

РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

СЕНТЯБРЬ 2021

ЗОЛОТОШ

СЕЗОННЫЙ ВЫПУСК

ВАДРАТ

ТУЛА

16+



Время первых

Алексей и Светлана Антоновы

Магическая уборка Обновляем пространство и мысли к новому сезону



Тула, улица Оборонная, 116
Тел. (4872) 21 34 34
www.mazda-autoclass.ru

MAZDA CX-5

ПРЕВЗОЙТИ СЕБЯ, ЧТОБЫ
ОСТАТЬСЯ НЕПРЕВЗОЙДЕННЫМ



АВТОКЛАСС·М



БАЛТИЙСКИЙ

КВАРТИРЫ
В ДОМЕ 10.2
ЖДУТ ВАС!

545-001







Партнерский бутик Swarovski в Туле – салон подарков «Эго Арт»

Эго Арт
подарки и фарфор

📍 пр-т Ленина, 50 📞 30-73-54 🌐 ego-art.ru 📷 egoart_tula



SWAROVSKI



COLLECTION I

Составьте знаковый образ, дневной или вечерний, добавив в него пару украшений из новой коллекции Swarovski Collection I. Буйство красок или сдержанный светлый монохром войдут в любой гардероб. Эти украшения станут базой вашего стиля.





ТРЕНИРОВКА МЫШЦ И СЖИГАНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ
УКРЕПЛЕНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ ТОНУСА МЫШЦ РУК И НОГ
НЕИНВАЗИВНЫЙ ЛИФТИНГ ЯГОДИЦ

БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ И РЕАБИЛИТАЦИИ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРО

МИРОВАЯ ИННОВАЦИЯ В ТУЛЕ ТОЛЬКО В КЛИНИКЕ КОМАРОВОЙ

EMSCULPT®

30 МИНУТ ВМЕСТО 8 ЧАСОВ В СПОРТЗАЛЕ

**EMSCULPT ВЫБИРАЮТ ЗВЕЗДЫ
И ФИТНЕС-ТРЕНЕРЫ, МАСТЕРА СПОРТА
И БИКИНИ-МОДЕЛИ.**

И ВОТ ПОЧЕМУ:

во время процедуры мышцы подвергаются интенсивной работе. Технология вызывает до 20 000 сокращений за 1 процедуру. Такого результата невозможно добиться даже при комбинировании силовых, функциональных и круговых тренировок.

РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ ПОСЛЕ 1 ПРОЦЕДУРЫ:

- убирает жир, прокачивает мышцы и вырисовывает красивый рельеф;
- прорабатывает проблемные мышцы внутренней поверхности бедра;
- помогает бороться даже с внутренним – висцеральным жиром, который невозможно «согнать» диетами и тренировками;
- уменьшает диастаз;
- EMSCULPT разрешен после родов и в период лактации.

ХУДЕЙТЕ С КОМФОРТОМ

Процедура проходит максимально удобно в кабинете косметолога. Вы почувствуете интенсивные, но безболезненные сокращения мышц в обрабатываемой зоне.

∴ **клиника комаровой**

г. Тула, ул. Демонстрации, 137
+7 (906) 622-22-66 | www.kvk-cosmetic.ru
@kosmetologia_v_tule

ООО «Клиника В. Н. Комаровой». Лицензия 71-01-001093 от 12.12.2013 г.



ДАРЬЯ АБРАМОВА, заслуженный мастер спорта по боксу, действующий спортсмен:

«EMSCULPT «включает» мышцы, до которых сложно «достучаться», занимаясь в зале. Например, прокачивает внутреннюю поверхность бедра. На тренажерах такого эффекта добиться крайне сложно. Меня также поразил рельеф моего пресса уже после первого сеанса. Достойная альтернатива спортзалу после соревнований. Когда ты устал от тренажеров, но хочешь поддерживать себя в форме.»



ДАНИЭЛЬ ЛУТАЙ, мастер спорта по боксу международного класса:

«EMSCULPT отлично подойдет для проработки мышц пресса, борьбы с жировыми отложениями и укрепления мышц ног и рук. Технология действительно мгновенно прорисовывает рельеф, приводит мышцы в тонус и помогает разнообразить тренировочный процесс. Порадовало, что также можно работать с икроножными мышцами, для меня это очень актуально. Ощущения, словно поднимал большие веса в зале, а на самом деле – отдыхал в кресле. Впечатляющий результат!»

От редактора



Фото: Елена Кононенко @kononenkolena.photo
Макияж и укладка: бьюти-студия Pudra @ pudra.tula
Брючный костюм: QuiGlamstore @ qui.glamstore
Серьги Swarovski: салон «Эго Арт» @ egoart_tula
Место съемки: Privat Banking ВТБ, офис «Баташевский»

По мнению Мари Кондо, автора знаменитой книги «Магическая уборка» (12+), секрет порядка и счастливой жизни в доме заключается в том, чтобы быть окруженным только любимыми вещами. Понять, что сохранить, а что – выбросить, поможет простой вопрос. Возьмите в руки каждую вещь и спросите себя: «Вызывает ли это радость?». Больше ничего.

Я бы применила этот принцип ко всей жизни. Люди, события, места... В конечном итоге важно только одно – счастлив ты или нет. Прямо сейчас.

Что можно сделать, чтобы словить это ощущение? Мне помогают йога, книги, время наедине с собой, работа с арт-коучем, выходные с семьей, любимая работа. И даже когда в жизни все идет не по плану, у меня всегда есть выбор, как реагировать. Что оставить, а что – выбросить.

В сентябрьском номере мы очищаем пространство и мысли к новому сезону. Герои нашей обложки – Светлана и Алексей Антоновы – отвечают за порядок в тульских домах и квартирах, а наш проект «Мозг» – за порядок в голове. Там обсуждаем с психотерапевтом и мастером гвоздестояния, как сделать тело умным, а мозг – гибким. В традиционном сезонном разделе «Дом в деталях» ищем интеллектуальные решения для интерьера, а в рубрике «Вояж» отправляемся на ментальную перезагрузку на Алтай вместе с Ольгой Дыдыко. Сентябрь чем-то похож на понедельник, и начнем, пожалуй, с расхламления ума и помещения.

Эльвира Гафина,
главный редактор

Подвеска Swarovski, салон «Эго Арт»



Шляпа, по теме

Выбор редактора

Свитер и брюки из экокожи, «Сливки»



Кольцо Swarovski, салон «Эго Арт»

Лоферы «Эконика», ТРЦ «Гостиный двор»



Сумка, «Все сумки»

Ночной эликсир «Мгновенная перезагрузка кожи», L'Occitane





Застройщик ООО "СЗ "Наследие"
Проектная декларация на сайте наш.дом.рф



НАСЛЕДИЕ
ДОМ

ПРОСТРАНСТВО СПОКОЙСТВИЯ В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ

54-55-55 наследиедом.рф   @naslediedom



ЗВЕЗДА ВЕЧЕРА

Луминица Висан,
стоматолог



ИГРА НА КОНТРАСТАХ
Спрятаться в тени не получится. Истинно черное платье и проблески бриллиантов на шее, руках и в ушах – атрибуты женщины, которая знает толк в роскоши – как и завещал Кристоаль Баленсиага.



**ЮЛИАННА
ДЕМИДОВА,**
дизайнер
одежды:

«Все началось в детстве с пришивания лампасов к брюкам. Но сейчас вечерняя мода – моя страсть. Я создаю авторские наряды для невест, их подружек, выпускниц, да и просто роскошные платья для важных вечерних мероприятий. Чем сложнее идея, тем с большим энтузиазмом я возьмусь за нее, потому что люблю создавать неожиданные для себя вещи. А эти два платья – моя отдельная гордость. Они не раскрывают секретов, но при этом любая девушка в них выглядит сексуально».

designer
Julia Demidova

Дизайнер одежды
Юлианна Демидова
📍 пр-т Ленина, 50, 1 этаж
@ design_by_julia_demidova



Сексуальные платья и мерцающие украшения – если и брать таких спутников на светский раут, то у Юлианны Демидовой и «ЭПЛ. Якутские бриллианты» в Туле.

Инна Филина,
основатель женской студии
танца DanceFit @dancefit71
и детской школы танца
DanceKids @dancefit_kids



**АЛЕКСАНДР
ГЕРЦЕНБЕРГ,**
владелец
ювелирного салона
«ЭПЛ. Якутские
бриллианты» в
Туле:

«За 26 лет работы «ЭПЛ» стал одним из лидеров ювелирного рынка России. Наше достояние – запатентованный способ огранки FIRING ICE. Благодаря ему получают идеальные бриллианты по мировому стандарту Hearts and arrows, для которого пригоден всего 1% алмазов в мире. Огранщики и ювелиры бренда учатся по уникальной методике, благодаря чему создают идеальные украшения, которые сопровождают вас на всех важных мероприятиях».

СВЕТЛОЕ БУДУЩЕ

Дизайнеры из года в год повторяют прием с воланами, поэтому оборки – такая же обязательная вещь, как и джинсы. Платье с акцентом на плечи, оттенок экрю и белые бриллианты – классика нарядов светской леди.

Макияж и укладка:
студия красоты Pudra
@pudra.tula
Локация съемки:
отель AZIMUT





Героини проекта:
Ольга Карпова @ secretstudio_depil
Наталья Санталова @ santanatali
Фотограф: Елена Кононенко
@ kononenkolena_photo
Стилист: Дарья Королева
@ da.contentstyling
Идея и постановка:
Михаил Чуканов @ mikhailzolotoy
Обувь: салон BENATTI @ benatti71



MDC 986

натуральная кожа

ДИЗАЙН

ПРОИЗВОДСТВО

УПАКОВКА

СДЕЛАНО В ИТАЛИИ

MDC 1609

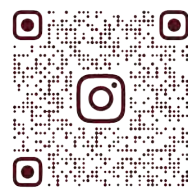
натуральная кожа

ДИЗАЙН

ПРОИЗВОДСТВО

УПАКОВКА

СДЕЛАНО В ИТАЛИИ



СОДЕРЖАНИЕ

МОДА

- 20 ФОТОПРОЕКТ | Золотые победы
- 28 ТРЕНДЫ | Конструктор вашего стиля
- 30 БИЗНЕС | Сам себе начальник, или как стать самозанятым

26

IT-GIRL | Манифест Манижи

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 36 ОРИЕНТИРЫ | Начни макияж с главного
- 38 ЭКСПЕРТЫ | Разумный ход
- 40 ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ | Нарастивание – это естественно

СПЕЦПРОЕКТ

- 46 МОЗГ | Как работает сила воли
- 48 МОЗГ | Разрыв шаблонов: гвоздестояние
- 52 ТЕЛО | Леди Шпагат



Анастасия Бутузова



Алла Старостина



Андрей Антоненков и Асия Арутюнян

50

МОЗГ | Либи́до живёт в мозге

СТИЛЬ ЖИЗНИ

- 60 БИЗНЕС | Стать предпринимателем международного класса
- 62 ГУРМАН | Сырный сомелье
- 64 СТРАТЕГИЯ УСПЕХА | МВА для детей

ДОМ В ДЕТАЛЯХ

- 70 БИЗНЕС | Время первых
- 74 ПОКУПКИ СЕНТЯБРЯ | Чудо техники
- 80 АРТ | Уличное искусство в «Октаве»
- 82 ВЫБОР ЭКСПЕРТА | Тренды ванных комнат
- 84 ТРЕНДЫ | Дом потомков
- 90 ФИНАНСЫ | Покупайте жилье выгодно с ВТБ
- 92 ВОЯЖ | Путешествие по местам силы: Алтай

88

НЕДВИЖИМОСТЬ | Как выбрать премиальную недвижимость?



АЛЕКСЕЙ АНТОНОВ,
РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ
«ТУЛЬСКОЕ БЮРО ЧИСТОТЫ»



НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
МУЖСКИХ КОСТЮМОВ



ИП Любарская Е. Н. «Бренд Мэн»



Brand Man
МУЖСКАЯ ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

📍 пр-т Ленина, 80
📍 ТРЦ «Макси», 2-й этаж, б. 95
☎ +7 910 943-92-92 @ brandman_tula

СКАЖИ «ЛЮБЛЮ» ЦВЕТАМИ!

www.мадамфлер.рф

ДОСТАВКА ЦВЕТОВ



*Мадам
Флер*

- ЦВЕТЫ
- ПОДАРКИ

Модель: Анастасия Стрех,
модельное агентство Gold Models
© goldmodels71
Фотограф: Елена Кононенко
© kononenkolena_photo
Стилист: Дарья Королева
© da.contentstyling
Идея и постановка:
Михаил Чуканов © mikhailzolotoy
Макияж и укладка: Елена
Мельникова © hairmakeup71
Серьги: Lady Collection

• Красноармейский пр-т, 11-а
☎ 30-30-99

• Павшинский мост, 2
☎ 22-17-76

☎ +7 910 559-00-58
📷 madamfler.tula 📷 madamfler.ru



ИП Вербикова Татьяна Владимировна, ОГРН ИП 314715401600276, г. Тула, Красноярский пр., 11-а.

новая услуга

«ПЛЮШЕВЫЙ КУРЬЕР»

удивите свою половинку неожиданным сюрпризом

ТЕЛ.: (4872) 50-12-85, 52-42-50, 52-42-60
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ:
ZK_REKLAMA2@TULA-PRESSA.RU
РЕДАКЦИЯ: ZK_GEA@TULA-PRESSA.RU

ТУЛА ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ

Периодичность: ежемесячно, тираж: 5 000 экземпляров, формат: А5+

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: ЭЛЬВИРА ГАФИНА

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ:
МИХАИЛ ЧУКАНОВ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

ТЕКСТЫ: ЭЛЬВИРА ГАФИНА, АЛЕКСАНДР ГОРБАНЕВ,
СВЕТЛАНА КОЧКИНА

КОРРЕКТОР: НАТАЛИЯ ЛИХАНОВА

ФОТО: ЕЛЕНА КОНОНЕНКО, ЕКАТЕРИНА
БАЛАКИНА, ЕГОР КОНАБЕВЦЕВ

ВЕРСТКА, ДИЗАЙН: ОЛЬГА ПРОКОПЬЕВА,
НИКОЛАЙ КАЗАНСКИЙ

ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВА: АЛЕКСАНДР ЮН

На обложке:

Алексей и Светлана Антоновы,
руководители «Тульского
бюро чистоты»

Фото:

Егор Конабевцев
@egorkophoto

Продюсер съемки:

Эльвира Гафина @ elya_gafina

Стилист:

Дарья Королева
@da.contentstyling

Костюм для Светланы:

Qui glamstore @ qui.glamstore

Туфли:

Benatti @ benatti71

Костюм для Алексея:

Brand Man
@brandman_tula

Локация:

галерея интерьеров
«Декорация»
@decoration_wall

Макияж и укладка:

бьюти-студия PUDRA
@pudra.tula



ПАРТНЕРЫ



LINDA, модельно-артистическое агентство,
ул. Клары Цеткин, 4, оф. 304, ☎ 704-734 @ lindamodel.ru



GOLD MODELS, модельное агентство, ул. Ф. Энгельса,
62, 4 эт. ☎ 38-41-33, +7 903 840-41-33 @ goldtula.ru

«Красота и Стиль»

«КРАСОТА И СТИЛЬ», модельное агентство,
пр-т Ленина, 20, ☎ +7 (910) 701-95-55,
@ krasotaistilmodels, 📧 modelkrasotastil



SIGMA TULA, модельное агентство,
ул. Фридриха Энгельса, 70-а, 5 этаж,
фотостудия @ toto_shiro_studio ☎ +7 (960) 612-33-22



AZIMUT, отель, ул. Советская, 3, ☎ +7 (800) 302-19-60
@ azimuthotels.com



ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ,
пр-т Ленина, 87/4, ☎ +7 (999) 775-55-51,
@ tula-akrobatika.ru, @ akrobatika_tula, 📧 akrobatika71



BROOKLYN, фотостудия, ТЦ Мегастрой, ул. Генерала
Маргелова, 5-а, этаж 3, оф. 55/68/89/90/91,
☎ +7 (953) 424-28-58, @ studio-brooklyn.ru,
📧 studio_brooklyn, @ studio_brooklyn



LADY COLLECTION, магазин бижутерии и аксессуаров
для волос, Советская, 47, ТРЦ «Гостиный двор»



QUI GLAMSTORE, бутик одежды, ул. Софьи Перовской, 3,
☎ +7 910 557-94-27 @ qui.glamstore



«ВЕСТИТО», салон модной женской одежды,
Красноармейский пр-т, 4, 1 этаж, ☎ +7 (910) 948 31 08,
@ vestito_fashion_tula

Ameli Ameli

«AMEЛИ», бутик модной одежды, ул. Демонстрации, 8,
☎ +7 (4872) 58-35-85 @ ameli_tula



BENATTI, обувь и аксессуары,
ТРЦ «Макси», 2-й этаж, ул. Пролетарская, 2,
ТРЦ «Гостиный двор», 1-й этаж, ул. Советская, 47,
☎ +7 (4872) 25-24-44, +7 (910) 163-52-10 @ benatti71



АКАДЕМИЯ АЛЕКСАНДРА ОСТРОВСКОГО, академия
тенниса, ул. Луначарского, 63-в, ☎ +7 (4872) 52-55-32
@ schooltennis.ru, 📧 aao_tula



«ДИНАСТИЯ», центр художественной гимнастики,
ул. Конструктора Грязева, 2, ☎ +7 (915) 682-87-27
📧 dynasty157993109 @ crg_dynastiya



«ДЕКОРАЦИЯ», интерьерный бутик, ул. Свободы, 19,
☎ +7 (960) 600-33-11, +7 (967) 431-70-72, @ decoration_wall



SOLUZIONI DI CASA, интерьерный шоурум,
пр-т Ленина, 85к1, галерея № 2, этаж 2,
☎ +7 (4872) 77-34-30, @ soluzioni_di_casa



SK ROYAL, отель, ул. Советская, 29,
☎ +7 (4872) 25-55-51 @ sk_royal_tula

Егор Конабевцев, фотограф, ☎ +7 (953) 421-22-39,
@ egorkophoto

Екатерина Балакина, фотограф,
☎ +7 (910) 150-13-15, @ ekaterina_balakina

Рекламное издание журнал «Золотой квадрат. Тула», № 165, сентябрь 2021, дата выхода в свет 06.09.2021 г. Учредитель: ООО «Медиа-Тула», генеральный директор — Корениогин Павел Владимирович, главный редактор — Гафина Эльвира Александровна. Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области 26.02.2015 г. ПИ № Ту 71-00383. Отпечатано в типографии ООО «Борус-Принт»: 115201, г. Москва, МО Москворечье-Сабурово вн.тер.г., 1-ый Котляковский пер., д.3, этаж 1, пом.1/12 www.borus.ru, 8-800-600-74-54, zakaz@borus.ru, заказ № ПЗ3312. Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Полное или частичное воспроизведение статей и материалов, опубликованных в «Золотом квадрате. Тула», допускается только по согласованию с редакцией. Мнение редакции может не совпадать с мнениями авторов публикаций. Все цены действительны на момент публикации. Адрес редакции и издателя: 300012, Тульская область, г. Тула, Городской пер., 15-б, телефон редакции: (4872) 50-12-85.

BENATTI

CALZATURE

ТОЛЬКО ТРЕНДЫ

ИП Попов Юрий Игоревич «Бенатти»

Модель: Дарья Дубоносова,
модельное агентство Gold models
@ goldmodels71
Фотограф: Елена Кононенко
@ kononenkolena_photo
Стилист: Дарья Королева
@ da.contentstyling
Идея и постановка: Михаил
Чуканов @ mikhaizolotoy
Место съемки: Федерация
спортивной акробатики Тульской
области @ akrobatika_tula

📍 ТРЦ «МАКСИ», 2-Й ЭТАЖ,
УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 2

📍 ТРЦ «ГОСТИНЫЙ ДВОР»,
1-Й ЭТАЖ, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 47

☎ +7 4872 25-24-44

☎ +7 910 163-52-10

📷 BENATTI71

«Золотой квадрат» и сеть ювелирных салонов «Бриллиантовая ручка»
представляют проект

Золотые победы

Что общего у спортивных соревнований и выхода в свет? И там, и там триумф сопровождают серебро и золото. Берем пример со спортсменок и обретаем новые силы под блеск драгоценных металлов и крики болельщиков.

Синхронное плавание

Мария Мартынова,
модельное агентство
Gold Models

Подберите свой победный комплект украшений и выходите с ним в командный заплыв, но следите, чтобы все пять колец остались на месте.

сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Ручка



Фотограф: Елена Кононенко
© konoenkolenka_photo
Продюсер: Дарья Королева
© da.contentstyling
Макияж и прически: студия
красоты PUDRA @ pudra.tula
Места съемки:
фотостудия Gallery @ gallery.studio tula
Академия Александра Островского
© alex_ostrovsky_academy_tula

Баскетбол

Милана Яворская,
модельное агентство
Linda Models

Забрасывайте
трехочковые
не только мячом, но и
тотально серебряным
комплектom из
лаконичных сережек,
многослойных цепей и
колец, напоминающих
сетку.

- 📍 ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22-а, 1-й этаж
- 📍 ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2, 1-й этаж
- 📍 ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64 @ bruka_shop

Художественная гимнастика

Элина Табунникова,
танцор группы поддержки «Академии
Михайлова», преподаватель по тверку



Привлечь внимание к изящным запястьям и тонкой шее можно контрастными украшениями в светлом обрамлении с темными акцентами.

сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Рука

Большой теннис

Елизавета Капова,
модельное агентство
Sigma

Образ первой ракетки должен быть сдержанным и аристократичным, при этом отмечать победы можно кольцами на шее.

- 📍 ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22-а, 1-й этаж
- 📍 ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2, 1-й этаж
- 📍 ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64 📷 [bruka_shop](#)

NOCHE MÍO

FALL-WINTER 21/22





ИП Литвиненко В.И. «Ночь Мию» «Осень-Зима»

мультибрендовые салоны
Валентина

- Болдина, 86, тел. 70-28-95
- ТРЦ «Макси», Пролетарская, 2, 2-й этаж

МАНИФЕСТ МАНИЖИ

ВАМ НЕ ХОТЕЛОСЬ ПОМЕНЯТЬ НЕМНОГО ВНУТРЕННЕЙ КРАСОТЫ НА ВНЕШНЮЮ? С ЭТОЙ ФРАЗОЙ ПЕВИЦЫ МАНИЖИ ДО МЕНЯ ДОЛЕТЕЛ ТРЕНД НА ПРИНЯТИЕ ТЕЛА. В ТОТ ДЕНЬ, ДВА ГОДА НАЗАД, YOUTUBE ВЫКИНУЛ ВИДЕО, И Я В НЕМ УТОНУЛА... ЭТО БЫЛ MANIZHA X DOVE – «МАНИФЕСТ». ВИДЕО НАБРАЛО ТОГДА 10 МИЛЛИОНОВ ПРОСМОТРОВ. СОТНЯ ИЗ НИХ ТОЧНО МОИ!



Алла Старостина, основатель сети магазинов тканей «САМ СЕБЕ КУТЮРЬЕ», PRO-AGE-БЛОГЕР @ALLA_FASHIONAGE



На подиумы вышли модели плюс сайз, с алопецией, с протезами вместо конечностей...

Универмаг Harvey Nicols праздновал столетие британского Vogue и пригласил для рекламной кампании 100-летнюю модель Марджори Гилберт. Возраст перестал быть табуированной темой, седые модели заполнили лукбуки...

Модные бренды, как всегда, первыми почувствовали, куда ветер дует, и встроились в свежую струю.

В 2016-2017 гг. рэпер, музыкальный продюсер и дизайнер Канье Уэст запустил кроссовки Easy Boots в телесных оттенках и коллекцию нюдовых носков.

Тогда же Pantone напечатал палитру цветов человеческого тела. Она включала ни много ни мало 200 тонов. Нюд перестал быть фоном – он стал главным цветом сезона и стержнем fashion-съемок. Несколько лет он победно шествовал по лентам инстаграма и глянцу и только пару сезонов назад начал перемежаться сполохами неона. Те, чьим предметом гордости был продвинутый визуал, одевались в бежевый, красились бежевым и фотографировались в оттенках бежевого на бежевом же фоне, а потом вписывали все это в бежевые темплейты. Достала из архива свою съемку на курсе Selfmade.studio. Для моего холодного оттенка кожи рыжий – это цвет-катастрофа, но и я была вынуждена влиться в общую волну. Тренд обзывал...

Начало простое. Девушка, микрофон, люди вокруг. «Привет, я Манижа, и несколько лет назад я обнаружила у себя очень странное заболевание. Его сложно заметить и контролировать. Это заболевание называется «ХОЧУ КАК...У НЕЕ!».

Потом рассказ, как она заказала огромную накладную задницу. Как пошла в ней на свидание и как у нее разошлось платье...

«Почему мы страдаем этой фигней? Зачем стараемся спрятать, изменить, сделать лучше? А если ничего не скрывать?».

В этом манифесте звучит очень важное заявление: «Наступает эпоха личной красоты».

Хотя началось все не в 2019-м, а значительно раньше. В 2003 году компания Dove запустила исследование, результаты которого шокировали всех. Оказалось, что только трем процентам женщин нравится их тело. Каждый носил в себе столько боли, и вдруг нарыв прорвался, и эта боль выплеснулась наружу. Общественная дискуссия развернулась стремительно и масштабно.

Тело неожиданно перестало быть вешалкой для одежды и вышло на первый план – такое, как есть – неидеальное. Быть не как все стало нестыдно, а потом и вовсе модно. Потому что никто не как все!



Марджори Гилберт



Тело – уже не-идеальное – стало центром внимания.

Его начали выставлять напоказ фрагментами. По fashion-show прокатился «голый» тренд, но это было уже не то стандартное секси 90-х – «юбка покороче, декольте поглубже». Новая сексуальность ненавязчиво акцентировала эротические маркеры тела:

✓ дизайнеры серийно предлагают подчеркнутые косточки у топов.

Нижний абрис груди стал прорисовываться не только в бюсте и боди, но и в солидных пиджаках и даже в протокольных пальто;

✓ центр груди становится «реперной точкой». От него закручивается весь образ – как в легендарном костюме Мадонны с металлической грудью–конусом, сделанной Жаном Полем Готье в 1990-м году. В этой точке ставится пикантный акцент – например, кольцо;

✓ застежка боди выставляется наружу и деликатно намекает на линию лобка;

✓ бельевой стиль, особенно такой его элемент, как платье-комбинация, становится прилично носить на работу. Еще чуть-чуть, и он станет элементом банковского дресс-кода;

✓ летом 2021-го массово оголяется спина. Это заявляется как самый знаковый тренд сезона;

✓ годом раньше в моду активно входят прорезы на всех частях тела: торсе, плечах, груди и т.д.;

✓ стойки с кроп-топами и бюстье теснят в масс-маркете корнеры с футболками. Последние укорачиваются и перестают доходить до талии;

✓ рискованная модель джинсов Maison Margiela с горизонтальными прорезями на бедрах переходит у модниц чуть ли не в разряд базы. Ее повторяет весь массмаркет, и она расходится как горячие пирожки.



В одном флаконе с подобными трендами идет, как водится, общественная дискуссия. Стилисты устали от бесконечных вопросов:

- Кому не возбраняется это носить?
- Где и когда это уместно?

Молодая публика недолго мучилась этими вопросами. Победу одержало, как всегда, большинство. Видеть под серьезным пиджаком спортивный бюстгалтер стало настолько привычно, что уже мало кто заморачивается – достаёт ли топ до пояса брюк?

Сложнее выбор у старшего поколения. Что делать, когда нет кубиков на прессе? Надевать ли топ с горловиной халтер, если он выставляет напоказ неидеальные плечи и дряблые руки? Что если так манит рейл с микрошортами, а вид собственных коленей, мягко говоря, не вдохновляет?

Презрев неловкость, идти на поводу у моды? Или носить старое, рискуя прослыть нафталином?

На мой взгляд, главный критерий – ваша уверенность. Убеждены ли вы сами, что часть тела, которую собираетесь продемонстрировать обществу, красива? Нравится ли вам ваша нога выше колена/рука выше локтя/талия выше пупка?

Если смотреть на это вам лично приятно – смело показывайте! Заодно будет стимул подкачаться, подсушиться, увлажнить кожу... Если все не так однозначно – играйте в другие тренды! Их сегодня десятки, и они так быстро меняются...

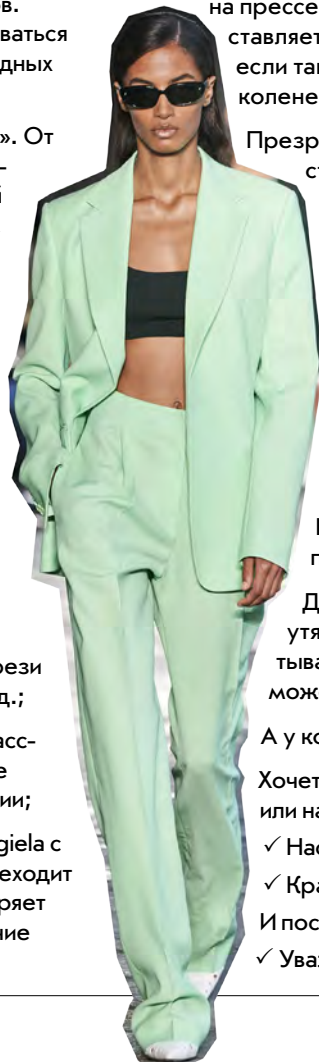
Но один из них с нами точно надолго! Это тренд на принятие своего тела.

Долгие десятилетия мы гонялись за идеалом – худели, утягивались, надставляли грудь... И в конце этой изматывающей годки вдруг поняли: сексуальным и красивым может быть наша – нестандартная – фигура!

А у кого она, если подумать, стандартная?...

Хочется повесить на скотч эти фразы – на зеркало или на холодильник:

- ✓ Наступает эпоха личной красоты
- ✓ Красота может быть разной
- И последняя – по счету, но не по смыслу:
- ✓ Уважайте свой исходный материал!!!



Конструктор ВАШЕГО СТИЛЯ

Те, кто хоть раз пытался составить в тульских магазинах подходящий деловой гардероб знают, что сделать это непросто. То шьют на дюймовочек размера XS, то предлагают пиджаки оверсайз, будто с чужого плеча. А что делать, если хочется приталенных силуэтов, элегантных блуз и сдержанных оттенков? Наталья Кузнецова, известный предприниматель, ресторатор, стала лицом нового бренда деловой одежды Business Line.

Business Line – это «умная» одежда, состоящая из нескольких капсул, которые легко сочетаются между собой. Есть одежда для офиса, путешествий, городской жизни и выхода в свет.

В Business Line стильные и удобные модели, идеально сидящие по фигуре лекала, практичные в уходе ткани.

Бренд предлагает готовые решения, где несколько предметов гармонично комбинируются, создавая разнообразный и в то же время удобный гардероб. Вам не нужно гадать, что надеть сегодня утром. Business Line уже все продумали за вас!



НАТАЛЬЯ КУЗНЕЦОВА:

«Я С ДЕТСТВА ОБОЖАЮ МОДУ И ВСЕГДА СЧИТАЛА СЕБЯ ШОПОГОЛИКОМ. КОГДА ПОЗНАКОМИЛАСЬ С BUSINESS LINE, ПОНЯЛА, ЧТО ХОЧУ И МОГУ ПРЕДСТАВЛЯТЬ ЭТОТ БРЕНД В РОДНОМ ГОРОДЕ»

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ
НОВЫЙ БРЕНД
ДЕЛОВОЙ ОДЕЖДЫ



Сам себе начальник, ИЛИ КАК СТАТЬ САМОЗАНЯТЫМ

НАЧАТЬ СВОЙ БИЗНЕС И ЗАРАБАТЫВАТЬ НА ЛЮБИМОМ ДЕЛЕ МОЖНО СТАВ САМОЗАНЯТЫМ В ЦЕНТРЕ «МОЙ БИЗНЕС». РАЗБИРАЕМСЯ В НОВОЙ МОДЕЛИ С ДИРЕКТОРОМ ЦЕНТРА «МОЙ БИЗНЕС» ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ СВЕТЛАННОЙ КВАСОВОЙ НА ПРИМЕРЕ ТУЛЬСКОГО ДИЗАЙНЕРА СУМОК, КОТОРАЯ НАЧАЛА БИЗНЕС В РАЗГАР ПАНДЕМИИ.

В 2020 году в России появился льготный налоговый режим — налог на профессиональный доход, или налог для самозанятых. Ставки налога: 4 % — с доходов от физических лиц, 6 % — с доходов от юридических лиц и индивидуальных предпринимателей. Это один из самых низких налогов на доходы в России, ставки по которому не изменятся и будут зафиксированы до конца 2028 года.

Почему люди, которые работают на себя, становятся самозанятыми?

«Первый и самый главный плюс самозанятости — возможность организовать работу, не оформляя множество бумаг и не занимаясь бухгалтерией. Свои доходы самозанятые отмечают в приложении «Мой налог», поэтому им не нужно посещать налоговую. НПД платится только за те месяцы, когда был доход: если самозанятый ничего не заработал — нет и налога.

Если индивидуальный предприниматель перешел в ряды самозанятых, он освобождается от страховых взносов и налогов. Регистрация занимает 10-15 минут, специалисты центра «Мой бизнес» готовы помочь в оформлении документов всем желающим.

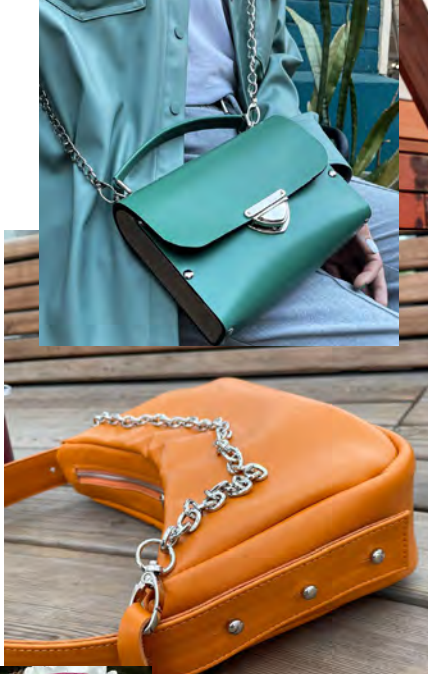
СВЕТЛАНА КВАСОВА,
ДИРЕКТОР ЦЕНТРА «МОЙ
БИЗНЕС» ТУЛЬСКОЙ
ОБЛАСТИ

Самозанятыми могут стать, например, фотографы, программисты, строители, таксисты, няни, швеи, репетиторы. Режим самозанятости доступен и тем, кто оказывает косметические услуги, ремонтирует бытовую технику, выращивает и продает овощи и фрукты».

Какие меры поддержки самозанятым оказывает центр «Мой бизнес»?

В центре «Мой бизнес» самозанятые могут воспользоваться:

- юридическими и бухгалтерскими консультациями;
- льготной арендой офиса/ производственного помещения в бизнес-инкубаторе;
- льготными микрозаймами до 500 тыс. рублей сроком до 3 лет;
- бесплатным обучением (семинарами, вебинарами, мастер-классами).



Какие возможности вам открылись после оформления самозанятости?

«Я могу работать в рамках правового поля при меньших налогах, в сравнении с ИП, официально участвую в интересных конкурсах. В этом году я участвовала в региональном этапе Всероссийского конкурса «Молодой предприниматель России – 2021», который организовывал центр «Мой бизнес», и стала победителем в номинации «Самозанятые».

Софья Пуликова, дизайнер и производитель сумок ручной работы, делится впечатлениями о статусе самозанятого и мерах государственной поддержки.

Расскажите о своем бизнесе.

«Я шью минималистичные и функциональные сумки вручную. Для меня это особый шарм, любовь и забота в каждом стежке. Особое внимание я уделяю качеству кожи и фурнитуры. Лаконичный дизайн и более 30 цветовых решений позволяют легко встраивать модели в разные образы».

Как ваше дело переросло из хобби в источник дохода?

«Началась пандемия, мы остались в квартире-студии с маленьким ребенком. Работать дома было невозможно, и я подала заявку в бизнес-инкубатор для получения льготной аренды. После прохождения конкурса меня приняли в ряды резидентов, и с этого начался мой бизнес».

Какие преимущества для бизнеса вы уже получили помимо льготной аренды?

«Я присоединилась к программе поддержки местных производителей «Сделано в Тульской области» и теперь могу продвигать свою продукцию за счет узнаваемости этого бренда».

Какие у вас планы на развитие бизнеса? Какую государственную поддержку рассчитываете получить в будущем?

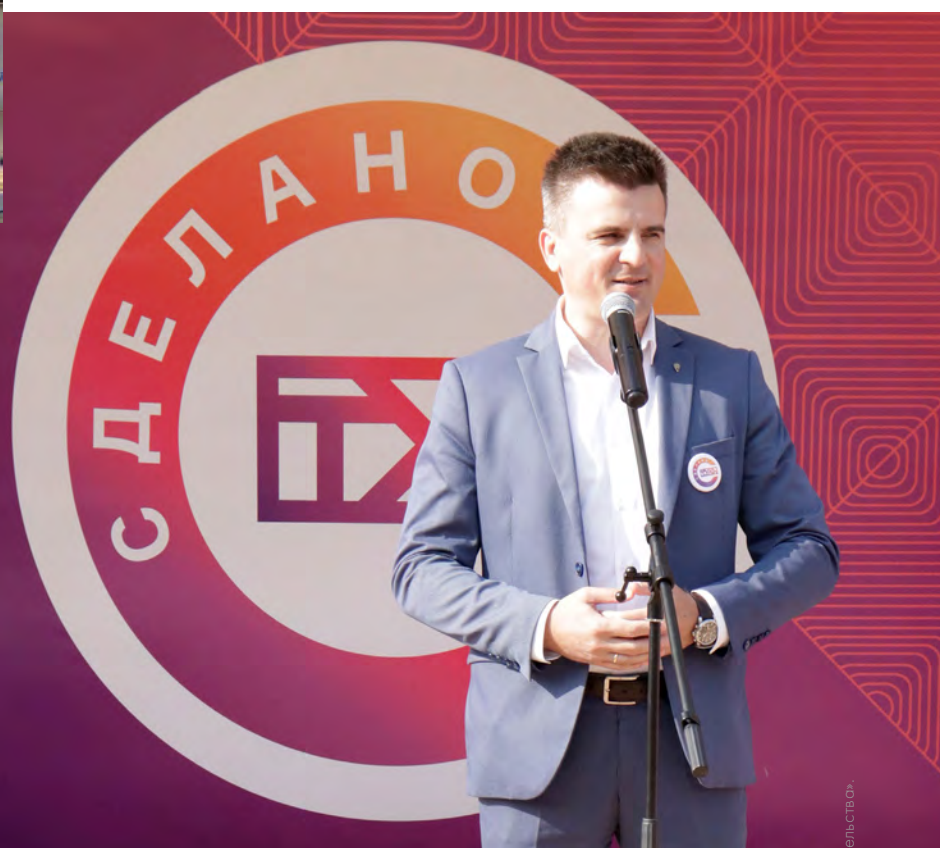
«Я планирую использовать возможность бесплатного размещения продукции на маркетплейсах, зарегистрировать торговую марку и поучаствовать в ярмарке благодаря поддержке центра «Мой бизнес».

ПРОГРАММА ПОДДЕРЖКИ МЕСТНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ «СДЕЛАНО В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ» ПРИГЛАШАЕТ НОВЫХ УЧАСТНИКОВ!

За год к программе поддержки присоединились более 100 участников. Изначально в нее входили производители пищевой продукции, а далее добавились изготовители изделий народных художественных промыслов и дизайнеры, работающие по индивидуальному заказу.



Под знаком «Сделано в Тульской области» предприниматели участвуют в выставках и ярмарках. Они выставляют продукцию в крупных торговых сетях региона: «Магнит», X5 Retail Group, SELGROS и в региональной торговой сети SPAR-Тула. В конце прошлого года стартовал грандиозный проект «Рецепты "Сделано в Тульской области"», в котором лучшие шеф-повара Тулы делятся тонкостями приготовления блюд из продуктов, произведенных на нашей земле. Каждый месяц выпускается digital-журнал «Номер СТО», из него можно узнать все о местных брендах и их продукции, гастрономических фестивалях, полезных и простых рецептах на каждый день и для особых случаев, а еще получить ценные кулинарные советы от шеф-поваров.



Тульский региональный фонд «Центр поддержки предпринимательства».

ЧТО ПОЛУЧАЕТ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ, ВСТУПИВ В ПРОГРАММУ

В центре «Мой бизнес» производители получают специальный пакет мер региональной поддержки в рамках национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы»:

- ✓ микрозайм и гарантии по кредитным обязательствам по льготным ставкам;
- ✓ помощь по участию в выставках, ярмарках, фестивалях, международных форумах;
- ✓ поиск различных каналов сбыта продукции;
- ✓ выход на российские и международные маркетплейсы.



Усиливайте свой бизнес, становитесь узнаваемыми и продвигайте свою продукцию под фирменным знаком «Сделано в Тульской области».

Программа работает в рамках национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы». С перечнем документов, необходимых для подачи заявки, можно ознакомиться на сайте мойбизнестула.рф.

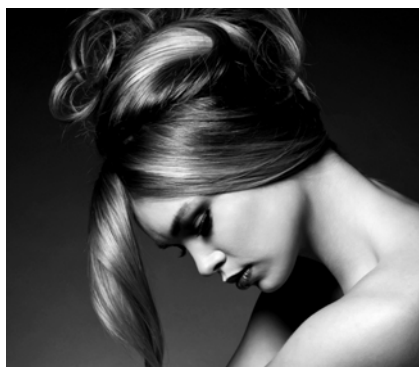




КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

МЫ ЗНАЕМ СЕКРЕТ ЗДОРОВЫХ ВОЛОС



+7 960 602 85 13

📍 Тула, ул. Шевченко, 5 📷 dr.elenachernykh 🌐 chernykh.clinic

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

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НОВАЯ ЖИЗНЬ ВАШИХ ВОЛОС

Ломкие волосы, перхоть, тусклый цвет волос и обильное выпадение – первые сигналы, что пора обратиться к трихологу. Врачи клиники Елены Черных знают, как добиться красивых, густых и здоровых волос в любом возрасте.

УЗНАЙТЕ ВСЮ ПРАВДУ О СВОИХ ВОЛОСАХ

Без квалифицированного специалиста даже безупречная технология не имеет смысла. С помощью Trichoscience врач получает полную картину здоровья волосистой части головы и на основании своего опыта может порекомендовать лечение, которое принесет максимальный результат. Совсем недавно мы вернулись с конференции Российского общества исследования волос. Привезли актуальные разработки, пообщались с коллегами и теперь знаем, как работать даже со сложными случаями.

ЧТО ПОМОГАЕТ ОСТАНОВИТЬ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС У МУЖЧИН?

Своевременная диагностика

7 из 10 мужчин обращаются к трихологу с проблемой андрогенетической алопеции. Развитие этой патологии связано, как правило, с генетической предрасположенностью, поэтому проблема хроническая и без лечения прогрессирует. Дело в том, что нарушение работы волосяных фолликулов начинается задолго до видимых признаков облысения. Этого можно избежать, если вовремя обратиться к специалисту, диагностировать и предотвратить прогрессирование процесса.

Возвращаем потерянные волосы с помощью плазмолифтинга

Особенность плазмолифтинга в использовании собственной плазмы крови пациента с целью стимуляции роста волос.

Метод физиологичен, так как его регенерирующее действие обусловлено факторами роста, которые вырабатываются из собственных тромбоцитов крови. Эффект лечения плазмотерапией заключается в запуске и продлении ак-



НАДЕЖДА ФОКИНА, врач-косметолог, трихолог, член Российского общества исследования волос:

«На голове растет около 150 тысяч волос, и их незначительное выпадение (в среднем до 100 волос в день) является нормой. Но если вы заметили признаки усиленной потери волос, зуд кожи головы или другие изменения – это повод обратиться к трихологу.

На выпадение волос и состояние кожи головы влияет множество факторов: стресс, дефицит витаминов и микроэлементов, нарушения работы внутренних органов, прием лекарственных препаратов, неправильное питание или неподходящая уходовая косметика. У каждого волоса есть своя история (причина), с которой мы, доктора, и пытаемся разобраться на приеме. Для того чтобы с точностью определить тип проблемы для постановки диагноза и составления индивидуального плана лечения, необходимо пройти обследование на компьютерном оборудовании. В нашей клинике мы используем профессиональную диагностическую программу последнего поколения Trichoscience pro, позволяющую с микроскопической точностью получить полную информацию о состоянии кожи головы, толщине волос, плотности роста, состоянии волосяных фолликулов. Анализ всех этих признаков дает ключ к диагнозу, а хранение микроснимков и подсчет параметров – возможность объективного контроля эффекта от лечения».

тивной фазы роста волос, их утолщении и усилении питания волосяных фолликулов.

На данный момент именно эта методика набрала так много подтверждений своей результативности, что стала кандидатом в международные стандарты лечения алопеций.

Восстанавливаем нормальный рост волос

Мезотерапия обеспечивает доставку лекарственных препаратов непосредственно к луковице волоса. Метод уникален за счет содержания в препаратах веществ, необходимых для восстановления волосяных фолликулов на уровне клетки: аминокислоты, пептиды, минеральные вещества и нуклеиновые кислоты.

Карбокситерапия (или лечение углекислым газом) – методика, главным образом направленная на улучшение микроциркуляции на уровне волосяных фолликулов за счет введения очищенного углекислого газа. Процедура применима для улучшения кровоснабжения и иннервации тканей, а также имеет положительный общий расслабляющий эффект.

Все перечисленные методики в комплексном подходе к лечению позволяют добиться эффекта зримого увеличения плотности роста волос, улучшения структуры волоса, нормализации функции сальных желез, а также являются мощной профилактикой возрастных изменений волосяных фолликулов.

Результат лечения при любом заболевании зависит в первую очередь от своевременной и полноценной диагностики. Чтобы изменения не стали необратимыми, обратитесь к врачу-трихологу и получите полную информацию о здоровье своих волос в клинике Елены Черных.

Начни макияж С ГЛАВНОГО

ВИЗАЖИСТЫ ТВЕРДЯТ В ОДИН ГОЛОС – ХОРОШИЙ МАКИЯЖ НАЧИНАЕТСЯ С ПРАВИЛЬНОГО УХОДА. В СОВМЕСТНОМ ПРОЕКТЕ ВИЗАЖИСТОВ PUDRA И МАГАЗИНА КОСМЕТИКИ МАЯКОРЕА ВЫБИРАЕМ УХОД И ДЕКОРАТИВНУЮ КОСМЕТИКУ ОТ ТОПОВЫХ КОРЕЙСКИХ МАРОК.



Тинт для губ Wish Stone Tint Jelly, Missha

Драгоценность в косметичке: насыщенный пигмент невероятно долго держится на губах, не скатывается и при этом увлажняет губы.

Елена Мельникова, ВИЗАЖИСТ, СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ @ HAIRMAKEUP



Сияние

Витамин С защищает кожу от ультрафиолетового излучения и стимулирует выработку коллагена. В линейке Missha Vita C сыворотка, крем и пенка имеют повышенную концентрацию витамина, что даст быстрый и выразительный результат.



Молодость

Missha MISA Cho Gong Jin Set – антивозрастная линейка, основанная на старинном корейском рецепте. Благодаря новым методикам и добавлению черного женьшеня, гриба санхван и рехмани, косметика показывает превосходные результаты.



Наталья Стрельбицкая, ВИЗАЖИСТ, СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ @ NATALI_STRELBITSKAYA

Пудра Pro-Touch Powder Pact SPF25/PA++, Missha

Невесомая и бархатная текстура на натуральной основе мягко ложится на кожу и создает ровный тон без эффекта маски.



- 📍 ТК «Парадиз», супермаркет, 1-й этаж 📍 ТРЦ «Гостиный двор», 1-й этаж
- 📍 ТРЦ «Макси», 1-й этаж 📍 ТРЦ «Рио», 1-й этаж 📍 Гипермаркет SPAR, Металлургов, 87
- 📍 ул. Максима Горького, 7-а, ТЦ SPAR, 1-й этаж 🌐 mayakorea.ru 📷 mayakorea 📺 koreavtule



УВЛАЖНЕНИЕ

Набор MISSHA Super Aqua состоит из эссенции, эмульсии и крема, а также их трэвел-версий. В составах использовано 10 видов гиалуроновой кислоты с разным молекулярным весом, благодаря чему косметика проникает до необходимых слоев и увлажняет кожу.



ЕКАТЕРИНА ДЕМИНА, ВИЗАЖИСТ, СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ @ DEMINA _ MAKEUP



ВВ-крем M Perfect Cover, Missha

Крем выравнивает тон, избавляет от покраснений, последствий прыщей и устраняет жирный блеск. Регуляция кислотно-щелочного баланса постепенно оздоравливает кожу. При постоянном применении крема она осветляется, становится свежей и сияющей.

БЬЮТИ-ТРИО

Команда Pudra – авторы макияжей и укладок большинства героев глянцевого обложки журналов города. Они собирают образы за рекордное время, потому что работают в 4 руки! Омолодят вас на 10 лет, скорректируют форму лица с помощью макияжа. Они возьмут на себя подготовку к мероприятию или съемке, сборы невесты, ее подружек и мамы, а еще подскажут, как выбрать косметику, чтобы даже в будни выглядеть звездой.



📍 Пр-т Ленина, 102, к. 4, 4-й эт., оф. 403
☎ +7 960 613-89-99 @ pudra.tula

«Пудра», ПАРТНЕР ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ. ТУЛА»

РАЗУМНЫЙ ХОД



Фотограф: Елена Кононенко
© koponenkolena_photo
Стилист: Дарья Королева
© da.contentstyling
Макияж и укладка:
Екатерина Демина
© demina_makeup71
Место съемки: фотостудия
INSIDE © inside.tula

КОМАНДА СЛУЖБЫ СЕРВИСА И ЗАБОТЫ

КСЕНИЯ АНИСИМОВА,
ОПЕРАТОР КОНТАКТНОГО ЦЕНТРА

ИЛИАНА МАРИНА,
ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

СВЕТЛАНА МУГЕНОВА,
СТАРШИЙ АДМИНИСТРАТОР

МАРИЯ ШУРШИНА,
АДМИНИСТРАТОР

ОЛЬГА ЛЕЙМАН,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО
ДИРЕКТОРА ПО КЛИЕНТСКОМУ СЕРВИСУ

ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ ТУЛА», Лиц. ЛО-71-01-001950 от 03.08.2018 г.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
ИМЕЮТСЯ

ПОД РУКОВОДСТВОМ ИЛИАНЫ МАРИНОЙ «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ ТУЛА» СТАЛА ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ПРОГРЕССИВНЫХ КЛИНИК В РЕГИОНЕ. РАССКАЗЫВАЕМ О НОВОМ АМБИЦИОЗНОМ ПРОЕКТЕ, КОТОРЫЙ В КЛИНИКЕ НАЗЫВАЮТ «СЛУЖБА ЗАБОТЫ».

МНОГИЕ ПАЦИЕНТЫ В ОТЗЫВАХ О КЛИНИКЕ УПОМИНАЮТ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И ВЕЖЛИВОСТЬ СОТРУДНИКОВ. РАССКАЖИТЕ, КАК У ВАС СТРОИТСЯ РАБОТА, ЧТОБЫ ПАЦИЕНТ ПОЛУЧАЛ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ?



«В нашем случае клиентский сервис — это целая служба с отдельным штатом сотрудников, который сопровождает пациентов еще на этапе звонка и уже в самой клинике в момент обращения. Сейчас в нем задействованы 24 человека: администраторы зон ресепшен и операторы кол-центра во главе с моим заместителем по клиентскому сервису, старшим администратором и руководителем колл-центра. Именно эти лица встречают пациентов клиники и эти голоса помогают найти своего врача по телефону. Мы ласково называем их «СЛУЖБА ЗАБОТЫ».

Сервис в нашей картине мира, — это больше чем привычные чай, кофе, снеки, кулер, телевизор, зоны ожидания для детей и взрослых. Для нас сервис на этом только начинается!».

ДАВНО ЛИ ВЫ ВНЕДРИЛИ СЛУЖБУ И ЧТО ВАС НА ЭТО ПОДТОЛКНУЛО?



«Заниматься повышением уровня сервиса мы начали несколько лет назад. Нами руководили две цели — помочь пациентам и создать качественную медицину с высоким уровнем качества и сервиса.

Мы многое изменили в работе. Начиная с того, что переименовали службу из административного звена в СЛУЖБУ СЕРВИСА И ЗАБОТЫ! Мы поменяли отношение и подходы к работе на ментальном уровне.



Пересмотрели принцип подбора кадров — сейчас для кандидатов обязательны эмпатия, открытость и искренность. Потому что в медицине пациент остро чувствует фальш и излишнюю формальность. Наши сотрудники проходят обучение и поддерживающие тренинги по навыкам общения и коммуникациям. В том числе они отрабатывают навык решения и предотвращения конфликтов.

Сотрудники СЛУЖБЫ ЗАБОТЫ обучаются управлению записью, чтобы, формируя ее, не отказывать по срочным запросам. Также при обращении пациента мы можем предположить, какие врачи понадобятся, и записываем на обследования таким образом, чтобы пребывание в клинике не занимало много времени».

ВЫ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕТЕ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ. ПОЯВИЛОСЬ ЛИ В КЛИНИКЕ ЧТО-ТО НОВОЕ ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ?



«Да, действительно, мы не стоим на месте и продолжаем совершенствоваться, чтобы удовлетворять современные потребности пациента. Например, мы активно развиваем телемедицинские консультации. Это особенно актуально в нашей эпидемиоло-

гической ситуации. Пациент может получить консультацию не выходя из дома с помощью нашего сервиса Telemedex. Также мы ввели оплату по QR-коду. Это удобно, если нужно оплатить вызов за родственника или заказать услугу на дом».

А ЕСЛИ ВАШ ПАЦИЕНТ НАХОДИТСЯ В ДРУГОМ ГОРОДЕ, ПОМОЖЕТ ЛИ СЛУЖБА ЗА ПРЕДЕЛАМИ ТУЛЫ?



«Конечно! Более того, наш новый проект по госпитализации в клиники-партнеры направлен именно на это. Наши менеджеры помогут организовать медицинскую помощь в других клиниках и центрах ГК «Эксперт» и у наших партнеров как в России, так и за рубежом. Если проблема пациента не решается локально, например, требуется лечение или операция — мы подберем клинику, где это возможно, и приложим максимальные усилия, чтобы наладить жизнь после операции. Для этого мы связываемся с клиниками и помогаем в организации процессов. При этом большинство наших партнеров работают по системе ОМС. Так что сила нашей заботы распространяется далеко за пределами города, чтобы пациенты всегда могли на нас рассчитывать!».

КЛИНИКА ЭКСПЕРТ
федеральная сеть медицинских центров

📍 ул. БОЛДИНА, 74
🕒 Ежедневно, 7⁰⁰–23⁰⁰
📞 по предварительной записи ☎ 700-006
🌐 mrtexpert.ru

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

MILASHKA



НАТАЛЬЯ ДЕМИДОВА,
ОСНОВАТЕЛЬ СТУДИИ MILASHKA



ЭЛЬВИРА ГАФИНА,
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА
«ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ»



Наращивание — ЭТО ЕСТЕСТВЕННО

БЬЮТИ-МИНИМАЛИЗМ – НОВЫЙ ТРЕНД, КОТОРЫЙ ОТРАЗИЛСЯ И НА НАРАЩИВАНИИ РЕСНИЦ. ГОЛЛИВУДСКИЕ 3D-ОБЪЕМЫ КАНУЛИ В ЛЕТУ – НА ИХ МЕСТО ПРИШЛИ АККУРАТНЫЕ РЕСНИЧКИ, КОТОРЫЕ НЕ ОТЛИЧИТЬ ОТ НАТУРАЛЬНЫХ. ЭЛЬВИРА ГАФИНА ОТПРАВИЛАСЬ В MiLASHKA, ЧТОБЫ ОПРОБОВАТЬ НОВУЮ ТЕХНИКУ НА СЕБЕ.

Наталья Демидова – мастер-перфекционист и основатель собственной студии. За 10 лет в бьюти-индустрии она получила дипломы топовых московских экспертов и основала школу лешмейкеров, где ведет курсы по всем видам наращивания. Наташа создала целую lash-семью и обучила своей технике других мастеров, стремящихся к совершенству. В ее студии MiLASHka используются люксовые материалы и особое внимание уделяют сервису – гостям всегда предложат чай, кофе или воду в мини-бутылочках, заботливо укроют пледом и включают аудиокнигу, чтобы процесс наращивания пролетел незаметно и максимально комфортно.

Наслаждайся отпуском и забудь о туши для ресниц

Плескайтесь в воде и не переживайте, что тушь потечет. Чего уж там, можете вообще не брать ее с собой. С наращенными ресничками вы будете выглядеть потрясающе в бассейне, фитнес-зале и на пляже.

Радуйся своему отражению, находясь в декрете

Когда времени на себя вечно не хватает, наращивание — настоящая находка. Важно, что в MiLASHka используют гипоаллергенные материалы премиум-качества, а значит, процесс и период носки ресниц проходят максимально комфортно.

Экономь время вместе с MiLASHka

Вы знали, что в среднем женщины тратят 16 часов в месяц на утренний макияж? Два рабочих дня!

Наращивание позволяет сократить время на бьюти-рутину. Хотите подчеркнуть взгляд и забыть о косметике на море и в городе? Записывайтесь в MiLASHka. Привыкайте к удобству, дополнительным минутам сна и свободному времени.

Подчеркни естественную красоту

Что выбрать: С-изгиб или L-изгиб, «лисий» эффект или «беличий»? Не забивайте себе голову лишними вопросами и просто доверьтесь мастерам MiLASHka. Изгиб и длина ресничек подбираются индивидуально в зависимости от формы и разреза глаз. Близко или широко посажены глаза? Нужно ли скорректировать эффект нависшего века? Мастер оценит индивидуальные особенности внешности и подберет конфигурацию ресниц, которая подходит именно вам.



Эльвира Гафина, главный редактор журнала «Золотой квадрат»:

«Наташа добилась очень натурального эффекта. Как раз то, что я хотела! Она подчеркнула уголок глаза, чтобы создать имитацию стрелки: в ближайший месяц карандаш для глаз мне точно не понадобится. Наращивание пролетело незаметно. Я слушала аудиокнигу, беседовала с Наташей – два часа самообразования.

В процессе наращивания совсем не ощущала прикосновения мастера, а когда открыла глаза, оказалось, что и сами ресницы невесомые.

Пару раз замечала, что ночью сплю лицом в подушку, забывая о наращенных ресницах. Утром расчесываю щеточкой – и они снова как в первый день после процедуры.

Люди идут на имя и руки профессионала. Теперь понимаю причину такого количества положительных отзывов о MiLASHka».

MI LASH KA
— SCHOOL • STUDIO • SHOP —

📍 УЛ. Д. УЛЬЯНОВА, 4
@studio_milashka
☎ +7 960 600-90-50
☎ +7 902 909-87-69

Дружба в квадрате

Однажды стилист Гая Петросян
и косметолог Светлана Науменко

участвовали в съемке
для «Золотого квадрата».
Оказалось, тот проект стал
судьбоносным, потому
что «работа» переросла
в дружбу двух успешных
бизнес-леди.

Спустя год они снова
вместе на страницах глянца.
Повод - день рождения Гаи,
9 сентября.

Светлана Науменко,
студия красоты Charmе
@ charmetula
Гая Петросян, стилист,
студия стиля DruGAYA
@ drugaya_style
Одежда: салон
итальянской одежды
Felicity @ felicity_italiana_
Макияж и укладка:
студия красоты PUDRA
@ pudra.tula
Украшения:
@ drugaya.shop
Шары: @ sharik.tiptop

Шарм

📍 ул. Болдина, 45, 4-й этаж, оф. 407

☎ +7 950 910-57-60 📷 charmetula

СТУДИЯ АППАРАТНОГО УХОДА

Светлана Науменко

«Я общаюсь с клиентами и коллегами, езжу на встречи, снимаюсь для журналов, поэтому вопрос внешнего вида для меня важен. После знакомства с Гаей я доверяю свой стиль только ей. Я помню, как после съемки для «Золотого квадрата» мы разговорились, а потом поехали по магазинам, чтобы что-то подобрать для меня. Я рада, что не только одеваюсь у Гаи — мы проводим вместе свободное время, ездим на отдых, ходим друг к другу на дни рождения и встречаемся за чашкой кофе».

Гая Петросян

«Со Светой мы познакомились «на работе». На той съемке, как и на этой, я была стилистом. Съемка закончилась, а наша дружба началась. Мы обе тщательно следим за внешним видом, поэтому быстро нашли много общих тем. Отправляясь в «Шарм» на процедуры к Свете, я знаю, что не только получу качественную услугу, но и проведу время за интересным разговором. Классно, когда подруга может быстро привести твоё тело и лицо в порядок, а ты можешь подобрать ей сногшибательный лук, чтобы после этого отправиться на совместный проект или вечеринку».





NANOPORE stylus | 02

medi+derma by sesderma



- Снижение тургора
- Морщины
- Старение кожи от воздействия ультрафиолетовых лучей
- Пигментные пятна
- Витилиго
- Шрамы
- Акне
- Расширенные капилляры
- Гиперпигментация
- Расширенные поры



КЛИНИКА ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ
 Записаться на процедуру микронидлинга можно по адресу:
 📍 Красноармейский пр-т, 48
 Проконсультироваться по телефонам:
 ☎ 216-186, 302-902 ☎ +7 930 890-97-06
 🌐 www.l-med.ru @ lmed_klinika

ООО «Л-МЕД». Лицензия № ЛО-71-01-000879 от 22.05.2013 «Гентле-СМАС-Лифтинг»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СВЕЖЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ



За 20 лет работы клиника «Л'МЕД» внедрила массу инновационных технологий омоложения от биоревитализации до SMAS-лифтинга.

Врачи клиники предлагают взглянуть на проверенную технологию микронидлинга под новым углом, с учетом последних достижений науки.

Теперь ее возможно использовать не только для омоложения, но и для борьбы со шрамами, алопецией, пигментацией и растяжками!

ЧТО ТАКОЕ МИКРОНИДЛИНГ?

Во время процедуры верхний слой кожи обрабатывается манипулой с наноиглами на конце. Это контролируемый метод, который наносит неощутимые микротравмы на поверхности кожи и не достает до сосудов. При этом микропроколы стимулируют процессы регенерации и синтез собственного коллагена, а также усиливают действие косметических препаратов. Травматичность процедуры столь мала, что ее можно проводить даже на тонкой и чувствительной коже, потому что длина и диаметр игл не достигают и 1 мм.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА МИКРОНИДЛИНГА?

Сначала кожу очищают, а затем наносят состав с желаемым действием – это могут быть средства для устранения воспалений и пигментации, составы с антиоксидантами и веществами, стимулирующими синтез коллагена. После кожу начинают «массировать» дермапеном («ручка» с микроиглками). Электрические импульсы, которые образуются на насадке, меняют клеточный потенциал, благодаря чему действующие вещества влияют напрямую на клетки. После процедуры текстура и тон кожи выравниваются, лицо начинает сиять, а домашний крем начинает увлажнять кожу с удвоенной силой.

ПОЧЕМУ ПРОЦЕДУРА БЕЗБОЛЕЗНЕНА?

Высокая скорость проникновения титановых игл снижает дискомфорт во время процедуры, уменьшает время сеанса и позволяет проводить его без анестезирующих средств. Глубина воздействия варьируется от 0,25 до 1,5 мм в зависимости от решаемой задачи. В случае с рубцами глубина будет максимальной, а при простой стимуляции коллагена – минимальной. Восстановление проходит быстро и комфортно.

КОМУ ПОДХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Раньше микронидлинг считался anti-age процедурой. Сейчас косметологи применяют эту технологию не только для устранения морщин, дряблости и потери упругости, но и для решения вопроса с рубцами, растяжками, пигментацией, постакне, алопецией и многого другого. Процедура сочетается с инъекционными методами, а восстановление занимает всего один день. В этот период постарайтесь меньше находиться на солнце и не заглядывайте в бассейн или сауну. Результат после процедуры нарастает, а через 2 недели он будет максимальным. Чтобы закрепить процесс обновления, нужно пройти курс из 6 процедур с перерывом в 2 месяца.



Как работает СИЛА ВОЛИ

ПОСЛЕ 5 ЛЕТ УВЛЕЧЕНИЯ ТЕМОЙ МОЗГА, ИЗУЧЕНИЯ СОТЕН СТАТЕЙ И ЛЕКЦИЙ ПО НЕЙРОНАУКАМ РЕДАКТОР ПО КОНТЕНТУ АЛЕКСАНДР ГОРБАНЕВ НА ПАЛЬЦАХ ОБЪЯСНЯЕТ, КАК РАБОТАЕТ СИЛА ВОЛИ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ТРЕБОВАТЬ ОТ СЕБЯ СЛИШКОМ МНОГОГО.

Почему нам сложно похудеть или посмотреть одну серию вместо всего сезона сериала за одну ночь? Для ответа на этот вопрос нужно понять, как устроен мозг человека. В волевых решениях задействуются многие системы, но две основные героини – амигдала и кора головного мозга. Разберемся с ними по отдельности.

Амигдала, или миндалевидное тело – древний мозг. Он был еще у наших обезьяньих предков и отвечал за эмоции. Если упростить, то страх, агрессия и секс живут в этом отделе. Если миндалевидное тело увидит опасность, то вы, повинувшись, сбежите. Если взгрустнулось, то именно оно подбрасывает соблазнительную идею что-то съесть, даже если вы не голодны, чтобы вознаградить вас порцией гормонов счастья.

Почему амигдала обладает такой силой? Эта часть мозга – одна из главных причин выживания наших

предков. Она заставляла их быстро принимать решения в условиях недостатка информации по принципу «шорох в кустах – беги, рядом самка – размножайся, висит ягода – ешь». У предков не было времени на планерки по поводу распределения ресурсов и прогнозирования – они действовали сиюминутно, потому что только так и можно было выжить. Поэтому эти паттерны жестко вшиты в поведение человека.

Кора головного мозга, или неокортекс – самая молодая часть человеческого мозга. Мы такие крутые и умные только благодаря ей.

Кора отвечает за когнитивные функции и объясняет наше сложное поведение. У приматов эта часть мозга не настолько развита, как у нас. Благодаря коре у нас есть возможность использовать речь, фантазию, планирование, а с ним – понятие времени и многое другое. Кора прагматична и рациональна, но из-за того, что она появилась не так давно, ей сложно конкурировать с амигдалой.

Мы можем сдержаться и не ударить человека палкой, если он нам не нравится, или пойти на работу, если вечеринка закончилась в 4 утра понедельника. Это кора, и она заставляет нас оценить выгоду от действия в долгосрочной перспективе. То есть, все мы понимаем, что спорт, как ни крути, ведет к пользе в будущем. Тогда почему некоторые обнаруживают себя у холодильника поздней ночью? Вот тут и происходит нечто, что рушит большинство наших благих намерений.

Почему воля – конечный ресурс! Из описания этих двух отделов мозга можно понять, что они конкурируют за главную роль в принятии решений. Одна голосует за сиюминутное удовольствие (наесться до потери сознания), потому что это знает цену выживания. Другая – за большую выгоду, но отсроченную во времени (занятия спортом, чтобы тело было здоровым). Если и объяснять на пальцах, то в этом конфликте выгод амигдала сидит в крепости, а кора пытается взять ее аргументами. Но вообще-то амигдале все равно – она главный гедонист в мозге. Воля – прерогатива коры, и от того конечный ресурс, потому что на каждую





атаку «крепости» тратит больше ресурсов. Это основная причина безуспешных попыток начать что-нибудь с понедельника.

Но не думайте, что амигдала такая вредная. Она признает ошибки, если ее решение не ведет к пользе, и передает руль коре. Например, когда вы пишете годовой отчет. Кстати, на Земле существуют загадочные люди, которым легко удается примирить половины, но эта способность обусловлена генами и формированием мозга. В общем, им повезло.

Как тогда жить, если сила воли заканчивается, даже не накопившись! Спокойно. Читая этот материал, вы уже делаете большой шаг. Знание этих механизмов помогает осознаннее подходить к вопросу и видеть закономерности своего поведения.

Многие предавались экспериментам с силой воли, но немногие выходили победителями. Есть основная идея, от которой отталкиваться проще всего – никакое волевое решение не дается просто так. Чем больше вы их принимаете, тем больше шанс не убраться дома на выходных или съесть что-то вредное. То есть, если утром вы решаете миллион дел, принимаете решения, вас кто-то раздражает и вы тактичны, но вечером, зайдя в магазин, покупаете кучу продуктов в забвенном состоянии, то ваша воля просто истощилась. И это нормально. Покупки снимают напряжение, и так мозг вас поощряет за весь прошедший день. Иногда он выбирает странные поощрения, которые могут отложиться на боках или привести к зависимостям.

Чтобы самостоятельно снизить истощение воли, можно прибегнуть к некоторым хитростям.

1. Избегайте чрезмерного истощения воли.

К примеру, если вы понимаете, что у вас на работе сложный отчетный период, на улице холод, а еще вы решили отказаться от курения, то на последнее воли не хватит. Не беритесь сразу за несколько задач, требующих волевых усилий. Дождитесь момента, когда вы сможете лучше сконцентрироваться на одной цели, и начните с малого. Амигдала – консервативная барышня, и она не любит резких перемен. Особенно тех, которые лишают удовольствия.

2. Не сталкивайтесь с соблазнами напрямую.

Если вы склонны к импульсивному поведению, то не стоит представлять, как вам предлагают торт, а вы гордо отказываетесь. Скорее всего, так не произойдет. Лучше постройте свою жизнь так, чтобы вы не попадали в ситуации, лицом к лицу сталкивающие вас с соблазнами. Например, не заходите вечером на Netflix.

3. Избавляйтесь от стресса.

Тысячи раз мы слышим фразу «заедать стресс». Это состояние – поле амигдалы, поэтому при стрессе отключаются все «побочные» функции, остаются только «самые нужные», а активность высших отделов мозга притупляется. Соответственно, в ситуации стресса мы становимся более склонны к импульсивному поведению.

ЧТО ПОЧИТАТЬ ИЛИ ПОСМОТРЕТЬ

Чтобы глубже разобраться в этой теме, порекомендую некоторых ученых. Это не псевдонаучные книги по личностному росту, а научно-популярные материалы, где есть большая доказательная база исследований.

1. Ирина Якутенко. «Воля и самоконтроль», 2017 г. (16+)
2. Ася Казанцева. «Кто бы мог подумать!», 2014 г. (12+), «В интернете кто-то неправ!», 2016 г. (12+), «Мозг материален». 2020 г. (16+)

Кому лень читать и пока амигдала побеждает, тем можно посмотреть их лекции на Youtube.

3. Майкл Газзанига. «Кто за главного? Свобода воли с точки зрения нейробиологии». 2020 г. (16+)
4. Лекции антрополога Станислава Дробышевского (16+). «Не совсем про мозг, но про то, почему мы такие и как на это повлияли наши предки».
5. Youtube-канал «Все как у зверей» (18+). Ведущая канала Евгения Тимонова проводит параллели нашего поведения с тем, как ведут себя животные, и объясняет природу человеческого поведения.

Разрыв шаблонов: ГВОЗДЕСТОЯНИЕ

АНАСТАСИЯ МЕРЕНКОВА,
МАСТЕР ГВОЗДЕСТОЯНИЯ
 ANASTASIA _ YOGA
 +7 967 431-38-39

Фотограф: Елена Кононенко
 Макияж: Елена Мельникова
 Костюм на Эльвире: Yaufman
 Пиджак, кюлоты и блуза на Анастасии: Qui Glamstore

ИЗ САКРАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ГВОЗДЕСТОЯНИЕ ПРЕВРАТИЛОСЬ В МЕЙНСТРИМ. БЛОГЕРЫ ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЕЖЕДНЕВНЫМИ РИТУАЛАМИ В ИНСТАГРАМЕ, А БИЗНЕС-ЛЕДИ ТАКИМ ОБРАЗОМ СПРАВЛЯЮТСЯ СО СТРЕССОМ, СТРАХАМИ И УСКОРЯЮТ РЕАЛИЗАЦИЮ БОЛЬШИХ ЦЕЛЕЙ. АНАСТАСИЯ МЕРЕНКОВА – ОДИН ИЗ ТОПОВЫХ МАСТЕРОВ ГВОЗДЕСТОЯНИЯ В ТУЛЕ – РАССКАЗЫВАЕТ, КАК УСМИРИТЬ МОЗГ И ПРЕВРАТИТЬ БОЛЬ В РЕСУРС.

Зачем вставать на гвозди?

«На наших стопах находится порядка 70 000 нервных окончаний и около 60 биологически активных точек. Стоя на гвоздях, человек входит в глубокий стресс — кто-то проживает этот момент в истерике, кто-то смеется, а кому-то удастся не терять концентрацию. Фанаты «огненной доски», или «доски Садху», говорят, что данная практика лечит душевные раны, освобождает от зажимов и заменяет сеансы психотерапии. И этому есть научное объяснение.

В результате болевого синдрома активизируется работа органов и систем, улучшается кровообращение, насыщение кислородом крови, организм активизирует самозаживление.

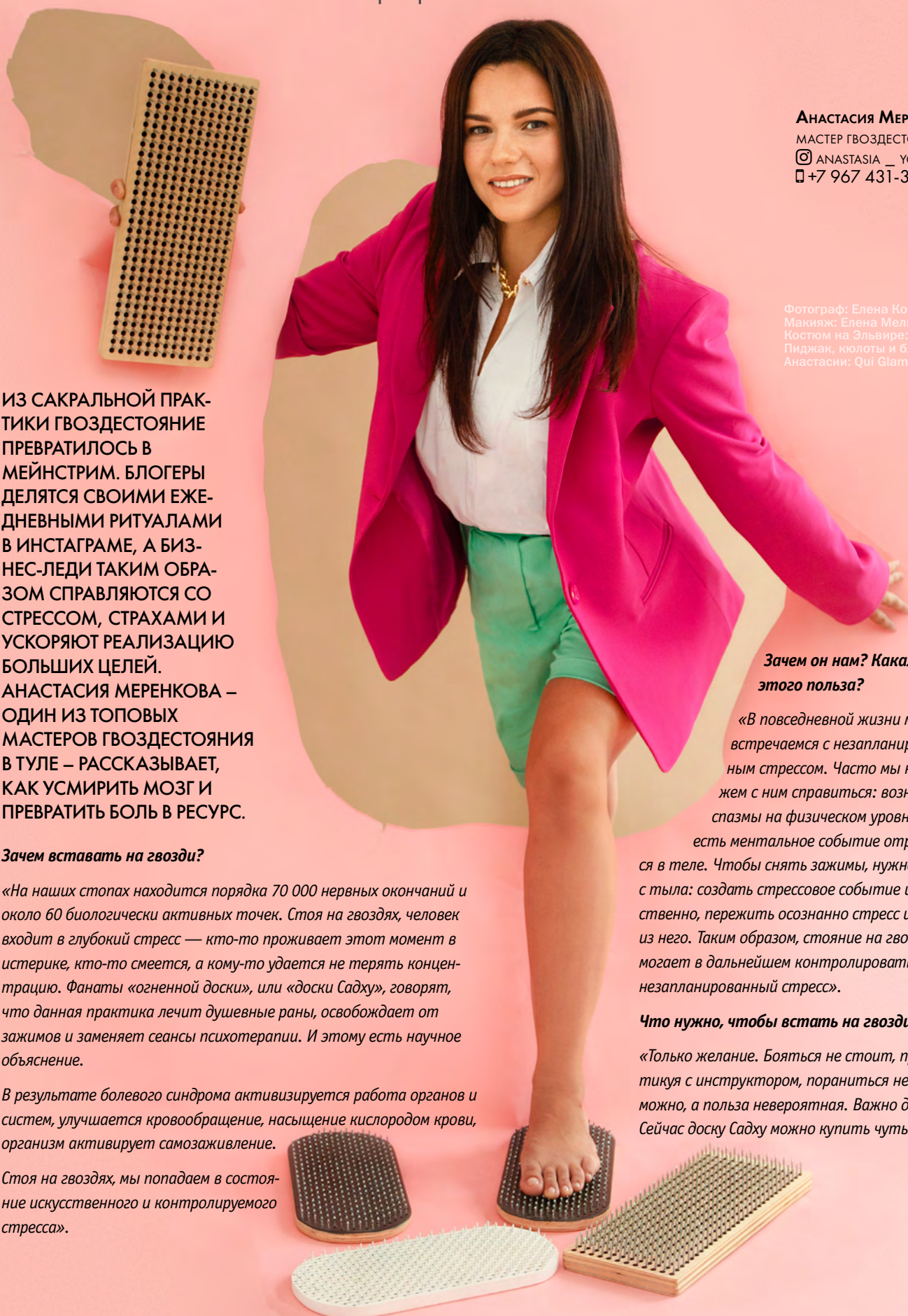
Стоя на гвоздях, мы попадаем в состояние искусственного и контролируемого стресса».

Зачем он нам? Какая от этого польза?

«В повседневной жизни мы встречаемся с незапланированным стрессом. Часто мы не можем с ним справиться: возникают спазмы на физическом уровне. То есть ментальное событие отражается в теле. Чтобы снять зажимы, нужно зайти с тыла: создать стрессовое событие искусственно, пережить осознанно стресс и выйти из него. Таким образом, стояние на гвоздях помогает в дальнейшем контролировать любой незапланированный стресс».

Что нужно, чтобы встать на гвозди?

«Только желание. Бояться не стоит, практикуя с инструктором, пораниться невозможно, а польза невероятная. Важно другое! Сейчас доску Садху можно купить чуть ли не



на любом маркет-плейсе. И прежде чем заказывать ее на «Вайлдберрис», убедитесь, что у вас нет противопоказаний! На доску нельзя вставать при беременности, а также заболеваниях сердца, кожи, патологиях нервной системы или высокой температуре».

Многие практикуют дома. Зачем нужен инструктор?

«Гвозди не волшебная пилюля, они сами по себе не работают. Работают мастер и его методика. Многие стоят дома, опираясь на стол или подоконник, терпят боль, спрыгивают, допускают сотни ошибок. Гвоздестояние — это мощная работа на физическом и энергетическом уровнях. Стоять «по приколу» или «с друзьями» не только не имеет смысла, но может навредить: гормональный цикл просто не успеет запуститься. При самостоятельной практике можно, в лучшем случае, помассировать точки на стопе. В худшем — потерять сознание. Проводник делает так, чтобы боль не разрушала человека, а давала силу».

Ты говоришь о гормональной системе. Как это работает?

«Во время стояния на гвоздях наша гормональная система проходит цикл, в котором сначала выделяется кортизол — гормон стресса, адреналин — гормон страха. Через 7–10 минут выделяется дофамин — гормон радости, и нам становится спокойнее. Проходя полный цикл, мы прорабатываем свои психологические зажимы, блоки и обиды».

После практики, если вы позволили себе раскрыться, организм выделяет огромное количество эндорфинов. Вы чувствуете огромную радость и благодарность! Это настроение длится еще очень долго. На практиках бывают слезы, но смеха и умиротворения — в разы больше!».

Сколько времени нужно стоять на гвоздях, чтобы запустить полный цикл?

«Очень индивидуально. У новичков цикл обычно проходит в среднем 7–10 минут. Для тех, кто практикует давно, процесс идет быстрее, ведь каждый следующий раз нервная система знает, что это безопасно, и цикл сокращается».

Как проходит практика, с чего начинается?

«На первом занятии я рассказываю теорию и технику безопасности, отвечаю на интересные вопросы. Мы находим истинные намерения, задачи и проблемы. Далее — энергоразминка и выбор гвоздей, настройка на практику. В практике я часто использую ароматерапию».

Что значит «выбор гвоздей»?

«Доски отличаются размерами, материалом самой доски и гвоздей. Доску нужно выбирать у проверенных производителей. В интернете сейчас можно купить любую, потом прийти домой, постоять несколько секунд, испытать боль и ужас и выбросить. Это в лучшем случае. В худшем — если доска и гвозди некачественные, можно серьезно пораниться и загнать себя в сильный стресс».

Насколько это безопасно?

«Практика безопасна: на ступнях остаются только небольшие следы, которые проходят через несколько часов. Не рекомендуется делать в период обострений или воспалительных процессов в организме. Людям с заболеваниями сердца, хроническими болезнями следует относиться к практике аккуратнее. В таких случаях я рекомендую консультироваться со своим врачом».

Как ты сама пришла к практике гвоздестояния?

«Я пришла в йогу в 2013 году. Влюбилась с первого занятия. В 2016 году впервые встала на доску с гвоздями — она у нас стояла в студии йоги. Меня зацепило. А потом был долгий путь поиска мастера. Постепенно увлечение переросло в желание погружаться глубже в практику и передавать знания другим людям».

Ох, сколько эмоций я сама пережила на следующих своих практиках, сколько слез и даже криков было, боли, страхов, смятения. Иногда эти эмоции резко сменяли друг друга, проявляясь и очищая сердце! Были и другие: полный безмятежный восторг, уверенность, огромная энергия, сила внутри, танцы на гвоздях, желание свернуть горы и взять свое счастье! Почувствовать любовь к жизни!



Эльвира Гафина и Анастасия Меренкова

В тренерстве я с 16 лет, а в 2021 году прошла еще преподавательский курс по гвоздестоянию в Москве. С тех пор провожу группы, где люди стоят, лежат и сидят на гвоздях».

Также я создала свою авторскую методику — массаж на гвоздях. Ее оценили топовые московские мастера. Такого уровня в Туле не встретишь».

Я готовлю авторский курс, пройдя который, человек сможет без опасений практиковать самостоятельно, зная методику и технику безопасности».

Какие изменения ты заметила сама после практики?

«Изменения колоссальные, они касаются как физического, так и психологического состояния. Сбылись многие намерения. И тут нет магии и эзотерики. Современная наука подтверждает благоприятный эффект от практики йоги и гвоздестояния».

С каким запросом обычно приходят?

«Многие приходят на практику не только для того, чтобы проработать блоки или улучшить физическое здоровье, но и чтобы реализовать свои цели. Например, полюбить себя. Или купить квартиру. Есть даже изречение «500 гвоздей, исполняющие твои мечты». Еще раз повторю. В гвоздях нет волшебства. Гвоздестояние генерирует массу энергии, чтобы запустить намерение для воплощения заветных желаний. Важно найти проводника, чтобы он вас грамотно ввел в практику».

Либи́до ЖИВЕТ В МОЗГЕ

«ДАВАЙ НЕ СЕГОДНЯ». ЭТА ФРАЗА – ЧАСТЫЙ ГОСТЬ В СУПРУЖЕСКИХ СПАЛЬНЯХ. ОБСУЖДАЕМ С ПСИХОТЕРАПЕВТОМ, СЕКСОЛОГОМ АНАСТАСИЕЙ БУТУЗОВОЙ, СКОЛЬКО НУЖНО СЕКСА ДЛЯ СЧАСТЬЯ, КУДА УХОДИТ СТРАСТЬ И КАК СТРЕСС СКАЗЫВАЕТСЯ НА ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ.

Анастасия Бутузова – врач-психотерапевт, сексолог. Выпускница рязанского медуниверситета, окончила ординатуру по психиатрии и получила специализацию по сексологии и психотерапии. В студенческие годы познакомилась с будущим мужем – Павлом Бутузовым. Спустя годы оба стали известными психотерапевтами не только в Туле, но и за рубежом. Попастъ на прием к Бутузовым непросто, запись на месяц вперед. Среди клиентов пациенты из США, Австралии и России. Бутузовы специализируются на классической когнитивно-поведенческой терапии и повышают квалификацию только за рубежом – в США и Японии.

Анастасия, для начала давай поясним, чем отличаются психолог, психотерапевт, психиатр? Мне кажется, в России часто путают эти профессии.

«Психиатр – это врач, который лечит психозы и органические расстройства, например, шизофрению, с помощью препаратов. Психотерапевт специализируется на неврозах, тревогах, панических атаках, расстройствах личности и депрессиях, а психолог занимается диагностикой и психологической коррекцией. Однако в России психологи часто берут на себя функционал психотерапевта, не имея при этом медицинского образования».

Чем может помочь сексолог?

«К сексологу чаще всего обращаются при снижении влечения к партнеру и аноргазмии, когда не получается дойти до высшей точки наслаждения во время близости. Сексолог также корректирует половое поведение и половое воспитание. Помогает усилить ощущения и разнообразить половую жизнь. И даже консультирует на тему гендерного самоопределения. Помимо знаний по сексологии, специалист ориентируется в областях гинекологии, андрологии и эндокринологии».

С теорией разобрались. Переходим к практике.

Поговорим о либидо. Снижение влечения к партнеру в равной степени наблюдают как карьеристки, так и молодые мамочки. Что их объединяет? Стресс?

«Перманентный стресс, тревога и усталость действительно влияют на либидо. Есть и другие факторы, снижающие влечение: прием антидепрессантов, гормональных препаратов, различная половая конституция».

Либидо закономерно снижается после беременности, во время лактации. После рождения ребенка у женщины вырабатывается пролактин, отвечающий за появление молока. В этот момент ее главная задача – кормить и ухаживать за ребенком».



На половую активность также влияют строгость воспитания, недоверие к партнеру, боязнь забеременеть, ранее пережитые травмы, чувство стыда».

Ты упомянула половую конституцию. Поясни, что это такое?

«У всех людей своя половая конституция, то есть заводские настройки, то, что дано нам от природы. У кого-то она высокая, и потребность в близости может возникать дважды в день, а у кого-то – низкая, и ему/ей достаточно секса раз в месяц. Концепция половой конституции появилась относительно недавно. Раньше люди и не задумывались об этих различиях. Сейчас можно определить индивидуально, сколько тебе нужно секса для счастья».

Как это продиагностировать?

«На приеме у сексолога. Есть целый набор критериев, построенных на физиологии. Чтобы решить проблему, ее надо сначала увидеть и честно себе признаться, что вы готовы с ней работать».

Сколько нужно сеансов, чтобы решить проблему?

«По-разному. В среднем от 4 до 7. Да, и можно не ходить годами к психологу! В Америке, если ты не помог клиенту за 10 консультаций, пишешь обоснование для страховой компании».

Оргазм рождается между ушей – в мозге. И наша задача – разобраться в причинах «поломки». Подружить своих тараканов. Понимать и разделять свои эмоции, чувства и мысли. На сеансах мы работаем прямо, иногда даже жестко. Без воды и уклончивых вопросов. Результат пациента важнее этики».

Как происходит работа с психотерапевтом-сексологом?

«Мы обозначаем и исследуем причину проблемы. Если у вас проблемы на работе, вы живете в перманентной тревоге и прессинге, о какой счастливой интимной жизни может идти речь?! Даже при высокой половой конституции влечение неминуемо снизится. В таком случае мы сначала работаем с точки зрения психотерапии, чтобы женщина вновь влюбилась в себя, свое тело и своего партнера. Чаще всего составляем график интимной жизни пары».

Как отличить банальное переутомление на работе от депрессии? Депрессия реально существует или просто пора в отпуск?

«Конечно, она даже описана в классификации болезней. Причем может быть вызвана внутренними (эндогенными) и внешними (экзогенными) факторами. Эндогенные связаны с нарушением работы серотонина, дофамина и других нейромедиаторов».

Экзогенные – с внешними факторами (потеря близких, расставание, длительный стресс). Послеродовая депрессия может включать оба фактора – неприятие собственного тела, которое изменилось после беременности, отсутствие поддержки со стороны близких, тяжелое протекание беременности и родов, страх, недосып, биохимические и гормональные изменения. Очень важно вовремя заметить ее проявления и сразу же начать работать с психотерапевтом, не пытаясь уговорить себя, что все хорошо. Бездействие только усугубит ситуацию».



Первый сигнал – апатия. Чтобы диагностировать депрессию на первых стадиях, можно пройти тест Гамильтона или Бекка, но лучше обратиться к специалисту. Ходить к психотерапевту нормально. Не стыдно и не страшно. Сейчас даже модно. Вы же наблюдаетесь у стоматолога, гинеколога. Психологическое здоровье также важно».

Вокруг много красивых, самореализованных, успешных, но одиноких женщин. Она выглядит на миллион долларов, но личная жизнь не складывается и мужчины ей вечно попадают не те. Что с ней не так?

«Если женщина трижды выходит замуж, и трижды – за алкоголика, мужчина пьет, бьет и кричит на детей, а до свадьбы был мужчиной мечты, то, скорее

всего, проблема не в нем. То же самое с красивыми женщинами – за идеальным, ухоженным лицом и дорогим костюмом скрываются глубинные комплексы. Чтобы сдвинуться с мертвой точки, я бы рекомендовала составить два списка. Первый – что вам нужно для полного счастья. Второй – что мешает вам быть счастливой прямо сейчас. Это поможет увидеть себя со стороны».

В чем секрет счастливой семейной жизни?

«Любить друг друга из состояния взрослых людей. Что это значит: часто союзы строятся на взаимной компенсации. Муж большую часть времени проводит в эго-состоянии Родителя, жена – в эго-состоянии Ребенка. Союз «отца и ребенка» не сулит ничего хорошего, хотя сначала вся жизнь – сплошной медовый месяц. За женщиной ухаживают, дарят дорогие подарки. Но рано или поздно ребенок вырастает, начинаются капризы, бунт, интимная жизнь заканчивается, отношения распадаются. Если вы чувствуете, что в отношениях есть манипуляции и недопонимание, вы ощущаете себя подавленной, не стесняйтесь обращаться к специалисту! Это поможет определить уязвимые зоны, выстроить внутреннюю опору и найти точки роста».



Леди ШПАГАТ

ЗАНИМАТЬСЯ РАСТЯЖКОЙ МОЖНО В УДОВОЛЬСТВИЕ, А СЕСТЬ НА ШПАГАТ – ВСЕГО ЗА ДВА МЕСЯЦА.
ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ LADY STRETCH ГОВОРЯТ САМИ ЗА СЕБЯ.

Lady Stretch – одна из самых популярных сетей женской растяжки. По всей стране уже открыто 56 филиалов. Теперь культовая сеть есть и в Туле. Вы можете выбрать одно направление или ходить на все по одному абонементу: класси-

ческий стретчинг, аэrorастяжка, подкачка, танцы, «Здоровое тело», «PRO-ягодицы», тренировки для идеальных ягодиц и занятия на TRX-петлях с собственным весом. Занимайтесь в мини-группах до восьми человек в студии рядом с домом!

0+

АНАСТАСИЯ АНДРЕЕВА

«Пришла на пробное занятие и осталась работать администратором. Влюбилась в коллектив и атмосферу. У нас потрясающие тренеры — чуткие, профессиональные. Всегда подскажут, как правильно выполнять упражнение, чтобы и в удовольствие, и результат был!

Занимаюсь классическим стретчингом и на TRX-петлях — это интенсивная функциональная тренировка, которая влияет на все группы мышц, в особенности на мышцы кора, развивает силу, выносливость. Полноценная альтернатива тренажерному залу!».

СВЕТЛАНА ЗАРОВНАЯ

«С возрастом тело меняется уже «не от котлет, а от лет». Сидячая работа влияет на осанку и объемы. Узнала, что в Lady Stretch есть направления не только для молодых девушек, но и для женщин 50+. Выбрала программу «Здоровое тело», она включает элементы йоги, пилатеса, занятия с валиком для здоровой спины, что для меня очень актуально.

Результат за 2,5 месяца — минус 5 кг! Вижу, как тают объемы, снова чувствую легкость движения и баланс. Если покупаешь абонемент — дают приятные скидки, и цена за одно занятие получается демократичной. Группы комфортные — до 8 человек, и еще очень контактные тренеры — поблажек не дают, но всегда учитывают индивидуальные особенности и корректируют нагрузку».



ЛЮДМИЛА ЗЕЛЕНКОВА

«Я занимаюсь танцами, но шпагат не давался! Пробовала в разных студиях — безуспешно. Пришла в Lady Stretch — и за два месяца села на шпагат! В чем секрет такого результата? Регулярные тренировки 2-3 раза в неделю, приятная атмосфера и профессионализм тренеров.

Мне нравится, что по абонементу можно ходить в любое время, в любую студию в городе. Я работаю воспитателем в детском саду, график ненормированный, иногда с 12:00, иногда — с 7:00 до 19:00, поэтому бывает сложно подстроиться под стандартные секции. В Lady Stretch я могу ходить и утром, и вечером, и в будни, и в выходные! Очень удобно».





ЕЛЕНА БОНДАРЕНКО,
УПРАВЛЯЮЩАЯ LADY STRETCH В ТУЛЕ

«Я занимаюсь в тренажерном зале, мышцы сильно «забываются», и мой тренер посоветовал добавить растяжку. Стала чередовать силовую нагрузку, стретчинг и программу «Здоровая спина» и по-новому почувствовала свое тело.

Понимаю: мои мышцы способны на многое! К тому же растяжка важна для женской энергии. Я убрала зажимы в спине, а теперь хочу сесть на шпагат! Осталось совсем немного. При этом мне важен не только результат, но и процесс. Нравится атмосфера Lady Stretch, наши девчонки-тренеры. Летом практиковала растяжку с подкачкой, чтобы поддержать рельеф мышц».

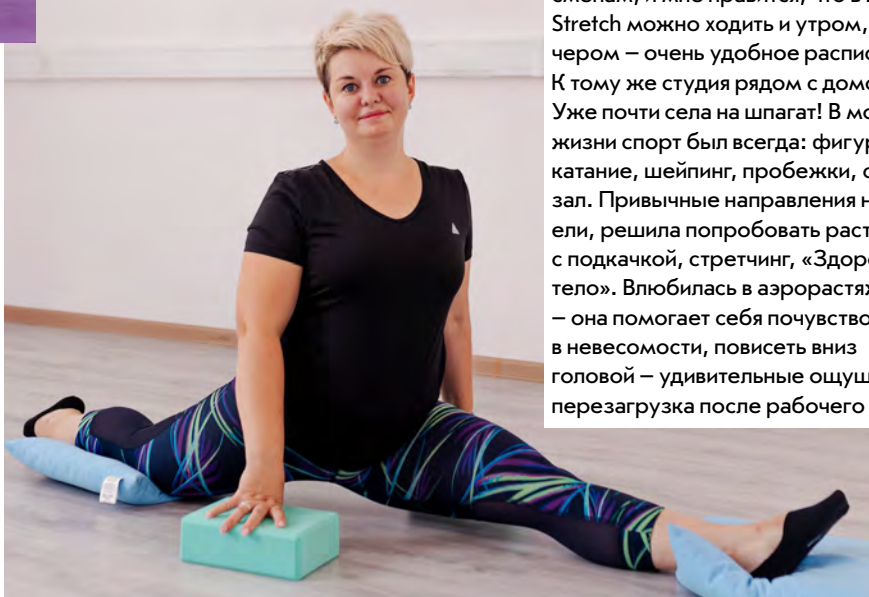


АНТОНИНА КОЛОСОВА

«Я врач-стоматолог, работаю по сменам, и мне нравится, что в Lady Stretch можно ходить и утром, и вечером – очень удобное расписание! К тому же студия рядом с домом. Уже почти села на шпагат! В моей жизни спорт был всегда: фигурное катание, шейпинг, пробежки, спортзал. Привычные направления надоели, решила попробовать растяжку с подкачкой, стретчинг, «Здоровое тело». Влюбилась в аэrorастяжку – она помогает себя почувствовать в невесомости, повисеть вниз головой – удивительные ощущения и перезагрузка после рабочего дня».

АНТОНИНА ВОРОБЬЕВА

«Пришла с целью сесть на шпагат. Раньше никогда не занималась растяжкой, тренировалась с нуля. На старте до пола было 22 см, теперь – 5 см. Осталось чуть-чуть! Тренируюсь регулярно и ответственно – 3 раза в неделю. Нравится, что занимаемся в небольших группах, внимание уделяется каждому. Преподаватели чуткие и заботливые, но требовательные. Еще удобно, что есть приложение, через которое можно записаться на любой день, в любое время и попасть в любую студию по городу. Постоянным клиентам всегда делают скидку, что тоже большой бонус!».



ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ СЕТИ ЖЕНСКОЙ РАСТЯЖКИ LADY STRETCH В ТУЛЕ



ВЕРОНИКА ПИЧУГИНА, РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР СЕТИ LADY STRETCH, ОБУЧАЕТ ТРЕНЕРОВ ПО ВСЕЙ РОССИИ

АЭРОРАСТЯЖКА, КЛАССИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ, TRX-ТРЕНИРОВКИ, РАСТЯЖКА С ПОДКАЧКОЙ, «ЗДОРОВОЕ ТЕЛО», «PRO-ЯГОДИЦЫ».

В прошлом – тренер по брейкдансу и организатор танцевальных лагерей для детей. В настоящем – увлеченный тренер по растяжке, который помогает не только сесть на долгожданный шпагат и укрепить мышцы спины, но и развивать чуткость к своему телу и ощущать внутренний баланс. Радует, когда у девушек после занятий повышается самооценка, улучшается осанка и меняется жизнь – они расцветают на глазах!



ЕЛИЗАВЕТА ТАЛАЛАЕВА, СТАРШИЙ ТРЕНЕР СЕТИ LADY STRETCH В ТУЛЕ

АЭРОРАСТЯЖКА, КЛАССИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ, TRX-ТРЕНИРОВКИ, РАСТЯЖКА С ПОДКАЧКОЙ, «ЗДОРОВОЕ ТЕЛО», «PRO-ЯГОДИЦЫ».

Тренер с педагогическим образованием и золотыми медалями, завоеванными на турнирах по растяжке. Стретчингом занимается с детства, сейчас также практикует вегетарианство, играет на домре, является тренером по йоге. Помогает не только сесть на шпагат, но и улучшить эмоциональное состояние, ощутить чувство легкости и даже избавиться от вредных привычек.



АННА ЖЕВЛАКОВА

АЭРОРАСТЯЖКА, КЛАССИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ, TRX-ТРЕНИРОВКИ, МФР, СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ.

Клиенты ценят Аню за потрясающую энергетику и позитивные эмоции. Она не просто тренер, а наставник, к чьим рекомендациям хочется прислушиваться. Занималась спортивной гимнастикой, танцами, борьбой, чирлидингом, профессиональным фитнесом, практиковала вегетарианство и изучала «живое» питание, что позволяет ей выстраивать системный подход с каждым учеником. Аня убеждена – гибкое тело делает гибким наш ум и помогает легче преодолевать трудности.



АНАСТАСИЯ НОВИКОВА

АЭРОРАСТЯЖКА, КЛАССИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ, TRX-ТРЕНИРОВКИ, РАСТЯЖКА С ПОДКАЧКОЙ, «ЗДОРОВОЕ ТЕЛО», «PRO-ЯГОДИЦЫ».

Открытая и доброжелательная, но очень требовательная к ученикам и себе. Прежде чем попасть в команду Lady Stretch, занималась йогой, пилатесом, бегом и лыжным спортом. Пробежала полумарафон и лыжный марафон. Считает, что гибкость – один из ключевых показателей здоровья, т. к. хорошая осанка и легкая походка напрямую связаны с подвижностью суставов и эластичностью мышц. На занятиях сажает на заветные шпагаты и помогает с помощью растяжки уменьшить боли в спине.



ПОЛИНА ЯКОВЛЕВА

АЭРОРАСТЯЖКА, КЛАССИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ, TRX-ТРЕНИРОВКИ, РАСТЯЖКА С ПОДКАЧКОЙ, «ЗДОРОВОЕ ТЕЛО».

Коммуникабельная, внимательная, чуткая. Дважды сертифицированный тренер с высшим педагогическим образованием. Обладательница множества наград по легкой атлетике. За пять лет провела тренировки более, чем у тысячи девушек. Обожает растяжку за возможность расслабиться и максимально прокачать свое тело. На каждом занятии показывает ученикам неожиданные возможности их тела.



СОФИЯ ГОЛОВИНА

АЭРОРАСТЯЖКА, КЛАССИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ, TRX-ТРЕНИРОВКИ, РАСТЯЖКА С ПОДКАЧКОЙ, «ЗДОРОВОЕ ТЕЛО», «PRO-ЯГОДИЦЫ», ЗУМБА.

Выпускница хореографического отделения, 15 лет профессионально танцует. Практикует экологичную растяжку: уверена, что сесть на шпагат можно без травм и избыточного напряжения – легко и комфортно. В работе руководствуется правилом «Не навреди» и регулярно совершенствуется на обучении. Любит людей и становится счастливее, когда видит результаты своих учениц.



АЛЕНА ДМИТРИКОВА

АЭРОРАСТЯЖКА, КЛАССИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ, TRX-ТРЕНИРОВКИ, РАСТЯЖКА С ПОДКАЧКОЙ, «ЗДОРОВОЕ ТЕЛО», ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ.

Успешно сменила банковскую сферу на индустрию фитнеса и теперь воплощает мечту девушек о здоровом, гибком и подтянутом теле. Занятия с Аленой развеивают все мифы о стретчинге: с ней занятия проходят с легкостью и удовольствием. Помимо растяжки, Алена занимается сальсой и бачатой и привносит частичку энергии танца в каждую свою тренировку.



ОЛЬГА СИРОТКИНА

АЭРОРАСТЯЖКА, КЛАССИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ, TRX-ТРЕНИРОВКИ, РАСТЯЖКА С ПОДКАЧКОЙ, «ЗДОРОВОЕ ТЕЛО», «PRO-ЯГОДИЦЫ», СТРИП-ПЛАСТИКА, ЗУМБА.

Тренер с педагогическим образованием и бесконечной любовью к движению и танцу. В прошлом работала с детьми и ставила хореографические постановки. Сейчас возвращает шпагаты, помогает девушкам заново влюбиться в свое тело и развить гибкость. В свободное время танцует в группе поддержки МХК Академии Михайлова.



ОЛЬГА ЛИПЕНЦОВА

АЭРОРАСТЯЖКА, КЛАССИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ, РАСТЯЖКА С ПОДКАЧКОЙ, «ЗДОРОВОЕ ТЕЛО».

Семь лет работает в сфере здоровья и фитнеса, имеет образование реабилитолога и звание КМС по художественной гимнастике. Ольга учит прислушиваться к своему телу и развивать потенциал, данный природой. «На каждой тренировке я в первую очередь уделяю внимание здоровью девушек и понимаю, как с помощью растяжки можно улучшить качество жизни, потому что растяжка – это легкость и свобода движения».



ЕЛИЗАВЕТА РАШИТОВА

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ РЕГИОНАЛЬНОЙ СЕТИ LADY STRETCH В ТУЛЕ, РЯЗАНИ И НОВОМОСКОВСКЕ.

«Тренеров мы подбираем еще до того, как заезжаем в студию. Все наши инструкторы проходят специализированное обучение – теорию, практику, технику безопасности, сдают экзамены и каждый месяц проходят проверки у старших тренеров сети. Сейчас сеть насчитывает 60 филиалов в 27 городах России, и я счастлива представлять в Туле столь успешный проект».



📍 ул. Колетвинова, 2 ☎ +7 914 895-00-69
 📍 ул. Степанова, 52 ☎ +7 996 031-70-45
 📍 пр-т Ленина, 102-6 ☎ +7 999 775-41-05
 @ladystretch_tula_

Фотограф: Егор Конабевцев

БОЛЬШИЕ ВОЗМОЖНОСТИ С НОВЫМ **HAVAL JOLION**



НОВЫЙ СТИЛЬНЫЙ ГОРОДСКОЙ КРОССОВЕР HAVAL JOLION СОЗДАН ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ. СИЛУЭТ УЗНАЕТСЯ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА, А СОВРЕМЕННЫЕ ОПЦИИ ДЕЛАЮТ ПОЕЗДКИ ЕЩЕ КОМФОРТНЕЕ. ОПРОБУЙТЕ НОВУЮ МОДЕЛЬ В ДИЛЕРСКОМ ЦЕНТРЕ КОРСГРУПП ТУЛА.

ЗАПОМНИТЕ АДРЕС

Официальный дилерский центр Haval «КорсГрупп» в Туле открылся в октябре 2020 года. За это время уже более 400 его стали обладателями автомобилей Haval.

ОЗНАКОМИТЬСЯ С МОДЕЛЬНЫМ РЯДОМ, ЗАПИСАТЬСЯ НА ТЕСТ-ДРАЙВ ИЛИ НА СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ МОЖНО НЕДАЛЕКО И В УДОБНОМ МЕСТЕ – ПО АДРЕСУ УЛ. РЯЗАНСКАЯ, 38.



СТАВИМ ЛАЙКИ ДИЗАЙНУ

Стильный экстерьер и характерные очертания головной оптики дополняют образ автомобиля. А идеальные пропорции и четкие линии создают кроссоверу спортивный тон.

УПРАВЛЕНИЕ И МУЛЬТИМЕДИА

Пользуйтесь сенсорной центральной панелью для управления климат-контролем, доступом к камерам или функцией автопарковки. Большой дисплей в центре приборной панели сделает взаимодействие максимально удобным.

БЕСПРОВОДНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Забудьте о запутавшихся проводах – автомобиль оснащен беспроводной зарядкой с напоминанием о забытом в салоне телефоне.



*Haval Jolion в комплектации Comfort с механической МКПП при первоначальном взносе от 959 000 руб., процентная ставка от 9,9% сроком на 60 мес. Кредит предоставляется банком-партнером ООО «Совкомбанк». Условия и тарифы могут быть изменены Банком в одностороннем порядке. Предложение ограничено, носит информационный характер, не является публичной офертой (ст. 437 ГК РФ), действует с 01.09.2021 по 31.09.2021. Товар сертифицирован. Для получения подробной информации обращайтесь к официальному дилеру Haval в Туле – «КорсГрупп» на Рязанской, 38.

ДЛЯ ПОЕЗДОК ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

В салоне Haval Jolion с комфортом могут разместиться до пяти человек, и даже домашним любимцам будет уютно в автомобиле.



ПРИЛОЖЕНИЕ MY HAVAL

Управляйте замком автомобиля на расстоянии, закрывайте окна, запускайте двигатель, настраивайте климат-контроль и обогрев сидений, а также быстро находите Haval Jolion на парковке с мобильным приложением MY Haval.



ТЕПЛЫЕ ОПЦИИ

Поездки теперь неподвластны погодным условиям. Подогрев руля, передних и задних сидений, форсунок омывателя и лобового стекла позволит путешествовать комфортно даже в условиях русской зимы.



ЭРГОНОМИЧНЫЕ ДВЕРИ

Задние двери открываются почти на 90 градусов, образуя широкий проем, который делает взаимодействие с багажником максимально комфортным. Дверь багажника удобно открывать и закрывать, высота ручки надежно защищает ее от уличной грязи.

УМНЫЙ КРУИЗ-КОНТРОЛЬ

Наслаждайтесь поездками, пока продвинутый круиз-контроль поддерживает скорость автомобиля. Датчики постоянно мониторят дорожную ситуацию и позволяют автомобилю быстро реагировать на любые изменения.



9 ОКТЯБРЯ ПРОЙДЕТ ОФИЦИАЛЬНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ МОДЕЛИ, ГДЕ БУДЕТ МОЖНО ПРОВЕСТИ ТЕСТ-ДРАЙВ НОВОГО АВТОМОБИЛЯ И СТАТЬ УЧАСТНИКОМ РОЗЫГРЫША ПРИЗОВ ОТ ХОЛДИНГА «КОРСГРУПП» И ЕГО ПАРТНЕРОВ.

ПРИБРЕТАЙТЕ НОВУЮ МОДЕЛЬ HAVAL JOLION от 7 827 руб./мес.*

Официальный дилер Haval «КорсГрупп»

Тула, ул. Рязанская, 38, тел. +7 4872 33-76-32. www.korsgroup-haval.ru

Стать предпринимателем МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА

ЗАКЛЮЧИТЬ КОНТРАКТ С ИНОСТРАННЫМ ПАРТНЕРОМ, НАЛАДИТЬ ЛОГИСТИКУ ЗА ГРАНИЦЕЙ, ПРОЙТИ СЕРТИФИКАЦИЮ И МНОГОЕ ДРУГОЕ – ВСЕ ЭТИ ПОТРЕБНОСТИ РЕАЛИЗУЕТ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ЭКСПОРТА. ВОТ ВАМ 6 МЕР ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ВЫХОДА НА ВНЕШНЮЮ ТОРГОВЛЮ И УСПЕШНЫЙ КЕЙС ТУЛЬСКОЙ КОМПАНИИ, КОТОРАЯ УКОМПЛЕКТОВЫВАЕТ СВОИМ ОБОРУДОВАНИЕМ РЫБОЛОВНЫЙ ФЛОТ НОРВЕГИИ.

мойбизнес
продвижение на экспорт
Тульская область



РОССИЙСКИЙ
ЭКСПОРТНЫЙ ЦЕНТР

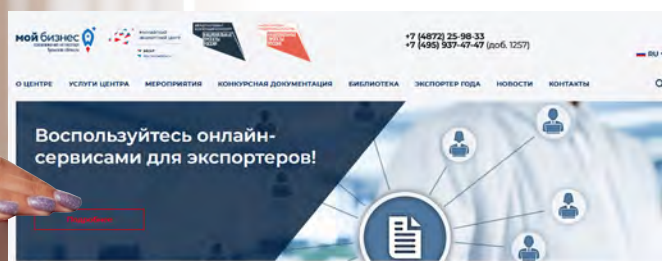
ЭКСАР

РОСЭКСИМБАНК

ДАРЬЯ МЕДВЕДЕВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ЦПЭ:

«Для выхода на зарубежные рынки важен сайт на иностранном языке. Чтобы найти покупателей в Германии и Норвегии, «СервисСофт» воспользовался нашей услугой по переводу сайта на английский и немецкий языки. В рамках Межрегионального экспортного форума, прошедшего в Екатеринбурге, компания провела индивидуальные переговоры с Торгпредами РФ в Беларуси, Казахстане, Испании и Италии. Также ЦПЭ финансировал участие экспортера в международных выставках, на которых им удалось заключить свои первые международные контракты».

Этими и многими другими мерами поддержки может воспользоваться любой предприниматель, который серьезно настроен на масштабирование бизнеса за границами России. Вам остается лишь заполнить заявку!



1. ПОИСК И ПОДБОР ИНОСТРАННОГО ПОКУПАТЕЛЯ

В эту услугу входит составление коммерческого предложения, поиск потенциальных покупателей, сопровождение переговоров с переводчиком. На свое усмотрение предприниматель может добавить дополнительные опции. Например, запросить маркетинговые исследования, создать сайт на иностранном языке, перевести медиа материалы или взять консультацию по теме экспорта своей продукции.



ОТДЕЛ ПРОДВИЖЕНИЯ ЭКСПОРТА



2. УЧАСТИЕ В ВЫСТАВКАХ

Вам подберут ивент под специализацию бизнеса, помогут арендовать площадь на мероприятии и составить коммерческое предложение. Дополнительно вы можете запросить изготовление сувенирной продукции с брендингом, дизайн-проект стенда и его застройку со всем оснащением, услуги переводчика, трансфер в стране проведения мероприятия.



3. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ БИЗНЕС-МИССИЙ

В базовом пакете услуг вам предоставят актуальное коммерческое предложение, список потенциальных покупателей за границей с их контактами и договоренность о проведении миссии. Дополнительно можно добавить предварительное исследование иностранного рынка, адаптацию сайта под иностранных клиентов, сопровождение переводчика и трансфер к месту переговоров в не зависимости от страны.



4. РАЗМЕЩЕНИЕ И ПРОДВИЖЕНИЕ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ ПЛОЩАДКАХ:



Для вас подберут наиболее подходящую площадку, помогут с продвижением товара на ней. Также вы можете профессионально отснять продукт, воспользоваться услугой перевода карточек товара и упаковки, провести международную сертификацию и защитить интеллектуальную собственность.



5. СОПРОВОЖДЕНИЕ ЭКСПОРТНОГО КОНТРАКТА

Благодаря этой услуге вы получите экспертную помощь по подготовке экспортного контракта и по правовым аспектам. Так же, как и в остальных комплексных услугах, вы можете получить дополнительные опции. К примеру, адаптацию материалов к иностранному рынку, сертификацию продукта и производства, патентование, подготовку переговоров, оформление документов для таможни и консультации по налогам.



6. СЕРТИФИКАЦИЯ

Вам помогут привести производство в соответствие требованиям внешних рынков. Сюда входит стандартизация, сертификация и необходимые разрешения.

✓ Для предпринимателей, у которых еще не так много опыта, но имеющих амбиции выхода на экспорт, ЦПЭ проводит образовательную программу «Жизненный цикл экспортного проекта». На семинарах разбирают основы экспорта, маркетинговые инструменты, переговорные техники, правовую сторону, правила оформления документы, логистику и вопросы налогообложения. В скором времени ЦПЭ запускает новый поток, так что любой желающий может углубиться в тему внешней торговли и найти решения для своего проекта.

✓ ЦПЭ на постоянной основе проводит онлайн-мероприятия в уникальном формате «Час с Торгпредом». Это возможность для экспортно ориентированного бизнеса презентовать продукцию напрямую Торговым представителям Российской Федерации в иностранных государствах и получить практические рекомендации по выходу на зарубежные рынки. В сентябре запланированы встречи с Торгпредами в Турции, Индии, Словакии и Таджикистане.

ОТДЕЛ АНАЛИТИКИ И СОПРОВОЖДЕНИЯ





«СЕРВИССОФТ» РАЗРАБАТЫВАЕТ ПРОМЫШЛЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ АВТОМАТИЗАЦИИ НЕФТЕГАЗОВЫХ ОБЪЕКТОВ, СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ВЫБРОСОВ ОТХОДОВ В ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ И ОТСЛЕЖИВАНИЯ МОРСКИХ СУДОВ. РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК ИМ УДАЛОСЬ ВЫЙТИ НА МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЫНОК С ПОМОЩЬЮ УСЛУГ ЦЕНТРА ПОДДЕРЖКИ ЭКСПОРТА.

МИХАИЛ ПАНАРИН,
ДИРЕКТОР «СЕРВИССОФТ»:

«15 лет мы производили продукт для РФ, но с недавних пор работаем на внешний рынок. Для этого мы воспользовались помощью правительства Тульской области и услугами Центра поддержки экспорта.»

В ноябре 2020 года «СервисСофт» презентовал свою продукцию на выставке «Навитех», а годом ранее участвовал в выставке «Metstrade» в Амстердаме. В начале этого года благодаря финансовой поддержке ЦПЭ нам удалось разместиться на электронной торговой площадке IndustryStock, в июле - принять активное участие в международной промышленной выставке «Иннопром 2021»

Сейчас мы планируем поставлять оборудование для рыболовного флота Норвегии. Эта возможность доступна благодаря финансовой и нефинансовой поддержке нацпроектов «Международная кооперация и экспорт» и «Малое и среднее предпринимательство».



ВЯЧЕСЛАВ РОМАНОВ, МИНИСТР ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТОРГОВЛИ Тульской области:

«В экспорте гораздо больше преимуществ и выгод, чем трудностей. Если вы нацелены развивать экспортное направление — не отступайте. Оцените трезво свои возможности, проделайте всю подготовительную работу, и дополнительная прибыль не заставит себя долго ждать».

Тульский региональный фонд «Центр поддержки предпринимательства».



Сырный СОМЕЛЬЕ

ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО В ТУЛЕ ТЕПЕРЬ МОЖНО ПРОДЕГУСТИРОВАТЬ И КУПИТЬ ОДНИ ИЗ ЛУЧШИХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ СЫРОВ? В ЭТОМ ГОДУ ОТКРЫЛСЯ МАГАЗИН «СЫРНЫЙ СОМЕЛЬЕ», КОТОРЫЙ СОЗДАН СЫРНЫМ ГУРУ И ОРГАНИЗАТОРОМ КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ СЫР РОССИИ». КСТАТИ, ВСЕХ ПОБЕДИТЕЛЕЙ МОЖНО ПРОДЕГУСТИРОВАТЬ В ТУЛЬСКОМ ФЛАГМАНСКОМ МАГАЗИНЕ.

Александр Крупецков, генеральный директор и основатель сети магазинов «Сырный Сомелье»

Александр организовал крупные конкурсы «Лучший сыр России» и «Лучший сырный сомелье России». В 2018 году он стал первым российским членом жюри премии World Cheese Awards, а годом позже закончил Британскую Академию Сыра.



ИСТОРИЯ КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ СЫР РОССИИ»



2017/5 лет назад прошел первый конкурс среди отечественных производителей сыра в 12 номинациях. В нем участвовали около сорока производителей и 101 образец сыра.

2019/Еще через год прошел третий конкурс, и на него попало уже больше полутысячи сыров со всей России.



2020/Спустя три года конкурс снова побил свой рекорд по количеству участников и иностранных членов жюри. Тульский сыр Lautter марки Endorf получил золотую медаль в категории «Полутвердые сыры».



2018/Во втором конкурсе число участников выросло вдвое, а количество образцов – больше чем в 2,5 раза.

2021/28 августа прошел пятый конкурс с почти тысячей сырами-участниками. Победителей выбирала сотня экспертов из Италии, Франции, Германии и России. Тульский производитель «Ремесленные сыры Алексея Андреева» занял два первых места в номинациях «Свежие сыры» и «Овечьи сыры».



А звание «Сыр года» получил выдержанный сыр «Грюер Патрис Норман» от сыроварни «Филимоново Раздолье» из Ярославля.

ИП Лаврентьева М.В. Предложение действует с 1.09.21 по 30.09.21. Подробности по телефону.

0+



ТОПОВЫЙ СЫР В ТУЛЕ

«Сырный сомелье» — одна из самых крупных сырных сетей России. У нее есть своя школа сомелье, где на практике учат выбирать и сочетать сыры с фруктами и вином, готовить фондю или сырную тарелку. А большой опыт проведения всероссийских сырных конкурсов гарантирует, что на прилавок попадет только проверенный сыр.



Константин и Мария Лаврентьевы, руководители «Сырного сомелье» в Туле

Супруги Лаврентьевы открыли представительство «Сырного сомелье» в Туле в апреле этого года. 28 августа они побывали на конкурсе «Лучший сыр России – 2021». Их пригласили стать членами жюри, чтобы определить победителя. Поэтому сыры, которые заняли первые места, можно попробовать во флагманском магазине в Туле – Константин и Мария лично продегустировали и отобрали лучшие.



НАУЧИТЕСЬ РАЗБИРАТЬСЯ В СЫРАХ

В тульском «Сырном сомелье» продаются отборные российские и швейцарские сыры, которые прошли несколько ступеней дегустации. Вам не только помогут с выбором, но и передадут знания о сыре на мастер-классах. А если вы хотите попробовать все и сразу, то для вас подберут сырную тарелку с учетом ваших личных предпочтений.



Отсканируй для встречи с сырным сомелье

СКИДКА 20% по промокоду «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ»

📍 КРАСНОАРМЕЙСКИЙ ПР-Т, 32
☎ +7 905 116-00-11
@ chesom_tula 🌐 tula.chesom.com



МИР МЕНЯЕТСЯ, СТАРЫЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ УЖЕ НЕ РАБОТАЮТ. ПОНИМАЯ ЭТО, В ТУЛЕ ЗАПУСТИЛИ УНИКАЛЬНУЮ ШКОЛУ СОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ JUNIOR WORLD MBA, ГДЕ РАСТЯТ КРЕАТИВНЫХ ЛИДЕРОВ, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И ЗВЕЗД СЦЕНЫ.



МВА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Junior World MBA не похож ни на один центр в городе. Роскошный современный интерьер, собственный концертный зал, охраняемая территория и система видеонаблюдения (каждый родитель получает уникальный пароль, позволяющий наблюдать за своим ребенком). В Junior World MBA даже есть персональный педиатр. В программе центра 13 направлений для детей от 3 до 17 лет по наиболее востребованным дисциплинам XXI века, начиная с ясельной группы, дошкольного университета и продленки для детей 1-4 классов.

Junior World MBA предлагает топовые современные методики обучения. Понимая, какими темпами развиваются креативные индустрии во всем мире, Junior World MBA разработал специальную программу для творческих натур. В музыкальной школе ребят учат играть на фортепиано, гитаре, укулеле,

ударных, скрипке, бас-гитаре, электрогитаре, саксофоне, организуют музыкальные группы, устраивают концерты, занимаются вокалом. В театральной студии ставят мини-спектакли и развивают актерское мастерство.

Для будущих художников и скульпторов есть художественная студия и гончарная мастерская. Для юных блогеров работает школа мобильной фотографии, а для тех, кто мечтает стать стилистом – школа красоты и стиля.

Junior World MBA с первых занятий закладывает фундамент для успешного будущего детей, отражая главные тенденции обучения международного уровня. Запишитесь на пробное занятие и растите настоящих лидеров, которые меняют мир!

АНГЛИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД

В нежном возрасте дети усваивают лексику и грамматику легче школьников. Выпускники английского детского сада заметно опережают сверстников. Легко сдают экзамены и уверенно чувствуют себя за границей. В Junior World MBA используется метод погружения: здесь говорят только на английском, что помогает снять языковой барьер и развивает когнитивные функции мозга.



ЯСЛИ

Активным родителям сложно представить себя запертыми в четырех стенах на протяжении трех лет. Именно поэтому Junior World MBA запустил ясельную группу европейского уровня.

АРХИТЕКТУРНАЯ ШКОЛА «ФУТУРУГУРУ»

Junior World MBA — представитель франшизы «ФУТУРУГУРУ», уже реализованной в Самаре, Ставрополе и Санкт-Петербурге. «ФУТУРУГУРУ» — это полноценное образование в сфере архитектуры и дизайна для детей. Ребята проектируют города и небоскребы, осваивают азы моделирования и строительства, выезжают с преподавателями на реальные объекты, которые строятся в Туле, и участвуют в мастер-классах практикующих архитекторов.



ШКОЛА ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ KIDS MBA

Родители часто не поднимают вопрос денег и инвестиций в семейном кругу. А зря! Финансовая грамотность — вклад в изобильное будущее ребенка. Курс Kids MBA формирует бизнес-мышление. В формате игры школьники узнают, как работают кредит, депозит, страхование, акции и облигации, как устроены компании и законы рынка и даже знакомятся с криптовалютой.



📍 ул. ПУШКИНСКАЯ, 57-Б
☎ +7 4872 74-03-99
🌐 junior.world.mba

ДОМ В ДЕТАЛЯХ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ

ОСЕНЬ '21

ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»



BRITANNICA
АНГЛИЙСКАЯ МЕБЕЛЬ



ООО «Тaurus-Эстейт»



REDFORD



Roy



Bosh

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



все цвета мебели

МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-б, 1 корпус
МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-г, 2 корпус
ТЦ «Парус», Коминтерна, 24-в, 3 корпус
www.taurus-mebel.ru



Эксклюзивные
люксовые модели и
итальянское качество
для безупречного
интерьера. Дизайнерские
столы и стулья АЕРО
делают кухню эталоном
безупречного интерьера.

**САЛОН «СТОЛ ДА СТУЛ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
БРЕНД МЕБЕЛИ ДЛЯ СТОЛОВОЙ АЕРО**


АЕРО
СТОЛЫ И СТУЛЬЯ



В «Стол да Стул»
вы найдете как
эксклюзивные
предметы интерьера
класса люкс, так
и качественную
европейскую мебель
по умеренной цене.



ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»

МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-б, 1-й корпус, 3-й этаж  stoldastul71

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТАУРУС

все **ЦВЕТА** мебели

МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-б, 1 корпус
МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-г, 2 корпус
ТЦ «Парус», Коминтерна, 24-в, 3 корпус
www.taurus-mebel.ru



Manini Mobili

МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-б, 1 корпус, 4 этаж ☎ maninimobili.ru

SALVADOR

Эстетика коллекции лаконична благодаря лицевой фурнитуре итальянского производства. В её основе тонкие геометрические линии, прохлада металлических бликов и благородные цветовые решения.

ИСТОРИЯ МЕБЕЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ

Вечные творения. Сохраняя традиции итальянских мастеров прошлых столетий, эту мебель создают с теми же вдохновением и заботой.



SIGNORIA

Надежная и изящная мебель создается за счет проверенных технологий итальянских мастеров и ручного патинирования. Идеальное сочетание дворцовой роскоши и домашнего уюта.

ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»

ООО «Тaurus-Эстейт»



МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-б, 1 корпус
 МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-г, 2 корпус
 ТЦ «Парус», Коминтерна, 24-в, 3 корпус
www.taurus-mebel.ru



РОЗА ВЕТРОВ ТУЛА

туристическое агентство



В ПОДАРОК

ООО «Таурус Эстейт» Тула. Генеральный Партнер Акции: ООО «Мастер- Тула»- туристическое агентство «Роза ветров Тула». Организатор Акции ИП Коротков Николай Николаевич. Для участия в Акции необходимо совершить покупку в Мебельном Центре ТАУРУС (Тула, Коминтерна 24б; Тула, Коминтерна 24в; Тула, Коминтерна 24г) с 1 мая по 30 сентября 2021 года на сумму от 10 000 рублей. За каждые 50 000 рублей в чеке покупки выдается один Купон участника Акции. Розыгрыши Подарков состоятся: 2 июня 2021 года, 2 июля 2021 года, 2 августа 2021 года, 2 сентября 2021 года и 2 октября 2021 года. Количество Подарков ограничено. Срок Акции с 1 мая по 2 октября 2021 года. Подробности об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону: +7(4872) 70-08-70.

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

 **ТАУРУС**

все **цвeтa** мебели



МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

 **ТАУРУС**

все **цвeтa** мебели

МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-б, 1 корпус
 МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-г, 2 корпус
 ТЦ «Парус», Коминтерна, 24-в, 3 корпус
www.taurus-mebel.ru

FIOR *del* MONDO

КОЛЛЕКЦИЯ ИНТЕРЬЕРОВ



«Фиор дель мондо» ИП Смирнова А. Р.

КУХНИ ДЕТСКИЕ КАБИНЕТЫ ГОСТИНЫЕ МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ

Тула, ул. Демонстрации, 141

📍 [fdm_tula](#) тел. (4872) 70-11-11 www.fdm-mebel.ru

НОВАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ!



ШТОРЫ СВЕТ АКСЕССУАРЫ ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА





ШОУРУМ В НОВОМ ФОРМАТЕ

📍 ул. Свободы, 19 📷 decoration_wall
☎ +7 967 431-70-72 ☎ +7 960 600-33-11

ВРЕМЯ ПЕРВЫХ*

«ТУЛЬСКОЕ БЮРО ЧИСТОТЫ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПРЕМИУМ УСЛУГУ – УХОД ЗА НАПОЛЬНЫМИ ПОКРЫТИЯМИ ПО НЕМЕЦКОЙ ТЕХНОЛОГИИ BÖDEN GROUP, КАК В ТОПОВЫХ ПЯТИЗВЕЗДОЧНЫХ ОТЕЛЯХ МИРА.

Представьте, что вы в холле шикарной гостиницы, где пол отполирован настолько, что отражает люстры, резные ножки столов и кресел. Мрамор выглядит словно блестящая водная гладь. А теперь поверьте, что это возможно повторить в вашем пространстве!

Герои нашей обложки – Алексей и Светлана Антоновы – желанные гости в каждом доме. С приходом их команды пространство меняется. А все потому, что Антоновы руководят одной из лучших клининговых компаний региона.

В «Тульском бюро чистоты» знают, чем бережно отполировать золотые краны, как грамотно очистить диван или кухню, стоимость которых неприлично называть. Они одни из немногих в Туле занимаются химчисткой мягкой мебели, работая на профессиональном итальянском оборудовании Sabrina, а в сентябре впервые презентуют абсолютную новинку – полировку и кристаллизацию пола по немецкой технологии BÖDEN GROUP.

Дорогие материалы, такие как мрамор и паркет, нуждаются в особом и очень бережном уходе. Неправильно подобранные химические средства могут повредить поверхность и необратимо испортить внешний вид. Те, кто уже инвестировал в столь дорогие материалы в интерьере, знают об этом.



Фотограф: Егор Конабевцев
Место съёмки: галерея интерьеров «Декорация»

За 9 лет работы «Тульское бюро чистоты» настолько выросло, что сейчас заказчиками являются не только частные клиенты, но и крупные компании. В этом году к управлению компанией присоединился муж Светланы, опытный управленец Алексей Антонов, тем самым начав новую главу в работе бюро.



«Тульское бюро чистоты» навсегда изменили стереотип о профессии уборщиков. В команде бюро нет уборщиц, только профессиональные клинеры! Они обучаются у топовых экспертов индустрии в Москве и Санкт-Петербурге, разбираются в химическом составе средств и знают, как легко и без последствий оттереть любую поверхность. Таким людям можно доверить и мытье окон, и уход за дорогостоящими покрытиями стоимостью в несколько миллионов рублей.



ТЕХНОЛОГИЯ BÖDEN & KIEHL ПРЕВРАЩАЕТ ПОЛ В ОБЪЕКТ ВОСХИЩЕНИЯ!

- **Защищает** дорогостоящее напольное покрытие от износа, полирует царапины и предотвращает их повторное появление
- **Сохраняет** первозданный сияющий вид пола на долгие годы
- **Облегчает уборку.** Технология покрывает пористую поверхность мрамора, дерева или ПВХ специальным составом, и грязь не забивается в поры – уборка проходит в разы быстрее
- **Применяется для реставрации покрытий**
- **Создает безупречный глянцевый эффект** мокрого пола. И он так выглядит каждый день!

- **Используется для чистки и защиты различных** напольных поверхностей: гранита, мрамора, ПВХ, линолеума, паркета
- Глянцевые поверхности **повышают статус интерьера** и говорят о высоком положении его владельцев

Для шлифовки, полировки и кристаллизации пола используются специальный аппарат и профессиональные средства KIEHL.

Полировка и кристаллизация BÖDEN & KIEHL – отличное решение для салонов красоты, стоматологических и косметологических клиник премиум-класса, больниц, ресторанов, отелей, загородных резиденций и элитной недвижимости.

ЭКСТРАКЦИОННАЯ ХИМЧИСТКА

Ваша мягкая мебель как новая

Уже пробовали оттирать пятна «Ванишем» или эко-средствами? Получилось? Зачастую бытовая химия просто не справляется с загрязнениями, и это самое безобидное, что может случиться. Без использования моющего пылесоса вы просто втираете средство вместе с грязью в обивку и наполнитель. Вся эта «преlestь» консервируется в диване. Со временем мягкая мебель становится фабрикой по производству пыли, там появляются пылевые клещи. Вы действительно хотите этим дышать в собственной квартире?

«Тульское бюро чистоты» использует итальянский экстрактор – специальный мощный пылесос Sabrina. Он позволяет не только поверхностно очистить обивку, но и продезинфицировать наполнитель. Раствор моющего средства под давлением распределяется на поверхности и глубине, пена расщепляет грязь и пыль, а мощный вакуумный насос всасывает загрязнения обратно. Уже через два часа вы получаете чистый и сухой диван!



Клининговая компания
«ТУЛЬСКОЕ БЮРО ЧИСТОТЫ»

- УБОРКА ПОСЛЕ РЕМОНТА, КВАРТИРАНТОВ
- МОЙКА ОКОН • ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

☎ +7 920 758-87-86 📞 +7 4872 79-29-07
🌐 uborka-71.ru @biurochistoty71

МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДУШИ, ТЕХНИКА ДЛЯ УДОБСТВА



**Электрочайник
Viomi Smart Kettle**
В интерьер любой
кухни отлично
впишется умный
чайник Xiaomi. Им
можно управлять
со смартфона.

**РАСПРОДАЖА
ВЫСТАВОЧНЫХ ОБРАЗЦОВ
СКИДКА 25%**

Кухня в классическом
стиле всегда выглядит
роскошно, придает
помещению шарм и
делает его уютным.
Поэтому в салоне
«ЕЛЬ МЕБЕЛЬ БАР»
большой выбор фасадов
в классическом стиле.



Вертикальный пылесос Deerma Vacuum Cleaner
Поддерживать чистоту как на кухне, так и во всей
квартире поможет легкий вертикальный пылесос.



Современные кухни лаконичны за счет
ручки-профиля, которая не нарушает
внешний вид фасада. Такую поверхность
без выступов проще содержать в
чистоте, а по цене она не отличается от
классического решения с ручкой.

Кухня до потолка – одна из самых
популярных моделей в «Ель Мебель Бар».
На верхних шкафах не скапливается
пыль, а также в них удобно помещается
большинство кухонной техники и посуды,
что делает каждый сантиметр площади
функциональным.



**Умные весы
Xiaomi Body
Composition
Scale 2**
Весы не просто
измеряют ваш вес,
но и рассчитывают
параметры мышечной и костной
массы, уровень подкожного жира,
индекс массы тела
и количество жидкости.



ИП Дронов Р. Ю. * Предложение действительно с 01.09.2021 г. по 30.09.2021 г. Подробности по тел.



**ПОКУПАЙ МЕБЕЛЬ –
ВЫИГРАЙ КВАРТИРУ
В ЖК «ПЕРВЫЙ ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**

Организатор стимулирующей акции: ИП Шагаев М.Г. Срок проведения акции с 1 марта 2021 по 28 декабря 2021 года. Подробности об организаторе акции, правилах, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения на официальных сайтах: выиграй-квартиру.рф и mebelall.ru и по номеру тел.: +7 (4872) 227-377. Генеральный партнер, Застройщик: ООО «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ЗАСТРОЙЩИК ИН-ГРУПП». ОГРН: 1077758733161. Объект: ЖК «ПЕРВЫЙ ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ». Ознакомьтесь с проектными декларациями можно на сайте: наш.дом.рф

**НАЙДИТЕ В «МЕБЕЛЬ МОЛЛ» ПОКУПКИ ДЛЯ ДОМА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ:
ОТ СОВРЕМЕННЫХ ИНТЕРЬЕРОВ ДО СТИЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЕКОРА.**

**В СЕНТЯБРЕ
СКИДКИ
до 60%**



Спальню «РОЗА» в серебре из коллекции NEW ITALY – микс современных линий и элементов барокко, который впишется в любой интерьер.



Xiaomi Mi TV 4A 40 Horizon Edition

Новый умный телевизор оснащен современными технологиями отображения, системой Google Assistant, а также мощной стереосистемой, которую можно подключать к телефону через Bluetooth.



Зеркало для макияжа Xiaomi Amiro Lux High Color

Имитирует дневной свет, как в профессиональных гримерках.



ИНТЕР ДИЗАЙН®
Мебель с европейской историей



Мебель «Тоскано» — лаконичное и функциональное решение. Цвет «капучино» помогает создать теплую атмосферу, древесная фактура добавит интерьеру основательности.

Коллекции мебели «ЛАРА» из линейки Italian Style присущи королевский шик и интимность, которые дополняет высокое изголовье кровати, с патинированное сусальным золотом.



Испарительный увлажнитель воздуха Smartmi Air Humidifier 2
Беззвучный аппарат с бактерицидным эффектом мягко увлажняет помещение без эффекта дымки.



ПРИБРЕСТИ ТЕХНИКУ **mi** **Xiaomi**

МОЖНО В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ [XIAOMISTORE.ONLINE](https://xiaomistore.online) ИЛИ В ФИРМЕННЫХ САЛОНАХ

МЕБЕЛЬ // МОЛЛ

Осиновая гора, 2 ⌚ 10⁰⁰-20⁰⁰ 📞 (4872) 227-377 🌐 mebelimall.ru

ИП Беляков А. В. * Предложение действительно с 01.09.2021 г. по 30.09.2021 г. Подробности по тел.

ИП Шараев М. Г.

ЧУДО ТЕХНИКИ

ЕСЛИ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАШ ДОМ ШЕЛ В НОГУ
С НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИМ ПРОГРЕССОМ,
ТО ВАМ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ЭТИХ УМНЫХ НОВИНОК.



5



1



2



4



6

1. Умная колонка «Яндекс Станция Лайт»

Новинка от «Яндекс» – маст-хэв для прогрессивных хозяев. Шесть цветов и столько же характеров голосового помощника Алисы. Включайте музыку, устанавливайте будильники, ищите информацию и многое другое в интернете голосом.

2. Робот-пылесос Tefal X-Plorer Serie 75

Умный робот-пылесос, который одновременно выполняет сухую и влажную уборку. Он создает подробную карту помещения, чтобы сделать работу быстро и не пропустить ни одного участка дома.

3. Смарт-сад «Назад к истокам», iGarden LED

Покупка для тех, кто мечтает о собственных продуктах, но живет в черте города. В основе работы смарт-сада лежит принцип гидропоники – выращивание растений без использования земли. Поэтому никакой грязи в доме не появится.

4. Левитирующее кашпо Wood от бренда «Райтон», мебельный торговый центр «МЕБЕЛЬ МОЛЛ».

Теперь можно выращивать растения прямо в воздухе. При включении в сеть кашпо начинает парить над подставкой на расстоянии от 17 до 20 мм, медленно вращаясь вокруг своей оси.

5. Система для контроля сна Withings Aura

Находка для постоянно не высыпавшихся людей. Система состоит из «умного» будильника-ночника и подкладки под матрас. Работает в связке с приложением Health Mate для iOS и помогает улучшить качество сна с помощью адаптивных технологий.

6. Электрический ароматодиффузор Brilliant от бренда Ascona, мебельный торговый центр «МЕБЕЛЬ МОЛЛ»

Устройство наполнит комнату любимыми ароматами и создаст интимную обстановку за счет мягкого теплого света. Прибор с помощью ультразвука превращает воду в холодный пар, не нагревая помещение и увлажняя воздух.



3



АРТХОЛЛ

ИНТЕРЬЕРНЫЙ ШОУРУМ

• VIP-подарки • дизайнерская мебель • декор • свет

🌐 salon-artholl.ru 📷 [salonartholl](https://www.instagram.com/salonartholl)

Интерьерный шоурум «АРТХОЛЛ»: Староникитская, 90 ☎ +7 953 974-04-23

МОДУЛЬНАЯ ГОСТИНАЯ «КЕЛЬН»



ДОМ ТРЕНДОВ



ЛЮБИМЫЙ МЕБЕЛЬ ДОМ

В ассортименте компании «Любимый дом» мебель для всех жилых зон – кухни, гостиные, спальни, детские и прихожие, а также мебель малых форм. Более 2 500 модульных наименований, яркий неповторимый дизайн, высокое качество и функционал.



МОДУЛЬНАЯ КУХНЯ «ШЕРВУД»

📍 ТЦ «Парус», ул. Коминтерна, 24-в, 2-й и 3-й этаж ☎ +7 950 920-68-50 🌐 tula.lubidom.ru

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТАУРУС
все цвета мебели

МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-б, 1 корпус
МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-г, 2 корпус
ТЦ «Парус», Коминтерна, 24-в, 3 корпус
www.taurus-mebel.ru



Райтон
природа сна

**СВОБОДА ВЫБОРА
ПО-АМЕРИКАНСКИ**



Экологичность и технологичность – вот главные составляющие решений «Райтон». При создании кроватей, матрасов и аксессуаров для сна мастера используют только натуральные и гипоаллергенные материалы.



2-й корпус, 2-й этаж 8 (800) 533-95-50

Искренний ФОТОГРАФ

ФОТОГРАФ КАТЕРИНА ТВОРОГОВА
СНИМАЕТ ЖИВЫЕ, ТРОГАТЕЛЬНЫЕ
И ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ.

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ТАКОГО
РЕЗУЛЬТАТА, ОНА ДЕЛАЕТ РАБОТУ
ЛЕГКОЙ И НЕПРИНУЖДЕННОЙ.

ВАМ ОСТАНЕТСЯ ЛИШЬ
УЛЫБНУТЬСЯ.

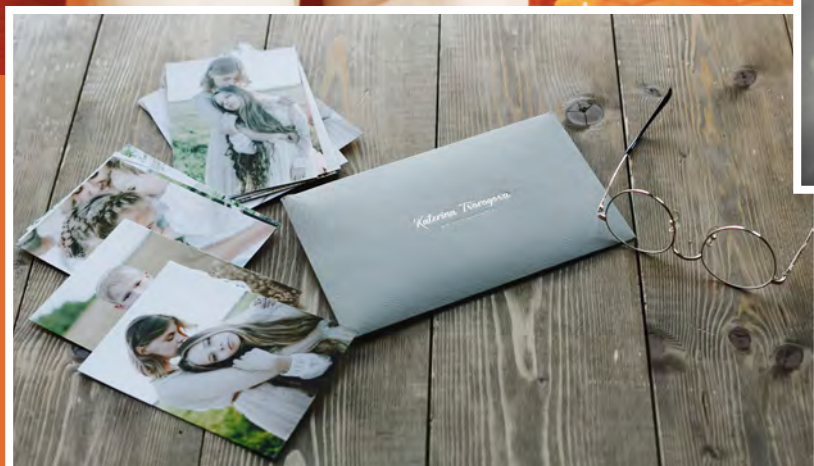
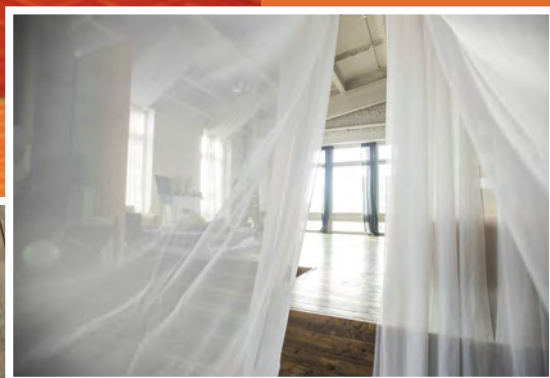
«Я с любовью отношусь к работе. Перед съемкой мне важно почувствовать человека, чтобы понять его настроение и то, как он хочет выглядеть в кадре. Каждая съемка – особая история.

Мне нравится нестандартный подход. Если у вас есть идея – пишите мне. Я с удовольствием воплещу интересную задумку и сниму ваш портрет, свадьбу или love story так, как вы мечтали, но не могли этого объяснить. Буду рада видеть вас в гостях!».

Четыре года назад Катерина открыла фотостудию Gallery в Туле. Это просторное и светлое пространство в доступном месте. Кстати, именно там редакция «Золотого квадрата» проводит большинство съемок для новых выпусков.



Потолки высотой 5,5 метров, пять локаций в одном зале, циклорама, восемь бумажных фонов, подвесная консольная лестница, интерьерные композиции и коллекция декора для того, чтобы создать отличные кадры для семейного фотоальбома и контент-съемки для соцсетей.



GALLERY
PHOTOSTUDIO

📍 ул. Ф. Энгельса, 70 ☎ +7 953 963-90-44
📷 gallery.studio_tula

* Предложение действительно с 01.09.2021 г. по 30.09.2021 г. при покупке мебели на сумму 50 000 руб. Подробности по тел.

УЮТНОЕ ДЕТСТВО



ПОДАРОЧНЫЙ Сертификат

Настоящий сертификат подтверждает, что Вы можете приобрести нашу продукцию на сумму **5 000 руб***

ОДОБРЕНО ДЕТЬМИ

klюkva

klюkva
детская мебель

МЦ «Тaurus»,
Коминтерна, 24-б,
1 корпус, 4 этаж
klukva-fabrica.ru
kids_room_tula klukva_fabrica



ПРОЕКТ
3D
БЕСПЛАТНО

ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТАУРУС
все цвета мебели

МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-б, 1 корпус
МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24-г, 2 корпус
ТЦ «Парус», Коминтерна, 24-в, 3 корпус
www.taurus-mebel.ru

ООО «Тaurus-Эстейт»

УЛИЧНОЕ ИСКУССТВО В «ОКТАВЕ»



В «ЗОЛОТОМ КВАДРАТЕ» ИЗ НОМЕРА В НОМЕР ТЕМА ИСКУССТВА ПРОХОДИТ КРАСНОЙ НИТЬЮ. ЛЕТНИЕ ВЫХОДНЫЕ МЫ ПРОВОДИЛИ В «ОКТАВЕ» НА ЛЕКЦИЯХ ПО СОВРЕМЕННОМУ ИСКУССТВУ И ДЕЛИЛИСЬ ЭТИМ В СОЦСЕТЯХ. НОВЫЙ ПРОЕКТ КЛАСТЕРА ОБЕЩАЕТ БЫТЬ ЕЩЕ БОЛЕЕ НАСЫЩЕННЫМ. ДАЕМ ОДНОЗНАЧНУЮ РЕКОМЕНДАЦИЮ К ПОСЕЩЕНИЮ.

24 сентября в кластере «Октава» откроется стрит-арт-выставка «Открытый микрофон». Сабина Чагина @sabina_chagina, эксперт в области уличного искусства и куратор «ВИНЗАВОДа», приложила руку к организации.

В зале временных экспозиций Музея станка будут представлены работы фотографа Василия Кудрявцева, который снимал для Rolling Stone, GQ, L'Officiel, Elle, Vogue, Grazia и других мировых изданий. На выставке вы увидите несохранившиеся работы граффити-художников от Берлинской стены до подмосковных сквотов.

В павильоне внутреннего двора кластера расположится коллективный проект российских и тульских художников. С помощью современных мультимедиа можно будет услышать «прямую речь» художника. Это поможет понять, «что хотел сказать автор».

Также в программе будет лекция Игоря Поносова — художника, куратора и теоретика уличного искусства. Он расскажет о стрит-арте и вместе со слушателями ответит на вопрос, можно ли улицу поместить в музей.

Следите за новостями в @ oktava_klaster



Игорь Поносов,
ХУДОЖНИК, КУРАТОР И
ТЕОРЕТИК УЛИЧНОГО
ИСКУССТВА



САБИНА ЧАГИНА,
ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ
УЛИЧНОГО
ИСКУССТВА

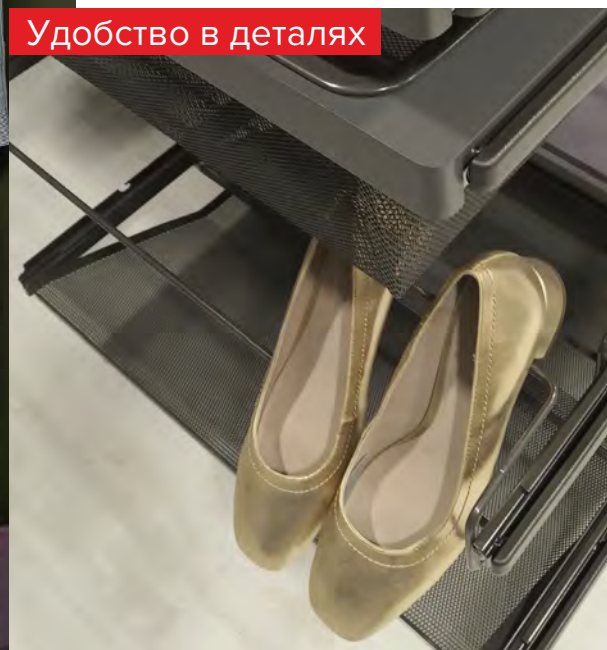
Шведские гардеробные

elfa[®]

CREATING SPACE

Порядок и уют
в вашем доме!

Удобство в деталях



Новая коллекция «Графит»



ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»

OLIVER
МЕБЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

ИП Савков С. Н.
📍 ул. Коминтерна, 24-в,
ТЦ «Парус», 2-й этаж
☎ +7 800 250-05-80
🌐 oliver-mebel.ru

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТАУРУС
все цвета мебели

МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-б, 1 корпус
МЦ «Таурус», Коминтерна, 24-г, 2 корпус
ТЦ «Парус», Коминтерна, 24-в, 3 корпус
www.taurus-mebel.ru

ТРЕНДЫ ВАННЫХ КОМНАТ

В ПОЛЬЗУ ЧЕГО СДЕЛАТЬ ВЫБОР, ЧТОБЫ
НА ДОЛГИЕ ГОДЫ ОСТАТЬСЯ В ИНТЕРЬЕРНОЙ МОДЕ,
РАССКАЗЫВАЕТ ЭКСПЕРТ.



Татьяна Сухова, РУКОВОДИТЕЛЬ
ИНТЕРЬЕРНОГО БУТИКА «ДЕКОРАЦИЯ»
@ DECORATION _ WALL:

«Эко-повестка нашла свое отражение и в дизайне ванных. Четкие границы стилей стали мягче за счет притока природной эстетики. Брутальный лофт или холодный hi-tech смягчаются, а скандинавский дизайн становится еще уютнее. Деталей и принтов становится меньше, а акцент идет на фактуры, формы и технологичные решения».



ПОДВЕСНЫЕ
БИДЕ И УНИТАЗ,
ARTCERAM

Хит сезона — цветная сантехника

Вдохновение для выбора палитры дизайнеры сантехники черпают в природе, где много полутонов. Тренд не в ярких цветах, а в сдержанных оттенках, которые нивелируют холод керамики. Такие решения хорошо сочетаются со светлыми поверхностями беленого дуба, белого мрамора или светлого камня. Возьмите на заметку бренд Cielo. Эта сантехника ни на что не похожа благодаря обтекаемым линиям и точной цветовой гамме.



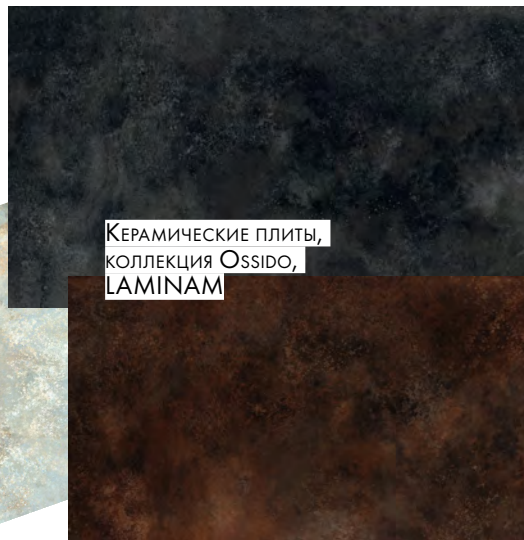
РАКОВИНА
НАКЛАДНАЯ,
CIELO



РАКОВИНА НАКЛАДНАЯ,
CIELO

Поверхность года — технологичная керамика

Керамические поверхности — тренд последних сезонов. Они технологичны и позволяют содержать ванную комнату в порядке с наименьшими трудозатратами. Моей личной находкой стал бренд Laminam, который в свое время совершил переворот в своей области. Их керамические панели имеют большую площадь и рекордно низкую толщину листа. При этом их можно использовать как для мебели, так и для оформления стен и полов. А количество возможных цветовых решений делает их универсальными почти для любого дизайнерского проекта.



КЕРАМИЧЕСКИЕ ПЛИТЫ,
КОЛЛЕКЦИЯ OSSIDO,
LAMINAM



ТРОПИЧЕСКИЙ ДУШ
С ПОДСВЕТКОЙ,
AQUAELITE

SPA-процедуры во время душа

Душ практичнее ванны, и мы прекрасно это понимаем. Но иногда хочется расслабиться после рабочего дня. Сейчас производители душевых систем умеют совмещать приятное с полезным, поэтому популярными становятся комбинированные решения. Тропический и проливной душ со СПА-эффектом станет отличной покупкой. Я бы рекомендовала обратить внимание на итальянский бренд AQUAELITE. Помимо функциональности, их продукты выглядят стильно и вписываются в современные интерьеры максимально естественно. К тому же, вы можете создавать особую атмосферу во время приема душа за счет режимов подсветки, встроенных в систему.

Кухня «ОПЕРА»



МЕЧТАЕТЕ О ЯРКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КУХНЕ?



ДАЛЛАС

• КУХНИ • МЕБЕЛЬ



📍 ул. Революции, 39, оф. 107

🕒 10⁰⁰-19⁰⁰

📍 «МЕБЕЛЬ МОЛЛ»,

Осиновая Гора, 2

🕒 10⁰⁰-20⁰⁰

☎ +7 950 913-55-52

☎ +7 950 913-55-24

🐾 tulakitchen



МЫ ИСПОЛНЯЕМ ВАШИ МЕЧТЫ УЖЕ 19 ЛЕТ

ДОМ ПОТОМКОВ

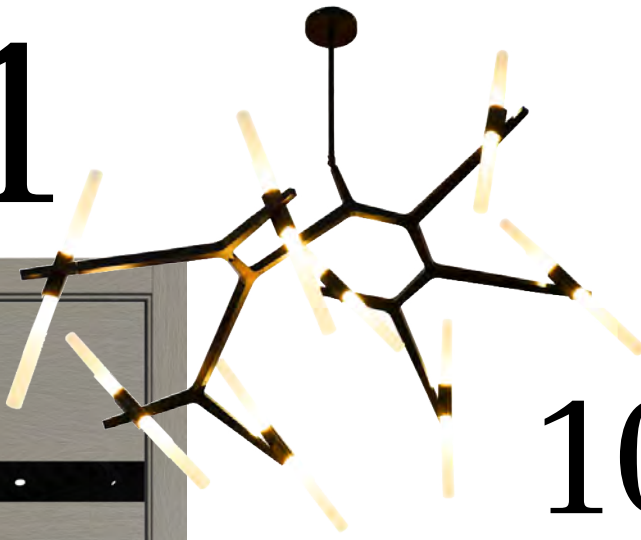


3
ФУТУРИЗМ 60-Х ВЕРНУЛСЯ В НОВОМ ДЕСЯТИЛЕТИИ. ИНТЕРЬЕРЫ ПРОШЛОГО БЫЛИ ПРОПИТАНЫ МЕЧТАМИ О БУДУЩЕМ, КОСМОСЕ И ВОЛШЕБНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ. СЕЙЧАС МЫ ТАМ, ГДЕ МЕЧТЫ ТОГО ПОКОЛЕНИЯ ИСПОЛНЕНЫ, А НА ИХ МЕСТО ПРИШЛИ ЭРГОНОМИКА И МИНИМАЛИЗМ.

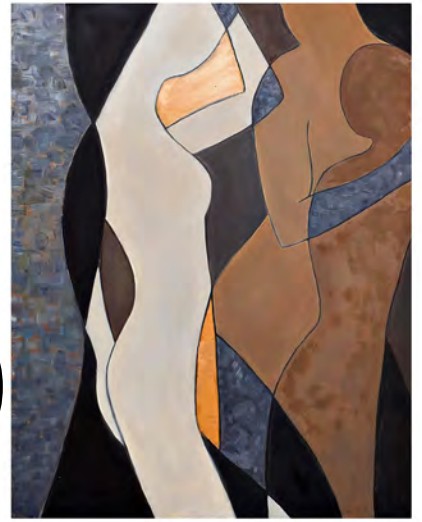
11



1



10



5



8



6



9



2

- 1. Люстра «Никс», салон сантехники Il Bagno
- 2. Ковер, студия ковров Eshafan
- 3. Зеркало с подсветкой и сенсорным управлением, шоурум Soluzioni di casa
- 4. Ковер Tom Baker, магазин «Стильные хоромы»
- 5. Дверь серии ZN, Profil Doors
- 6. Модульный диван Tesoro, интерьерный шоурум «АРТХОЛЛ»
- 7. Кресло, интерьерный шоурум «АРТХОЛЛ»
- 8. Коллекция текстиля Vigo, салон Lamore Home
- 9. Лампа «Макслайт», салон мебели Fior del Mondo
- 10. Холст «Фантазия», интерьерный шоурум «АРТХОЛЛ»
- 11. Аромат для дома Time for Meladze, бутик модной парфюмерии Sister's Aroma

ОСТ СДЕЛАЛ
ВЕСЬ РЕМОНТ

вместо тебя за 2 месяца

545-0002



КАК ВЫБРАТЬ ПРЕМИАЛЬНУЮ НЕДВИЖИМОСТЬ?

КАКУЮ НЕДВИЖИМОСТЬ СЧИТАТЬ ЭЛИТНОЙ И КАК ВЫБРАТЬ ДОМ ДЛЯ ВЫГОДНЫХ ИНВЕСТИЦИЙ? ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ СЕЙЧАС СТОИТ ВКЛАДЫВАТЬ В НЕДВИЖИМОСТЬ В СОЧИ И НА КАКИЕ ЖК ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ В ТУЛЕ? ОБСУЖДАЕМ ТЕМУ С АНДРЕЕМ АНТОНЕНКОВЫМ, РУКОВОДИТЕЛЕМ ПРОЕКТА «ЕСН ПРЕМЬЕР», И АСИЛЁЙ АРУТЮНЯН – РУКОВОДИТЕЛЕМ ПРОЕКТА «НАСЛЕДИЕ ДОМ», КОТОРЫЙ СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЭЛИТ-СЕКТОРА В ТУЛЕ.

Андрей, каким критериям должен соответствовать дом, чтобы считаться элитным, и на что стоит обратить внимание при выборе такого объекта?

«Хорошая локация, качественные материалы, продуманные планировки. В элитных домах ценят безопасность и приватность. Поэтому это всегда закрытый тихий обустроенный двор, повышенная шумоизоляция квартир. В идеале - качественный консьерж-сервис. Выбирая элитный ЖК, обращайте внимание на организованность инфраструктуры и репутацию застройщика».

Асиля, дом «Наследие» на данный момент один из самых ярких примеров истинного премиум-класса в Туле. Как он отражает тенденции сегмента?

«Создавая проект, мы хотели передать ощущение отдыха в пятизвездочном отеле, и для этого мы учли все параметры: качественные материалы, планировки, инфраструктуру и заботу о жильцах. Впервые в Туле мы реализуем консьерж-сервис отельного уровня. 24/7 с его помощью можно организовать трансфер до аэропорта, вызвать клининг, отправить важные документы, встретить и проводить гостей».

«Наследие» воплотил передовые тенденции дизайна и строительства. Экстерьер выполнен в стиле нео ар-деко из натурального камня. В доме две секции (7 и 16 этажей) и всего 92 квартиры, 10 из которых с персональными террасами. Сегодня таких квартир осталось всего три. Оттуда открывается потрясающий вид на город».

«Наследие» создает продуманное пространство для частной жизни. Можно выбрать из 24 вариантов планировок, например, с уединенной мастер-спальней, где есть персональная гардеробная и санузел».



В холле дома оборудовано отдельное помещение, чтобы хранить коляски, велосипеды и электросамокаты. Территория вокруг – тоже часть частной экосистемы. Над ней трудилось архитектурное бюро и ландшафтный дизайнер. Для удовольствия жителей здесь лаунж-зона, детская площадка с канатным городком и воркаут-зона с баскетбольной площадкой».

Андрей, вопросы к вам. Раньше элитным считалось жилье ближе к центру. Изменился ли тренд? Есть ли элитный сегмент ближе к загородному направлению?

«Элитное жилье всегда выгодно расположено – в районах с развитой инфраструктурой, которые соседствуют с зонами отдыха, парками. Такое сочетание свойственно именно для центра города, и в этом смысле основной тренд не

изменился».

Что касается загородного направления в этом сегменте, внимание заслуживают закрытые клубные поселки. Показательный пример – «АрхСити».

Какие жилищные комплексы Тулы можно назвать элитными?

«Наследие» – абсолютный элит-класс, близко к нему – «Космос», «Первомайский», «Дворянский». Помимо элитного жилья, у нас выделяют ЖК бизнес-класса: «Отражение», «Скандинавия», «Парковый». Среди элит и бизнес-класса можно отметить и построенные несколько лет назад отдельно стоящие объекты на проспекте Ленина, улицах Болдина, Вересаева, Руднева, Соффера, Фрунзе, Демонстрации и Льва Толстого».

Действительно ли в элитную недвижимость выгоднее инвестировать, чем в объекты другого сегмента?

Андрей: «Недвижимость премиум-класса – одна из самых надежных с точки зрения инвестиций. Подобные квартиры будут всегда желанными, а цены на них ввиду исключительно удачных локаций

ЕСН
Премьер

☎ +7 953 952-91-15
 @ specialistantonenkov
 📍 пр-т Ленина, 77, 3 этаж
 ☎ +7 4872 570-571
 @ esn_tula 📧 esntula



и качественного исполнения всегда будут высокими».

Асия: «Такие дома, как «Наследие» – эксклюзив. И он всегда будет востребован у людей, которые стремятся к высокому уровню жизни и обладают отменным вкусом. При этом «Наследие» – это не только выгодные инвестиции с точки зрения капитала, но и вложение в процветание будущих поколений – подарок своей семье».

Кстати, о капитале: ваш прогноз – вырастут ли цены на элитную недвижимость?

Андрей: «Безусловно, рынок не остановится, предпосылок к этому нет. Если говорить о квартирах в центре, то даже давно заселенные объекты за последние два года подорожали от 20 до 40 %, и цена продолжает расти. Сейчас, например, очень выгодным направлением с точки зрения инвестиций является Сочи. За последние два года доходность по некоторым объектам может превышать 50 % годовых, тогда как аналогичный показатель по Москве и другим регионам составляет около 20 %. Плюс это популярное направление с точки зрения получения постоянного пассивного дохода от сдачи апартаментов в аренду. Коррективы в эту ситуацию внесла пандемия, а также мораторий на строительство новых ЖК. Посмотрим, что будет дальше».

Асия: «Учитывая повышение цен на недвижимость, очевидно, что стоимость объекта вырастет. Назвать точные цифры сейчас сложно, но я думаю, около 30 % за весь период. Сдача дома «Наследие» планируется на сентябрь 2022 года».

Как понять, оправдана ли цена на недвижимость?

Андрей: «Для этого лучше обратиться к профессионалам – мы постоянно анализируем рынок, все существующие предложения, а в случае с новыми ЖК – плотно сотрудничаем с застройщиками и точно знаем, какая цена адекватна. Обращаясь в «ЕСН Премьер», клиент получает полный сервис по подбору недвижимости, в том числе доступ к эксклюзивным предложениям на рынке, которых нет ни на одной онлайн-площадке. Кроме того, «ЕСН Премьер» готов подобрать недвижимость не только в Туле и области, но и в Москве, Санкт-Петербурге, Сочи, Крыму, в Европе, на Кипре, в Дубае, Таиланде, на Мальдивах и в США».

Асия: «На стоимость сильно влияет не только расположение объекта, но и качество материалов. Например, при строительстве дома «Наследие» использовались кирпич BRAER, минеральные плиты Rockwool, двухкамерные немецкие стеклопакеты Shuko – одни из лучших в плане энергоэффективности. Уже на этом этапе мы позаботились о повышенной тепло- и шумоизоляции, включая шумоизоляцию перекрытий, потолков и дверей. Кроме того, в квартирах будут установлены премиальные двери Portalle с банковским классом защиты».

Асия, главный тренд последних лет – интеллектуальные системы управления домом. Предусмотрены ли они в доме «Наследие»?

«Да, все наши квартиры оснащены системой «Умный дом», и каждый член семьи может управлять системами со смартфона, даже находясь за тысячу километров. Кроме того, в доме реализован безупречный уровень безопасности: круглосуточная охрана и пропускной режим, в том числе с использованием приложения на телефоне, и диспетчерский online-контроль за работой всех инженерно-технических систем. Во дворе будут оборудованы специальные машиноместа для зарядки электромобилей. «Наследие» – это дом будущего».



Отдел продаж ГК «ОСТ»

📍 Советская, 11, городское пространство «Искра», желтый корпус, 2 этаж, офис 200

☎ +7 4872 54-55-55

🌐 наследиедом.рф

📱 naslediedom



НАСЛЕДИЕ

ДОМ



Покупайте жилье ВЫГОДНО С ВТБ

БАНК ВТБ ТЕПЕРЬ ВЫДАЕТ ЭЛЕКТРОННЫЕ ЗАКЛАДНЫЕ НА ПОКУПКУ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ИПОТЕКУ БЫСТРО И БЕЗ ПОСЕЩЕНИЯ ОФИСОВ РОСРЕЕСТРА И МФЦ. ВЫБИРАЕМ ВМЕСТЕ УДОБНУЮ ПРОГРАММУ КРЕДИТОВАНИЯ, А ОСТАЛЬНОЕ БАНК СДЕЛАЕТ ЗА ВАС.

ИПОТЕКА ДЛЯ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ

Банк ВТБ выдает льготные ипотеки в рамках госпрограммы поддержки семей с детьми. Льготная ставка действует весь срок кредита. Доступно, если ваш ребенок родился в период с 01.01.2018 по 31.12.2022 или имеет особенности развития и рожден не позднее 31.12.2022. Если уже есть ипотека в ВТБ или другом банке, вы можете получить новые условия и снизить процентную ставку до 5 % годовых на весь срок кредита.

ПРОГРАММА «ПОБЕДА НАД ФОРМАЛЬНОСТЯМИ»

Хотите получить решение за сутки и не предоставлять справку о доходе? Сделайте предварительный расчет на сайте банка и оформите заявку на ипотеку. Сотрудник ВТБ свяжется с вами, проконсультирует и назначит встречу в удобное для вас время. Для этого принесите паспорт и СНИЛС и получите ответ в течение 24 часов.

ПЕРЕВЕДИТЕ ИПОТЕКУ В ВТБ И ЭКОНОМЬТЕ БЮДЖЕТ

Рефинансирование проходит в несколько этапов. Для начала заполните заявку онлайн. Это займет 5 минут. Для получения финального одобрения вы можете отправить документы онлайн. По желанию клиента сумма кредита может быть увеличена, так что вы сможете потратить дополнительные средства на любые цели по той же ставке.

СЕРВИС «МЕТР КВАДРАТНЫЙ»

Это простое решение сложных вопросов: от поиска и заключения сделки онлайн до ремонта нового дома. Банк отвечает за каждый квадратный метр и защитит от любых рисков. Например, если продавец окажется банкротом или при продаже квартиры были нарушены чьи-либо права. Защита действует 10 лет, а значит, в несколько раз превышает срок исковой давности.



Светлана Мужикова,
УПРАВЛЯЮЩИЙ ВТБ в Тульской области,
СТАРШИЙ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ:

«Широкий выбор условий по ипотечным программам позволяют ВТБ быть одним из лидеров в этом сегменте и занимать существенную долю рынка в регионе. Как мы видим, в этом году больше 1 500 тульских семей уже улучшили свои жилищные условия с помощью банка ВТБ».

ИПОТЕКА НА СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМА

Купите земельный участок и постройте собственный дом в коттеджном поселке. Для этого банк упростил согласование объекта для заемщиков: застройщик уже проверен и аккредитован банком, поэтому остается только выбрать подходящий вариант. Узнать условия и подать документы можно с помощью сервиса ВТБ «Метр квадратный».





Рефинансирование ипотеки

СДЕЛАЙТЕ ИПОТЕКУ ВЫГОДНЕЙ — ПЕРЕВЕДИТЕ ЕЁ В ВТБ

8 800 100 24 24 / VTB.RU

☎ 1000 ЗВОНОК ПО РОССИИ
БЕСПЛАТНЫЙ

ИПОТЕКА НА РЕФИНАНСИРОВАНИЕ КРЕДИТА БАНКА, НЕ ВХОДЯЩЕГО В ГРУППУ ВТБ. СРОК — ОТ 1 ДО 30 ЛЕТ. СУММА КРЕДИТА ОТ 600 ТЫС. ДО 30 МЛН РУБ.; ВАЛЮТА КРЕДИТА — РУБЛИ. ПРИ СУММЕ КРЕДИТА БОЛЕЕ 80% ОТ СТОИМОСТИ ЖИЛЬЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ НАДБАВКА 0,5%. ПРИ ОТСУТСТВИИ КОМПЛЕКСНОГО СТРАХОВАНИЯ СТАВКА ПО КРЕДИТУ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 1%. УСЛОВИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ НА 04.02.21 Г. БАНК ВПРАВЕ ОТКАЗАТЬ В ПРЕДОСТАВЛЕНИИ КРЕДИТА БЕЗ ОБЪЯСНЕНИЯ ПРИЧИН. БАНК ВТБ (ПАО). ГЕН. ЛИЦЕНЗИЯ ЦБ РФ №1000. РЕКЛАМА. 0+

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МЕСТАМ СИЛЫ: АЛТАЙ



ОЛЬГА ДЫДЫКО – ОСНОВАТЕЛЬ СТРОИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ VSGROUP, АСТРОЛОГ, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КОНКУРСА «ДЕЛОВЫЕ ЖЕНЩИНЫ РОССИИ - 2021», АВТОР КНИГИ «БИЗНЕС И АСТРОЛОГИЯ», ОТВАЖНЫЙ ПУТЕШЕСТВЕННИК. ОБОШЛА КАМЧАТКУ, ПОДНИМАЛАСЬ НА КИЛИМАНДЖАРО, МЕДИТИРОВАЛА НА БАЛИ, СОВЕРШАЛА ВИПАССАНУ НА БАЙКАЛЕ, ПУТЕШЕСТВОВАЛА ПО КОЛОРАДО В ГРАНД-КАНЬОНЕ. КАЗАЛОСЬ БЫ, ЕЕ ТРУДНО ЧЕМ-ТО УДИВИТЬ. НО ЗЕМЛЯ ВСЕ ЕЩЕ ХРАНИТ МНОГО НЕИЗВЕДАННОГО И НЕПОЗНАННОГО. ОЛЬГА ОТПРАВИЛАСЬ НА АЛТАЙ.

МЕСТО СИЛЫ

Почему Алтай? Люблю такие места. Здесь есть возможность побыть наедине с собой. Подумать. Когда нет связи, не ловит Сеть. Как на Байкале: я молчала 7 дней, наполняясь энергией. А тут мой день рождения, когда включается новый соляр. Захотелось в особое, необычное место. В место силы. Написала друзьям. Собралась группа из 20 человек – окружение неслучайное, свое. Выбрали Алтай – мощное энергетическое место. Собрались за три дня. Купили тур на неделю с максимально насыщенным маршрутом, и рано утром 4 августа нас уже встречал Горно-Алтайск – столица и единственный город республики.

В первый день был рафтинг по могучей реке Катунь и знакомство с красотами алтайских лугов. По Чемальскому тракту попали на пасеку, где рождаются уникальные сорта алтайского меда. Я из поездки, кроме меда, привезла восковые свечи и мумие. А еще кедровые орехи и чай саган-дайля – очень его люблю.

Второй день приключений пришелся на мой день рождения и незабываемую конную прогулку. До этого у меня был опыт на Камчатке, где я проехала верхом 100 км и вброд перешла 17 рек, эта поездка была напоминанием о том конном походе. После долины Горных духов, где мы стояли под потоками водопада Че-Чкыш, вышли к финальному аккорду дня – потрясающему виду на горы и скалы, от которого замирает дух. Вечером был салют. А впереди нас ждали главные фантастические виды.

СВЯТИЛИЩЕ ДРЕВНИХ КОЧЕВНИКОВ И ШАМАНКА

Утром решили пройти 15 км на юг по Чуйскому тракту пешком – по дороге, входящей в топ-10 самых красивых в мире. По пути наслаждались великолепием гор, скал и перевалов и полетом орлов. Потом ехали до границы с Монголией через энергетически сильное место – слияние двух рек: своенравной Чуи и бирюзовой стремительной Катунь. Прикоснулись к

самой истории: перед нами открылся комплекс Калбак-Таш и святилище Адыр-Кая – место, где проводили шаманские обряды и ритуалы. С погребальными насыпями, оленными камнями и с сотней петроглифов – наскальных надписей и рисунков времен энеолита-бронзы. Утро было особенным: мы с двумя девочками отправились посмотреть, как живет настоящая шаманка. Не ряженая-туристическая, а аутентичная. Ее контакт дали друзья. Каждая пошла со своим запросом. Жилище было необычным: юрта, а посередине горел огонь. Обряды она не делала, а мне сказала: «Ответы все у тебя внутри». Удивительный опыт.

ТРИ ДНЯ В АКТАШЕ

На следующий день переехали в Акташ, в котором пробыли до отъезда. Жили в маленьких домиках. Душа не было – каждый вечер ходили в баню. Но ценность этого места не в комфорте. Здесь по-настоящему наполняешься. До краев. Воздух,

LINDA



ООО МАА «Линда»

ПАРТНЕР ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ, ТУЛА»

НОВЫЙ НАБОР В ШКОЛУ МОДЕЛЕЙ ОТ 5 ДО 60 ЛЕТ

0+

- дефиле
- фототренинг
- хореография
- визаж
- актерское мастерство
- участие в модных показах
- fashion-съемки
- участие во всероссийских и международных конкурсах и fashion-проектах



ДЕТСКОЕ
модельное агентство



vk.com/lindamodel

ул. Клары Цеткин, 4, оф. 304

тел. **704-734**

www.lindamodel.ru



ВЗРОСЛОЕ
модельное агентство





который хочется есть ложкой и которым не надышишься, красота, от которой кружится голова, медитации на каждом привале. Да, не лакшери. Просто, но очень аутентично. Все отлично организовано, чисто и уютно.

После Килиманджаро и Камчатки я ничего не боюсь. На Килиманджаро мы попали под жуткий дождь, потом – в снег. Промокли до нитки и замерзли. Сухой одежды не было, носки отжимали и ночью клали себе на живот, чтобы немного подсохли, пока мы спали – сушить было негде. На Камчатке – 12 дней по вулканам, рекам, перевалам, первые три дня в палатке, по стенам которой стекали ручейки дождя. Погреться и помыться, естественно, негде. Поэтому здесь, на Алтае, отсутствие душа в домике – мелочь, а не проблема.

ЭКИПИРОВКА – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ

На леднике Актру шли в горы. Мощные, впечатляющие камни. Здесь я хочу остановиться и дать рекомендации по экипировке:

- мегаважно подобрать правильные ботинки и одежду. Между красивыми и удобными выбирайте удобные. Трекинговые ботинки: чуть больше твоего размера, чтобы выводили воду и фиксировали подъем – в горах и в походах могут отекать ноги. Свои ботинки я оценила на Килиманджаро;
- хорошее термобелье и высокие носки, непромокаемые штаны и обязательно дождевик;
- налобный фонарь – по умолчанию, термос и протеиновые батончики: помогают на подъеме, когда нужна энергия.

Если твое снаряжение тебя подведет, ты промокнешь, замерзнешь и проклянешь все на свете. Поход тебе не доставит никакого удовольствия. А удовольствия там много.

ВЫСАДКА НА МАРС

Алтайский Марс или Кызыл-Чин – уникальное место. «Красное ущелье» – дно древнего моря, существовавшего 90 млн лет назад. Вы вдруг попадаете на другую планету, где почти не выпадают осадки. Это место напомнило мне Гранд-Каньон в Америке из-за красно-оранжевого цвета гор и полного отсутствия растительности. Но их не стоит сравнивать. Запомнился алтаец-кайчи. Он исполнял нам вечером посреди Курайской степи горловым пением о любви к родному краю, о своем древнем народе. Очень необычно. Сувенир нематериальной культуры Алтая, которому несколько тысячелетий.

Аккордом седьмого дня стало Гейзерное озеро – неповторимое место на планете. Перво-зданная красота. Как опал в солнечном свете, разливается яркими красками. Чувство, что попал в Нарнию.

РАЗВИВАЮЩЕЕСЯ НАПРАВЛЕНИЕ

Видно, что Алтай развивается как туристическое направление. Зимой можно кататься на лыжах и сноуборде: есть трассы и подъемники. Много приличных ресторанов и отелей, как, например, на курорте «Манжерок». Но. Хочу еще раз сказать: красота этих мест не в отелях. Алтай, Байкал, Карелия, Камчатка – невероятные с точки зрения энергетики места. Это не про инфраструктуру, а про красоту и силу природы.

Самое интересное наблюдение в таких мероприятиях – это люди. Все маски сбрасываются на третий день. Сразу становится понятно, кто есть кто. Что было в походе – там останется, но и честность перед собой останется на всю жизнь.

Мои мысли еще на Алтае: всего неделя, а по впечатлениям – месяц. Обязательно туда вернуться. Хочу пройти по местам Рериха, посетить священную Белуху. Есть поверье, что на ней живут боги.

дефиле фотопозирование актерское мастерство хореография стилистика визаж
портфолио фэшн показы и съемки участие во всероссийских и международных конкурсах

ДЕТСКАЯ ШКОЛА МОДЕЛЕЙ




от 4 до
15 лет

ПАРТНЕР ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ. ТУЛА»

GOLD
KIDS

 the_gold_tula

НОВЫЙ НАБОР

 goldmodelstula71

0+

пр. Ленина, 104,
оф. 212

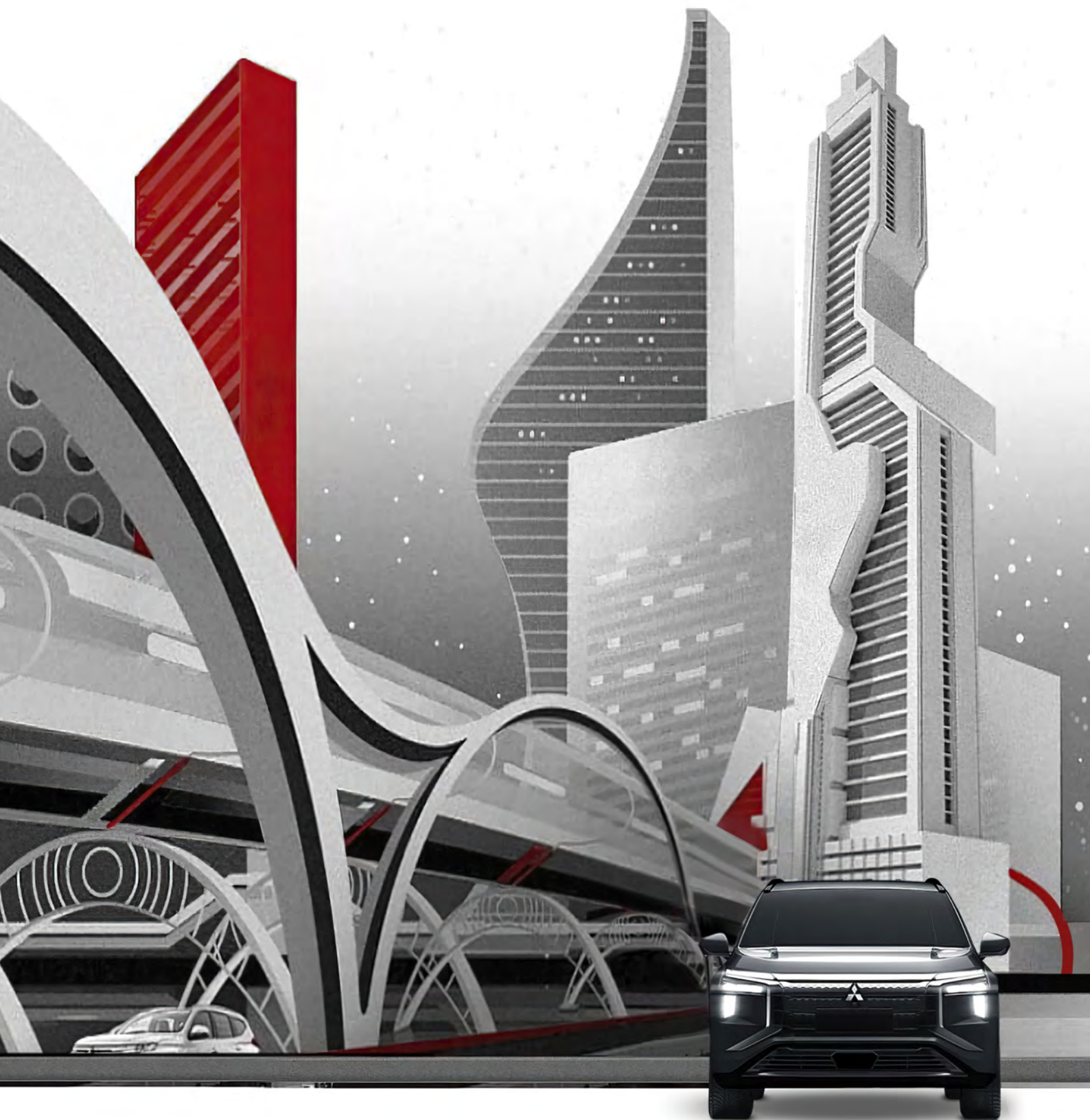


38-41-33

анкета на сайте
www.goldtula.ru

1991

В Россию ввезли первые 40 автомобилей Mitsubishi, благодаря подписанному соглашению и открытию первой станции по обслуживанию автомобилей Mitsubishi.



ВСТРЕЧАЙТЕ БУДУЩЕЕ ВМЕСТЕ С MITSUBISHI...

Тула, Новомосковское шоссе, 17, +7 (4872) 21-31-31
cars.autoclass-mitsubishi.ru

2003

Подписание дилерского договора с Mitsubishi в Туле.

2005

Открытие официального дилерского центра Mitsubishi – «Автокласс Плюс» в Туле.

2021

Новый дизайн Dynamic Shield у моделей Eclipse Cross и Pajero Sport.

Победа Pajero Sport в номинации «Новичок года» на национальной премии «Автомобиль года в России – 2021».

Рестайлинг Outlander в России

Мировая премьера нового поколения Outlander



Drive your Ambition

30

Лет в России



ipoteka.tularegion.ru

ИПОТЕКА



ПОД ЧЕСТНЫЙ ПРОЦЕНТ



Время переезжать!



Тула, пр-т Ленина, 40 ☎ (4872) 79-20-20

Региональный фонд развития жилищного строительства и ипотечного кредитования. ОГРН 1037101122893. 300041, Тульская обл., г. Тула, пр-т Ленина, 40

*Основные условия: Валюта займа - рубли РФ. Заемщики - граждане Российской Федерации. Процентная ставка 2% годовых: А) заемщики-наематели, зарегистрированные в жилых помещениях, находящихся в многоквартирных домах, признанных аварийными и подлежащими сносу с 01.01.2017 г. по 31.12.2020 г., занимаемым по договору социального найма (или иному основанию) либо члены их семей. При отсутствии подтверждения прекращения социального найма (или иного основания) и наемателем жилого помещения и проживающими совместно с ним членами его семьи по истечении 6 месяцев с даты предоставления займа процентная ставка увеличивается до 8%; Б) заемщики - собственники жилых помещений, расположенных в многоквартирных домах, признанных аварийными и подлежащими сносу с 01.01.2017 г. по 31.12.2020 г. В случае непредоставления договора дарения или пожертвования жилого помещения в пользу администрации муниципального образования, либо выписки из Единого государственного реестра недвижимости, подтверждающей отказ от права собственности либо деприватизацию, по истечении 6 месяцев с даты предоставления займа процентная ставка увеличивается до 8%. Основные условия кредитования: минимальная сумма займа - 500 000 руб., максимальная сумма займа - 2 000 000 руб. Первоначальный взнос от 20% стоимости приобретаемого жилого помещения. Срок займа: от 36 до 360 месяцев включительно, при этом заем должен быть погашен до достижения заемщиком возраста 65 лет включительно. Обеспечение по займу - залог приобретаемого жилого помещения. Приобретаемое жилое помещение должно находиться на территории Тульской области и располагаться в доме, построенном после 01.01.1970 г. Процентная ставка 7% годовых: заемщики - граждане, работающие по основному месту работы в организациях оборонно-промышленного комплекса Тульской области; медицинские работники, работающие по основному месту работы в государственных учреждениях здравоохранения Тульской области; граждане, замещающие должности государственных гражданских служащих Тульской области, должности муниципальной службы в Тульской области, должности участника Государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом, семьи, в которых возраст одного из супругов не превышает 25 лет включительно; многодетные семьи; 5% годовых: заемщики - педагогические работники, руководители образовательных организаций, работающие по основному месту работы в государственных или муниципальных образовательных организациях Тульской области; заемщики - граждане РФ, работающие по основному месту работы в государственных или муниципальных образовательных организациях Тульской области. Основные условия кредитования: минимальная сумма займа - 500 000 руб., максимальная сумма займа - 3 500 000 руб. Первоначальный взнос от 20% стоимости приобретаемого жилого помещения. При отсутствии личного страхования ставка увеличивается на 0,7 п.п. Срок займа: от 36 до 360 месяцев включительно, при этом заем должен быть погашен до достижения заемщиком возраста 65 лет включительно. Обеспечение по займу - залог приобретаемого жилого помещения. Приобретаемое жилое помещение должно находиться на территории Тульской области. Процентная ставка 6,25% годовых: граждане, работающие по основному месту работы в организациях оборонно-промышленного комплекса Тульской области, семьи, имеющие 2 и более детей; медицинские работники, работающие по основному месту работы в государственных учреждениях здравоохранения Тульской области; граждане, замещающие должности государственной гражданской службы Тульской области, должности муниципальной службы в Тульской области, педагогические работники, руководители образовательных организаций, работающие по основному месту работы в государственных или муниципальных образовательных организациях Тульской области; участники Государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом; для молодых семей с одним ребенком (одни из супругов имеют возраст не превышающий 35 лет включительно); 8,25% годовых: для молодых семей без детей, возраст одного из супругов на день предоставления Фондом ипотечного займа не превышает 35 лет (при рождении первого ребенка ставка снижается до 6,25%; 9,75% годовых: для иных граждан. При отсутствии личного страхования заемщика процентная ставка увеличивается на 0,7%. Заемные денежные средства предоставляются заемщику для возведения индивидуального жилого дома на территории Тульской области траншами на следующие этапы строительства: на возведение фундамента (сумма займа - 500 000 руб.), на возведение цоколя (если его наличие предусмотрено проектной документацией и сметой) и/или стен (сумма займа от 500 000 руб. до 2 300 000 руб.), на возведение крыши (сумма займа от 500 000 руб. до 1 200 000 руб.). Допускается объединение двух соседних траншей. Срок займа: от 36 до 360 месяцев включительно, при этом заем должен быть погашен до достижения заемщиком возраста 65 лет включительно. Обеспечение по займу - залог имеющегося объекта недвижимости, расположенного на территории Тульской области: земельного участка/жилого помещения. Сумма займа не может превышать сметной стоимости этапа строительства, а также 80% оценочной стоимости предмета залога - квартиры, 70% оценочной стоимости предмета залога - земельного участка, на котором осуществляется строительство индивидуального жилого дома. Изменение указанных условий производится Фондом в одностороннем порядке. Комиссия за выдачу займа отсутствует. Дополнительные расходы - оценка предмета залога, имуществом, расположенного на территории Тульской области; заемщики могут добровольно осуществить личное страхование. Мораторий на досрочное погашение займа отсутствует. На полную стоимость займа влияет размер процентной ставки, сумма и срок займа, размеры платежей, дополнительные расходы заемщика, связанных с получением займа (по страхованию рисков, в том числе жизни, здоровья), нотариальному заверению документов, предоставлению обеспечения по договору займа, оценке имущества, передаваемого в залог. Подробная информация по телефону 8(4872)79-20-20 или на сайте <https://ipoteka.tularegion.ru>. Информация, предоставленная в данном материале, не является публичной офертой.