

№159 ЯНВАРЬ 2023

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

ВРЕМЯ ПЕРВЫХ

Истории лидеров

ОТКРЫТИЯ -2022

Яркие проекты года

НОВОГОДНИЕ
ОБЕЩАНИЯ

Начинаем новую
жизнь



МАСТЕРА ВОЗРОЖДЕНИЯ

Светлана и Галина Сермяжко,
центр восстановительной
медицины «Феникс»

Рекламно-информационное
издание

18+

НЕ ПОЛУЧИЛИ ПОДАРОК, О КОТОРОМ МЕЧТАЛИ?

Не расстраивайтесь, в интернет-магазине косметики verdea тысячи волшебных средств для ухода за кожей лица и тела, а также для домашнего уюта. И масса товаров со скидками!

www.verdea.ru

профессиональный косметолог,
который всегда с тобой







ТУТАНХАМОН

СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

8 800 700 57 72

- г. Тула, ул. Пролетарская, 2,
ТРЦ «Макси»
- г. Тула, пр-т Ленина, 19

- г. Новомосковск, ул. Трудовые
резервы, 336, ТЦ «Первый»
- г. Тула, ул. Путейская, 5





CERRUTI 1881

МИР ЧАСОВ

г.Тула, проспект Ленина, д.29

+7 (4872) 31-18-19

8-800-450-05-05

www.chasy71.ru



CERRUTI 1881

МИР ЧАСОВ 

г. Тула, проспект Ленина, д. 29
+7 (4872) 31-18-19
8-800-450-05-05
www.chasy71.ru



НОВЫЙ EXEED LX AWD

СВОБОДА САМОВЫРАЖЕНИЯ



АВТОКЛАСС

EXEED ЦЕНТР

АВТОКЛАСС НА НОВОМОСКОВСКОМ

EXEED

BORN FOR MORE



+7 4872 33 80 80

г. Тула, Новомосковское шоссе, 17



Организация, идея, стилизация:
Ирина Пшонкина vk.com/iren_mirra

Фотограф: Егор Конабевцев
vk.com/egorkophoto

Визаж и прическа Анны:
Александра Боханцева
vk.com/sashulya_sun

Визаж и прическа Лизы:
Кристина Димпер vk.com/cdimper91

Модели: Елизавета Родина (Ива Плаксова)
vk.com/id_ivadeadtreetree и Анна Самолдина
vk.com/id211537828

МОЙ ТАЛИСМАН

Символ нового года Кролик – олицетворение мягкости и нежности. Он принесет вам удачу, если вы выполните его условие – окружать себя красивыми, приятными вещами, которые доставляют визуальное и тактильное удовольствие. Мебель от «Квартиры №5», которая создается по вашим персональным пожеланиям, точно придется по вкусу талисману года.

НЕЖНОСТЬ И МЯГКОСТЬ

Можно верить, что Кролик принесет удачу, но она, удача, зависит не только от волшебных вибраций, но и от очень земных вещей. От того, насколько хорошо вы выспались и готовы ли покорять мир. От того, приятным ли бы ваш вечер на диване перед телевизором.

Хорошая мебель – это и элемент вашего стиля жизни, и важный вклад в ее качество. Мебель от «Квартиры №5» производится из премиальных материалов, на отличном оборудовании, с использованием качественных наполнителей и дорогих тканей. Она не только красива и индивидуальна, но и до миллиметра выверена с точки зрения комфорта. Наслаждайтесь отдыхом и заряжайтесь силами для новых побед!

КВАРТИРА № 5
МЕБЕЛЬ ТУТ

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





Благодарим магазин Fantasy
vk.com/boutique_fantasy_tula
за предоставленное нижнее белье

Благодарим Наряд на прокат
vk.com/naryad_naprokat_tula
за предоставленные платья

Благодарим Мини-цирк Crazy Show
за предоставленного кролика
vk.com/circusshows

Благодарим Ветеринарный центр
Доктора Мельниковой за предоставленного
кролика vk.com/melnikovavet



РОСКОШЬ И СТРАСТЬ

«Квартира №5» поможет вам реализовать любые планы по трансформации интерьера. Диван, которого нет ни у кого, кровать из роскошного каталога, мебель нестандартных размеров, необычные пожелания по форме, ткани, цвету – здесь возможен и приветствуется любой каприз. Здесь создают мебель, которая в полной мере отражает ваш характер, настрой, предпочтения по стилю, ваши требования к красоте и комфорту.

КВАРТИРА № 5
МЕБЕЛЬ ТУТ

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



СДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ – ДОРОГА ПОЯВИТСЯ САМА СОБОЙ



Прическа и макияж :
Анна Бакшеева
vk.com/ann_visage_tula

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

У пишущих людей есть такое понятие, как страх чистого листа. Это когда сидишь перед пустым документом и не можешь из себя выдавить ни слова. Справиться с этим состоянием достаточно просто. Или принять ситуацию, смириться, что сегодня тексты — это не твоё, и взять паузу. Или начать писать. Неважно что. Хоть просто описывать погоду за окном.

Удивительно, но это работает. Сначала ты набираешь откровенную чушь типа: «Идёт снег, собака лает, отпуск не скоро, а так хочется на море...». А потом вдруг начинаешь чётко излагать то, о чём и хотел написать. Конечно, затем всё редактируется, правится, структурируется. Но с основной текста работать проще, чем с пустотой.

Мне кажется, эта формула применима к любой сфере. Не знаешь, с чего начать, — просто делай что-нибудь. А там кривая выведет. Начало года — отличное время проверить эту теорию в действии. Давно планировали что-то? Начните! Просто попробуйте. Неидеальное действие всегда лучше идеального бездействия. И неважно, что говорят вам звёзды.

В этом номере герои нашего проекта «Время первых» делятся вдохновляющими историями, как они не боялись сделать тот самый первый шаг, стать одними из первых каждый в своей сфере. «Новогоднее обещание» — второй вдохновляющий проект январского номера. Герои делятся своими планами и мечтами на 2023-й. Как говорил китайский философ Лао-цзы: «Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага».

Фотограф: Полина Сидорова vk.com/polina_forest

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

18+

Тула, №159
декабрь 2023 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».

Учредитель и издатель ООО «Слобода».

Генеральный директор Алексеева Т. В.

Главный редактор Белова Е. И. Руководитель журнала Пшонкина И. А.

Специалисты по рекламе: Колесова А. А., Бахилина В. А., Золотарева А. В.

Дизайнер: Вильгельм А. Е.

modniygorodtula

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

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116, 1-й эт. Тел./ф (4872) 57-07-07.

Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИН №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.

Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:

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

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

Заказ П44217 Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 30.12.2022.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

Как защитить кожу от сухого воздуха в помещении

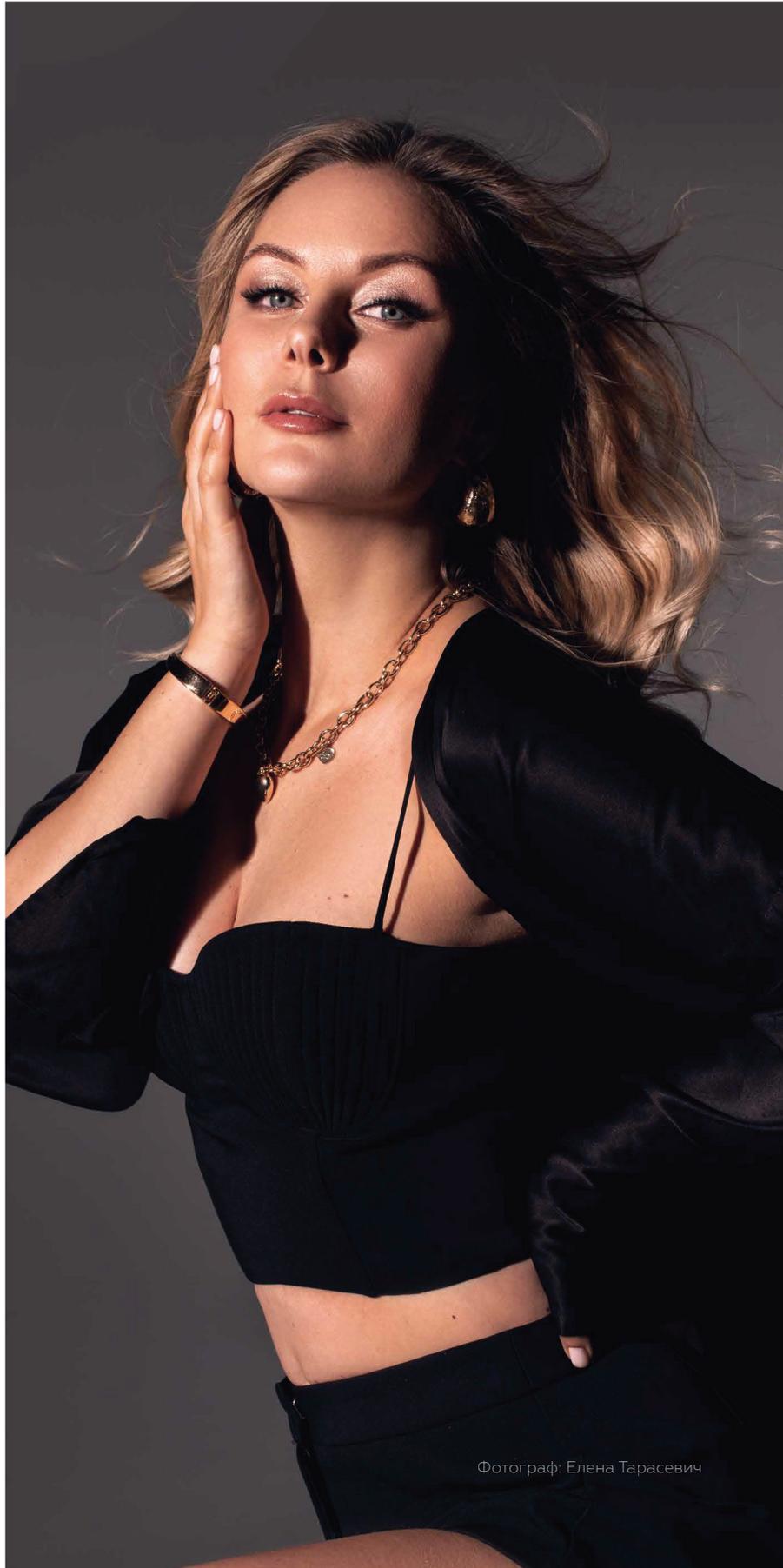
ДУМАЮ, КАЖДАЯ ИЗ ВАС ЗАМЕЧАЛА, ЧТО ЗИМОЙ КОЖА ЧУВСТВУЕТ ПОСТОЯННУЮ СТЯНУТОСТЬ И КАК БУДТО ПЕРЕСУШЕНА. ЭТОМУ ВИННОЙ НЕ ТОЛЬКО ХОЛОДА, НО И ОТОПЛЕНИЕ В КВАРТИРЕ, А ТАКЖЕ ОБДУВ ГОРЯЧИМ ВОЗДУХОМ В ОФИСАХ

КАКИЕ ЖЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОЮ КОЖУ?

- 1.** Как бы банально это не звучало, но пейте больше воды. Это один из самых простых и полезных для здоровья и красоты советов, но почему-то следуют ему далеко не все.
- 2.** Наносите уходовую косметику на чуть влажную кожу, то есть напомню: не ждите, пока тоник высохнет, а сразу наносите крем, чтобы как бы запечатать влагу.
- 3.** Используйте увлажнители воздуха, особенно в комнатах, где проводите большую часть времени. Это поможет не только вашей коже, но и волосам. Зимой уровень влажности воздуха в квартире или офисе может падать до 20–30% (при норме в 70–80%).
- 4.** Включите в ваш ежедневный уход ночной крем или же даже ночные увлажняющие маски. Классическая ночная маска представляет собой желеобразную субстанцию, которая создает на поверхности кожи дышащую пленку, поддерживает гидробаланс клеток и препятствует испарению влаги.
- 5.** Увлажняющий мист. Он в течение дня поможет вам освежать и увлажнять кожу.
- 6.** Дополнительный уход. Зимой также, как и летом, нельзя выходить на улицу с «голой кожей». Очень важно использовать солнцезащитный крем, так как прямые солнечные лучи оказывают на кожу нашего лица негативное влияние.

Придерживаясь всех этих указаний, вы сможете уберечь свою кожу от обезвоживания.

ВЕРА ФИШИНГЕР,
бьюти-эксперт



Возродиться к жизни

ПАЦИЕНТЫ ЦЕНТРА «ФЕНИКС» ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ЭТОЙ САМОЙ ПТИЦЕЙ, ВОЗРОДИВШЕЙСЯ К ЖИЗНИ: ЕЩЕ ВЧЕРА ТЫ НЕ МОГ И ШАГУ СДЕЛАТЬ ОТ БОЛИ, А СЕГОДНЯ ВОЗВРАЩАЕШЬСЯ НЕ ПРОСТО К ПРИВЫЧНОЙ АКТИВНОСТИ, НО И ДАЖЕ К СПОРТИВНЫМ ТРЕНИРОВКАМ! О СЕКРЕТАХ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНЕЙ И ТРАВМ, УНИКАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ И СТРЕМЛЕНИИ ПРЕВОСХОДИТЬ ОЖИДАНИЯ ПАЦИЕНТОВ РАССКАЗЫВАЕТ НАША ГЕРОИНЯ С ОБЛОЖКИ – ОСНОВАТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЦЕНТРА ГАЛИНА СЕРМЯЖКО.

Лицо с обложки

Визаж и прическа Светланы:
Анастасия Редькина
vk.com/red_nastena

Визаж и прическа Галины:
Виталия Волкова
vk.com/vitaliya.volkova

Благодарим магазин одежды
Serginetti пр. Ленина, 54
за предоставленный костюм
Галины Константиновны



**Светлана Сермяжко,
заместитель директора**

**Галина Константиновна
Сермяжко, главный врач**

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

– Галина Константиновна, как родилась идея создания клиники? Почему было выбрано именно направление восстановительной медицины?

– Идея собственной клиники родилась очень давно, еще в 90-е. Но путь к ней был достаточно долгим. Я понимала, что должна обладать собственным именем, чтобы вообще ставить вопрос о создании клиники. Частная клиника всё-таки не строится на пустом месте. Соответственно, долгие годы я посвятила тому, чтобы двигаться в этом направлении. С 1990 года я возглавляла городское отделение восстановительного лечения. В нем восстанавливались пациенты после тяжелых травм, инсультов, инфарктов, пациенты с заболеваниями суставов, позвоночника. Приходилось много учиться, посещать конференции, семинары и наращивать собственный опыт и протоколы восстановления пациентов с разными патологиями. Хочу отметить, что работа нашего отделения была эффективной.

Однако людей перестали удовлетворять условия, в которых приходилось лечиться, – хотелось большего комфорта и современного оборудования. Так и появился «Феникс».

– Какие принципы Вы закладывали в основу своей работы? Что хотели дать людям?

– Главными принципами считаю доступность, человечность, качество. Весь коллектив клиники – это команда профессионалов, в основе работы которых лежит любовь к своему делу и искреннее желание помочь пациенту. Считаю, что удовлетворенность пациентов и желание вернуться в клинику – это индикатор работы любого медицинского учреждения. Медицинский центр «Феникс» имеет высокие показатели по ключевым позициям: количество первичных пациентов, пришедших по рекомендации на врача или клинику, и возвращаемость пациентов.

– С какими проблемами к Вам можно обратиться, и какие Вы решаете наиболее эффективно?

– Наша клиника занимается восстановительным лечением пациентов с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата. Очень эффективно восстанавливаются пациенты с переломами, после сложных операций на позвоночнике, суставах.

– Вы первыми в Туле начали применять методику ударно-волновой терапии. Расскажите, в чем ее уникальность? И в лечении каких заболеваний она незаменима?

– Да, метод ударно-волновой терапии мы применяем с 2010 года. УВТ – очень эффективный метод в лечении переломов, миофасциальных синдромов, диабетической стопы и многих других заболеваний благодаря уникальной возможности запускать механизм самовосстановления и регенерации в поврежденных тканях. Это очень сложный механизм на клеточном уровне. Эффект от курса УВТ достаточно продолжительный – от 8 месяцев до нескольких лет.

– В «Фениксе» лечатся многие известные спортсмены – почему они выбирают вас?

– Профессиональный спорт, к сожалению, не обходится без травм и заболеваний. Главное для спортсмена – как можно быстрее вернуться к тренировкам и выступлениям. А «Феникс» владеет эффективными методами восстановления, быстрого снятия болевого синдрома. Наши врачи постоянно совершенствуются, мы участвуем в конференциях по спортивной медицине, поддерживаем тесную связь с известными спортивными реабилитологами.

– Какие направления Вашей работы – самые востребованные у пациентов?

– Наверное, не смогу выделить что-то одно. Мы проводим комплексную терапию, и здесь важно, что будет эффективнее на данном этапе в каждом конкретном случае. Все очень индивидуально, важен любой нюанс.

– Какие нововведения появились в Вашем центре в этом году?

– «Феникс» продолжает совершенствоваться и расширяться. Мы стали счастливыми обладателями новых уникальных методик: это метод HILT (высокоинтенсивный лазер) и метод SIS (высокоинтенсивная магнитотерапия). Эти два метода не уступают по эффективности ударно-волновой терапии и во многом дополняют ее. У нас появилась возможность эффективнее и в более короткие сроки восстанавливать пациентов с переломами, повреждениями нервов, парезами.

Я давно мечтала о враче-физиотерапевте для нашего центра, и в этом году мечта стала явью в лице доктора Ксении Леонидовны Кожевниковой. Пациенты высоко ценят ее профессиональные и душевные качества.

– В «Фениксе» работают многие члены вашей семьи. В чем преимущества семейного бизнеса? Не возникает разногласий по рабочим вопросам? И если да, как справляетесь без ущерба для отношений?

– Семейный бизнес – от слова «семья». Я считаю, что семья – это главное для каждого человека, это любовь, доверие, защита, поддержка. Многие наши пациенты отмечают теплую семейную атмосферу в клинике.

Да, мы все разные, и по каким-то рабочим моментам мнения могут отличаться, но мы уважаем друг друга и стараемся всегда приходить к тому единственному правильному решению. И, конечно, бизнес не влияет на наши отношения. Мы все смотрим в одну сторону – вперед. И мы очень любим свой «Феникс» и наших пациентов!

– Чего Вы ждете от нового года? Какие планы у Вас есть по развитию клиники? И чего хотите лично для себя и своих близких?

– В 2023 году «Феникс» планирует расширить свои возможности и за счет новых площадей (открывается филиал), и за счет новых сотрудников (в штат приходит детский ортопед-травматолог), и за счет новых методов. Запускаем производство индивидуальных ортопедических стелек «ФормТотикс» (качество из Новой Зеландии). А главное – мы всегда будем стремиться не только оправдать, но и превзойти ожидание и доверие пациента.

Всем читателям, пациентам хочу пожелать здоровья, стойкости, силы духа и вдохновения в новом 2023 году! А главное – пусть любовь и добро всегда пребывают в ваших душах!

СЛОВА ОГРОМНОЙ БЛАГОДАРНОСТИ ХОЧУ ВЫРАЗИТЬ СВОИМ БЛИЗКИМ, СВОИМ КОЛЛЕГАМ ЗА БЕЗЗАВЕТНУЮ ПРЕДАННОСТЬ СВОЕМУ ДЕЛУ, ПРОФЕССИОНАЛИЗМ, ФАНТАСТИЧЕСКУЮ ВЫДЕРЖКУ, МИЛОСЕРДИЕ И ДОБРОТУ. ЖЕЛАЮ ДАЛЬНЕЙШИХ УСПЕХОВ, КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, ЯРКОГО НАСТРОЕНИЯ И МНОГО ПОВОДОВ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ!

г. Тула, ул. 9 Мая, дом 8-а
+7 (4872) 77-04-97
fenixmed.ru



Главные покупки месяца

ЧЕМ ПОПОЛНИТЬ МОДНЫЙ ГАРДЕРОБ НА ЗИМУ, ЗНАЕТ НАШ АВТОР, БЛОГЕР ДИАНА ФЕДОРОВА. ОНА ПРОАНАЛИЗИРОВАЛА КЛЮЧЕВЫЕ ТРЕНДЫ СЕЗОНА И НАШЛА ВАРИАНТЫ У ПРЕМИАЛЬНЫХ И ДОСТУПНЫХ БРЕНДОВ.



ДИАНА ФЁДОРОВА,
колоннист, блогер.

Ещё больше статей про бренды российских дизайнеров, моду и стиль в Telegram-канале [diana_fedorova888](#)



Могу

Ботфорты Zara (New Fashion)
9 990 ₽

Хочу

Ботфорты Jimmy Choo
89 950 ₽



БОТФОРТЫ

Ботфорты на протяжении многих лет не уходят из осенне-зимних трендов. Меняется только форма мыса и дизайн каблука. В сезоне зима 2023 присмотритесь к ботфортам с острым или квадратным мысом на необычном, как бы скошенном каблуке, либо выбирайте модели вообще без каблука или на массивной платформе.

КОРСЕТНОЕ ПЛАТЬЕ

Корсеты настолько захватили наши гардеробы, что бренды начали изготавливать платья с имитацией корсета. Особенно эффектно смотрится красное корсетное платье, как показали нам Versace, а повторил наш Lime)



РОЗОВЫЙ ЦВЕТ

Если вы собираетесь на вечеринку или свидание, обратите внимание на одежду розового цвета. Он добавит вашему образу немного милой наивности, и именно на него делают акцент многие бренды зимой этого года. Особым шиком будет использование фактуры под леопарда или тигра, как на рекомендуемых мною моделях.

Могу

Костюм Zara (New Fashion):
блейзер 6 999 ₽, брюки 3 999 ₽



Хочу

Платье Giuseppe di Morabito,
62 800 ₽

Могу

Платье Lime,
6 599 ₽



Хочу

Платье Versace,
цена по запросу





Могу

Брюки
Love Republic,
5 999 ₽



Хочу

Брюки
Burberry,
308 500 ₽

ТВИДОВЫЕ КОСТЮМЫ И САРАФАНЫ

Твидовый костюм – вневременная база женского гардероба, которая из сезона в сезон появляется в коллекциях дизайнеров. Твидовый жакет вошел в моду еще в 1920-х годах с легкой руки Коко Шанель. Прошло уже сто лет, а твидовые костюмы не собираются покидать списки обязательных покупок на сезон. Так, этой зимой предлагаю присмотреться к костюмам и твидовым сарафанам, представленным брендом Versace. Доступные похожие версии вы можете найти у бренда Lime.



Хочу

Костюм Versace,
цена по запросу

КОЖАНЫЕ БРЮКИ

Если же погода плохая и льёт дождь, широкие брюки в пол носить не очень удобно, и на этот случай на сцену выходят наши любимые кожаные брюки. Присмотритесь к вариантам, которые похожи на мотоциклетные, – с заплатками на коленях, молниями, интересными вставками и декоративными швами.



Могу

Костюм Lime:
юбка 3 999 ₽,
блейзер 11 999 ₽,
топ-корсет 5 999 ₽



КАРДИГАН-ТУНИКА

Обратите внимание на необычный кардиган-тунику с эффектным разрезом до талии. Стильная вещь станет акцентным элементом в гардеробе. Сочетайте этот кардиган с широкими брюками-палаццо, с эффектными кожаными брюками или с удобными спортивными леггинсами.

Могу

Кардиган Zarina, 4 999 ₽

Хочу

Кардиган Joseph, 57 150 ₽



Новая жизнь

ЖИЗНЬ БЬЕТ КЛЮЧОМ, НЕСМОТЯ НИ НА ЧТО: ЗА 2022 ГОД В ТУЛЕ ПОЯВИЛОСЬ СТОЛЬКО ИНТЕРЕСНОГО, ЧТО МЫ ОБЯЗАНЫ ОБ ЭТОМ РАССКАЗАТЬ – ЧТОБЫ ВЫ ОТКРЫЛИ ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, ПРОЦЕДУРЫ, ТРЕНДЫ И ВКУСЫ. МЕСТА, ПРОЕКТЫ И ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ИХ СОЗДАЮТ, – В НАШЕМ FASHION-ПРОЕКТЕ.

НАТАЛЬЯ КОЗИНА И ПРОЕКТ «БИЗНЕС-ТРАНСФОРМАЦИЯ»

Наталья Козина – один из первооткрывателей маникюрного бизнеса в Туле. Ее студии идеального маникюра «Эксклюзив» успешно работают и развиваются с 2010 года. Наталья – бизнес-тренер и наставник бьюти-руководителей – она обучает их и помогает вести бизнес системно:

– Я прошла путь от мастера-надомника до руководителя студий, магазинов и учебного центра. Знаю в этой сфере все подводные камни и риски, которые можно минимизировать. Поэтому я создала свой проект «Бизнес-трансформация», который поможет выстроить успешный системный бьюти-бизнес. Участники моего проекта повышают обороты в 7 раз, увеличивают клиентскую базу без вложений и ведут бизнес легко и спокойно!

Программа проекта
«Бизнес-трансформация»
taplink.cc/kozina_pro_biznes

FELICITY

ВЕРА ЧЕПУРИНА И ПРОЕКТ «АНТИКРИЗИСНЫЙ СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ»

Вера Чепурина – коуч-консультант первых лиц и руководителей, спикер региональных конференций Московского Института Практической Психологии. Она – профессиональный коуч ICF в Туле, который работает с лидерами и бизнес-командами. В числе ее клиентов – персоны, входящие в TOP-300 списка FORBES, крупные компании, представители Like-центра, фонда PRO Женщин.

В конце прошлого года Вера провела несколько крупных мероприятий для тульских предпринимателей и запустила сообщество «Антикризисный совет директоров». У его участников есть возможность выбрать себе наставника в бизнесе, поработать над целями, побрейнштормить и найти решение своих задач.

По вопросам членства в бизнес-сообществе обращайтесь:
👉 VeraChepurinaCoach

НОВОЕ МЕСТО «КУЛИНАРНЫЙ ЦЕХ»

«Кулинарный цех» – это новое гастрономическое пространство в центре Тулы. Под одной крышей находится ресторан с современной русской кухней, кулинарная студия для проведения мастер-классов, лавка с нашей продукцией и продукцией местных производителей и винный погреб, где мы собираем лучшее от российских виноделов.

ул. Металлистов, 15-а
+7 (960) 595-10-01
👉 kulceh

📍 📞 📺 📧
КУЛИНАРНЫЙ
ЦЕХ





АЛИНА КОЖЕУРОВА И СТУДИЯ «ДОМ КРАСОТЫ»

В декабре косметолог Алина Кожеурова открыла в центре города свою студию «Дом Красоты»: «Уже 5 лет я являюсь косметологом. Безумно люблю своё дело и вкладываю в него всю душу. Часто мои клиенты просили порекомендовать мастеров ногтевого сервиса, педикюра, хороших бровистов, лешмейкера. И я решила собрать свою крутую команду бьюти-мастеров и создать уютное, красивое пространство с высочайшим сервисом и приемлемым прайсом».

Студия Алины «Дом Красоты» – сильное место с первоклассной командой мастеров, прошедших строгий отбор, и полным спектром бьюти-услуг – ногтевого сервиса, архитектуры бровей, ламинирования ресниц, эстетической косметологии, удаления волос и других услуг. Добро пожаловать за красотой!

г. Тула, ул. Белкина, 16
+7 (902) 902-50-51
✉ [dom_krasoty_tula](https://www.instagram.com/dom_krasoty_tula)

АННА КАРЛОВА И КЛИНИКА VIVA DENT

Анна – врач стоматолог-терапевт и детский врач-стоматолог, ведёт приём в клинике Viva dent. Грамотный и внимательный доктор и новая, современная, великолепно оснащённая клиника с услугами мирового качества. Здесь можно получить качественное терапевтическое лечение зубов без страха и боли не только взрослым, но и детям, ортодонтическое лечение с использованием прогрессивных способов выравнивания зубов, все современные виды имплантации и протезирования, безболезненное удаление зубов любой сложности с применением анестетиков нового поколения, а также сделать гигиену полости рта. В клинике работает первоклассный персонал и применяются последние технологии, оборудование и материалы.

ул. Демонстрации, 1
+7 (4872) 52-75-27
vivadent71.ru  viva.dent_tula

НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ В FELICITY

Мультибрендовый бутик женской одежды и аксессуаров Felicity даёт всем модницам возможность одеваться в европейском стиле. Коллекции поставляются из Италии, каждая модель отвечает последним трендам и восхищает потрясающим качеством тканей и исполнения.

Уютные объёмные свитера и удобный трикотаж для прогулок, платья для особых случаев, элегантные и одновременно непринужденные образы для офиса – то, чем стоит обновить ваш гардероб в этом сезоне. Не забудьте об аксессуарах – сумках, головных уборах, украшениях и других деталях, из которых и складывается неповторимый стиль.

FELICITY

«Ликерка Лофт», пр. Ленина, 85, корпус 5
+7 (905) 117-03-08  public210963617

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

**АЛИНА ЛАМБРОЗОВА,
ВРАЧ-РЕПРОДУКТОЛОГ, ГЛАВ-
НЫЙ ВРАЧ «ЦЕНТРА НОВЫХ МЕ-
ДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ».**

**ВОЗРАСТ: 34 ГОДА.
РОДИЛАСЬ В ТУЛЕ.**

**МЕДИЦИНСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ ТУЛГУ, ОРДИНА-
ТУРА ПО АКУШЕРСТВУ И ГИНЕ-
КОЛОГИИ ТУЛГУ, ОРДИНАТУРА
ПО ЭНДОКРИНОЛОГИИ ТУЛГУ,
СТАЖИРОВКА В ФЕДЕРАЛЬНОМ
НАУЧНОМ ЦЕНТРЕ АКУШЕР-
СТВА И ГИНЕКОЛОГИИ ИМ.
АКАДЕМИКА КУЛАКОВА, ОБУЧА-
ЮЩИЙ МОДУЛЬ В ЭНДОКРИНО-
ЛОГИЧЕСКОМ НАУЧНОМ ЦЕНТРЕ.**

СЕМЬЯ: ДОЧЬ ВИТАЛИНА, 15 ЛЕТ.

**УВЛЕЧЕНИЯ: МУЗЫКА, ПОХОДЫ,
КНИГИ.**

**СЕЙЧАС ЧИТАЕТ: КНИГУ О МУЖ-
СКОМ ФАКТОРЕ БЕСПЛОДИЯ.**

Организация: Ирина
Пшонкина /vk.com/iren_mirra
Визаж и прическа: Виталия
Волкова vk.com/vitaliya.volkova
Фотограф: Виктория
Чеботарева vk.com/frkkd



ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ДЕЛАЮ НОВЫХ ЛЮДЕЙ

Эта строчка из песни – суть работы Алины Ламброзовой, «Женщины года-2023» по версии журнала «Модный город». Благодаря ей, талантливому врачу-репродуктологу, и ее научному открытию, больше 3500 (!) семей стали счастливыми родителями.

– Алина, расскажите, почему Вас заинтересовала репродуктология?

– Изначально я выбрала своей специальностью гинекологию, потому что... хотела делать людей счастливыми. Ведь если женщина будет счастлива, вокруг нее счастливы все – муж, дети, коллеги. А когда начала работать, поняла, что есть еще и другое счастье, которому я могу помочь, – счастье материнства. Бездетные пары, мечтающие стать родителями, сподвигли меня посмотреть в сторону репродуктологии.

Мой профессиональный путь мог сложиться совсем по-другому, но есть, наверное, судьба: меня пригласили на работу в «Центр новых медицинских технологий» и параллельно – в другой город, на должность городского гинеколога-эндокринолога. Уже были куплены билеты, но я приняла решение остаться в Туле. И ни разу не пожалела об этом.

– В ЦНМТ Вы разработали новую диагностическую методику рН-метрии полости матки. Скажите, а как совершаются такие научные открытия? Это было внезапное озарение?

– В ЦНМТ на момент моего прихода уже много лет развивали направление репродуктологии. Основатель центра Владислав Геннадьевич Ившин всю жизнь занимается научной работой, поиском новых методов лечения, поэтому здесь я попала в благоприятную среду. Вместе мы изучали проблему неудачных попыток ЭКО, и идея исследовать полость матки родилась у нас одновременно.

– Какое значение в лечении бесплодия имеет ваше открытие?

– Этот метод диагностики и последующее лечение помогает женщинам забеременеть самостоятельно даже после неудачных попыток ЭКО. Также он помогает прояснить картину при бесплодии неясного генеза – когда оба в паре вроде бы здоровы, но беременность не наступает.

рН-метрия полости матки позволяет выявить отклонения, которые могут быть одними из факторов бесплодия. Причин может быть много, и мы сторонники того, чтобы сначала выявить их, пролечить, а не отправлять недообследованные пары на ЭКО, которое в таких случаях скорее всего не даст результата. После нашего лечения женщинам зачастую удается забеременеть естественно. Это основное направление и цель нашей работы.

– В интернете увидела отзыв пациентки о Вас: «Благодаря ей на свет появился мой сыночек, хотя другие врачи даже шансов не давали». Что Вы чувствуете, когда удается справиться с такими сложными случаями? Это победа?

– Нет, это судьба, Бог, вселенная – можно по-разному это называть. Люди не просто так приходят в нашу жизнь. Если человек пришел ко мне, если мы встретились, – значит, у меня есть возможности и силы ему помочь.

– А если возможностей нет, Вы говорите об этом пациентам? Или шанс есть всегда?

– Если ваш вопрос – о честности врача, то мы никогда напрасно не обнадеживаем людей ради коммерческого интереса. Если у пациентов крайне низкая вероятность наступления беременности, я всегда говорю об этом и рассказываю о возможных вариантах. А они есть: даже в менопаузе женщина может стать мамой, но для этого придется прибегнуть к донорскому материалу и провести тщательное обследование и подготовку.

– Даже у самых увлеченных своим делом людей случаются сложные моменты выгорания. Что Вам помогает их преодолеть?

– Дети. Пациенты обращаются к нам с мечтой, которую сами порой считают несбыточной. И когда долгожданная беременность наступает – вы не представляете, как меняется женщина. А когда она приходит ко мне уже с малышом – это что-то невероятное! Да, бывают моменты, когда накачивает усталость, нет сил, но когда я вижу этих детей, в которых вложено столько трудов и надежд, – получаю огромный заряд энергии и радости. И понимаю, что у меня самая лучшая работа на свете. Кто-то актер, кто-то миллионер, а мы делаем новых людей. И появление на свет этих малышей, таких желанных, долгожданных и оттого особенно любимых, – это настоящее чудо и самая большая награда для врача.

– Алина, а в чем оно, Ваше женское счастье?

– Есть просто счастье, которое не зависит от пола, возраста и внешних факторов. То состояние, в котором ты любишь себя и жизнь, несмотря ни на что.

3

ПРАВИЛА ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОТ «ЖЕНЩИНЫ ГОДА»

Спокойствие. Любовь к себе, здоровый эгоизм не в ущерб окружающим. Берегите себя, старайтесь не принимать ничего слишком близко к сердцу.

Отказ от вредных привычек. Они сокращают наш овариальный резерв, то есть количество яйцеклеток. Чем больше курения и алкоголя, тем быстрее этот резерв иссякает.

Регулярные визиты к врачу. Ежегодно – осмотр у гинеколога, УЗИ малого таза и молочных желез, мазок на онкоцитологию, контроль гормонов.

ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Если сейчас в вашей жизни кризис, найдите баланс между духовным и физическим. Тогда энергия вновь появится, а все дела, как по волшебству, будут получаться. Обрести гармонию помогут специалисты тульского Центра осознанности Mind Flow.



ellaa_extra

Элла Борцова, руководитель Центра осознанности Mind Flow, ведический астролог, инструктор по аэройоге, специалист по access bars и facelift, дипломированный психолог:

– Самое главное в жизни – баланс духовного и физического. Найти его в нашем Центре помогают десятки различных практик. У нас можно поработать с телом и душой, услышать свое внутреннее «я».

В Mind Flow множество систем самопознания: ведическая и западная астрология, матрица судьбы, нумерология, дизайн человека и др. На тело мы воздействуем с помощью телесных практик, йоги, программы «Гибкое тело» и др. Я работаю с энергией. Кому-то это покажется невозможным, но всего за один сеанс такой практики я помогаю решить проблему даже онлайн.

Наши клиентки знают: после восстановления внутреннего равновесия в жизни все дается легко, и главное, с удовольствием. Если вы пока не ощутили в себе эту внутреннюю силу, начните работать с собой. Запишитесь на женские круги, сразу после этого вы ощутите энергию, поддержку и понимание. Новички также оценят различные системы Access и медитации, ну а работу с телом лучше начать с йоги. Начните менять вашу жизнь уже сейчас!

Мария Жарова, мастер работы с энергией и телом, специалист психосоматических практик:

– Я работаю на трех уровнях: с сознанием и подсознанием (мысли и мотивы), телом (блоки и зажимы), дыханием и энергией (ментальный план). Практика помогает снять телесные блоки и выпустить зажатую в них энергию, для того чтобы почувствовать себя «свободным», таким, каким был задуман изначально, и принять себя. Я больше работаю с телом, но использую Таро как способ увидеть скрытое в жизненных ситуациях и в ресурсах. Такое сочетание карт и практик – действенный способ быстро соединить человека с его настоящим и убрать то, что вводит в заблуждение и создает новые блокировки для сексуальной энергии.

+7 (950) 911-22-86



+7 (953) 421-79-68

Елена Тищенко, инструктор хатха-йоги, проводник на «Садху», гвозди, – «трёхуровневая методика», ведущая авторских медитационных программ:

– Ключевая ценность практик – пробуждение скрытых, таинственных глубинных ресурсов нашего организма. Издревле считалось, что у обладателя гибкого тела ум становился также гибким. Совершенствуя своё тело, мы получаем гораздо больше, чем физическую силу. Йога, гвоздестояние, медитация даст возможность обуздать ум, почувствовать землю под ногами, осознать, что ты хозяин своей жизни. В спокойных водах сознания легче увидеть свои настоящие желания, путь, решение. Я создаю состоящие сознания на своих практиках, на «Садху» ты поверишь в себя, йога подарит прекрасное тело, а в медитации уйдёшь в лёгкий транс. Всё это создаст для тебя позитивную установку, избавит от энергетических блоков и подарит гармонию внутри.



+7 (963) 933-27-98



+7 (980) 723-52-11

Роза Мусафранова, эксперт матрицы судьбы и специалист телесных практик:

– В один из периодов жизни меня очень заинтересовала тема самопознания. Я начала читать, практиковать и пришла в мир осознанных телесных практик. Они помогают раскрывать тело под воздействием энергии рук специалиста, избавляться от зажимов. Эта тема меня очень заинтересовала, и я решила более детально углубиться в изучение энергий души и тела. Так я стала экспертом матрицы судьбы. Этот метод основан на психологии, нумерологии и 22 старших арканах Таро. Оказывается, у человека с рождения есть набор судьбоносных программ. Матрица судьбы поможет раскрыть потенциал по энергиям, заложенным с первых дней жизни, понять, какой опыт души вам дано получить, в каких сферах деятельности лучше развиваться, какой партнёр вам подходит, в каких местах вы его можете встретить и т.д.

Метод разбора матрицы судьбы поможет вам понять себя и своё окружение, даст понимание, в каком направлении лучше двигаться и где ваша реализация сможет дать результат.

Василиса Лобода, ментор трансформаций, специалист по кундалини-йоге, гвоздестоянию и тайским телесным практикам:

– Трансформационные практики помогают человеку прийти к качественным изменениям в жизни, поднять энергетический потенциал и осознать уровень своих возможностей. Через работу с телом и головой мы освобождаем запертую энергию и реализуем наши мечты. Чтобы прийти к позитивным внешним трансформациям, я использую инструменты из кундалини-йоги, гвоздестояния и тайских телесных практик. Гвоздестояние – метод радикальный и невероятно эффективный. Если встать на гвозди с определенным запросом и дойти до момента «катарсиса» – желание исполнится в кратчайшие сроки. Тайские практики – лучший метод глубокого расслабления и оздоровления всего организма. А все методы в совокупности помогут вам понять свои истинные желания и прийти к жизни из любви к себе в полной гармонии. Те, кто уже попробовал, знают, что это доступно каждому!



+7 (915) 783-73-03

Василиса:
Благодарим Наряд на прокат
vk.com/naryad_napropkat_tula
за предоставленный комбинезон

Наталья Татаринцева, энергопрактик, ведущая Женских Кругов:

– В наше время глобальных перемен, суеты и спешки, женщине важнее всего удерживать баланс – гармонично ощущать себя как в социуме, так и в своем собственном теле и, конечно же, чувствовать любовь.

Мои Круги - это безопасное любящее пространство, где женщина может расслабиться и просто послушать. Призадуматься и поговорить о наболевшем. Попеть и потанцевать. Бережно заглянуть в глубину себя. Замедлиться. Заземлиться. Раскрыть в себе новые грани через систему Женских Архетипов и тантрические практики. Позволить себе быть настоящей, живой, живущей! И главное, ощутить, какая это великая поддерживающая сила – сестринство. Буду рада каждой женщине!

Макияж и прическа Эллы:
Анастасия Горчакова
vk.com/mur_mur33

Благодарим «Наряд на прокат»
vk.com/naryad_napropkat_tula
за предоставленное платье

Центр духовного и
физического роста Mind Flow
ул. Федора Смирнова, 7
+7 (999) 775-33-74



Mindflow

ОСТАВАТЬСЯ НА ВЕРШИНЕ

Вера Николаевна
Комарова



Макияж и прическа:
Яна Трушина
vk.com/yanatrushina71

Организация: Ирина Пшонкина / vk.com/iren_mirga, Фотограф: Егор Конабец / vk.com/egorkorphoto

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

20 лет назад Вера Николаевна Комарова открыла в Туле первую частную косметологическую клинику. Она и сегодня остается авторитетом в нашем городе в косметологии, в ее клинику идут за эффективными процедурами. О том, каким был этот путь и как сохранять лидерство столько лет, – в нашем интервью.

– Вера Николаевна, трудно было быть первой, когда до Вас в городе не было частных клиник, не было чужого опыта и чужих ошибок? На что Вы опирались? Как понимали, куда двигаться?

– Я открыла клинику в то время, когда в Туле, можно сказать, и косметологии-то не было. В России она только тогда начала активно развиваться, появлялись новые методики, препараты, и я привозила всё новое в Тулу. Это и помогало двигаться вперед. В клинике постоянно что-то обновлялось, появлялись технологии, увеличивалось количество клиентов, и это говорило само за себя – раз нас выбирают люди, значит, мы идем в правильном направлении.

Мы предлагаем гостям клиники богатство выбора – огромный спектр технологий и процедур, из которых наши врачи составляют протоколы, чтобы решать проблему комплексно, всеми возможными методами. Это дает тот результат, за которым к нам и приходят.

– А есть гордость за то, что именно Вы уже много лет задаете планку, что на Вас ориентируются коллеги, что вас выбирают клиенты?

– Не люблю говорить о гордости, но, наверное, есть удовлетворенность результатами: тем, что мы 20 лет успешно работаем и остаемся в числе лидеров на тульском beauty-рынке. Числом наших гостей, которое не снижается и которые приводят в клинику новые поколения своих семей. Радуюсь за своих сотрудников, которые уважаемы и узнаваемы. За дочь, которая, работая в клинике, много достигла за эти годы.

– Сейчас в клинике есть уникальные аппараты, процедуры – те, которые представлены только у Вас?

– Я с самого начала хотела, чтобы моя клиника стала флагманом в Туле, поэтому старалась отобрать самые лучшие, эффективные технологии. И сейчас у нас есть последние разработки, которые выбирают звезды мирового уровня.

В числе уникального оборудования – ультразвуковой SMAS-лифтинг Ulthera Therapy, американский аппарат, который имеет сертификат подлинности и разрешение FDA (Управления по контролю качества продуктов и медикаментов Минздрава США). Технология позволяет добиться максимального сокращения кожи и тканей, уменьшить объемы в области подбородка и шеи. Лицо молодеет и «стройнеет» за одну процедуру.

Еще одна наша технология – аппарат BTL Emcella для укрепления мышц тазового дна у женщин и мужчин, что по-

зволяет решить многие деликатные проблемы и улучшить качество жизни.

Также у нас есть революционный аппарат Emsculpt для создания красивого тела без тренировок. За счет воздействия электрических импульсов происходит увеличение объема мышц и устранение жировых отложений в процессе миостимуляции. Эффект от одной процедуры – как от нескольких часов тренировок в зале. Тело подтягивается, мышцы становятся рельефными – результат невероятный.

Мы много внимания уделяем здоровью, потому что красоты без него не бывает. У нас принимают врачи нескольких специальностей, мы проводим генетические тесты, диагностику иммунной системы, анализ волос на микроэлементы. Все это позволяет составить для человека индивидуальную программу, которая поможет ему на долгие годы оставаться здоровым, красивым и активным.

– Вы много учитесь, и ваши врачи тоже. Почему без этого в вашей работе никуда? Что узнали и освоили за этот год?

– Нельзя двигаться вперед в профессии, если ты не учишься новому. А с учетом того, с какой катастрофически быстрой скоростью движется мир, время и информация настолько спрессованы, что за год ты как будто проживаешь два. И в этом году мы очень много учились. Даже несмотря на то, что новых для нас технологий в России не появилось, мы непрерывно оттачивали мастерство в том, что уже есть.

– Что не дает Вам успокоиться, почитать на лаврах, а все время побуждает двигаться вперед?

– Это желание сохранить любимое дело успешным, процветающим и приносящим пользу людям. А еще у меня есть такой подход – нет проблем, а есть задачи, которые можно решить. И поиск решений – это всегда такой увлекательный процесс, который не дает заскучать или выгореть.

– Трудно ли быть первой сейчас, когда уже есть достойные конкуренты и нужно не идти, а бежать? Или нет такой цели – и тогда какова Ваша главная цель сегодня?

– Цель одна – оттачивать свое мастерство, двигаться вперед и оправдывать доверие наших клиентов. И оставаться на вершине. 20 лет нашей работы подтверждают, что мы все делаем правильно.

 **клиника комаровой**

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



Ольга Шамаева

ЕСЛИ БЫТЬ —
ТО БЫТЬ ПЕРВЫМ

Компания «Этажи» в масштабах России и Тулы – лидер на рынке недвижимости.* «Если вы есть – будьте первыми», – цитирует Роберта Рождественского руководитель тульского филиала «Этажей» Ольга Шамаева.

– Ольга Анатольевна, трудно быть лидером?

– Для меня это естественная потребность. Я по жизни всегда стараюсь быть первой в том, чем занимаюсь, – иначе лучше и вовсе не начинать. Образование получала в лучших учебных заведениях, работала в ведущей компании на рынке. И когда мне предложили возглавить тульские «Этажи», долго не раздумывала: да, сфера незнакомая, но компания – ее лидер, сверхпрогрессивная, с новейшими технологиями.

Когда мы зашли на тульский рынок недвижимости, быстро и здесь стали лидерами, и сейчас по многим рейтингам (например, по версии «Домклик») занимаем первые позиции. Несмотря на непростую ситуацию, в этом году мы существенно увеличили свою долю рынка, потому что компания за 22 года прошла не один кризис, выработала эффективные стратегии, и мы спокойно прошли даже самые трудные моменты. Я знала, что делаю лучшее из возможного, и успех неминуем.

Быть первым сложно, но почетно. Ты задаешь планку, на тебя равняются, копируют. И ты постоянно должен быть в тонусе, держать высокий темп, чтобы оставаться тем, кого стремятся догнать другие.

– Что нового Ваша компания принесла на тульский рынок недвижимости? В чем «Этажи» были первопроходцами?

– Для тульского рынка был новым наш подход к бизнесу: мы управляли продажами – с точки зрения цифр, воронок, – в то время агентства недвижимости так здесь не работали. Мы первыми выстроили партнерские отношения с банками и застройщиками, первыми начали внедрять в работу онлайн-технологии. Сегодня наш клиент удаленно может пройти все этапы, от консультации и просмотра вариантов до подписания договора и регистрации сделки. В «Этажах» есть удобное приложение для риелторов, которое ускоряет и упрощает процесс работы, и сервисы для клиента – личный кабинет, где он может получать всю информацию по своей сделке и управлять ей.

– Какие преимущества работы в федеральной компании дает Вам как руководителю? Что для Вас здесь ценно и незаменимо?

– Первое – это невероятное окружение. Когда я вижу, каких результатов добиваются мои коллеги в «Этажах», понимаю, что нет ничего невозможного.

Второй момент – опыт, которым мы обмениваемся постоянно, и элемент соревнования. Мы ездим в филиалы в других городах, изучаем их подходы, применяем лучшее у себя, это позволяет постоянно расти. Мониторим результаты коллег, и это дает мощнейший стимул: они могут, значит, можем и мы. Мы в компании любим соревноваться городами, и в такой конкуренции ты тоже растешь.

Третье – сильный руководитель. Я поражаюсь, насколько далеко наперед он видит перспективы бизнеса и как вовремя внедряет те или иные решения. И наконец, ресурсы: у федеральной компании они несравнимо больше, чем у местной. Например, онлайн-технологии, обучение внутреннее и внешнее, в том числе у мировых лидеров в разных сферах бизнеса, – дорогое удовольствие, не каждая компания может себе это позволить.

– «Этажи», наверное, первыми выстроили ту кадровую политику, которую вслед за вами начали применять коллеги,

– активное расширение штата, сотрудничество с риелторами как с предпринимателями, которые сами влияют на свой уровень дохода. Почему такой подход правильный?

– Что касается большого штата – тут всё очевидно: доля рынка зависит от того, сколько риелторов работает в агентстве. Естественно, что 200 человек проведут больше сделок, чем 20. Нам нужно расти, поэтому мы постоянно расширяем штат.

При этом мы знаем, как правильно строить бизнес-процессы, когда у тебя 100, 200 и даже 1000 сотрудников, чтобы каждый из них мог развиваться, приносить пользу агентству и высокий доход – себе. Как у нас говорят, работать можно где угодно, а зарабатывать приходят в «Этажи».

– Какие преимущества дает федеральная компания клиентам?

– «Этажи» дают тульским продавцам и покупателям современные технологии, предоставляет им все услуги, которые помогают быстрее и выгоднее продать и комфортно купить. С началом пандемии одними из первых перевели всё в онлайн, чтобы человек, не выходя из дома, мог выбрать квартиру и провести сделку.

Но, наверное, главное, что мы дали рынку, – то, что люди стали относиться к риелтору с уважением, без страха, с пониманием того, что это незаменимый помощник. На развитых рынках доля проникновения риелторской услуги – 96% от всех сделок. У нас, на мой взгляд, – около 80%. Когда «Этажи» заходили на рынок, этот показатель был в районе 50% – он повысился в том числе благодаря нам. Но нам в этом плане еще есть куда расти.

– Какие векторы и перспективы развития Вы видите для компании на 2023 год?

– У компании есть стратегия развития, построенная на основе текущей ситуации. Сейчас так называемый рынок покупателя, и все наши движения направлены на то, чтобы более эффективно с ним работать. Во-вторых, развитие сегментов. Как показывает практика, в кризисные периоды растет спрос на тот или иной сегмент жилья. Сейчас это загородная недвижимость, и мы активно обучаем наших риелторов работать с этим сегментом.

Продолжим процесс онлайнизации и ускорения каждого этапа сделки. И конечно, удовлетворенность клиентов – это главный критерий нашей работы. Будем ее повышать и дальше. Клиент всегда голосует ногами, и если к нам возвращаются и рекомендуют, – это показатель качественно оказанной услуги.

– Чего хотите для бизнеса и себя в новом году?

– Для бизнеса – предсказуемости, для компании – чтобы моя команда росла и развивалась. А для себя – сложно сказать, у меня все хорошо (смеется). В январе мой сын женится, и я хочу, чтобы его семья была счастливой.



Тула, ул. Фрунзе, 1г,
тел. +7 (4872) 63-69-23
tula.etagi.com

*По версии сайта Домклик.

Елена Черных

У НАС НЕТ ВОЛШЕБНОЙ
ПАЛОЧКИ – А ЕСТЬ
ЦЕЛЫЙ ИХ БУКЕТ

Клиника Елены Черных стала, пожалуй, одной из первых в Туле, где собран настолько впечатляющий арсенал аппаратных технологий. Говорим с Еленой о том, какой строгий отбор проходят методики, прежде чем они будут предложены тульским пациентам, и почему без инноваций в косметологии сейчас никуда.

– Елена, расскажите, в самом начале вашего бизнес-пути была именно такая цель – представить в Туле максимум инновационных технологий? Или Вы постепенно пришли к пониманию, что Вам необходима та или иная процедура?

– Конечно, в самом начале моего пути такой цели не было: к этому я пришла постепенно, понимая, что технологии развиваются и что в своей работе на тот момент я достигла пика, максимума. Хотелось дать пациентам больше. И я направила свое внимание в сторону аппаратных методов, потому что в то время как раз начался их расцвет – появились такие методики, о которых мы не могли и мечтать.

Потихоньку начал созревать план составления комплексных программ. Имея фундаментальные знания по физиотерапии, я понимала, что не будет одной волшебной палочки – нужно комбинировать методики, а для этого собирать парк аппаратов.

– Помните свой первый аппарат?

– Помню. В 2016 году на грант, который я получила как молодой предприниматель, был куплен маленький неодимовый лазер, которым мы начали делать карбоновый пилинг.

– Наверняка аппаратов на рынке немало – как Вы решаете, что именно должно быть у Вас?

– Отбор технологий – достаточно трудоемкий процесс. Сначала у меня появляется мысль о том, что для составления комплекса процедур нам необходима та или иная методика, которая дополнит его, как пазл. И дальше начинается поиск аппаратов. Я изучаю их физиотерапевтические параметры и практический опыт врачей, которые на них работают, всё сопоставляю, анализирую и принимаю решение.

– Какие возможности дает Вам и Вашим врачам такая оснащенность?

– Возможности уникальные. Сейчас мы пришли к тому, что мы можем решить практическую любую проблему – с помощью наших аппаратов в сочетании с инъекционными методами и, конечно, знаниями наших врачей. Отработав много лет по этим технологиям, я с уверенностью могу сказать: ничто не работает лучше, чем такой сочетанный протокол. И это не только мой вывод: весь мир давно работает именно по таким протоколам.

Например, мы можем сделать полное 3D-омоложение лица. Сначала поработать с жировым пакетом и связками, подтянуть их с помощью ультразвукового SMAS-лифтинга. Дальше прорабатываем весь уровень дермы игольчатым RF Morpheus8. И затем работаем с текстурой кожи, порами, пигментом с помощью аппарата Lumessa. Этот протокол мы можем дополнить инъекционными методами, так как аппаратные процедуры дают прекрасный стимулирующий эффект, а мы усиливаем его инъекциями коллагена, и тогда результат будет совершенно потрясающим, несравнимым с монометодикой.

– Какие аппараты из Вашего арсенала Вы считаете самыми передовыми/крутыми/эффективными – и почему?

– Наверное, если бы такой аппарат существовал, он был бы один в моей клинике (смеется). Но такого нет, потому что каждый аппарат максимально эффективен в той области, задачу которой он решает.

– Что нового появилось в Вашей клинике в ушедшем году?

– Весной мы открыли новое отделение по коррекции тела, в нем работает несколько инновационных аппаратов. Один из них – Evolve Transform для полной трансформации тела – в Туле представлен только у нас и в единичных экземплярах – в Москве. Аппарат американский, для России это пока настоящая инновация, которую мы уже внедрили у себя.

– Аппараты – это супер, но важны еще мастерство и руки врача, верно?

– Аппарат – это просто машина. По аналогии с автомобилем – его надо уметь водить. Можно делать это безобразно, а можно быть гонщиком «Формулы 1». Наши врачи – это гонщики, они досконально знают каждый аппарат, изучили и применяют продвинутые протоколы работы на них. Поэтому, конечно, эффективность процедуры складывается 50 на 50 – из возможностей аппарата и знаний врача.

– У Вас есть любимая процедура в Вашей клинике? А у Вашей мамы?

– У меня в числе любимых процедур по телу – наша новинка Evolve Transform: она позволяет сделать фигуру подтянутой и красивой без изнуряющих тренировок. Для красоты и молодости кожи лица я выбираю ультразвуковой SMAS-лифтинг, игольчатый RF-лифтинг Morpheus 8 и Lumessa – без нее тоже не обойтись. У мамы другой подход: ей нравится всё, что переносится максимально комфортно, поэтому она любит комплексную чистку лица Hydra Facial и фотодинамическую терапию Heleo4.

– Какие у Вас планы по развитию на новый год? И чего хотите лично для себя и своих близких?

– Учиться и еще раз учиться. Мы уже составляем график обучения на 2023 год, и он будет очень насыщенным.

Лично для себя и близких я хочу здоровья и гармонии. Прошедший год принес мне не только открытие нового отделения клинки и ее расширение, но и рождение дочки. Поэтому я сейчас буду стараться найти баланс между двумя этими важными сферами жизни.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

ул. Шевченко, дом 5
+7-960-602-85-13

www.chernykh.clinic

МАГИЯ СВЕТА В ВАШЕМ АВТО

IGZEL LED Tuning

А вы знаете, что в Туле производятся автомобильные аксессуары, которые устанавливают на автомобили по всей России и за рубежом? Подсветку премиум-класса под брендом IGZEL LED Tuning создает Игорь Борщенко, а его правой рукой и главной помощницей в работе является 19-летняя дочь Кристина.

– **Игорь, как Вы пришли к идее самостоятельно производить автомобильные аксессуары? И почему? Такого не было на рынке? Или Вы хотели сделать лучше?**

– В школьные годы я увлекался радиоэлектроникой, собирал приемники, лет в 16 уже ремонтировал магнитофоны и другую технику. Когда вернулся из армии, мне предложили работу в автосервисе. Какое-то время восстанавливал автомобили, потом увлекся тюнингом, начал внедрять в автомобили подсветку – туда, где на мой взгляд, не хватало освещения. Начинать с машин друзей, потом заработало сарафанное радио, и клиенты встали в очередь. Так хобби превратилось в бизнес.

Продукции, которую я делаю, действительно не было на рынке. И я решил, что буду сам изготавливать такие световые аксессуары, которые удобны в использовании и долго служат. Я производжу – меня копируют (смеется): через время в продаже появляются аналоги. Но если о той продукции я ничего не могу сказать, то в своей полностью уверен, поэтому даю на нее гарантию 18 месяцев.

– **А как родилось название бренда?**

– Оно приснилось мне во сне. Не шучу! Утром записал его на бумажке, бросил в сейф и забыл. А когда спустя два года открывал ресторан у себя на родине и искал для него название – вспомнил: вот же оно!

Только со временем я осознал, что во сне название IGZEL возникло неспроста, а сложилось из моего имени, имени моей жены Зинаиды, которая всегда помогала мне в работе, и слова «электрика». Впоследствии IGZEL стал брендом производства светодиодных аксессуаров.

– **Ваши LED-аксессуары – для красоты, эстетики?**

– Не только: они делают использование автомобиля более удобным и безопасным, особенно в ночное время. Подсвеченная ручка дверей хорошо видна в темноте. Светящиеся пороги помогают комфортно садиться в авто. Подсветка приборной панели повышает информативность. Освещение зоны подстаканников, отсека для документов позволяет быстро найти всё нужное. Красота и комфорт здесь идут рука об руку.

– **Ваше производство сейчас находится в Туле?**

– Да, мы переехали в Тулу с семьей в 2015 году, и я всем говорю, что здесь я родился заново. Мы открыли серьезное производство, наладили партнерство с поставщиками, закупили оборудование, внедрили новые технологии, наращиваем мощности. Аксессуарами IGZEL LED Tuning уже оснащены почти 25 000 автомобилей! У нас расширилась география продаж, сейчас наши товары покупают по всей России, идут заказы из Казахстана, Узбекистана и других стран. Америка, Эквадор – меня это так заряжает!

Я полюбил этот город, его традиции, а недавно познакомился с производителем тульских пряников и подумал: а почему бы не вкладывать частичку Тулы в каждый заказ, чтобы люди по всему миру могли попробовать наши пряники? И на сегодняшний день уже более 500 посылок с нашими аксессуарами и сладкими сувенирами разъехались по России и за рубеж.

В Туле мой бизнес вышел на новый уровень. И дети (у меня их четверо) уже подросли и начали включаться в работу. Например, старшая дочь Кристина с детства помогала мне в автосервисе, с 14 лет изучает маркетинг и продажи, и сегодня она – генеральный директор нашей компании.

– **Какая у нее сейчас зона ответственности?**

– Она открыла нашему бренду выход на маркетплейсы: теперь мы продаем свою продукцию на «Вайлдберриз», «АлиЭкспресс», «Яндекс-Маркет». Благодаря ей о нашей продукции узнали по всей стране и за ее пределами. Сейчас она отвечает за продажи, маркетинг, ведет финансовую отчетность и в целом выдает потрясающие результаты. Горжусь ею!

– **Вы продаете свои товары на маркетплейсах. Значит ли это, что человек, купивший их онлайн, может самостоятельно установить их в свое авто?**

– Этот момент больше всего меня занимал, когда я только начал производить свои аксессуары. Люди покупали их и просили установить, а у меня уже тогда была идея: хочу показать им, что это можно сделать своими руками без затрат на автосервис. И я начал записывать видеоруководства, после которых даже школьник сможет установить нашу подсветку. Ну а если нет времени или боитесь, что не справитесь, – можно обратиться к специалистам.

– **Какие у Вас планы по развитию?**

– Хочу разработать франшизу, в рамках которой буду обучать специалистов по автотюнингу в разных городах. У клиентов будет возможность получать качественные услуги в своем городе, а с моей помощью вырастет новое поколение мастеров, которые найдут свою нишу для бизнеса.

Также хочу наладить партнерские отношения с автосалонами, чтобы покупатель получал авто, уже оснащенное LED-подсветкой с гарантией дилера. А самая масштабная цель – выйти на автопроизводителей, чтобы аксессуары IGZEL LED Tuning устанавливались на автомобили в процессе производства и входили в заводскую комплектацию.



IGZEL LED Tuning – это световые аксессуары, которые преобразуют салон и внешний вид автомобиля и делают его использование более удобным.

Это подсветка в ручки открывания дверей, наклейки на пороги, вкладыши в места для подстаканников, коврик в нише под блоком печки, модули для освещения пространства ног, повторители на крыло. С помощью авторских видеоруководств любой аксессуар можно установить своими руками.

LED TUNING
IGZEL
LED Авто-аксессуары

IGZEL LED Tuning
+7 (953) 194-84-83
igzelshop.ru
VK igzelledtuning

ОТКРЫТИЯ ГОДА

САМОЕ НОВОЕ В ПЕРВОМ НОМЕРЕ НОВОГО ГОДА МЫ ПО ТРАДИЦИИ РАССКАЗЫВАЕМ О САМЫХ ЯРКИХ ОТКРЫТИЯХ-2022 В ГОРОДСКОЙ ЖИЗНИ, МОДЕ, КРАСОТЕ, МЕДИЦИНЕ, РАЗВЛЕЧЕНИЯХ.



EXEED – НОВЫЙ АВТОМОБИЛЬНЫЙ БРЕНД В ТУЛЕ

Группа компаний «Автокласс» стала официальным дилером EXEED – автомобильного бренда, который производит внедорожники и кроссоверы премиум-класса. Философия бренда – вдохновляться и исследовать, совершенствоваться и создавать. Подбор модели, отвечающей всем вашим требованиям, не станет сложной задачей. Городской кроссовер LX, среднеразмерный внедорожник TXL или роскошный флагман VX с семиместным салоном всегда рады разделить с вами амбициозное путешествие в светлое завтра. Помните: вы уникальны и достойны самого лучшего. Born for more.

Весь модельный ряд EXEED можно по достоинству оценить в дилерском центре на Новомосковском шоссе, 17, пройти тест-драйв любой модели и узнать о выгодных условиях покупки. И обязательно познакомьтесь с долгожданной новинкой – полноприводной версией компактного внедорожника EXEED LX 1.6 AWD в расширенной комплектации Premium Plus.

EXEED ЦЕНТР АВТОКЛАСС НА НОВОМОСКОВСКОМ г. Тула, Новомосковское ш., 17 | autoclass-exeed.ru

EXEED
BORN FOR MORE

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

В марте в Туле открылся областной перинатальный центр. Это – первый в регионе новый объект системы родовспоможения, построенный за последние 35 лет.

Корпус, рассчитанный на 160 коек, расположен в 6-этажном здании и оснащен современным высокотехнологичным оборудованием. В перинатальном центре оказывают специализированную, в том числе высокотехнологичную медицинскую помощь женщинам во время беременности, при родах и в послеродовом периоде. Техническое оснащение отделения неонатологии позволяет успешно выхаживать детей весом от 500 граммов.

Кроме того, в новом корпусе перинатального центра разместились лаборатория, комната выписки, отделение ЗАГС и кабинет МФЦ.



ОБНОВЛЕННЫЕ МОСТЫ

Самым долгожданным открытием для автомобилистов стал Баташевский мост: в 2019 году его признали аварийным и все это время для движения была открыта только одна полоса, из-за чего два района стояли в пробках и запрещено движение грузовиков. Новый мост – с пешеходными зонами с двух сторон и четырехполосным движением для транспорта. Допустимая нагрузка – 80 тонн, это позволяет беспрепятственно ездить грузовикам.

Осенью после масштабной реконструкции открылся еще один мост – Демидовский. Отремонтирован сам мост (включая новые опоры и пролеты) и автодорога, реконструированы трамвайные пути. Гарантия на реконструкцию моста – 8 лет.



КЛИНИКА ФОМИНА

В этом году в Туле открылся многопрофильный медицинский центр федеральной сети «Клиника Фомина». Первая клиника была основана в 2011 году в Твери врачом акушером-гинекологом Дмитрием Фоминым, сейчас сеть представлена 19-ю центрами в 12 регионах страны.

В «Клинике Фомина» знают, что такое высокое качество медицинской помощи: его обеспечивает собственная IT-экосистема, уникальные технологии, которые отвечают за обучение врачей, контролируют правильность диагнозов и назначений.

В тульской «Клинике Фомина» представлено более 20 направлений: от лабораторной и функциональной диагностики до приемов таких узких специалистов, как флеболог, нефролог, ревматолог, а также проводится оперативное лечение гинекологических, урологических и флебологических заболеваний. Одно из ключевых направлений – женское здоровье: ведение беременности, лечение бесплодия, ЭКО, любые операции (в клинике есть стационар), связанные с гинекологией.

г. Тула, ул. Вересаева, 3-а
| +7 (4872) 75-94-54 | tula.fomin-clinic.ru



КЛИНИКА
ФОМИНА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

БЕЛЬГИЙСКАЯ БРАССЕРИЯ HOPS

Hops представил новый для Тулы формат заведения – brasserie. Необычное слово, наполненное теплом, уютом и вкусом. В brasserie принято и очень приятно собираться с друзьями и семьей, отдыхать мыслями, наполняться идеями и вдохновляться моментом.

Hops – brasserie бельгийская, поэтому на кранах здесь представлено несколько десятков бельгийских напитков, в том числе новые рождественские сорта. В меню – блюда бельгийской и французской кухни, много рыбы и морепродуктов, в том числе устрицы и мидии. А заведует кухней звездный шеф-повар, участник и победитель кулинарных телешоу Евгений Тимофеев. К праздникам он обновил меню, добавив него новые интересные блюда – есть повод зайти попробовать!

г. Тула, пр. Ленина, 85, к.2,
«Ликерка Лофт»
+7 (910) 075-00-05
VK [hopsbrasserie](https://vk.com/hopsbrasserie)



БАР-МАСТЕРСКАЯ «МЕСТНЫЕ»

На ул. Металлистов открылось заведение, которое согреет душу любому туляку, а гостю города поможет погрузиться в местный колорит. В баре «Местные» всё – про любовь к родному городу, его истории, словечкам, вкусам.

Это приятное атмосферное место с фирменными настойками, авторскими коктейлями и возможностью создать свою собственную настойку. Здесь интересное меню, блюда готовятся из местных фермерских продуктов, к Новому году в нем появились специальные блюда и напитки в праздничном стиле.

А еще в «Местных» весело – с хорошей музыкой, песнями и танцами. Все январские выходные в баре будут танцы и просмотр добрых новогодних фильмов. Отдыхайте от души!

Ул. Металлистов, 16
VK [mestnye_bar](https://vk.com/mestnye_bar)

◆ МЕСТНЫЕ

ЗАГОРОДНЫЙ КОМПЛЕКС «SCANDIEVENT» –

УВИДЕТЬ ОДИН РАЗ, ВЛЮБИТЬСЯ НАВСЕГДА!

Новое необычное загородное пространство существует всего год, а у него уже есть стойкие поклонники, которые ни за что не променяют этот райский уголок природы на морские берега и океаны.



Анастасия Жукова, руководитель загородного комплекса

Буквально несколько километров от Тулы, и вы попадаете в атмосферное место на берегу озера, где о будничной суматохе можно забыть и полностью отдохнуть душой и телом. В «SCANDIEVENT» можно приехать как большой компанией, так и провести время только вдвоем, наслаждаясь природой и высоким сервисом. Места и развлечений здесь всем хватит. Оборудованная территория, свежий воздух, завораживающие рассветы и закаты ждут гостей на берегу озера.

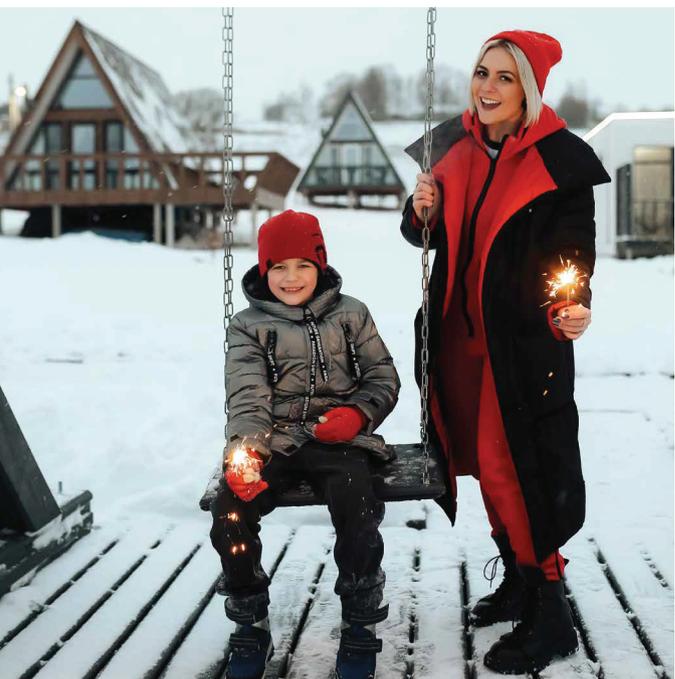


Оксана Мокверашвили, известная под псевдонимом Леди Ксю, автор и исполнитель различных популярных песен, с сыном Даниилом



Для проживания здесь есть красивые домики, совершенно разные по стилистике и по количеству гостей, и три сферы для уединения, с купелями на подиумах над водой. **Удобная мебель, современная техника и стильное оформление** – в «SCANDIEVENT» есть все для комфорта и незабываемых фотосессий.

НА ТЕРРИТОРИИ ЕСТЬ ДЕТСКИЙ ГОРОДОК, ПОЭТОМУ ОТДЫХ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ. ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ШАШЛЫКОВ – ЗОНА БАРБЕКЮ. ДЛЯ ИСКУШЕННЫХ ГУРМАНОВ – РЕСТОРАН С ОТЛИЧНОЙ КУХНЕЙ. А ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ПАРА – БАННЫЙ КОМПЛЕКС С ПРОСТОРНОЙ ПАРИЛЬНЕЙ, ЗАЛОМ ДЛЯ ПОСИДЕЛОК, ХОЛОДНОЙ КУПЕЛЬЮ И ЛЕТНЕЙ ВЕРАНДЫ С МАНГАЛОМ.



Если вы все еще ищете место для проведения незабываемого мероприятия, различных групповых программ на природе – тогда вам точно сюда и в любое время года. Зимой в «SCANDIEVENT» можно насладиться катанием на тюбингах с горки. Огромный каток, в который превращается водохранилище, порадует любителей фигурного катания. Согреться можно в местной чанной и чайной в виде панорамного купола.

В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА К УСЛУГАМ ОТДЫХАЮЩИХ ЦЕЛОЕ ВОДОХРАНИЛИЩЕ, ЛОДКИ, КАТАМАРАНЫ, ПЛЯЖНЫЕ ИГРЫ, УДОБНЫЕ ШЕЗЛОНГИ ДЛЯ ВЕЛИКОЛЕПНОГО ЗАГАРА И, КСТАТИ, ФИШКА – ЛЕТНИЕ КАТАНИЯ С ГОРКИ НА ТЮБИНГАХ. СПЕЦИАЛЬНОЕ ПОКРЫТИЕ ПОЗВОЛЯЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕЕ КРУГЛОГОДИЧНО.

И самое, наверное, романтическое место – это **коптильня на берегу**, где можно проводить закат, послушать красивую музыку и насладиться пьянящим ароматом летних вечеров на природе. И это еще не все. Скоро здесь появится **большой спа-центр с бассейном 15x8 м, двумя видами саун и большой зоной отдыха, контактный зоопарк для детей и локация для интересного отдыха.**

Здесь можно задержаться на выходные, провести целый отпуск или устроить движ с размахом. Если вы еще думаете, как сделать свой отдых незабываемым, отправляйтесь в загородный комплекс «SCANDIEVENT». Это место никого не оставит равнодушным, оно по-настоящему влюбляет в себя и оставляет частичку тепла и праздника в душе. Стоит один раз увидеть, чтобы полюбить навсегда!

Татьяна Реброва,
певица, вокальный коуч,
с сыном Матвеем



Фотограф Виктория Солодова



Тульская область,
г. Советск, ул. Лесная, 3а
+7 (952) 186-88-08
✉ scandievent
scandievent.ru





Макияж и прическа:
Анастасия Горчакова
vk.com/mur_mur33

Благодарим Наряд на прокат
vk.com/naryad_naproat_tula
за предоставленное платье

В новом году я бы хотела привести еще большее количество женщин в состояние баланса, духовного и физического, особенно мам в декрете – им сложнее всех. Мечтаю открыть новый филиал центра осознанности, в который могут прийти женщины с детьми и уделить время себе. Это стало моим главным достижением года.

Состояние эйфории и удовольствия мне помогает добиваться целей и выполнять данные себе обещания. Именно из этого состояния я генерирую лучшие идеи и создаю свои лучшие продукты. Самое главное в нашей жизни – это энергия



ЭЛЛА БОРЦОВА,

руководитель

Центра осознанности

Mind Flow

В новом году я хочу больше путешествовать. Пару лет назад у меня было 12 поездок за год, и в последнее время я от них отдыхала. Теперь пора возвращаться! Хочу, чтобы мой бизнес – интернет-магазин косметики – набрал обороты. С января даю себе обещание вернуться в спорт. С декабря я уже завела полезные привычки – отказалась от алкоголя, начала медитировать. Мне нравится, буду продолжать.

Когда ты чего-то и правда хочешь, вселенная тебе помогает. Так было с моей мечтой побывать на Багамах: казалось, что всё против меня, – но свой день рождения я встретила именно там. В общем, надо мечтать, верить в чудеса, пользоваться возможностями, которые тебе выпадают, и не отказываться от желаний в пользу чего-то другого.



ВЕРА ФИШИНГЕР,

бьюти-предприниматель

Начало года для меня – не повод начинать новую жизнь: я счастлива в этой. Новый год – это лишь ещё одна ступенька со своими сюрпризами! А я очень люблю сюрпризы, и именно поэтому ничего не планирую, стараюсь жить на одном дыхании. Говорить о мечтах и будущих великих свершениях можно бесконечно долго. Как там у классика: «Тщеславие – мой самый любимый из грехов». Но никто из нас в действительности не сможет добиться желаемого без верных друзей и соратников. Так что огромное спасибо всем за то, что вы рядом. Просто оставайтесь рядом и в следующем году.

В новом году желаю всем быть сильными, помнить о чести, сохранять достоинство. Боритесь за свое счастье, цените честность и никогда не падайте духом!



ЕВГЕНИЯ ШАНДРОВА,

управляющий фитнес-центром

«Фитнес-Парк», директор

юридической компании

ООО «Аспект»



Можно
всё

Начало года – хорошая точка отсчета, с которой удобно и естественно начинать что-то новое. Обычно я загадываю для себя что-то, связанное с работой, и что-то лично для себя. В профессиональном плане целями на год становятся обучение, повышение квалификации. В личном – активный отдых, спорт. В обеих сферах стараюсь выполнить задуманное: учусь постоянно, спортом тоже занимаюсь регулярно – хожу в тренажерный зал и на йогу.

Выполнять данные себе обещания мне помогает график: если я не запланирую время лично для себя, это время непременно будет занято чем-то другим. Поэтому – да, я стараюсь планировать всё – личные встречи, спорт, отдых.

В новом году я хочу больше времени проводить с семьей, чаще видеться с родителями. Наверное, это самое главное и важное новогоднее желание, какое только может быть, и я обязана его исполнить.



СВЕТЛАНА СЕРМЯЖКО,

*заместитель директора
центра восстановительной
медицины «Феникс»*



Топ-10 косметологических процедур для мужчин



Врач-дерматокосметолог
Вера Николаевна Комарова

Мы расскажем про самые популярные косметологические процедуры для мужчин. Итак, вот наш топ:

1. КОРРЕКЦИЯ ФОРМЫ ЛИЦА

Если вы хотите сделать черты лица более симметричными, выразительными и мужественными, для коррекции формы лица достаточно применения филлеров. Это саморассасывающиеся гели на основе гиалуроновой кислоты, которые вводятся ультратонкой иглой, формируют необходимый объем и в умелых руках врача-косметолога дают абсолютно естественный результат.

2. КОРРЕКЦИЯ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА

Эта популярная процедура поможет избавиться от второго подбородка и так называемых «брылей» — складок кожи и подкожной жировой клетчатки, обвисших под щеками по бокам подбородка. Удаление второго подбородка осуществляется безоперационно, с помощью микроинъекций и аппаратных методик, например альтератерапии и rf-лифтинга. Процедуры создают эффект естественного похудения, делают овал лица более четким и молодым.

3. УДАЛЕНИЕ СОСУДОВ НА ЛИЦЕ

Сосудистые звездочки на лице выдают усталость, возраст и постоянное напряжение. Но их можно удалить за считанные минуты и практически безболезненно с помощью лазера. Воздействие на сосудистые звездочки — точечное, что

интенсивный темп жизни, огромное значение имиджа и необходимость за считанные секунды произвести благоприятное впечатление на партнеров, клиентов и работодателей привели к тому, что косметология для мужчин становится все популярнее. Современные процедуры помогут вам выглядеть молодо, энергично и респектабельно даже при максимальных нагрузках и нехватке времени на уход.

полностью исключает риск травмировать здоровую кожу. Результат лица: свежий и ровный цвет, помолодевший вид.

4. УДАЛЕНИЕ МОРЩИН ВОКРУГ ГЛАЗ

Для удаления «гусиных лапок», или мимических морщин в области глаз, отлично зарекомендовала себя безоперационная блефаропластика с помощью лазера. Лазерная волна действует исключительно на верхний слой кожи, удаляя ороговевшие клетки. Кожа становится эластичной, мелкие морщинки разглаживаются, пигментация под глазами уменьшается за одну процедуру.

5. УСТРАНЕНИЕ МЕШКОВ ВОКРУГ ГЛАЗ

Убрать усталый болезненный вид, который создают мешки под глазами, можно с помощью лазерной шлифовки кожи или инъекций инновационного препарата MESOEYE. Кожа станет подтянутой и эластичной, отечность и мешки под глазами исчезнут, и вы будете выглядеть значительно моложе.

6. РАЗГЛАЖИВАНИЕ НОСОГУБНЫХ СКЛАДОК

Всего несколько инъекций филлеров на основе гиалуроновой кислоты позволяют разгладить носогубные складки и визуально сбросить несколько лет. Процедура мгновенно убирает с лица усталое грустное выражение, омолаживает и совершенствует внешность.

7. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГУСТОТЫ ВОЛОС

Если у вас поредели или сильно выпадают волосы, их можно укрепить с помощью мезотерапии и плазмотерапии. При правильно подобранной терапии уже после первых процедур выпадение

волос прекращается, волосы становятся более здоровыми и густыми.

8. ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ

Проблема акне, угрей и воспаленной кожи знакома, к сожалению, не только подросткам, но и многим мужчинам во взрослом возрасте. У косметологов есть большой арсенал процедур, которые оказывают противовоспалительное действие и улучшают микроциркуляцию кожи.

9. УДАЛЕНИЕ ШРАМОВ, РУБЦОВ, ПОСТАКНЕ

Современные аппаратные и инъекционные процедуры позволяют быстро, эффективно и бесследно удалить послеоперационные рубцы, шрамы от травм, постакне и другие изъяны. Например, лазерная шлифовка кожи разрушает старые и отмершие клетки эпидермиса, выравнивает поверхность кожи и запускает механизм регенерации. Молодые кожные клетки начинают интенсивно делиться, и кожа полностью обновляется, выглядит отдохнувшей и свежей.

10. ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА

Также в последнее время довольно часто мужчины обращаются к врачам для увеличения полового члена. Наши врачи проводят эту процедуру с помощью безопасных, но эффективных препаратов на основе гиалуроновой кислоты. Она является естественной матрицей мягких тканей человека. Поэтому введение геля гиалуроновой кислоты не вызывает аллергических реакций, а сама ткань после введения приобретает естественную форму и упругость. Процедура безопасна, практически безболезненна, проводится под местной анестезией и занимает 20 минут, а результат выглядит естественно.

БЬЮТИ-ПЛАН НА ЗИМНИЕ МЕСЯЦЫ



ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ,
врач-косметолог,
основатель клиники
эстетической медицины

Зима – не повод забывать о себе. Напротив, в холодное время года доступны даже те процедуры, которые нельзя проводить летом. Не упускайте момент! Зимние рекомендации по красоте – от врача-косметолога Елены Черных.

1. СДЕЛАТЬ ЭПИЛЯЦИЮ

Сейчас самое время начинать курс лазерной эпиляции. Для стойкого результата необходимо пройти от 6 до 10 процедур для женщин и от 8 до 12 для мужчин с интервалом в 3-5 недель. Если начнете делать лазерную эпиляцию сейчас, к лету ваша кожа будет гладкой и красивой. Можно будет забыть о бритве, смело носить открытую одежду и купальники без предварительной «подготовки». Помните о том, что лазерная эпиляция – это медицинская услуга, она требует соответствующей медицинской лицензии и образования у специалиста. Её нельзя проводить в парикмахерской, маникюрном салоне и тем более на дому. Современные медицинские лазеры позволяют удалять волосы любого цвета и толщины. Благодаря предварительному охлаждению процедура безболезненна и комфортна.

2. УДАЛИТЬ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Эта проблема долгие годы была достаточно сложной и долго решаемой, но сейчас избавиться от пигментации можно довольно быстро – с помощью комплексных протоколов лечения и современных аппаратных процедур. Например, аппарат Lutessa воздействует на кожу интенсивным импульсным светом IPL, который разрушает клетки-меланоциты, образующие пигментные пятна. Процедуру можно делать на любом участке лица и тела – на шее, зоне декольте, руках. Эффект будет уже от одного сеанса.

3. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РУБЦОВ И РАСТЯЖЕК

Рубцы и растяжки – тоже не приговор. С ними помогает бороться лазерная шлифовка – это, как правило, «зимняя» процедура, поскольку после нее кожу нужно защищать от активного солнца. Лазер во время шлифовки (мы применяем современный эрбиевый) воздействует на кожу сотнями микрочучей. Верхний слой дермы испаряется, и удаляются омертвевшие клетки – это запускает резервы кожи, в ней начинают процессы интенсивного обновления и создания новых клеток. Луч лазера работает и в глубоких слоях кожи, запуская процессы ее регенерации: образование нового коллагена и эластина происходит в течение полугода после процедуры.

4. ПОДТЯНУТЬ КОЖУ

Подтянутый овал лица – один из признаков молодости. С возрастом ткани провисают, но можно остановить этот процесс и устранить его последствия с помощью игольчатого RF-

лифтинга. Сейчас эта технология развита до такой степени, что эффекта омоложения на 10-15 лет можно добиться за одну процедуру. Игольчатый RF можно применять на любых проблемных участках – лице, шее, зоне декольте, животе, бедрах и ягодицах. Аппарат позволяет восстановить четкие контуры и правильное положение так называемого треугольника молодости, который формируется скулами, щеками и подбородком. С помощью этой процедуры можно убрать «гусиные лапки», морщинки у глаз, мимические морщины (лоб, носогубки, шея, декольте), расширенные поры, провисание и птоз кожи лица, пигментные пятна, рубцы и стрии, растяжки.



ФИТНЕС- ДЕНЬ

ФИТНЕС ПРЕВРАЩАЕТСЯ В УДОВОЛЬСТВИЕ, КОГДА ВЫ НАХОДИТЕ ПРИЯТНУЮ ВАМ АКТИВНОСТЬ. ТРЕНАЖЕРЫ ИЛИ ЙОГА, КРОССФИТ ИЛИ ПЛАВАНИЕ – В «ФИТНЕС-ПАРКЕ» МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ ВСЁ! ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С КЛУБОМ ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ – ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОВЕСТИ ЗДЕСЬ ВЕСЬ ДЕНЬ И ПОНЯТЬ, КАКАЯ НАГРУЗКА ВАМ ПОДХОДИТ. А ДЛЯ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ КЛУБНЫХ КАРТ, ЧТОБЫ ВЫ НАШЛИ ДЛЯ СЕБЯ ИДЕАЛЬНЫЙ ГРАФИК ТРЕНИРОВОК.



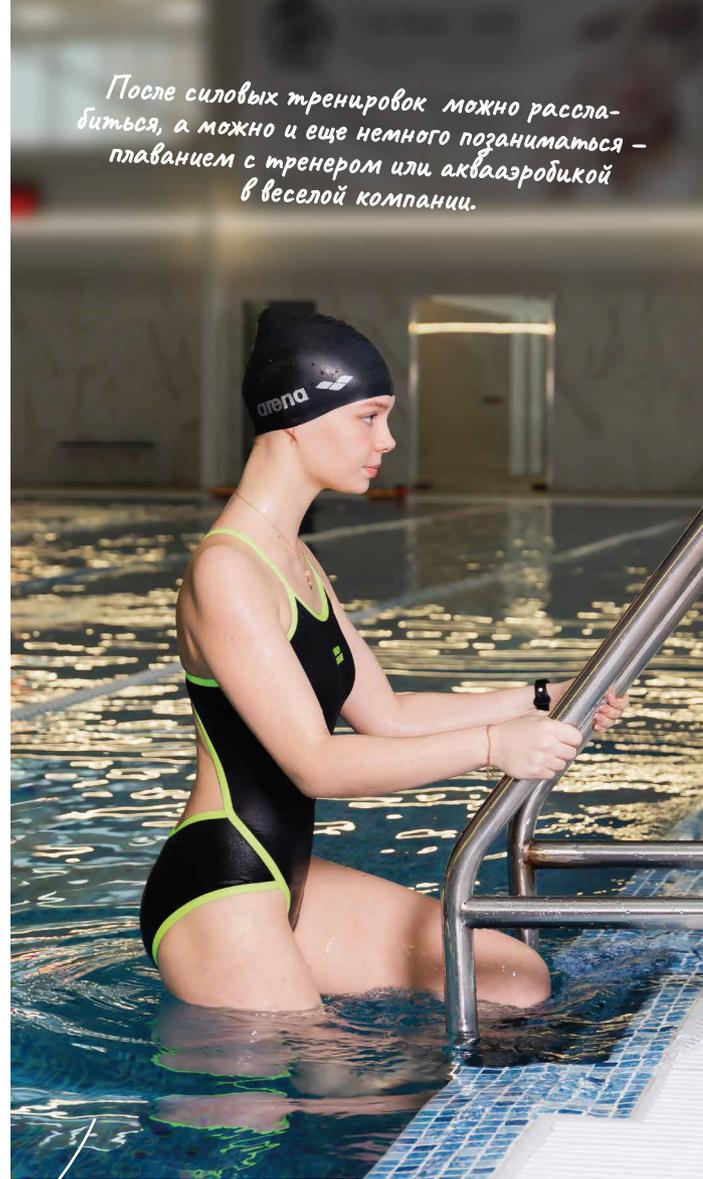
Кардио – хороший способ выполнить дневную норму шагов, сжечь лишние калории или размяться перед основной тренировкой.



Начните утро с йоги: она улучшает эмоциональное состояние, приводит в равновесие и улучшает самочувствие!



Тренажеры и штанги, кроссфит и бокс – в одном зале есть 5 разных зон для любых видов тренировок.



После силовых тренировок можно расслабиться, а можно и еще немного позаниматься – плаванием с тренером или акваэробикой в веселой компании.



Релакс после тренировки! В «Фитнес-Парке» есть джакузи, сауны, турецкий хамам и стена из настоящей гималайской соли, которая очищает воздух и наполняет его полезными микроэлементами.



Фитнес парк

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

Тутанхамон стал еще ближе

ТЕПЕРЬ УКРАШЕНИЯ ИЗ ЗОЛОТА И СЕРЕБРА, А ТАКЖЕ УСЛУГИ ЛОМBARДА И ЮВЕЛИРНОЙ МАСТЕРСКОЙ – ВСЕГО В НЕСКОЛЬКИХ ШАГАХ ОТ РАБОТЫ. НОВЫЙ САЛОН ОТКРЫЛСЯ НА УЛ. СОЙФЕРА, 18а, РЯДОМ С ОФИСАМИ И КРУПНЫМИ ПРОИЗВОДСТВАМИ.

Уютные вечера нужно проводить дома, а все дела и даже покупки подарков для любимых лучше делать рядом с работой, не тратя время на дорогу. Новый салон «Тутанхамон» открылся в здании гипермаркета «Магнит» на ул. Сойфера, 18а. Здесь доступны все привычные сервисы больших салонов – продажа золотых и серебряных ювелирных изделий, ломбард и ювелирная мастерская.



В наличии в салоне изысканные и стильные коллекции украшений из золота и серебра. Чтобы порадовать себя и близких, больше не нужно специально далеко ехать в магазин. Купить украшения вы сможете сразу же после ежедневных покупок в гипермаркете.

Выбор не ограничен тем, что на витрине. Если у вас есть особые пожелания, скажите о них консультанту, и в течение нескольких дней вам доставят украшения на выбор из любого другого салона «Тутанхамон».

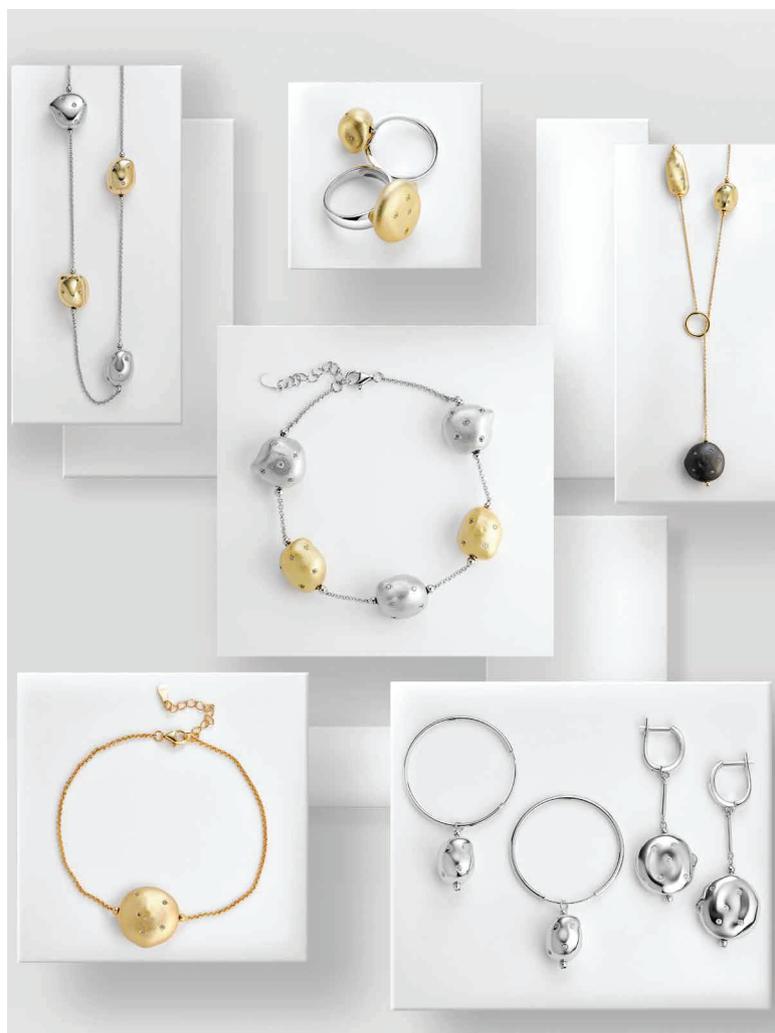
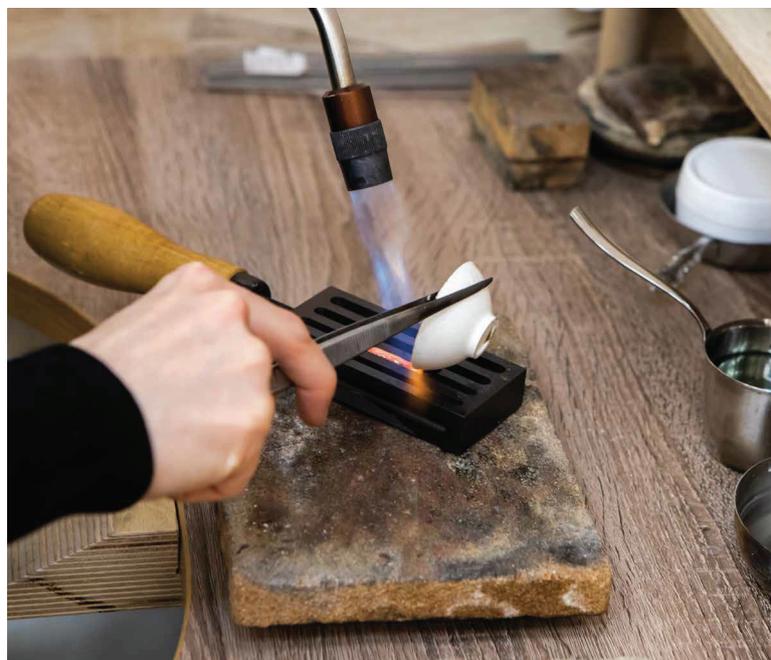
А если вы сами присмотрели что-то на сайте, сделайте интернет-заказ и получите его на ул. Сойфера, 18а.

Также в салоне есть отдел невостребованных залогов с изделиями, которые не выкупили в ломбарде. Качественные и красивые украшения здесь можно найти по очень привлекательной цене.

Нужно что-то уникальное? Вам поможет искусный мастер-ювелир. В новом салоне есть все услуги по изготовлению и ремонту изделий. Внимательное отношение к каждому клиенту, высокий сервис и качество – привилегии крупной мастерской теперь в паре шагов от работы.

Нужны деньги? Друзья собрались в гости, а зарплата только завтра? Вы можете оформить залог в ломбарде. Для вас – одни из самых выгодных цен в городе.

Золото всегда было самым надежным средством сохранить сбережения. В новом «Тутанхамон» можно не только взять деньги в ломбарде и купить украшения, но и инвестировать. В салоне на ул. Соффера есть продажа лома золота. Всего 2300 рублей за грамм. Это выгодно!



Новый салон работает ежедневно с 8.00 до 20.00, так что вы сможете воспользоваться его услугами в удобное время.

Внимание, акция! До 31 января все клиенты, оформившие бонусную карту «Тутанхамон», получат бесплатно серебряную подвеску. Не упустите свой шанс!

ТУТАНХАМОН
СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

8 800 700 57 72

Услуги салона по адресу ул. Соффера, 18а:

- Мастер-ювелир
- Ломбард
- Продажа золотых и серебряных украшений
- Отдел невостребованных залогов





Работа, которая исполняет мечты

КАКОЙ ВЫ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ СЕБЕ ИДЕАЛЬНУЮ РАБОТУ? СКОРЕЕ ВСЕГО, ТАКОЙ КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СВОБОДНЫМ И ПРИ ЭТОМ ИМЕТЬ ВЫСОКИЙ ДОХОД, ЧТОБЫ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ЛЮБЫЕ ПЛАНЫ, КОТОРАЯ УВЛЕКАЕТ, НЕ ДАЕТ СКУЧАТЬ И ЗАСТАВЛЯЕТ С РАДОСТЬЮ ВСТРЕЧАТЬ КАЖДЫЙ НОВЫЙ ДЕНЬ. ЕСЛИ ВЫ МЕЧТАЕТЕ О ТАКОЙ РАБОТЕ – ОНА ЖДЕТ ВАС В СФЕРЕ НЕДВИЖИМОСТИ. ПРИХОДИТЕ В «АСТОРИЮ», ЧТОБЫ ИСПОЛНЯТЬ СВОИ МЕЧТЫ!

7

ЛЕТ ОПЫТА РАБОТЫ
В РИЭЛТОРСКОМ БИЗНЕСЕ

425

КОЛИЧЕСТВО
ОТКРЫТЫХ ИПОТЕК

1681

ДОВОЛЬНЫХ
КЛИЕНТОВ

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:



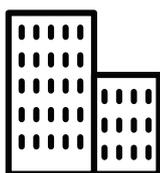
Экономия времени



Денежная выгода



Безопасность



Большая база объектов

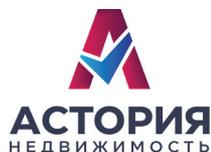
Работа риелтора – то, что нужно активным людям, которые не любят рутину и монотонность. В этой профессии каждый день происходит что-то новое: новые люди со своими историями и мечтами, новые сделки, знакомства, встречи, поездки. В агентстве недвижимости «Астория» не придется скучать в офисе: с каждым новым клиентом вас ждут интересные задачи, азарт от их решения и удовольствие от успешных сделок.

Риелтор помогает людям в осуществлении самых крупных в их жизни проектов – покупке квартиры, дома, улучшении жилищных условий. Но их работа помогает реализовывать и их собственные планы – профессионалы в «Астории» имеют высокий доход, который позволяет не только мечтать, но и исполнять задуманное. У дохода нет верхней планки: ты зарабатываешь столько, сколько считаешь необходимым для себя.

Профессия риелтора дает финансовую свободу – а еще свободу для жизни, что не менее важно. В «Астории» ты сам строишь свой график, планируешь выходные и отпуска, у тебя остается время на личные дела, общение с семьей, отдых, спорт, развлечения.

Делать первые шаги в профессии всегда непросто, но в «Астории» у новичка за спиной – сильная команда, отлаженная система обучения, постоянная практика и помощь наставника. Здесь всем дадут знания, научат справляться с трудностями, зарядят мотивацией. С такой поддержкой успех гарантирован – если вы к нему стремитесь, если у вас есть мечты и вы хотите работать там, где они исполнятся!

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



Хотите попробовать себя в сфере недвижимости? Записывайтесь на собеседование по телефону: 8-953-953-33-88.



ЮЛИЯ ЛИТОВКИНА, РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ ПРОДАЖ

– Я пришла в «Асторию» из совершенно другой сферы, без опыта в недвижимости, после декретного отпуска, будучи мамой двоих маленьких детей. Хотела определенной свободы в графике, чтобы больше быть с семьей, мечтала о высоком доходе, конечно, думала о самореализации и карьерном росте. В «Астории» все исполнилось. Да, сначала было непросто, были сомнения, неудачи, но поддержка коллектива, очень добрая, позитивная атмосфера помогли верить в себя и идти дальше. Я начинала с нуля, а сегодня руковожу группой продаж – это 13 перспективных успешных девушек, благодаря работе которых мы стали лучшей группой нашего агентства в 2022 году. Главный совет новичкам – прийти и попробовать. Если есть желание, интерес к сфере недвижимости, если вы не боитесь сложностей и готовы учиться – всё получится! Люблю и ценю каждого сотрудника!

Если вы хотите получать удовольствие от работы и доход, который зависит только от вас, – решайтесь на перемены и приходите в «Асторию»! Этот шаг может стать одним из самых правильных решений в жизни, потому что подарит вам работу мечты.

НАПОЛНИ ИНТЕРЬЕР ТЕПЛОМ И УЮТОМ



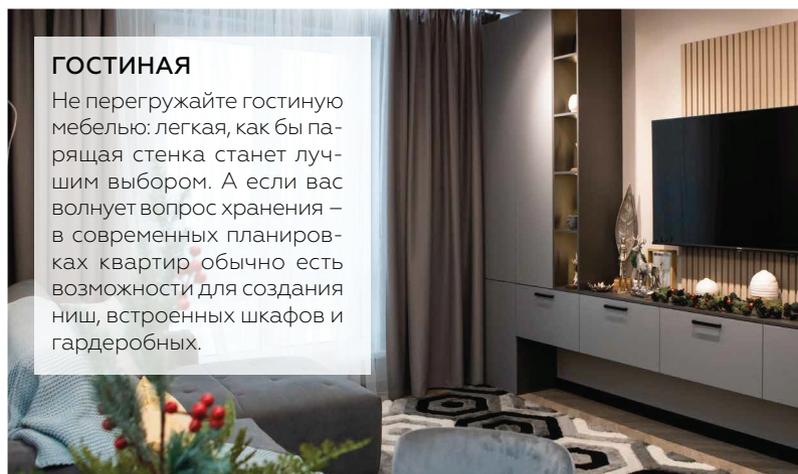
ДОМ – ГЛАВНОЕ МЕСТО В ЖИЗНИ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА. КАКОЙ БЫ НИ БЫЛА ОБСТАНОВКА ВОКРУГ, ОН ОСТАЕТСЯ ТИХОЙ ГАВАНЬЮ, ГДЕ МОЖНО ОКУНУТЬСЯ В УЮТ И КОМФОРТ, ЗАРЯДИТЬСЯ СИЛАМИ И НАСТРОЕНИЕМ. ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ДОМ БЫЛ СТИЛЬНЫМ, КРАСИВЫМ И УДОБНЫМ – ЧТОБЫ ОН ДАРИЛ РАДОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ И В НЕГО ХОТЕЛОСЬ ВОЗВРАЩАТЬСЯ. КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОЙТИ К СОЗДАНИЮ ИНТЕРЬЕРА, РАССКАЗЫВАЕТ ДИЗАЙНЕР МАРГАРИТА НЕКРАСОВА НА ПРИМЕРЕ ШОУРУМА В ЖК «ПРЯНИЧНАЯ СЛОБОДА» ОТ КОМПАНИИ «КАПИТАЛ – СТРОИТЕЛЬ ЖИЛЬЯ!», ВЕДУЩЕГО ЗАСТРОЙЩИКА ГОРОДА ТУЛЫ.



МАРГАРИТА НЕКРАСОВА,
дизайнер интерьеров
+7-920-754-52-02
vk margodesign1

ГОСТИНАЯ

Не перегружайте гостиную мебелью: легкая, как бы парящая стенка станет лучшим выбором. А если вас волнует вопрос хранения – в современных планировках квартир обычно есть возможности для создания ниш, встроенных шкафов и гардеробных.



Этот шоурум – пример готовой квартиры с кухней-гостиной 25 кв.м в доме «Имбирный» – подготовил для вас застройщик «Капитал», а изготовление и установка мебели была доверена компании «Спарк». В кухне, гостиной, обеденной зоне мебель была индивидуально подобрана и спроектирована для этого пространства, с учетом его планировки, стиля и цветового решения.

Новая квартира – это чистый лист, на котором вы можете «нарисовать» любой интерьер. Чтобы эта картина была удачной и гармоничной, самое правильное решение – доверить ее создание профессионалам. Дизайнер сделает пространство целостным по стилю и максимально комфортным, продумает все тонкости и наполнит интерьер качественной ме-

Благодарим компанию «Капитал» ЖК «Пряничная Слобода» за помощь в проведении съемки.

белью и аксессуарами. А «Капитал» создаст для вас дом, в котором приятно и удобно жить.

Стильный интерьер всегда требует индивидуального подхода, в том числе в выборе мебели. В «Далласе» (представитель компании «Спарк» в Туле) разработают для вас мебель по индивидуальному проекту для кухни, гостиной, спальни, детской и ванной комнаты. Компания проектирует и устанавливает мебель на заказ уже 20 лет, создавая красивую, комфортную и надежную обстановку, которая годами радует наших клиентов. Если вы ищете идеальную кухню или вам нужна мебель «не как у всех» – будем рады помочь!



ОСВЕЩЕНИЕ

Обыграйте различные зоны разными сценариями освещения. Отдельная люстра над обеденным столом, торшер у дивана или подсветка для любимой картины – это вклад не только в стиль, но и в комфорт вашего дома.



МЦ «МЕБЕЛЬ МОЛЛ»,
с. Осиновая Гора, строение 2
г. Тула, ул. Революции, д. 39, офис 107,
+7-950-913-55-52, +7-953-913-55-24,
+7-950-913-55-34



kapital71.ru
+7 (4872) 71-00-01
Пушкинская ул., 55а

КУХНЯ

В этой кухне задействован каждый миллиметр пространства (обратите внимание на шкафы до потолка), она не только красива, но и практична, имеет богатое внутреннее наполнение. Хозяйке будет удобно.



Открытие года!
Жилой комплекс «ЛЕГЕНДА»
на Путейской





Проектная декларация
размещена на сайте
наш.дом.рф

 **ЛЕГЕНДА** 
• ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС •

∴ клиника Комаровой

КОСМЕТОЛОГИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ