

№150 АПРЕЛЬ 2022

# МОДНЫЙ

Г О Р О Д

МОЯ КРЕПОСТЬ  
ДОМАШНИЕ  
РАДОСТИ ДЛЯ  
СПОКОЙСТВИЯ  
И ГАРМОНИИ



# RUBICONE

ЛЕТНИЕ IT-КАНИКУЛЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-15 ЛЕТ!

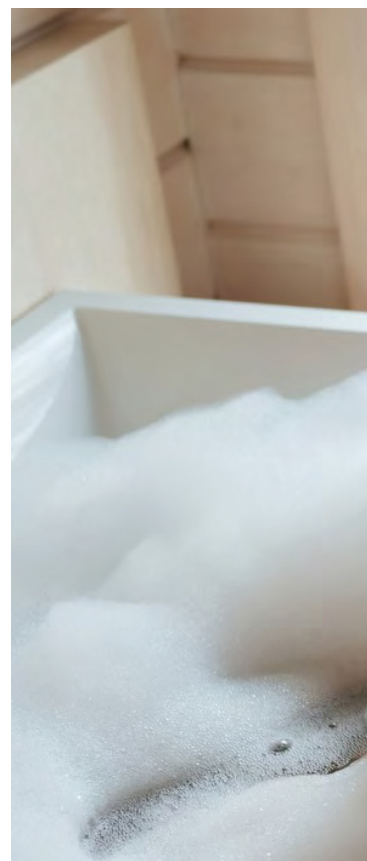
СТР. 28-29

В ОЖИДАНИИ ЧУДА  
СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ  
ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Рекламно-информационное  
издание







ЖИЛЫЕ  
КОМПЛЕКСЫ  
В 10 МИНУТАХ  
ОТ ЦЕНТРА  
ТУЛЫ

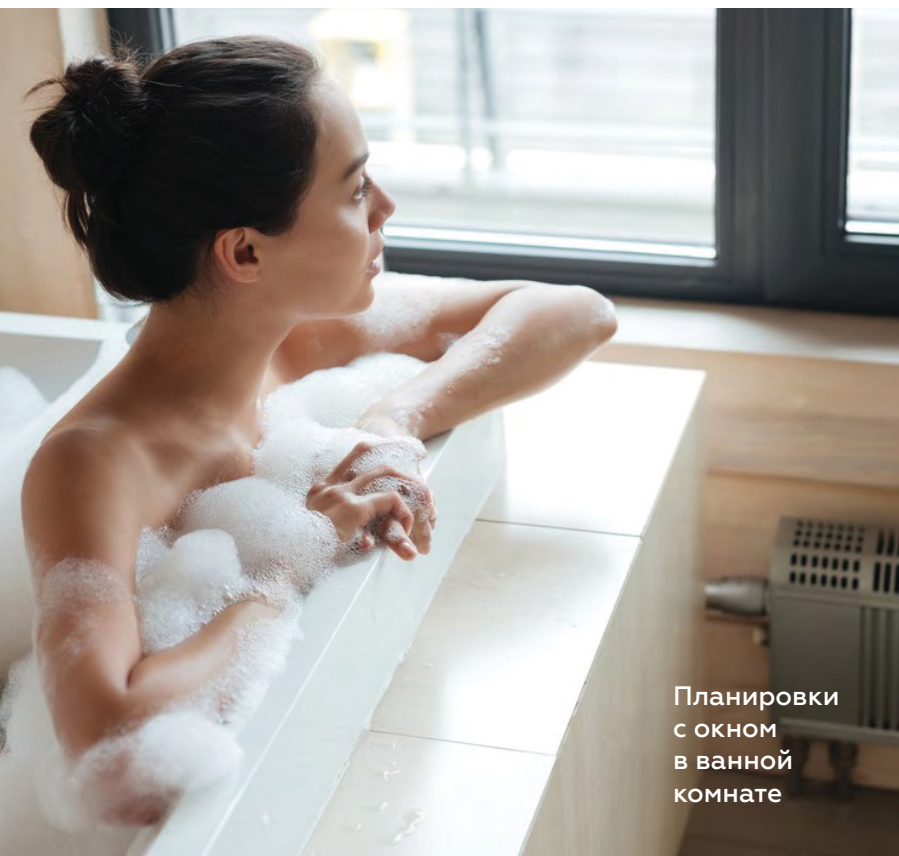


ЛЕВОБЕРЕЖНЫЙ  
жилой комплекс

ОТДЕЛ ПРОДАЖ:  
г. Тула, ул. Новомосковская, д. 16  
[sales@ingrupp-online.ru](mailto:sales@ingrupp-online.ru)



# НОВАЯ ОЧЕРЕДЬ СТРОИТЕЛЬСТВА



Планировки  
с окном  
в ванной  
комнате



Стильный дизайн  
мест общего пользования



Уютные и  
просторные дворы

+7 (4872) 52-09-09  
[ingrupp-online.ru](http://ingrupp-online.ru)

Проектная декларация размещена на сайте наш.дом.рф



ПЕРВЫЙ  
ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ  
жилой комплекс



Four police officers in dark blue riot gear, including helmets and vests, stand on a paved city street. In the background, there are buildings and a white police car with a blue stripe. The scene is brightly lit, suggesting a clear day.

# ДОМ И ОФИС ПОД ЗАЩИТОЙ

НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ О НЕЗВАННЫХ ГОСТЯХ, ПОРЧЕ ИМУЩЕСТВА И ДАЖЕ ПОЖАРЕ И ЗАТОПЛЕНИИ ПОМОЖЕТ ПУЛЬТОВАЯ ОХРАНА ОТ КОМПАНИИ «БАРС». СЛУЖБА ОБЕСПЕЧИВАЕТ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА НЕДВИЖИМОСТЬЮ: ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ УЕХАЛИ НА ПАРУ НЕДЕЛЬ В ОТПУСК ИЛИ ЗАКРЫЛИ ОФИС НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ИМУЩЕСТВО ОСТАНЕТСЯ В СОХРАННОСТИ.

СОВРЕМЕННАЯ ПУЛЬТОВАЯ ОХРАНА ОТ ОХ «БАРС» – ЭТО 100% ЗАЩИТА ОТ ГРАБИТЕЛЕЙ. СИСТЕМА ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ МГНОВЕННО ФИКСИРУЕТ ПРОНИКНОВЕНИЕ, ЭКИПАЖ ВЫДВИГАЕТСЯ НА МЕСТО СРАЗУ ЖЕ И УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПРИБЫВАЕТ НА МЕСТО.







# ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ БАРС

ВСЕ ЕЩЕ НЕ ЗАЩИТИЛИ ЖИЛЬЕ И ОФИС? СПЕЦИАЛИСТЫ ОХРАННОГО КОМПЛЕКСА «БАРС» НАЙДУТ ПОДХОДЯЩЕЕ ИМЕННО ВАМ РЕШЕНИЕ, ПОМОГУТ С ВЫБОРОМ ОБОРУДОВАНИЯ И ЕГО ПОДКЛЮЧЕНИЕМ.

Фотограф: Пиразев Алексей vk.com/aleksey\_pirazez

Дома должно быть безопасно, особенно когда дома одни находятся дети и пожилые родственники. Тревожная кнопка обеспечит моментальный вызов группы быстрого реагирования в случае, если в дом попытается попасть незнакомец. Время от срабатывания кнопки до передачи вызова экипажа занимает доли секунды.

Хорошая пультовая охрана поможет минимизировать потери от чрезвычайных происшествий. Охранная система, конечно, не потушит возгорание и не перекроет воду, но датчики задымления, утечки воды и газа сразу же передадут сигнал о происшествии на пульт, а оттуда собственнику. Если вы не сможете выехать домой или в офис в эту же минуту, экипаж приедет на место сам и вызовет экстренные службы.

Экипажи быстрого реагирования «БАРС» есть во всех районах Тулы, поэтому добираются в любую точку за несколько минут. Экипажи обладают достаточными навыками, чтобы пресечь противоправные действия и задержать правонарушителей.



Тула, ул. Тульская, 10,  
тел. (4872) 70-70-80  
(круглосуточно)  
[www.bars-security.ru](http://www.bars-security.ru)



# SOFT GOLD

## Разрабатываем в Туле ПО с мировым именем

- ▶ Создаем программные продукты для удобной работы с промышленными и строительными чертежами.
- ▶ Нашим ПО пользуются 22000 компаний в 120 странах мира. Среди них – гиганты в своих отраслях: LG, Samsung, Hitachi, Boeing. Продукты CadSoftTools работают на всех основных популярных платформах.
- ▶ Обеспечиваем гибкость, оперативность и персональный подход: учтем детали ваших бизнес-процессов, поможем внедрить в систему, предоставим техподдержку.



[www.cadsofttools.ru](http://www.cadsofttools.ru)



Компания Soft Gold  
Тула, ул. Морозова, 22,  
тел. 70-11-25.



# ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО В ТВОЕМ СТИЛЕ

Все, что соприкасается с нами и окружает нас, должно отражать нашу индивидуальность, характер, внутренний мир. Если стиль в одежде – то уникальный. Если интерьер – то созданный по нашему вкусу, размерам, цветам.

**КВАРТИРА № 5**  
МЕБЕЛЬ ТУТ

+7-953-434-89-89  
г. Тула, ул. Свободы, 21



Организация, стиль, идея: Ирина Пшонкина vk.com/iren\_mirra, Фотограф: Лера Скай vk.com/leraskuu,  
Прически и макияж: студия Pudra vk.com/pudra.tula,  
Модели: Анастасия Дорожкина vk.com/nastasi\_doll, Мария Тикуннова vk.com/mariatikulnova  
Одежда, обувь - собственность стилиста







«Квартира №5» – это мебель, которая создается персонально для вас. Здесь не нужно ограничивать себя чужими стандартами или типовым ассортиментом, а можно и нужно изобретать своё, хотеть чего-то особенного и даже требовать невозможного. Всё возможно: изготовить диван любой формы и размера, выбрать обивку в любом нужном вам оттенке, создать реплику известной марки или мебель по вашему собственному эскизу – уникальную, как вы.

## КВАРТИРА №5

МЕБЕЛЬ ТУТ

☎ +7-953-434-89-89  
📍 г. Тула, ул. Свободы, 21



В «Квартире №5» нет никаких ограничений для ваших вкусов и пожеланий. Зато есть премиальные материалы, высокое качество изготовления и короткие сроки, чтобы вы как можно быстрее создали интерьер вашей мечты. Также здесь всегда рады дизайнерам: с этой мебелью вы сможете воплощать в жизнь самые смелые проекты.

Организация, стиль, идея: Ирина Пшонкина [vk.com/irep\\_mirra](https://vk.com/irep_mirra), Фотограф: Лера Скай [vk.com/leraskyuu](https://vk.com/leraskyuu),  
Прически и макияж: студия Ruda [vk.com/rudafatula](https://vk.com/rudafatula),  
Модели: Анастасия Дорожкина [vk.com/nastasi\\_doll](https://vk.com/nastasi_doll), Мария Тихунова [vk.com/mariatikhunova](https://vk.com/mariatikhunova)  
Одежда, обувь - собственность стилиста





Белусова  
Дарья



Бутик детской  
вечерней моды  
пр-т Ленина, 78, Тула  
+7 (950) 919-19-13  
princes\_islands\_kids



# Мода в городе

«Принцессы острова» – это первый и единственный бутик вечерней моды для детей в Туле, где представлена одежда для особых случаев для девочек и мальчиков от 1 года до 14 лет. Это целый океан ярких цветов, которые так любят дети, сказочно нарядных платьев и необычайно красивой одежды.

К сезону выпускных в бутике появилась новая коллекция платьев разных моделей и оттенков – на любой вкус. Наряды представлены в ограниченном количестве, некоторые – в единственном экземпляре, чтобы ваша юная леди на празднике была единственной и неповторимой.

Нарядная одежда – это не только пышные «платья принцессы», но и элегантные костюмы, которые тоже представлены в «Принцессы острова». Например, стильный костюм в комплекте с невероятно красивым пальто с малиновыми пуговицами станет идеальным вариантом для выхода в свет – в театр, ресторан или на прогулку по набережной.

Готовясь к новому учебному году, приходите в бутик за одеждой для школы: в коллекции есть модели на любой вкус и стиль. Здесь вы сможете собрать ребёнку полный школьный гардероб, от рубашки до элегантного пальто.

В бутике «Принцессы острова» вы точно найдёте наряд на особый случай в жизни вашего ребёнка!



Юрченко Мария



Власюк Ксения

Фотограф: Анастасия Грекова vk.com/coldness, Организация: Ирина Пшонкина vk.com/iren\_mirra, Ассистент: Мананова Эльвира vk.com/id7655003

ДЕТСКАЯ ШКОЛА  
**DANCE KIDS**

Тула, пр. Ленина, 22,  
3-й этаж,  
8-930-791-08-05,  
+7 (4872) 79-08-05,  
dn-f.ru  
schkola.tancev71



Карамель ручной работы  
г. Тула, пр-т Ленина, д. 21  
+7 (960) 600-01-20  
karamelka\_tula



# Стань звездой!

На подиуме или на сцене – танцоры школы Dance Kids чувствуют себя как дома на любой площадке! Ведь танцы развивают уверенность в себе и умение держаться на публике. К этому ученикам школы не привыкать: они постоянно участвуют в крупных городских мероприятиях, конкурсах, праздниках, а также в уникальных танцевальных мюзиклах, которые ставят в Dance Kids, и где каждый танцор школы играет важную роль. В школе Dance Kids обучение проходит по разным направлениям: бэби-группа (развивающие танцы, 3-4 года), эстрадная хореография (с 4 лет), современные танцы (с 5 лет), детская растяжка. Понять, что больше подходит ребенку, можно на пробном занятии. Dance Kids – большая танцевальная семья, где дети не только учатся красиво двигаться, но и находят новых друзей, интересно отдыхают, участвуют в насыщенной творческой жизни, тематических вечеринках, летних сборах в загородном лагере. Присоединяйтесь!

Сергеева  
Арина

ДЕТСКАЯ ШКОЛА  
**DANCE KIDS**

Тула, пр. Ленина, 22, 3-й этаж,  
8-930-791-08-05,  
+7 (4872) 79-08-05,  
dn-f.ru  
schkola.tancev71

  
**Принцессы  
острова**

Бутик детской  
вечерней моды  
пр-т Ленина, 78, Тула  
+7 (950) 919-19-13  
princes\_islands\_kids



# Сладкая жизнь

Побывав в «Карамельной мастерской», вы будете чаще разрешать вашим детям сладости! Здесь перед ними невозможно устоять (и вы сами точно соблазнитесь!), но главное – все они натуральные, приготовленные из высококачественных ингредиентов без химии, а значит, полезные! Карамель, мармелад, маршмэллоу, бельгийский шоколад – это настоящая сказка и рай для сладкоежек!

В «Карамельной мастерской» вы сможете часто радовать детей необычными, очень вкусными сладостями – и это каждый раз будет для ребенка праздником, потому что здесь целое море конфет диковинных цветов, волшебных вкусов, разных размеров и форм. А в день рождения, к окончанию учебного года или по любому другому поводу можно подарить ему праздник в волшебной атмосфере мастерской, где дети смогут приготовить сладости своими руками.



Карамель ручной работы  
г. Тула, пр-т Ленина, д. 21  
+7 (960) 600-01-20  
vk karamelka\_tula





# NELVA

Одежда, которая раскрывает стиль успешной женщины, является неотъемлемой частью ее образа, ее почерком





# ВЕСНА-ЛЕТО '22

Г. ТУЛА, УЛ. БОЛДИНА, Д. 86,  
ТЕЛ. 70-28-95

**Валентина**  
МОДНАЯ ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА





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

# All You Need Is Love

Мы все с нетерпением ждали весну, чтобы радоваться теплым, солнечным дням и первой зелени. Но наступило непростое время, и многие из нас чувствуют страх, тревогу и панику. Сейчас как никогда важно уметь справляться со стрессом, переключать внимание и заботиться о себе и близких. В кризисные времена нужен источник силы, откуда можно черпать вдохновение и энергию для преодоления трудностей. И таким источником может стать забота о себе и своих родных.

Именно поэтому мы посвящаем наш номер теме семьи, ведь наш дом – это наша надежная крепость, в которой можно укрыться от внешнего мира, ни о чем не тревожиться, радоваться жизни и любить. Герои нашего фотопроекта «Моя крепость» делятся своими секретами, которые помогают сохранять уют и покой в доме.

С героиней обложки Светланой Савиной и ее командой вожатых отправляем детей в летний IT-лагерь «Рубикон». В нашем большом проекте «Рожали, знаем» эксперты медицины дают важные советы для здоровья мам и малышей. Также в журнале вы найдете наш небольшой гид «Как интересно провести выходные всей семьей» – это две выставки современного искусства в «Октаве», кибергород Fusion, «Шахматная гостиная», клуб блогеров Insight People, мастер-классы в «Карамельной мастерской» или танцевальной студии Dance Kids.

Пятьдесят пять лет назад The Beatles выпустили свою песню All You Need Is Love – послание, понятное людям всех рас и национальностей. Говорят, Леннон старался максимально упростить текст для зрителей, которые не знали английского. Я верю, что любовь нужна миру и сегодня. Это единственное, чего слишком мало. Только любовь и сострадание, разделяемые с друзьями и родными, могут действительно дать нам силы двигаться дальше.

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

16+

Тула, №150  
апрель 2022 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».

Учредитель и издатель ООО «Слобода».

Генеральный директор Алексеева Т. В.

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

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

Дизайнер: Вильгельм А. Е. Фотографы: Леонова Ю. С., Грекова А. В., Дзюбин Д. С., Пирязев А. В., Семина В. Д., Чибисова М. А., Бритикова О. С.

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 П40976. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 31.03.2022.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.



# Новое гастроно-арт-пространство artichoc МИЧЕСКОЕ

В апреле для жителей и туристов Тулы откроется новое заведение, которое станет местом коллаборации шоколада и искусства.

ARTICHOC — гастрономическое арт-пространство, созданное из любви к шоколаду для тех, кто разделяет эту любовь.

Место, где можно будет знакомиться с шоколадом заново, открывать его новые формы, получать эстетическое наслаждение.

Место, где шоколад подается как произведение искусства, которое можно попробовать всеми органами чувств.

Пространство будет разделено на 3 зоны — кафе, магазин и take away. Так посетители смогут выбирать не только продукт, но и сценарий взаимодействия с ним.

Меню ARTICHOC лаконично. Все позиции созданы на основе шоколада, и каждая — настоящее произведение искусства. Основной ингредиент всех десертов и напитков — перетёртые какао-бобы родом из Перу, Эквадора и Ганы.

Мастера подготовили авторские десерты, горячие и холодные напитки, конфеты и мороженое, плитки с оригинальными и национальными вкусами.

Формат открытой кухни позволит наблюдать за процессами, начиная от измельчения какао-бобов и заканчивая подготовкой к подаче. В каждой подаче продуман элемент перформанса, и главным его участником станет гость.



artichoc.ru

г.Тула  
ул.Металлистов (5)

Сокращайте дистанцию с искусством и приобретайте к культуре потребления настоящего шоколада вместе с ARTICHOC.



**ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА,**

врач-дерматокосметолог, основатель  
клиники врачебной косметологии,  
приглашенный редактор апрельского  
номера «Модного города»

# Красотой мир спасется

Знаменитая цитата из Достоевского о красоте, способной спасти мир, сейчас, на мой взгляд, обретает особый смысл. Что такое красота? Это далеко не только внешние параметры и работа по физическому усовершенствованию себя, хотя и ее никто не отменял. Но истинная красота все же начинается изнутри. Это способность дарить любовь и тепло, проявлять терпимость и понимание. Умение находить радость во всем, что тебя окружает, и способность быть счастливым только потому, что ты есть, что наступил новый день и рядом с тобой твои близкие. Это увлеченность любимым делом и развитие своих ресурсов в разных сферах жизни. Помощь тем, кому она нужна. Это забота о себе, своем здоровье, энергии, душевном равновесии, что тоже усиливает наш внутренний свет.

Настоящая красота – это то самое сияние, которое всегда окружает человека, влюбленного в жизнь, в свое дело, умеющего любить, дружить, сочувствовать, заботиться.

Я не сомневаюсь в том, что если такая красота, которая несет в себе любовь, тепло и счастье, наполнит каждого человека, – она способна сделать весь мир лучше и добрее. И такой красотой мир спасется.

Благодарим магазин одежды Mary stone  
за предоставленный образ героини [vk.com/mary\\_stone71](https://vk.com/mary_stone71)



# ЧЕК-ЛИСТ НА ВЕСНУ: 5 ДЕЛ ДЛЯ КРАСОТЫ

АПРЕЛЬ И МАЙ – КОВАРНЫЕ МЕСЯЦЫ: ВРОДЕ БЫ УЖЕ ВЕСНА, НО СОЛНЦА И ВИТАМИНОВ ПО-ПРЕЖНЕМУ НЕ ХВАТАЕТ. В ЭТО ВРЕМЯ НУЖНО ПОДДЕРЖАТЬ КОЖУ ОСОБЫМ УХОДОМ – И В КЛИНИКЕ В. Н. КОМАРОВОЙ НАШЛИ ДЛЯ ЭТОГО ОПТИМАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ. ИТАК, ВОТ ЧТО РЕКОМЕНДУЕТСЯ СДЕЛАТЬ ВЕСНОЙ.

## 1 УВЛАЖНИТЬ КОЖУ ИЗНУТРИ

Апрель и май – самые коварные месяцы. Недостаток натуральных витаминов и солнца достигает критических показателей, и это приводит к общей усталости и усталости кожи. К счастью, у наших клиентов есть нутрицевтики Advanced Nutrition Programme. Новый комплекс Skin Moisture IQ – это «умная» система, рассчитанная на 28 дней приема, для сияющей, увлажненной, упругой и молодой кожи – с головы до пяток. Комбинация из пяти капсул упакована в удобные ячейки для ежедневного применения. Каждая порция содержит 36 ингредиентов: витамины, минералы, фитонутриенты, а также гиалуроновую кислоту, керамиды, Омега-3 и масло примулы вечерней. Программа IQ-увлажнения объединяет мощные формулы с доказанной эффективностью – для гидратации кожи на всех её уровнях.

## 2 ПОЛУЧИТЬ ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ

Чтобы выяснить, почему пациенты получают разные результаты от омолаживающих процедур, мы внедриli в свою практику ряд исследований из области превентивной медицины. Одно из них – генетическое тестирование. Генетический тест представляет собой подробную расшифровку записанной в ДНК информации и на основании полученных данных включает рекомендации по образу жизни. Здоровье (усвоение витаминов и минералов, гормональные процессы, индивидуальная реакция на лекарства); питание и масса тела (обмен веществ, персонализированная диета); спорт (оптимальные и нежелательные физические нагрузки) – все эти параметры разложены в данном документе по полочкам.

## 3 СДЕЛАТЬ ВАУ-ПИЛИНГ

Каждая из нас мечтает о волшебном методе, с помощью которого можно одновременно делать чистку, массаж, омоложение и инъекции на любом участке лица и тела. Всё это стало возможным с появлением в арсенале наших косметологов нового пилинга – WOW LIFT PEEL. Пилинг увлажняет, осветляет кожу, стимулирует выработку натурального увлажняющего фактора и накопление влаги. Баланс мощных антиоксидантов восстанавливает нормальные функции кожи, предотвращает ее преждевременное старение и повреждение. Пилинг уменьшает красноту кожи, снижает отечность, минимизирует проявления сосудистого рисунка.

## 4 ЗАЩИТИТЬ КОЖУ ОТ СОЛНЦА

Весной хочется освободить кожу от оков плотного тонального крема, и в то же время нужно защитить ее от ультрафиолета. Крем SOLAR DEFENSE TINTED от HydroPeptide – то, что нужно! Легкий крем обеспечивает полную защиту от UVA, UVB-излучения при помощи физических фильтров и компонентов растительного происхождения, а специальные цветные сферы индивидуально подстраиваются под цвет кожи, маскируют недостатки и делают тон более ровным. Крем быстро впитывается, не оставляет налета и ощущения тяжести. И что важно, он не комедогенен.

## 5 ПОБЕДИТЬ ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Сам факт избыточного потоотделения, когда одежда прилипает к телу, по лицу стекает струями пот или ладони постоянно влажные, приводит к тому, что человек начинает избегать общения. Страшно протянуть для рукопожатия мокрую ладонь, выступить в аудитории, ведь проблема станет столь очевидной! Мы в клинике запаслись большим количеством препарата «Диспорт», который, помимо борьбы с мимическими морщинами, эффективно работает с повышенной потливостью. И вы снова чувствуете себя уверенно!

✦ клиника комаровой

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

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







# ВОПЛОЩАЯ МЕЧТЫ

ЛИЦО – ГЛАВНОЕ ОРУЖИЕ ЖЕНЩИНЫ. И КАЖДАЯ ХОЧЕТ СОХРАНИТЬ СВОЮ КРАСОТУ КАК МОЖНО Дольше. СОВРЕМЕННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ ПРЕДЛАГАЕТ МНОЖЕСТВО ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ СВЕЖЕСТЬ, НАПОЛНИТЬ ЗДОРОВЬЕМ И ОМОЛОДИТЬ ВАШУ КОЖУ.

## ВЕРА КОМАРОВА, руководитель клиники:

– За 20 лет работы клиники спектр услуг значительно расширился и сегодня выбор уходовых, аппаратных, инъекционных процедур и массажей большой. В современной косметологии нет возрастных ограничений. В любом возрасте грамотно подобранные процедуры позволяют преобразить женщину и раскрыть ее природную красоту. Нашей самой возрастной пациентке в скором времени должно было исполниться 80 лет, когда она пришла к нам в первый раз. В преддверие ее юбилея мы сделали ей нитевой лифтинг. Эффект получили отличный. Я за естественность, но считаю, что естественно стареть – это быть ухоженной. И чем раньше женщина начнет ухаживать за кожей, тем лучше. Это позволит сохранить молодость кожи на долгие годы. Современная косметология направлена на сохранение уникальности внешности каждой женщины. В тренде естественность, гармония, ощущение своей собственной красоты.

**ПРИЯ В НАШУ КЛИНИКУ, НАДО БЫТЬ ГОТОВЫМ СТАТЬ КРАСИВЫМ, А ЗНАЧИТ, И УСПЕШНЫМ. МЫ ПРЕДЛОЖИМ ВАМ ВСЕ, ЧТО МЫ ЗНАЕМ И УМЕЕМ, А ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ГОТОВЫ ЭТО ПОЛУЧИТЬ.**

Ведь нет ничего сложнее самого простого – научиться быть в гармонии с самим собой, уметь оказывать себе внимание. В суете города, при такой занятости в бизнесе многие об этом просто забывают. Один-два раза в месяц посещать косметолога должно быть точно таким же правилом, как окрашивание волос, стрижка, маникюр и педикюр.

Одна из моих любимых процедур – альтератерапия. Самое главное для меня – красота, молодость и здоровье пациентов, поэтому качество нашей работы обязано быть безупречным. Процедуры Ulthera System я провожу с мо-

мента его появления в России. Многие думают, что, в отличие от хирургического вмешательства, безоперационная технология не требует высокой квалификации. Это заблуждение: по сложности Альтера-терапия порой превосходит пластическую операцию. Если хирурги работают скальпелем непосредственно с тканями, которые видят, то наши специалисты воздействуют ультразвуком на внутренние структуры, которые видят только на экране монитора, не повреждая поверхность кожи. Здесь очень важен профессионализм и опыт врача, так как лицевые мышцы расположены разнонаправленно и нужно работать исключительно по векторам натяжения вверх, чтобы добиться выраженного и равномерного лифтинга. В моей практике сотни успешно проведенных процедур Альтера-терапии.

С возрастом меняется не только кожа, но и жировые пакеты, растягиваются связки, костная ткань истончается. Поэтому для сохранения красоты надо работать не только с кожей, но и с более глубокими слоями. И тут на помощь приходит лифтинг нитями Aptos. Благодаря определенным конструктивным особенностям они гарантируют длительный результат. Обширный опыт позволяет мне утверждать, что это один из лучших армирующих материалов, который дает великолепные результаты по подтяжке лица и уплотнению тканей кожи. Особые насечки на нити при введении раскрываются и принимают вид «зубчиков», длительно и надежно удерживающих кожу в эстетически выгодном положении. Каждая нить предустановлена в отшлифованную иглу, при этом «зубчатая» часть полностью находится в просвете иглы, так что имплантация – комфортный и безболезненный процесс.

Наша главная задача – приносить радость нашим клиентам и помогать им стать здоровее и увереннее в себе. Наш профессионализм и современное оборудование обеспечивают результаты, благодаря которым наши клиенты воплощают свои самые смелые мечты.





**НАДЕЖДА ЧЕРНИКОВА,  
врач-косметолог**

– Я пришла в косметологию 15 лет назад. За эти годы косметология стремительно менялась, появлялись новые методики, совершенствовались препараты и технологии.

Большую любовь сегодня пациентов снискали различные аппаратные методики. Они безопасны, эффективны, после них не нужен период реабилитации, и при этом они приводят в полной мере к тому результату, которого желала женщина.

В качестве процедуры выбора могу назвать фотоомоложение – это решение большого количества задач таких, как акне, расширенные сосуды, пигментация, коррекция овала лица и лифтинг.



**МАРИЯ СИНДЕЕВА,  
косметолог**

– Доверие между пациентом и косметологом – это самое главное. В этом случае человек может полностью расслабиться, а эффект от процедур будет лучше.

Молодость лица зависит в первую очередь от двух важных составляющих – уровня эластина и коллагена. Объем первого закладывается еще в утробе матери и сохранить его поможет правильный уход. Уровень коллагена начинает снижаться после 25 лет, но поддерживать его уровень можно. Поэтому большинство косметологических процедур направлены на стимуляцию его выработки.

Самой юной пациентке было – 12 лет. Самой возрастной пациентке – 73 года. С ней делаем массаж, ботокс, пилинги. Некоторым говорят: «Зачем ты ходишь, ты и так хорошо выглядишь?!» Но только она именно для этого и ходит, чтобы хорошо выглядеть!

**АНАСТАСИЯ КОТОВА, косметолог**

– Массаж лица буквально останавливает биологические часы. Благодаря массажу уходит отечность, овал лица выравнивается, разглаживаются мелкие морщины. Эффект можно видеть уже после первой процедуры.

Я владею тремя техниками: лимфодренажный массаж – испанская техника, скульптурный массаж и миофасциальный массаж

Для меня массаж лица это как искусство. Я руками возвращаю молодость и красоту – это же прекрасно! А главное – процедура полностью безопасна и очень приятная.



**ЕВГЕНИЯ МАЛЕЕВА,  
врач-косметолог**

– Сегодня рынок средств по уходу за лицом достаточно широк, информации о косметике тоже. Тем не менее многие женщины, подбирая ее самостоятельно, далеко не всегда делают это правильно. Дело в том, что женский организм имеет очень тонкое устройство, многое в нем зависит от гормонального фона. Он колеблется и в течение месяца, и в разные периоды жизни. Это все отражается на лице. Чтобы избежать закупоривания пор, сухости или повышенной жирности кожи лица, следует учитывать многие факторы. Поэтому в идеале подбирать косметику и уходовую, и декоративную должен косметолог.

Мое правило – обратная связь с пациентами. Всегда стараюсь узнавать у клиентов ощущения и впечатления после процедур и в процессе использования подобранного мною домашнего ухода. Потому что мне это действительно важно.



**клиника комаровой**

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

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



# Russian Style



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

Многие любимые модницами бренды ушли из России, но наши российские – нисколько не хуже! – уверена наш автор, блогер Диана Федорова. И сегодня пришло их время выйти из тени заграничного люкса! И в масс-маркете, и в премиальном сегменте каждая сможет найти альтернативу зарубежным маркам, ведь отечественные бренды делают ставку на качество – в условиях высокой конкуренции по-другому никак.

## PRESENT & SIMPLE

Present & Simple создан в 2016 году сестрами Камиллой и Ринатой Загидуллиными и их подругой Таней Ягодкиной.

Бренд Present & Simple не просто о моде, он имеет свою четкую позицию, которая заключается не просто в моде ради моды, она о стиле жизни и о нерушимых ценностях. Лучшие моменты жизни – вот где находят вдохновение дизайнеры бренда. На официальном сайте бренда вы найдёте большой выбор позиций, изготовленных из качественных натуральных тканей, а также соберёте идеальную базу для вашего гардероба.



## SMARTRICHBITCH

Девиз бренда SRB – «производить нужно как можно меньше, а делать это – как можно лучше». Ведь производят они свои коллекции ограниченным тиражом – количество каждой позиции не превышает 50-100 экземпляров, именно поэтому в одежде от бренда SRB ты действительно сможешь почувствовать свою исключительность.

Особенно бренд гордится своими кожаными аксессуарами и предлагает добавить огня к вашему образу благодаря своим изделиям. С этим сложно поспорить, ведь добавляя аксессуары к базе, можно заставить одежду звучать совершенно по-новому. В каждой коллекции бренд создает вещи-трансформеры, превращающиеся в 2-3 разных аксессуара. И это очень здорово, ведь людям не нужно много вещей, людям нужны вещи, которые помогают создавать много комплектов из небольшого количества одежды.





## LIME

Этот бренд вы наверняка знаете — это крупный российский масс-маркет модной женской одежды и аксессуаров, созданный в 2008 году. Дизайнеры бренда создают коллекции для своих клиентов, ориентируясь на последние модные тенденции, чтобы помочь каждой девушке раскрыть ее индивидуальность.

Бренд Lime пристально следит за качеством и выбором материалов для своих коллекций, чтобы изделия сохраняли свой первоначальный вид долгое время.



## 12 STOREEZ

12 STOREEZ — это российская марка женской и мужской одежды, созданная сестрами-близнецами Ириной и Мариной Голомаздинными и Иваном Хохловым. Этот бренд — один из самых быстро растущих марок женской и мужской одежды: каждый год он в 2-3 раза увеличивает производство и продажи. Идея бренда — помочь девушкам создать лаконичный и продуманный гардероб, который можно быстро обновить 1-2 свежими вещами. Поэтому 12 STOREEZ выпускает новые капсулы каждый месяц, а не пару раз в год, и тщательно следит за качеством. Действительно, кашемир бренда может составить конкуренцию Brunello Cucinelli и Loro Piana, а базовые пальто из 100% шерсти очень напоминают знаменитую Max Mara.





# ПЕРЕСАДКА ЗУБА РЕАЛЬНА!



Ровные зубы  
с элайнерами «Star Smile»  
теперь еще доступнее!

**189 000 рублей**

~~240 000 рублей~~

За весь курс лечения!



При потере зуба существует несколько способов восполнения зубного ряда: дентальная имплантация, установка мостовидной конструкции, съемное протезирование. Есть еще один способ – уникальная операция аутотрансплантации зуба. О ее этапах и преимуществах рассказывают главный врач стоматологии SEN-clinic, челюстно-лицевой хирург Седрак Егорович Павоян и стоматолог-терапевт Анна Александровна Сивухина.

### **СЕДРАК ЕГОРОВИЧ, главный врач, челюстно-лицевой хирург**

– Аутотрансплантация – это операция по пересадке собственного здорового зуба на место того, который подлежит удалению. Она актуальна в тех случаях, когда пациент по каким-то причинам теряет зуб, и этот дефект необходимо восполнить.

У аутотрансплантации есть множество преимуществ. Во-первых, цена: стоимость такой операции примерно на 50% дешевле, чем имплантация. Во-вторых, биосовместимость собственного зуба гораздо выше, чем возмещение дефекта при помощи дентальной имплантации. Немаловажно и то, что в челюсти пациента будут отсутствовать инородные тела: для многих пациентов этот фактор может быть отталкивающим при принятии решения об установке имплантатов. И, наконец, скорость окончания лечения: уже через 3 месяца зуб полностью готов функционировать.

В проведении аутотрансплантации участвуют хирургическая и терапевтическая бригады, при необходимости – стоматолог-ортопед. Важно, что операцию нужно проводить в условиях полной стерильности.

**Сперва мы проводим сбор анамнеза пациента, затем полную санацию и профессиональную гигиену полости рта. Следом приступаем к планированию, проводим компьютерную томографию, если требуется, изготавливаем модель трансплантируемого зуба при помощи стереолитографической печати.**

Сама операция проходит следующим образом: вначале хирург удаляет разрушенный зуб, подготавливает лунку, куда в дальнейшем будет пересаживаться трансплантат, удаляет здоровый зуб и передает его терапевтической бригаде для проведения необходимых манипуляций. После того, как зуб будет подготовлен к трансплантации, хирурги помещают его в лунку, а терапевты фиксируют зуб в месте трансплантации подходящим способом.

### **АННА АЛЕКСАНДРОВНА, стоматолог-терапевт**

– После операции пациент должен соблюдать наставления, которые способствуют предсказуемому результату аутотрансплантации и исключают негативные последствия. В течение первых недель после пересадки, до полного приживания трансплантата, мы регулярно наблюдаем пациента и проводим удаление пульпы пересаженного зуба. По нашим наблюдениям, уже к концу второй недели на рентгенограмме мы видим рост костной ткани в области корней имплантированного зуба. Сейчас аутотрансплантация в нашей клинике является рядовой операцией.

**В SEN-clinic для лечения пациентов есть много высокотехнологичного оборудования, которое позволяет качественно, быстро и эффективно выявлять и успешно лечить различные заболевания челюстно-лицевой области и зубочелюстной системы.**

### **СЕДРАК ЕГОРОВИЧ, главный врач, челюстно-лицевой хирург**

– В составе наших клиник есть полноценная операционная, высокоточный компьютерный томограф, который незаменим для любого из наших специалистов. В нашем штате 3 челюстно-лицевых хирурга и один хирург-стоматолог, 6 стоматологов-терапевтов, 2 гнатолога и стоматолог-ортопед. Все наши специалисты постоянно совершенствуют свои знания, проходят обучение и изучают новые методики лечения. Также наша клиника является клинической базой Тульского государственного университета, у нас проходят обучение студенты медицинского института. В нашей клинике непрерывно ведется научная деятельность.



sen-clinic.ru

Ул. Тимирязева, д. 97,  
+7-906-623-15-25

Красноармейский пр-т,  
д. 34, +7 (4872) 58-81-96



# ЛЕТНИЙ IT-КЛУБ: КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ БУДУЩЕГО!

IT-клуб — новый формат летнего отдыха для детей 7-15 лет, созданный в «Компьютерной Академии РУБИКОН». Он подойдет детям, которые любят гаджеты и компьютеры, проводят много времени в соцсетях, хотят стать блогерами, увлекаются роботами и интересуются технологиями. Если ваш сын или дочь давно хотели попробовать себя в IT, но не решились, — за две недели они познакомятся сразу с 4 профессиями будущего.



## 4 ПОПУЛЯРНЫХ IT-ПРОФЕССИИ В ОДНОЙ СМЕНЕ

В каждой смене IT-клуба дети познакомятся с дизайном, программированием и робототехникой. Каждый ребенок напишет свою компьютерную игру, соберет робота, создаст трехмерную модель любимого героя и принт для одежды. Ребята с 9 лет примут участие в соревнованиях роботов, научатся делать сайты и попробуют себя в еще одной трендовой профессии — видеоблогинге.

Занятия проводятся в формате мастер-классов, в игровой форме, веселой и увлекательной. Благодаря ей дети с интересом погружаются в мир технологий и полезных навыков, узнают, что компьютеры и гаджеты — это не только развлечение, а возможность самостоятельно создавать IT-продукты. Программа IT-клуба составлена для детей разных возрастов.



## ДЛЯ ЮНЫХ IT-ШНИКОВ (7-8 ЛЕТ):

- программирование (создание алгоритмов; разработка компьютерных игр на платформах Kodu Game Lab и Scratch),
- робототехника (создание роботов Lego WeDo и программ для их управления),
- дизайн (знакомство с понятием 2D и 3D-графика, создание трехмерной модели любимого героя; изучение графического редактора Krita и работа с «пиксель-арт»; создание уникального принта, который можно распечатать и перевести на одежду).





## ДЛЯ УВЛЕЧЕННЫХ ГАДЖЕТАМИ (9-15 ЛЕТ):

- программирование (принципы построения алгоритмов; разработка компьютерных игр на платформах Kodu Game Lab и GDevelop в зависимости от возраста; создание собственного тематического сайта),
- робототехника (знакомство с робо-платформой Lego Mindstorms; создание и программирование роботов, написание программ для их управления; соревнования роботов),
- дизайн (знакомство с понятием 3D-моделирование; создание трехмерной модели, ее печать на 3D-принтере; работа в графическом редакторе, разработка постера в цифровом формате; создание уникального принта, который можно распечатать и перевести на одежду),
- видеоблогинг (секреты успешного старта в Youtube и TikTok; знакомство с видеоредакторами и создание видеороликов; создание блога в Яндекс.Дзен и написание интересных статей).

## ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

В летнем IT-клубе ребята будут не только посещать занятия. Это же каникулы! Мастер-классы сочетаются с активным отдыхом — это поездки в развлекательные центры, тематические музеи, IT-компании, экскурсии, мастер-классы или что-то не менее захватывающее. Ребята ждут картинг, батутный центр, боулинг, лазертаг, кино и интерактивные музейные экспозиции. В IT-клубе ваш ребенок интересно проведет время в компании новых друзей, тоже увлеченных гаджетами и технологиями, и получит незабываемые впечатления!

Посещать летний IT-клуб можно в формате полного дня или полудня. На полдня ребенок приходит только на мастер-классы, в режиме полного дня присоединяется ко всем развлекательным и спортивным мероприятиям.

## РАСПИСАНИЕ СМЕН В ЛЕТНЕМ IT-КЛУБЕ:

6 июня — 17 июня	20 июня — 1 июля
4 июля — 15 июля	18 июля — 29 июля
1 августа — 12 августа	15 августа — 26 августа

На сайте «Компьютерной Академии РУБИКОН» можно познакомиться с подробной программой летнего IT-клуба и забронировать место для своего ребенка в нужной вам смене.



# ЛЕТНИЙ IT-КЛУБ

В ФОРМАТЕ ГОРОДСКОГО ЛАГЕРЯ



## УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ КАНИКУЛЫ и тест-драйв IT-профессий

для детей 7-15 лет

2 недели

- ПРОГРАММИРОВАНИЕ
- СОЗДАНИЕ ИГР • ДИЗАЙН
- АКТИВНЫЙ ОТДЫХ
- ДРУЗЬЯ • ЭКСКУРСИИ
- 3D-МОДЕЛИРОВАНИЕ
- ДИЗАЙН • БЛОГИНГ

Забронируйте место сейчас по самой низкой цене



4872 711-711

rubiconpro.ru



# ДОМ ЧЕХОВА В ТУЛЕ: ИСКУССТВО, АТМОСФЕРА И ОБЩЕНИЕ

На днях в нашем городе открылся уникальный культурный проект «Дом Чехова». У кого-то сразу возникает ассоциация с чем-то академичным, классическим и ... может быть, даже скучным. Отнюдь нет. Мультикультурный центр «Дом Чехова» – это точка притяжения людей современных, имеющих свое мнение и живой взгляд на мир.



**С** Мариной Адольфовной мы чаще общались как с Мариной Мазановой – человеком, который успешно руководит муниципальным театром «Эрмитаж», продвигает музыкальные коллективы Jazzophrenia, «Билет на М.А.Р.С.», Red Sparrow Band и другие. Именно Марина Адольфовна подарила нашему городу теперь уже известный и всеми любимый Международный фестиваль уличных театров «Театральный дворик». И нет никаких сомнений, что новый проект Марины Мирской и ее команды будет столь же интересным, популярным и востребованным.

Мы не могли упустить возможность из первых уст узнать о том, что именно будет происходить в новом культурном пространстве.

**– Что уникального будет происходить в вашем центре?**

– По статистике в крупных городах каждый год открывается по 3-4 культурных проекта. Столько же культурных проектов сворачивается. Маркетологи давно уже определили, что любое

предложение, которое мы делаем покупателю, зрителю, потребителю, должно быть уникальным.

У любого проекта должен быть свой почерк, свое лицо, в конце концов, свой взгляд на мир, и тогда этот проект обречен на успех. «Дом Чехова» – это сообщество современных музыкантов, актеров, предпринимателей, лидеров общественного мнения. Команда нашего центра – это не только люди, которые работают в нашем учреждении. Сегодня вокруг нашей идеи нам удалось сплотить известных музыкантов нашего города, актеров, блогеров, бизнесменов, молодых чиновников, студентов, общественных деятелей – всех, кто сегодня формирует нашу среду обитания. И нам интересен живой взгляд этих людей на литературу, культуру, общественные события и жизнь в целом.

И для того чтобы сделать встречи с этими людьми интересными, атмосферными, проходить они будут в необычном формате. Это будут душевные разговоры на театральной кухне, это будут философские беседы на наших ПРОчеховских понедельниках, это будут совершенно домашние, уютные квартирники у Сергея Воробьева, это будут, может быть, иногда жесткие и провокационные дискуссии на бизнес-завтраках, это будут тонкие психологические исследования книг, фильмов, спектаклей в нашей арт-студии психологии «И.Г.Р.А.». Конечно, мы не можем пройти мимо такой важной и интересной темы, как коммуникация. И в проекте «Высшая Школа Переговоров» любой желающий сможет поучиться у успешных переговорщиков и коммуникаторов этому искусству. От античной философии до приемов Кремлевской школы переговоров – все будет представлено нашими партнерами из Москвы, Тулы, Санкт-Петербурга и Нижнего Новгорода.

И если мы будем придерживаться намеченной стратегии и будем думать в первую очередь о том, что интересно и важно людям, которые к нам приходят, то бурное развитие нашего центра неизбежно. Я с уверенностью могу это утверждать, потому что все проекты, которые мне удалось успешно реализовать, были сконструированы и развивались именно по этому принципу: «Интересно должно быть не только творцу, но и зрителю».

**ПОСЕЩАЕМОСТЬ ФЕСТИВАЛЯ «ТЕАТРАЛЬНЫЙ ДВОРИК» В НЕКОТОРЫЕ ГОДЫ ДОСТИГАЛА 120 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК ЗА 6 ДНЕЙ. ЛЮБОВЬ ЗРИТЕЛЕЙ К ТЕАТРУ «ЭРМИТАЖ» СЛОЖНО ИЗМЕРИТЬ В КАКИХ-ТО ЕДИНИЦАХ.**


Но то, что вот уже больше 20 лет у театра есть свои поклонники и выросло не одно поколение зрителей, говорит о многом. То, что на концерты наших музыкальных коллективов уже давно аншлаги, – это только подтверждает мои слова. Уже сегодня для зрителей доступна наша афиша, и те, кто не успел купить билеты, могут это сделать прямо сейчас, отсканировав qr-код.

**Ждем вас в гости к нам в «Дом Чехова»!**



**МУЛЬТИКУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР «ДОМ ЧЕХОВА»**

Тула, пр. Ленина, 56-а

+7-967-431-67-33  dom\_chehov



# Обрети «дзен» в эпоху перемен



**ИРИНА ЗВЯГИНЦЕВА,**  
клинический психолог,  
гипнолог  
[www.psygipnoz.ru](http://www.psygipnoz.ru)

ЖИЗНЬ В ПЕРИОД ПЕРЕМЕН – ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ПСИХИКИ. ЕЩЕ НЕДАВНО МИР СТРАЩАЛ НАС ПАНДЕМИЕЙ, А ТЕПЕРЬ НОВЫЙ ЭТАП ПЕРЕЖИВАНИЙ. МИР СОТРЯСАЕТ. УГРОЗЫ СЫПЛЮТСЯ ИЗ СМИ, ИНТЕРНЕТА И УСТ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ. ЧАСТО ДАЖЕ ВНУТРИ СЕМЕЙ ТРУДНО ПРИЙТИ К СОГЛАСИЮ ВО ВЗГЛЯДАХ И ПОЗИЦИЯХ. А ЕЩЕ И ЭКОНОМИЧЕСКАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ. И САХАР, КОТОРЫЙ УНОСЯТ С ПОЛОК, КАК САМУЮ ГЛАВНУЮ ЦЕННОСТЬ. МОЖНО ЛИ ОБРЕСТИ СПОКОЙСТВИЕ И ГАРМОНИЮ? КАК РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ, НЕ СМОТЯ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ? ОБ ЭТОМ – В НАШЕМ СПЕЦИАЛЬНОМ ПРОЕКТЕ И В РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПСИХОЛОГА ИРИНЫ ЗВЯГИНЦЕВОЙ.

## БИОЛОГИЯ И МОЗГ

Биологически и эволюционно головной мозг заточен под то, чтобы сохранить нашу жизнь любой ценой. Поэтому он очень любит стабильность и очень противится переменам. Привычное «плохо» для мозга лучше, чем некое неизвестное «хорошо». Именно поэтому людям так непросто менять себя, даже если они понимают, что это к лучшему.

Условно наш мозг имеет 3 слоя, развитых в разные периоды эволюции. Рептильный и самый древний слой обеспечивает поддержку базовых физиологических функций и глобальную безопасность организма. Благодаря ему мы можем действовать «на автопилоте», инстинктивно. А в ответ на опасность резко побежать прочь, вступить в бой или замереть. Следующий слой, лимбический (мозг млекопитающих), отвечает за эмоциональную безопасность. Именно в нем изначально обрабатываются эмоции. И для него нет разницы между угрозой физической или эмоциональной, например, при страхе перемен, неизведанного, предательстве или потере любви. Поэтому человек начинает защищаться, даже не особо поняв суть ситуации.

Ну и наконец, самый «молодой» отдел мозга – это его кора – неокортекс или «визуальный мозг». Это наш рациональный разум, сознание, интеллект и рассудок. Он отвечает за сенсорное восприятие, мышление, самосознание, речь, интеллектуальное развитие, сознательное внимание, волю, визуализацию, целеполагание и др. Благодаря ему мы контролируем себя и можем сказать «нет» своим первичным реакциям, если это сознательно нам не нужно.

## РЕАКЦИИ НА СТРЕСС

В ситуациях, когда отовсюду льется пугающая и противоречивая информация, включаются древнейшие слои мозга как ответ на страх, стресс и опасность. Контролировать сознательно подобные инстинкты мы не способны. Поэтому автоматически те люди, которые не смогли вовремя взять под контроль свой уровень стресса, начинают реагировать спонтанно и неосознанно. Существуют 3 основных типа реакций:

**1. Бей.** В таких людях запускается агрессия, негатив, крики, эмоциональные взрывы, физическое насилие, оборонительная позиция с близкими или чужими людьми (на работе, в магазине, в пробках на дороге, комментариях в соцсетях).

У таких людей много энергии, они деятельны. Их конструктивно выведет из стресса новое занятие – уборка, ремонт, новое обучение, занятие спортом, активная терапия с психологом с целью улучшения жизни, достижения личного счастья, профессионального успеха, финансового благополучия.

**2. Беги.** Такие люди уходят в себя, отстраняются от внешнего мира, от контактов с людьми – физически и эмоционально. Уходят на больничный, переходят на удаленную работу с радостью. Могут не давать близким обнимать себя и прикасаться.

У этих людей тоже есть энергия. Но она направлена вовнутрь. А значит, им поможет чтение литературы, писательство, творчество, самоанализ, обучение без активного взаимодействия с другими людьми, медитации, работа с психологом, чтобы «разобрать завалы

души», избавиться от прошлых травм, обид, негативных эмоций.

**3. Замри.** Такие люди во время стресса цепенеют и не пытаются бороться: что воля, что неволя – все равно. Не чувствуют в себе ни сил, ни желания действовать. При потере работы не ищут новую. Могут молча и без движения лежать, отвернувшись к стене. У них стресс накоплен, и они уже не справляются сами.

Таким людям нужна помощь, внимание и поддержка других людей. По телефону, переписке. Чтобы поселить в душе надежду. А также направить к специалисту-психологу или хотя бы врачу-неврологу, пока они не довели себя до глубокой депрессии.

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Чтобы выйти из замкнутого круга автоматических реакций, необходимо показать своему мозгу, что мы можем контролировать действительность. Хотя бы отчасти. Это позволит перейти из состояния острого стресса или даже паники в положение большей осознанности, а значит, вернуть душевный покой. Здесь помогут простые рутинные действия (уборка, приготовление пищи) и разнообразные дыхательные техники, переключение внимания на свое тело, точку опоры (ощутить стопами пол) и окружающую обстановку.

Техники «самопомощи»  
при страхе и тревоге  
– здесь







НА ФИТНЕС –  
ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!



СОВМЕСТНЫЕ ПОХОДЫ НА ФИТНЕС УКРЕПЛЯЮТ НЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВЬЕ, НО И ОТНОШЕНИЯ ВНУТРИ СЕМЬИ: ОБЩЕЕ УВЛЕЧЕНИЕ ОБЪЕДИНЯЕТ ПОКОЛЕНИЯ! К ТОМУ ЖЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИМЕР АКТИВНЫХ РОДИТЕЛЕЙ – ЛУЧШАЯ МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ. В «ФИТНЕС-ПАРК» МОЖНО ХОДИТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ – ДЛЯ КАЖДОГО ЗДЕСЬ ЕСТЬ ПОДХОДЯЩИЕ ЗАНЯТИЯ, СЕМЕЙНЫЕ СКИДКИ И ДЕТСКАЯ КОМНАТА, ГДЕ МАЛЫШИ БУДУТ ПОД ПРИСМОТРОМ, ПОКА РОДИТЕЛИ ТРЕНИРУЮТСЯ.

В «Фитнес-парке» будет интересно всем членам семьи. Здесь можно заниматься в тренажерном зале и на групповых занятиях, плавать в бассейне, релаксировать в джакузи, париться в сауне и хаммаме и даже загорать на шезлонгах летом. Бассейны – взрослый и детский, и там и там можно научиться плавать с нуля или усовершенствовать технику.

**«ФИТНЕС-ПАРК» ПОДДЕРЖИВАЕТ СЕМЕЙНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ФИТНЕСОМ: В КЛУБЕ ДЕЙСТВУЮТ «СЕМЕЙНЫЕ ПАКЕТЫ» СО СПЕЦИАЛЬНЫМИ ЦЕНАМИ НА ГОДОВОЙ И ПОЛУГОДОВОЙ АБОНЕМЕНТ, А ТАКЖЕ СО СКИДКОЙ НА ЗАНЯТИЯ «ПЛАВАНИЕ С РОДИТЕЛЕМ».**

Для детей в клубе разработаны специальные программы. Три раза в неделю мальчики и девочки с трех лет занимаются на суше и в воде групповыми тренировками по разным направлениям и плаванием в бассейне. Также есть отдельная «детская» карта только для занятий плаванием.

Для подростков – своя клубная карта: полный день, все включено, цена мечты! Обратите внимание на это предложение: приближаются летние каникулы, и такая программа позволит вашему ребенку приходить в центр как в фитнес-лагерь и каждый день заниматься спортом под присмотром тренера.



Хотите увлечь фитнесом старшее поколение? Ваши мама и папа наверняка с удовольствием пойдут на плавание или групповые программы со щадящими нагрузками. Позаботьтесь о своих родителях, подарив им карту по льготной программе «Здоровье и долголетие». В нее входит пользование всей инфраструктурой спортивного центра, а также специализированные занятия для людей старшего возраста: школа плавания, аквааэробика, секции общефизической подготовки и «Здоровая спина».

# Фитн**ES** парк

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



# ИГРА «ПУТЬ ЖЕЛАНИЙ» – В ТУЛЕ!

ПОСТРОИТЬ МАРШРУТ К ИСПОЛНЕНИЮ СВОЕГО ЖЕЛАНИЯ ЗА 3 ЧАСА? ЛЕГКО! В ФЕВРАЛЕ 2022 ГОДА В ТУЛЕ ПОЯВИЛАСЬ ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА ПО МОТИВАМ МАРАФОНОВ ЕЛЕНА БЛИНОВСКОЙ «ПУТЬ ЖЕЛАНИЙ». ЕЕ ВЕДУЩАЯ – ДАРЬЯ ДОРОФЕЕВА, НУМЕРОЛОГ, ТАРОЛОГ, ЭЗОТЕРИК.



После событий в конце февраля и изменений в приоритетах соцсетей самыми актуальными запросами являются профессиональная реализация и финансы. Но участник может зайти в игру с любым своим истинным вопросом. Есть правила формулировки желания, и пространство может не пропустить игрока с определенным желанием: значит, нужно поменять формулировку – это проверка на истинность.

За месяц я провела уже 18 игр, запись на апрель и май идет полным ходом. Я имею опыт проведения групповых и индивидуальных игр с участниками из Тулы, из других городов и стран. Игра предусматривает и онлайн-формат. В групповых чаще всего встречаются люди-зеркала, и сразу понятно, что все собравшиеся – точно не случайны.

**Индивидуальная игра тоже очень интересна – в ней открывается много информации. Участник погружен в свой запрос, и я, как проводник, бережно, за руку веду его и каждый раз открываю для него что-то новое, ведь через меня, эзотерика, проходит информация, и я ее говорю, находясь в потоке.**

Безопасность – одна из базовых потребностей человека, и она в полной мере обеспечивается в волшебном пространстве игры. Здесь у игрока есть право на ошибку, здесь формируется атмосфера принятия и взаимодействия, что очень важно для развития, раскрытия потенциала, поиска ограничений и расширения границ возможного. Участники входят в игру с желанием, кидая кубик, попадают на ячейки и узнают свой следующий шаг на пути к мечте. Максимальное количество участников – 6.

«Путь Желаний» – это лёгкая и в то же время очень глубокая игра, которая помогает справиться со стрессом, сменить эмоциональный фон, обменяться энергией, повысить уровень осознанности, наметить цели и взять курс на решение задачи в таких сферах, как:

- духовное развитие и философия жизни,
- поиск работы и карьера,
- личные отношения и вопросы семьи и брака,
- здоровье и красота,
- творческая самореализация и бизнес.

Каждое желание рассматривается с разных точек зрения и сфер жизни. Участник в процессе игры может не только полагаться на показатели кубика, но и самостоятельно решать, в какую из сфер необходимо погрузиться больше и выполнить задание. Игра подразумевает работу с метафорическими ассоциативными картами, эмоциями, карточками-подсказками, цветовую диагностику. По мнению участников, одно прохождение «Пути Желаний» заменяет несколько сеансов у психолога: все расставляется по полочкам. В итоге получается красивая, ресурсная и неразрывная картина происходящих процессов.

Игра «Путь Желаний» является одной из самых экологичных методик самоисследования. Игрок сам определяет, на какую глубину он готов погружаться, как далеко готов двигаться в реализации запроса. Он может взять паузу, может выйти из игры.

В трансформационных играх нет проигравших. Каждый участник получит то, ради чего он пришел, – изменение своей внутренней картины мира и, как результат, – возможности изменения реальности, исполнение желаний.

Я с удовольствием приглашаю вас пройти игру «Путь Желаний». Каждый участник после ее окончания получает маршрут к исполнению своего желания, а также индивидуальный подарок: это авторские программные свечи ручной работы, сертификаты на услуги или скидки от салонов красоты и массажного кабинета. Действуют специальные предложения для семейного посещения и при одномоментной брони 4-6 мест.



**ВЕДУЩАЯ ИГРЫ «ПУТЬ ЖЕЛАНИЙ» – ДАРЬЯ ДОРОФЕЕВА**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ НУМЕРОЛОГ, ТАРОЛОГ, ЭЗОТЕРИК**

**БОЛЕЕ 1500 УСПЕШНО ПРОВЕДЕННЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ, АВТОР МАРАФОНОВ И 6 КУРСОВ ПО НУМЕРОЛОГИИ И ЭЗОТЕРИКЕ**

**ОБУЧИЛА 76 СПЕЦИАЛИСТОВ, 80% ИЗ КОТОРЫХ УСПЕШНО ПРАКТИКУЮТ**

**С ФЕВРАЛЯ 2022 ГОДА – СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ И ДИПЛОМИРОВАННЫЙ ИГРОПРАКТИК ИГРЫ «ПУТЬ ЖЕЛАНИЙ»**

Записаться на игру



☎ +7 (953) 957-07-74  
 🌐 daria\_dorofeeva





# Красота сильнее санкций

ЖДЕТ ЛИ НАС «ДЕФИЦИТ НА КРАСОТУ», МЫ СПРОСИЛИ У КОСМЕТОЛОГА ИРИНЫ ТУЧИНОЙ.

**– Ирина, женщины волнуются, как отразились санкции на косметологии?**

– Волноваться не стоит – возможность быть красивыми и ухоженными будет у нас всегда и несмотря ни на что!

Во-первых, мы в клинике позаботились о пациентах и создали запас зарубежных препаратов. Закупали их еще по старым ценам, поэтому и стоимость процедур пока остается для наших пациентов прежней.

Во-вторых, в России не существует того, от отсутствия чего мы могли бы страдать! У нас давно есть прекрасные альтернативы многим европейским средствам, и они радуют нас и пациентов отличными результатами. Да, об уходе с нашего рынка заявили производители препаратов «Ювидерм», «Ботокс» и «Телсиаль». Но их с успехом заменили российские и корейские препараты, причем аналоги есть для всех процедур – это и ботулотоксины, и филлеры, и препараты для мезотерапии и биоревитализации. Их качество уже давно оценено многими «капризными» потребителями!

**– А аппаратные процедуры – они тоже по-прежнему доступны?**

– Считаю, что аппаратная косметология сейчас будет как никогда востребована! Многие аппараты работают без расходников, их эксплуатация предполагает 3-5 лет бесперебойной работы. Это довольно долгий срок, за который, уверена, к лучшему изменится многое – от налаживания логистики до производства, обслуживания и замены комплектующих.

Так что сейчас у нас есть все для проведения аппаратных процедур по лицу и телу, которые дают великолепный результат без боли и реабилитации.

**– Цены растут абсолютно на всё – затронуло ли это косметологические процедуры? Возможность быть красивой и молодой не стала недоступной роскошью?**

– Безусловно, всё происходящее затронуло медицину и косметологию в частности. Цены уже повысились и, думаю, будут расти в дальнейшем. Но этот рост не столь катастрофичен, чтобы заставить наших женщин отказаться от ухода за собой! Тем более пока мы держим «старые цены», ведь ценовой комфорт для пациентов очень важен.

**Спрос на услуги в косметологии всегда будет оставаться высоким, потому что beauty-сфера – та область, которая всегда необходима девушкам. Ведь мы привыкли быть красивыми и ухоженными, несмотря ни на что. А красота, как известно, спасет мир!**

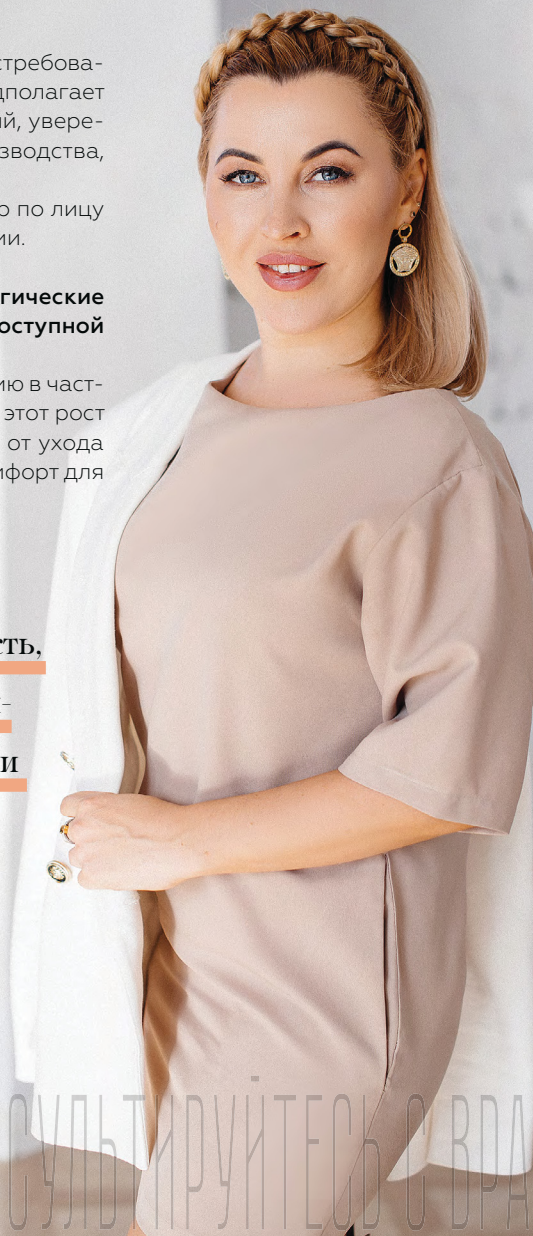
ИРИНА ТУЧИНА,  
ВРАЧ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ,  
КОСМЕТОЛОГ, СТАЖ РАБОТЫ –  
17 ЛЕТ.

РЕГУЛЯРНО УЧАСТВУЕТ В КОНФЕРЕНЦИЯХ, СЕМИНАРАХ, ПРЕЗЕНТАЦИЯХ И МАСТЕР-КЛАССАХ, ВКЛЮЧАЯ МЕЖДУНАРОДНЫЕ.

РАБОТАЕТ НА СОВРЕМЕННОМ ОБОРУДОВАНИИ И БЕЗОПАСНЫХ ПРЕПАРАТАХ. ВЛАДЕЕТ ЭКСКЛЮЗИВНЫМИ МЕТОДИКАМИ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ И СОБСТВЕННЫМИ АВТОРСКИМИ ТЕХНИКАМИ.

ИМЕЕТ НЕЗАУРЯДНЫЙ ВЗГЛЯД НА СОВРЕМЕННУЮ КОСМЕТОЛОГИЮ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ.

ВЕДЕТ ПРИЕМ В ЦЕНТРЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ «СОНАВИ».



Ирина Тучина,  
врач-дерматолог  
+7-910-588-33-30





# МОЯ КРЕПОСТЬ

В СЛОЖНЫЕ ВРЕМЕНА, КОГДА НЕПОНЯТНО, ЧТО БУДЕТ С МИРОМ, РАБОТОЙ, ЦЕНАМИ, РОЛЬ СЕМЬИ КАК ОСТРОВКА СПОКОЙСТВИЯ И УЮТА ОСОБЕННО ВАЖНА. ЗДЕСЬ – ДОБРО, ТЕПЛО И УЮТ. ДОМА У НАС – ХОРОШИЕ НОВОСТИ, УЛЫБКИ И УДОВОЛЬСТВИЕ БЫТЬ ВМЕСТЕ. ВСЁ ЭТО – НАША НАДЕЖНАЯ КРЕПОСТЬ, В КОТОРОЙ МОЖНО УКРЫТЬСЯ ОТ ВНЕШНЕГО МИРА, НИ О ЧЕМ НЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ, РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ И ЛЮБИТЬ.

О ЛЮБИМОМ ДОМЕ И ИСКУССТВЕ НАПОЛНЯТЬ ЕГО МИРОМ И ГАРМОНИЕЙ, О САМЫХ БЛИЗКИХ ЛЮДЯХ И ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ ОБЪЕДИНЯЮТ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С ГЕРОЯМИ НАШЕГО НОВОГО ПРОЕКТА.



Дом – это там,  
где тебя любят  
и ждут



# *Антоненковы*

Ольга, Андрей, Василий и Варвара

Семье Антоненковых всегда хорошо дома, но если становится сложно или грустно, у них есть лекарство – они меняют обстановку, всей семьей отправляясь в небольшое, но увлекательное путешествие.



– **Ольга, Андрей, что вы делаете в вашей семье, чтобы всем было хорошо и уютно?**

– Стараемся проводить время вместе, по максимуму освобождая выходные. Работа риелтора подразумевает ненормированный график, часто выпадают просмотры на субботу и воскресенье, но мы стараемся освободить вечера для того, чтобы побыть вместе, приготовить вкусный ужин, посмотреть с детьми мультфильмы.

– **Есть в вашей семье правила жизни, взаимодействия, которые помогают сохранять мир и гармонию?**

– У нас есть правило «Никаких правил!». Мы не ограничиваем полёт фантазии и вместе с детьми не отказываемся от самых необычных идей. Например, можем собраться за полчаса и уехать гулять в другой город... Если грустно/сложно/трудно – надо менять обстановку и фантазировать!

– **Какие семейные традиции помогают вам чувствовать защищенность, твердую почву под ногами?**

– Почувствовать почву под ногами проще всего, когда помнишь о своих корнях. Мы ездим навещать прабабушку, которой уже 92 года. Когда приезжаем к ней и за чаем бабуля неспешно делится воспоминаниями, а дети бегают рядом (у нас они всегда бегают и «громко» играют), – три поколения со своими интересами, радостями и горестями – что может быть более осязаемым?

– **Что значит ваш дом для вас и членов вашей семьи?**

– Это место, где тебя ждут. Где бегут тебе навстречу, когда возвращаешься. Где обнимают, любят и заботятся. И где у каждого есть свой уютный уголок, в котором нам всем хорошо.

**АНДРЕЙ АНТОНЕНКОВ, РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА «ЕСН ПРЕМЬЕР»**

**ХОББИ: БОКС, КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ МАСШТАБНЫХ МОДЕЛЕЙ СОВЕТСКИХ АВТОМОБИЛЕЙ**

**ОЛЬГА АНТОНЕНКОВА, КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР «ТОМАТО»**

**УВЛЕКАЕТСЯ ПОИСКОМ КРАФТОВЫХ РОССИЙСКИХ СЫРОВ**

**ОЛЬГА И АНДРЕЙ ВМЕСТЕ 15 ЛЕТ**

**ДЕТИ – ДВОЙНЯШКИ ВАСИЛИЙ И ВАРВАРА, 5,5 ЛЕТ.**

**ВАРЯ ПОЁТ, ВАСЯ ЗАНИМАЕТСЯ ШАХМАТАМИ, ВМЕСТЕ ХОДЯТ НА ЭСТРАДНЫЕ ТАНЦЫ И В ДЕТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР**





Дом – это там,  
где вас поймут



# *Варевы*

Александр, Анна, Сергей и Максим

Дом для семьи Варевых – это территория тишины и покоя. Место, где ты чувствуешь себя любимым, понятным и защищенным. О домашнем уюте и семейных традициях рассказывает Анна Варева.



Семья должна давать человеку чувство защищенности – где еще ты можешь забыть о проблемах, получить поддержку, как не дома? Это территория спокойствия и любви – к близким и всем входящим.

Пять лет назад мы переехали в свой дом. Он подарил нам непередаваемое ощущение свободы, возможность заниматься тем, что любишь, собирать у себя друзей и близких. Ради этого стоило строить его семь лет! Строили для себя и сыновей, предполагая, конечно, что со временем они уйдут «в свободное плавание». Старший уже уехал, младший, наверное, однажды тоже захочет жить самостоятельно. Но они всегда знают, что дома у них есть своя территория, личное пространство и любящие родители.

Наша семейная традиция – баня по субботам. В любое время года попариться приезжают родные, наши друзья, друзья детей. Самый частый вопрос в субботу: «Баня будет?». Специально мы никого не приглашаем, часто, расплачивая баню, даже не знаем, кто придет на этот раз. Иногда можем уехать по делам, а по возвращении видим, что баня уже затоплена – значит, компания собралась.

У нас всегда шумно, многолюдно – постоянно гости, друзья, соседи. Как говорит Александр, дружба – понятие круглосуточное!

Дома нам всегда интересно, без дела мы не сидим. Александр – строитель, ему нравится делать все своими руками. Баня, беседка, мангальная зона, навесы – все это он

построил сам. Помогает и мне в моих делах, которых всегда море, – постоянно говорю, что день должен быть длиннее, чтобы я все успевала. Кроме обычных домашних забот, у меня есть мои грядки, индюшата, инкубатор для яиц, винтажный шкаф, который я давно хочу переделать, вязальная машина, с которой некогда разобраться)). В своем доме скучать некогда.

Наша семья для нас, как поется в песне, – место, «где вас поймут, там, где надеются и ждут, там, где забудешь о плохом». Это наш дом, который мы очень любим и в котором нам всем хорошо.

### **АЛЕКСАНДР ВАРЕВ, ОСНОВАТЕЛЬ СЕТИ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК «Л'МЕД»**

**ХОББИ: СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, ХОККЕЙ**

**АННА ВАРЕВА, ГЛАВНЫЙ АДМИНИСТРАТОР КЛИНИКИ «Л'МЕД»**  
**ХОББИ: ПЕРЕДЕЛКА СТАРЫХ ВЕЩЕЙ, ВЯЗАНИЕ, САД И ОГОРОД**

**СЕРГЕЙ ВАРЕВ, СЫН, 27 ЛЕТ**

**МАКСИМ ВАРЕВ, СЫН, 22 ГОДА**







Секрет  
спокойствия —  
в стабильности

# *Сидоркины*

Дмитрий, Кристина и Роман

Когда дома с семьей тебе комфортно, ты стремишься проводить там каждую свободную минуту. И не хочешь ничего менять. Потому что стабильность, привычный, любимый семейный уклад дают то самое чувство защищенности, спокойствие и комфорт, которые делают наш дом лучшим местом на земле, — уверен наш герой Дмитрий Сидоркин.



– **Дмитрий, что вы делаете в вашей семье, чтобы всем было хорошо и уютно?**

– Больше времени проводим вместе. Когда тебе нравится находиться рядом с людьми, ты хочешь быть с ними как можно чаще. У нас это именно так: нам хорошо и комфортно вместе.

– **Какие совместные занятия – ваше проверенное «лекарство» от внешних проблем?**

– Мы любим вместе смотреть сериалы. Это наша семейная традиция. С супругой – каждый вечер, с ребенком по выходным. Отлично отвлекает и помогает отдохнуть от рабочих нагрузок.

Вообще любые привычные вещи дают нам ощущение спокойствия и защищенности. Лично для меня в семье важна стабильность, понимание того, что всё идет как всегда. И если вдруг что-то случается, я стараюсь вернуть все на круги своя. Поэтому мы с супругой стараемся не ссориться, а если и ссоримся, то быстро миримся.

– **С какими эмоциями Вы каждый день едете домой?**

– С нетерпением и желанием как можно быстрее увидеть близких. С радостью от предстоящей встречи. Семья – это самое теплое и защищенное от всех внешних невзгод место на земле.

– **Дома Вам всегда интересно?**

– Нам комфортно друг с другом и интересно вместе все – делать домашние дела, отдыхать или заниматься чем-то

своим, но рядом друг с другом. Это особенно отчетливо проявилось еще в пандемию: во время самоизоляции мы сутками были вместе, и никто никого не съел (смеется).

– **Что такое Ваш дом для Вас и членов Вашей семьи?**

– Место, где тебе хорошо и уютно. Где нравится находиться и ничто не напрягает. Место, где тебя любят и ждут.

**ДМИТРИЙ СИДОРКИН, ВЛАДЕЛЕЦ КОМПАНИИ SOFT GOLD**

**ХОББИ: ЧТЕНИЕ, КВАДРОЦИКЛ, ПОЕЗДКИ ЗА РУЛЕМ НА ДАЛЬНИЕ РАССТОЯНИЯ**

**КРИСТИНА СИДОРКИНА, ДОМОХОЗЯЙКА**

**УВЛЕЧЕНИЯ: ГОТОВИТЬ И ПЕЧЬ, ИЗУЧАТЬ НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ**

**СУПРУГИ ВМЕСТЕ 13 ЛЕТ**

**СЫН РОМАН, 10 ЛЕТ**

**УВЛЕКАЕТСЯ РИСОВАНИЕМ, КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ, ПЛАВАНИЕМ**







# Ахадовы

Элвар, Нурана, Даниял и Киян

В семье Ахадовых главный – мужчина, и в этом, по мнению Элвара, кроется один из секретов гармонии и счастья.



– **Элвар, как Вы обычно проводите время в кругу семьи?**

– Играем в настольные игры, особенно любим хоккей. Играем все, и супруга в том числе. Выигрывает обычно Киян, потому что жульничает (смеется). По вечерам мы смотрим мультики или фильмы (новости давно не смотрим). По выходным часто ездим на картинг. Старший катается самостоятельно, младший еще со мной, но чувствую, он тоже скоро начнет гонять сам и даст всем жару.

– **У вас в семье есть правила, которые помогают сохранять мир и гармонию?**

– Основное правило заключается в том, что я глава семьи. Моя жена ЗА мужем, и это снимает многие вопросы, дает ей чувство защищенности, уверенности. Со мной невозможно конфликтовать, потому что как я сказал, так и будет (улыбается). Если серьезно, какие могут быть конфликты, когда мы друг другу доверяем?

Еще одно мое правило – заходить домой с хорошим настроением, оставляя весь негатив за дверью. Да и какой может быть негатив, когда к тебе навстречу бегут сыновья, делятся своими радостями, рассказывают, что произошло в саду и школе. Я обожаю проводить время дома, играть и общаться с детьми, всегда радуюсь, когда они приходят ко мне в клинику, если супруге нужно по делам. И они рады. Кстати, лечить зубы они совсем не боятся.

– **А семейные традиции у вас есть?**

– На праздники наши с Нураной мамы пекут вкусные пироги, пахлаву и устраивают большие застолья, которые могут длиться несколько дней и на которых собирается вся наша семья, двоюродные братья. В обычное время из-за работы мы не видимся так часто, как хотелось бы, поэтому такие встречи у мам очень ценны.

– **Что для Вас значит семья, дом?**

– Для меня это самое главное. Ничего нет важнее. Когда жена с сыновьями надолго уезжают на родину, я безумно скучаю.

**ЭЛВАР АХАДОВ, ВЛАДЕЛЕЦ И  
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ  
КЛИНИКИ L DENT**

**УВЛЕЧЕНИЯ: ФИТНЕС, ФУТБОЛ,  
КАРТИНГ, РАБОТА**

**НУРАНА АХАДОВА, ДОМОХОЗЯЙКА**

**ХОББИ: КУЛИНАРИЯ, ПРИГОТОВЛЕНИЕ  
ДЕСЕРТОВ**

**ДАНИЯЛ, 8 ЛЕТ, ШКОЛЬНИК,  
ОТЛИЧНИК, СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЙ И  
СПОКОЙНЫЙ. ЗАНИМАЕТСЯ БОЛЬШИМ  
ТЕННИСОМ**

**КИЯН, 6 ЛЕТ, ДЕТСАДОВЕЦ, БУНТАРЬ,  
ФУТБОЛИСТ**





# СЧАСТЬЕ БЫТЬ ВМЕСТЕ

МОМЕНТЫ, ПРОВЕДЕННЫЕ ВМЕСТЕ С ЛЮБИМЫМИ ЛЮДЬМИ, БЕСЦЕННЫ – И ТАК ХОЧЕТСЯ ОСТАНОВИТЬ ПРЕКРАСНЫЕ МГНОВЕНИЯ, СОХРАНИТЬ ЭТИ ТАКИЕ ТЕПЛЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ.



Катерина Демина,  
визажист, мастер по волосам,  
муж Александр, дети – Фёдор,  
Анастасия, Ульяна  
[vk.com/demina\\_makeup71](https://vk.com/demina_makeup71)

ФОТОГРАФИРУЙТЕСЬ! УСТРАИВАЙТЕ СЕМЕЙНЫЕ ФОТОСЕССИИ, НАРЯЖАЙТЕСЬ, КРАСУЙТЕСЬ, ДУРАЧЬТЕСЬ ПЕРЕД КАМЕРОЙ, КОТОРАЯ ЗАПЕЧАТЛИТ ВАШИ ЧУВСТВА ДРУГ К ДРУГУ. А МАСТЕРА СТУДИИ PUDRA, ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИЗАЖИСТЫ «МОДНОГО ГОРОДА», ПОМОГУТ ВСЕЙ ВАШЕЙ СЕМЬЕ СОБРАТЬСЯ НА СОВМЕСТНУЮ ФОТОСЪЕМКУ И ВЫГЛЯДЕТЬ НА СНИМКАХ НЕ ТОЛЬКО ЛЮБЯЩИМИ И СЧАСТЛИВЫМИ, НО И САМЫМИ КРАСИВЫМИ!

Благодарим шоурум Аллы Веденеевой за предоставленные женские образы семьи Деминых  
[vk.com/vedeneeva1986](https://vk.com/vedeneeva1986)



Наталья Стрельбицкая,  
визажист, мастер по волосам,  
муж Алексей и дочь Варвара  
[vk.com/natali\\_strelbitskaya](https://vk.com/natali_strelbitskaya)





**Татьяна Степунина,**  
визажист, мастер по волосам,  
муж Роман, сын Вадим  
[vk.com/stepunina\\_makeup](https://vk.com/stepunina_makeup)



**Елена Мельникова,**  
визажист, мастер по волосам,  
муж Алексей и дочь Мария  
[vk.com/hairmakeup71](https://vk.com/hairmakeup71)

Фотограф: Юлия Леонова [vk.com/sinutinajulie](https://vk.com/sinutinajulie)  
Организация: Пшокина Ирина  
[vk.com/iren\\_mirra](https://vk.com/iren_mirra)

**PURRA**  
beauty studio

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

Величайшее счастье в жизни — это уверенность в том, что твоя семья тебя любит. Любит за то, что ты такой, какой ты есть, или несмотря на то, что ты такой, какой есть.

Счастье, когда есть кому пожелать доброго утра, спокойной ночи... И просто знать, что тебя ждут и тебе есть куда спешить. Что такое семья? Люди, которым ты нужен. В радости и горе, в мелочах или целом. Они приходят в нужную минуту и остаются с тобой, несмотря ни на что.

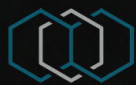
Когда у вас проблемы, обнимите своего ребёнка. Тогда вы поймёте: если он рядом, жив и здоров, у вас нет проблем! Всё остальное — просто мелочи жизни...





КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ



*Елены Черных*



INMODE



+7 960 602-85-13

Тула, ул. Шевченко, 5  drelenachernykh  chernykh.clinic

ИП Черных Е.В., Лиц. ЛО71-01-001983 от 22 октября 2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# ТЕЛО ВАШЕЙ МЕЧТЫ

В ЗОЛОТЫХ РУКАХ СПЕЦИАЛИСТОВ  
КЛИНИКИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЕЛЕНЫ ЧЕРНЫХ

НОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

## АППАРАТНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

ВАС ЖДЕТ БОЛЬШОЙ ВЫБОР МЕТОДИК, ОСНОВАННЫХ  
НА СИНЕРГИИ ДВУХ МОЦНЫХ МИРОВЫХ БРЕНДОВ  
В КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ: АНГЛИЙСКОГО VTL И  
ИЗРАИЛЬСКОГО INMODE.

- ⦿ МОДЕЛИРОВАНИЕ КОНТУРОВ ТЕЛА НА ВСЕХ УРОВНЯХ –  
КОЖА, ЖИРОВАЯ КЛЕТЧАТКА, МЫШЦЫ
- ⦿ УСТРАНЕНИЕ ОТЕКОВ, ЦЕЛЛЮЛИТА
- ⦿ ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА



# ИМПЛАНТЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

При имплантации зубов каждый пациент надеется, что имплант приживется и прослужит долго. С имплантами Astra Tech в этом можно быть уверенным: они применяются почти 40 лет, входят в топ-3 в мире, а их производитель дает на них бессрочную гарантию. Стоматологи клиники L Dent отдают предпочтение именно им, считая их залогом успешной имплантации и долговечного результата.

**А**stra – швейцарские импланты, известные с 1986 года. Это одна из самых популярных, распространенных и, что очень важно, наиболее изученных систем имплантации – по ним написано почти 1500 научных работ, собрана огромная доказательная база, и это позволяет нам, докторам, с высокой точностью прогнозировать результат имплантации.

Самый важный прогноз касается приживаемости импланта. У Astra Tech этот показатель беспрецедентно высок – почти 99%, лучший в премиум-сегменте. Кроме того, у Astra Tech приживание происходит за короткое время – быстрее, чем у многих других марок. На это «работают» и особая конструкция, спроектированная на основе многочисленных научных исследований, и покрытие фтором, которое ускоряет регенерацию костной ткани.

**Импланты Astra Tech бережно воздействуют на костную ткань и оптимально распределяют жевательную нагрузку. Атрофия костной ткани, которая возникает вокруг любого импланта, у этой системы в несколько раз ниже нормы.**

Эту систему можно применять для имплантации практически у любого пациента благодаря огромной линейке по длине, ширине и форме. Это позволяет врачу не идти на компромисс, а подбирать идеальный имплант для каждого пациента. И даже обходиться без костной пластики в тех случаях, когда с другими системами ее было бы не избежать.

Импланты Astra Tech позволяют добиться высочайшей эстетики в протезировании зубов, так как эта система совместима с огромным количеством ортопедических компонентов. В том числе с циркониевыми абатментами (коронками), которые по цвету и прозрачности полностью повторяют ткани здоровых зубов.

Высокая надежность и долговечность. Большинству пациентов импланты Astra Tech служат не менее 15-20 лет, а при правильном уходе – всю жизнь. И гарантия производителя на них – тоже пожизненная и действует по всему миру: при проблемах с имплантом пациент может обратиться к стоматологу в любой стране за бесплатной заменой. Важно еще и то, что эта система давно известна, широко распространена, и пациенту не составит труда найти врача, который с ней работает.

Мы в клинике L Dent применяем импланты AstraTech EV последнего поколения, потому что с ними всегда уверены в успехе имплантации и великолепном эстетическом результате.



**ЛОСЕВ ВАДИМ СЕРГЕЕВИЧ,**  
хирург-имплантолог



**L Dent**  
Dental Clinic

г. Тула, ул. Николая Руднева, д. 12  
8 (4872) 570-700  
📍 ldent71.ru



# Рожали, знаем!

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ МАЛЫША МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ ОЧЕНЬ НУЖНА ПОДДЕРЖКА ЗНАЮЩИХ ЛЮДЕЙ – ОПЫТНЫХ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ, СПОСОБНЫХ ДАТЬ ДЕЛЬНЫЙ СОВЕТ И ПОМОЧЬ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ. В НАШЕМ НОВОМ ПРОЕКТЕ МЫ СОБРАЛИ ИМЕННО ТАКИХ ЛЮДЕЙ – ЭКСПЕРТОВ МЕДИЦИНЫ, ГУРУ КОСМЕТОЛОГИИ, КОТОРЫЕ ДАДУТ ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ.





# Красивая беременность:

## УХОД ЗА КОЖЕЙ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ

В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ВОЛОСЫ И КОЖА ЧАСТО ВЫГЛЯДЯТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ КОГДА-ЛИБО. НО НЕ ВСЕГДА ВСЕ ТАК РАДУЖНО, ПОТОМУ ЧТО ПИГМЕНТАЦИЮ, СУХОСТЬ, ШЕЛУШЕНИЕ И РАСТЯЖКИ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ. ОПРЕДЕЛЯЕМ СТРАТЕГИЮ УХОДА ЗА СОБОЙ НА 9 МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЭТИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ.

**В** о время ожидания малыша важно правильно питаться, обеспечить себя оптимальной физической нагрузкой, соблюдать питьевой режим, много отдыхать и не забывать про уход за кожей. От того, насколько бережно вы относитесь к себе в это время, зависит, как вы будете чувствовать себя после рождения ребенка.

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Причуды беременных — давно уже мем. То они соленый огурец шоколадкой закусывают, то их тянет пожевать штукатурку со стены или кусочек земли с клумбы. Ограничивать себя в желаниях не стоит, но и потакать своим желаниям лучше без фанатизма.

А вообще, главная рекомендация врачей — сбалансированный рацион без перегибов а-ля «только овощи и фрукты» или «ничего, кроме овсянки и творога». Правило одно — чем разнообразнее рацион, тем лучше. Необходимы продукты, богатые витаминами, белком, полиненасыщенными жирными кислотами. Хлеб лучше есть из муки грубого помола, картошке предпочесть бобовые. Вместо свинины выбирайте красное мясо, печень и рыбу. Если врач не ограничивает, выпивайте 1,5–2 литра чистой негазированной воды в день.

### КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

В целом контрастный душ — полезная процедура во всех смыслах. Смена температуры воды укрепляет клетки кожи, стимулирует их работу, придает коже упругость и эластичность. А контрастный душ в сочетании с легким массажем щеткой из натуральной щетины даст отличные результаты. После душа нанесите на кожу увлажняющий крем или косметическое масло.

Одно «но»: в период беременности врачи не рекомендуют резкие перепады температур. Поэтому ваш контрастный душ — это мягкое чередование не ледяной и горячей воды, а прохладной и теплой.

### МАССАЖ

Для будущих мам эта процедура не только приятна, но и полезна. Кроме того, во время массажа обычно применяются масла, что является отличной профилактикой растяжек. Главное, прежде чем начать курс, заручитесь одобрением врача.

### КОСМЕТИКА И БЬЮТИ-ПРОЦЕДУРЫ

В уходе за кожей придерживайтесь обычной схемы: очищение, тонизирование, увлажнение/питание. Единственное, что придется усилить, — защиту кожи от ультрафиолета. Даже зимой рекомендуется использовать увлажняющий крем с высоким SPF.

Многие беременные женщины отмечают повышение чувствительности кожи.

**Чтобы не присоединиться к их числу, имейте в виду, что вам пока не рекомендуется:**

- проводить травматичную чистку лица;
- делать пилинг;
- прибегать к инъекционным косметологическим методикам (мезотерапия, ботокс, филлеры);
- проводить фото-, электро- и лазерную эпиляцию.

С первых дней беременности проводите профилактику растяжек. Для этого подойдет любой крем или бальзам с плотной жирной текстурой. После душа наносите его на руки, ноги, живот.



**ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА,**

врач-дерматокосметолог,  
основатель клиники врачебной  
косметологии

Во время беременности бороться с растяжками можно только косметическими средствами, а вот после родов, через 4–6 месяцев, — в кабинете косметолога (проконсультируйтесь с врачом, когда можно начинать).

**Для этого есть смысл прибегнуть к таким процедурам, как:**

- Лазерная шлифовка. С помощью лазерного луча снимается верхний слой эпидермиса, в результате чего выравнивается текстура кожи. Для достижения видимого эффекта одной процедуры недостаточно, понадобится курс.
- Мезотерапия. Инъекции витаминных препаратов вводят около или прямо в область растяжек. В составе препаратов — коллаген, гиалуроновая кислота, витамин С и витамины группы В, а также пептиды, стимулирующие работу фибробластов, которые отвечают за синтез коллагена и эластина. Курс состоит из 3–5 процедур, по одной в 10–14 дней. Растяжки бледнеют и становятся менее выраженными.



# Верни радость любви

ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ ПОСЛЕ РОДОВ, О КОТОРОЙ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ДАЖЕ С САМЫМИ БЛИЗКИМИ, – ОСЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА. ИЗ-ЗА НЕГО ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ ТЕРЯЕТ БЫЛЫЕ КРАСКИ, А МОЛОДАЯ МАМА – УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ ЛЮБВИ ПОМОЖЕТ ИННОВАЦИЯ – КРЕСЛО BTL EMSELLA.



**С**овершенно неверное мнение, что несостоятельность мышц тазового дна – удел пожилых людей. Она может начинаться в любом возрасте, в том числе у молодых женщин в послеродовой период. Одна из важнейших функций мышц – поддерживать органы, которые расположены в нижней части малого таза. И когда мышцы теряют тонус, может начаться целый ряд проблем – недержание мочи, в том числе при чихании, беге, смехе, физической нагрузке; дискомфорт во время секса и в целом снижение удовольствия, отсутствие оргазма; частые позы-вы в туалет и др.

Для укрепления мышц малого таза используют специальные упражнения, но чтобы они дали хоть какой-то результат, заниматься нужно много и постоянно. Прорывом в решении проблемы стала технология BTL Emsella.

Всего полчаса в кресле BTL EMSELLA позволяют решить проблему, которой женщины стесняются, которая годами мешает им полноценно жить, чувствовать себя желанными и привлекательными. Процедура, для которой не нужно даже раздеваться, которая не приносит ни малейшего дискомфорта, дает колоссальный результат! Высокочастотные магнитные волны воздействуют на мышцы тазового дна в сотни раз интенсивнее упражнений Кегеля и других методик. И тем самым быстро приводят их в тонус, восстанавливают их, улучшая качество интимной жизни и предотвращая проблемы со здоровьем – недержание мочи, аноргазмию и другие.

Процедура очень комфортна: вы просто сидите в кресле, в одежде, с чашечкой кофе, журналом или телефоном, – а чудоволны заставляют ваши мышцы усиленно работать.

Во время сеанса происходит более 11 тысяч мышечных сокращений, «напоминающих» нервно-мышечному аппарату о здоровом тонусе и возвращая вам контроль над мышцами этой зоны. При этом ощущения приятные – легкая вибрация и сокращение мышц. Эффект достигается уже после первого сеанса, а после 6 процедур он сохраняется на долгое время.

BTL EMSELLA не требует подготовки, имеет минимум противопоказаний, среди них – беременность. Зато после родов – можно и даже нужно! Нужно, если вы хотите, чтобы секс доставлял только приятные ощущения и радость вам и вашему любимому человеку.

Позаботьтесь о своем интимном здоровье, верните радость жизни и любви с BTL EMSELLA!

**28 минут длится процедура BTL  
EMSELLA**

**6 процедур рекомендуется для до-  
стижения стойкого результата**

**95% пациенток после курса BTL  
EMSELLA отмечают улучшение  
качества жизни**

**клиника Комаровой**

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# ЗАЩИЩАЕМ САМОЕ ДОРОГОЕ

Для любого родителя самое дорогое – это здоровье ребенка. И пусть мы не в силах сделать так, чтобы ребенок совсем не болел, но мы можем доверить его здоровье грамотным докторам, современному оборудованию, хорошей клинике, где всегда верно поставят диагноз и назначат правильное лечение. Врачи-педиатры клиники «Эксперт» рассказывают о наиболее актуальных сегодня проблемах детского здоровья и о том, как эффективно их решить.



**ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА  
ЕПИМАНОВА,**  
кандидат медицинских наук,  
доцент ТулГУ, заведующая  
педиатрическим отделением  
клиники «Эксперт», врач-педиатр

## ПРОФОСМОТРЫ «НЕ ДЛЯ ГАЛОЧКИ»

Приближаются летние каникулы, когда многие дети выпустятся из детских садов и начнут готовиться к школе. Обязательный этап такой подготовки – профосмотр, к которому я советую родителям отнестись очень серьезно!

В клинике «Эксперт» профосмотры детей перед школой и детским садом включают в себя все обследования, утвержденные приказом Минздрава. Но наша особенность в том, что это не просто скрининг: наши доктора дают полноценные консультации, проводят расширенную диагностику – и родители получают полную картину состояния здоровья своего ребенка, рекомендации по дальнейшему обследованию и лечению.

Почему это важно? При поступлении в школу у ребенка меняется режим дня, питания, возрастает нагрузка – физическая, умственная и психологическая. В таких стрессовых условиях многие функциональные нарушения здоровья могут перейти в патологию. Эти особенности нужно вовремя выявить и предупредить ухудшения. Для этого советую сделать упор на консультации специалистов:

**Офтальмолог.** Уже после первого класса мы видим массу детей с нарушениями зрения. Поэтому перед школой необходим углубленный осмотр, с аппаратной фиксацией всех нюансов зрения ребенка. Он позволит вовремя увидеть изменения и сразу их корректировать.

**Хирург/ортопед-травматолог.** В школе ребенку приходится много сидеть, что для него пока непривычно. У детей могут появиться неприятные ощущения в спине, мышечные и головные боли. Врач поможет выявить функциональные изменения и даст рекомендации по укреплению мышц, коррективке осанки.

**Уролог для мальчиков, гинеколог для девочек** проведут осмотр и дадут советы по правильному гигиеническому уходу.

**Отоларинголог.** У детей в младшем школьном возрасте нередко выражены аденоидиты, из-за чего носовое дыхание нарушено. Ребенок опосредованно получает гипоксию, которая ведет к снижению памяти, внимания, ухудшению сна – и в результате он может отставать в учебе. Иногда достаточно пролечиться у отоларинголога, чтобы решить проблемы в школе.

УЗИ щитовидной железы не входит в обязательный перечень обследований при профосмотре, но я рекомендую его сделать: в возрасте 6-7 лет выявляется довольно много эндокринологических патологий.

**Потребуется ли дополнительные обследования, в финале профосмотра решает наш врач-педиатр: он оценит результаты, при необходимости направит на дополнительные консультации, даст рекомендации по дальнейшему лечению/реабилитации.**



## ПОЧЕМУ У РЕБЕНКА ТИКИ И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ?

В последнее время на приёме я часто сталкиваюсь с такими невротическими расстройствами у детей, как тикоидные реакции в виде непроизвольных, быстрых, повторяющихся, неритмичных движений или голосовых звуков. Заболевание дебютирует с 3-7 лет, пик симптоматики – с 8 до 11. Родитель может заметить, что ребёнок стал как будто гримасничать, подёргивая носом, ртом, зажмуриваться или моргать глазами. Позднее могут присоединиться подёргивание плечами, пальцами, кистями, шеей, отмечаются вздрагивания, даже подпрыгивания. Также можно наблюдать покашливание по типу попёрхивания, шумное дыхание и произнесение звуков и слов.

Каковы причины этих состояний? У ребенка с тиками с рождения существует определенная предрасположенность к данной патологии, которая реализуется под влиянием заболева-

ний, но главное – стрессов. В школах высокая учебная нагрузка, сказывается усталость в конце учебного года, часто нарушается режим труда и отдыха, встречается неблагоприятная атмосфера в семье, школе, детском саду. Всё это негативно отражается на детях.

Исходя из причин патологии, я предлагаю родителям разобраться в психологической обстановке в семье, скорректировать режим дня ребёнка. Обязательны чередование умственной и двигательной деятельности, полноценный ночной сон (9-10 часов для начальной школы, 8-9 часов для старших школьников), ежедневные прогулки.

## Необходимо серьёзно ограничить компьютерные игры, нахождение ребёнка в соцсетях.

## ВОССТАНАВЛИВАЕМ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ КОВИДА

Несмотря на то, что у детей коронавирусная инфекция в большинстве случаев протекает легче, чем у взрослых, определенные последствия даже бессимптомного коронавируса у детей все равно есть. В некоторых случаях они могут проявляться в течение 1-6 месяцев после выздоровления. Наиболее частые симптомы после ковида у детей – повышенная утомляемость, длительный субфебрилитет (повышение температуры), боли в животе, мышцах, головные боли. Встречаются проблемы со сном, тревога, панические атаки, учащенное сердцебиение, выпадение волос, сыпь на теле. Из практики последних месяцев чаще всего после ковида мы наблюдаем у детей нарушения со стороны ЖКТ и обострение хронической лор-патологии. В анализах крови часто выявляем высокие титры антител к герпетическим инфекциям, а на слизистой носоглотки – активность патогенной флоры.

Если ваш ребенок переболел ковидом, после болезни держится температура или не проходит кашель, есть нарушения со стороны органов, следует немедленно обратиться к врачу. Даже если болезнь протекала в легкой форме, важно прийти к педиатру для сво-



**ВАЛЕРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА ГОЛОВКО,**  
врач-педиатр клиники «Эксперт»

временной диагностики и при необходимости – лечения.

Родители детей выбирают нашу клинику по многим причинам. У нас – широкий спектр лабораторных анализов, функциональных исследований, УЗИ, наличие детских врачей узких специальностей, а также возможность консультироваться с врачами в разных городах.

**Все это, а также возможность оперативно, за один день пройти несколько видов обследований и консультаций врачей, делает лечение в нашей клинике максимально комфортным.**

**КЛИНИКА ЭКСПЕРТ**

Тула, ул. Болдина, 74  
+7 (4872) 700-006  
📍 [mrtexpert.ru](http://mrtexpert.ru)



**ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА ТЕТЕРИНА,**  
врач-педиатр клиники «Эксперт»



# Полезьа пассивных тренировок

Олег Шадский создал новую технологию воздействия на организм. Всего 10 минут, а эффект — как после пары часов процедуры.

— Как называется ваша разработка?

— Мое личное изобретение — тренажер пассивных тренировок Олега Шадского. Столкнулся с изобретением новосибирского физика, поэтому придумал слово «экзо». Это первоначальная часть сложных слов, которая говорит о том, что это «сверх» или «за гранью» следующего слова. По моей методике воздействие на организм длится всего лишь десять минут. И за это время человек получает расслабление такого качества, которого невозможно достигнуть руками даже за три часа.

— Получается, Вы создали свой тренажер Шадского. Как он выглядит?

— Это тренажер, на котором располагается человек. Все делается в одежде, даже наш сотрудник не дотрагивается до тела. Внутри тренажера создается электромагнитное поле. Это как антеннки: получается, что поле проходит сквозь человека. Мы усиливаем напряжение, человек это ощущает. А после десятиминутного воздействия идет глубокое расслабление.

— Как воздействует аппарат?

— Человек перемещается на тренажере: садится, ложится. Это нужно потому, что уровень воздействия поля имеет ограничение. Это приблизительно шарообразный такой эпицентр диаметром 30 сантиметров, который мы перемещаем вдоль тела.

— Как восприняли люди вашу разработку? Методика стала популярной?

— У нас открыто 150 филиалов в России и СНГ. Наши представительства есть в Кыргызстане, Казахстане и Азербайджане.

— Стандартным воздействием руками можно добиться такого же эффекта, как от вашей разработки?

— В теории да, но это долгая и упорная работа. Тратить на процедуры несколько часов в современном мире —

непозволительная роскошь. Сеанс на моем аппарате длится всего 10 минут, а эффект от него — как от трехчасового воздействия.

Этого времени достаточно. Конечно, в первые разы, когда у человека все напряжено, люди берут и по два сеанса сразу. За это время все прорабатывается особенно тщательно. Но потом 10 минут вполне достаточно, чтобы проработать все тело.

Кто-то избавляется от напряжения за 6–8 сеансов, кто-то — за 10–12. Таким образом, мы создали пакетное предложение — 12 сеансов по более выгодной цене.

— С какими проблемами люди приходят чаще всего?

— Спектр громаднейший; в основном это напряжение в мышцах, проблемы с зачатием. Чем напряжение больше, тем сильнее ухудшается качество жизни человека. На напряжение мышц уходит наша энергия, отсюда появляется быстрая утомляемость и плохое настроение.

**Принцип действия тренажера Шадского — создание очень сильного напряжения, за которым неминуемо следует расслабление.**

— Где производят тренажеры Шадского?

— Они уникальны, поэтому их создают исключительно по нашему заказу. Автор методики выработки этого поля — физик, его сейчас уже, к сожалению, нет в живых. В благодарность за изобретение мы выкупили патент и сохранили производство соратникам ученого. Производством занимается его цех в Академгородке Новосибирска. Собирают аппарат вручную.



— С критикой сталкиваетесь?

— Да постоянно! Есть понятие конкуренции. Представляете, каждый день ко мне приходят десятки людей. После нас они уходят от своих привычных процедур. Конечно же, это сильно возмущает. Много чего пишут нехорошего.

Каждый может прийти и проверить методику на себе. Как я уже говорил, методика у нас честная, вы все почувствуете сами: чем сильнее напряжение, тем больше будет вибраций. Многие диву даются, говорят: «Да мы вроде бы нормально себя чувствуем». Но когда садятся, начинают ощущать, что у них всё напряжено.

— А нервное напряжение можно снять? Это сейчас особенно актуально.

— Да. Каждая негативная эмоция вызывает напряжение, страх и злость. Подвешенное состояние неопределенности вызывает напряжение в солнечном сплетении. Это всё эмоциональный уровень.

Моя технология помогает снять стресс, как будто вы стираете себя.

— Ну и главный вопрос: занятия стоят дорого?

— Одно занятие стоит всего 1500 рублей. А если купить сразу 14 сеансов, это обойдется в 14 000 рублей. Первое пробное занятие — бесплатно.

**Филиал Международного оздоровительного центра О. Шадского в Туле  
г. Тула, проспект Ленина, 40  
тел. 8 -910-155-71-00**





# КЛИНИКА ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ



«Л'МЕД» ПРЕДЛАГАЕТ ШИРОКИЙ СПЕКТР КОСМЕТИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР, ПРИЗВАННЫХ ИСПРАВИТЬ ВНЕШНИЕ НЕДОЧЕТЫ И СДЕЛАТЬ ВАС КРАСИВЕЕ. МЫ ПОМОЖЕМ СДЕЛАТЬ ВАШУ КОЖУ ЧИЩЕ, ВОССТАНОВИТЬ ТОНУС МЫШЦ, РАЗГЛАДИТЬ МОРЩИНЫ, НАСЫТИТЬ КОЖНЫЙ ПОКРОВ ВИТАМИНАМИ, ПРОВЕСТИ ЭПИЛЯЦИЮ РАЗЛИЧНЫХ ЗОН И МНОГОЕ ДРУГОЕ. БЛАГОДАРЯ НАШИМ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИМ УСЛУГАМ ВЫ БЫСТРО ОЩУТИТЕ ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ, ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ МОЛОЖЕ И УВЕРЕННЕЕ.

## ПРОЦЕДУРА NIFU (УЛЬТРАЗВУКОВОЙ SMAS-LIFTING) НА АППАРАТЕ LIFTERA A

SMAS-лифтинг – это процедура подтяжки кожи путем воздействия ультразвуком на подкожную мышечно-апоневротическую систему, в результате чего кожа становится более упругой и натянутой. SMAS-лифтинг хорошо устраняет: возрастные изменения кожи, брыли, морщины вокруг глаз, опущение бровей и уголков рта и другие проблемы кожи.

- ▶ Лазерная хирургия
- ▶ Дерматология
- ▶ Косметология
- ▶ Трихология
- ▶ Перманентный макияж

г. Тула, красноармейский пр-т, 48  
 +7 (4872) 302-902  
 +7 (4872) 216-186  
 +7-930-890-97-06  
[www.l-med.ru](http://www.l-med.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧЕМ



# С особой заботой о будущей жизни

Беременность является природным чудом зарождения и развития новой жизни, нового человека всего из одной невидимой глазом клетки. Мы, современные люди, становимся все более уязвимыми и требующими внимания и заботы, особенно в критические и ответственные периоды нашей жизни. Беременность и первый год жизни ребенка – такое время. Лучше и безопаснее провести это время, общаясь со специалистами, чувствуя их участие, поддержку и готовность прийти на помощь.



**ШАХНОВИЧ ЕЛЕНА ВЯЧЕСЛАВОВНА,**  
врач-гинеколог

## **ШАХНОВИЧ ЕЛЕНА ВЯЧЕСЛАВОВНА,** врач-гинеколог

В нашем центре беременным женщинам предоставляются все возможности по полноценному и всестороннему наблюдению за течением беременности и развитием плода. Наша программа ведения беременности включает в себя широкий спектр необходимых обследований и анализов, предусмотренных национальными стандартами. Все это проводится на месте с использованием современных возможностей наших диагностических отделений в удобное для женщины время. Нашим пациентам не придется обращаться в другие медицинские организации за получением декретного больничного листа, справки о ранней постановке на учет, справки на получение областного пособия за раннюю постановку на учет. Все это будущая мама получит у нас.

**В этот непростой период жизни женщине важна не только медицинская составляющая процесса ведения беременности, но и тепло, забота и участие окружающих.**

Проходя вместе с нами весь путь от постановки на учет до родов, женщина может быть уверена, что с нашей помощью она найдет ответы на все свои вопросы и разрешит все свои страхи и сомнения. Улыбки персонала на всем пути в нашем центре ей тоже обеспечены.



**ЗОЛОТУХИНА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА,**  
врач-гинеколог

## **ЗОЛОТУХИНА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА,** врач ультразвуковой диагностики

Еще совсем недавно все мы, ожидая пополнения в семье, использовали различные народные способы и приметы, чтобы предсказать, мальчик или девочка в скором будущем радостным криком возвестит о своем приходе в наш мир. Не шло никакой речи о том, чтобы до появления на свет малыша получить детальную информацию о том, как он развивается и формируется. Сегодня все изменилось, и речь идет не просто о возможности, а о необходимости исследования плода в различные сроки беременности. Современное оборудование, а мы вооружены современным специализированным оборудованием для акушерских исследований, позволяет квалифицированному специалисту обнаружить даже небольшие отклонения в темпах развития, выявить нарушения формирования плода и, совместно с врачом-гинекологом, принять правильные решения по дальнейшему ведению беременности. А в поздние сроки беременности мы порадуем вас 3D-изображениями личика вашего будущего ребенка с возможностью записи на диск. И конечно, сообщим его пол!



**КУМАЧЕВА ЮЛИЯ ВАЛЕНТИНОВНА,  
врач-рентгенолог, врач ультразвуковой диагностики  
маммологического центра**

Период беременности особый – организм женщины перестраивается и мобилизуется для того, чтобы дать начало новой жизни. Одно из первых зримых изменений, которое замечает женщина, – это изменения состояния молочных желез. Меняется размер, плотность, цвет кожных покровов. Могут появиться выделения из сосков. Опытных мам, для которых беременность не первая, это, как правило, не пугает. А вот «новички» могут запаниковать. Этого делать не стоит.

**Все ваши вопросы в состоянии разрешить наблюдающий вас врач-гинеколог, а мы поможем ему, проводя ультразвуковое исследование молочных желез. Оно включено в нашу базовую программу ведения беременности.**

Гораздо больше вопросов может вызвать состояние молочных желез во время кормления. Основной принцип здесь – не медлить с обращением к врачу. Уплотнение в молочной железе, покраснение кожи, молочная железа стала горячей на ощупь, появилась пульсирующая боль – обращение к хирургу-маммологу. Это позволит выявить, провести лечение и предотвратить дальнейшее развитие воспалительных процессов в молочных железах – лактационных маститов, позволит избежать операции. Ультразвуковое исследование здесь необходимо для определения стадии воспалительного процесса и контроля эффективности проводимой терапии.

**КИРЮКОВА НАТАЛЬЯ ИВАНОВНА,  
врач-педиатр**

Ребенок первого года жизни беззащитен, он не может определенно сообщить нам о своих дискомфортах и болях и поэтому требует особого внимания к себе родителей и регулярного наблюдения врача-педиатра. В нашем центре есть уникальная возможность перейти от наблюдения за будущей мамой в период беременности к наблюдению за ребенком в течение первого года его жизни. Эта ситуация выглядит просто идеальной – мама знакома с нашим центром, его возможностями и порядками, мы знаем ребенка с периода его формирования в утробе матери. Это дает большую предсказуемость в общении, позволяет обратить внимание на потенциально «проблемные» места, дать рекомендации с учетом истории течения беременности и формирования и развития плода.

**Наша программа наблюдения за ребенком первого года жизни включает в себя все необходимое – анализы, инструментальные исследования, общение с врачом-педиатром и врачами-специалистами узкого профиля. И ничего лишнего! А в первые три недели жизни мы будем приезжать для осмотра ребенка к вам домой.**



**КУМАЧЕВА ЮЛИЯ ВАЛЕНТИНОВНА,  
врач-рентгенолог, врач ультразвуковой  
диагностики**



**КИРЮКОВА НАТАЛЬЯ ИВАНОВНА,  
врач-педиатр**

**Консультант**  
многопрофильный медицинский центр

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
ЦЕНТР «КОНСУЛЬТАНТ»  
г. Тула, ул. Коминтерна, д. 18а, 20,  
+7 (4872) 701-391  
[www.medcentr-tula.ru](http://www.medcentr-tula.ru)





## КЛИНИКА «МАТЬ И ДИТЯ»:

# Всё для здоровья и комфорта будущей мамы

БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА ВСЕГДА ТРЕБУЕТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ И ЗАБОТЫ, ОБ ЭТОМ ХОРОШО ЗНАЮТ В КЛИНИКЕ «МАТЬ И ДИТЯ». ЧТОБЫ 9 МЕСЯЦЕВ В ОЖИДАНИИ МАЛЫША ДЛЯ ВАС ПРОШЛИ В КОМФОРТЕ, ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ ЦЕЛАЯ КОМАНДА ВРАЧЕЙ.

**К**омплексный подход к ведению беременности – один из главных принципов клиники. Будущую маму здесь окружает целая команда экспертов: врачи акушеры-гинекологи, УЗИсты, гематологи, терапевты, эндокринологи, урологи, дерматолог, физиотерапевты и психологи.

Забота о пациентах начинается еще до наступления беременности. В клинике ведет прием опытный генетик, который еще на этапе планирования может оценить риски и помочь скорректировать имеющиеся патологии. Заключив контракт на ведение беременности в клинике «Мать и дитя», вам больше не нужно будет обращаться к специалистам в другие больницы. Высокклассные врачи проведут консультацию по любому возникающему вопросу, сделают диагностику и назначат лечение.

Одно из профильных направлений центра – ведение беременности группы риска. Тульская клиника – часть крупной федеральной сети клиник «Мать и дитя», поэтому в сложных случаях про-

водятся консилиумы с ведущими московскими врачами.

Главное для врачей – безопасность и здоровье ребенка и будущей мамы. В клинике есть экспертное оборудование для проведения ультразвуковых скринингов, а также доступны современные методы диагностики. Так, например, в «Мать и дитя» проводят неинвазивный пренатальный тест, позволяющий диагностировать хромосомную патологию без прокола брюшной стенки.

Женщинам с отрицательным резус-фактором в клинике доступно определение резуса крови плода. Исследование проводится по крови матери, и если резус-конфликта нет, будущей маме не будут делать дополнительную иммунизацию в 28 недель беременности.

Врачи находятся на связи с будущей мамой 24 часа в сутки и готовы ответить на все, даже самые наивные вопросы. Клиника работает ежедневно, а по будням до 20.00. Это поможет будущей маме не выпасть из привычного графика и делать все необходимые

процедуры в удобное время. А еще в «Мать и дитя» есть дневной стационар, позволяющий проводить процедуры, не выходя за пределы клиники.

Ведение беременности осуществляется по стандартам оказания акушерско-гинекологической помощи РФ. Вставая на учет в клинике «Мать и дитя», вы получите справки для налогового вычета, листок нетрудоспособности и все другие необходимые документы.

Когда до главного события в жизни будущих родителей останется совсем немного, врачи подскажут, где можно организовать роды, расскажут о возможностях государственных и частных клиник. Также каждая пациентка автоматически получает скидку на роды в клиническом госпитале «Лапино».

**ДОВЕРИТЬ ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ КЛИНИКЕ «МАТЬ И ДИТЯ» НИКОГДА НЕ ПОЗДНО. ЗАКЛЮЧИТЬ КОНТРАКТ МОЖНО НА ЛЮБОМ СРОКЕ. НА ВЫБОР ДОСТУПНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ КОНТРАКТОВ. ПУСТЬ ЭТИ 9 МЕСЯЦЕВ БУДУТ СЧАСТЛИВЫМИ!**



# Спасибо вам за наше чудо

БЕРЕМЕННОСТЬ – СЧАСТЛИВОЕ, НО ВОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ. ВАЖНО, ЧТОБЫ В ЭТОТ ПЕРИОД БУДУЩУЮ МАМУ ОКРУЖАЛИ ГРАМОТНЫЕ И ЗАБОТЛИВЫЕ ВРАЧИ. СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ С ЖУРНАЛОМ «МОДНЫЙ ГОРОД» ПОДЕЛИЛАСЬ ТУЛЯЧКА КРИСТИНА МАСЛЕННИКОВА. ОНА ЗАКЛЮЧИЛА КОНТРАКТ НА ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ С КЛИНИКОЙ «МАТЬ И ДИТЯ».



**К**ак и многие современные семьи, мы с мужем долгое время занимались карьерой, вставали на ноги, жили для себя, по выходным спали до обеда. Казалось, это все, что нам нужно. Но со временем поняли: для счастья нам не хватает одного – ребенка.

К решению стать родителями мы подошли очень серьезно. Занялись обследованием здоровья и подбором врачей для ведения беременности. Нам хотелось, чтобы на всех этапах рядом были понимающие врачи, которые могут не только оказать помощь при необходимости, но и объяснить, успокоить, ответить на миллиард наших вопросов.

Мы выбрали клинику «Мать и дитя». Здесь стояли на учете многие дру-

зья и коллеги, они были довольны, да и отзывы в интернете у клиники очень достойные.

Первое знакомство с врачом было волнительным! А вдруг не понравится? Но все прошло по высшему разряду. Наше знакомство с клиникой началось с посещения репродуктолога Ангелины Николаевны Чибисовой. Она сразу сумела расположить к себе как грамотный специалист и хороший человек. Консультация была подробной, чтобы оценить состояние здоровья, врач назначила анализы. После того, как пришли результаты исследований, оказалось, что шансы забеременеть без помощи врачей равны нулю.

Ангелина Николаевна верила в нас больше, чем мы сами. Она предложила варианты лечения, и с этого начался наш путь к прибавлению в семействе. Тревога, вопросы, сомнения – сколько этого всего у женщины, которая мечтает стать мамой. Но наша врач четко отвечала на все, объясняла даже самые мелочи, была на связи 24/7. Она подарила нам ощущение, что мы точно справимся, что именно она нам поможет.

Так и получилось! Спустя пару месяцев лечения и нескольких попыток я наконец-то увидела заветный полосатый тест и гордо сказала мужу: «Я беременна!».

Знаете, что было очень приятно? Ангелина Николаевна искренне радовалась новости вместе с нами! Мою нелегкую и долгожданную беременность вела врач акушер-гинеколог Ирина Вячеславовна Сычева. Мы благодарны ей за то, как она нас поддерживала и как не раз помогала спасти нашего пузожителя. За время беременности Ирина Вячеславовна стала почти родной для нашей семьи. 9 февраля 2022 года мы стали родителями замечательного и долгожданного сыночка Коленьки.

**ЗА НАШЕ ЧУДО, ЗА НАШЕ СЧАСТЬЕ МЫ БЛАГОДАРНЫ ВРАЧАМ КЛИНИКИ «МАТЬ И ДИТЯ». ТОЛЬКО БЛАГОДАРЯ ВАМ МЫ СТАЛИ МАМОЙ И ПАПОЙ. ОГРОМНОЕ СПАСИБО! И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ НАС, ЗА ВТОРЫМ РЕБЕНОЧКОМ МЫ ПРИДЕМ ТОЛЬКО К ВАМ!**



**МАТЬ И ДИТЯ**  
КЛИНИКА ТУЛА

Клиника «Мать и дитя» Тула  
Тула, ул. Пушкинская, 58А  
Тел. 8-800-700-700-1  
tula.mamadeti.ru



# Жизнь после родов

КАРТИНКИ СЧАСТЛИВЫХ МОЛОДЫХ МАМ В ИНТЕРНЕТЕ, ВОСТОРЖЕННЫЕ РАССКАЗЫ О ПЕРВЫХ МЕСЯЦАХ МАТЕРИНСТВА СРЕДИ ЗНАКОМЫХ, ЖИЗНЕРАДОСТНЫЕ ПОСТЫ В СЕТИ. А ЧТО ЕСЛИ У ВАС ВСЕ НЕ ТАК РАДУЖНО? ЧТО, ЕСЛИ ПОСЛЕ РОДОВ ПОЯВИЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЖИТЬ? ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАКИХ СЛУЧАЯХ, РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ ПОСЛЕРОДОВОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ КЛИНИКИ «МАТЬ И ДИТЯ» ЕКАТЕРИНА КОСТИНА.



Екатерина – специалист в некотором роде уникальный, она работает в единственном в Туле специализированном кабинете послеродового восстановления, поэтому знает обо всех проблемах молодых мам.

– Что чаще всего волнует женщин, которые совсем недавно стали мамами?

– Спектр очень большой: проблемы с лактацией, швы и рубцы после родов, проблемы интимного характера, депрессия и многое другое. Проблемы индивидуальны и возникают как сразу после родов, так и спустя пару месяцев.

– Как современная медицина решает эти проблемы?

– Все по-разному. После родов женщины часто сталкиваются с рубцами на промежности. Они вызывают боль при

ходьбе, дискомфорт при половых актах, провоцируют отеки и выделения. Беспокоят женщин и рубцы после кесарева сечения. В этом случае на подмогу приходит физиотерапия, которая ускоряет процесс заживления тканей, делает рубец менее заметным и эластичным. Физиотерапия помогает также при проблемах с лактацией.

Еще женщины сталкиваются с синдромом широкого влагалища. После родов с сильными порывами влагалище становится емким, половая щель зияет и становится буквально входными воротами для инфекции. К тому же это приводит к сексуальной неудовлетворенности, обильным выделениям, подтеканию мочи. Есть современные методы решения проблемы: нитевой перинеолифтинг и введение филлеров.

– Что делать, чтобы избежать проблем?

– Универсального рецепта, как их избежать, нет. А вот избавиться от них в короткие сроки возможно. Главное не затягивать с посещением специалиста. Многие молчат о деликатных проблемах, испытывают дискомфорт, терпят проблемы в интимной жизни и тем самым портят взаимоотношения в семье. Женщины думают, что столкнулись с чем-то постыдным, тогда как послеродовые проблемы встречаются почти у всех. От них можно избавиться за несколько сеансов физиотерапии или одну процедуру интимной пластики, но не все пациенты об этом знают.

Женщины приходят на приемы в государственные клиники с жалобами, но помочь им там не могут. Лучше обращаться к специалистам, которые специализируются на послеродовой реабилитации. Они смогут не только провести процедуры, но и помочь в их выборе, основываясь на опыте.

– Послеродовая депрессия – тоже бич современных женщин. Насколько эта проблема серьезна?

– Это проблема не только современных женщин, просто сейчас к ней действительно приковано больше внимания. Послеродовая депрессия – это очень серьезно. Именно поэтому у нас в клинике, например, в кабинете послеродовой реабилитации, прием ведут, в том числе, психолог и психотерапевт.

– Как отличить послеродовую депрессию от просто плохого настроения?

– Первый признак – снижение настроения ниже обычного уровня, то есть в сравнении с обычным поведением человека. Мы же понимаем, что изначально эмоционально фон у всех разный, кто-то жизнерадостный, кто-то задумчивый. Если настроение ухудшилось, это продолжается больше 21 дня и состояние нельзя связать с объективными причинами, нужно пойти к врачу.

Также возможно замедление мышления, двигательной активности, тревога, слезливость, нарушения сна, давления и др. Женщина, столкнувшаяся с депрессией, воспринимает все события в негативном ключе и считает, что все вокруг настроены враждебно.

**Чтобы не просмотреть проблему, лучше проконсультироваться с врачом сразу, как только заметили у себя симптомы, вернуться в нормальное русло и радоваться жизни.**



# Растяжки можно победить



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

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ РАСТЯЖКИ И ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА НА КОЖЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ У КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ. КАК ПРОЦЕДУРЫ ПОМОГУТ ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ, РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ.

## РАСТЯЖКИ – ОТШЛИФОВАТЬ

Растяжки — это повреждения ткани в силу ее резкого растяжения, отсюда и название. Ткань в зоне растяжки соединительная, то есть по сути, это рубец. Поэтому методы работы с растяжками точно такие же, как с рубцами и шрамами: это лазерная шлифовка и игольчатый термолифтинг. Оба этих метода великолепно работают и по отдельности, и в сочетании.

Шлифовка на уникальном эрбиевом лазере шестого поколения Dermablade mcl-31 — комфортная, безопасная и максимально эффективная процедура. Она осветляет гиперпигментацию, избавляет от рубцов, уплотняет кожу.

С растяжками прекрасно борется процедура игольчатого RF-лифтинга Morpheus 8. Эта насадка отлично работает на проблемных участках — лице, животе, бедрах и ягодицах. Morpheus8 состоит из 24 тончайших игл с силиконовым покрытием. Высокочастотные импульсы подаются вглубь кожи. Микропроколы улучшают, усиливают кровообращение, стимулируют регенерацию. Кожа в месте воздействия прибора более упругая и плотная, процедура устраняет растяжки и рубцы.

Если растяжки очень сильно выражены, полностью их убрать невозможно. Но можно максимально уменьшить,

приблизив зону растяжки к здоровой ткани. Многое зависит не только от степени выраженности растяжки, но и от ее «возраста»: чем свежее растяжка, тем она лучше будет поддаваться лечению. Поэтому тянуть с процедурами не советую. Начинать процедуры красоты после беременности и родов можно после окончания кормления грудью и восстановления цикла.

## ПИГМЕНТ – ОСВЕТЛИТЬ

С пигментными пятнами эффективно борется неинвазивная лазерная технология LUMESSA. Интенсивный импульсный свет IPL глубоко проникает в нижние слои кожи и разрушает клетки-меланоциты, образующие пигментные пятна. Процедура быстрая, нетравматичная и безболезненная. Дефекты уходят в зависимости от степени пигментации: какие-то пятна исчезают уже после первой процедуры, для других может потребоваться несколько сеансов.

Это основные методы борьбы с нежелательными косметическими дефектами, оставленными беременностью. Мы дополняем их вспомогательными процедурами.

После того, как мы отшлифовали растяжку или проработали ее игольчатым RF, чтобы усилить результат, мы обкалываем растяжки инъекциями

коллагена либо плазмы. Это дает возможность тем процессам, которые запущены аппаратными методиками, идти эффективнее.

## БЬЮТИ-ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Во время беременности выбор небольшой, но разрешены все виды уходовых процедур: очищение, легкие пилинги, массаж, маски. Беременным позволены только некоторые виды пилингов, поэтому их может подбирать только врач.

**БЕРЕМЕННОМ И КОРМЯЩИМ РАЗРЕШЕНА ПРЕКРАСНАЯ ПРОЦЕДУРА HYDRAFACIAL. ЭТО КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ, ПОЗВОЛИВШИЙ ОБЪЕДИНИТЬ 5 ПОЛНОЦЕННЫХ ПРОЦЕДУР В ОДНОЙ: МИКРОШЛИФОВКА, ХИМИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ, ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ, ИНТЕНСИВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ И АНТИОКСИДАНТНАЯ ТЕРАПИЯ, ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ. ЭТО ПРОСТО ТОП ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ!**





# Как стать блогером

ПРОДЮСЕРСКОМУ ЦЕНТРУ INSIGHT PEOPLE ИСПОЛНИЛСЯ ГОД, ПОЛГОДА ИЗ КОТОРЫХ КОМПАНИЯ РАЗВИВАЕТСЯ В ТУЛЕ. СЕЙЧАС В ОРУЖЕЙНОЙ СТОЛИЦЕ ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ КОНТРАКТ С ЦЕНТРОМ ЗАКЛЮЧИЛИ УЖЕ 25 БЛОГЕРОВ, СУММАРНЫЙ ОХВАТ КОТОРЫХ — БОЛЕЕ ТРЕХ МИЛЛИОНОВ ПОДПИСЧИКОВ.

СВЕТЛАНА КОМИССАРОВА РАССКАЗАЛА, КАК ПОМОГАЕТ ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР СВОИМ РЕЗИДЕНТАМ, И ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К КОМАНДЕ.

— Расскажите о ваших резидентах. Кто они — тульские блогеры?

— Это творческие, энергичные и небезразличные люди в возрасте от 16 до 42 лет. В Туле миксовый состав — и взрослые, и молодые. Это очень творческие и разносторонние люди: певцы, композиторы, актёры, волонтеры, танцоры, зооблогеры, мам-блогеры, учителя и другие. Они учатся, развиваются, становятся лидерами общественного мнения. В нашей команде собраны самые разные инфлюенсеры — от нескольких тыс. подписчиков до нескольких миллионов.

Тульская команда — часть большого центра. Региональные студии INSIGHT PEOPLE открыты более чем в 50 регионах, а к сентябрю планируется открыть ещё 85!

Insight People заключил уже более 700 эксклюзивных контрактов с блогерами. Их совокупный охват — более 80 000 000. Менее чем за год мы стали самым крупным блогерским комьюнити. С нами работают самые разные блогеры: музыканты, футболисты, селебрити, бойцы, актёры, танцоры и др. За 2021 год было реализовано более 5000 рекламных интеграций, и о нас действительно говорят все блогеры и интернет-сообщества. В нашем регионе снимаются сериалы и социальные ролики, а в целом Insight People снял 70 эксклюзивных шоу.

— Как вы отбираете блогеров для сотрудничества?

— Мы оцениваем творчество, харизму, целеустремленность, желание работать и, конечно, качество контента. Сложно назвать четкие критерии, потому что порой человек просто слишком малого пока достиг, но он перспективный — безумно талантливый и харизматичный и наоборот.

— Какие цели ставили, когда открывали филиал в Туле? Удалось ли их достичь?

— Мы планировали привлечь от 15 блогеров, но сейчас их уже 25! Также в планах стояло открытие оборудованной студии для обучения и съёмки блогеров, и мы это сделали в центре города на ул. Демонстрации. В студии есть все, чтобы снимать качественный контент, — современное оборудование, свет, фотозоны. Это место, где можно комфортно работать, снимать качественный контент, коллаборировать с другими блогерами, а также просто проводить время.



**— Что получают блогеры от сотрудничества?**

— Специалисты продюсерского центра могут помочь составить стратегию развития резидента, обеспечить полное бухгалтерское и юридическое сопровождение и привлечь рекламные контракты.

Кроме того, мы проводим обучение, чтобы блогеры развивались в разных сферах. Мы изучаем актерское мастерство, мобильную обработку видео, продвижение в соцсетях и т. д. Среди экспертов проекта — собственники маркетинговых и SMM агентств, YouTube-продюсеры, основатели продакшн-студий, профессионалы с опытом работы в Яндекске, Мегафоне, «ВКонтакте», Forbes, IVI и др.

Развивающая программа Insight People уникальна и не имеет аналогов в России.

**— Интересны ли региональные блогеры бизнесу?**

— Да, на все 100%. Тульскому бизнесу однозначно нужно выбирать местных блогеров, поскольку они обладают соответствующей аудиторией. Нет смысла работать с московскими блогерами, у которых миллион подписчиков. Гораздо эффективнее начать сотрудничество с региональным микроинфлюенсером, у которого 1–10 тыс. подписчиков. Нужно понимать, что есть большое количество фейковых блогеров с накрученной аудиторией. И это тоже проблема, поскольку бизнес не умеет анализировать социальные сети. В этом случае лучше воспользоваться услугами специалистов. Так, компания Insight People может предоставить проверенных блогеров под любые цели и задачи продвижения. В нашем случае коммерческий департамент еженедельно собирает аналитические данные по каждому блогеру, с которыми сотрудничает Insight People, а значит, несем за них ответственность.

**— Какие бизнес-задачи и для каких отраслей бизнеса по вашему опыту лучше всего решает сотрудничество с блогерами?**

— Ключевыми рекламодателями являются компании из сферы моды, красоты, электроники, банковских услуг, автоконцерны, HoReCa и многое другое. У нас в Туле много популярных блогеров, которые еженедельно выкладывают в сеть по два хорошо смонтированных видео. Наибольшей популярностью пользуется развлекательный контент и lifestyle. Блогеры, публикующие такие материалы, могут рекламировать практически любой продукт, поскольку сфера их деятельности затрагивает многие темы.

**— Ждете ли новых резидентов? Как можно к вам присоединиться?**

— Да, мы ждем всех! Но у нас есть критерии по количеству подписчиков. При этом блогеры должны понимать, о чем их контент. Мы любим трудолюбивых и интересных людей, наши двери открыты для вас. У нас есть все ресурсы, чтобы через год вы стали популярны, известны и смогли зарабатывать на этом. Не стесняйтесь и верьте в себя!

**— Сейчас сложная ситуация с соцсетями. Как развиваться в это время?**

— Не зацикливаться на одной площадке. Есть площадки, которые активно развиваются в RuTube, Yappy — туда сейчас приходит много людей. Воспринимайте сложившуюся сейчас ситуацию как возможность развиваться. Если вы смогли освоить одну соцсеть, в другой тоже все получится. К тому же смена площадок — возможность исправить

ошибки, в том числе после участия в гивах и других сомнительных способах продвижения.

**— Как раскрутить блог?**

— Не обманывать своих подписчиков, быть собой. Любой хайп рано или поздно заканчивается, а человек остается таким, какой он есть.

И еще нужно постоянно развиваться. Блогинг — одна из тех сфер, в которой нужно обучаться всегда.

**Тренды не стоят на месте. Если знаешь, как заинтересовать людей, увлечь, сделать качественный контент, это пригодится на всех площадках. Ну и много работать, конечно, — это главный секрет успеха. И не только в блогинге!**

📍 ул. Демонстрации, 27/1  
 🌐 insightpeople.ru  
 ▶ InsightPeopleRU





# ДЕТИ В ШАХМАТАХ: МИФЫ И ПРАВДА

Говорят, ребенка нужно отдавать в шахматы с детского сада. Говорят, если родители не играют, то и детям не стать гроссмейстерами. Есть мнение, что все шахматисты – отличники. Что из этого правда, а что миф, разбираемся вместе с Григорием Ткачевым, руководителем Тульской шахматной гостиной.

## 1. ШАХМАТЫ – СПОРТ ТОЛЬКО ДЛЯ УМНИКОВ.

Это миф. Шахматы подходят всем – чем они и отличаются от многих видов деятельности. Например, чтобы быстро бегать или красиво рисовать, нужен определенный талант. А научиться играть в шахматы на уровне первого юношеского разряда может каждый. Кто-то выполнит этот разряд за год, кому-то потребуется 3-5 лет, но такой уровень доступен абсолютно всем.

## 2. ПО РЕБЕНКУ СРАЗУ ВИДНО, ЕСТЬ У НЕГО СПОСОБНОСТИ К ШАХМАТАМ ИЛИ НЕТ

В 4-5 лет, на мой взгляд, талантом является уже тот факт, что ребенок усидчивый и спокойный. Умение слушать, концентрироваться в дошкольном возрасте – это уже определенные зачатки способностей к шахматам.

Игровые качества начинают формироваться лет в 7-8, и здесь под талантом имеются в виду некие способности, схожие с математическими, – когда ребенок может просчитать партию на 5-10 ходов вперед, когда он сам доходит до вещей, которые ему еще не объясняли, то есть на подсознательном уровне понимает смысл и суть игры. Такое нельзя не заметить.

Как родителям понять, есть ли у ребенка способности к шахматам? Как и с любым спортом или творчеством – только пробовать.

## 3. ЛУЧШЕ СРАЗУ ОТДАТЬ РЕБЕНКА В ШАХМАТНЫЙ КРУЖОК, А НЕ МУЧИТЬ ДОМА НЕПРАВИЛЬНЫМИ ОБЪЯСНЕНИЯМИ

Если дома кто-то из старших играет в шахматы, это лучший пример для ребенка! Когда у него перед глазами есть пример взрослых, увлеченных игрой, если папа с бабушкой хотя бы раз в неделю садятся за шахматную доску, если дома просто есть красивые шахматы – я могу на 100% гарантировать, что не сегодня-завтра он сам попросит научить его играть. И неважно, как вы объясня-

ете ему правила, верно ли называете фигуры, – просто играйте с ним, а правильные объяснения даст тренер.

## 4. ПРИВОДИТЬ РЕБЕНКА В ШАХМАТЫ НУЖНО КАК МОЖНО РАНЬШЕ

Мне пока не встречались дети, которые могли бы начинать играть в шахматы раньше 3 лет. Возраст старта в шахматах зависит от индивидуальных особенностей: один в 4 года только начинает разговаривать, а другой уже умножает, и здесь очевидно, что такому ребенку шахматы могут подойти и понравиться. По верхней возрастной «планке» ограничений нет: начинать можно когда угодно – это один из ключевых плюсов шахмат.

## 5. АКТИВНОГО РЕБЕНКА ЗА ШАХМАТНОЙ ДОСКОЙ НЕ УДЕРЖИШЬ

Это миф. 9 из 10 детей, которые у нас занимаются – активные, это нормально. Непоседливому ребенку сложно усидеть над тем, что ему неинтересно, – а если занятие его увлекает, то проблем с усидчивостью нет. А чтобы увлечь его, есть целая наука – педагогика! Одна из задач тренера заключается в том, чтобы заинтересовать детей шахматами, и в 99% случаев нам это удается: за три года нашей работы через нас прошло большое количество детей, сейчас занимается более 50 юных шахматистов, и из всего этого количества был только один, кому шахматы не подошли.

Когда детям нравится – даже самые активные сидят и играют. Более того, нередко родители специально приводят непоседливого ребенка на шахматы, чтобы развить в нем усидчивость и концентрацию.

## 6. ШАХМАТЫ ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ

Абсолютная правда. На эту тему я как руководитель проекта «Шахматы в школах» написал магистерскую диссертацию, в которой



анализировал влияние шахмат на детей и доказывал их пользу. Этот спорт совершенно точно развивает усидчивость, улучшает внимание и логическое мышление. Приведу личный пример: 90% учебного года я проводил на соревнованиях и при этом окончил школу с медалью. Мои друзья и знакомые, которые тоже занимались шахматами и выходили на уровень хотя бы первого спортивного разряда, поступили в лучшие вузы страны.

Шахматы не делают человека умнее, они учат его думать, анализировать, и в этом их главная польза. И бесспорно, это очень помогает в учебе.

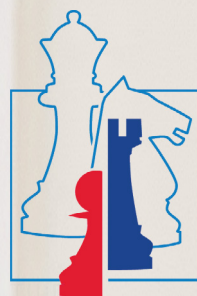
## 7. ЕСЛИ ДОМА НИКТО НЕ ИГРАЕТ, ХОДИТЬ НА ШАХМАТЫ НЕТ СМЫСЛА

Это миф. Да, мы задаем детям домашние задания, и я всегда говорю, что самостоятельная работа в шахматах стоит на первом месте. Но от родителей при этом не требуется быть великими шахматистами или даже хоть сколько-нибудь понимать в шахматах. Главная их задача – проконтролировать сам факт выполнения заданий. Этого достаточно. А правильность проверит тренер.

Кстати, для родителей, которые хотят быть на одной волне со своим ребенком-шахматистом и по мере сил помогать ему, участвовать в процессе, у нас в Тульской шахматной гостиной есть занятия для взрослых.



# ЭТО ТВОЯ ИГРА!



ТУЛЬСКАЯ  
**ШАХМАТНАЯ**  
ГОСТИНАЯ

Партия в шахматы – покруче любого триллера: ты один на один с соперником и можешь победить его только силой мысли. Думать, анализировать, концентрироваться на главном, разрабатывать стратегии и просчитывать каждый шаг – всему этому учат шахматы.

Освоить эту прекрасную, захватывающую игру можно в Тульской шахматной гостиной, где работают группы для детей разных возрастов, начиная с 4 лет. Занятия ведут опытные тренеры, которые умеют увлечь детей этой игрой и воспитать в них нужные качества для спортивных побед. Эффективная учебная программа позволяет детям быстро добиваться успеха. Многие воспитанники Тульской шахматной гостиной принимают участие и занимают призовые места в чемпионате области, России и других крупных соревнованиях.

Шахматы – это целая жизнь, насыщенная событиями. В шахматной гостиной регулярно проходят турниры, встречи с мастерами спорта и гроссмейстерами, организуются тематические поездки. Летом здесь будут проходить товарищеские матчи и большой летний кубок по шахматам.

**НАБОР В ГРУППЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ШАХМАТАМ ВЕДЕТСЯ КРУГЛЫЙ ГОД, СЕКЦИИ БУДУТ РАБОТАТЬ ВСЁ ЛЕТО. ХОТИТЕ НА КАНИКУЛАХ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫМ ДЕЛОМ, КОТОРОЕ МОЖЕТ СТАТЬ ЕГО НОВЫМ УВЛЕЧЕНИЕМ? ПРИВОДИТЕ ЕГО НА ШАХМАТЫ!**

Тула, пр-т Ленина,  
д. 16, 2-й этаж  
Тел. 8-915-789-789-6  
📍 [chess71.ru](http://chess71.ru)  
📱 [chess71ru](https://www.instagram.com/chess71ru)



# ЛЮДЯМ С НАМИ КОМФОРТНО

Первый жилой комплекс с внутренней инфраструктурой, первый микрорайон, первый опыт малоэтажного строительства в новой истории города – все это связано с именем застройщика «Ин-Групп». В компании не слишком любят говорить об успехах, предпочитая строить, и впервые с Екатериной Затона, руководителем отдела продаж, – редкая возможность узнать о новых проектах и о том, как изменится Тула уже в этом году.

– Екатерина, «Ин-Групп» можно назвать долгожителем строительной сферы Тулы: вы уже давно и много строите, вовремя сдаете свои объекты. В чем секрет такой стабильности и продуктивности?

– Компания была создана в 2002 году в Москве командой профессионалов, которые занимались реконструкцией объектов культурного наследия и строительством столичных объектов недвижимости. Создавая «Ин-Групп», её учредители стремились реализовать новый подход в сфере инвестирования и строительства. Его можно охарактеризовать как «новый прагматизм», в основе которого лежит бизнес-принцип: «Выгодно создавать то, что приносит практическую пользу конечному потребителю».

– И в Туле первым объектом компании стала «Оружейная слобода» – не просто дома, а жилой квартал со своей инфраструктурой.

– Да, здесь компании удалось реализовать комплексный подход к строительству: наряду с жилыми домами, комплекс включал в себя объекты инфраструктуры – административное здание, подземный паркинг, торговый центр. Это было в 2006 году, и тогда такой подход, пожалуй, действительно был новым для города. Своим первым проектом компания «Ин-Групп» сразу обозначила свою профессиональную позицию: создавать не просто жилые объекты, а многофункциональное жилье с комплексной инфраструктурой, которое отвечало бы потребностям реальных людей.

– Затем – Левобережный, еще одна сенсация: огромный микрорайон буквально в чистом поле...

– Его строительство началось в 2014 году, и этот ЖК стал самым крупным проектом в Туле: 54 дома разной этажности, от 3 до 22 этажей. На данный момент 51 дом уже сдан! В начале строительства вокруг не было ничего, сейчас есть вся инфраструктура для комфортной жизни: рядом гипермаркеты, школа, внутри ЖК – детский сад, магазины, салоны красоты, аптеки, спортклуб с бассейном. В этом году в микрорайоне будут сданы еще два дома.

В 2017 году началось строительство ЖК «1-й Юго-Восточный», с 19 домами различной этажности. Этот микрорайон хорош тем, что здесь предусмотрено





огороженное безопасное пространство, с большим количеством детских и спортплощадок, тихими скверами, детскими садами, магазинами, школой.

Еще один наш реализованный объект – ЖК на ул. Маргелова, дома бизнес-класса с интересными планировками, современными инженерными решениями.

### – Екатерина, Вы сказали, что в Левобережном построен 51 дом из 54. Расскажите об оставшихся.

– Микрорайон полностью обустроен, отлично развита внутренняя инфраструктура. В квартирах проживают более 4 000 человек.

В новой очереди строительства – два 22-этажных дома, финальные «башни» в проекте. Сдавать их планируем к концу года. Это дома особой серии, над концепцией дизайна входной группы и этажей работали специалисты миланского архитектурного бюро Ferrari Studio. Интерьеры выполнены в актуальной цветовой гамме, используются контрастирующие элементы под бетон.

И самый последний дом, который предстоит здесь построить, носит рабочее название «Венец» – очень красивый, огромный, 6-секционный, на 950 квартир и более 38 000 кв. метров жилья. Этот дом станет грандиозным завершением, настоящим венцом строительства микрорайона.

### – В ваших домах квартиры всегда раскупаются быстро. За какие преимущества их ценят покупатели?

– Мы потратили немало времени, чтобы заслужить в Туле репутацию компании, которая строит качественно, вовремя и надежно. Сейчас мы смело можем сказать – нам доверяют! Это подтверждают цифры, статистика и независимые исследования, которые включают «Ин-Групп» в ТОП-3 застройщиков Тулы.

### Мы также улучшаем наш сервис. На нашем сайте [ingrupp-online.ru](http://ingrupp-online.ru) можно выбрать квартиру и одним кликом ее забронировать.

И даже для заключения ДДУ не нужно приезжать в наш офис или МФЦ: покупателям доступна электронная регистрация сделки абсолютно бесплатно.

### – В неспокойное время люди хотят максимально надежно вложить свои сбережения, и для этого многие выбирают недвижимость. Квартира в новостройке – привлекательный вариант для сохранения средств и для инвестиций?

– Конечно, но прежде всего это надежный вариант. На сегодняшний день строительство новых домов ведется с использованием счетов эскроу, и покупатель может быть уверен в сохранности своих средств: банк не передаст ваши деньги застройщику до ввода дома в эксплуатацию.

Новостройки растут в цене с начала строительства до момента ввода в эксплуатацию, для инвесторов это возможность быстро получить прибыль.

С точки зрения ипотеки новое жилье, безусловно, выгод-

но, особенно сейчас, с ростом ставок по ипотеке: немногие еще действующие льготные программы (например, ипотека для семей с детьми под 5% годовых) распространяются именно на новостройки.

Сейчас спрос на новое жилье велик еще и потому, что в продаже есть квартиры в домах, которые сдаются уже в этом году: квартиру не придется долго ждать.

А для жизни новостройка, пожалуй, лучший вариант: качество домов, уровень комфорта, планировок здесь значительно выше, чем в старом фонде.

### – Какие новые жилые комплексы планирует строить «Ин-Групп»? Поделитесь ближайшими планами!

### – Общая площадь застройки компании «Ин-Групп» уже составляет более 500 000 квадратных метров! И конечно, мы не планируем останавливаться.

В ЖК «1-й Юго-Восточный» компания продолжит строительство домов, которое уже ведется: это дома 8, 9, 10, а также приступит к строительству следующей очереди по проекту. Кстати, в дом №8 еще есть выбор планировок на любой вкус, от студий до просторных трехкомнатных квартир. В этом ЖК мы не будем отступать от своих принципов: не просто строить дома, а создавать комфортные жилые микрорайоны с удобной инфраструктурой. На данный момент заканчивается строительство детского сада, в планах – школа, спорткомплекс и другие объекты.

И совершенно новый проект, о котором мы до сих пор не рассказывали, – жилой комплекс под рабочим названием «Белый медведь». Он будет построен севернее деревни Малевка, недалеко от Левобережного. Новый ЖК будет состоять из 5 домов в 22-24 этажа – это более 150 тысяч кв. метров жилья. Предусмотрены двухуровневый паркинг и огромное количество парковочных мест (около 2300), современные спортивные и игровые площадки и другая инфраструктура – это уже наше правило. Над концепцией комплекса также работало бюро Ferrari Studio, поэтому дома порадуют жителей стилем и эстетикой.

### – Екатерина, как «Ин-Групп» угадывает правильные локации для строительства? Левобережный, Маргелова – одна и та же история: малообжитой район становится популярным, быстро развивается, и сегодня здесь кипит жизнь!

– Мы не угадываем правильные локации – мы их создаем. Не просто строим дом, а создаем пространство, в котором есть все для жизни, шопинга, спорта, воспитания детей. И люди тянутся в такие места, стремятся в них жить. Им с нами комфортно.

Отдел продаж:

г. Тула, ул. Новомосковская, д. 16

[sales@ingrupp-online.ru](mailto:sales@ingrupp-online.ru)

+7 (4872) 52-09-09

[ingrupp-online.ru](http://ingrupp-online.ru)







«ЕСН ПРЕМЬЕР»

*Только надежные решения*

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА «ЕСН ПРЕМЬЕР» АНДРЕЙ АНТОНЕНКОВ ТОЧНО ЗНАЕТ, КАК НАДЕЖНО ВЛОЖИТЬ ДЕНЬГИ: КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОН ПОМОГАЕТ ДЕЛАТЬ ЭТО СВОИМ КЛИЕНТАМ, КОТОРЫЕ ИНВЕСТИРУЮТ В НЕДВИЖИМОСТЬ ВЫСОКОГО УРОВНЯ. ЧТО ЛУЧШЕ КУПИТЬ ДЛЯ ЖИЗНИ, А ЧТО – ДЛЯ ПРИБЫЛИ? КАК ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К ЗАКРЫТЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЯМ? ПОЧЕМУ С ЭКСПЕРТОМ НАЙТИ ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЪЕКТ ГОРАЗДО ПРОЩЕ? обо всем этом – в нашем интервью.



– Андрей, ваша компания, пожалуй, первой в Туле создала отдельное подразделение для работы с премиальной недвижимостью. Почему было принято такое решение?

– «ЕСН Премьер» – проект «Единой службы недвижимости». В ЕСН я пришел работать из продаж, начинал стажером, а позже стал специалистом. Работа с клиентами, которые приобретают премиальную недвижимость, натолкнула меня на мысль, что имеет смысл выделить отдельное направление – с другим уровнем сервиса, полноценным сопровождением, большим вниманием к деталям. Ведь премиальная недвижимость требует более внимательного подхода – клиенты более требовательны, решение о покупке принимается более взвешенно – чтобы получить «да», нужно, чтобы запрос был удовлетворен на 100%. Я обсудил идею с руководителем, собрал обратную связь с клиентов и убедился в правильном выборе – так и родился проект. Разрабатывая «ЕСН Премьер», мы не выдумывали ничего нового, но с большим вниманием отнеслись к основному.

– Какие объекты интересны вашим клиентам в Туле?

– Мы занимаемся преимущественно недвижимостью бизнес-класса и премиум, но работаем и с комфорт-классом, который тоже инвестиционно привлекателен. Также у нас есть надёжные партнёры в других городах России, на Черноморском побережье, а недавно мы заключили партнёрский договор с девелоперами из Дубая.

На тульском рынке самые интересные предложения в нашем портфеле на сегодня – это клубный дом «Пушкин» с эксклюзивным правом продажи через «ЕСН Премьер» и современный клубный посёлок «АрхСити». Такие объекты задают совершенно новый уровень жизни. Мы продаём их по ценам застройщика и полностью сопровождаем сделки.

– Что конкретно включает в себя сервис, который получает клиент «ЕСН Премьер»?

– Это целый комплекс услуг, которые делают процесс покупки недвижимости максимально комфортным. Он включает в себя:

- доступ к закрытым предложени-

ям недвижимости элит- и премиум-класса в Туле, России и за рубежом на особых условиях, по ценам наших партнеров-застройщиков;

- безупречное юридическое сопровождение с подготовкой документов, правовой экспертизой и гарантией чистоты сделки;
- получение ипотеки и страхование недвижимости на лучших условиях;
- гарантия полной финансовой и информационной конфиденциальности.

Наши клиенты привыкли везде получать сервис высокого уровня, это часть их жизни, культуры, комфорта. И мы в «ЕСН Премьер» обеспечиваем им этот уровень в любых вопросах, касающихся недвижимости.

– Чем лично для Вас интересна работа с премиальной недвижимостью и ее покупателями?

– Каждый клиент «ЕСН Премьер» уникален, это человек со своей историей и индивидуальным запросом. И моя работа – это не просто подбор недвижимости, а всегда поиск бескомпромиссно лучшего предложения. Безусловно, это всегда сложно, но чем сложнее задача – тем она интереснее, и тем больше удовольствия ты получаешь от ее решения.

– В чем Вы видите свою главную задачу как эксперта по недвижимости?

– Моя задача – помочь клиенту купить новое жильё самым удобным и выгодным для него образом. Помочь ему сориентироваться в предложениях, верно определить инвестиционный потенциал, выбрать нужный объект для вложений или для жизни. Самому покупателю сделать это крайне сложно: нужно понимать общую картину в городе, сроки сдачи, количество инвесторов, качество квартир, когда они планируют продавать и ещё массу нюансов. Предложений много, но не все будут одинаково ликвидны и прибыльны.

– Сейчас очень беспокойное, тревожное время, люди не знают, как лучше сохранить свои деньги. Дайте совет, как не поддаваться панике и сумо вложить их в надёжный актив.

– Совет будет зависеть от того, какой цели вы планируете достичь. Если вы хотите сделать надёжное вложение на долгие годы – рассмотрите покупку недвижимости бизнес- и премиум-класса. Такие квартиры неуклонно растут в цене и менее других подвержены рискам рынка, кроме того, это отличный вклад в семейное будущее.

Если вы не планируете долгосрочных вложений, то стоит рассмотреть инвестиции в комфорт-класс: в краткосрочной перспективе он показывает более высокую доходность. С такими объектами мы также работаем и помогаем подобрать наиболее ликвидные и выгодные варианты.

Если давать прогноз по типам недвижимости – новостройки, которые попадают под обновлённую программу господдержки, будут по-прежнему в цене, а вот вторичный рынок с большой долей вероятности ждёт замирение, некоторые эксперты прогнозируют падение цен.

**А в целом вложение в недвижимость – самое надёжное решение. Такой актив осязаем, легко реализуется, не теряет в цене, а при правильном выборе со временем заметно дорожает. Пожалуй, лучший совет – обратиться к профессионалу, чтобы подобрать наиболее выгодный вариант.**

**ЕСН**  
*Премьер*

АНДРЕЙ АНТОНЕНКОВ,  
руководитель проекта  
«ЕСН Премьер»  
+7-953-952-91-15



# ПУШКИН

КЛУБНЫЙ ДОМ



## НОВЫЙ КЛУБНЫЙ ДОМ В ЦЕНТРЕ ТУЛЫ

[kdpushkin71.ru](http://kdpushkin71.ru)

38-47-38

Проектная декларация размещена на сайте [наш.дом.рф](http://наш.дом.рф)





## СОВРЕМЕННЫЕ КВАРТИРЫ

Высота потолков 3,1 м  
Индивидуальное отопление  
Крупноформатное остекление

УНИКАЛЬНЫЕ ПЛАНИРОВКИ:

- Квартиры с мастер-спальней (комнатой, оборудованной собственной ванной и гардеробной)
- Квартиры с кухней-гостиной
- Квартиры с большими террасами



## ДИЗАЙНЕРСКИЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ ЗОНЫ

- Отельный стиль
- Зона рецепции и консьерж-сервиса
- Бесшумные лифты с эксклюзивной отделкой
- Отдельные зоны для колясок, тюбингов, велосипедов, лыж, сноубордов



## ВНУТРЕННЯЯ ТЕРРИТОРИЯ

Закрита и благоустроена  
в соответствии с детально продуманным  
дизайн-проектом

СОСТОИТ ИЗ:

- Детской площадки
- Зоны барбекю
- Беседки

ОСНАЩЕНА:

- Системой видеонаблюдения
- Системой контроля и управления доступом







# ДВА ПОЛЕЗНЫХ ДНЯ

ДВА ДНЯ, 11 И 12 МАРТА, В ТУЛЕ ПРОХОДИЛО ОТКРЫТИЕ ОФИСА СОЮЗА РИЭЛТОРОВ «ПОЛЕЗНЫЕ ЛЮДИ» – ФЕДЕРАЛЬНОЙ КОМПАНИИ, КОТОРАЯ ОБЪЕДИНЯЕТ ОПЫТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО НЕДВИЖИМОСТИ И ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ОСВОИТЬ ИНТЕРЕСНУЮ И ПЕРСПЕКТИВНУЮ ПРОФЕССИЮ РИЭЛТОРА. И ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ, И ДЛЯ НОВИЧКОВ ЭТО БЫЛИ ДВА ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ДНЯ!

Тульский офис компании «Полезные люди» работает в нашем городе всего три месяца, но все профессионалы рынка о нем уже слышали, кто-то бывал, а многие уже присоединились к его команде. На официальном открытии офиса агенты по недвижимости смогли ближе познакомиться с работой компании и получить новые знания от экспертов отрасли.

Всех гостей церемонии открытия поразил интерьер – очень стильный, светлый, с современными рабочими местами, удобными переговорными и стильным озеленением.



Фотограф: Пиряев Алексей vk.com/aleksey\_piryazev

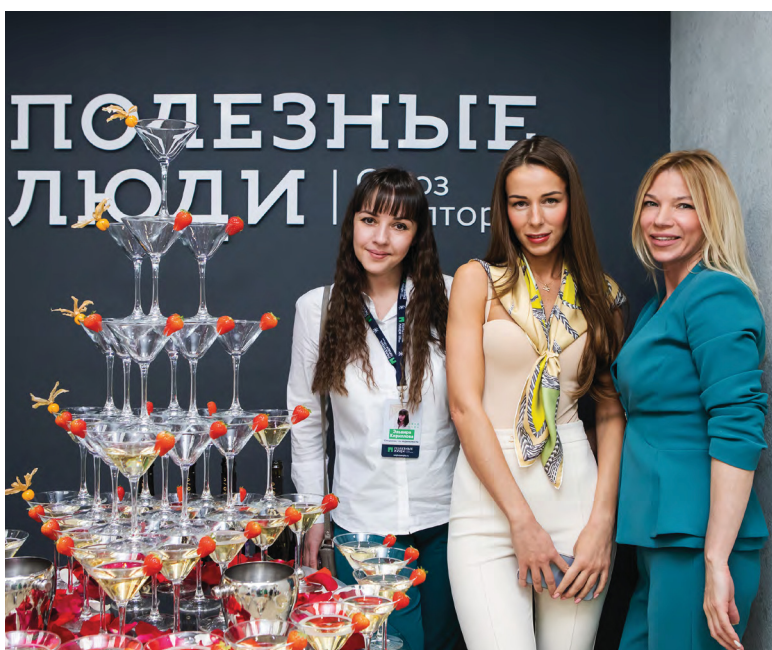




Риэлторов приветствовали руководитель тульского офиса Елена Дымова и основатель головной компании Юрий Паршиков. Фуршет, торт, новые знакомства, общение с коллегами – было празднично и очень интересно.

Во второй день праздника компания сделала бесценный подарок риэлторам – большой мастер-класс от бизнес-тренера Петра Аристова «Продажи и техники разговорного гипноза», после которого его участники способны разговаривать с любым.

**В новом офисе созданы комфортные условия для работы профессионалов сферы недвижимости и для эффективного обучения профессии риэлтора с нуля.**





# НАСТАЛО ВРЕМЯ БОЛЬШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

КАКИМ БЫ СИЛЬНЫМ НИ БЫЛ НЫНЕШНИЙ КРИЗИС, ЛЮДИ НЕ ПЕРЕСТАЮТ РЕШАТЬ КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС – ПОТОМУ ЧТО ЖИЗНЬ НЕЛЬЗЯ ОТЛОЖИТЬ НА ЗАВТРА. О СИТУАЦИИ НА РЫНКЕ НЕДВИЖИМОСТИ И О ТОМ, ПОЧЕМУ У РИЕЛТОРА ВСЕГДА БУДЕТ РАБОТА, РАССКАЗЫВАЕТ АНАСТАСИЯ БОРИСОВА, КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР АГЕНТСТВА НЕДВИЖИМОСТИ «АСТОРИЯ».

– Анастасия, как бы Вы охарактеризовали нынешнюю ситуацию на рынке недвижимости? Покупатели и продавцы активны или затаились и ждут?

– При любой ситуации на рынке покупатели и продавцы решают вопросы с недвижимостью по мере необходимости – потому что жить в комфорте, создавать семьи, растить детей нужно здесь и сейчас, это не отложишь до лучших времен. Кроме этого, сейчас люди хотят надежно вложить свои деньги, а более надежного актива, чем недвижимость, наверное, еще не придумали. Поэтому если решили купить квартиру – покупайте, не ждите более подходящего момента, потому что он – именно сейчас!

– Ставки по ипотеке выросли, но все же – есть ли шанс и сегодня взять ее под выгодный процент?

– Да, ставки выросли, и это, скорее всего, не окончательные значения. Советую пользоваться моментом, пока действуют льготные и субсидированные ипотечные программы. Это шанс купить жилье в ипотеку выгодно даже сегодня!

А мы готовы помочь вам в реализации ваших жизненных планов. Команда «Астории» всегда на связи с клиентами. Мы 24/7, без выходных и праздников, отвечаем на волнующие вопросы, консультируем и подсказываем лучшие пути решения. Наши сотрудники – эксперты рынка, знаем всё о застройщиках: их репутации, истории, сроках строительства и сдачи. Они прекрасно владеют инсайдерской информацией на рынке, которую застройщик никогда не расскажет клиенту. Знают все о проектах – локациях, материалах, плюсах и минусах. Ведь некоторые люди покупают квартиру один раз в жизни, и мы подскажем, где в городе жить лучше, безопаснее, экологичнее. Команда «Астории» знает, где и как купить выгодно, помогает одобрять выгодные ставки и ипотечные программы, работает с различными сертификатами и маткапиталом, оформляет страховки, юридически сопровождает все сделки. Мы отвечаем за безопасность и даём гарантию сделки, а так же сопровождаем клиентов вплоть до получения ключей. Наша команда – эксперты, а экспертное мнение – самое ценное в любой сфере.

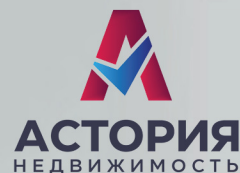
Мы любим свою работу и делимся с клиентами своим многолетним опытом, помогая сделать правильный выбор с первого раза и осуществить свою мечту – купить квартиру, в которой они будут счастливы, будут отдыхать, наслаждаться жизнью, строить свою семью и растить детей.

– Судя по всему, у риелторов в любой кризис будет работа. Стоит ли новичкам сейчас заходить в вашу сферу?

– Текущая ситуация – это время больших возможностей для тех, кто хочет попробовать себя в нашей профессии. Сейчас найти новую работу сложно, доходы во многих сферах падают, а в недвижимости – растут!

Мы предлагаем действительно крутую работу в интересной сфере, в молодой команде, где можно развиваться, дружить, вместе отдыхать. Мы ходим в театры, кино, на концерты, вместе путешествуем. Мы рады приходить на работу и проводить здесь время во взаимодействии и общении, получая отличную зарплату. У нас можно заниматься любимым делом, зарабатывать, сколько ты хочешь, и работать по свободному графику, полностью распоряжаясь своим временем.

**ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СМЕНИТЬ СФЕРУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, МЫ ЖДЕМ В «АСТОРИИ»! У НАС РАЗРАБОТАНЫ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДАЮТ НОВИЧКАМ КРЕПКУЮ ТЕОРЕТИЧЕСКУЮ БАЗУ, БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ ПРАКТИКИ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ И ПОМОГАЮТ БЫСТРО СТАРТОВАТЬ В ПРОФЕССИИ. У НАС СОВРЕМЕННЫЙ ОФИС, ВЕСЕЛЫЙ ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ – ВСЕМУ НАУЧИМ, ПОМОЖЕМ, ПОДДЕРЖИМ! НЕ УПУСКАЙТЕ ЭТО ВРЕМЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!**



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



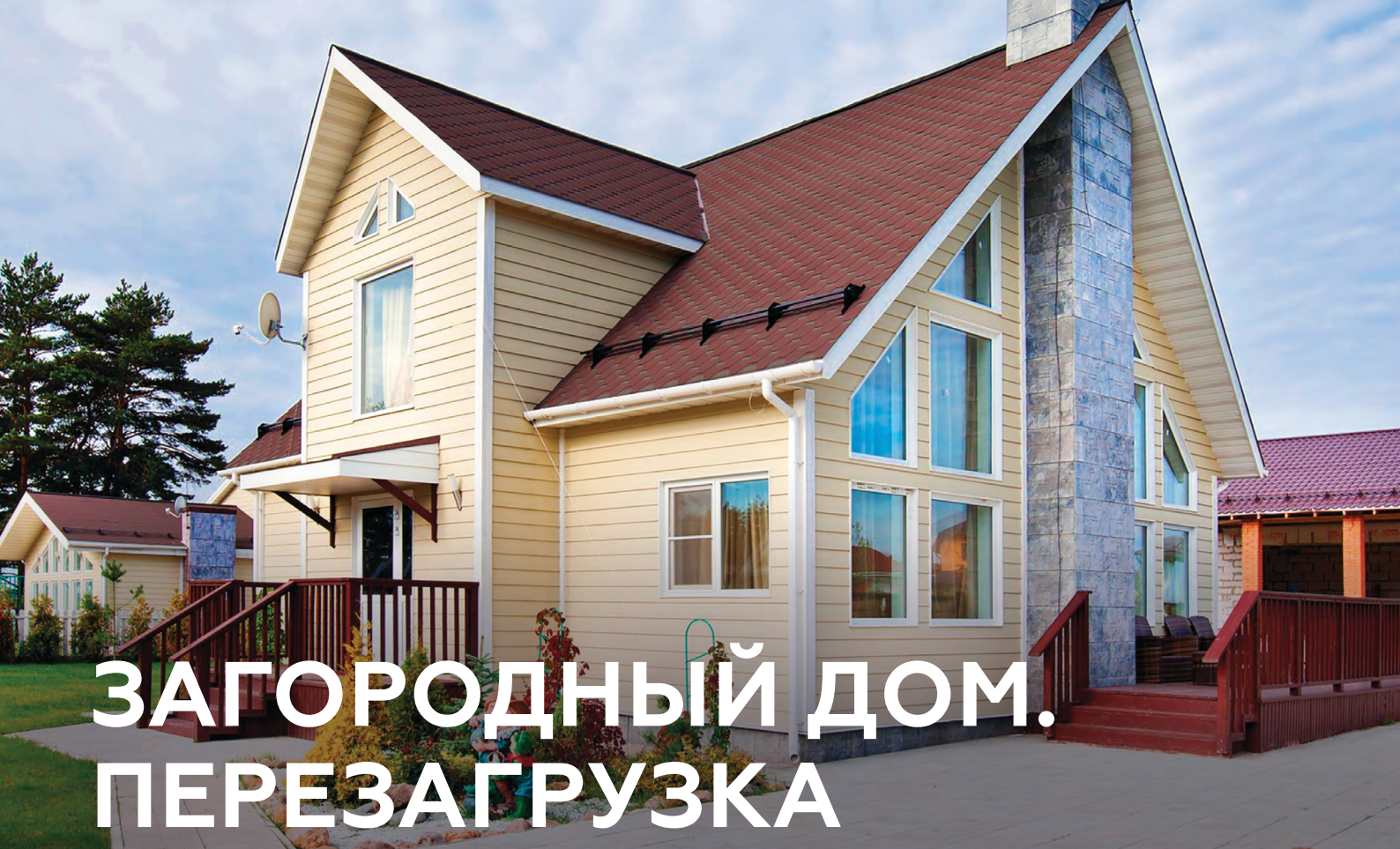


# КРАСИВЫЕ ИДЕИ

В процессе обустройства своего дома мы порой даже не представляем, как оформить то или иное помещение, какие материалы и мебель выбрать. Наш проект расскажет о новинках и проверенных материалах для интерьера и ландшафта, поможет найти персональные решения и подскажет, где купить всё для их реализации.







# ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ. ПЕРЕЗАГРУЗКА

Сезон обновления домов уже на подходе. Рассказываем, где можно купить отделочные материалы, чтобы ваша загородная недвижимость засияла новыми красками. Хотите найти красивый, недорогой, долговечный и легкий в сборке отделочный материал? Присмотритесь к сайдингу и фасадным панелям. Они способны преобразить ваш дом быстро и надолго. С магазином «Сайдинг-Град» вы можете не ограничивать себя в выборе цвета и фактуры для внешней отделки дома. Здесь вы найдете все, чтобы реализовать свою задумку.

**М**агазин работает в Туле больше 10 лет и сотрудничает с самыми популярными и проверенными брендами: российской компанией Docke, «Альта-Профиль», Grand Line и FineBer, а также белорусской компанией «Ю-Пласт». Это лидеры рынка, которые не только производят качественную продукцию, но и следят за тенденциями мирового рынка и постоянно обновляют ассортимент.

В «Сайдинг-Граде» в наличии и на заказ представлен сайдинг и фасадные панели самых разнообразных текстур: камень, кирпич, доска, корабельный брус, фактурные и более гладкие модели. Цветовая гамма — от натурального до ярких, необычных вариантов. Определиться поможет консультант магазина. Весь персонал постоянно проходит обучение у компаний-производителей, поэтому они отлично ориентируются в модельном ряде, а также могут подсчитать количество материала,

которое вам необходимо. Этот расчет бесплатный, он поможет не переплачивать лишнего.

## ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ САЙДИНГ?

Сайдинг — это экологически чистый, долговечный и довольно бюджетный материал. Современные модели сайдинга и фасадных панелей максимально точно повторяют природные текстуры дерева и камня, а также кирпичную кладку.

Производят сайдинг из ПВХ, поэтому он не выделяет вредных веществ и пожаробезопасен. Материал не боится влаги и солнца, а также выдерживает колебания температур от -50 до +50 градусов, не деформируется и не теряет внешнего вида.

Сайдинг прослужит более 30 лет и не потребует сложного ухода. Если вдруг панели загрязнятся, их можно будет очистить водой с мылом.





## ПАРА ДНЕЙ – И ДОМ КАК НОВЫЙ

Еще одно преимущество сайдинга и фасадных панелей — простой монтаж. Инструкции есть на сайте каждого производителя. Кстати, устанавливать фасадные панели проще, чем сайдинг: их размер позволяет справиться с монтажом даже в одиночку. Монтаж займет от одного до нескольких дней.

Учитывая короткие сроки доставки в магазине «Сайдинг-Град», обновить дом можно всего за несколько дней. Если одна из панелей повредится в процессе эксплуатации, ее можно легко заменить, не затрагивая конструкцию целиком.

Сайдинг и панели подходят для монтажа на старых домах. Они не создают большой нагрузки на стену и удобны для установки утеплителя.

«Сайдинг-Град» работает с поставщиками напрямую, поэтому сроки доставки у магазина минимальные. Большая часть ассортимента есть в наличии на складе в Туле, поэтому доставку и самовывоз можно организовать уже в этот день или на следующий.

Если в наличии выбранного материала нет, его закажут у поставщиков. В этом случае долго ждать тоже не нужно — максимум одну-две недели.



### Сеть специализированных магазинов фасадных материалов «Сайдинг-Град» — это:

- сайдинг, фасадные панели и водосточные системы;
- товары самых известных производителей;
- большое количество товаров в наличии и под заказ;
- демократичная ценовая политика; грамотные консультанты и помощь в подборе;
- бесплатный расчет необходимых материалов;
- организация доставки в удобное для Вас время.

Мы работаем для того, чтобы сделать Ваш дом красивым и уютным.



 SAIDINGRAD.RU  
**САЙДИНГ-ГРАД**

Тула, ул. Мосина, 6  
+7 (4872) 70-20-31

Тула, ул. Парковая, 7  
+7 (4872) 71-04-22

Тульская обл., Ленинский р-н,  
деревня Ямны, 175, стр. 2  
+7 (4872) 75-10-81  
8 (920) 788-11-18

 **saidingrad**



# КУХНЯ И ТЕХНИКА БЕЗ ПЕРЕПЛАТЫ!

# 0%

## РАССРОЧКА\* на 12 месяцев

\* Рассрочка – кредит без переплаты. Предоставляется в виде оформления потребительского кредита без переплаты для клиента. Кредит выдается банком-партнером ООО «Ренессанс Кредит», Лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 3354 от 26.04.2013 г. – без переплаты, с первоначальным взносом и сроком до 12 месяцев, а также другими банками-партнерами. Весь перечень банков-партнеров, а также подробные условия оформления кредита без переплаты можно узнать у менеджеров-дизайнеров в студиях, по телефону 8 (800) 100-31-31 либо на сайте [maria.ru](http://maria.ru). Данные условия не являются публичной офертой.

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



все цвета мебели





г. Тула, МЦ «Тaurus», 1 корпус, 3 этаж,  
тел.: 8 (920) 272-99-33

до **100 %**  
**СКИДКА**  
**НА СТОЛЕШНИЦУ\***

\* Акция действует с 1 по 30 апреля 2022 года во всех Кухонных студиях «Мария». Скидка до 100 % на столешницу с пластиковым покрытием предоставляется при покупке кухни. Размер скидки зависит от стоимости кухонного гарнитура. Подробности об организаторе, правилах проведения акции, размере скидки, сроках, месте и порядке ее получения вы можете узнать у менеджеров-дизайнеров в студиях «Мария» или на сайте maria.ru. Данное предложение не является публичной офертой.

Тула, МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24б, 1 корпус  
Тула, МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24г, 2 корпус  
Тула, МЦ «Парус», Коминтерна, 24в, 3 корпус

[www.taurus-mebel.ru](http://www.taurus-mebel.ru)





# МАМ, КУПИ!

ДЕТИ КАК НИКТО ДРУГОЙ УМЕЮТ РАДОВАТЬСЯ ПОДАРКАМ – ОСОБЕННО ЕСЛИ УДАЕТСЯ УГАДАТЬ ИХ ЖЕЛАНИЯ И ПОДАРИТЬ ТО, О ЧЕМ ОНИ Мечтают. А для этого нужно совсем немного: быть наблюдательным, потому что ребенок никогда не скрывает, что именно ему нравится, – и почаще заходить на сайт CITYLINK.RU, где много детских товаров и постоянно появляется что-то новое.



## КРУТЫЕ ИГРУШКИ

Интерактивная игрушка ТОУ Робо Лайф «Щенячий патруль»

Игрушки из любимых мультиков, интерактивные роботы, наборы для самостоятельного создания умных устройств – в каталоге «Ситилинк» родители точно найдут игрушки, которые заставят ребенка пищать от радости. Например, для малышей – любимые ими герои из «Щенячьего патруля» в виде интерактивных игрушек. Они двигаются, прыгают, издают звуки – но чтобы игрушка заработала, сначала нужно собрать ее своими руками. И это по силам даже малышам с 3 лет (под присмотром взрослых, конечно)! Такие игрушки помогают развивать у самых маленьких абстрактное мышление, математические и технологические навыки, мелкую моторику.



## 3D-РУЧКА

Ручка 3D Cactus

Самый простой способ освоить новые технологии, которые в нашем детстве показались бы настоящей фантастикой! 3D-ручка позволяет создавать предметы практически из воздуха: еще минуту назад ничего не было – и легким движением руки получилась фигурка, значок, сувенир. С помощью ручки 3D можно создавать трехмерные изображения любой сложности: устройство нагревает находящийся внутри него полимер, и из сопла выходит гибкая нить, которой ребенок сможет придать любую форму.



## НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Игра «Монополия» с голосовым управлением

Настолки помогают весело проводить время в кругу семьи или в детской компании, они объединяют и много всего развивают – логику, способность быстро соображать, у самых маленьких – «прокачивают» счет, чтение и другие навыки. Поэтому настольная игра – отличный подарок! В «Ситилинк» можно найти настолки для детей любого возраста – от малышей с 3 лет до старшеклассников. Да что там, в такие игры и взрослые играют с удовольствием! Например, в знаменитую «Монополию», захватывающую игру, которая развивает стратегическое мышление и предпринимательскую жилку. Наш выбор – игра с голосовым управлением: чтобы что-то сделать в игре, достаточно нажать на шляпу и дать ей указание.





## СМАРТФОНЫ

### Смартфон Xiaomi Redmi 9A 32Gb

Ребенок просит хороший смартфон, а вам хочется купить достойную модель по приятной цене? Обратите внимание на Xiaomi Redmi: он круто выглядит, большой дисплей с узкими рамками позволяет смотреть видео в хорошем качестве, а две камеры помогают снимать потрясающие фото – возможно, именно этот смартфон увлечет вашего ребенка фотографией. Игры и приложения на этот смартфон загружаются мгновенно, аккумулятора хватает на несколько дней активной эксплуатации.

## «СИТИЛИНК» ЕЩЕ БЛИЖЕ: ТЕПЕРЬ В «РИО»!

для удобства покупателей в туле работают три магазина и несколько пунктов выдачи «СИТИЛИНК». у жителей пролетарского района огромный ассортимент техники – более 70 000 наименований! теперь совсем рядом: в трц «РИО» открылся новый, большой современный магазин. в торговом зале работают терминалы самообслуживания, где можно выбрать гаджет для себя или в подарок, посмотреть его характеристики, почитать отзывы и заказать самовывозом или с доставкой.

## САМОКАТЫ

### Электросамокат HIPER Wing

Самый модный транспорт последних лет! Легкий, маневренный, везде проедет и заправки не требует. В «Ситилинк» можно найти яркий и невесомый самокат для малыша, стильный – для подростка, трюковый – для экстремала. В каталоге много как механических моделей, так и электросамокатов на любой бюджет. Оцените, например, этот электросамокат HIPER Wing (цветовые решения есть и для девочек, и для мальчиков). Его скорость ограничена 6 км/ч для безопасности ребенка. На деке удобно стоять, заднее колесо более широкое для устойчивости. Шины литые – не боятся проколов. Заряжается самокат быстро (90 минут), весит мало (всего 3,5 кг), в сложенном виде занимает совсем мало места. Для детей постарше и для взрослых в «Ситилинк» есть более быстрые и мощные электросамокаты – свои идеальный транспорт найдет каждый.



## СМАРТ-ЧАСЫ

### Смарт-часы JET Kid Swimmer

«Умные часы» для ребенка – не каприз, а стильный аксессуар, который позволяет всегда быть на связи с родителями. С ними он не пропустит ваш звонок или сообщение, они помогут по геолокации отследить местонахождение сына или дочери. Нам понравились яркие, красивые и доступные по цене смарт-часы JET Kid Swimmer. У них говорящее название – они не боятся влаги (плавать в них, пожалуй, не стоит, но от случайного попадания воды они не ломаются). Также эта модель устойчива к механическим повреждениям, имеет дисплей с качественным изображением, хороший аккумулятор, который обеспечивает время работы до 72 часов. Для безопасности ребенка на смарт-часы можно установить список разрешенных номеров.

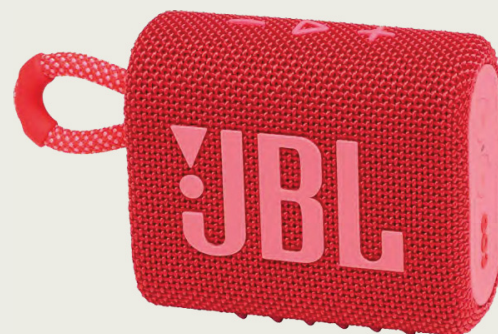


## ПОРТАТИВНЫЕ КОЛОНКИ

### Портативная колонка JBL GO 3

Гулять по весенним улицам лучше в компании друзей и под любимую музыку! Классный подарок подростку – портативная колонка. Ее можно легко спрятать в карман или сумку, а в подходящем месте послушать новые треки или мировые хиты. В каталоге «Ситилинк» можно найти как самые простые колонки для «послушать», так и умные приборы, которые могут по голосовой команде найти и включить музыку, и еще много чего умеют.

Если важно хорошее качество звука, есть проверенные бренды – такие, как JBL. Это яркое и компактное устройство имеет отличные технические характеристики: воспроизводит качественный чистый звук, может работать до 5 часов на одной зарядке и защищено от влаги, так что можно танцевать даже под дождем.



# СИТИЛИНК

лучшее для тебя





# НЕОН И СКАЗКИ:

ОТКРЫТИЕ СРАЗУ ДВУХ ВЫСТАВОК СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА СОСТОЯЛОСЬ 18 МАРТА В КЛАСТЕРЕ «ОКТАВА».

Первая – это совместный проект тульских и столичных художников «НЕ ОН x Artwin Gallery», где авторы обращаются к теме света с помощью неона – мощного средства изобразительного искусства. Экспозиция через различные образы несет в себе серьезные смыслы о современном искусстве и содержит отсылки к работам старых мастеров. Например, одна из работ напрямую цитирует «Пир Валтасара» Рембрандта. Тему света в этом проекте раскрывают работы тульских художников Артема Тарханова и Саши Львовой и мастеров столичной Artwin Gallery – Евгения Антуфьева, Тимофея Парщикова, Анны Титовой, Тимофея Ради и Устины Яковлевой. После экскурсии по экспозиции можно сотворить свой шедевр из света – сделать картину с помощью люминесцентных красок и паспарту для своей работы.

Вторая выставка, которую тоже однозначно стоит посетить, – это экспозиция «У подножья хрустальной горы», где художники исследовали сказку с позиции современного искусства. Через их работы можно проникнуть в загадочный мир сказочных аллегорий и познакомиться с проявлением древних образов – воображаемых, зачастую мрачных, относящихся к подземному царству.

Обе выставки будут работать до 20 июня.  
16+









# ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА В КИБЕРГОРОДЕ!



В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА СЕГОДНЯ НЕ УДИВИШЬ УЖЕ ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ И ТОРТОМ С ЛЮБИМЫМИ ПЕРСОНАЖАМИ. ЗАЧАСТУЮ ИХ МЕЧТЫ УХОДЯТ В КОМПЬЮТЕРНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ. А В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ МЕЧТЫ ДОЛЖНЫ СБЫВАТЬСЯ! ОКАЗАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ В КИБЕРПРОСТРАНСТВЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЫ, СРАЗИТЬСЯ В РЕАЛИСТИЧНОЙ СХВАТКЕ С РОБОТАМИ И ПОБЕДИТЬ ЛАЗЕРНЫМИ БЛАСТЕРАМИ ВСЕХ ПРИШЕЛЬЦЕВ – ТАКОЙ ПРАЗДНИК ЗАПОМНИТСЯ НАВСЕГДА!

FUSION стирает границы реальности и приглашает провести необычный день рождения на своей новой площадке в центре Тулы. Тут целых четыре зала с различными вариантами сценариев игр:

- WARPOINT (арена виртуальной реальности)
- Лазертаг (CyberCITY-2077)
- Кнопочный бой
- Лазерный лабиринт

Комбинирование различных сценариев игр позволяет каждый праздник делать оригинальным.

## WARPOINT

На первый взгляд просто комната. Но стоит надеть очки виртуальной реальности, как вокруг вырастает целый мир, а друзья становятся персонажами игры, с которыми нужно сражаться или сотрудничать.

**НЕ УПРАВЛЯТЬ КОМПЬЮТЕРНЫМ ГЕРОЕМ, А СТАТЬ ЭТИМ ГЕРОЕМ САМОМУ – СЕГОДНЯ ЭТО УЖЕ РЕАЛЬНОСТЬ! ТУТ ПРИДЕТСЯ АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ, ПРЯТАТЬСЯ ЗА УКРЫТИЯМИ, БЫСТРО ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ И СТРАТЕГИЧЕСКИ МЫСЛИТЬ.**

Отличная альтернатива пейнтболу, только без краски, тяжелого снаряжения, синяков и других неприятных травм. На выбор более 13 разнообразных карт-локаций – виртуальные заброшенные здания, место авиакатастрофы, военный полигон, бункер, научная лаборатория и многие другие, 16 видов оружия и 4 игровых режима.



**FUSION**  
CYBER CITY

г. Тула, ул. Каминского, 24-а  
+7 (4872) 250-350, +7 (962) 270-70-70  
tula.warpoint.ru fusion71.ru



## ЛАЗЕРТАГ CYBERCITY-2077

Это город будущего, в который отправляются ребята только с единственной миссией – победить. Участникам выдают настоящий боекомплект – легкий бластер нового поколения FALCON с отдачей и жилет с инфракрасными датчиками поражения, а для самых юных посетителей – повязки на голову с датчиками. Лабиринт города и разнообразные сценарии игр делают арену уникальной для Тулы. Захват флага и броневика, война роботов, голодные игры, космические пушки, квест Among Us – есть из чего выбрать!

## ЛАЗЕРНЫЕ ЛАБИРИНТЫ ВСЕЛЕННОЙ

Испытание для ловких и упорных ребятшек, которые готовы пройти все испытания и собрать камни бесконечности быстрее Таноса, чтобы спасти мир.



## КИБЕРТИР

И конечно же, межгалактическим спортсменам необходима подготовка, которую можно пройти в кибертире (лазерном и страйкбольном) с уникальным режимом тренировки: случайным выбором цели на разных видах оружия.

## КНОПЧНЫЙ БОЙ НА ПЛАНЕТЕ ТРАНСФОРМЕРОВ

Увлекательная командная игра, где нет головоломок и сложных стратегий, зато есть азарт, скорость и веселье.



## ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ «ПОД КЛЮЧ»

С FUSION можно организовать День рождения ребенка «под ключ». Доверьте экспертам развлекательной сферы позаботиться обо всем: от интерактивной киберпрограммы до угощений и украшения комнаты отдыха – энергетического отсека.

**ВО FUSION ВСЕ ПРОДУМАНО: ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК С ЛЮБИМОЙ ПИЦЦЕЙ, БУРГЕРАМИ И ДРУГИМИ FUSION-БЛЮДАМИ И НАПИТКАМИ МОЖНО ОРГАНИЗОВАТЬ В КОМНАТЕ ОТДЫХА, А ПОКА ДЕТИШКИ РАЗВЛЕКАЮТСЯ, РОДИТЕЛИ МОГУТ ОТПРАВИТЬСЯ И ТОЖЕ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ ВЕСЕЛО ЗА ИГРОЙ В БОУЛИНГ, БИЛЬЯРД ИЛИ ПЕРЕКУСИТЬ В РЕСТОРАНЕ.**



## ПРО БЕЗОПАСНОСТЬ

Киберпространство организовано с заботой о юных посетителях, которые, увлекаясь игрой, не всегда следят за тем, что вокруг. Поэтому на всех площадках все выступающие части обиты мягким материалом. Визуализация карт WARPOINT предусматривает, чтобы участники игры не сталкивались случайно между собой.

Возрастное ограничение лазертаг от 6 лет, WARPOINT от 8 лет, а для малышек поменьше в киберсити тоже найдется занятие – в комнате отдыха PlayStation и X-BOX с различными играми.

**В ЛЮБУЮ ПОГОДУ И ВРЕМЯ ГОДА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ В FUSION CYBERCITY – ЭТО ПОТРЯСАЮЩИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАХОЧЕТСЯ ПОВТОРИТЬ!**



# ДАЧНЫЙ СЕЗОН ВМЕСТЕ С «САД-ТУЛА»

ДАЧНЫЙ СЕЗОН, МОЖНО СКАЗАТЬ, УЖЕ ОТКРЫТ. НА ПОДКОННИКАХ РАСТЕТ РАССАДА, А В ГОЛОВЕ УЖЕ МЫСЛИ О ЛЕТНИХ ВЕЧЕРАХ С ДРУЗЬЯМИ ЗА ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ШАШЛЫКОВ. ПОКУПАТЬ НОВУЮ МЕБЕЛЬ И ОБОРУДОВАНИЕ НУЖНО УЖЕ СЕЙЧАС, ОСОБЕННО УЧИТЫВАЯ, С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ РАСТУТ НА ВСЕ ЦЕНЫ НА РЫНКЕ. В КОМПАНИИ «САД-ТУЛА» ЕСТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ ПРЕОБРАЗОВАТЬ ВАШ УЧАСТОК, СДЕЛАТЬ ЕГО БОЛЕЕ УДОБНЫМ, КРАСИВЫМ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ.

## ТЕПЛИЦЫ

от 17 900 р.

Какая же дача без овощей? Большой урожай помидоров, огурцов и перцев будет в качественной и правильно подобранной теплице. Теплицы в «Сад-Тула» надежные, из прочного стального профиля и качественного поликарбоната, с правильной конструкцией, которой не страшны ветры и сильные снегопады.

И обязательно устанавливать теплицу прямо сейчас: она может побыть на хранении на складе компании, а весной в удобное время приедет на участок.

## КРЕСЛО-КОКОН

от 9 100 р.

На даче можно не только работать, но и как следует расслабиться вдали от городской суеты. Кресло-кокон – лучший помощник в этом деле. Кстати, подвесное кресло можно установить и в квартире. Кресло имеет специальную форму, способствующую расслаблению всего тела, покачивание на подвесе успокаивает, удобная подушка не отпускает из своих мягких объятий... В «Сад-Тула» есть кресла разных конфигураций и цветов и демократичные цены.



## ТАНДЫРЫ И МАНГАЛЫ

от 7 900 р.

Раз уж мы заговорили про шашлыки, то про мангалы промолчать уже не получится. В «Сад-Тула» мангалов достаточно на любой вкус: большие, маленькие, стандартные или красивые кованые, а также кострища для того, чтобы развести большой огонь без ущерба для участка.

Готовить можно не только на мангале, но и в тандыре. Это элементарно просто: керамическая печь долго держит тепло, и за один «заход» и без усилий в ней можно запечь несколько килограммов вкуснейшего, сочного, ароматного мяса, птицы, овощей.

Один из оптимальных вариантов – тандыр «Ахмат», средних размеров и со всеми необходимыми аксессуарами в комплекте (шампуры, подвес, зольная решетка, кочерга, совок, ножки).



Интернет-магазин «Сад-Тула»

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



# ТЕПЛО И ОТКРЫТО



Хочется погреться на горячем песке, пошлескаться в море и желательно заграничном? Об открытых на сегодняшний день пляжных направлениях и цене вопроса – Татьяна Колоскова, директор туристического агентства Coral Travel.

**Т**еоретически для наших туристов сейчас открыты все страны, но практически – улететь можно в единицы, либо с неудобными пересадками. Например, вы можете попасть на Мальдивы или в Таиланд, но только с пересадкой в Катаре. Расскажу о трех топовых странах, с которыми есть регулярное прямое авиасообщение и где погода позволяет насладиться летним теплом.

## ЭМИРАТЫ

За 5 с половиной часов наши туристы могут долететь на жаркие пляжи Дубая. Рейсы осуществляют авиакомпании Emirates Flydubai и Air Aravia. Летают стабильно, из Москвы, цены на регулярные рейсы, конечно, выше чартерных, но чего не сделаешь ради отдыха? Стоимость недели с завтраками начинается с 71 000 руб., по системе «всё включено» – порядка 100 000 на человека.

## ШРИ-ЛАНКА

С 8 апреля на Шри-Ланку летает «Аэрофлот», а также местные авиалинии. Отмечу, что это экзотическое направление никогда не было дешевым, и сегодня цена тура на 10 ночей составляет от 100 000 рублей на человека с завтраками. За 110-120 тысяч можно подобрать вариант с питанием по системе «всё включено».

## ТУРЦИЯ

На любимые курорты россиян теперь доставляет авиакомпания Turkish Airlines. Это регулярные рейсы, их много, а спрос велик – поэтому дешевых туров ждать пока не придется. И за 50 тысяч рублей, как раньше, в Турцию уже, к сожалению, не улетишь. Рассчитывать нужно на цену минимум от 75 000 рублей на человека на 7 ночей, в отеле 5\*, всё включено. Это сегодняшние цены на начало мая, и они растут по мере приближения пляжного сезона.







**Вера  
Рыбалкина**

**22 АПРЕЛЯ**

## ОВЕН

21.03–20.04

Апрель, судьбоносный для вас месяц, открывает перед вами уникальные возможности. Это время строить глобальные планы и генерировать гениальные бизнес-идеи, которые при вашем упорстве имеют все шансы для реализации. Вторая половина месяца удачна для всего личного – домашних дел, знакомств, романов.

## ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Апрель для вас довольно непростой период. Сейчас постарайтесь быть осторожны с деньгами, делами, людьми. Лучшая тактика – не торопиться с решениями, спрятаться в свою норку и заниматься личными вопросами. И что бы ни происходило, знайте: вас любят, и вы не останетесь без поддержки.

## БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Иногда кажется, что помощь другим отвлекает вас от собственных целей и задач? В такие моменты помните, что добро возвращается, и оно вернется к вам уже в апреле в виде очень существенной поддержки ваших затей.

## РАК

22.06–22.07

В середине апреля может случиться долгожданный прорыв в приоритетных сферах жизнедеятельности, который откроет вам дорогу к максимальной самореализации и процветанию. В романтической сфере тоже ожидаются приятные перемены.

## ЛЕВ

23.07–23.08

В апреле многим Львам удастся проявить себя с лучшей стороны или встретить правильных людей, которым они смогут дорого продать свой талант и идеи. Так что вам открываются хорошие шансы для профессионального взлета и приятных побед.

## ДЕВА

24.08–23.09

Давние нерешенные проблемы, трудные для вас решения, которые всё же нужно принять, – в апреле все это навалится на вас тяжким грузом. Будет сложно, но все происходящее поможет вам разобраться в себе и в целом изменить свою жизнь к лучшему.

## ВЕСЫ

24.09–23.10

Не стоит подливать масла в огонь, особенно если речь идет о людях, которые вам дороги: каждая ссора, в которой вы не можете остановиться, разрушает отношения. К тому же именно ваш партнер в апреле может стать важной частью вашего нового проекта.

## СКОРПИОН

24.10–22.11

Неожиданные перемены, куча дел, неразбериха и раздражение – от всего этого может нарушиться привычное течение вашей жизни. Сделайте ставку на четкий план, самодисциплину и сговорчивость – и этот сложный период пройдет без больших потерь.

## СТРЕЛЕЦ

24.10–22.11

Месяц очень удачен для вашей карьеры, бизнеса и финансов. А вашей энергии и упорства сейчас хватит на то, чтобы воспользоваться всеми шансами, которые дает вам жизнь. Любые ваши начинания в работе и творчестве обречены на успешный старт и быстрое развитие.

## КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Многие вопросы в апреле будут связаны с деньгами. Ваши профессиональные и личные успехи помогут укрепить финансовый фундамент семьи. Но и тратить в то же время придется немало: вероятно покупка недвижимости, переезд в новое жилище или обустройство своего дома.

## ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Динамичный и результативный месяц: вы будете чувствовать себя готовым свернуть горы. Вообще все будет складываться удачно: наладятся отношения, когда-то испорченные, с важными для вас людьми; вырастут доходы; а на личном фронте могут произойти и вовсе судьбоносные события.

## РЫБЫ

20.02–20.03

Апрель благоприятен для любых начинаний. Поэтому начинайте – любовный роман, поиск работы, включайтесь в новые проекты, идите учиться, займитесь наукой или бизнесом. Есть шансы пополнить бюджет: вам могут вернуть старый долг или деньги придут из другого, неожиданного источника.





ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ТУЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА**  
ИМЕНИ НИКИТЫ ДЕМИДОВИЧА ДЕМИДОВА



## ПРИГЛАШАЕМ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:

38.03.01 Экономика

38.03.02 Менеджмент

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

40.03.01 Юриспруденция

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

## НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✔ Активное использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, вебинаров, видеолекций и др.
- ✔ Бессрочная лицензия на осуществление образовательной деятельности
- ✔ Преподаватели-практики из реального бизнеса: обучение на реальных кейсах
- ✔ Полное обеспечение учебной литературой
- ✔ Доступные цены, гибкая система оплаты, льготы, скидки за обучение и многое другое!

[www.tiub.rf](http://www.tiub.rf)



📍 г. Тула, ул. Болдина, д. 98 б  
☎ +7 (4872) 56-32-39, 56-38-82

✉ [inupb@mail.ru](mailto:inupb@mail.ru)  
📌 [vk.com/tiub\\_demidova](https://vk.com/tiub_demidova)

Лицензия серия 90Л01 № 0008305 от 06.03.2015г. выдана Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки, регистрационный № 1319, бессрочно



