, превращающее каждую девушку в королеву. Она ловко скрывает недостатки и подчеркивает достоинства своих клиенток, умело комбинируя техники и уделяя внимание индивидуальным желаниям. Бьюти-студия Гоар стала настоящим храмом красоты, где каждая девушка может почувствовать себя уникальной.

Гоар завоевала признание как эксперт эффектных макияжей, шикарных локонов и идеальных бровей. Девушка регулярно повышает свою квалификацию и проходит обучение у именитых визажистов. Восторженные отзывы клиентов и упоминания в соцсетях – это не просто цифры, а настоящие свидетельства ее мастерства.

В студии или на выезде Гоар творит красоту и помогает девушкам в день X выглядеть неотразимо. В ее арсенале любой образ – от нежного «нюда» до роскошного вечернего макияжа. Особенно стоит отметить технику лифтинг-макияжа, создающую видимый омолаживающий эффект и позволяющую женщинам всех возрастов чувствовать себя молодо и привлекательно.

Также Гоар создает легкие укладки и великолепные локоны для тульских красавиц, мастерски занимается архитектурой бровей, восстанавливая даже самые проблемные формы. Каждая деталь в ее работе продумана, а для клиентов она выбирает только профессиональную люксовую косметику, которую сама тщательно тестирует на качество.

Встречаем весну и наслаждаемся своей красотой! Для дорогих читательниц «Модного города» действует скидка на создание образа у Гоар. Создавайте вместе ослепительные образы на миллион лайков!

Искусство ПРИТЯЖЕНИЯ

ЧТО ДЕЛАЕТ ДЕВУШКУ МАГНИТОМ ДЛЯ ВЗГЛЯДОВ? НЕ СЕКРЕТ, ЧТО ИМЕННО ЕЕ ЭНЕРГИЯ И ПОЛНАЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. СОЗДАТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ, КОТОРЫЙ НЕ ОСТАВИТ БЕЗ ВНИМАНИЯ, И ПОДЧЕРКНУТЬ ЕСТЕСТВЕННУЮ КРАСОТУ БЕРЕТСЯ ГОАР ХАЧАТЯН, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ И СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ. ИМЕННО ОНА ОТВЕЧАЛА ЗА КРАСОТУ ГЕРОИНЬ СЪЕМОК ДЛЯ НОВОГО НОМЕРА «МОДНОГО ГОРОДА».



пр. Ленина, 127а,
3-й этаж, оф. 302
+7 (953) 198-43-33



МАКСИМАЛЬНО ЯРКО ПРОШЕЛ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ УЖИН ПО СЛУЧАЮ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОВИНКИ CHANGAN CS75PLUS!

Фотограф Максим Роштин

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «МОДНЫЙ ГОРОД» ПОСЕТИЛА ЗАКРЫТОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, НАСЛАДИЛАСЬ ДЕГУСТАЦИЕЙ, ПОУЧАСТВОВАЛА В ШОУ-ПРОГРАММЕ И, КОНЕЧНО, ПО ДОСТОИНСТВУ ОЦЕНИЛА АВТОМОБИЛЬ. ДЕЛИМСЯ ФОТООТЧЕТОМ С МЕСТА СОБЫТИЙ!



КУХНИ ДЛЯ ЖИЗНИ!



23 года на рынке и более 5000 проектов кухонь! Какие замыслы в мебели воплощает для клиентов салон «Даллас Мебель»? Любые! От небольших комплектов мебели до комплексных решений для коттеджей, загородных домов и особняков. Нестандартные размеры, идеи и фантазии, сложные задачи!



Войтицкий Андрей Львович,
основатель компании
«Даллас Мебель»

– Наши кухни – это нечто большее, чем мебель для приготовления пищи. Возможностей и вариантов – неограниченное множество! Богатая цветовая палитра, изысканный декор фасадов, различные конфигурации, стильная фурнитура и другие детали создают поистине уникальные решения!

ТАК ЧТО ЖЕ ОТЛИЧАЕТ «ДАЛЛАС МЕБЕЛЬ»?

- **Качество.** Мебель производится на фабриках с самым современным европейским оборудованием из высококачественных материалов – ЛДСП, МДФ, шпон от ведущих производителей с использованием импортной фурнитуры. А это гарантия долговечности и прочности мебели.

- **Индивидуальный дизайн.** Создайте кухню по своим личным предпочтениям! Вы сами выбираете материалы, цвета, фурнитуру и аксессуары в соответствии со своим стилем и вкусом. Каждый проект компании уникален, нет стандартных наборов мебели, и встретить два одинаковых комплекта просто не получится.

- **Эргономика.** Кухня должна быть не только красивой, но и удобной! Здесь строго следят за соблюдением эргономических принципов: достаточная рабочая поверхность, удобное расположение хранения и простой доступ к необходимым предметам.

- **Надежность.** Кухни имеют прочную конструкцию и стабильное исполнение, что гарантирует их долгий срок службы – от 15 до 25 лет.

- **Гарантия.** Компания предоставляет гарантию на свои кухни от 2 до 5 лет, а также постгарантийное обслуживание в течение всего срока эксплуатации, что обеспечивает покупателям возможность быстро решать непредвиденные проблемы с мебелью.

- **Полный цикл производства.** Все этапы производства кухни в одном месте! Вы получите полный комплекс услуг, от проектирования мебели с выездом на замеры до качественного монтажа высококлассными сборщиками. Это гарантирует контроль качества и возможность индивидуального подхода к каждому клиенту.

«Даллас Мебель» – это современные технологии производства корпусной мебели и высокотехнологичное оборудование, безопасные материалы и новые дизайнерские решения. Подобрать и воплотить в жизнь проект кухни мечты можно в флагманском шоуруме «Даллас Мебель».

РАБОТАЕМ С 2002 ГОДА

ДАЛЛАС

МЕБЕЛЬ



«Даллас Мебель», ул. Софьи Перовской, 3
+7 (950) 913-55-24

☎ 8 800 101 24 52

«Даллас Молл», Осиновая Гора, строение 2
+7 (950) 913-55-34

«Даллас Ноте», ул. Карпова, д. 98, корп. 2
+7 (950) 913-55-12



 dallastula



 dallastula.ru

клиника комаровой

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



ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

В клинике
Комаровой



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ