

№162 АПРЕЛЬ 2023

МОДНЫЙ

— Г О Р О Д —

Покупай и живи

Тренды, прогнозы, проекты
от экспертов по недвижимости

Женское здоровье и красота

Чек-лист важных дел

Строй.м жизнь

Алексей Большаков,
компания «Центргидрострой»

Рекламно-информационное
издание





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРО



ЦЕНТР СТОМАТОЛОГИИ
ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГИИ
И ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ

SEN-clinic

ЗДОРОВАЯ УЛЫБКА –
*ключ к вашей
уверенности!*

ул. Тимирязева, 97
+7 (906) 623-15-25

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

ОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ПУШКИН

КЛУБНЫЙ ДОМ

КЛАССИКА СОВРЕМЕННОЙ НЕДВИЖИМОСТИ

КЛУБНЫЙ ДОМ ПРЕМИУМ-КЛАССА В САМОМ СЕРДЦЕ ГОРОДА

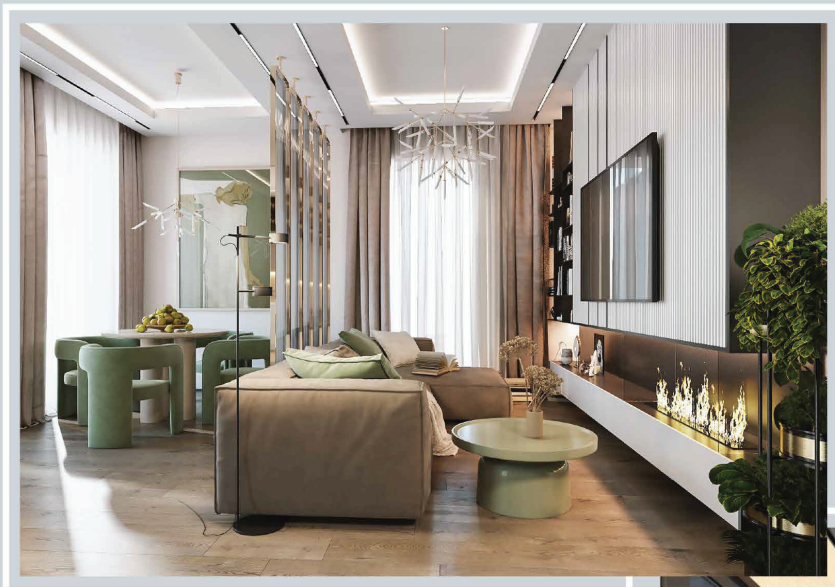
ВСЬ АПРЕЛЬ С ВЫГОДОЙ
ОТ 1 МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ*



*Предложение действует до 30.04.2023г.

Подробности на сайте: KDPushkin.ru

Проектная декларация размещена на сайте наш.дом.рф



КОЛЛЕКЦИЯ
ОРИГИНАЛЬНЫХ
КВАРТИР
С ВИДОМ НА ФОНТАНЫ
ДРАМАТИЧЕСКОГО
ТЕАТРА

КВАРТИРЫ С
СОБСТВЕННЫМИ
ТЕРРАСАМИ



ПРЕМИАЛЬНОЕ
НАПОЛНЕНИЕ
ДИЗАЙНЕРСКОЕ ЛОББИ,
КОНСЬЕРЖ, ПАРКИНГ



Победитель
премии
ТОП ЖК 2023

Пушкинский проезд, 4В
KDPushkin.ru
+7 903 810 00 18





ТУТАНХАМОН

СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ



ВЫБЕРИ СВОЁ ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО 



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

8 800 700 57 72

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

• г. Тула, пр-т Ленина, 19

• г. Тула, ул. Путейская, 5



ОВАЦИЯ

/ Жилой комплекс
комфорт-класса



Овацья вашему комфорту!



г. Тула, ул. Пушкинская, д. 23а
(4872) 70-66-70
edinstvo71.ru

 **ЕДИНСТВО**
ГРУППА КОМПАНИЙ



SEN-clinic
Клиника
Парк-Лето
СТОМАТОЛОГИЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



ЦЕНТР СТОМАТОЛОГИИ
ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГИИ
И ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ

SEN-clinic

ИСККУСТВО
здоровой
УЛЫБКИ

- ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА
- ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
- ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ
- ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
- БЕЗБРЕКЕТНОЕ ВЫРАВНИВАНИЕ ЗУБОВ
- ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
- ХИРУРГИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
- ИМПЛАНТАЦИЯ
- ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВАЯ ХИРУРГИЯ

г. Тула, Тимирязева, 97
г. Тула, Красноармейский, 34

+7 (906) 623-15-25
+7 (4872) 58-81-96

ДИЗАЙНЕРСКАЯ
МЕБЕЛЬ

КВАРТИРА №5
МЕБЕЛЬ ТУТ

+7-909-262-52-67



СОВРЕМЕННЫЕ
ИНТЕРЬЕРЫ

АПРЕЛЬСКИЙ НОМЕР



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

Фотограф: Егор Конабевцев vk.com/egorkorphoto
Прическа и макияж: Виталия Волкова vk.com/vitaliavolkova

Каждый апрельский номер для нашего журнала немного особенный, ведь именно в этом месяце родился «Модный город»! Да, в этом году дата не круглая (четыре-надцать лет), но есть приятный повод поговорить про нашу внутреннюю кухню, тем более пишем об этом редко. Каждый месяц мы готовим журнал примерно по такой схеме: собрание по новому номеру, продажи, съемки, интервью, тексты, верстка. Разумеется, самое сложное время – это неделя перед сдачей номера: атмосфера накаляется, приближаясь к кульминации, самому крайнему дедлайну, когда все полосы будущего номера должны быть отданы в типографию.

Мучительный выбор фото на обложку, бесконечные правки по статьям, ретушь снимков, допродажи в последний момент, авральные съемки, юридическая проверка... Все эти материалы из разрозненных кусочков, как мозаику, за неделю надо собрать в единое целое. Конечно, работать в таком напряженном ритме тяжело, но в то же время, очень увлекательно. А как же приятно получать из типографии свежий номер и ощущать запах только что отпечатанного глянца!

Журнал – это по определению что-то новое, и каждый день работы над ним приносит свои «впервые». Чего стоят одни только знакомства с яркими, творческими, окрыленными своими идеями, талантливыми людьми. Герои наших обложек и интервью – представители бизнеса, предприниматели, врачи, дизайнеры, строители, рестораторы и артисты. Специалисты высшего класса, влюбленные в свое дело!

Ведь главное сейчас – это верить в свои силы, инвестировать в то, что точно останется с вами, и находить людей, на которых можно положиться. Таких, как герои этого номера.

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

18+

Тула, №162
апрель 2023 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».

Учредитель и издатель ООО «Слобода».

Генеральный директор Алексеева Т. В.

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

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

Дизайнер: Вильгельм А. Е.

modniygorodtula

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

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

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

Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт».

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

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

Заказ ППО0899 Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 31.03.2023.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

EXEED

BORN FOR MORE

РАССРОЧКА НА ВСЕ МОДЕЛИ EXEED

*Рожденный для большего



30 месяцев 0%

«Карта «Халва»: Клиентам от 20 до 75 лет по паспорту гражданина РФ. Обслуживание – 0 руб. Ставка в течение льготного периода (30 мес.) - 0% год. При его нарушении, по окончании – 0,0001% годовых на задолженность с даты возникновения. Срок рассрочки от 1 до 30 мес. на покупки в сети партнеров с учетом базового срока рассрочки, срока рассрочки по купонам, акциям, тарифным планам. Лимит в течение 10 лет до 500 000 руб., по решению Банка до 4 900 000 руб. При 30-месячном периоде авторассрочки - комиссия в два платежа, новая авторассрочка может быть продлена еще на 36 или 48 месяцев. Комиссия составит от 11,5% до 15,5% от суммы авторассрочки на покупку новых транспортных средств автомобилей EXEED (ЭКСИД) (Born for more – Бонус фомо – Рожденный для большего): LX (Эль/Икс) (все комплектации) 2022-2023 года выпуска; VX (Ви/Икс) (все комплектации) 2022-2023 года выпуска; TXL (Ти/Икс/Эль) (все комплектации) 2022-2023 года выпуска). Предложение действительно с 01.04.2023 года по 30.04.2023 года (включительно). Данное предложение не является публичной офертой. Залоговое обеспечение – залог приобретаемого транспортного средства. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России № 963 от 05 декабря 2014 г. Представленные на изображениях автомобили могут отличаться от серийных моделей. Указанное в рекламе оборудование может быть опциональным. Подробности уточняйте у официальных дилеров EXEED, список которых расположен на сайте exeed.ru.

АВТОКЛАСС

EXEED ЦЕНТР АВТОКЛАСС НА НОВОМОСКОВСКОМ
г.Тула, Новомосковское шоссе, 17

4872 33 80 80

АЛЕКСЕЙ БОЛЬШАКОВ

РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ
«ЦЕНТРГИДРОСТРОЙ»

РОДИЛСЯ В ТУЛЕ
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
ЭКОНОМИЧЕСКОЕ, ОКОНЧИЛ
ВЗФЭИ

СЕМЬЯ: ЖЕНА ТАТЬЯНА,
ДОЧЬ ТАИСИЯ (3 ГОДА)

ЛЮБИМОЕ БЛЮДО:
МЯСО НА КОСТРЕ

СТРОИМ ЖИЗНЬ СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ

Наш герой с обложки Алексей Большаков – тот человек, чья компания «Центргидрострой» помогает сделать частный дом или дачу такими же комфортными, как городская квартира, – с водой, канализацией и другими благами цивилизации. «В любом доме может быть собственный источник чистой воды, и это всё меняет», – говорит Алексей. Расспросили его о том, чем скважина лучше городского водопровода и на каком этапе стройки нужно задуматься о коммуникациях.

– Алексей, расскажите, с чего начался Ваш бизнес? Почему скважины?

– Пришла идея помогать людям делать жизнь в собственном доме более комфортной. У меня тоже есть дом, я сам обустроил артезианскую скважину на участке, и это в разы повысило качество жизни. Когда у тебя есть своя вода, чистая и в достаточном количестве, это совершенно иной уровень комфорта.

Так появилась компания «Центргидрострой». Мы работаем уже более 10 лет, собрали собственный парк всей необходимой техники и команду профессионалов для бурения и обустройства артезианских скважин. Наши буровики изучили все особенности местности – разрезы, глубины залегания водоносного слоя. Все это позволяет нам работать с максимальным качеством, скоростью и давать клиентам честные условия и справедливые цены. Мы отлично знаем свое дело и бережем клиента от лишних затрат.

– В чем преимущества артезианской скважины? Правда, что некоторые даже отказываются от городского водопровода в пользу собственной воды?

– Правда, и преимущества очевидны. Своя скважина – это автономность и экономия: вы не зависите от городских сетей и не платите за воду. Вкладываетесь в скважину один раз и пользуетесь водой бесплатно всю жизнь – скважина служит десятилетиями. Со скважиной у вас всегда стабильно и в достаточном количестве есть чистая, вкусная вода.

Скважина требует регулярного обслуживания, но оно нечастое, а при комплексном обустройстве скважины мы дарим расширенную гарантию на 5 лет. Сервис у нас оперативный, приезжаем по первому звонку и сразу решаем все проблемы. Мы – местные, всегда рядом, к нам в любой момент можно обратиться с вопросами и вызвать специалиста.

– А есть гарантия, что вода на участке точно будет?

– Безусловно. Более того: наш специалист, выехав на место, может определить и то, на какую глубину необходимо пробурить скважину, чтобы добраться до водоносного слоя. То есть клиент сразу ориентируется в будущих расходах на бурение и обустройство скважины. А мы гарантируем, что цена не вырастет по ходу работ. Выезд на участок и консультация всегда бесплатны.

– Вслед за скважинами «Центргидрострой» предложил клиентам обустройство канализации. Сейчас, насколько я знаю, вы занимаетесь и отоплением – то есть у вас можно заказать практически все инженерные сети?

– Да, и это очень удобно: при строительстве дома человеку не нужно искать разных подрядчиков, а можно сразу обратиться к нам. Пробурием скважину, смонтируем систему отопления с разводкой по дому, монтажом радиаторов и теплых полов, организуем автономную канализацию, поставим все необходимое оборудование по приятным ценам и с гарантией качества.

– Что касается канализации, для частного дома септик – самое оптимальное решение?

– Да, ничего лучше пока не придумали. Септик полностью решает проблему с отводом канализационных стоков. За счет аэрации, поэтапной фильтрации и биологической очистки бытовые отходы перерабатываются на 100% без неприятных запахов, а очищенную воду можно сбрасывать в грунт. Септик компактен, удобен в обслуживании, которое будет нечастым (раз в полтора-два года), он не требует откачивания, подходит для домов с постоянным и сезонным проживанием. «Центргидрострой» устанавливает различные модели септиков, можно подобрать самый оптимальный как для небольшого дома, так и для коттеджа в несколько этажей. Поможем найти подходящий вариант, который на много лет закроет потребности вашей семьи.

Сейчас появились новые, улучшенные системы автономной канализации, и мы их уже устанавливаем нашим заказчикам.

Они дают высокую степень очистки и обеззараживания стоков – вода дополнительно обрабатывается ультрафиолетом и на выходе получается очень чистой. Ею можно смело поливать огород и газоны, мыть машину, использовать для любых хозяйственных нужд.

– Задумав строительство дома, когда нужно продумать все коммуникации?

– Лучше всего – до того, как вы начнете стройку. Инженерные сети – очень важная составляющая, их нужно спроектировать заранее, чтобы проложить коммуникации в нужных местах и рассчитать, где они будут входить в дом.

Но хочу заметить: скважина и септик – это гибкие решения, которые всегда можно «подстроить» под разные этапы строительства и жизни дома. И даже если дом у вас уже есть, но сделать его инженерно автономным вы решили только сейчас, в большинстве случаев его можно будет обеспечить водой и канализацией. Скважина и септик не требуют большой площади, поэтому их обустройство в уже готовом доме или даче реально и выполнимо. Причем достаточно быстро: например, работы по бурению скважины занимают всего 3-5 дней.

Для удобства наших клиентов мы открыли
офис с удобным местоположением:
ТРЦ «Макси», г. Тула, ул. Пролетарская, 2

+7-800-550-75-44
+7-910-942-55-52
+7-920-751-04-45
www.cgs71.ru



ЦЕНТРГИДРОСТРОЙ
УМНЫЕ ИНЖЕНЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ

СПОРТ – ЭТО В ТВОЕМ СТИЛЕ



Надежда Евстратова,
инструктор
тренажерного зала

Фитнесс парк

Евгения Дудова,
инструктор
тренажерного зала

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

Решение всех проблем – внутри вас

ПОЯВИЛИСЬ СЛОЖНОСТИ В РАБОТЕ? ОТНОШЕНИЯ НЕ КЛЕЯТСЯ? ВЫ НЕДОВОЛЬНЫ СОБОЙ? В ЦЕНТРЕ ОСОЗНАННОСТИ MIND FLOW ЗНАЮТ, КАК ВАМ ПОМОЧЬ. СПЕЦИАЛИСТЫ ВЛАДЕЮТ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДИКАМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАЗОБРАТЬСЯ С СОБОЙ, ПРИЙТИ К БАЛАНСУ И НАЙТИ ВЫХОД ИЗ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

ЭЛЛА БОРЦОВА,
руководитель Центра осознанности Mind Flow, ведический астролог, инструктор по аэройоге, специалист по access bars и facelift, дипломированный психолог классической и квантовой психологии:

– Почти любые вопросы можно разрешить с помощью метасеансов. Это революционный способ, который основывается на квантовой физике. Он доказывает, что решение всех проблем уже есть внутри нас. Мир вокруг такой, каким вы его видите.

Метасеансы помогают снять состояние тревожности и депрессии, разобраться с психологическими проблемами, в том числе в отношениях, со здоровьем и финансами. Ответить на вопросы: что со мной не так, почему люди со мной так поступают, почему у меня проблемы с деньгами, почему муж так себя ведет, почему я болею и т.д.

Чаще всего достаточно всего одного сеанса. Эффект от него достигается либо сразу, либо в течение двух недель. Причем, как правило, проблема решается раз и навсегда. Никакой подготовки не нужно. Все, что требуется от вас, – решение перейти на качественно другой уровень жизни и прийти в Mind Flow.

+7 (915) 685-08-08



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

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

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

ОЛЕСЯ ЧИНЕНОВА,
коуч по финансам и расширению
денежного мышления:

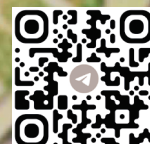
– Изучать финансовую сферу я начала в 2019 году. Обучилась инвестициям, подружилась с трейдингом и увеличила доход. Я изменила бытовое и денежное мышление, работала с тета-практиками и вложила 300 000 рублей в обучение в EYE-OPENING COACHING ACADEMY. Я поняла, что могу этим делиться!

Моя методика называется «Пробуждающий коучинг», она помогает работать с настоящими желаниями и эмоциями, с прошлым опытом ошибок и позволяет формировать будущее. Клиент получает умение управлять своими мыслями и эмоциями. Ко мне на консультации приходят эксперты и предприниматели. Они выбирают из двух тарифов. «Полный вперед» – для тех, кто хочет полностью трансформировать эмоции, мышление и окружение. Курс длится три месяца и включает 10 онлайн-сессий.

«Деньги к деньгам» – это три онлайн-консультации и пять уроков с заданиями. При прохождении этой программы у вас появится понимание расходов, доходов и оборота ваших денег.

Хотите грамотно строить финансовый план и открывать новые пути заработка? Приходите на консультацию!

**Записаться на экспресс-сессию
можно через канал в Telegram**
👉 [olesyachinenova](https://www.instagram.com/olesyachinenova)



ЮЛИЯ КУПРИЯНОВА,
инструктор нейрографики,
эстетический коуч, нейрографиче-
ский фасилитатор, супервизор
Школы нейрографики Института
психологии творчества:

– Я помогаю людям достигать результатов с помощью нейрографики. Это научно доказанный метод, объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с подсознанием через рисунок. Нейрографика базируется на теоретических основах психологии, философии, социологии и последних научных открытиях в области нейрофизиологии мозга.

Это молодой, но очень эффективный метод сопровождения изменений. Он позволяет с помощью простых геометрических фигур и линий выразить на листе бумаги переживания, конфликты, острые проблемы или позитивные цели. Не просто выразить, а трансформировать в решение, в достижение результата.

Нарисовать нейрографические линии и фигуры сможет каждый, для этого не нужно быть художником. Приходить на нейрографику можно с любыми вопросами: от отношений до увеличения дохода, от поступления в институт до продажи недвижимости. А еще метод помогает бороться со страхами, тревожными состояниями, ограничивающими убеждениями и др.

Полезна нейрографика и для тех, кто занимается бизнесом. Нейрографическая фасилитация сочетается с любыми бизнес-моделями и усиливает их, а стратегические сессии, прорисованные с помощью нейрографики, дают больше информации и результата за меньший срок.

Буду рада видеть вас на своих курсах и мастер-классах!

📍 [moyaneirografika](https://www.moyaneirografika.ru)
📧 [yuliiia.kupriyanova](mailto:yuliiia.kupriyanova@zen.ru)
[zen.ru/Юлия Куприянова](https://zen.ru/Юлия_Куприянова)
☎️ +7-914-252-96-01



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

АННА ПОРТНЯГИНА,
телесный практик, ведущая т-игр, представи-
тель уникальных ароматов YA:

– Как быть в состоянии наполненности и ресурса в условиях загруженных ритмов города? Как реализовывать мечты мягко, без стресса и с удовольствием? В этом могут помочь такие инструменты, как телесные практики, трансформационные игры и ароматы, созданные по особой формуле.

Игры, которые я провожу, направлены на ресурсное состояние – они позволяют мягко распознать и трансформировать свои блоки и убеждения, являющиеся препятствием на пути к мечте, увидеть и усилить свои ресурсы и силу. Названия игр говорят сами за себя: «Деньги в паре», «Богиня процветания», «Наследие и потенциал рода» и др.

Парфюмерия, которую я представляю, помогает в решении ваших запросов, настроиться на самого себя, не уходить и не убежать от себя, по-другому взаимодействовать с миром.

Еще одно направление моей работы – даосские практики. Они восстанавливают, наполняют, позволяют быть в контакте со своим телом, чувствами и сознанием.

Любой из этих инструментов позволит вам быть ближе к себе, своей природе и своим мечтам! Приглашаю на мероприятия!

☎ +7-905-119-36-76
📌 perfumetula



АНАСТАСИЯ НЕЕР,
энергoprактик:

– Моя работа связана с энергией, убеждениями и работой с телом. Уже в течение пяти лет это приносит огромное удовольствие мне и тем людям, которые приходят ко мне за помощью.

Энергoprактики помогают в короткий срок решить многие проблемы в отношениях, приумножить финансы, расширить бизнес-проекты, повысить самооценку и убрать фоновую тревожность. Это не просто слова. Во время практик людям приходят новые решения и идеи. Истинное знание открывается за счет разрешения внутренних конфликтов. Вы позволите себе жить легче, ярче, вкуснее и оргазмичнее во всех смыслах. Вы откроете для себя новый уровень роста, в котором проявляется ценность личности, появляются занятия по душе, долгосрочные перспективы, создаются пары, которым нравится создавать вместе, которые ценят верность семье и искренние чувства.

Приглашаю к легкости в онлайн-пространстве и в реальности.

📍 Anastasia_Neer
📌 nkovrigina86 ☎ +7 (920) 791-35-15



Цвет – простой рецепт настроения: достаточно выбрать образ в нужном оттенке, чтобы успокоиться или зарядиться энергией, вдохновиться на новые победы или просто порадовать себя и окружающих. О своих любимых цветах и модных предпочтениях рассказали героини нашего фотопроекта.

ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ НА
ВЕСНУ – MISS DIOR

ЛЮБИМЫЙ РЕСТОРАН В
ТУЛЕ – «МАГАДАН»

МЕСТО, КУДА ХОЧЕТСЯ
ВЕРНУТЬСЯ – ГУЗЕРИПЛЬ,
АДЫГЕЯ

Екатерина Щеглова

ПСИХОЛОГ

Обычно я предпочитаю спокойные тона в одежде, но этой весной захотелось ярких красок, и в гардеробе появилась фуксия. Насыщенный и жизнерадостный, этот оттенок заряжает хорошим настроением.

В числе моих любимых цветов – белый, молочный. У меня он ассоциируется с мягкостью и душевным равновесием – качествами, свойственными психологу.

Мне по душе женственные, нежные образы, поэтому любимая вещь в гардеробе – платье. В вещах ценю сочетание красоты и удобства.

ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ НА
ВЕЧУ – EMILIO PUCCI
VIVARA

ЛЮБИМЫЙ РЕСТОРАН
В ТУЛЕ – «КУЛИНАРНЫЙ
ЦЕХ»

ЛЮБИМЫЕ ЦВЕТЫ –
ЖИВЫЕ В ГОРШКАХ:
У МЕНЯ РАСТЕТ
НАСТОЯЩИЙ ГРАНАТ,
ПРИВЕЗЕННЫЙ ИЗ
АБХАЗИИ

Евгения

Шандрова

управляющий фитнес-центром «Фитнес-Парк»,
директор юридической компании «Аспект»

Изумрудный, зелёный – цвет жизни, цвет природы, цвет обновления. В зелёном чувствуешь себя иначе – более свободно, ярко, искренне. У меня много зелёных вещей, но ношу я их редко – для них нужно настроение и солнечный свет!

При выборе вещей я редко учитываю модные цвета и тренды – обычно полагаюсь на свое мироощущение в каждый конкретный период. Так у меня не только с одеждой, но и с парфюмерией, украшениями, обувью и даже едой.

В одежде для меня главный принцип – ее удобство, практичность и красота. Ткань должна быть натуральной, швы – ровными. Вообще, одежда – очень важная вещь в жизни: от нее зависит то, как тебя воспринимают окружающие, и то, как ты сама себя чувствуешь.

Женское здоровье и красота:

чек лист важных дел



Все женщины разные, но секрет счастья и красоты у многих наверняка совпадает: это забота о себе, внимание к себе, своему самочувствию, внешности, энергетике. В этот специальный женский проект мы пригласили специалистов, которые помогают женщинам стать здоровыми, красивыми и счастливыми. Они расскажут о новых подходах к лечению, бьюти-процедурах для лица, тела и красивой улыбки, помогут морально и физически подготовиться к материнству и дадут чек-лист важных дел, которые необходимы женщине.

ГОТОВИМСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ правильно

Зачем вам это, если вы молоды, здоровы и хороши собой? Акушер-гинеколог «Клиники Фомина» Екатерина Козлова расскажет!

Готовиться к беременности нужно не только ради ребенка, но и для того, чтобы сохранить здоровье будущей мамы. Для этого придется подкорректировать образ жизни. Вот что мы советуем:

- Сексуальные отношения 2-3 раза в неделю.
- Немедленный отказ от курения, употребления алкоголя.
- Расширение физической активности. Как минимум 150 минут упражнений средней интенсивности в неделю.
- Соблюдение принципов рационального питания с достаточным содержанием животных продуктов и растительной клетчатки. Частое дробное питание малыми порциями, адекватный питьевой режим. Основные компоненты здорового питания: несколько порций цельных злаков, овощей и фруктов в день, 2-3 порции жирных сортов рыбы и морепродуктов в неделю. Выбирайте рыбу с низким содержанием ртути (анчоусы, скумбрия, масляная рыба, сом, треска, раки, камбала, хек, сельдь, окунь, семга, креветка, корюшка, форель, карп, палтус).
- Ограничение потребления соли и кофеина. Кофе, например, можно не больше 2-3 чашек в день.

• Нормализация режима сна и бодрствования. Ложиться спать не позднее 23.00, сон – не менее 7,5 часов. За час до сна откажитесь от использования телефона, телевизора и компьютера.

• Соблюдение гигиены труда: через каждые 1,5 часа сидячей работы необходима разминка, через каждые 20 минут работы с экраном на 20 секунд переводите взгляд вдаль на 6 метров.

• Вакцинопрофилактика сезонного гриппа.

• Партнеру рекомендован отказ от курения, употребления алкоголя, в том числе пива. Желательна нормализация массы тела. Следует также не допускать перегрева репродуктивных органов (как локального – например, при перегреве сидений автомобиля, так и общего – горячие ванны, банные процедуры).

КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НУЖНО СДАТЬ?

Будущим родителям мы рекомендуем сдать мазок ПЦР на инфекции, передаваемые половым путем: *S. trachomatis*, *N. gonorrhoeae*, *T. vaginalis*, *M. Genitalium*. А так же кровь на:

- Антитела к ВИЧ 1 и 2 и антиген ВИЧ 1 и 2;
- HBsAg, качественный тест (HBs-антиген, поверхностный антиген вируса гепатита В);
- Антитела к HBs-антигену вируса гепатита В;
- Антитела классов IgM и IgG к вирусу гепатита С, суммарно;
- Антитела классов IgM и IgG к *Treponema pallidum*, суммарно.

Это нужно для исключения сифилиса, гепатита и вич-инфекции.

Пациентке мы предлагаем сдать жидкостную цитологию (ПАП-тест) + ВПЧ-тест. Это самый главный анализ для будущей мамы. Помимо этого нужно сдать: анализ крови с лейкоцитарной формулой, СОЭ, ферритин, тиреотропный гормон, глюкоза, витамин D, а также антитела класса IgG к вирусу краснухи, кори и *Varicella-Zoster*. Еще желательно сделать флюорографию, сходить к стоматологу и сделать УЗИ молочных желез и органов малого таза.

КАКИЕ ВИТАМИНЫ ПРИНИМАТЬ?

Врачи доказательной медицины, к которой относится и «Клиника Фомина», не рекомендуют пить БАДы, а все витаминные комплексы в аптеке – как раз они и есть. К выбору витаминов нужно подойти тщательно. За три месяца до зачатия мужчине и женщине желательно принимать фолиевую кислоту в дозировке 400 мкг. Мама может продолжать курс до 12-й недели беременности.

Женщине рекомендована профилактическая дозировка витамина D – 1000-2000ЕД.

Если соблюдать все правила, скоро наступит беременность! Пациентам до 35 лет для удачной попытки дают срок до года, после 35 лет – полгода. Если по истечении этих сроков, беременность не наступила, стоит обратиться к репродуктологу!



КЛИНИКА
ФОМИНА

ул. Вересаева, 3а
+7 (4872) 51-57-31
tula.fomin-clinic.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЭТО НАДОЛГО

КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ХОДИТЬ К КОСМЕТОЛОГУ СЛИШКОМ ЧАСТО? ЕСТЬ ЛИ ТАКИЕ ВОЛШЕБНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ЧТОБЫ СДЕЛАЛ – И ЗАБЫЛ? РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ-ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА.

БОТОКС

Инъекции ботулотоксина — всегда хорошее вложение. Процедура в среднем стоит 10 000 рублей и позволяет на 6 месяцев избавиться от морщин на лбу и вокруг глаз.

ФОТООМОЛОЖЕНИЕ

Второе место я бы отдала методикам по выравниванию тона кожи — это процедуры фотоомоложения. Они корректируют сосудистые элементы, убирают пигментацию и застойные пятна постакне, устраняют высыпания, повышают тонус и качество кожи. После процедуры не нужен тональный крем, результат сравним с эффектом фотошопа, а в процессе вам будет максимально комфортно (по крайней мере в нашем институте). Стоимость такого удовольствия 5000 рублей за сеанс.

Если не забывать потом пользоваться солнцезащитным кремом, то ровный тон кожи будет радовать вас еще долгое время.

СМАС-ЛИФТИНГ

И наконец, абсолютный хит среди аппаратных методик — ультразвуковой SMAS-лифтинг на аппарате «Альтера». Энергия сфокусированного ультразвука проникает в глубокие слои кожи, доходит до подкожно-жировой клетчатки и поверхностного мышечного слоя. Аппарат сокращает кожный лоскут, убирает второй подбородок и брыли, делая контуры лица более четкими. Стоимость SMAS-лифтинга лица начинается от 25 000 рублей, а эффект держится до двух лет.

Мой главный совет: ботокс и фототерапия — то, от чего не стоит отказываться никогда, если вы хотите сохранить свежий и молодой вид лица. Статические и мимические морщины на лбу меняют структуру кожи в местах заломов. Если допустить появление глубоких морщин, а потом сделать инъекции ботокса, то после разглаживания кожи на месте морщин можно будет заметить красные полоски, которые плохо восстанавливаются и могут даже сохраниться навсегда.



Кроме того, следует сразу лечить гиперпигментацию, так как пигмент со временем склонен опускаться в более глубокие слои кожи, откуда его потом сложно достать. Это же относится и к сосудистым нарушениям, которые, если их запустить, могут перейти в розацеа.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ДОЛГО ХОДИТЬ БЕЗ ЗУБА?

Только кажется, что отсутствие жевательного зуба – не слишком большая беда. Его же не видно! На самом деле, это несет очень неприятные последствия, исправлять которые долго и дорого. О возможных проблемах при отсутствии зуба рассказал врач стоматолог-ортопед SEN-clinic Амян Фрунз.

Фотограф: Пирязев Алексей vk.com/aleksey_piryazev



У человека нет лишних зубов, каждый выполняет свою функцию. Передние зубы – резцы – для откусывания пищи, клыки – для разрывания пищи, остальные – для пережевывания. Любой дисбаланс системы несет за собой проблемы, о которых многие пациенты даже не задумываются.

Слышали когда-нибудь, как щелкает челюсть? Чаще всего это проявление дисфункции височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС). К ней приводит отсутствие даже одного зуба. Развивается патология постепенно, проблемы могут начаться спустя несколько лет, поэтому многие пациенты начинают бить тревогу не сразу. ВНЧС выполняет такую же функцию, как и все остальные суставы в организме, ему нужна естественная смазка. Когда отсутствует хотя бы один зуб, нагрузка переходит на другие зубы, десну и сустав. Отсутствие зубов приводит к уменьшению высоты прикуса, затем следует уменьшение высоты суставной щели, что приводит к вывиху суставного диска. Дисфункция сустава приводит к большим проблемам. Со временем все усугубляется, человек с проблемами ВНЧС плохо спит, страдает от головных болей, звона в ушах, тяжести в висках, дискомфорта при открывании рта. У самых сложных пациентов рот иногда вообще перестает открываться.

Отсутствие зуба провоцирует быстрое старение кожи. Дело в том, что зубы – естественный каркас мягкой ткани лица. Благодаря их поддержке кожа остается гладкой. После удаления одного или нескольких зубов все остальные смещаются, пространство между челюстями уменьшается, а мышцы и кожа теряют опору. Из-за всего этого щеки провисают, а на лице появляются глубокие морщины. Что же делать? Единственное верное решение – восстанавливать зубы. Чем сильнее был запущен процесс, тем восстановление будет длиться дольше, а чеки в стоматологических клиниках будут внушительнее. Дело в том, что все подобные случаи индивидуальны. Перед лечением необходимы исследования: сканирование зубных рядов, МРТ обоих суставов и многое другое.

При отсутствии зуба желательно протезировать одиночными конструкциями. Так задумано природой: связывать зубы между собой нельзя. Так называемые «мосты» проблему не решают, потому что такие конструкции несут за собой больше нагрузки, чем необходимо. В связи с этим нужно восстанавливать целостность зубного ряда винтовыми имплантатами с последующим протезированием. Оно восстановит функцию жевания, и сустав постепенно придет в норму.

Приходите на прием к стоматологу

хотя бы раз в полгода. А если пришлось удалить зуб, своевременно восстановите его. Только с таким подходом вы сохраните хороший внешний вид, самочувствие и кошелек.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



УЖЕ БОЛЬШЕ 5 ЛЕТ КАЖДЫЙ ГОД Я ВЫПУСКАЮ КОСМЕТИКУ ПОД БРЕНДОМ DR.КОМАРОВА. В ЭТОМ ГОДУ Я ЗАДУМАЛАСЬ, А ЧТО ЖЕ ИННОВАЦИОННОГО И, САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЭФФЕКТИВНОГО, МНЕ ВЫПУСТИТЬ. ПРИВЫЧНЫЙ ФОРМАТ ДНЕВНОГО И НОЧНОГО КРЕМА КАЗАЛИСЬ ЧЕМ-ТО ОБЫДЕННЫМ И СКУЧНЫМ. МНЕ ХОТЕЛОСЬ СДЕЛАТЬ ТАКОЙ ПРОДУКТ, КОТОРОГО НЕТ НИ У КОГО.

Мы много общались с технологами и остановились на креме-мисте. Крем с активным составом: как сыворотка, но в формате спрея. В состав я включила традиционный для моей косметики гранат – он защищает кожу от фотостарения, хорошо увлажняет, является сильным антиоксидантом.

Добавила ценное масло арганы, оно придает эластичность, мягкость, помогает сохранить гладкость кожи лица, интенсивно питает, увеличивает способность клеток кожи к повышенной регенерации и защищает от вредного воздействия окружающей среды.

Косметика, которая работает



Но самая вишенка на торте – это комплекс AquaPhitoplex. Его уникальность заключается в использовании активных ингредиентов, помещенных в липосомы наноразмера, – маленькие липидные контейнеры, позволяющие компонентам в кратчайшие сроки проникать в глубокие слои кожи и тем самым повышать эффективность средства.

Но, казалось бы, хорошие составы есть много у кого, но так ли хорошо они работают на самом деле? И чтобы это выяснить, я провела сертификацию эффективности этого миста в независимой лаборатории. И со всей уверенностью могу заявлять, что мист увеличивает эластичность кожи – +19%, а увлажненность кожи – +32%.

И я не остановилась и на этом и объявила в своих социальных сетях о проведении теста. Любопытающий, а всего их собралось 30 человек (в том числе и мужчины), получил в свое пользование мист, пользовался им 2 раза в день и по истечении 2 недель высказывал свое честное мнение о мисте. Через 2 недели моему счастью не было предела: я получила 100% отличных отзывов. Люди с разным типом кожи отмечали, что он комфортен в применении (не липкий, не стягивает кожу), отлично увлажняет, выравнивает морщинки, сокращает размер пор и даже успокаивает воспаленную кожу! А теперь попробовать его можете и вы!



Dr.Komarova

Приобретайте на сайте www.verdea.ru и в филиалах клиники Комаровой ул. Демонстрации д.137, пр.Ленина, д.81 и Аптека ул.Н.Руднева д.55



ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА,
врач-дерматолог

Я впервые вижу изменения состояния кожи через 2 недели после использования крема. До этого я пробовала разный уход за лицом – кожу либо стягивало, либо она увлажнялась на полчаса, а потом снова появлялись шелушки, эффект очень быстро проходил 🙄

Мист меня удивил. Сначала было непривычно, такие крема-спреи я даже никогда не видела. Но потом поняла, что на данный момент это мое лучшее средство по уходу за лицом

Фото до-после в карусели, максимально объективные, за следы на подбородке не журите, не могу побороть желание избавиться от лишнего. Какось, грешна, давила 😞 Но зато четко видно, как хорошо посветлели предыдущие грехи под носом и на подбородке, и разгладились заломы на лбу 🥰



изменено 22:18

Во-первых, как оказалось, я очень люблю косметические средства в форме спрея. Как-то у меня был тоник, но я не так сильно поняла эту фишку, а сейчас то каааак поняла. Это же так удобно 🙏 На ходу, на бегу, в полусонном состоянии, одной левой. Средство само себя наносит практически. Плюс еще так же в том, что хочешь-не хочешь, но оно попадет на зону шеи и декольте – те места, про которые мы забываем в процессе, а ухаживать за ними тоже очень важно, если мы не хотим раньше времени стать поклонницами шарфиков и водолазок 😊 Во-вторых, подобный формат очень удобен в поездках. В моей 3-дневной командировке я обошлась одним мистом, вместо тоника+сыворотки+крема. И моя

Тут свет на «после», конечно, не такой, ну и поле отпуска лицо загорелее))) Но!!! Очевидно мне сразу, что кожа стала более напитанная (не шелушится, не стянутая, увлажненная), морщинки мелкие под глазами разладились, даже мимические стали меньше. С утра после применения не нужно ни пудру использовать, ни какой либо ББ-крем... очень довольна.

Психолог нового времени

МИР СТРЕМИТЕЛЬНО МЕНЯЕТСЯ, МЕНЯЮТСЯ ЛЮДИ, ИХ ПРОБЛЕМЫ, РАЗВИВАЮТСЯ НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ИХ РЕШЕНИЮ. ТАК ПОЯВИЛАСЬ НЕОПСИХОЛОГИЯ, КОТОРАЯ ПРЕКРАСНО СПРАВЛЯЕТСЯ С РАЗНЫМИ ВИДАМИ ПСИХОТРАВМ, РЕШАЕТ ЗАДАЧИ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ ПСИХИКИ С ПОМОЩЬЮ КОНЦЕПЦИИ «СОЗНАНИЕ НОВОГО ВРЕМЕНИ» – МЕТОДА PWS, ЗАПАТЕНТОВАННОГО СОЗДАТЕЛЕМ ЕЛЕНОЙ ВАЙС, ГДЕ ЗАДЕЙСТВУЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО СОЗНАНИЕ, НО И БЕССОЗНАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ, ВКЛЮЧАЮЩАЯ РОДОВУЮ И КАРМИЧЕСКУЮ ПАМЯТЬ. В ТУЛЕ НЕОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД ПРАКТИКУЕТ ОПЫТНЫЙ ПСИХОЛОГ ЕКАТЕРИНА ЩЕГЛОВА.

г. Тула, мкр. Левобережный, ул. Восточная, 11

+7 950 924-44-41

www.психолог-щеглова.рф

EkaterinaShcheglova

Яндекс Дзен: Психолог – Щеглова РФ

– Екатерина, что такое неопсихология? Чем отличается Ваш подход?

– Это психология нового времени. Сменяются цивилизации, меняется мир и его устои, меняется и развивается сам человек и все его внутренние процессы, в том числе и психические. И подход к решению психологических проблем тоже развивается и меняется.

Если раньше в психотерапии наблюдался прогресс только спустя длительный период времени, то сейчас проработка психотравм происходит за более короткий срок. К примеру, раньше требовались годы регулярной терапии, – сейчас достаточно нескольких сессий.

Все это объясняется интегрированным подходом к каждому индивидуальному случаю, через взаимодействие с человеком на трех основных уровнях восприятия информации – через сознание, тело и душу. В результате полноценная сессия у неопсихолога заменяет месячный курс у классического психоаналитика.

– Почему важно работать со всеми тремя уровнями? И как работает с ними именно неопсихология?

– В сознании находятся блоки в виде страхов, вины, обид и стыда, а также другие деструктивных чувств. На уровне тела они создают напряжение, которое иногда приводит к психосоматическим заболеваниям. На уровне души скапливается энергия или ресурс, необходимый для выживания, получения удовольствия от жизни.

Стандартные методы классической психологии (проговаривание травм, телесная терапия, арт-терапия и другие) не всегда приводят к желаемому результату. Как правило, спустя определенное время человек возвращается к прошлой проблеме. Неопсихология включает в работу на подсознательном уровне кармическую и родовую память. Они присутствуют с нами с рождения, с момента формирования психики. При этом данные передаются из жизни в жизнь, из поколения в поколение, дополняются опытом нашей текущей жизни. Кармическая и родовая память являются неосознанными, но они влияют на наше поведение. К примеру, наши реакции в момент трагедии других людей, слезы после просмотра определенных фильмов, – все это актуализирует нашу память и вызывает нашу реакцию на данное событие.

– Знаю, что Вы работаете и с психосоматикой. Неопсихология тоже справляется с такими проблемами?

– Да, неопсихология тесно перекликается с родологией и психосоматоте-

рапией. В ходе работы с психотравмами трансформируются негативные родовые программы и установки, а на уровне тела – залечиваются раны и болезни.

Психосоматика простым языком – это нарушенный психический процесс (вина, обида, злость, гнев и прочее), который вылился в телесную оболочку. Боль или болезнь – это всегда сигнал, что внутри человека появился внутриличностный конфликт, вызванный «непроработанным» или «непрожитым» чувством. Например, сдержанный или подавленный гнев, обида или «съедающее» чувство вины, которое позднее приводит к нарушению целостности материи. Человек может долго лечиться у врачей, а причина зачастую скрывается в его психике. Например, бесплодие далеко не всегда вызвано проблемами со здоровьем: причиной может быть неосознанный страх материнства, непринятие партнера как отца для своих детей или родовая программа – ранние смерти детей или их потеря в роду, обида на мужчин своего рода и прочее.

– С какими проблемами можно обратиться к неопсихологу?

– Неопсихология решает все возможные запросы клиента, как и классическая психология. Только справляется с ними быстрее и эффективнее, так как работа ведется на разных уровнях психики: сознательном (жизненный опыт, контроль ситуаций), подсознательном (текущая жизнь, установки родителей и социума) и бессознательном (родовая и кармическая память).

Чаще всего клиенты приходят ко мне с желанием улучшить или построить семейные взаимоотношения, решить финансовые вопросы, выйти на свое предназначение, избавиться от психосоматических проблем. Эти запросы благополучно решаются интегрированным методом PWS «феномен белой сферы», введенным и запатентованным в практическую деятельность Еленой Вайс.

– Екатерина, а с молодыми мамами Вы работаете? Этот чудесный момент – рождение ребенка – иногда омрачается психологическими проблемами у женщины. Как ей помочь?

– Роды – это самый волшебный процесс в жизни человека, когда женщина становится сотворцом новой жизни. В этот момент женщина проявляет свои основные функции, заложенные в нее природой, и организм в здоровом состоянии должен сам приспособиться к гормональным и психическим перестройкам. К сожалению, иногда психика не всегда

готова к таким процессам и переменам в жизни, и у молодой мамы может возникнуть апатия, депрессия, психоз, фобии, панические атаки, тревожность.

Послеродовая депрессия – это болезнь, аффективное расстройство, опасное состояние, которым должны заниматься врачи. Будущей маме нужно знать о том, что такие нарушения могут случаться после родов, а ее близким – быть внимательными к состоянию женщины. Важно вовремя заметить резкие смены настроения, нарушение сна и пищевого поведения, страх за ребенка, беспричинную тревогу и плаксивость и обратиться к врачу.

ПРЕДОТВРАТИТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД МОЖНО. ПРОФИЛАКТИКА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- планомерную подготовку к материнству (общение с будущими мамами, врачами, психологами),
- уход за телом и эмоциональным состоянием (поглаживания, массажи, йога, медитация, дыхательные практики, общение с приятными людьми, занятия любимым делом),
- здоровый образ жизни (прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, регулярный сон),
- завершенный процесс «гнездования» (подготовка к рождению малыша – ремонт в детской, покупка всего необходимого для ухода за ребенком).

Каждой мамочке важно помнить, что она всегда будет самой лучшей мамой для своего малыша. Нет необходимости стремиться к идеалу «лучшей матери» для своего ребенка. И нужно помнить, что сейчас ребенок делит с вами общее поле и тонко чувствует и переживает с вами ваше состояние.

Желаю всем мамам в полной мере насладиться радостью материнства. А всем читателям – радости жизни! Буду счастлива помочь вам прийти к состоянию безусловной любви к себе и миру, почувствовать свою ценность и значимость, выйти на свое предназначение или миссию, создать крепкие, доверительные семейные взаимоотношения, повысить уровень дохода и материального благосостояния.

Не бери в лето ничего лишнего

ЛЕТО ЛУЧШЕ ВСТРЕЧАТЬ НАЛЕГКЕ – В СТРОЙНОМ ПОДТЯНУТОМ ТЕЛЕ, БЕЗ ЦЕЛЛЮЛИТА, С КРАСИВОЙ, УПРУГОЙ И ГЛАДКОЙ КОЖЕЙ. КАК «ОТШЛИФОВАТЬ» ФИГУРУ С ПОМОЩЬЮ КОСМЕТОЛОГИИ, А К КАКИМ ПРОБЛЕМАМ ТРЕБУЕТСЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД, ПОДСКАЖЕТ ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ.



ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ,
врач-косметолог,
основатель клиники
эстетической медицины

ЛИШНИЙ ВЕС И ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ

Эти проблемы нужно четко разделять, потому что подход к ним совершенно разный. Избыточный вес – это прежде всего вопрос здоровья всего организма, и пытаться решать его у косметолога в корне неверно. Необходим глобальный пересмотр рациона, перевод его на правильные рельсы на постоянной основе и регулярная физическая активность.

Проблемными зонами, подвластными косметологу, являются так называемые жировые ловушки. Они могут остаться и после похудения, и встречаются даже у стройных людей, у которых нет и не было лишнего веса. Жировые ловушки на животе, боках, бедрах, спине, руках можно устранить с помощью аппарата Evolve. Он решает проблему на трех уровнях –

уменьшает объемы, стимулирует мышцы, подтягивает кожу. Усилит эффект карбокситерапия – инъекции CO₂: они обладают хорошим липолитическим действием. Окончательный результат зависит от исходного состояния тела, но он в любом случае будет заметен у всех.

ЦЕЛЛЮЛИТ

Для борьбы с целлюлитом нужен комплекс мер: здесь как с лишним весом – результат зависит от питания и спорта в пропорции 80:20. Поэтому прежде всего нужно корректировать рацион, образ жизни и дополнительно подключать косметологию. Ударно-волновая терапия (УВТ) на аппарате VTL имеет мощное воздействие на фиброзные перетяжки, которые как раз придают коже вид апельсиновой корки. УВТ разрушает их, и кожа в проблемных зонах визуально выравнивается. Процедура неинвазивная, комфортная для пациента – больно не будет. Будет полезно добавить карбокситерапию для расщепления жировых клеток и улучшения качества кожи.

ОТСУТСТВИЕ РЕЛЬЕФА

Кубики пресса, подтянутые ягодичы создаются не только в спортзале, но и с помощью аппаратных методик. Технология ЕМС (электрическая стимуляция мышц) на аппарате Evolve обеспечивает 280 000 сокращений за 30 минут (такой нагрузки мышцы не получают даже на самой интенсивной тренировке) и создает красивый рельеф. Если тело стройное, но хочется выраженной скульптурированности мышц без долгих усилий, эта процедура дает потрясающий результат.

Отмечу, что при избыточном весе начинать все равно нужно с пересмотра рациона питания и физической актив-

ности. И когда основная проблема будет решена – подключать ЕМС.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ

Лазерная эпиляция помогает надолго забыть о бритве и регулярных болезненных салонных процедурах. Современные диодные лазеры всепогодны, они позволяют проводить процедуры в любое время года. Можно начать курс сейчас и увидеть эффект уже к лету. Да, он не будет окончательным, потому что на курс требуется время, но разницу между «до» и «после» вы почувствуете даже через два-три месяца: одна возможность не бриться перед каждым походом на пляж уже дорогого стоит.

Важно помнить о том, что лазерная эпиляция – медицинская процедура. Ее может проводить только врач и только на медицинском оборудовании.

К сожалению, сегодня эпиляцию часто проводят в обычных салонах на бытовых лазерах неизвестного происхождения. Каковы будут последствия такой процедуры, будет ли она эффективной, а главное, безопасной – непредсказуемо. Рекомендую всем думать о своем здоровье и делать лазерную эпиляцию только в клиниках, на лазерах, которые разрешены к применению в нашей стране. Проверить это можно на сайте государственного реестра медицинских изделий.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



ДЖАБРАИЛ ХАЗБУЛАТОВ,
стоматолог-ортопед

МИФ 2. ДЛЯ УСТАНОВКИ ВИНИРОВ ЗУБЫ СИЛЬНО ОБТАЧИВАЮТСЯ

– Для установки виниров зубы не обтачиваются так сильно, как под коронки: обрабатывается только передняя поверхность зуба, обточка составляет всего доли миллиметра.

МИФ 3. ВИНИРЫ СО ВРЕМЕНЕМ ТЕМНЕЮТ, МОГУТ СЛОМАТЬСЯ

– Виниры не темнеют и не окрашиваются от пищи. В целом это очень надежная, крепкая конструкция, от обычного откусывания и жевания они не ломаются. Единственное, чего они боятся, – точечного контакта, например, как при разгрызании скорлупы орехов. Такой нагрузки нужно избегать, чтобы не допускать сколов.

МИФ 4. ПОД ВИНИРАМИ МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ КАРИЕС

– Перед установкой виниров в полости рта устраняются очаги кариеса, проводится замена старых или некачественно установленных пломб. Если на этом этапе все пролечено правильно, по протоколу, кариес под винирами не появится. Он может развиваться в местах перехода от винира к собственным тканям зуба – и то лишь в случае недостаточной гигиены. Если правильно чистить зубы и вовремя приходить на профессиональную гигиену в клинику, риск кариеса будет сведен к нулю.

МИФ 5. ВИНИРАМ НУЖЕН ОСОБЫЙ УХОД И СМЕНА РАЦИОНА

– Никакого особого ухода не требуется – нужен уход качественный и регулярный. С винирами вы так же, как и обыч-

Не прячьте улыбку! ИЛИ МИФЫ И ПРАВДА О ВИНИРАХ

Виниры – быстрый и комфортный способ получить красивую улыбку с ровными белоснежными зубами. Хотите сиять улыбкой – решайтесь! А если еще сомневаетесь или боитесь, – задайте вопрос эксперту, стоматологу-ортопеду клиники L Dent Джабраилу Хазбулатову. Мы попросили его прокомментировать самые распространенные мифы о винирах, и вот что узнали...

МИФ 1. ВИНИРЫ ВЫДЕЛЯЮТСЯ НА ФОНЕ СВОИХ ЗУБОВ

– Если виниры установлены на все зубы, разницы, естественно, не будет – так как не с чем сравнивать. Если сделать один или несколько виниров, они будут заметны лишь в том случае, если выбран слишком яркий оттенок, блее натуральной эмали зубов. Задача врача – подобрать форму, размер и оттенок винира так, чтобы он выглядел естественно. В этом случае никто не отличит его от здорового зуба.

но, чистите зубы дважды в день, пользуетесь щеткой средней жесткости, зубной нитью и ирригатором. Придется отказаться от отбеливающих паст с высоким содержанием микроабразива, который может повредить винир. Раз в полгода нужно проводить профгигиену у стоматолога. Вот и все правила.

Что касается рациона, его после установки виниров менять не нужно, важно только избегать точечной нагрузки на винир – не грызть семечки и орехи. В остальном – никаких ограничений. Виниры устанавливаются не только ради эстетики, но и чтобы вы могли полноценно откусывать и пережевывать любую пищу. От любимых продуктов отказываться не придется.

МИФ 6. ВИНИРАМИ МОЖНО ИСПРАВИТЬ ПРИКУС

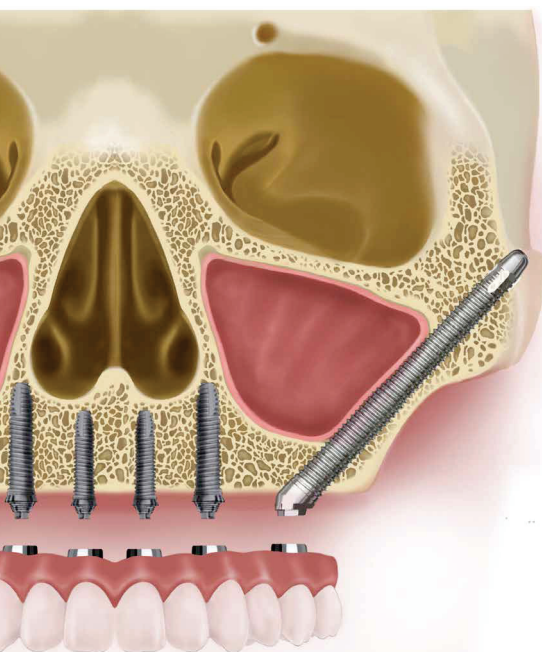
– Нет, виниры позволяют скрыть внешние дефекты зубов – их неровность, видимые пломбы, сколы, незстетичный оттенок. Прикус они не исправляют: для этого используются брекеты, элайнеры и другие ортодонтические системы.

МИФ 7. УСТАНОВКА ВИНИРОВ БОЛЕЗНЕННА

– Это не так. Для установки винира нужна обработка зуба, о которой я говорил выше, – снятие тонкого слоя эмали. Этот этап довольно быстрый, а возможный дискомфорт мы устраняем с помощью анестезии. Поэтому ни ставить винир, ни носить его – не больно.

Инновации в стоматологии

Стоматология постоянно развивается, но если раньше инновации были где-то далеко от нас – за рубежом или в крупных городах, – то сегодня все новое приходит в Тулу быстро благодаря таким клиникам, как L Dent. Здесь постоянно изучают и внедряют методики, которые позволяют быстро и с комфортом лечить и восстанавливать зубы, создавать красивую улыбку.



СКУЛОВАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ – ПОМОГАЕТ ТАМ, ГДЕ ОБЫЧНАЯ НЕВОЗМОЖНА

При потере одного или нескольких зубов можно установить дентальные импланты. Но есть случаи, когда имплантация невозможна в силу особенностей организма пациента либо требует дополнительных операций, сложных и дорогостоящих. И если раньше пациенту приходилось выбирать – соглашаться на сложное лечение или удовольствоваться съемными протезами, то теперь в L Dent появилась новая методика – скуловая имплантация. Она позволяет установить имплантаты, а значит, и восстановить зубы даже в тех случаях, которые раньше считались безнадежными. Об осо-

бенностях этого вида имплантации рассказывает Вадим Сергеевич Лосев, хирург-имплантолог, челюстно-лицевой хирург клиники L Dent.

– Вадим Сергеевич, что такое скуловая имплантация? Чем она отличается от обычной?

– Это один из видов дентальной имплантации на верхней челюсти, в результате которой пациенту можно установить несъемные зубные протезы. Но если при обычной имплантации используются относительно короткие имплантаты, 8-13 мм, то при скуловой – имплантаты длиной от 30 до 60 мм. Технологически они более сложные, работа с ними достаточно непростая, требует особого набора инструментов, навигации, то есть цифровой хирургии, которая у нас в клинике есть.

– В каких случаях применяется скуловая имплантация? И в каких только она способна помочь?

– Скуловая имплантация незаменима в тех случаях, когда нельзя установить стандартные дентальные имплантаты – например, когда у пациента сильная атрофия (недостаток) костной ткани верхней челюсти и обычный имплантат просто негде зафиксировать. В этом случае пациенту обычно предлагается костная пластика, но таких операций может потребоваться несколько, а это всегда риск осложнений плюс затраты на каждый этап лечения. Скуловая имплантация позволяет сразу установить имплантаты, избежать дополнительных операций, рисков и расходов.

Одним словом, если у пациента сложный случай, когда «почти ничего нельзя сделать» и большая/полная потеря зубов на верхней челюсти, – можно уста-

новить скуловые имплантаты. Этот вариант будет более щадящим (операция всего одна) и более выгодным по цене. Важно отметить: данный вид имплантации применяется только для верхней челюсти, для нижней есть свои нюансы и методики, которые также могут помочь избежать костной пластики.

– Как быстро приживаются скуловые имплантаты? И какие коронки на них можно ставить?

– Всё так же, как и при обычной имплантации: скуловые имплантаты приживаются в течение 3-4 месяцев. И у них есть два больших плюса. Первый – скуловые имплантаты позволяют провести тотальную реабилитацию, то есть восстановить весь зубной ряд всего на нескольких имплантах. И второй плюс – благодаря тому, что они более длинные и устойчивые, их можно нагружать сразу же после операции. Пациент получает новые зубы в день операции. Варианты постоянного протеза можно выбрать любые – металлоакрил, металлокерамика и т. д.

– Почему до сих пор скуловая имплантация не так распространена, как обычная? В Туле мы узнали о ней только от Вас.

– Дело в том, что скуловую имплантацию может проводить только челюстно-лицевой хирург. Обычный стоматолог-хирург – не может, даже если научится этой методике, потому что необходима лицензия по челюстно-лицевой хирургии. В Туле таких врачей немного, и это одна из причин малой распространенности данного вида имплантации в нашем городе.

Есть еще один важный момент: скуловая имплантация – это наивысшая точка тотальных восстановительных работ в полости рта, она требует очень ответственного подхода, тщательного четкого планирования, объединения разных специалистов, наличия материалов и оборудования.

В клинике L Dent все эти условия сложились – желание внедрить новую методику, инвестиции в ее развитие, команда специалистов, цифровая хирургия, челюстно-лицевой хирург с опытом проведения сложных операций. Поэтому на сегодняшний день L Dent – единственная клиника в Туле, где можно воспользоваться скуловой имплантацией и восстановить зубы даже в, казалось бы, безнадежных случаях.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



НОВЫЕ БРЕКЕТЫ: ИСПРАВЛЯЕМ ПРИКУС С КОМФОРТОМ

Ровные зубы, правильный прикус – вопрос не только эстетики, но и здоровья, и даже молодости. Когда нужно ставить брекеты, почему важно работать не только с зубами, но и мышцами, и какая брекет-система лучше? О тонкостях и новинках рассказывает Виктория Викторовна Усикова, врач-ортодонт клиники L Dent.

– Виктория Викторовна, в каком возрасте можно начинать исправление прикуса? И в каком – еще не поздно?

– Когда у ребенка прорезались все молочные зубы, его нужно привести к ортодонту, чтобы оценить сроки прорезывания, количество зубов и проверить наличие зачатков постоянных зубов. Если врач заметит нарушения – можно и нужно начинать лечение даже в самом раннем возрасте.

Что касается верхней возрастной границы – начинать ортодонтическое лечение никогда не поздно. Если есть зубы, их всегда можно передвигать и исправлять прикус.

– Неровные зубы – это только эстетический дефект, или неправильный прикус вызывает и проблемы со здоровьем?

– Это в первую очередь неправильное распределение нагрузки на ткани зубов, что приводит к их истираемости, проблемам с височно-нижнечелюстным суставом (болевыми ощущениями, щелчками, ограничением открывания рта) и к потере зубов. Поэтому прикусом нужно заниматься, и чем раньше, тем лучше.

Особенно хочу обратиться к девушкам: повышенная истираемость зубов приводит к ранним признакам старения. Уменьшается высота нижней трети

лица, появляются носогубные складки, «плышет» овал, и лицо выглядит на 10-15 лет старше. Так что правильный прикус – важное условие молодости. А после ортодонтического лечения всегда заметен anti-age-эффект.

– Какие методики исправления прикуса Вы считаете самыми эффективными?

– Все зависит от возраста и особенностей пациента. Дети у нас лечатся на съемных и несъемных ортодонтических аппаратах. Также мы используем миофункциональные аппараты, которые не только корректируют положение зубов, но и работают с мышцами. И гипертонус, и недостаточный тонус могут свести на нет результат лечения. Поэтому состояние мышц – первичный момент, который необходимо корректировать.

Взрослых пациентов мы лечим на брекет-системах. У нас представлен большой их выбор на разный бюджет, пациент может выбрать брекеты по своим возможностям. Причем стоимость системы влияет только на комфорт пациента и сроки лечения, а результат в любом случае будет отличным – и с бюджетными брекетами, и с дорогими.

– Если пациент хочет быстро и с комфортом получить идеальную улыбку – что посоветуете?

– У нас появилась новая брекет-система высокого качества Damon Q – она позволяет подобрать брекеты индивидуально для каждого пациента, учитывая положение его зубов. Тем самым мы сокращаем сроки лечения и количество переклеек брекетов. Лечение проходит быстрее, комфортнее, количество и длительность визитов к врачу уменьшается. Damon Q будет отличным выбором, если вы мечтаете о ровных зубах, но не хотите долго ждать.



L Dent
Dental Clinic

ИМПЛАНТАЦИЯ БЕЗ КОСТНОЙ ПЛАСТИКИ ЗА 1 ДЕНЬ

Метод без дополнительного
хирургического
вмешательства экономит
время и деньги

В апреле бесплатная
консультация
имплантолога с составлением
плана лечения

г. Тула, ул. Николая Руднева, 12
+7 (4872) 57-07-00
ldent71.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

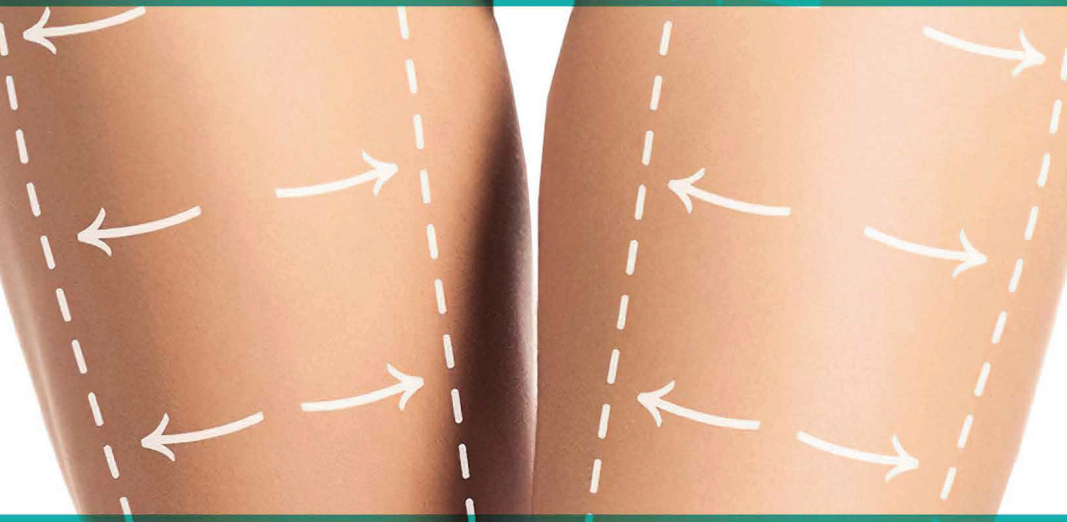


АБСОЛЮТНАЯ СЕНСАЦИЯ В КЛИНИКЕ ЧЕРНЫХ

TRANSFORM НА АППАРАТЕ **EVOLVE** ОБЕСПЕЧИВАЕТ **СОВЕРШЕННЫЙ СИЛУЭТ ТЕЛА И ПОДТЯНУТУЮ ФИГУРУ** БЕЗ ИЗНУРЯЮЩИХ НАГРУЗОК

ТЕХНОЛОГИЧНАЯ НОВИНКА 2022-ГО ГОДА ЕЩЕ ТОЛЬКО ПОЯВЛЯЕТСЯ В ТОПОВЫХ РОССИЙСКИХ КЛИНИКАХ, **А ВЫ УЖЕ МОЖЕТЕ ЕЕ ИСПЫТАТЬ В ТУЛЕ**

РЕЗУЛЬТАТ ДОСТИГАЕТСЯ ЗА СЧЕТ ВОЗДЕЙСТВИЯ РАДИОЧАСТОТНОЙ ЭНЕРГИИ И ЭЛЕКТРОМЫШЕЧНОЙ СТИМУЛЯЦИИ.



+7 960 602-85-13

Тула, ул. Шевченко, 5 drelenachernykh chernykh.clinic

ИП Черных Е. В. Лиц. ЛО 71-01-001983 от 22 октября 2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СКУЛЬПТУРИРОВАНИЕ ТЕЛА **TRANSFORM** НА АППАРАТЕ **EVOLVE X**



INMODE



ТЕЛО ВАШЕЙ МЕЧТЫ УЖЕ ПОСЛЕ ТРЕТЬЕЙ ПРОЦЕДУРЫ

- ✓ КОРРЕКТИРУЕТ КОНТУРЫ ФИГУРЫ, ДЕЛАЕТ ТЕЛО БОЛЕЕ СТРОЙНЫМ
- ✓ РЕКОНСТРУИРУЕТ ТКАНИ, ОПТИМИЗИРУЕТ РАБОТУ КЛЕТОК КОЖИ
- ✓ СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ КОЛЛАГЕНА И ЭЛАСТИНА И ПРОИСХОДИТ РЕГЕНЕРАЦИЯ ТКАНЕЙ
- ✓ ПРИЦЕЛЬНО РАБОТАЕТ НА УМЕНЬШЕНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ
- ✓ ПОМОГАЕТ СКОРРЕКТИРОВАТЬ ОБЪЕМЫ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН
- ✓ ОБЕСПЕЧИВАЕТ НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ ЛИФТИНГ КОЖИ, ДЕЛАЕТ ЕЕ ПОДТЯНУТОЙ, УПРУГОЙ И ЭЛАСТИЧНОЙ
- ✓ УКРЕПЛЯЕТ МЫШЕЧНЫЙ КАРКАС (ЗА СЧЕТ 280 000 СОКРАЩЕНИЙ ЗА 30 МИНУТ) БЕЗ ДИСКОМФОРТА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ
И ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА (18+)



ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ПО ДОМАМ

С НАЧАЛОМ ВЕСНЫ ВСЁ СИЛЬНЕЕ ТЯНЕТ НА ПРИРОДУ, И НЕ НА ПАРУ ЧАСОВ, А НАСОВСЕМ – В СОБСТВЕННЫЙ ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ. ЧТО УЧЕСТЬ ПРИ ЕГО ВЫБОРЕ? ПОКУПАТЬ ИЛИ СТРОИТЬ? И О КАКИХ СЛОЖНОСТЯХ НУЖНО ЗНАТЬ? обо всем РАССКАЖЕТ ЭКСПЕРТ, РУКОВОДИТЕЛЬ «ЕСН ПРЕМЬЕР» АНДРЕЙ АНТОНЕНКОВ.

– Андрей, правда ли, что сейчас растет спрос на загородную недвижимость? И что чаще всего ищут люди – дом для постоянного проживания или для отдыха по выходным?

– Рост спроса на загородную недвижимость связан прежде всего с сезоном: весной и летом люди чаще задумываются о доме – как о летнем варианте, так и для постоянного проживания.

Причем большинство покупателей ищут дом именно для жизни, и это вполне объяснимо: дома сейчас строятся всего за 4 месяца, конкурируют по ценам с квартирами, но при этом дают гораздо больше свободы и комфорта.

– Какие направления для загородной жизни у туляков особенно популярны?

– Это традиционно Алексинский и Заокский районы как наиболее живописные, а также Щекинское и Новомосковское направления и район Архангельского.

– На что обратить внимание при выборе дома? Какие важные моменты Вы советуете учесть?

– При выборе дома, как и прочей недвижимости, важна локация, окружение, природа. Дом привлекателен именно зеленью за окном, собственным садом, живописным местом для жизни, отдыха, сбора всей семьей.

Не менее важна транспортная доступность. Даже если вы планируете приобрести дом в окружении леса, наличие хорошей дороги играет не последнюю роль.

Качество строительства: обязательно нужно ознакомиться с проектной документацией, и если приобретаете готовый дом, заказать экспертизу. А когда приобретаете строящийся дом и можете наблюдать за процессом стройки – не отказывайте себе в этом.

Размер и расположение участка. Оптимальным считается участок от 10 соток – он хорошо зонирован и позволяет комфортно разместить все необходимое.

Из прочего клиенты часто обращают внимание на этажность, удобство планировки, большие окна.

– Какие подводные камни могут быть при покупке дома? И как их обойти?

– Проще всего – обратившись к специалисту. Он в первую очередь помогает с документацией на участок – именно здесь зачастую кроются проблемы, которых при грамотной проверке легко избежать. Кроме того, риелтор подбирает лучшие условия кредитования, когда речь идет об ипотеке. Сейчас действует множество программ, и в части домов в них сложно разобраться.

А также он помогает выбрать оптимальный по цене вариант. Самостоятельно сориентироваться в ценах домов значительно сложнее, чем в ценах на квартиры.

– Покупать или строить – по Вашему мнению, какой вариант предпочтительнее?

– Это зависит от покупателя. Кто-то выбирает стильное готовое решение в закрытом поселке с необходимой инфраструктурой – благо достойные варианты сейчас есть на тульском рынке. А кто-то строит дом своей мечты по собственному проекту в приглянувшемся месте. Есть компании, которые помогают с приобретением участка и с возведением дома, или строят на вашем участке. С одной из таких компаний мы активно сотрудничаем.

– Что есть на рынке для тех, кто хочет купить готовый дом в обустроенном комфортном поселке?

– Есть несколько достойных проектов с хорошим качеством строительства, интересной архитектурой. Например, в прошлом году в «Модном городе» я рассказывал об АрхСити – это современный, грамотно спроектированный поселок в 20 минутах езды от центра Тулы. Из загородных вариантов клиенты часто интересуются домами в «Капитане» в Заокском районе.

Но в последнее время тенденция все больше сдвигается в сторону строительства дома под заказ на вашем или приобретаемом участке.

– На Ваш взгляд, какие факторы необходимо оценить перед покупкой дома и переездом за город? И стоит ли сразу «жечь мосты», продавать городскую квартиру?

– Кроме тех факторов выбора дома, о которых я уже сказал, важно в случае переезда оценить удаленность участка от города и близлежащую инфраструктуру – магазины, больницы, детские сады и школы.

Конечно, вариант квартиры и дома оптимален, либо же стоит рассмотреть дом в черте города. Если работа в городе, а дом за городом, вопрос логистики станет первостепенным.

МОДНЫЙ *дом*



ОБОИ И ТКАНИ ОТ СТУДИИ DESIGNERS GUILD

Мощное дизайнерское наследие Англии. Коллекции были созданы с использованием традиционных технологий, а также цифровой печати, позволяющей запечатлеть мельчайшие детали дизайна. На средства, полученные от продажи этих коллекций, фонд English Heritage обретает отличную возможность сохранить историю Англии для будущих поколений.

Все представленные материалы можно приобрести в наших салонах.



ОБОИ И ТКАНИ CHRISTIAN LACROIX — дизайнерские интерьерные коллекции от французского производителя одежды. Идеи и концепции, ранее использовавшиеся только в гардеробе моделей, теперь и на стенах вашего дома!



СТИЛЬНЫЕ ХОРОМЫ®

МАГАЗИН СОВРЕМЕННЫХ ИНТЕРЬЕРОВ



Новая услуга —
разработка
дизайн-проекта!

г. Тула, ул. Пушкинская, 9,
г. Новомосковск, ул. Московская, 17
8-800-500-73-15
www.stilnyehoromy.ru



BRAER

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



«ПЕРВЫЙ ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»: СТАРТ ПРОДАЖ КВАРТИР

Город в городе – это про микрорайон Первый Юго-Восточный. Здесь 19 многоэтажных домов формируют комфортное и безопасное пространство для жизни, работы и отдыха.

На сегодняшний день из 19 домов сдано уже 11. Квартыры в них были проданы достаточно быстро. А всё потому, что качество строительства сочетается с полноценной инфраструктурой. ЖК «1-й Юго-Восточный» располагается в уже сложившемся районе. Больше не придется утром стоять в пробках, чтобы отвезти ребенка в школу или детский сад. На территории ЖК «1-й Юго-Восточный» будут построены современные образовательные учреждения. В пешей доступности супермаркеты «Леруа Мерлен», «Глобус», «Мебель Молл», для небольших покупок всегда можно зайти в «Пятерочку» или SPAR. Также имеются салоны красоты, спорткомплекс с бассейном и многое другое, чтобы побаловать себя и проявить заботу о самых близких.

Выйдя из ЖК «1-й Юго-Восточный» на прогулку, вы насладитесь современным благоустройством района, не торопясь дойдете до парка «Патриот». Рукой подать и до Кремлевского сада. Всего 20 минут – и вы уже стоите около главного места в Туле!



ДИЗАЙНЕРСКИЕ РЕШЕНИЯ

ЖК «1-й Юго-Восточный» – это совершенно особенная серия новостроек, результат эксклюзивной коллаборации «Ин-Групп» с архитектурным бюро Ferrari Studio. Сочетание эстетики и качественных материалов рождает уникальные решения.

Входная группа домов оформлена в трендовой цветовой гамме. В темное время суток она освещается с помощью легкой световой конструкции, сделанной из стекла и металла. Подъезды в домах стильные и уютные, также предусмотрены колясочные, скоростные бесшумные лифты, освещение с датчиками движения, входная группа без ступеней.

трехкомнатная квартира? Выбор только за вами.

Хочется чего-то необычного – рассмотрите варианты с планировочными решениями, сопоставимые с премиум-сегментом: высокие потолки на верхних этажах – 3,6 м и естественное освещение в ванной за счет большого окна. Высота потолков позволяет организовать нестандартную спальную зону на верхнем ярусе, а под ней создать, например, рабочую зону.

Менеджеры помогут подобрать выгодную ипотеку с лучшими предложениями от банков. Кроме этого, действует беспроцентная рассрочка* от застройщика сроком на 1 год.

ВЫГОДА НА СТАРТЕ

Как правило, на старте продаж можно купить квартиру по самой минимальной цене. Поэтому сейчас самое время изучить планировки квартир и выбрать свою. Уютная студия или просторная

Телефон офиса продаж
+7 (4872) 52-09-09
ingrupp-online.ru



ПЕРВЫЙ
ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ
жилой комплекс

*Рассрочку предоставляет ООО «Специализированный Застройщик «Ин-Групп Большой».

Ярмарка загородной недвижимости: ПЕРЕЕЗЖАЕМ С «ЭТАЖАМИ»



18 МАРТА КОМПАНИЯ «ЭТАЖИ» ПРОВЕЛА ЯРМАРКУ ЗАГОРОДНОЙ НЕДВИЖИМОСТИ – МАСШТАБНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО МЕЧТАЕТ ПЕРЕЕХАТЬ ЗА ГОРОД. НА ЯРМАРКЕ БЫЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ВСЕ ВАРИАНТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ, – УЧАСТКИ, ГОТОВЫЕ ДОМА И ДАЧИ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ СТРОИТЕЛЬНЫХ КОМПАНИЙ-ПАРТНЕРОВ «ЭТАЖЕЙ», А ТАКЖЕ ВАРИАНТЫ ИПОТЕКИ. ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО СЕГОДНЯ МОЖНО ВЗЯТЬ ИПОТЕКУ НА СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМА ПО СТАВКЕ ОТ 3%? ПОДРОБНОСТИ – В НАШЕМ РЕПОРТАЖЕ.

В последние годы загородная недвижимость находится на пике популярности: сыграла свою роль пандемия, удаленка и желание людей иметь свое, обособленное и уютное гнездышко на природе. По словам руководителя отдела загородной недвижимости «Этажей» Игоря Уварова, большинство покупателей мечтают о готовом доме, в который можно сразу переехать и жить. Но познакомившись с предложениями застройщиков и ценами, многие выбирают строительство.



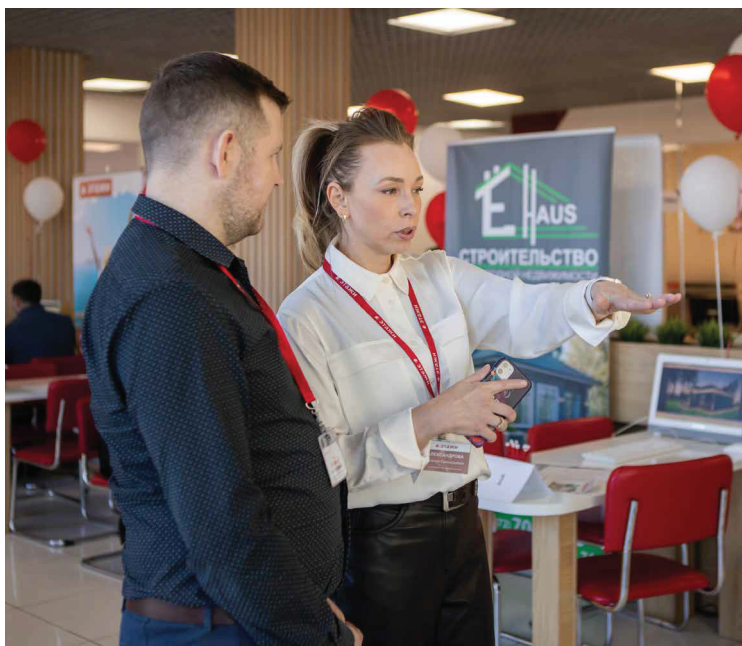
– Сейчас время строить! – говорит Игорь Уваров. – Наши партнеры, строительные компании, предлагают дома на самый разный бюджет, дом по цене квартиры – это более чем реально. Просторный дом с отделкой white box можно купить за 5,5 миллиона рублей – готовый обойдется в полтора-два раза дороже. Есть даже варианты небольших домов от 1,5 млн. Так что строить выгодно. Плюс вы строите то, что хотите, а не берете то, что есть.



Фотограф: Пиряев Алексей vk.com/aleksey_piryayev

Наши партнеры – надежные компании, мы уверены в качестве их работы, ответственности и порядочности. Рекомендуем только лучших – их проекты были представлены на ярмарке.

Сейчас «Этажи» также развивают свой проект в загородной недвижимости – это строительная компания «Свой дом». Она строит дома на участках заказчиков в Туле и области, по доступным ценам и с нашей гарантией: мы контролируем все процессы и своей репутацией отвечаем за качество.



Если у вас появилась мысль переехать за город, «Этажи» станут для вас «единым окном», которое поможет исполнить эту мечту – какой бы она ни была. Хотите готовый дом или дачу – компания предложит сотни вариантов в Туле, ближайшем пригороде, в любом районе области. Вокруг города есть много мест с прекрасной инфраструктурой и развитой транспортной доступностью: до центра можно добраться за 10-20 минут.

Хотите строить – специалисты помогут найти участок, оформят сделку и направят к надежным застройщикам. Полгода – и ваш дом будет готов. «Делаем все, чтобы люди были счастливы», – говорит Игорь Уваров.

На ярмарке в «Этажах» многие гости с удивлением узнали, что ипотека на загородную недвижимость выгоднее, чем на квартиру в городе. Программ несколько, они действуют в различных банках, условия – от 3% по «сельской ипотеке» на строительство дома в сельской местности, от 5% по «семейной ипотеке» для семей с детьми и от 7% по господдержке для всех категорий заемщиков. Можно получить сумму, достаточную для покупки участка и строительства дома, и с комфортным ежемесячным платежом.

На ярмарке недвижимости можно было найти дом своей мечты со скидкой от 900.000 Р – такое предложение действовало у партнеров «Этажей» в день мероприятия. Но и сейчас на многие загородные проекты можно получить очень хороший бонус. Переезжайте за город – «Этажи» помогут!

г. Тула, ул. Фрунзе, 1г, этаж 2
tula.etagi.com
+7 (4872) 707-507

Этажи



Люди всегда ХОТЯТ ЖИТЬ ХОРОШО

«МОДНЫЙ ГОРОД» ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЭКСПЕРТА АННЫ МОРОЗОВОЙ РЕШИЛ ОРГАНИЗОВАТЬ КРУГЛЫЙ СТОЛ С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ СФЕРЫ НЕДВИЖИМОСТИ, ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, КАК РЫНОК ВЫЖИВАЕТ В НЫНЕШНИЙ НЕПРОСТОЙ, НЕСПОКОЙНЫЙ ПЕРИОД. А ОКАЗАЛОСЬ, ОН НЕ ВЫЖИВАЕТ, А ЖИВЕТ, РАЗВИВАЕТСЯ, РАСТЕТ. ТУЛЯКИ АКТИВНО ПРИОБРЕТАЮТ НЕДВИЖИМОСТЬ, ДЕВЕЛОПЕРЫ ТАК ЖЕ АКТИВНО СТРОЯТ – ПОРЯДКА 40 ЖИЛЫХ КОМПЛЕКСОВ ВОЗВОДИТСЯ СЕЙЧАС В ГОРОДЕ. КАК МЕНЯЕТСЯ ПОДХОД ЗАСТРОЙЩИКОВ К СВОЕМУ ПРОДУКТУ, КАКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРЕДЪЯВЛЯЕТ К ЖИЛЬЮ СОВРЕМЕННЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ И ЧТО БУДЕТ С ЦЕНАМИ НА КВАДРАТНЫЕ МЕТРЫ В 2023 ГОДУ – ОБО ВСЕМ ЭТОМ МЫ ПОГОВОРИЛИ С УЧАСТНИКАМИ КРУГЛОГО СТОЛА В РЕСТОРАНЕ «СВЕТСКИ».



◀ **ОЛЬГА ШАМАЕВА,**
агентство недвижимости «Этажи»:

О спросе. В 2023 году спрос на недвижимость не упал – мы видим это по входящему потоку в нашей компании. По количеству звонков, консультаций, задатков мы даже выросли к февралю прошлого года на 16-18%. Факторов тут несколько. Во-первых, в отличие от многих регионов, у нас не падает платежеспособность населения за счет активно работающего оборонно-промышленного комплекса. Во-вторых, выгодные ипотечные программы, – с господдержкой, субсидированные, для льготных категорий: IT-специалистов, врачей, работников ОПК и других. Благодаря этому люди могут и хотят покупать недвижимость.

О загородном жилье. Спрос сегодня смещается в сторону загородных домов. Это, в принципе, свойственно для таких сложных периодов: и в пандемию 2020-го, и сегодня мы наблюдаем рост интереса к загородной недвижимости. Этот спрос поддерживает государство и банки: сейчас есть прекрасные государственные, субсидированные ипотечные программы, семейная ипотека – всё под низкие проценты. На покупку или строительство дома можно получить кредит по ставке от 4,7% – бери и строй.

О ценах. С ценами на новостройки история точечная: есть застройщики, которые готовы делать скидки, в том числе завуалированные, – например, продавать квартиры с отделкой white box по цене черновой. По вторичному жилью мы наблюдаем увеличение размера торга: это говорит о том, что продавцы психологически готовы снижать цену. Также на этот рынок выходит большой пул объектов (по разным причинам – релокация, невозможность платить ипотеку и др.), и здесь возможно снижение цен, но оно будет незначительным – в пределах 5%.



ЕКАТЕРИНА ЗАТОНА, ▲
строительная компания «Ингрупп»:

О запросах клиента. У людей сейчас острая нехватка времени, и когда ты находишь компанию, которая предоставит тебе все возможные услуги по твоему запросу, это очень бережет время и силы. Поэтому и застройщики, и агентства расширяют комплекс своих услуг, мы сегодня делаем всё, включая помощь с ипотекой, страхованием и дальнейшим сопровождением клиента. Всё идет к тому, что каждый участник рынка станет «единым окном» для покупателя, чтобы экономить его время.

О продукте. У застройщиков меняется подход к оформлению общественных пространств, потому что люди хотят видеть удобные входные группы, качественную отделку подъездов, наличие помещений для консьержа. Девелоперы меняют и подход к планировочным решениям, делая их все более удобными и эргономичными.

АННА МОРОЗОВА, ►
системный консультант по управлению в девелопменте
и риелторском бизнесе, автор книги
«Девелопер. Отдел продаж под ключ»

Тема продукта в девелопменте стала трендом прошлого года на российском рынке недвижимости. Все застройщики начали улучшать потребительские характеристики своего продукта. Мы провели исследование на примере участников премии Urban Awards – это лучшие проекты жилых комплексов со всей России. Выявили 130 характеристик, которые застройщики сегодня предлагают своим покупателям, и проанализировали тульские проекты. Максимальное количество потребительских характеристик из этого списка, которое мы обнаружили в Туле, – 42 балла. Это говорит о том, что в Туле продукт должен развиваться, ему есть куда расти.

Но есть и хорошая новость. В прошлом году мы провели большое исследование почти 600 отделов продаж по всей России с помощью технологии «тайный покупатель». Нас интересовал уровень клиентоориентированности. И Тула заняла первое место с точки зрения качества обслуживания клиента по телефону. В двадцатку лучших по России вошел тульский отдел продаж ГК «Единство» – он показал очень высокие баллы, и это радует.

◀ ОКСАНА И ВЛАДИМИР СЕМИНЫ,
студия дизайна InterQueen:

О дизайне общих пространств в новостройках. Сегодня застройщики делают большой акцент на эстетике мест общего пользования, применяют красивые и практичные решения в отделке подъездов, холлов, зоны ресепшн. Чем выше сегмент жилья, тем интереснее дизайн общих пространств – это могут быть уютные мягкие зоны в холле, продуманное освещение, в целом решение, выдержанное в единой концепции всего дизайна и архитектуры дома. Как архитекторы и потребители (сами недавно купили квартиру в новостройке), мы считаем, что застройщики сегодня очень много инвестируют в комфорт жильцов.

О планировках. В современных новостройках есть всё, что сегодня хочет получить покупатель. Это кухни-гостиные для отдыха всей семьей. Гардеробные, которые позволяют обойтись без громоздких шкафов. Мастер-спальня с отдельным санузлом. Панорамные окна, теплые балконы. Планировки хорошо продуманы, эргономичны, причем во всех сегментах жилья.

Современное жилье требует
минимума демонтажа/монтажа,
«перестройки» и тем самым
бережет время и деньги наших
заказчиков.



МАРИНА ЛИСИЧКИНА, Сбер ▼

О спросе и ставках по ипотеке. В 2022 году мы наблюдали высокий спрос на ипотеку. И тенденция сохраняется в текущем году: сейчас действуют привлекательные условия кредитования, и покупатели ими с удовольствием пользуются. В этом году по-прежнему действует субсидированная ипотека, минимальная ставка по ней составляет от 4,5% годовых. Банки также предлагают лояльные условия для семей с детьми, работают программы льготного кредитования для определенных категорий заемщиков.

О перспективах рынка. Мы оптимистично смотрим на перспективы развития рынка ипотечного кредитования. У нас зафиксировано рекордное количество поданных заявок и выданных ипотек; и по прогнозам, в ближайшие месяцы эти показатели будут расти.

Государство готово поддерживать спрос и программами господдержки, и ставкой рефинансирования, которая осталась на прежнем уровне. Значит, банки смогут сохранить выгодные условия для ипотечных заемщиков, и еще больше людей станут счастливыми владельцами нового жилья.



АНАСТАСИЯ БОРИСОВА, ТАТЬЯНА ПАНИНА, ▲
агентство недвижимости «Астория»

О ценах и правильном выборе. По стоимости вторичное жилье сейчас подтягивается к новостройкам, но уступает им по всем параметрам: качеству, комфорту, планировкам. Мы работаем со всеми видами жилья, и наша задача – помочь покупателю сделать правильный выбор. Ведь покупка квартиры – один из важных шагов в жизни. Сейчас клиенту выгодно покупать новостройку: за счет низких ставок по ипотеке ежемесячный платеж за нее будет ниже, чем за вторичное жилье по той же цене. При этом вы получаете новое жилье лучшего качества, с продуманной планировкой, с ремонтом и даже мебелью, и все это уже включено в ипотеку. На горизонте 20 лет и с учетом инфляции этот платеж обесценится, покупатель выиграет и даже заработает на такой ипотеке.

О застройщиках и новых ЖК. В Туле много строят, и наши застройщики прогрессивны – активно развивают рынок многообразием выбора, создают качественный продукт, до мелочей продумывая пространство для людей, не ограничивая их жизнь квадратными метрами квартир. Так появились коворкинги, лобби, всесезонные детские площадки, фитнес-залы, кофейни внутри жилых комплексов, что, конечно, позволяет сохранять главный ресурс жильцов – время и повышает комфорт, а значит и уровень жизни. В этом году на рынок выходит много интересных проектов, более продуманных, с удобными дворами, современной отделкой общих территорий и другими решениями, которых в Туле до сих пор не было.





▲ **КСЕНИЯ БАГРОВА,**
строительная компания «Единство»

О продукте. Мы строим жилье комфорт-класса, для которого сформировали определенные стандарты. Это в том числе индивидуальная отделка общественных зон, которая разрабатывается для каждого проекта; комплексное благоустройство всей территории комплекса, независимо от того, большой он или маленький, – жителям должно быть комфортно. Работа по продукту изначально строится в зависимости от проекта. Мы оцениваем его с разных сторон, думаем о том, что захотят получить люди в этой локации, в каком формате будут жить – спокойно или активно, динамично, и исходя из этого дополняем проект уникальными преимуществами.

О планировках. На наш взгляд, всегда важно предложить покупателю ассортимент. Сколько людей – столько и вкусов, поэтому в проекте должен быть выбор планировочных решений. Например, однокомнатные квартиры, самые востребованные на рынке: у нас есть варианты площадей до 50 кв. м, с просторной входной зоной, с кухней-гостиной, потому что даже если человек живет один, он хочет жить комфортно. Так же и по двухкомнатным: площади от 50 до 80 кв. м, различные планировки – под разные потребности семьи.

О спросе и ценах. На данный момент мы не видим факторов, говорящих о том, что цены будут падать. Есть стабильное предложение на ипотечном рынке, траншевая ипотека, субсидирование, господдержка, благодаря которым спрос на недвижимость растет. Люди всегда хотят жить лучше, создаются семьи, рождаются дети – все это провоцирует спрос и стабильный рост цен.



Круглый стол с экспертами рынка недвижимости прошел в гостеприимном ресторане «Светски». Благодарим заведение за уютную атмосферу, прекрасную кухню и предупредительный сервис.

ДЕНИС ГАЛЬПЕРИН, ▼
заместитель начальника управления
градостроительства и архитектуры
администрации Тулы:

О застройке Тулы. Сейчас в городе строится порядка 40 жилых комплексов. Есть еще несколько проектов, которые мы обсуждаем с застройщиками и которые могут быть выведены на рынок в 2023 году. Проекты перспективные, классные, локации – как в центре, так и на окраинах города. Один из них – малоэтажный жилой комплекс в Центральном районе, очень интересный проект.

Об инфраструктуре. По социальной инфраструктуре – школам, детсадам – вопрос комплексный, мы решаем его совместно с девелоперами. Если микрорайон строится в чистом поле и отдален от инфраструктуры города, строительство нового объекта ведется вместе с застройщиками. Они в этом участвуют, потому что понимают: наличие соцобъектов напрямую влияет на привлекательность ЖК для покупателей. И если застройщик хочет продавать квартиры – он должен нести затраты на обеспечение комфорта для жителей, а город при необходимости включается в комплексную работу.

О конкуренции и развитии города. Конкуренция между застройщиками, появление на рынке новых игроков – это развитие, это подталкивает всех участников строительной сферы повышать качество и разрабатывать интересные объекты. Если раньше в жилых комплексах можно было увидеть однотипные дома, то сейчас застройщик проектирует разные варианты, объединяет их общей инфраструктурой и историей. Конкуренция становится тем инструментом, который позволяет не только видеть Тулу в рейтингах по росту спроса и вводу жилья, но и сделать ее визуально привлекательной для жилья и переезда. Чтобы мы прирастали людьми со вкусом, которые ценят красоту и качество.



У РИЕЛТОРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ИНТЕРЕСНЫЙ!

Недвижимость – уникальная сфера для роста и самореализации. Здесь ты каждый день можешь ставить себе новые цели, испытывать удовольствие от побед и азарт от того, как много еще можно достичь. «В этой профессии, как в спорте, – ты всегда в движении вперед и вверх», – говорит мастер спорта Юлия Гусарова, которая полтора года назад пришла в агентство «Астория». Юлия рассказала «Модному городу», что дает ей эта работа и почему она всегда идет на нее с радостью.

В сферу недвижимости можно прийти с любым опытом. У меня за плечами – много лет занятий танцами, я мастер спорта по спортивным бальным танцам и тренер в клубе «Арзу». Никогда не представляла себя риелтором, агентом по продажам, но по совету знакомой решила попробовать и пришла на собеседование в «Асторию». И сегодня я на 100% уверена: возраст, предыдущая профессия, отсутствие опыта не играют никакой роли. Если человек умеет взаимодействовать с людьми, если он целеустремлен и упорен, у него все получится.

В ХОРОШЕЙ КОМАНДЕ НЕ СТРАШНО БЫТЬ НОВИЧКОМ

Я пришла в «Асторию» всего полтора года назад. Ничего не знала и не умела, но с первых дней почувствовала, что я не одна. Это действительно крутая команда, где не каждый сам за себя, а все заодно. Здесь работает прекрасный учебный центр, где новичкам дают весь набор знаний, сразу подключают к практике, отвечают на все вопросы. Когда ты начинаешь работать самостоятельно – коллеги и наставники всегда на связи, подсказывают, помогают в сложных ситуациях. Здесь прекрасная дружеская обстановка, отзывчивые люди, которые рады делиться знаниями и опытом. Да, сначала новичку может быть непросто, но в «Астории» команда обеспечивает такую поддержку, которая дает уверенность даже на самых первых сделках.

ЭТА РАБОТА УВЛЕКАЕТ И ОСТАВЛЯЕТ ВРЕМЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

У риелтора каждый день может быть совершенно неожиданным: новые знакомства, интересные люди, их истории и момент азарта, когда ты понимаешь, что можешь решить их задачи. А когда клиент доволен, когда он счастлив благодаря тебе – это воодушевляет, придает силы и тоже делает



тебя счастливым. Да, порой случаются сложности. Но нарабатывая опыт и профессионализм, ты начинаешь видеть пути выхода из самых непростых ситуаций и в любом случае действовать на благо клиента. А они отвечают искренней благодарностью, обращаются снова, рекомендуют тебя другим. Все это очень ценно и радостно.

Огромный плюс профессии риелтора – гибкий график. Я не привязана к офису «от звонка до звонка», сама планирую свое время, встречи, показы, у меня остается время на семью и на вторую, не менее любимую работу в спорте. Я успеваю делать все и при этом получаю хороший доход.

ЗДЕСЬ ТВОЙ УСПЕХ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ

Не от воли руководства, не от обстоятельств – в «Астории» твой результат действительно зависит только от тебя, твоих целей и усилий. Твои успехи – твоя заслуга, неудачи – твои недоработки, которые ты можешь исправить.

В сфере недвижимости можно добиться всего, о чем мечтаешь. Хочешь заработать на квартиру или машину – это реально. Хочешь сделать карьеру, стать руководителем – все дороги открыты. Как ты работаешь, какие цели себе ставишь, такой и будет отдача. Если дело тебе нравится и ты готов работать – успех обеспечен.



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



SPORT LIFE
жилой комплекс



ЛЕГКИЙ СТАРТ К
ТВОЕЙ МЕЧТЕ



КВАРТИРЫ
от 13 805 руб/мес



 **СТРОЙКОМПЛЕКТ**

📍 г. Тула, ул. Ф.Энгельса, 2 📞 +7 (953) 971-35-55
📞 51-61-28

sportlife71.ru

Застройщик ООО «Специализированный застройщик «Проект-П». Проектная декларация на сайте наш.дом.рф. Условия специальной программы действительны при заключении кредитного договора с ПАО Банк «ФК Открытие». Первоначальный взнос от 15%, срок кредита от 3 до 30 лет, сумма кредита от 500 000 до 6 000 000 руб. Размер ставки 6%. Возможно использовать материнский капитал в качестве первоначального взноса. Генеральная лицензия банка №2209. Предложение действительно до 31.05.2023. Просчет стоимости сделан при первоначальном взносе 25% от стоимости квартиры. Не является публичной офертой. Реклама.



КОРОЛЕВА ИНТЕРЬЕРОВ

Дизайн-проект – не роскошь, а способ сэкономить ваши деньги, нервы, силы и избежать дорогостоящих ошибок в ремонте. В этом уверена дизайнер, архитектор Оксана Семина, основательница студии InterQueen.

Оксана работает в дизайне и архитектуре уже 16 лет, пять лет назад вместе с супругом Владимиром основала дизайн-студию InterQueen. Сегодня в ее портфолио – сложно представить! – более 2500 реализованных интерьеров. Об одном из новых проектов, а также о последних трендах интерьерной моды и правильном подборе материалов Оксана рассказала «Модному городу»:

– Один из проектов, над которыми сейчас работает студия InterQueen, – интерьер детского центра «МИМИклуб» в премиальном тульском жилом комплексе «ЖК Дворянский». Заказчик обратился к нам с запросом на разработку интерьера в стиле современная классика – легкого, интересного, привлекательного для детей разного возраста. Мы выбрали сочетание лаймового и пудровых оттенков – трендовый микс, который выглядит свежо и неизбито, психологически располагает к себе, бодрит и поднимает настроение. В архитектуре помещений применили арочные формы, они тоже сейчас актуальны, а в детских помещениях плавные линии и переходы всегда работают отлично. В отделке использовали новую коллекцию 3D-панелей Orac и целый ряд других безопасных, экологичных и антивандальных материалов – это тоже было одним из требований заказчика.

– К слову о материалах: как в современных условиях, когда многое недоступно, вы решаете вопрос с комплектацией объектов?

– У нас очень много партнеров, и до сих пор не было ни одного случая, когда мы не нашли бы способ купить для заказчика то, что он хочет или не предложили ему достойную альтернативу. По многим материалам мы сами являемся поставщиками, эксклюзивными представителями в Туле целого ряда брендов. Это позволяет нам обеспечивать современную комплектацию и высокое качество отделки на наших проектах и помогать другим дизайнерам и частным покупателям реализовывать их идеи.

InterQueen – дилер брендов Marjan (плитка и керамогранит), Mallers (премиальные краски, штукатурки, лепнина) и многих других. У нас можно купить минеральные полы Evofloor. Кстати, их мы применили в кабинетах детского центра, о котором я рассказывала. Полы Evofloor хороши простотой монтажа, практичностью и долговечностью – гарантия на них составляет 20 лет. Это виниловое покрытие сочетает в себе красоту ламината и прочность керамической плитки, так как в состав входит каменная крошка и экологичные полимеры. Покрытие не деформируется во влажных помещениях, не издает громких звуков при ходьбе, не повреждается при падении тяжелых предметов, не скользит. Мягкий верхний слой бережет от травм, материал гипоаллергенный – все это важно в помещениях для детей. Преимуществом массива, а по цене этот материал доступнее ламината.

– У нас очень много партнеров, и до сих пор не было ни одного случая, когда мы не нашли бы способ купить для заказчика то, что он хочет или не предложили ему достойную альтернативу. По многим материалам мы сами являемся поставщиками, эксклюзивными представителями в Туле целого ряда брендов. Это позволяет нам обеспечивать современную комплектацию и высокое качество отделки на наших проектах и помогать другим дизайнерам и частным покупателям реализовывать их идеи.





– Вас выбирают частные заказчики, приглашают на разработку коммерческих интерьеров, с вами сотрудничают многие тульские застройщики. В чем ваши сильные стороны?

– У нас действительно огромный поток заказов, от квартир и домов до общественных интерьеров. Плотно сотрудничаем с партнерами, в том числе с застройщиками из Тулы, Калуги, Рязани, других городов. Так, сейчас разрабатываем интерьеры холлов домов для нового микрорайона «Острова». Предоставляем скидки клиентам наших партнеров – покупателям квартир во многих тульских ЖК.

Заказчики ценят нас за системность, мгновенную обратную связь и стопроцентное понимание их потребностей. Мы слышим клиента, всегда соблюдаем сроки и предлагаем интересные решения с учетом их пожеланий и бюджета. Знаем рынок материалов, мгновенно ориентируемся и предлагаем то, что хочет клиент. Работаем в любых стилях и создаем неповторимые проекты для каждого. Мы всегда на связи, быстро реагируем на вопросы, замечания, пожелания. Заказчик получает комфорт и уверенность в том, что результат будет отвечать его ожиданиям.

– Оксана, есть мнение, что дизайн-проект – это дорого...

– То, что дизайн-проект могут позволить себе только обеспеченные семьи, – это миф. Дизайнер дает заказчику четкую «инструкцию по применению» – причем, что важно, в рамках его бюджета. Это грамотное зонирование помещения, в котором будет комфортно жить. Это правильная разводка электрики, сантехники и множество других технических моментов – следуя нашему проекту, человек избавляет себя от бесконечных переделок и связанных с этим затрат.

Вместе с проектом мы предоставляем список материалов (от бюджетных до премиальных – в зависимости от запросов клиента), их точное количество и контакты для их покупки. Много можно приобрести у нас, по остальному – подскажем, где найти по выгодным ценам и с гарантией качества. Что еще важно и удобно – мы предоставляем услугу хранения чистовых материалов, купленных у нас и наших партнеров. Ремонт – долгий процесс, а наш заказчик может купить всё по сегодняшним ценам, хранить у нас и своевременно снабжать свой объект материалами на каждом этапе отделки.



И ЕЩЕ МЫ ВСЕГДА НА СВЯЗИ С КЛИЕНТОМ НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, КАК ДАВНО БЫЛ ВЫПОЛНЕН ЕГО ДИЗАЙН-ПРОЕКТ. ПРИ ЖЕЛАНИИ ОБЕСПЕЧИВАЕМ ПОЛНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА РЕМОНТА, ИЗБАВЛЯЯ ЧЕЛОВЕКА ОТО ВСЕХ ХЛОПОТ. А ЕСЛИ ПРОСТО ВОЗНИК ВОПРОС, НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ – ВСЕГДА ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ, ПОДСКАЗАТЬ И ПОМОЧЬ.

INTERQUEEN
private design

+7 (961) 265-84-18
ул. Октябрьская, 24, офис 202
interqueen.ru





Остров счастья



«НА КУБЕ ЧУВСТВУЕШЬ СЧАСТЬЕ, ЛЕГКОСТЬ И РАССЛАБЛЕННОСТЬ», – ГОВОРИТ ЭЛЛА БОРЦОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА ОСОЗНАННОСТИ MIND FLOW. В МАРТЕ ОНА ВМЕСТЕ С МУЖЕМ КОНСТАНТИНОМ И СЫНОМ АРТЕМОМ ПОБЫВАЛА НА ОСТРОВЕ СВОБОДЫ И ВЛЮБИЛАСЬ – В ОКЕАН, ЕДУ И ЭНЕРГЕТИКУ ЭТОГО МЕСТА.

Долгие 14 часов 5 минут – и из Москвы мы попадаем на солнечную Кубу, легендарный остров Свободы. Перелет легче всего дался сыну Артему, мы тоже перенесли его нормально, хотя по приезде домой еще неделю восстанавливались после смены часовых поясов. Но тогда мы еще не знали, что нас ждет)).

В марте на Кубе настоящее лето – комфортные 27 градусов тепла и чуть более прохладная вода, которая после жары особенно приятна. Пляжный сезон на острове длится до мая, дальше начинается время дождей и ураганов.

Я очень хорошо чувствую энергии, и у Кубы она совершенно особенная. Здесь ты постоянно испытываешь ощущения счастья, беззаботности и легкости. Работа там совсем забылась, хотя я, бывает, на отдыхе тоже уделяю ей много времени, – но не на Кубе.

И конечно, этот океан – он безупречен! Эту красоту обязательно стоит увидеть хоть раз в жизни. На Кубе хорошо отдыхать с детьми: вход в воду пологий, удобный, и небольшая глубина на протяжении 10-15 метров от берега. Мы много времени проводили на пляже, и там я получила урок – полностью сгорела, хотя день был облачным. Так что здесь всегда нужно использовать солнцезащитный крем, даже в пасмурную погоду. Кремы лучше привезти с собой. А на вечер – спрей от комаров и фумигатор, чтобы насекомые не испортили отдых.

Наш отель был у города Варадеро – это туристическое место, достаточно прилаженное и приличное. Если хотите увидеть настоящую Кубу, уезжайте подальше от курортных локаций. Не факт, что вам понравится, потому что уровень жизни там ниже, и это видно – дома гораздо беднее, а местами и полуразвалившиеся. Исследовать остров можно на прокатном автомобиле: машины здесь хоть и старые, но в хорошем состоянии. Можно брать такси, но стоит оно дороже. Кстати, еще о машинах: на дорогах здесь много российских авто – «девяток», «пятерок».

В целом сервис на Кубе хромает, но здесь уже начали появляться отели очень хорошего уровня. В нашем отеле была прекрасная анимация. Сын был счастлив, проводя время в бассейне, в детском клубе, где было много развлечений, представлений, игр и дискотек. Я занималась йогой, танцами, испанским, теннисом – и это далеко не все, что там можно попробовать. Кухня достойная, особенно порадовало обилие фруктов – вкуснейшие манго и гуава, благодаря которым я даже не прикоснулась к десертам. А вот яблочного сока здесь почему-то не бывает – это удивило.

Хотела бы я вернуться на Кубу? Ради одного только океана – да! А еще ради этой энергетики, расслабленной, сексуальной, при которой хочется просто улыбаться и наслаждаться жизнью.



ТРИ СОВЕТА ТЕМ, КТО ТОЖЕ ХОЧЕТ НА КУБУ

- 1.** Берите с собой наличку: деньги с российских карт сейчас снять нельзя. Возможно, ситуация изменится, но пока так. Официально на Кубе ходит евро, в магазинах принимают оплату только ими. Неофициально берут и доллары, и они более распространены. Курс у доллара и евро одинаков. Возьмите побольше мелких купюр, чтобы оставлять на чай. Менять деньги на кубинскую валюту не рекомендую, так как ее не обменивают назад.
- 2.** На всякий случай захватите с собой небольшую аптечку: на Кубе сложно купить даже обычный парацетамол. Если не пригодится и не захотите везти назад – оставьте там, людям пригодится.
- 3.** Запланируйте отпуск так, чтобы после прилета осталось несколько дней для восстановления. Смена часовых поясов может даваться нелегко: мы с мужем восстанавливались неделю.

Энергия воды

Будь в своей стихии





Фотограф: Егор Конабевцев vk.com/egorkorphoto
Организация: Ирина Пшонкина vk.com/irep_mirra

ГОГОЛЬ
ФИТНЕС-ЦЕНТР

FIORdelMONDO

коллекция интерьеров

Скидки
для новоселов до 50%
на мебель и шторы
при неизменно высоком
качестве!



Срок акции с 1 по 30 апреля 2023 г., условия акции уточняйте в салоне

ШТОРЫ

ТЮЛЬ

ПОРТЬЕРЫ

РУЛОННЫЕ ШТОРЫ

КАРНИЗЫ ЖАЛЮЗИ

Тула, ул. Демонстрации, 141,
тел. (4872) 70-11-11 www.fdm-mebel.ru



КУХНИ ДЕТСКИЕ КАБИНЕТЫ ГОСТИНЫЕ МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ
СПАЛЬНИ СВЕТ АКСЕССУАРЫ ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА



Dr.Komarova



После применения:

- эластичность кожи + 19%
- увлажненность кожи +32%

КРЕМ-МИСТ ДЛЯ ЛИЦА ДЕНЬ | НОЧЬ

Многофункциональный крем-мист заменит сразу два средства в уходе: дневной и ночной крем. Формат спрея обеспечивает моментальное впитывание без эффекта липкости и пленки на лице. Активизирует выработку коллагена и эластина, укрепляет стенки капилляров, дарит естественное сияние и мягкость кожи. Подходит для всех типов кожи.

Приобретайте на сайте www.verdea.ru
и в филиалах клиники Комаровой
Демонстрации д.137, пр.Ленина д.81 и
Аптека ул.Н.Руднева д.55

