

РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

АПРЕЛЬ 2022

ЗОЛТОЙ

16+

КВАДРАТ

ТУЛА



Илиана Марина,
ГК «Клиника Эксперт»

Как укрепить здоровье и эмоциональное лидерство в период перемен

АРХ СИТИ

клубный поселок



«АРХСИТИ»: НОВОЕ КАЧЕСТВО ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

При выборе жилья человек с хорошим вкусом обязательно обратит внимание на новый клубный поселок «АрхСити» в селе Архангельское.

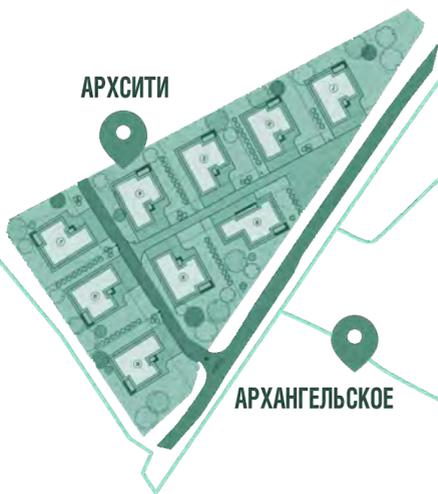


ПРИГОРОД 21 ВЕКА

Архитектурный минимализм, единый стиль, а самое главное, – все современные инженерные решения и привычные технологии. Как будто вы в модной, комфортной городской квартире, но на природе, где свежий воздух, красивые виды и такая желанная тишина.

ЛАКОНИЧНЫЕ ОДНОЭТАЖНЫЕ ДОМА «АРХСИТИ»

Большие панорамные окна, высокие потолки, теплый гараж на два автомобиля и своя территория 7-13 соток, где можно выращивать розы или собирать друзей на барбекю. Кстати, дизайн-проекты для интерьеров и участка новоселам в подарок.





**ЭКОЛОГИЧНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ**



Дома выполнены из керамических блоков BRAER. Стены толщиной более 60 см – это идеальная шумоизоляция, тепло зимой и прохлада летом. Облицовочный кирпич BRAER придает домам уникальный облик, а прочная и эстетичная тротуарная плитка того же производителя на дорожках превращает прогулки в удовольствие.

ИНЖЕНЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Все коммуникации – электричество, быстрый интернет, газ и вода – проложены под землей и выведены отдельно для каждого. В домах – централизованное водоснабжение и индивидуальные современные септики, гарантирующие чистоту стоков и экологичность.



- **Дорога до центра Тулы – 25 минут**
- **17 домов в поселке**
от 130 до 190 м² – 65 000 руб/м²

**В «АРХСИТИ» ВЫ ПРИОБРЕТАЕТЕ
НЕ ПРОСТО ДОМ
ПО ЦЕНЕ ГОРОДСКОЙ КВАРТИРЫ,
А НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

УДОВОЛЬСТВИЕ ЖИТЬ ЗА ГОРОДОМ

Большую часть хлопот об уходе за поселком, вывоз мусора и уборку территории берет на себя управляющая компания. А безопасность и приватность жителей обеспечат система видеонаблюдения, автоматические ворота и шлагбаум на въезде.



ЗАПИСЬ НА ПРОСМОТР:

+7 953 952-91-15

+7 961 261-30-07

www.архсити.рф



www.braer.ru

Скажите «Да!»



сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Рука



Юлия и Николай Часовских

Новая мода на обручальные кольца отражает всю многогранную природу обладателей. Для минималистов – сдержанные лаконичные пары, для экстравагантных особ – настоящее произведение искусства – кольца с флористическими мотивами, «кружевные» модели и украшения из нескольких видов золота, усыпанные бриллиантами. Найдите свою идеальную пару в новой ювелирной коллекции обручальных и венчальных колец в салоне «Бриллиантовая ручка». стали похожи. Одни желания, одни мечты, одни цели.

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



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

ТЕЛО ВАШЕЙ МЕЧТЫ

В ЗОЛОТЫХ РУКАХ СПЕЦИАЛИСТОВ
КЛИНИКИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ



+7 960 602-85-13

Тула, ул. Шевченко, 5  drelenachernykh  chernykh.clinic

ИП Черных Е. В. Лич., ПО 71-01-001983 от 22 октября 2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

АППАРАТНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

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

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



I N M O D E

НАТАЛЬЯ БУТОВСКАЯ,

косметолог, руководитель
Центра восстановления
GOOD DAY

ФЛОАТИНГ — ПЕРЕЗАГРУЗКА ДУШИ И ТЕЛА

Флоатинг погружает в особенную атмосферу космической медитации. Во время сеанса вы отдыхаете в теплой соленой воде в расслабляющей тишине и темноте. Вы как будто парите в невесомости, отключаетесь от всего мира и наполняетесь гармонией. Даже одного сеанса хватит, чтобы отвлечься от проблем, избавиться от тревоги и стресса, а также снять психоэмоциональное напряжение, усталость и боль в мышцах.

ЛЕДЯНАЯ КАМЕРА — МГНОВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

Восстановление холодом – это методика, которая давно пользуется популярностью у профессиональных спортсменов. Все потому, что она проходит комфортно, длится несколько минут и обеспечивает мощный прилив энергии и оздоровление организма. Холодная камера дает мгновенные результаты. Это мощный всплеск гормонов и восстановление клеточных процессов, укрепление сосудов, тонизация и разглаживание кожи. За 3 минуты вы наполняетесь силами, радостью и «подзаряжаете батарейку».

ВОСПОЛНЯЕМ РЕСУРСЫ

ХОЧЕТСЯ ОТДОХНУТЬ, РАССЛАБИТЬСЯ И «ПОДЗАРЯДИТЬ БАТАРЕЙКУ»? НЕ НУЖНО ДАЛЕКО ЕХАТЬ – ПРЯМО В ЦЕНТРЕ ГОРОДА ЕСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ GOOD DAY. ЗДЕСЬ СОБРАНЫ ПРОГРЕССИВНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ТОТАЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ И ПЕРЕЗАГРУЗКИ. РАССКАЗЫВАЕМ О ТОПОВЫХ СПОСОБАХ ВОСПОЛНЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ.



ТВОЙ ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ

центр восстановления
GOOD DAY

📍 пр-т Ленина, 26
🕒 10:00-21:00
☎ +7 (4872) 70-70-17



УХОДЫ ДЛЯ ЛИЦА С IS CLINICAL

Good Day работает на топовой косметике из Голливуда Is Clinical, которую выбирают звездные косметологи, дерматологи и знаменитости по всему миру. Бестселлер бренда — легендарная методика «красной ковровой дорожки» Fire & Ice: «Огонь и лед». Она мгновенно разглаживает и освежает кожу и позволяет выглядеть на 5 лет моложе. В результате имеем подтянутый овал лица, уменьшение морщин, ровный тон и обновление кожи.

SPA-КОМПЛЕКСЫ С КОСМЕТИКОЙ THALION

Уходы за лицом и телом, которые отдадут вам всю пользу морских минералов. Превосходный ритуал, чтобы максимально расслабиться и отдохнуть. Вас ждет морское блаженство — скраб, обертывание Thalion и в конце — сеанс ручного ухода за телом. Удовольствие венчает увлажнение всего тела нежнейшим кремом. Ритуал ухода возрождает жизненную энергию и дарит ощущение совершенства.

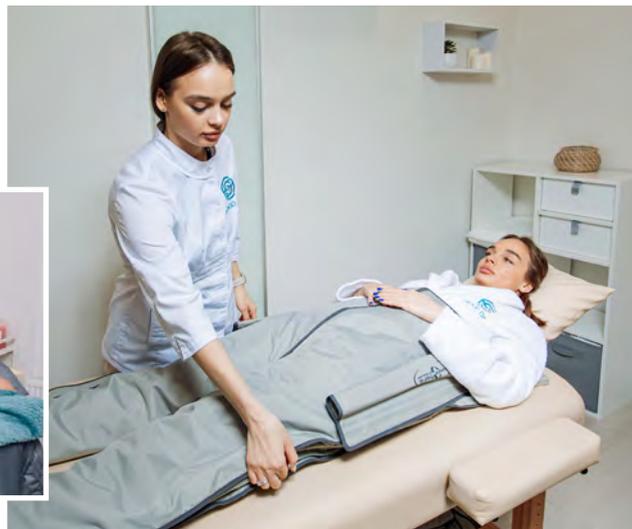


КИСЛОРОДНАЯ КАМЕРА — НАПОЛНИТЬСЯ СИЛОЙ ИЗНУТРИ

Справиться с усталостью и стрессами, «подзарядить батарейку» поможет кислородная камера. Расслабиться душой и телом можно в супертехнологичной капсуле. Пока вы отдыхаете, происходит активное насыщение тканей организма кислородом — вы наполняетесь невероятной энергией и бодростью. Барокамера полезна и для детей — отлично улучшает умственную деятельность, укрепляет и оздоравливает растущий организм.

ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ РАССЛАБЛЯЮЩИМ РУЧНЫМ УХОДОМ ПО ТЕЛУ

Волшебный сеанс ручного ухода наполнит вас лёгкостью и спокойствием. В комфортной атмосфере ласковые руки профессионала разогреют и разомнут мышцы, уберут зажимы. Вы испытаете настоящее перерождение — все тело расслабляется, уходят отеки, боли в суставах, кожа становится упругой и подтянутой. Сеанс заботы о теле порадует и настроит на новые свершения.





Бьюти-образ: Юлия Темникова
Фотограф: Егор Конабевцев

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ CHARMSTORE

📍 Советская, 58 📞 +7 920 272-60-54
🐾 slivkistore 📧 slivkistore_ru



Все сливки в «Сливках»
www.slivkistore.ru

От редактора



Фото: Егор Конабевцев
Место съемки: фуд-холл «Гастропорт»

Антихрупкость: гибкость или стойкость? Автор термина Нассим Таллеб считает, что это способность объектов и живых существ становиться более сильными под воздействием внешних факторов.

Этот номер мы решили сделать антикризисным: объединить сильных экспертов в области здоровья, психологии, личного роста, финансов и недвижимости, чтобы каждому читателю было легче принимать решения в условиях неопределенности и стресса.

Я листаю журнал и радуюсь тому, какие невероятные люди нас окружают. Они живут рядом с нами, в нашем городе, каждый день влияют на то, что могут изменить. Они улучшают жизни тысяч людей: клиентов, сотрудников, семей, а в этом выпуске делятся своими бесценными знаниями и опытом.

Как помочь себе во время стресса, как раскрыть свой потенциал, в какую недвижимость сейчас инвестировать, что будет с косметологией в России и где теперь покупать одежду?

Заберите этот выпуск с собой из кафе или салона красоты, налейте дома чашечку ароматного улуна и «посмакуйте» наши лонгриды. Перенаправьте время, которое мы все тратили на бесконечный скроллинг ленты, на изучение проверенной информации от региональных экспертов.

Эльвира Гафина,
главный редактор

УПРАВЛЯЙ МОЛОДОСТЬЮ

ДОЛГОЖДАННОЕ И ЯРКОЕ СОБЫТИЕ ЭТОЙ ВЕСНЫ — КОСМЕТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА CHRONOS ИРИНЫ АЛЕКСЕЕВОЙ В АПРЕЛЕ РАСПАХНУЛА СВОИ ДВЕРИ!



ООО «ХРОНОС», «Хронос Клиник»



УЛ. ВЕРЕСАЕВА, 20
ТЕЛ.: +7 977 407-77-71

РОСКОШНАЯ КЛИНИКА ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ СОСРЕДОТОЧИЛА В СЕБЕ ВЕДУЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ТОПОВЫЕ АППАРАТЫ ДЛЯ УХОДА ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ. ЭТО МЕСТО ПРИТЯЖЕНИЯ И ЭСТЕТИЧЕСКОГО НАСЛАЖДЕНИЯ, ДИЗАЙН КОТОРОГО БЫЛ ПРОДУМАН ДО МЕЛЬЧАЙШИХ ДЕТАЛЕЙ. В ЭТОМ ОАЗИСЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ГУРУ КОСМЕТОЛОГИИ ПОМОГУТ ВАМ ОБРАТИТЬ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ И СТАТЬ ЕЩЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ-КОСМЕТОЛОГИ, ЭСТЕТИСТЫ В CHRONOS
ОТКРОЮТ ДЛЯ ВАС НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ.

КЛИНИКА ЯВЛЯЕТСЯ ЭКСКЛЮЗИВНЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ ЛЮКСОВОЙ ФРАНЦУЗСКОЙ
КОСМЕТИКИ GUINOT, КОТОРУЮ ВЫБИРАЮТ ВЕДУЩИЕ КОСМЕТОЛОГИ ПО ВСЕМУ МИРУ.



ДАРЬЯ РОЖКОВА,
АДМИНИСТРАТОР

АНАСТАСИЯ БЕЗБОРОВОДА,
ВРАЧ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ

ТАМИЛА СОЛТАНОВА,
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ,
КОСМЕТОЛОГ, ТРИХОЛОГ

КОМАНДА КЛИНИКИ

CHRONOS:
ИСПОЛНЯЕМ ВАШИ МЕЧТЫ О КРАСОТЕ

NOS
CLINIC



ВАЛЕРИЯ СТЕЛЬМАХОВА,
КОСМЕТОЛОГ-ЭСТЕТИСТ

АЛЬСИНА ТУКТАРОВА,
АДМИНИСТРАТОР

АННА ЮДИНА,
КОСМЕТОЛОГ-ЭСТЕТИСТ

РОМАН НИКИШИН,
СПЕЦИАЛИСТ ПО ЭСТЕТИКЕ ТЕЛА

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
ЭЛЬВИРА ГАФИНА

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ:
МИХАИЛ ЧУКАНОВ

ТЕКСТЫ:
КСЕНИЯ ЛАНГЕ, МАРИЯ
СВИСТУНОВА, ЭЛЬВИРА ГАФИНА

ВЕРСТКА, ДИЗАЙН:
ОЛЬГА ПРОКОПЬЕВА

ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВА:
АЛЕКСАНДР ЮН



На обложке: Илиана Марина,
исполнительный директор
«Клиники Эксперт» Тула
Фото: Юлия Леонова
Стилист: Дарья Королева
Макияж и укладка: PUDRA
Место съемки: фотостудия INSIDE

ПАРТНЕРЫ



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



GOLD MODELS, модельное агентство, пр-т Ленина, д. 104, оф. 212
☎ 38-41-33, +7 903 840-41-33 🌐 goldtula.ru



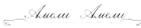
«ЭГО АРТ», салон подарков, пр-т Ленина, 50,
☎ 36-08-80 🌐 ego-art.ru



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



ISLAND SOUL, украшения с острова Бали, ТРЦ «Макси», 1 эт. ул.
Пролетарская, 2. ☎ +7 950 917 10 00



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



BARY, кофейня, Фридриха Энгельса, 8
🌐 barycoffeetula



SERGINNETTI, магазин одежды, пр-т Ленина, 54А,
🌐 serginnetti.ru



КЛУМБА, цветы&декор, пр. Ленина, 83-а ☎ 70-02-02
🌐 klumba71.ru 🌐 supermarket_klumba



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



INSIDE, фотостудия, ул. Фридриха Энгельса, 70А
☎ +7 906 626-77-33 🌐 insidetula.com



«НАРЯД НАПРОКАТ», аренда платьев,
ул. Советская, 78, ☎ +7 920 743 07 15
🌐 naryad_naprokat_tula



ENTREE, французское бистро, ул. Союзная, 1
☎ +7 950 924-45-57 🌐 entreetula



ASHA HEELS, бутик одежды, Союзная, 1
☎ +7 910 154 24 04 🌐 asha_heels



SOLUZIONI DI CASA, интерьерный шоурум,
Ликерка Лофт, 2-й этаж ☎ +7 991 354-73-49



ENGLISHOP, магазин английской одежды, ТЦ «Тройка», 1-й этаж,
бутик № 11, ☎ +7 962 275-00-75

Благодарим за помощь в организации съемки
для бутика одежды «Сливки» визажиста Юлию Темнякову

Рекламное издание журнал «Золотой квадрат. Тула», № 172, апрель 2022, дата выхода в свет 07.04.2022 г. Учредитель: ООО «Медиа-Тула», генеральный директор – Кореногин 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-й Котляковский пер., д. 3, этаж 1, пом. 1/12 www.borus.ru, 8-800-600-74-54, zakaz@borus.ru, заказ № П41052. 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., 15-6, телефон редакции: (4872) 50-12-85.

Невероятная БЛИЗОСТЬ

Заботиться о себе — это значит выбирать то, что тебе близко. А что ближе всего к нашему телу? Конечно, белье и домашняя одежда. Вера Грачева создала мультибрендовый бутик Fantasy и уже 6 лет радует женщин огромным выбором красивого белья, халатиков и чулок.

КРАСОТА НЕ ИМЕЕТ ПАРАМЕТРОВ

При создании бутика Fantasy у Веры Грачевой была определённая миссия. Ей хотелось, чтобы девушки с любыми параметрами фигуры могли подобрать привлекательное белье и чувствовать себя уверенно. Даже сейчас, когда многие магазины одежды закрываются, Fantasy балует девушек разнообразием домашних костюмов и пикантных кружевных комплектов.

ДЛЯ УТРА НЕВЕСТЫ

В бутике Веры Грачевой можно найти сорочки, пеньюары и нежное белье для трогательного момента — утра невесты. Можно не ограничиваться только классическими оттенками. Комплекты всех размеров есть в кремовом, и коралловым и даже в цвете Тиффани. А если вы планируете девичник, в Fantasy можно приобрести 10 одинаковых халатиков для каждой из подружек.

ДОМА КАК КОРОЛЕВА

Вера Грачева уверена, что и дома обязательно нужно быть красивой. Вы достойны самого лучшего. В Fantasy есть домашние халаты, костюмы, пижамы из хлопка, синтетических материалов, шелка. Только вам решать — надеть брючный комплект или элегантный кружевной пеньюар.

В мультибрендовом бутике Fantasy обновление коллекций проходит каждую неделю. Здесь вы обязательно найдёте привлекательную одежду для любого случая. Для вашего комфорта предусмотрена система лояльности и кешбэк за покупки.

Фотограф: Елена Кононенко
Текст: Ксения Ланге
Макияж: PUDRA



нижнего белья

ВЕРА
ГРАЧЕВА

ВЛАДЕЛИЦА
БУТИКА FANTASY

NOCHE MIO



Время РАСЦВЕТА

Санкции и закрытие масс-маркет магазинов позволили нам оглядеться — а что предлагают российские и белорусские бренды? Оказывается, отличную, стильную одежду, созданную по последним мировым трендам.

В этом обзоре знакомимся с марками NOCHE MIO и NELVA — модными марками из Беларуси. В Туле их можно найти в салоне «Валентина».



NOCHE MIO: ЖЕНСТВЕННАЯ ЛЕГКОСТЬ

Более 15 лет назад, открывая в Бресте швейное предприятие, Николь Морейф поставил перед собой цель — создать одежду, в которой женщина будет чувствовать себя красивой в любой



ситуации, будь то пикник или свидание, деловая встреча или прогулка по городу. Так родился бренд NOCHE MIO.

Одежда NOCHE MIO создается для уверенных современных женщин, которые стремятся к совершенству. Главные акценты стиля — женственность, элегантность и комфорт.

Весенне-летняя коллекция — символ городского сафари. В основе — ткани великолепного качества, которые прекрасно держат форму, и актуальные фасоны для поклонниц минимализма.

*По итогам республиканского конкурса погребительских предпочтений «Городской год» 2018 г. в Республике Беларусь.



NELVA

NELVA: ДЕЛОВОЙ РАЗГОВОР

NELVA – одежда, которая раскрывает стиль успешной бизнес-леди и отражает ее почерк. Марка была основана еще в 1998 году и за это время завоевала популярность далеко за пределами Беларуси. Сегодня сеть NELVA насчитывает более 120 бутиков.

Еще на старте создатели марки решили производить одежду премиального уровня по приемлемым ценам.

В Туле марку NELVA официально представляет салон одежды «Валентина».



В 2018 году NELVA стала лучшей дизайнерской командой по итогам Belarus National Fashion Awards, завоевала звание «Сеть монобрендовых магазинов белорусского производства №1» по результатам премии «Номер один», а также получила награду в престижной премии «Продукт года» в номинации «Одежда в премиум-сегменте»*.

NELVA – это идеальная база делового гардероба. Изящная, стильная, комфортная. Если вы все еще не нашли свой безупречный брючный костюм – примерьте NELVA! Вам понравится. Модели настолько универсальны, что прекрасно будут смотреться как с высокой шпилькой, так и с удобными лоферами или кедами.

мультибрендовые салоны
Валентина

- Болдина, 86, тел. 70-28-95
- ТЦ «Утюгъ», Демонстрации, 1 г, 1-й этаж
- ТРЦ «Макси», Пролетарская, 2, 2-й этаж

*ИП Литвиненко В.И. «Ночью Мисс», «Нелва»



ШОУРУМ



Смелость БЫТЬ СОБОЙ

АЛЛА ВЕДЕНЕЕВА – ИЗВЕСТНЫЙ ЛЕШМЕЙКЕР, КОТОРАЯ ПОЗНАКОМИЛА ТУЛУ С ЛАМИНИРОВАНИЕМ РЕСНИЦ, ЗАПУСТИЛА НОВЫЙ ПРОЕКТ — МОДНЫЙ ШОУРУМ! ВЫБИРАЕМ. ДЕРЗКИЙ ОБРАЗ НА ВЕСНУ!

СОЧЕТАЙ И ВЛАСТВУЙ

Не бойтесь миксовать между собой разные принты, например, боди с эффектом татуировок и пиджак в клетку. Главный принцип — единая цветовая гамма! Тогда вы не будете выглядеть слишком броско.



ТРОПИКАНА-ЖЕНЩИНА

Анималистичный принт и легинсы с эффектом пушап – хищный образ, демонстрирующий твою идеальную фигуру. Не зря же столько «пахала» в спортзале!

ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ

Брючный костюм в пижамном стиле, как синоним беспечной и яркой жизни, – идеальный вариант для вечернего выхода в ресторан. Отработайте уроки колорблочки на практике – сочетайте «наглу» фуксию со сногшибательным синим электриком (кстати, одним из самых модных цветов сезона).



ПЬЮ JUICE

Бежим навстречу весне! Сочетание контрастных оттенков оранжевого, зеленого и белого создает динамичный образ, заряжающий энергией! Находка для активных и амбициозных!



ВРЕМЯ – ПЕСОК

Песочный и карамельный – новые мастхэвы базового гардероба, пришедшие на смену скучному бежевому. Брюки-палаццо, тренч, «леопард» на кедах и дерзкие линии очков – почувствуйте свободу самовыражения даже в кэжуал-образе.



АЛЛА ВЕДЕНЕЕВА

МАСТЕР ПО ЛАМИНИРОВАНИЮ И
КОЛЛАГЕНИРОВАНИЮ РЕСНИЦ

Алла — топовый мастер по ламинированию и коллагенированию ресниц, официальный представитель ключевых ресничных брендов Nouveau Lashes, MAVEX, DLUX Professional и новинки — сыворотки для роста бровей QUTTS Brows.

Именно Алла 8 лет назад представила технологию ламинирования и коллагенирования в Туле, а затем стала одним из самых востребованных преподавателей московской бьюти-академии Art et Beaute.

Сегодня к ней на обучение стремятся попасть со всей страны, несмотря на то, что ее курсы одни из самых дорогостоящих в России. Ее ученицы становятся мастерами международного уровня и успешно работают в Европе. У вас есть шанс освоить новую бьюти-профессию, не выезжая из города, в родной Туле.



КРУГЛОСУТОЧНО ДЛЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

ШОУРУМ

📍 Комсомольская, 54-6, 2-й этаж ☎ +7 910 554-29-56 📧 allavedeneeva1986 📱 club68933469

ЯРКАЯ ЧУВСТВЕННОСТЬ

Готовая формула для дерзкого весеннего образа: ботфорты со шнуровкой и желтая эко-шуба! Мы привыкли, что роковые красотки облачаются в черное с красным.ломайте стереотипы! Попробуйте сочетание черного с желтым! Он прекрасно подходит девушкам, которые хотят заявить о себе!

BLACK & RED

Классика гранжевого образа для свободолюбивых натур: мягкая рубашка в красно-черную клетку, грубые ботинки и облегающие джинсы. Включите музыку погромче!

ГУДБАЙ, АМЕРИКА

Джинсы и бомбер, некогда пришедшие из Америки, уверенно стали базой повседневного гардероба. Из сезона в сезон меняется лишь фасон и прочтение. Это весной отдайте предпочтение свободным джинсам-трубам и миксуйте с графитовым верхом.

Фотограф: Егор Конабевцев. Стилист: Дарья Королева
Макияж: Екатерина Демина. Укладка: Наталья Стрельбицкая
Черные ботинки: Benatti. Место съемки: INSIDE
Благодарим бутик украшений с острова Бали ISLAND SOUL за помощь в подготовке к съемке.

ГАРДЕРОБ- КОНСТРУКТОР

КАК ИЗ МИНИМУМА ВЕЩЕЙ СОБРАТЬ
МУЛЬТИФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ
ГАРДЕРОБ? СТИЛИСТ «ЗОЛОТОГО
КВАДРАТА» ДАРЬЯ КОРОЛЕВА
СОСТАВИЛА ЯРКИЕ ОБРАЗЫ
ИЗ НОВОЙ КОЛЛЕКЦИИ
БУТИКА «АМЕЛИ».



1

2

1. ГЛАВНЫЙ ЭЛЕМЕНТ
Основа капсулы –
костюм. В весеннем
сезоне 2022 делаем
ставку на яркую
мини-юбку с легким
неординарным жакетом.
С ним и будем составлять
другие комплекты!

**2. СМЕЛАЯ
МНОГОСЛОЙНОСТЬ**
Готовы к
дизайнерскому
способу стилизации?
Наденьте юбку от
любимого костюма
поверх удлиненной
рубашки!

Модель: Елена Бахлина
Фото: Елена Кононенко
Стилист: Дарья Королева
Макияж и укладка: PUDRA
Обувь: BENATTI
Место съемки: INSIDE



3. АПЕЛЬСИНОВЫЙ ФРЕШ

Применяем топ из первого комплекта и создаем элегантный тотал Orange. Берите на заметку: монохром визуально удлинит рост.

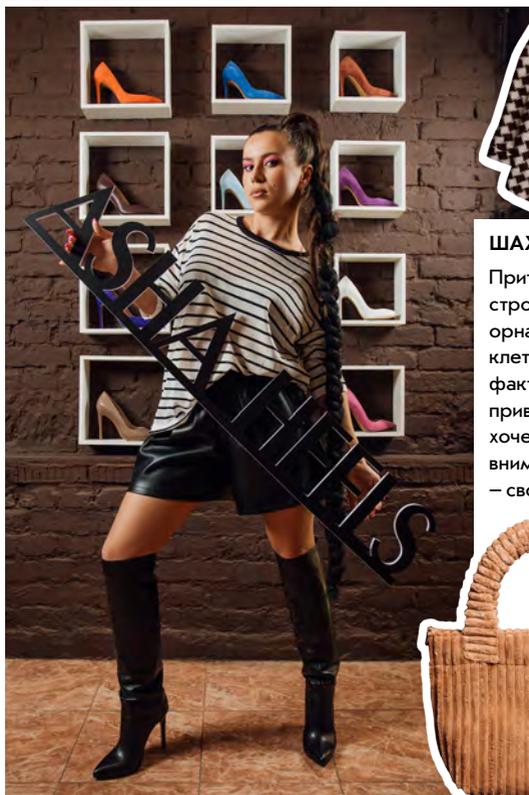
4. СПОРТ-ШИК

Нестандартный лук для города. Не бойтесь комбинировать спортивные и романтические вещи. Чтобы не перегружать образ, сочетайте не больше двух ярких цветов!

Амели

📍 ул. Демонстрации, 8
☎ +7 953 196-35-85

📌 amelitula ↗ ameli_tula



ШАХ И МАТ

Притягательность образа строится на игре текстур и орнаментов. Черная и белая клетка, полоски, кожаные фактуры на сапогах и шортах привлекают взгляд — образ хочется рассматривать. Особое внимание обратите на пальто — свободные рукава-бафы и стильная короткая длина. В качестве акцента — вельветовая карамельная сумочка.



Смелые образы для разной тебе ASHA_HEELS

В Туле появилась новая точка притяжения стильных красоток — шоурум ASHA_HEELS, который открылся в самом центре города на Крестовоздвиженской площади с легкой руки Анны Михеевой.

Вы верите в любовь с первого взгляда? Да, если это туфли ASHA_HEELS! В дополнение к уже известным коллекциям неординарных лодочек, ярких лофтеров и бесподобных сапог в шоуруме появилась коллекция стильной одежды.

ASHA_HEELS — место, где можно проявить свою смелость и носить то, что отражает твой дерзкий нрав. Здесь можно собрать луки для повседневной жизни, спорта и особенных событий. В коллекциях бренды из России и Азии. Практичная база, креативные комплекты и «конфетные» спортивные костюмы от бренда Jam8.

СТАВИМ АКЦЕНТЫ

Дерзкий хулиганский образ с модной оверсайз-тельняшкой. Свободные шорты-клеш со сборкой на талии в тренде уже несколько сезонов. Правильно расставленные акценты создают идеальную картинку фигуры «песочные часы».

МОДА БУДУЩЕГО

Футуристичный образ с трендовыми леггинсами цвета года Very Perry от российского бренда Jam8. Конфетные оттенки и модный оверсайз для весеннего романтического настроения.

ГОРОДСКОЕ САФАРИ

Соблазнительное мини-платье с крупным анималистичным принтом для ярких и неординарных натур! Базовые цвета позволят сочетать платье как с косухой, так и с пиджаком и любой любимой обувью. Комбинируем с кремовыми остроносими ботфортами, чтобы сделать ноги бесконечно длинными, и смело идем на свидание или на выставку.



ИП Михеева А. «Аша хилс»

Фотограф Егор Конабевцев
Мейк и укладка Ruda

ASHA_HEELS
Одежда и обувь

📍 ул. Союзная 1 ☎ +7 910 154-24-04

ТОП-5 БРЕНДОВ ОБУВИ, СУМОК И АКСЕССУАРОВ

- «Эконика» – трендовая обувь, сумки и ремни
- Porta – актуальные модели обуви на каждый день
- Lalou – обувь в стиле минимализм
- Twota – бренд сумок из Санкт-Петербурга
- Christina Urusova – дизайнерские сумки ручной работы



STUDIO29



ZARINA



ДАРЬЯ КОРОЛЕВА, СТИЛИСТ

Что, если не Zara: ОБЗОР РОССИЙСКИХ БРЕНДОВ

Из России стремительно уходят зарубежные бренды одежды, обуви и аксессуаров. Можно ли назвать этот кризис точкой роста для отечественных производителей? Стилист Дарья Королева проанализировала российский fashion-ритейл и составила подборку брендов на замену гигантам масс-маркета.

За последний месяц с российского рынка ушли Inditex (Zara, Bershka, Massimo Dutti, Oysho, Pull&Bear, Stradivarius), Asos, Mango, Marks & Spencer, Uniqlo, Reserved и другие бренды одежды. Рост курса валют, сложности с международными переводами и логистикой спровоцировали уход международных марок и заставили российских производителей искать новых партнеров и поставщиков.

Выиграют те, у кого нет зависимости от европейского рынка сырья и фурнитуры, и те, кто делает ставку на онлайн-продажи, имея при этом всего пару-тройку магазинов: например, марки базовой одежды Ushatava и 2mood, — так заявила в своем Telegram-канале марка 1811 Eighteen One One.

Таких брендов на российском рынке немало — на момент написания статьи я насчитала минимум 150. А значит, нам точно есть, где одеваться. Посмотрим, кого еще добавить в «Избранное».

ТОП-5 БРЕНДОВ БАЗОВОЙ ОДЕЖДЫ

Zarina — сбалансированный микс базы и долгоиграющих трендов. Здесь всегда можно найти футболки как в Uniqlo, женственные платья, брючные костюмы, базовые джинсы и даже верхнюю одежду. Из трендов в сезоне весна-лето 2022 представлены вещи ярких оттенков, модели из эко-кожи, рубашки с акцентными вырезами на талии и платья из вискозы. Магазин расположен в ТРЦ «Макси».

Emka — отечественное производство с европейским качеством и японским оборудованием. Визитная карточка бренда — стильные вещи для офиса в трендовых оттенках и лаконичные модели на каждый день от 42 до 54 размера. Этот бренд представлен в магазине «ВЕСТИТО» на Красноармейском-4.

Serginnetti — один из крупнейших российских брендов с собственным производством в Казани. Для создания одежды используются высокотехнологичные ткани с преобладанием натуральных волокон. Если вы искали городскую и офисную одежду с необычными деталями, которые подчеркнут ваш персональный стиль, то этот бренд представлен в Туле по адресу Пр-т Ленина-54А.



EMKA



SERGINNETTI



Studio 29 — небазовое прочтение базовых вещей. Не у каждого бренда встретишь брючный оверсайз-костюм с цветочным принтом или кожаные брюки цвета фуксии. Ассортимент широкий: от платьев-рубашек до сарафанов в стиле колорблок — дизайнеры создают одежду, отражающую характер того, кто ее носит. Подобрать вещь под себя можно в бутике «Сливки» на Советской-58.

IVOLGA — бренд стилиста Ольги Малюги с акцентом на детализированный дизайн и качество. Все предметы одежды собраны в капсулы, которые сочетаются между собой. Top of voice бренда звучит так: «Когда тренды находят уникальное исполнение, IVOLGA расправляет крылья» (отсылка к птице иволге. — Прим. ред.). Кстати, это один из немногих российских брендов, в котором чувствуется личность его создателя. В соцсетях марки вы найдете советы по стилизации образов от основателя Ольги Малюги.

ТОП-5 БРЕНДОВ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ

- All we need – пальто на любую фигуру
- Romra – база и качество
- 8fridays – детали и минимализм
- SHEILY – яркие тренчи и пальто
- FURLY (пальто на рост 160 и 170)



ТОП-5 БРЕНДОВ С АКЦЕНТОМ НА ТРЕНДЫ

Love republic — по попаданию в тенденции этот бренд смело можно называть российским аналогом Zara. Однако основа ассортимента в этом бренде — платья. Девушка LOVE REPUBLIC не боится быть провокационной, любит быть в центре внимания. Ее образы всегда отражают особенный sexy vibe. В Туле магазин представлен в ТРЦ «Макси».

Lime — современный городской стиль. Последние годы марка выделяется среди конкурентов масс-маркета за счет качественных костюмов, экспериментируя над кроем и посадкой. Так, в коллекции весна-лето 2022 появился укороченный жилет с тайной застежкой, который выглядит, как топ. Такие вещи можно носить как самостоятельно, так и создавая новые смелые сочетания. В Туле бренд расположен в ТРЦ «Макси» в магазине Top reopre.

Rizzle — этот бренд про возможность носить повседневные образы, сочетая все тренды сезона в одном луке или даже в одной вещи. В этом сезоне дизайнеры предлагают шорты и бомбер, выполненные из стеганой ткани, хотя традиционно она используется при создании верхней одежды. Бренд для тех, кто любит удивлять.

You wanna — сексуальность, культ тела и деконструктивизм. Классическая юбка-плиссе здесь может быть асимметричной, трикотажное платье — со шнуровкой на талии, а официальная рубашка — с открытым плечом. Словом, все самые горячие тренды.

SHI-SHI — бренд ценит индивидуальность каждой и не ограничивает модельный ряд одной цветовой палитрой и размерами, поэтому основополагающим принципом работы компании является индивидуальный пошив любой модели из коллекции. Основа бренда — верхняя одежда с контрастными деталями и яркие вещи в городском стиле.

Глоток

СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Шоурум Green home — настоящей оазис цветущей красоты и свежести. Здесь множество растений, чтобы декорировать и озеленить любые пространства — дома, магазины, отели и открытые площадки. С помощью декораций можно оформить торжества и мероприятия. Удивительно, все эти растения — вечные.

Все зеленые листья и цветы в Green home сделаны из высококачественных искусственных материалов по технологии real touch. Растения выглядят живыми. Они экологичны, никогда не потеряют своей свежести, просты в уходе и подходят для любых помещений и даже открытого воздуха.

СВАДЕБНАЯ ФЛОРИСТИКА

В Green home потрясающий выбор красивых декораций для свадьбы. Невероятные цветущие панно, инсталляции, композиции на столах и даже свадебные букеты. Такие цветы будут радовать вас свежим видом на протяжении всего мероприятия. А свадебный букетик в первозданном виде можно будет оставить на память о важном дне.

ШАР ЦВЕТОВ

Цветущее подвесное украшение необычной формы выглядит стильно и нежно. В Green home есть множество подвесных композиций в разных оттенках, с цветами или полностью зеленых. Такие декоративные элементы делают пространство более живым, радостным и романтичным.

КУБОК ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Потрясающие цветочные композиции в золотых и серебряных кубках добавляют любому мероприятию торжественности. Отличное решение от Green home, чтобы украсить холлы гостиниц, офис или ресторан. Смотрятся дорого, элегантно и требуют минимум ухода.

ВДОХНОВЕНИЕ СВЕЖЕСТЬЮ

В шоуруме Green home много вариантов вертикальных инсталляций с разными растениями. С помощью зеленой стены можно сделать фотозону для мероприятия, пригласительное панно в загородных комплексах. Инсталляция дает возможность для творчества художникам и декораторам.

СОВРЕМЕННАЯ РОСКОШЬ

Цветочные композиции в сочетании с искусственным технологичным камнем смотрятся современно и роскошно. Благородное и стойкое украшение для любого торжества. Green home могут изготовить такие композиции любых оттенков и объемах — здесь есть все виды цветов и растений.

ЗЕЛЕНАЯ СЕНА

Глоток свежего воздуха от Green home для украшения торжеств и вечеринок. Новое решение в сфере декорирования мероприятий. Роскошная зелень приглашает насладиться напитками и сделать красивое селфи. Такое восхитительное панно станет местом притяжения и приятно удивит гостей.



ЕКАТЕРИНА ЗЕМСКАЯ, ОРГАНИЗАТОР ЧАСТНЫХ И КОРПОРАТИВНЫХ СОБЫТИЙ:

«Отличие Green Home в том, что это шоурум, имеющий свое производство по изготовлению деревянных и металлических конструкций, а также команду собственных архитекторов и дизайнеров. Это позволяет делать масштабные и креативные проекты для свадеб от начала идеи и до финальной реализации!»



GREEN
HOME

+7 (4872) 704-888
+7 906 533-08-88
ул. Луначарского, 16

Фотограф: Егор Конабевцев
Стилист: Дарья Королева
Макияж и укладка: PUDRA
Платье: «Наряд напрокат»

Миротворец ПО ИМЕНИ СОЛНЦЕ

КАК РАЗВИТЬ АНТИХРУПКОСТЬ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ? ГЕРОИНЯ НАШЕЙ ОБЛОЖКИ, ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР «КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ» ТУЛА ИЛИАНА МАРИНА УВЕРЕНА – НАЧАТЬ СО ЗДОРОВЬЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЛИДЕРСТВА.

За плечами Илианы 20 лет управленческой работы и степень MBA в медицине. Сейчас под руководством Илианы — «Клиника Эксперт» в Туле, МРТ-центр в Орловской области и четыре медицинских центра сети «Эксперт» на Дальнем Востоке. Она — яркое отражение своего имени. «Илиана» означает «солнце, солнечное». «Теперь оно одновременно и мой дар, и обязательство», — признается Илиана. Она неуловимая, живет одновременно в нескольких часовых поясах, поэтому интервью с Илианой мы проводим в автомобиле, перемещаясь со встречи на встречу.

Илиана, как удается не выгорать в таком графике?

«Я контролирую свое здоровье на 100 %: ежегодно прохожу чекапы, систематически, под контролем специалиста принимаю витамины, макро- и микроэлементы, нутриенты. Если я заболею, кто вместо меня позаботится о моих близких? У меня несовершеннолетние дети, я помогаю родителям. Люди сейчас озабочены инвестициями, следят за котировками. А на самом деле самый важный актив у нас уже есть — это наше здоровье, и за ним нужно следить превентивно».

Фото: Юлия Леонова
Стиль: Дарья Королева
Платье, туфли: салон обуви Benatti
Место съемки: Inside
Интервью: Эльвира Гафина



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В России всегда было сложно с профилактики. Как ты думаешь, что научит людей не дожидаться критических моментов?

«Просто ответьте себе на вопрос: «А что будет, если я заболею? Кто вместо меня возьмет ответственность?»

Но мне нравится, как меняется общество. Люди заботятся о своем здоровье, молодежь поддерживает ЗОЖ и превенцию. И я вижу, что взрослое поколение тоже не хочет мириться «с возрастом доживания». Мы все хотим повысить качество жизни».

У вас в клинике много программ чекапа, на какие рекомендуешь обратить внимание?

«В нынешней ситуации мы бы хотели помочь большому количеству людей и разработали новую программу — УЗИ всего тела.

Ее может себе позволить каждый, кто хочет быть уверенным в своем здоровье. Туда входит УЗИ брюшной полости и малого таза, сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы и лимфоузлов.

Результаты первой тысячи исследований меня ошеломили: в 60% выявили отклонения, которые требовали лечения; каждому 10-му человеку требовалась госпитализация, а в 3% случаев пациентов экстренно увозили в больницу. Хотя люди даже не догадывались о таком течении заболевания».



ИЛИАНА МАРИНА

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
«КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ» ТУЛА

Говорят, что в кризис лучшая инвестиция — это люди. Как вы инвестируете в своих врачей?

«Мы продолжаем повышать квалификацию. Отказ западных научных сообществ сотрудничать с российскими врачами сильно осложняет работу, но есть много лояльных партнеров из Азии, Турции. С нашим турецким партнером мы продолжаем развивать направление медицинского туризма, у них отличные малоинвазивные и органосохраняющие технологии. Кризис — это время возможностей. Находим медико-сотрудничество с Китаем».

В Китае совсем другой подход к медицине, нетрадиционный...

«Два года назад я ездила с дипломатической бизнес-миссией в Китай. То, что у нас считается нетрадиционной медициной, для них — классика. Да, мы

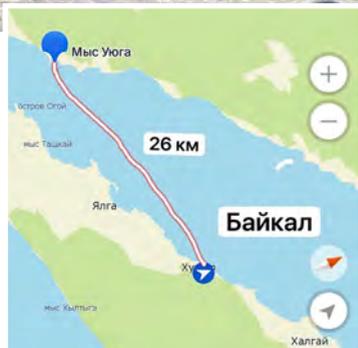
привыкли к западным решениям — оперативно, химией. А там все по-другому. И может, это и хорошо, что мы, наконец, обратим внимание на другие подходы — мягкую реабилитацию, работу со сном, стрессом. Пока внедрить их методики сложно. Наша медицина излишне зарегулирована. Но мы работаем над этими вопросами через СРО, НКО, пытаемся увеличивать свою сферу влияния».

Вы уже столкнулись с тем, что из России ушли какие-то препараты и аппараты? Нашли альтернативы?

«Заметно взлетела цена на оборудование и расходники. Но для паники нет поводов. Просто всем придется перестроиться. Мы уже вводим новые звенья в цепочке поставок. Ищем альтернативы. До последнего будет держать цены, но терять качество конечно не хотелось бы».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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



Илиана, я знаю, ты с командой «Клиники Эксперт» недавно вернулась с тренинга «Эмоциональное лидерство» (16+) на Байкале. Расскажи об этом опыте.

«На обычных тренингах первые лица компании решения принимают в удобных мягких креслах и теплых кабинетах. А в реальной жизни — все по-другому. Тебе приходится работать в неопределенности и стрессе. Чтобы выработать у менеджера стойкость к боли и принятию решений в экстремальных условиях, создали этот тренинг — «Эмоциональное лидерство» — пеший переход через Байкал, длиной 26 км. Командное состязание, три этапа. Всего около 140 участников со всей страны и почти 40 — из сети клиники «Эксперт». Весь маршрут проходил под контролем МЧС. Нам проложили дорогу, выдали карты. Мы заранее закупились обмундированием: горнолыжные костюмы, термобелье, ледоступы.

Цель первая — испытать себя. Вторая — понять свои стратегии поведения при работе в команде.

Правила такие: разбиваемся на пятерки, выигрывает тот, кто приходит первым. Результат оценивают по последнему прибывшему из команды. Если хотя бы один участник сдавался по пути и не доходил до этапа, на который заявился, — вся команда дисквалифицировалась».

Как ты оценила свои возможности?

«Мы заранее с коллегой поняли, что качественно на время сможем пройти только два этапа. И прошли их. Переход занял 5 часов! Свою программу выполнили и дали возможность другим ребятам из нашей команды пробежать третий этап. Правда, потом себя пересушили и дошли до конца дистанции — в качестве эксперимента».

Какие сделала внутренние открытия?

«Компания без стратегии никогда не сможет быть лидером. Однако ее невозможно выдержать без учета личной стратегии участников. Банальный пример: часть наших ребят хотела победить. Они говорили: «Да, мы вас поддержим!», но амбициозный огонек в глазах сигнализировал о другом. На последнем этапе мы отпустили их вперед. А если бы вначале рассчитывали на их поддержку, до третьего этапа могла не дойти вся команда».

Что тебя больше всего шокировало на этом пути?

«Две трети этапа мы шли по солнцу, комфортному снегу, но на третьем этапе погода изменилась за секунды, налетел такой резкий ветер, что от

боли нельзя было открыть глаза. Одна из команд пришла первой и запустила салют. Видимость нулевая, машин МЧС не видно, и только грохот вдалеке: то ли выстрелы, то ли трескающийся лед под ногами. Меня охватил животный страх».

И в этот момент ты должна думать про стратегию, про команду, да?

«Ну да 😊 Но это состояние было очень коротким, зато выброс адреналина и понимание, что ты не так крут по сравнению с мощью природы, сильно шлифует твое мировоззрение и характер».

Как ты с учетом этих знаний работаешь с эмоциональным состоянием врачей «Клиники Эксперт»?

«Вопрос очень актуальный. Недавно мы запустили проект «Лидеры 21 века». Группа из 50 сотрудников прокачивает эмоциональный интеллект. Зачем это нужно: в состоянии стресса эмоции накаляются. Врачи ежедневно работают с очень большим количеством людей, а пациенты изначально приходят с болью, с негативными эмоциями — злостью, досадой, отчаянием. Очень важно отследить эти чувства — свои, собеседника. И направить их в созидательное русло. Тонкостям коммуникации мы сейчас уделяем особое внимание. Причем работаем со всем персоналом: врачами, медсестрами, сотрудниками колл-центра».

Недавно, вы участвовали в волонтерской программе помощи беженцам. Это была твоя инициатива?

«Это было мое желание и стремление моего ближнего круга оказать поддержку. От клиники мы осматривали беженцев. Там были люди, которые больше 8 лет не получали медицинской помощи. Часть услуг осуществляли бесплатно, просто с врачами в свой выходной. Часть — через фонды и благотворителей. Я всегда задаю себе вопрос: кто, если не мы? Мне всегда хотелось менять мир к лучшему, быть миротворцем. Должны быть лидеры мнений, которые прокладывают дорогу, и те, кто это подхватывает. Когда будут и одни, и вторые, — мир изменится. Я верю в лучшее».

КЛИНИКА ЭКСПЕРТ
федеральная сеть медицинских центров

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ ТУЛА». Лиц. ЛО-71-01-001950 от 03.08.2018 г.

Оставайся КРАСИВОЙ!

ТАТЬЯНА ЗАЙКИНА, КОСМЕТОЛОГ С БЛЕСТЯЩИМ ОБРАЗОВАНИЕМ И 13-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ, РАССКАЗАЛА «ЗОЛОТОМУ КВАДРАТУ», КАК СЕГОДНЯ МЕНЯЕТСЯ ИНДУСТРИЯ И, САМОЕ ГЛАВНОЕ, К ЧЕМУ ГОТОВИТЬСЯ РОССИЙСКИМ ЖЕНЩИНАМ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ КРАСИВЫМИ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН. СПОЙЛЕР: ДОКТОР ЗАЙКИНА НАСТРОЕНА ОПТИМИСТИЧНО.

ТАТЬЯНА ЗАЙКИНА

ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ

Резидент центра инновационной косметологии Hollywood.

Опыт: 13 лет.

Окончила медицинский факультет ТулГУ, ординатуру по специальности «Дерматовенерология» в РУДН. Там же повышала квалификацию по специальности «Косметология». Регулярно посещает профессиональные мероприятия в России и за рубежом, обмениваясь опытом с ведущими отечественными и мировыми косметологами.

В СВОЕЙ РАБОТЕ Татьяна следует актуальному тренду на естественную красоту, деликатное вмешательство и максимально натуральный результат от любой процедуры.

ЧТО УШЛО, ЧТО ОСТАЛОСЬ?

Конечно, санкции ощутимы для российского рынка косметологии, но это только на первый взгляд. Об уходе заявили компании Allergan (Ботокс, Juvederm) и Teoxane (Теоциаль), к их продуктам привыкли многие мои пациенты. Однако Merz по-прежнему в России, а это филлеры Belotero, Radiesse, ботулотоксин Xeomin — внушительный портфель, с которым можно успешно работать. Не исключены кратковременные перебои поставок из-за перестройки логистических цепочек, но не более того. Такие известные препараты, как Meso-Wharton, Meso-Xanthin, Novacutan, Neauvia, Dysport, AestheFill тоже остаются с нами. Да, цены на них несколько меняются, но это новая реальность, мы научимся в ней жить.

ЕСТЬ ЛИ АЛЬТЕРНАТИВА?

Я уверена, дефицита на рынке не будет. Достойные альтернативы есть у израильских, корейских и российских производителей. Например, у нас делают биоревитализанты Revī — одни из самых моих любимых. Пациентам нравятся нейропротеины «Релатокс» и «Миотокс». В Москве давно работают на отечественных ботулотоксинах, и последние годы это стало даже каким-то трендом. Также в моем арсенале «Сферогель», «Коллост», Bellarti, Repart, Peach Peel — все это сделано в России. Не стоит на месте и отечественная аппаратная косметология: процедуры фотодинамической терапии можно выполнять на Heleo4. Сейчас я стала подробно изучать наш рынок косметики и поражена, сколько качественных брендов с интересными составами у нас производится. Квалификация наших косметологов, на мой взгляд, от санкций не пострадает, — в стране проходят интересные форумы, конгрессы, обучения. Вообще лучше и больше российских врачей-косметологов никто не работает — в этом мы с коллегой в очередной раз убедились, когда посетили Русскую секцию на профессиональном форуме в Монако в 2019 году.

С ЧЕМ ПОТОРОПИТЬСЯ?

Совершенно точно не стоит бежать колоть что-то «впрок». Но если вы планировали процедуры для укрепления и улучшения качества кожи, давно мечтали о контурной пластике губ, скул, подбородка или разгладить мимические морщины, то сейчас для этого самое время. Пока мы пытаемся на многое держать прежние цены, где-то, конечно, повышаем, но незначительно. Если вы, как и я, поклонники американской косметики Zein Obagi Skin Health, качество которой можно назвать уникальным и замену ей действительно сложно найти, стоит поспешить с покупкой. Пока линейка есть в продаже у поставщиков и в наличии в клинике Hollywood.



НА ЧЕМ СЭКОНОМИТЬ?

Разумное потребление в тренде. Сейчас можно отказаться от широкой линейки любимой косметики в пользу 1–3 баночек, но пусть это будет по-настоящему качественный профессиональный продукт. Процедуры врачебной косметологии, к счастью, имеют достаточно длительный эффект. Поэтому лучше сэкономить на уходе, но вложиться в инъекции или аппаратные манипуляции. Постарайтесь не отказываться от филлеров (например, Radiesse) и нейропротеинов — это основа молодости и свежести лица надолго. У меня есть пациентки, которые приходят на эти, пожалуй, самые действенные процедуры раз в год и прекрасно выглядят. Я же стараюсь выстроить каждой индивидуальную программу на любой бюджет.

ЧЕК-ЛИСТ КРАСОТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОТ КОСМЕТОЛОГА ТАТЬЯНЫ ЗАЙКИНОЙ:

- ❶ ВСЕГДА ТЩАТЕЛЬНО СМЫВАТЬ МАКИЯЖ НА НОЧЬ;
- ❶ ПОСЛЕ УМЫВАНИЯ ПРОМОКАТЬ КОЖУ БУМАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ. НЕ ТЕРЕТЬ ПОЛОТЕНЦЕМ!
- ❶ ВЫБИРАТЬ СКРАБЫ И ПИЛИНГИ (И СПОСОБ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ) ТОЛЬКО ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С КОСМЕТОЛОГОМ;
- ❶ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЫВОРОТКУ С ВИТАМИНОМ С И КРЕМ С SPF 30-50 В ДУЭТЕ В УТРЕННИЕ ЧАСЫ;
- ❶ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ;
- ❶ ГУЛЯТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ И ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ;
- ❶ ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ;
- ❶ ДАВАТЬ СЕБЕ ОТДЫХ ОТ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ.

ЦЕНТР ИННОВАЦИОННОЙ
КОСМЕТОЛОГИИ

Hollywood

📍 Пр-т Ленина, 66-а
☎ +7 910 077-22-27 🌐 drzaiкина.ru

КРИСТИНА ОСИПОВА

ВЛАДЕЛИЦА САЛОНА



Расширяем БЬЮТИ-ПРОСТРАНСТВО

Тем, как смело реализуется Kristina Osipova, можно только восхищаться. Победитель международного конкурса «Золотые руки» по дизайну ногтей, ТОПовый тренер и судья международных маникюрных чемпионатов во время пандемии открыла свою студию. А этой весной Kristina Osipova увеличила салон в два раза и презентовала новые услуги красоты.

Студия Kristины Осиповой теперь — это мультифункциональное бьюти-пространство. Здесь можно побаловать себя услугами для красоты бровей, ресниц и прически, сделать стильный маникюр и педикюр. В студии доступны профессиональные методики для ухода за кожей лица и роскошной гладкости тела.



Модель: Милана Яворская, Linda
Фото: Елена Кононенко

Для вашего удобства и экономии времени мастера выполняют уходные услуги в четыре и в шесть рук в самом центре города.

НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ

Клиенты студии Kristины Осиповой уже более семи лет доверяют ей свои ручки и ножки. Мастера студии способны выполнить любую идею гостя, сделать стойкое покрытие и даже решить проблемы стоп и ногтей на ногах. Для этого в студии есть квалифицированный специалист.

Стать частью команды Kristины Осиповой!

Весной Kristina набирает в команду квалифицированных мастеров красоты. В бьюти-пространство приглашают визажиста, мастеров по ногтевому сервису, по наращиванию ресниц и профессионала парикмахерского искусства. К лету Kristina Осипова планирует еще больше расширить свою студию и рада будет видеть и других мастеров красоты.



НОВАЯ СТРИЖКА К ВЕСНЕ!

В студии теперь работают мастера парикмахерского искусства, которые подарят вам ощущение весеннего обновления. Здесь делают стильные мужские и женские стрижки, выполняют роскошное окрашивание волос. В бьюти-пространстве доступны и уходовые процедуры – ботокс и кератин для волос. А если вы хотите стильную укладку на торжество, вечеринку или выпускной — вас приглашает профессиональный стилист по прическам.



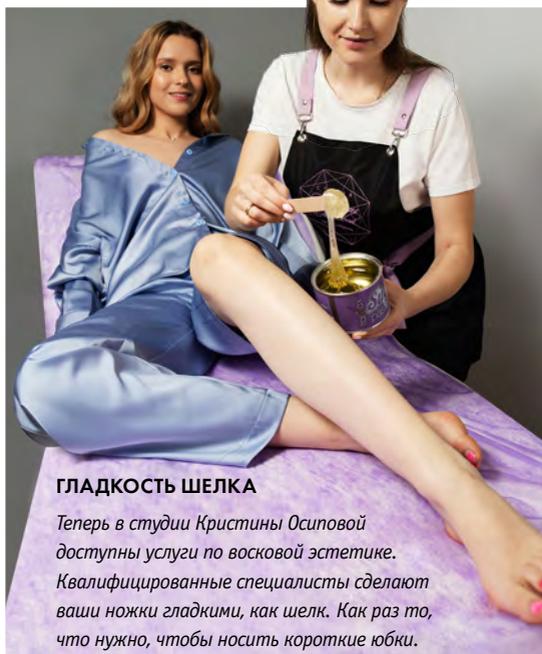
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД

Подчеркнуть невероятную красоту глаз помогут длинные ресницы и красиво очерченные брови. В студии Кристины Осиповой точно знают, как сделать взгляд ещё более открытым и привлекательным. Мастера создадут идеальную форму бровей и пушистые воздушные ресницы.



СТАНЬ ПРОФИ!

В студии есть собственная обучающая академия. Здесь можно научиться основам маникюра и педикюра и освоить профессию мастера ногтевого сервиса с нуля. А можно повысить свою квалификацию, овладеть новыми техниками и прокачать свой профессионализм.



ГЛАДКОСТЬ ШЕЛКА

Теперь в студии Кристины Осиповой доступны услуги по восковой эстетике. Квалифицированные специалисты сделают ваши ножки гладкими, как шелк. Как раз то, что нужно, чтобы носить короткие юбки.

УХОД, ПРЕОБРАЖАЮЩИЙ ЛИЦО

В бьюти-пространстве Кристины Осиповой теперь также доступны услуги для преображения лица. Вас приглашает профессиональный мастер-эстетист, который порадует вашу кожу увлажняющими, питательными и очищающими косметическими комплексами. Специалист в совершенстве владеет девятью видами ручного ухода по лицу. Вашу кожу ждет настоящий коктейль молодости и действенные техники для красоты, обновления и свежего вида лица.

0+



📍 ул. Пионерская, 1
☎ +7 920 777-13-31
📧 nails_osipova
Онлайн-запись



ОЛЬГА РЫБАКОВА

РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ
ELEGANTE

Гладкая кожа НАВСЕГДА

ЧТО ЕСЛИ МОЖНО НАВСЕГДА
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАДОЕДЛИВЫХ
ВОЛОСКОВ И ПЕРЕСТАТЬ
ЕЖЕМЕСЯЧНО ПОКУПАТЬ
БРИТВЫ? РУКОВОДИТЕЛЬ
СТУДИИ ELEGANTE ОЛЬГА
РЫБАКОВА ДЕЛИТСЯ
ОДНИМ ИЗ НАДЕЖНЫХ
СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ КОЖУ
ШЕЛКОВИСТОЙ С ПОМОЩЬЮ
ТЕХНОЛОГИИ СПЕЦИАЛЬНОГО
ЭЛЕКТРОВВОЗДЕЙСТВИЯ.

ДЕЙСТВЕННО И УНИВЕРСАЛЬНО

Практически каждая клиентка Ольги говорит: «Жаль я не узнала об этом раньше, столько денег и времени было потрачено».

Современная технология электровоздействия ушла далеко вперед и совсем не похожа на ту, что использовали наши мамы. Сеанс проходит намного комфортнее, а результат невероятно радует!

Электрический разряд действует непосредственно на волосяную луковицу, и волосы в дальнейшем просто не растут. Подходит эта технология абсолютно всем, для любого цвета кожи и любого цвета волос.

Фотограф: Елена Кононенко
Стилист: Дарья Королева
Макияж и укладка: студия красоты PUDRA
Брюки, топ, серьги: салон одежды SERGINNETTI
Туфли: салон обуви Benatti
Место съёмки: фотостудия Inside

Сколько нужно сеансов, чтобы избавиться от нежелательных волос навсегда?

Это не молниеносный процесс. С какой скоростью это произойдет именно у вас — предугадать невозможно, все индивидуально. В среднем, стойкого результата можно добиться за 10–15 сеансов. Стоит запастись терпением, зато после окончания курса ваша кожа будет гладкой и безупречной каждый день.

Количество сеансов зависит от ряда факторов:

- как ранее удалялись волосы;
- причина появления волос (гормоны, наследственность, депиляция);
- сколько фолликул заложено природой;
- насколько правильно работает мастер;
- индивидуальные особенности кожи;
- регулярность посещения.



Я много инвестирую в обучение. Не распыляюсь на все направления, а фокусируюсь на одной технологии. Только глубокое погружение в тему обеспечивает достойный результат! Хочется стать одним из лучших специалистов в России в своей сфере!»

С ЗАБОТОЙ О КОМФОРТЕ

«Я перфекционист, стараюсь сделать сеансы максимально комфортными для клиенток, потому знаю все нюансы и понимаю, какой подход необходим. Внимательно изучаю потребности девушек, могу предложить дополнительные услуги. Например, отбеливание желаемых областей с помощью безболезненной методики с сывороткой Cleopine.»

СУПЕРГЕРОЙ КРАСОТЫ

«Я обожаю свою работу, знаю, что могу помочь людям. Как супергерою, спасаю девушек от вросших волос и раздражения. А главное — стараюсь избавить их от комплексов, ведь все мы знаем, что проблемы, в первую очередь, сидят в голове. Хочу, чтобы они полюбили свое тело. Всегда готова успокоить и поддержать клиентку, развеять сомнения и грамотно объяснить принцип действия, а в результате получить бархатистую кожу и прекрасное настроение!»

Сейчас чувствую себя невероятно счастливой от того, что делаю! Знаю, что клиенты меня ценят, вижу результаты своей работы.»

ELEGANTE

📍 ул. Николая Руднева, 54
☎ +7 903 421-33-81

🌐 [electroepilyaciya_rybakova](https://electroepilyaciya_rybakova.ru)

НЕ ТАК БОЛЬНО, КАК КАЖЕТСЯ

«Чувствительность — параметр индивидуальный: что одному больно, другому — совсем нет. Я очень часто слышу от девочек: «Я ожидала худшего, а это оказывается не так страшно!» Не примеряйте на себя отзывы из интернета, попробуйте сами. А я, в свою очередь, сделаю все, чтобы уход за вашей кожей прошел максимально комфортно.»

ЭЛЕГАНТНОСТЬ В ДНК

Ольга, историк по первому образованию, до старта в бьюти-индустрии преподавала в школе, но любовь к красоте взяла свое. Стремление к прекрасному, перфекционизм, внимание к деталям позволили ей всего за пару лет завоевать любовь клиентов и уважение бьюти-коллег. Начала мастером маникюра, а затем в совершенстве освоила технологию избавления от волос с помощью электровоздействия и открыла собственную студию EleGante.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ

«Я прошла десятки курсов повышения квалификации. Обучилась в топовой школе Татьяны Корнеевой, где убедилась на 100%, что электротехнология — одна из самых действенных.»

Как вскрыть потенциал И ПЕРЕСТАТЬ БОЛЕТЬ?

ВРАЧ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, ПСИХОЛОГ, ЕКАТЕРИНА ШУМИЛИНА УВЕРЕНА, НЕОБХОДИМО ПЕРЕСТАТЬ РАЗДЕЛЯТЬ ТЕЛО, ПСИХИКУ И ДУШУ, А ВОСПРИНИМАТЬ ОРГАНИЗМ, КАК СИСТЕМУ.

В прошлом — дипломированный врач-онколог, профессиональный психолог. Студентка Международного института интегральной превентивной и антивозрастной медицины PreventAge, выпускница Международного института интегративной нутрициологии. Работает с часто болеющими детьми, СДВГ, задержками развития; взрослым помогает справиться с проблемами со сном, кожей, кишечником, паническими атаками, апатией.

Почему вокруг так много болеющих людей? Парадокс: условия среды и качество жизни увеличивается, а здоровье уменьшается. Причина — в эпигенетике: во влиянии нашего поведения и окружающей среды на наши гены.

Болезнь — сигнал к тому, что вы перестали чувствовать свое тело. А ведь на самом деле, в каждом человеке генетически заложена божественная программа. И задача каждого из нас — создать в себе божество человека, который легко реализует свое предназначение.

Как вскрыть свой потенциал? Для начала понять: человек — это целостная система из трех уровней: 1 — тело, 2 — психика, 3 — энергия. Любое проявление болезней, симптом — это окаменелая эмоция, упавшая с верхнего плана на нижний. Поэтому важно системно оберегать себя на всех уровнях.

Мы с моими клиентами начинаем с тела: чтобы оно могло воспринимать тонкие сигналы с уровня психики и энергии, оно должно быть хорошим проводником. Словно кристальная вода. Если вы проснулись утром и уже устали, бесконечно боретесь с хроническими женскими болями, аллергией, проблемами с кожей, кишечником, я первым делом спрошу, когда вы последний раз сдавали анализы на бактерии, вирусы и грибки. Именно они являются источниками хронических инфекции и воспаления.

Мир и медицина эволюционируют. Мировое сообщество врачей уходит от симптоматического лечения. Я ищу первопричины заболевания, нарушения в биохимии, эпигенетике. В наших генах уже записана информация о работе всего организма — как в компьютере. И сейчас мы можем ее расшифровать.

Я не работаю с теми, кому нужна волшебная таблетка. Мои пациенты — осознанные, системные люди. Мы вместе действуем на четырех уровнях: психо-нейро-иммунно-эндокринном. Это глубокая работа над собой. И да, она не для всех. Но именно так можно добиться устойчивых изменений и реально улучшить свое здоровье и качество жизни.

Мне нравится зажигать людей! Они приходят ко мне, словно потухшие спички. А после системной работы загораются и дарят тепло другим. Через здоровую физику мы генерим вечное сияние чистого разума.

ЕКАТЕРИНА
ШУМИЛИНА

ВРАЧ ИНТЕГРАТИВНОЙ
МЕДИЦИНЫ, ПСИХОЛОГ

☎ +7 953 957-01-10



Фотограф: Егор Конабевцев. Стилист: Дарья Королева
Макияж и укладка: PUDRA. Юбка и топ: SERGINNETTI
Туфли: BENATTI. Место съемки: TOTO SHIRO

Ладкая жизнь С ISWEET

Светлана Акулова — одна из первых специалистов, кто профессионально начал заниматься сахарной и восковой эстетикой в Туле. Она прошла тернистый путь от домашнего мастера до владельца студии. Обучалась и повышала квалификацию в топовых школах, участвовала в бьюти-чемпионатах и получила право преподавания у компаний Alexandria Professional, Gloria, Яна Шеина и ItalWax.

«Я всегда с уважением и ответственностью относилась к этой деликатной профессии. Очень важно доверие клиента к мастеру, большое внимание уделяется подходу к каждому человеку. Когда в 2013 г. впервые открылся мини-кабинет и получилось собрать отличную команду мастеров, я поняла, что это дело, о котором я всегда мечтала.»

СТАНЬ ПРОФЕССИОНАЛОМ ISWEET

За 10 лет работы в сфере восковой и сахарной эстетики Светлана показала высокий уровень работы, помогла сотням клиентов и передала знания новым специалистам.

Пройти обучение в iSweet — прекрасный старт, чтобы стать мастером. Команда iSweet всегда была эталоном высокого профессионализма. Тактичные, деликатные, внимательные профессионалы — визитная карточка студии.

Весной стартует набор на новый, более доступный для всех курс обучения по сахарной и восковой эстетике — однодневный базовый курс «1-я ступень». На курсах ученикам предоставляют материалы и моделей, ставят технику рук, объясняют, как эффективно работать с разными составами и материалами.

С ЗАБОТОЙ О ВАШЕЙ КОЖЕ

Основная студия iSweet расположена в самом центре города, на Советской-56, и специализируется на услугах и обучении. Мастера студии работают и с женщинами, и с мужчинами.

Здесь также можно купить материалы для мастеров и косметику для домашнего ухода: серии ухода за лицом — пенки для умывания, тоники, кремы и сыворотки, энзимные пудры, кремы с SPF, кремы для ухода за телом, гели для душа, лосьоны от вросших волос.

Для мастеров предусмотрены специальные предложения и скидки! В iSweet в наличии и под заказ можно приобрести пленочные воски, одноразовые материалы, средства до и после программ ухода.

ДЕРЖИМ ЦЕНЫ

До конца весны студия iSweet сохраняет антикризисные цены! В студии принимают мастера трёх категорий, стоимость услуг зависит от квалификации мастера и косметики, на которой он работает. Например, к новому мастеру до 31 мая сахарную и восковую эстетику бикини можно провести по приятной цене — всего за 700 рублей! Для постоянных посетителей действуют кешбэк, скидки и акция на бикини в день рождения.

ЗАПИСАТЬСЯ В ISWEET БЫСТРО И УДОБНО

Профиль студии есть VK, Telegram, Whatsapp. Запишитесь к своему любимому мастеру по телефону или онлайн в любое время суток на сайте isweet71.ru.

isweet

Студия сахарной
и восковой эстетики

📍 пр-т Ленина, 112 б,
шокольный этаж, каб. 3
📍 ул. Советская, 56,
1-й этаж, оф. 4

☎ +7 953 188-03-54

🌐 isweet71.ru 📄 id156945202

Стань мастером ЦВЕТА

Финансовые эксперты говорят, что обучение сейчас — это грамотное вложение средств. Сделать вклад в будущее можно, освоив новую профессию мастера-колориста у Светланы Шпуковой, известного в городе профессионала по окрашиванию волос, стилиста «Модного приговора» и основателя Beauty studio SSh (Svetlana Shpukova).

ПЕРЕНИМАЙТЕ ОПЫТ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Светлана является преподавателем международного класса и приглашает на обучение по колористике и сложным техникам окрашивания. Она 23 года в сфере парикмахерского искусства, работает с сотнями постоянных клиентов на два города — в Туле и в Москве. Обучаясь у топовых преподавателей, Светлана привозит в Тулу самые мощные разработки в сфере колористики и новые техники в окрашивании. Её обучение — настоящий концентрат полезных знаний о цвете, волосах, красителях и материалах. На практике ученики осваивают все современные техники и методы стойкого и многогранного окрашивания волос.

КОЛОРИСТИКА — ИСКУССТВО, КОТОРЫМ МОЖНО ОВЛАДЕТЬ

Многие начинающие колористы излишне самоуверенны и думают, что окрашивание волос — это легко. На практике оказывается, что нужно много учиться, разбираться и работать, чтобы получить желаемый сложный результат и сохранить качество волос. Колористика — это переплетение химии, физики, математики, материаловедения. Светлана научит понимать, как работают составы на разных типах волос, как взаимодействуют продукты между собой, как грамотно смешивать и расходовать красители. Если вы заинтересованы, готовы учиться новому — вас ждет интересная творческая работа и много счастливых и благодарных клиентов.

СВЕТЛАНА
ШПУКОВА

ОСНОВАТЕЛЬ САЛОНА
BEAUTY STUDIO SSH



📍 ул. Галкина, 25
☎ +7 910 583-57-04
🖨 studiossh25

0+



АКАДЕМИЯ КОЛОРИСТИКИ

Светлана проводит индивидуальное и групповое обучение по колористике и сложным техникам окрашивания.

✓ Курс «Колорист с нуля» — для мастеров, которые уже владеют парикмахерским искусством, делают стрижки и хотят освоить колористику. Здесь вы узнаете все основы академической колористики. Вы получите все базовые знания в сфере окрашивания и изучите нюансы создания стойких и многогранных оттенков.

✓ Повышения квалификации курс «Математика цвета» для мастеров продвинутого уровня, которые хотят углубленно изучать колористику. Этот курс — профессиональное изучение химических составов красителей и алгоритмов их работы. Это выход за рамки академической колористики и овладение мастерством цвета на высоком уровне.

✓ У Светланы есть своя авторская техника *SupTouch*, которая решает множество разных нюансов в сфере окрашивания. С ее помощью можно получить многогранный красивый градиент и стойкий цвет даже после неудачных историй. На индивидуальном обучении Светлана рассказывает секреты *SupTouch*. Вам поставят руку, вы освоите любые техники окрашивания и повысите свой профессиональный уровень. На индивидуальном обучении вы научитесь создавать на волосах свой уникальный рисунок, любой сложный градиент.

ГУРУ ОКРАШИВАНИЯ ВОЛОС

Светлана предоставляет своим ученикам стажировку у себя в студии и после предлагает остаться в команде *Beauty studio SSh*. Здесь стилисты делают окрашивание любой сложности, женские, мужские и детские стрижки, уход и восстановление волос. Специализируются мастера именно на колористике и современных сложных техниках окрашивания.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

А ещё в студии Светланы мастера могут приобрести профессиональную косметику для восстановления и окрашивания волос. Светлана является эксклюзивным дистрибьютором брендов *Dr.Sorbie*, *Helen Sevard*, *Four Reasons*. Продукция есть в большом ассортименте, и для знакомства с брендами в студии *Beauty studio SSh* проводятся семинары.

Как помочь себе В СТРЕССЕ?

В условиях стресса мы тратим огромное количество биологических ресурсов и нервной энергии. Хронический стресс — прямая дорога к нарушениям в эндокринной и пищеварительной системах, снижению иммунитета. Ирина Гридасова объясняет, как спасти свой организм в условиях неопределенности.

Важно помнить: если не научиться «переключаться», то есть риск довести себя до нервного истощения, когда мозг перестает выделять в необходимом количестве нужные вещества, и человек уже не получает удовольствия от жизни.

КАК МЫ МОЖЕМ СТАБИЛИЗИРОВАТЬ ПСИХИКУ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА?

Медитации и дыхательные практики — уже через 5 минут повышается уровень кислорода в крови, расслабляется гладкая мускулатура, проходит спазм сосудов.

Консультация психолога — часто причиной эмоционального выгорания являются непроработанные психоэмоциональные травмы.

Эти действия помогают найти точки опоры внутри себя, не усиливать поток негативных мыслей и таким образом снизить уровень стресса.

ВТОРОЙ КОМПОНЕНТ – РЕАКЦИЯ ТЕЛА

В животном мире все просто: есть прямая угроза, есть ответная реакция – убежал или подрался. Гормоны отработаны, наступает фаза покоя и восстановления.

У человека же есть абстрактное мышление — наша награда и наша обуза — даже когда стресс позади, мы проигрываем негативную ситуацию в мыслях, снова и снова переживая стресс. Поэтому его нужно проживать через тело, с помощью физнагрузок.



ИРИНА
ГРИДАСОВА
ВРАЧ КОСМЕТОЛОГ, НУТРИЦИОЛОГ

ЧТО ЗДЕСЬ ПОМОГАЕТ?

- Скандинавская ходьба.
- Плавание.
- Бег трусцой.
- Баня, контрастный душ, массаж.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ СТРЕССЕ:

- Голодать.
- Практиковать интервальное голодание. Перед сном необходим небольшой перекус.
- «Кусочничать». Соблюдаем 4-х часовые интервалы между приемами пищи, чтобы стабилизировать уровень глюкозы в крови.
- Заставлять себя рано просыпаться.
- Отказываться от соли. При стрессе организм теряет много соли и других электролитов и усугубляет состояние.
- Пить по 2 литра в день. Во время стрессовой реакции пьем по чувству жажды.
- Добавлять изнуряющие физические тренировки.

ЧТО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН?

- фисташки: уменьшают спазм сосудов;
- зеленые листовые овощи: регулируют выработку серотонина и дофамина.

Самое время поближе познакомиться со шпинатом;

- бананы: источник серотонина и далее мелатонина;
- авокадо: богат калием, фолиевой кислотой;
- чернику: содержит антиоксиданты, помогающие вырабатывать дофамин;
- горький шоколад.

Наша жизнь проходит в состоянии неопределенности, риска, давления времени и обстоятельств, поэтому умение управлять эмоциональным состоянием – это ключевой навык, который позволяет контролировать свои энергетические ресурсы и защитить себя от психосоматических заболеваний.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ В МОЕМ TELEGRAM-КАНАЛЕ «ПолноценноЖить» POLNOCENNOZHIT



Время позаботиться о себе

ТАЛИСИЯ®

Эстетика И ШАРМ

Уже более двух лет Charme радует девушек проверенными методиками ухода за лицом и телом. Светлана Науменко более 25 лет проработала в медицине и объединила в своей студии накопленные знания и драгоценные разработки.

Загляните в Charme Тула и порадуйте себя непревзойденным сервисом. Здесь к клиентам относятся как к добрым друзьям и применяют передовые технологии ухода.

В студии Charme есть множество аппаратных методик ухода за лицом и телом для красоты, омоложения и решения различных проблем. Здесь можно провести сеанс эстетики для роскошной гладкости кожи, коррекцию тела, восстановление кожи и комплексы ухода. Светлана применяет в студии только передовые методики, которые она использует и для себя. Здесь для каждого гостя ведут косметологическую карту, отмечают все данные, подходящие методики и прогресс ухода. Светлана стремится поддержать своих клиентов и пока оставляет в студии докризисные цены на услуги.





ИП Науменко С.В. «Шарм»

Фотограф: Егор Конабевцев
Стилист: Дарья Королева
Макияж и укладка: PUDRA
Платье: «НарядD напрокат»
Украшения: Lady Collection
Место съемки: TOTO SHIRO

ЛЕГКОСТЬ, СТРОЙНОСТЬ И ПОДТЯНУТАЯ КОЖА

Аппаратный LPG-уход по телу дарит невероятное чувство легкости и прилив сил. Сеанс по своей полезности сравним с 2-часовой прогулкой на свежем воздухе. Эта методика глубокого вакуумного воздействия моделирует фигуру, ускоряет обменные процессы и избавляет от лишнего веса. Организм естественным образом очищается от шлаков и токсинов за счет нормализации работы лимфатической и кровеносной систем. После курса из 10-15 услуг ваша фигура станет стройной и привлекательной, как после пары месяцев занятий в тренажерном зале. Сеансы ухода являются одним из самых действенных методов борьбы с целлюлитом. Кожа становится идеально упругой и подтянутой.

ДЕЛИКАТНАЯ НЕЖНОСТЬ

В студии Шарм можно навсегда избавиться от нежелательных волосков методом лазерного воздействия. В процессе импульсы лазерного излучения разрушают волосные фолликулы и волосы больше не растут. Это действенный и деликатный метод с минимумом неприятных ощущений. При воздействии убиваются микробы, снижен риск воспалений и покраснений. Кожа становится здоровой, гладкой, нежной и привлекательной.

ЭНЕРГИЯ СВЕТА

Омолаживающее Led-восстановление для лица. Это современная методика была придумана для регенерации кожи космонавтов. Омоложение и исцеление происходят за счет использования светодиодов с разной длиной волны: синего, красного, фиолетового. Каждый цвет обладает своим полезным действием, специалист подберет параметры специально под ваши запросы. Уникальная технология решает большинство известных проблем — возрастные изменения, морщины, воспаления и акне, тусклость, сухость и вялость кожи. LED-восстановление эффективно сужает поры, регулирует выработку кожного сала, улучшает кровообращение и защитные свойства кожи. Кожа становится свежей, увлажненной и ровной, со здоровым сиянием.

ДЛЯ РОСКОШНОЙ ШЕВЕЛЮРЫ

Методика на LED-восстановления применяется и для активации и усиления роста волос. Световое излучение разных световых диапазонов улучшает кровообращение кожи головы, активизирует жизненные процессы клеток, оздоравливает и «будит» волосные фолликулы. Волосы становятся более густыми и здоровыми, приобретают ухоженный вид и сияющий блеск.

Шарм

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

СТУДИЯ АППАРАТНОГО УХОДА

Учись У ВИЗАЖИСТОВ-ПРАКТИКОВ

НАУЧИСЬ ДЕЛАТЬ МАКИЯЖ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ФОТОСЕССИЮ И МЕРОПРИЯТИЯ. СОБЕРИ ПРАВИЛЬНУЮ КОСМЕТИЧКУ И НЕ ТРАТЬ БОЛЬШЕ ДЕНЬГИ НА НЕНУЖНУЮ КОСМЕТИКУ.

КУРС «МАКИЯЖ И УКЛАДКИ ДЛЯ СЕБЯ» для кого подойдет:

- Если вы часто принимаете участие в съемках
- Много времени проводите в окружении людей и хотите научиться влиять на них с помощью внешнего вида
- Теряетесь в магазинах косметики и не понимаете, какие оттенки помады и теней вам подходят
- Хотели бы научиться краситься дома за 15 минут, как профессиональный визажист
- Не умеете делать себе легкие быстрые укладки и каждый день ходите с распущенными волосами и хвостом

ФОРМАТ: индивидуальные занятия

РЕЗУЛЬТАТ: соберете свою косметичку, подходящую по цветотипу, под руководством профессионала. Научитесь делать стильный макияж на каждый день, для выхода в свет и фотосессий.

КУРС «БАЗА PRO» для тех, кто хочет стать визажистом с нуля ОСВОЙТЕ НОВУЮ ПРОФЕССИЮ ЗА 6 ДНЕЙ!

ПРОГРАММА КУРСА

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК:

- АНАТОМИЯ И ФОРМЫ ЛИЦА, МЕТОДЫ РАБОТЫ
- ГЛАЗА: РАСПОЛОЖЕНИЕ, ВИДЫ, КОРРЕКЦИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПАДАЮЩЕГО И ВОСХОДЯЩЕГО ЛИНЕЙНОГО РИТМА
- КОЛОРИСТИКА
- ЗНАКОМСТВО С ТЕКСТУРАМИ И БРЕНДАМИ
- КЕЙС НАЧИНАЮЩЕГО ВИЗАЖИСТА

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК. ОТРАБОТКА НА МОДЕЛЯХ:

- ПРОПОРЦИИ В МАКИЯЖЕ ОТНОСИТЕЛЬНО ОБЪЕМОМ
- ИДЕАЛЬНЫЙ НЮД, РАБОТА С КОЖЕЙ
- СВАДЕБНЫЙ МАКИЯЖ В КАРАНДАШНОЙ ТЕХНИКЕ
- «КОШАЧИЙ ГЛАЗ», СМЕШАННАЯ ТЕХНИКА
- «СМОКИ» С ПИГМЕНТОМ НА ГЕЛЕВЫХ ТЕКСТУРАХ
- ГОЛЛИВУДСКИЙ МАКИЯЖ

Лучшие ученики курса получат возможность стать частью команды PUDRA!

КТО ВЕДЕТ КУРСЫ:

Официальные визажисты тульского глянца — бьюти-команда **PUDRA**.

Они создают по **30** образов для каждого выпуска журнала — более **360** образов в год!

Работают с разными типажам, молодой и возрастной кожей, владеют навыками антиэйдж-макияжа, знают, чем и как создать стойкий макияж для светских мероприятий и фотосессий.



Подробности о времени и стоимости курсов уточняйте

по телефону: **+7 960 613-89-99**

пр-т Ленина, 102, к. 4, 4-й этаж, оф. 403



НАТАЛИЯ СТРЕЛЬБИЦКАЯ,
СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ

Сотрудничала с международными журналами Fleur и Vigour, была стилистом по волосам на показе MKMM Couture Fashion Show. Одинаково талантливо укрощает локоны, создает закрытые прически и даже модные укладки на брашинг.

ТАТЬЯНА СТЕПУНИНА,
ВИЗАЖИСТ, БРОВИСТ, СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ

Татьяна — настоящий маэстро в стойких макияжах, а выполненные ею укладки сохраняют форму даже в сложных погодных условиях. Она точно оформит брови так, что они не только подчеркнут гармонию лица, но и отразят ваш характер.

ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВА,
ВИЗАЖИСТ, СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ

Визажист fashion-показов и поклонница нюдовых образов. Натуральный макияж, сияние и естественные акценты, — в своих работах она подчеркивает все грани природной красоты.

ЕКАТЕРИНА ДЕМИНА, ВИЗАЖИСТ,
СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ

Визажист блогеров, бизнес-леди, создатель многих образов с обложки. Автор безупречных anti-age-макияжей, которые дают лифтинг-эффект без посещения косметолога.

Фитнес для отдыха И НАСТРОЕНИЯ

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НАШ САМЫЙ ЦЕННЫЙ РЕСУРС. НО ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО О ТЕЛЕ, НО И О ВНУТРЕННЕМ СОСТОЯНИИ. В ФИТНЕС-КЛУБЕ #ВФОРМЕ МОЖНО И ПОДДЕРЖАТЬ СПОРТИВНУЮ ФИГУРУ, И УЛУЧШИТЬ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ — ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА И ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ.

СПОРТ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ СТРЕССА

Регулярные занятия спортом улучшают настроение, повышают уверенность в себе и помогают расслабиться. А еще они положительно влияют на сон, который часто нарушается из-за переживаний и нервного напряжения. Физическая активность поможет снизить уровень стресса и даст вам ощущение контроля над своим телом и своей жизнью. Во время занятий мозгу некогда думать о тревогах, заботах. Он контролирует движение тела в пространстве и запоминает связи. Сосредоточенность на одной задаче и возникающие энергия и оптимизм помогают сохранять ясность ума, спокойствие и сосредоточенность во всем, что вы делаете. Идеально для тех, кому нужно полностью отключиться от происходящего.

Фотограф: Екатерина Балакина
Стилист: Дарья Королева
Макияж и укладка: PUDRA
Платье: салон одежды «Амели»

ЖАННА
КОПАНИЦА

УПРАВЛЯЮЩАЯ СЕТЬЮ
ФИТНЕС-КЛУБОВ #ВФОРМЕ



ТРЕНИРОВКИ — ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ

Физическая активность способствует увеличению выработки эндорфинов — нейромедиаторов, которые усиливают ощущения удовольствия и благополучия. Еще их называют гормонами счастья. Выброс эндорфинов во время тренировок позволяет почувствовать «эйфорию спортсмена».

Это ощущение могут вызывать любые физические нагрузки, от умеренных до интенсивных.



ДЛЯ ВАС:

- ✔ тренажерный зал
- ✔ групповые программы различных направлений;
- ✔ детский фитнес;
- ✔ абонемент в 2 клуба из 4-х на выбор;
- ✔ кардиозона;
- ✔ зона бокса;
- ✔ зона функционального тренинга;
- ✔ высокопрофессиональный тренерский состав.

В ФОРМЕ

СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ

ФИТНЕС – ЭТО ТО, ЧТО НУЖНО СЕЙЧАС ВСЕМ!

TULAVFORME.RU

📍 Тула, Заречье,
ул. Максима Горького, 10-д
☎ (4872) 28-05-09

📍 Тула, ул. Демонстрации, 10-6,
ТЦ «Талисман», 3-й эт.
☎ (4872) 58-06-09

📍 Тула, ЖК «Зеленстрой», Калужское ш.,
1-а, ТРЦ «Платоновский лес», 4-й эт.
☎ (4872) 28-06-09

📍 Тула, ул. Ложевая, 122,
ТЦ «Милан», 4-й эт.
☎ (4872) 28-08-09



Лови КРЕВЕТКУ!

В ФУД-ХОЛЛЕ «ГАСТРОПОРТ» ПОЯВИЛСЯ
НОВЫЙ КОРНЕР КИТАЙСКОЙ КУХНИ DIAN.
КОМАНДА ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ»
ОТПРАВИЛАСЬ ТУДА ГОТОВИТЬ
СУПЕРПОПУЛЯРНОЕ КИТАЙСКОЕ
БЛЮДО – ХОТ-ПОТ.

Хот-пот или, как его еще называют в Китае «Хо-го» — это большая кастрюля с кипящим овощным бульоном, который готовится на маленькой электрической плите.

Все ингредиенты подаются гостям сырыми. Вы становитесь настоящим шеф-поваром и готовите свой персональный хот-пот в режиме реального времени!

У блюда нет окончательной вариации, каждый гость может собрать его по своему вкусу. В DIAN вам предложат тонко нарезанную говядину, курицу, морепродукты: королевские креветки, кальмары и окуня, а также различные овощи.

Хот-пот — это не только весело, но еще и полезно. Свежее мясо, овощи и морепродукты отвариваются всего несколько минут без использования масла!

Каждый ингредиент надо опустить на несколько минут в кипящий бульон, где уже томятся сельдереи, помидор, зеленый лук, шампиньоны, кукуруза, и быстро достать, как только продукт сварится.

Главное, следите за своим кусочком, чтобы он не потерялся среди остальных!



Блюдо считается очень популярным в странах Азии: в Корее, Китае и Вьетнаме, — и обычно заказывается на всю семью или компанию из четырех и более человек. Теперь вы можете попробовать это культурное угощение в «Гастропорт» в корнере DIAN.

«Гастропорт» — это фуд-холл, объединивший под одной крышей кухни всего мира: американскую, итальянскую, вьетнамскую, грузинскую, китайскую. Это центр притяжения для развлечений и расширения гастрономического кругозора.

По четвергам здесь проводят квизы, в пятницу организуют джазовые концерты, в субботу — развлекательные программы и dj-сеты, а в воскресенье — детскую анимацию и кукольный театр.



📍 ТК «Парадиз»,
пр-т Ленина, 17
🕒 пн.–вс.: 11⁰⁰–23⁰⁰
☎ +7 910 551-00-21
🌐 tula.gastroport
📍 gastroport-tula.ru



НАЕДИНЕ С ОТЧАЯНИЕМ

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ И
ПОСТОЯННЫЙ КОЛУМНИСТ
«ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»
ДЕНИС ВИКТОРОВ
ЗАДАЛ ШЕСТЬ ВОПРОСОВ
САМОМУ СЕБЕ В ПОПЫТКЕ
НАТРЕНИРОВАТЬ
АНТИХРУПКОСТЬ.



ДЕНИС ВИКТОРОВ,
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ, ИНВЕСТОР

Информационная лента вырывает почву из-под ног. Нет, кажется, ни одного человека, кого эмоционально бы обошли последние события. Я не исключение. Отчаяние — один из мотивов, который витает в воздухе, сквозит в разговорах, проникает в самое сердце.

И здесь важно знать, как не застрять в этом состоянии. Оно мне знакомо.

Много лет назад я снял квартиру, перевез все важные вещи, рабочий компьютер, документы, закрыл дверь и ушел по делам. Вернулся поздно ночью, открыл дверь и... не обнаружил внутри ничего. От слова «совсем». Я бросился к хозяйке, разбудив ее среди ночи, но она не смогла дать внятного ответа. Вызвал полицию, долго что-то объяснял. Итог был печальным: я остался без вещей, денег, важных документов. Я был в шоке. Что делать? Куда нестись? Где искать выход?

Я остался в квартире один. Сменил замок и закрылся на двое суток. Мне хотелось выть от беспомощности и своей непредусмотрительности. Я впал в отчаяние. Ровно на сутки. Вотрых мне хватало на выход из ситуации.

Что мне помогло? Разговор с собой один на один. Честный разговор. Если вы сейчас находитесь в подобной ситуации, быть может вам пригодятся вопросы, ответы на которые вывели меня из непродуктивного состояния в рабочее.

1. Насколько действительно эта ситуация от 1 до 10 катастрофическая?
2. Какие у меня есть силы/ресурсы/talанты/возможности, чтобы решить основные вопросы?
3. Какой опыт я извлекаю из этой ситуации?
4. Что я, кроме уже предпринятого, еще могу сделать?
5. Как с максимальной пользой для себя — психической и физической — я могу выйти из этой ситуации?
6. Какие дела мне нужно решить в первую очередь, чтобы прояснить план действий?

Я вышел из добровольного «заточения». И это уже был другой я. Более спокойный, уверенный. Документы и вещи так и не нашлись. Но слава богам, резервные копии меня научили делать еще в юности. Я уже не тонул в бездне эмоций, а был полон сил, чтобы начать действовать. У меня не было потерянности, у меня был план!

Если вы ловите себя на том, что падаете от новостей в пропасть отчаяния, помните: у вас всегда есть вы сами.

В ТУЛЕ

В

ОТКРЫЛСЯ

НОВЫЙ

LOUNGE

**HOOKANPLACE
EVOLUTION**

«Лоунж-хуккапейс-революция»

ВЫДЫХАЙ СТРЕСС

ООО «Ресторанг»

8-980-723-23-00
УЛ. МЕТАЛЛИСТОВ 23Б



Банкротство: ПОЗОР ИЛИ НОВАЯ ЖИЗНЬ?

БАНКРОТАМИ СТАНОВЯТСЯ И НОВИЧКИ, И БИЗНЕС-ИМПЕРИИ. ПРИЧЕМ СТРАДАЮТ И БАНКРОТЫ, И КРЕДИТОРЫ. КАК ОТСТОЯТЬ СВОИ ПРАВА ПО ОБЕ СТОРОНЫ? ОБСУЖДАЕМ НЮАНСЫ С ЮРИСТОМ ПО БАНКРОТСТВУ МАРИЕЙ ГИЕНКО И АРБИТРАЖНЫМ УПРАВЛЯЮЩИМ АЛЕКСАНДРОМ КРЮЧКОВЫМ.



Фото: Юлия Леонова
Образ: Pudra
Статуя Фемиды: «Эго Арт»

МАРИЯ ГИЕНКО

ЮРИСТ ПО БАНКРОТСТВУ
ЮРИДИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ

ВЫСШЕЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ
ФИНАНСОВЫЙ АНАЛИТИК.

РАБОТАЕТ В СФЕРЕ БАНКРОТСТВА БОЛЬШЕ 10 ЛЕТ.

СРЕДИ ЕЕ КЛИЕНТОВ — ПОСТАВЩИКИ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ
ПРОДУКЦИИ, ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ПРЕДПРИЯТИЯ,
ПЕРЕВОЗЧИКИ И СФЕРА УСЛУГ.

**Нужна консультация Марии Гиенко —
звоните или пишите ☎️ 📧 📞 +7 915 682-72-35**

КОГДА БИЗНЕС «БОЛЕН»

«Если вы берете новый кредит, чтобы погасить старый, — это первый сигнал к тому, что пора звонить юристу по банкротству, — объясняет Мария. — Наличие крупной задолженности по налогам, по заработной плате и перед контрагентами — предпосылки для банкротства. И если его не избежать, то важно грамотно провести этот процесс. Просто забыть о существовании юрища не получится: долги и начисления от налоговой будут копиться, а руководителям и собственникам может грозить субсидиарная ответственность — тот случай, когда в пользу долга заберут все, даже личное имущество, нажитое в браке.

ЗАЩИТА ЧЕСТНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Мария Гиенко, по сути, миротворец. Она работает для баланса между кредитором и должником. Должникам помогает грамотно провести процедуру банкротства и не допустить наступления субсидиарной ответственности, а кредиторам — получить с должника то, что полагается по закону.

«Я отстаиваю права добросовестных должников и кредиторов. С «жуликами» мне не по пути. Например, компания была закредитована, а в кризис лишилась ключевого крупного заказчика и теперь не может расплатиться с другими партнерами. Или другой пример: порядочный предприниматель столкнулся с агрессивным давлением со стороны кредитора и хочет доказать свою честную позицию. Моя задача — помочь людям выйти из сложной ситуации».

КАК ОЗДОРОВИТЬ БИЗНЕС, КОГДА БАЛАНС НА НУЛЕ?

«У бизнеса с долгами есть минимум три пути решения проблемы: реструктуризация кредита, банкротство и юридическое сопровождение проблемной задолженности. Банкротство — крайняя мера. И бывает, что ее можно избежать. Для этого я как финансовый аналитик провожу анализ финансового состояния, составляю антикризисный план и предлагаю варианты выхода из кризиса, — объясняет Мария. — Если ваши документы в хаосе, договорности — на словах, а платежи по кредитам давно

просрочены — это повод обратиться к юристу, не дожидаясь запуска процедуры банкротства со стороны кредиторов или налоговой».

КАК КРЕДИТОРАМ ОТСТОЯТЬ СВОИ ПРАВА?

«Если вы узнали, что ваш контрагент подал в суд заявление о банкротстве, и хотите взыскать с него неуплаченные средства, действуйте быстро и четко. На исход решения влияет каждый шаг: выбор юриста, правильно заполненное заявление и личность арбитражного управляющего — это специалист, который по решению суда управляет деньгами, имуществом и активами должника», — объясняет Александр Крючков.

МОЖНО ЛИ ВЫБРАТЬ АРБИТРАЖНОГО УПРАВЛЯЮЩЕГО?

«Должникам управляющего назначают по решению суда. А вот кредиторы могут предложить его кандидатуру при рассмотрении обоснованности заявления или на первом собрании кредиторов самостоятельно, что серьезно повышает вероятность получения денег в процедуре банкротства».

КАКИЕ ЕСТЬ РЫЧАГИ УПРАВЛЕНИЯ У АРБИТРАЖНОГО УПРАВЛЯЮЩЕГО?

«Он может на законных основаниях получать информацию о должнике, его руководителях, их имуществе, контролирующих лицах, контрагентах (включая коммерческую, служебную и банковскую тайны). Он проводит анализ финансового состояния, чтобы оценить, можно ли восстановить платежеспособность должника. И именно управляющий проводит работу по выявлению преднамеренного и/или фиктивного банкротства. Позднее, на других стадиях, он, по сути, становится руководителем должника — распоряжается его имуществом и контролирует проведение сделок».

НА ЧЬЕЙ СТОРОНЕ ВЫСТУПАЕТ АРБИТРАЖНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ?

«На стороне закона. Он для всех один. Арбитражный управляющий — это независимое лицо, и цель не встать на чью-либо сторону, а гарантировать соблюдение прав и интересов как должника, так и кредиторов. Если вы должник — наша задача не допустить злоупотребления со стороны кредиторов в виде привлечения к субсидиарной ответственности, взыскания убытков или мер уголовной или административной ответственности. Если кредитор — сделать все, чтобы получить законные средства, даже если должник скрыл все имущество!»



Фото: Елена Кононенко

АЛЕКСАНДР КРЮЧКОВ

АРБИТРАЖНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ, АУДИТОР

СПЕЦИАЛИСТ ПО АНТИКРИЗИСНОМУ УПРАВЛЕНИЮ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ТУЛЬСКОГО ФИЛИАЛА РПА МИНЮСТА РОССИИ. БОЛЕЕ 25 ЛЕТ ЗАЩИЩАЕТ ИНТЕРЕСЫ БИЗНЕСА. КОМПАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ НА КОРПОРАТИВНЫХ СПОРАХ, ЗАЩИЩАЕТ СДЕЛКИ ОТ ОСПАРИВАНИЯ В СУДЕ И ВЕДЕТ ПРОЦЕДУРЫ БАНКРОТСТВА.

В КОМАНДЕ КРЮЧКОВА – АУДИТОРЫ, АРБИТРАЖНЫЕ УПРАВЛЯЮЩИЕ, СУДЕБНЫЕ ЭКСПЕРТЫ ПО СПЕЦИФИЧЕСКИМ ВОПРОСАМ И ОПЫТНЫЕ ЮРИСТЫ, КОТОРЫЕ КОМПЛЕКСНО ОЗДОРОВЛИВАЮТ БИЗНЕС С ЭКОНОМИЧЕСКОЙ И ЮРИДИЧЕСКОЙ СТОРОНЫ.



Неизвестность — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ



ВО ВРЕМЕНА ПЕРЕМЕН И ОТСУТСТВИЯ СТАБИЛЬНОСТИ УХОДИТ ПОНИМАНИЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ? КУДА БЕЖАТЬ? КАК РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ПЛАНЫ? КОУЧ ВЕРА ЧЕПУРИНА УВЕРЕНА, ЧТО НЕИЗВЕСТНОСТЬ МОЖНО ОБОРНУТЬ В СВОЮ ПОЛЬЗУ. ОНА ПОМОГАЕТ СВОИМ КЛИЕНТАМ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ И ТРЕВОГОЙ, НАЙТИ В СЕБЕ СИЛЫ ДЕЙСТВОВАТЬ, АДАПТИРОВАТЬСЯ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ И РАЗРАБОТАТЬ ЛИЧНУЮ СТРАТЕГИЮ.

Фотограф: Егор Конабевцев
Стилист: Дарья Королева
Макияж и укладка: студия красоты PUDRA
Топ: салон одежды ВЕСТИТО
Место съемки: интерьерный шоурум SOLUZIONI DI CASA

«Я действующий бизнесмен и коуч лидеров, и о неизвестности я говорю: «это возможность». Но чтобы ее увидеть, нужно отделить разум от эмоций: нет холодной головы — есть ошибки. Находясь внутри происходящего, увидеть это довольно сложно. В таких ситуациях работа коуча особенно актуальна и сейчас самое время поработать вместе», — говорит Вера Чепурина.

ВЫЙТИ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА

Первое, что делает коуч — возвращает клиента к реальности. Да, клиент видит цель, но видит ли он цену, которую за нее платит? И для чего он хочет достичь этой цели? Задача коуча — поддержать своего клиента и показать ему другую сторону его упорных попыток реализовать задуманное, выйти из замкнутого круга и перейти на новый виток развития, особенно в кризисных ситуациях.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, КУДА БЕЖАТЬ?

К себе, искать свои опоры и сильные стороны, а также ресурсы. Стоит больше прислушиваться к себе, фильтровать всю информацию, поступающую извне. Нужно понимать, что если вы действуете сегодня, обязательно будет результат завтра и в ближайшем будущем.

НА ЧТО ОПИРАТЬСЯ, ЕСЛИ ВНУТРЕННИЕ ОПОРЫ ПОШАТНУЛИСЬ?

Чтобы найти свою внутреннюю опору, нужны точки стабильности. Определите их — выстроится опора. У каждого свои точки стабильности: семья, бизнес, любимые. То, ради чего стоит продолжать жить, действовать, работать, строить планы и идти к цели.

«Моя главная опора и ценность — это люди. Я поняла, что помогая им, я обретаю ту самую опору вновь и вновь, и сегодня я чувствую себя сильной», — признается Вера Чепурина.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОТОКОМ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ?

Применяйте правило *STOP* во всех случаях, когда чувствуете, что эмоции берут над вами верх, лишая способности мыслить ясно.

☺ **STOP:** остановитесь в моменте;

☺ **Шаг назад:** означает стать наблюдателем самого себя: своих мыслей, чувств, действий;

☺ **Ответьте себе:** что я чувствую? Что я думаю? Что я делаю?

☺ **Продолжите:** какой мой следующий шаг?

КАК НАЙТИ В СЕБЕ СИЛЫ?

Используйте аффирмацию:

«У меня одна жизнь. Я хочу ее жить, а не ждать». Важно удовлетворение базовых потребностей: безопасность, крыша над головой, чувство сопричастности и принадлежности. Подарите людям любовь, внимание и заботу, сострадание и дружелюбие — почувствуете внутреннюю силу непременно. Помните, что вы не одни и другие могут нуждаться в вас как в опоре больше — ваши дети, родственники, сотрудники. В семье — та самая сила, которая нам нужна.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЧУВСТВАМИ ТРЕВОГИ И СТРАХА?

Попробуйте проговорить и назвать эти тревоги и страх.

☺ **Страх самосохранения** — это природный инстинкт. Вспомните пирамиду Маслоу и организуйте свою обстановку так, чтобы он прошел. Посмотрите на результат и скажите себе: «Я молодец, пора двигаться дальше».

☺ **Страх неопределенности.** Как в новых реалиях развиваться? Если вы смогли однажды заработать деньги, переехали в другой город, поднялись после падения — вы сможете повторить этот опыт.

☺ **Страх успеха.** Если все получится, нужно будет идти дальше. Мозг будет сопротивляться и говорить: «Ты не сможешь, давай останемся в зоне комфорта». Но готовы ли вы быть в своей собственной тени?



«У МЕНЯ ОДНА ЖИЗНЬ.
Я ХОЧУ ЕЕ ЖИТЬ, А НЕ ЖДАТЬ»

КАК СТРОИТЬ ЛИЧНУЮ СТРАТЕГИЮ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Каждый специалист, который хочет расти, должен осознавать:

- В чем он силен,
- Чьи задачи он может решить,
- Результат своей работы,
- Свои опыт и экспертность.

Для этого выпишите все свои сильные стороны:

- «у меня получилось»,
- «мне интересно попробовать»,
- «мои знания будут полезны здесь».

Это база для самопрезентации. Упакуйте это в правильные слова. Создайте уверенную подачу: речь, голос, жесты, взгляд.

ПУТЬ ВМЕСТЕ С НАСТАВНИКОМ

Вера Чепурина как командный коуч и коуч лидеров поможет вам найти свои внутренние опоры. На сессии в партнерской и доверительной атмосфере вы сможете избавиться от страхов, понять в чем ваши сильные стороны, где искать силы и точки стабильности. Вы сможете выстроить новые стратегии и смело двигаться к целям, отбросив все сомнения.

УСИЛЕНИЕ БИЗНЕСА

Сейчас Вера разрабатывает программу поддержки для бизнеса. Она усиливает локальные тульские компании, делает команды сплоченными. Вера помогает бизнесам преодолевать преграды, командам смело идти вперед к целям и эффективно работать для развития организации.

☎ +7 916 350-00-11

PRIME: СООБЩЕСТВО БЛИЗКИХ

Сообщество Prime в Туле окружено слухами и даже легендами. На светских мероприятиях в кулуарах перешептываются о том, что происходит на их секретных тренингах. «Это не секта и не гипноз», — смеются создатели Prime Евгения Водяхо и Анна Белбус. Результаты участников максимально прозрачны. «Золотой квадрат» расспросил каждого из них.

ЧТО ТАКОЕ PRIME?

Prime — это сообщество людей, которые живут в максимальной реализации личного потенциала, вкладываются друг в друга, создают вокруг себя настоящее и масштабное. Нашу жизнь формирует окружение и чем оно сильнее, тем мощнее личные результаты каждого.

КАК ПОПАСТЬ В PRIME?

Сообщество основывается на общих ценностях, поэтому попасть в него можно только пройдя тренинг.

ПОЧЕМУ ВОКРУГ PRIME СТОЛЬКО СЕКРЕТОВ?

Тренинг Prime — это авторская методика. Первая ступень длится 3-4 дня, вторая — 5-6 дней, и это время заменяет 10-15 лет жизненного опыта! На программе каждый участник проживает мощную личную трансформацию. Это глубокая работа с внутренними установками и, конечно, как и в любой психологической работе, она строго конфиденциальна.

КАК PRIME ПОВЛИЯЛ НА ВАШУ ЖИЗНЬ?

Разделил на «до» и «после». Мы можем годами изучать книги по личностному росту, но так и остаться на прежнем уровне развития, дохода, качества жизни. Теория бесполезна. Prime — это практика. Встреча с собой настоящим, чтобы увидеть свои сильные и слабые стороны. Это не «просветление», а трамплин.

PRIME ДАЕТ ТЕБЕ ВНУТРЕННЕЕ РАЗРЕШЕНИЕ ЖИТЬ ТУ ЖИЗНЬ, О КОТОРОЙ ТЫ ВСЕГДА МЕЧТАЛ.

Фотограф: Анна Мищенко
 Продюсер съемки: Эльвира Гафина
 Образы: бутик «Амели»
 Обувь: Asha Heels
 Макияж и укладка: Pudra



УЧАСТНИКИ PRIME О ТРЕНИНГЕ:



АЛЕКСАНДР ВОЛКОВ,
E.D.M GROUP, ОРГАНИЗАТОР
ДЕЛОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И
ТРЕНИНГОВЫХ ПРОГРАММ

Получил ВЗРЫВ! Открытие новых сторон своего Я, мощный и честный взгляд со стороны, понимание того, что скрывал от себя много лет. На тренинге нет никакой «воды», пустых лекций. Только практика, только действие. Сейчас я смотрю на жизнь совершенно по-новому. Уверенно, с полным осознанием того, что могу сделать все! А еще я приобрел нереальную крутую команду «заряженных», любящих и прекрасных людей.



КИРИЛЛ СИМБИРЦЕВ,
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ,
«ДАЙМОНДТЕК КОНСТРАКШН»

Получил кучу новых знакомых и друзей с мощной прокачанной позицией по жизни. Окружение, которое улучшает. Советую тренинг тем, кто привык засыпать с утра, понимает, что в его жизни что-то не так. Жена тоже прошла тренинг. Наш опыт помогает лучше понимать друг друга.



МАРИЯ САВЕЛЬЕВА,
ВИЗАЖИСТ, ЮТУБ-БЛОГЕР

Я стала более спокойной и гармоничной, я никогда не была такой счастливой и любящей. Испытываю эмоции похожие на те, когда родила детей. Сейчас у меня есть четкое понимание, что могу все. Понравился процесс, все эти безумные 5 дней, результаты мои и моей команды. Не думайте ни минуты, бегом на тренинг, это просто перевернет вашу жизнь с ног на голову, это будет незабываемое приключение.



КСЕНИЯ СОЛТЕР, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ,
СОБСТВЕННИК СЕТИ КАФЕ

Было ощущение пустоты внутри. Пришло новое понимание себя и окружающих, отношения стали понятнее. Все обнуляющее меня отсыялось, я стала проживать каждый день смакуя и не откладывая приятности. Это сделало меня наполненной и счастливой. Понравился подход тренера, максимальный выход из зоны комфорта, который и меняет все внутри.



АНТОН ШВАРОВ, ВОДИТЕЛЬ ТРОЛЛЕЙБУСА,
УПРАВЛЯЮЩИЙ РЕСТОРАНА, МАРКЕТОЛОГ

Я получил ключ для жизни, важное понимание, как жить дальше. Я все умею, я все могу. Появились новые люди и окружение. У меня шок от истинных своих возможностей, которые до этого спали в глубине меня. Жизнь с момента окончания тренинга кардинально изменилась от фундаментального мировоззрения до финансовых успехов.



ДАНИИЛ СТАНИСЛАВСКИЙ, ОСНОВАТЕЛЬ
СЕРВИСНОГО ЦЕНТРА GREATSTEVE (РЕМОНТ И ПРОДАЖА
ТЕХНИКИ APPLE)

Просыпаюсь каждый день с мыслью: «Привет, новая жизнь! Спасибо, Вселенная, за еще один шанс и возможности». Чувствую безумное счастье и любовь ко всему, что я делаю и вижу перед собой. Такое количество осознанных лучших друзей теперь не дают пламени сердца потухнуть. Они наоборот – разжигают его каждый день! Не могу найти того человека среди своих знакомых, кому этот тренинг был бы бесполезен!

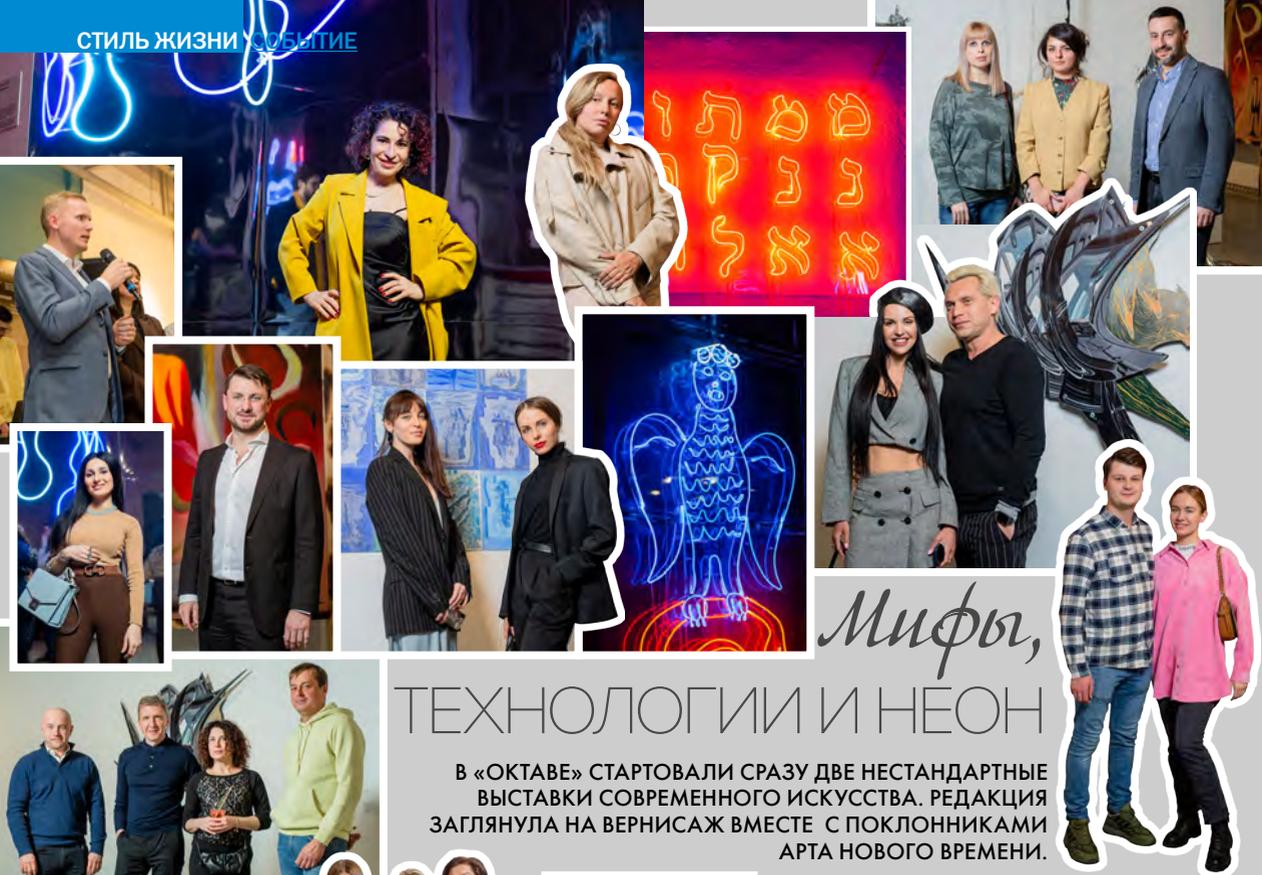


СЕРГЕЙ ХОМЯКОВ, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ В СФЕРЕ
ИНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГА, ОСНОВАТЕЛЬ САЙТА СКИДОК
«ХОМСБОКС»

На тренинг пришел с запросом построить международную компанию. Не ожидал такой глубины и насыщенности программы! В результате осознал, где взять ресурсы и как действовать. Понравилась команда и заинтересованность тренера в результате каждого. Появилась энергия для действия! Рекомендую всем, кто жаждет изменений в жизни.

ХОТИТЕ ВСТУПИТЬ В СООБЩЕСТВО PRIME? ЗВОНИТЕ ИЛИ ПИШИТЕ:

☎ +7 953 368-62-68 Анна ✉ +7 953 432-97-03 Евгения

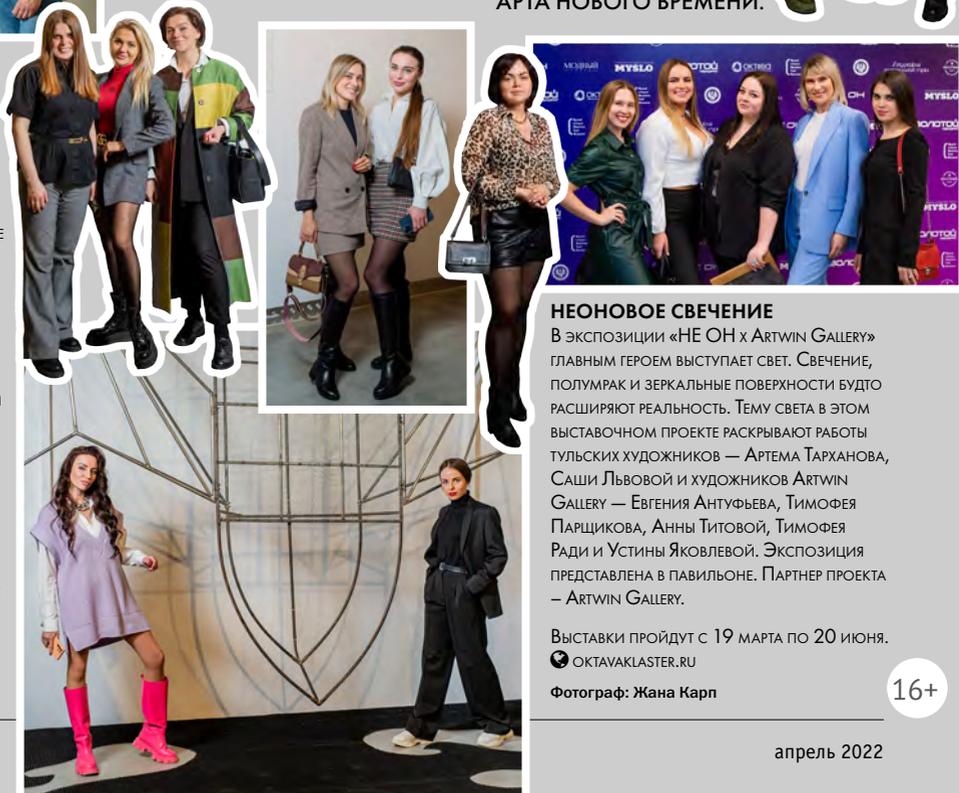


Мифы, ТЕХНОЛОГИИ И НЕОН

В «ОКТАВЕ» СТАРТОВАЛИ СРАЗУ ДВЕ НЕСТАНДАРТНЫЕ ВЫСТАВКИ СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА. РЕДАКЦИЯ ЗАГЛЯНУЛА НА ВЕРНИСАЖ ВМЕСТЕ С ПОКЛОННИКАМИ АРТА НОВОГО ВРЕМЕНИ.

НА СТЫКЕ МИФА И ТЕХНОЛОГИЙ

Экспозиция «У подножия хрустальной горы», где кураторами выступили Слава Нестеров и Павел Польшиков, связывает русские сказки, архетипы, мифы и современную техногенную среду. Здесь можно встретить новое исполнение сказки «Иван Царевич и Серый Волк», сочетание иконописной графики с инновациями, неординарные подвешенные экспонаты и огненную реку, текущую прямо под ногами. Выставка приоткрывает занавес древних символов и познакомит зрителей с воображаемыми, зачастую мрачными образами подземного царства.



НЕОНОВОЕ СВЕЧЕНИЕ

В экспозиции «НЕОН» ARTWIN GALLERY главным героем выступает свет. Свечение, полумрак и зеркальные поверхности будто расширяют реальность. Тему света в этом выставочном проекте раскрывают работы тульских художников — Артема Тарханова, Саши Львовой и художников ARTWIN GALLERY — Евгения Антупьева, Тимофея Парщикова, Анны Титовой, Тимофея Ради и Устины Яковлевой. Экспозиция представлена в павильоне. Партнер проекта — ARTWIN GALLERY.

ВЫСТАВКИ ПРОЙДУТ С 19 МАРТА ПО 20 ИЮНЯ.

OKTAVAKLASTER.RU

Фотограф: Жана Карп

16+

Новое гастроно-арт-пространство artichoc МИЧЕСКОЕ

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

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

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

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

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

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

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

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



ООО «КФ «АЛКИОН», «Артишок»

artichoc.ru

г.Тула

ул.Металлистов (5)

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

Стройим НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЧТО БУДЕТ С РЫНКОМ НОВОСТРОЕК В 2022 ГОДУ? ЦЕНЫ БУДУТ РАСТИ ИЛИ ПАДАТЬ? НА КАКИЕ ПРОЕКТЫ СЕЙЧАС ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ? АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБСУЖДАЕМ С КОММЕРЧЕСКИМ ДИРЕКТОРОМ «ОСТ» НИКИТОЙ КАЩЕЕВЫМ.



В прошлом году покупатели заработали на недвижимости «ОСТ» от 20 до 200% годовых! Есть мнение, что цены на квартиры начнут падать из-за снижения спроса. У тебя какой прогноз?

«Думаю, везде будут, кроме Тулы».

С чем это связано?

«С развитием региона. Тула входит в топ-10 городов России с самым высоким уровнем жизни по итогам 2021 года. Тула — один из немногих регионов в стране, где цена на недвижимость за последние 1,5 месяца продолжала расти, когда в большинстве городов цены уже остановились, а в миллионниках был даже небольшой отток».

Какие еще факторы влияют на цены?

«Как и во всех сферах: спрос и предложение. Для ясности: в Туле 75% сделок заключается на вторичном рынке и всего 25% — на рынке новостроек. Новостроек мало, на них гиперспрос, редкий случай, когда остаются свободные квартиры в сданных домах».

На 1,5 млн населения Тульской области наберется около 10 строительных компаний. А тех, кто строит современное, продуманное жилье, и вовсе — единицы».

Меня сильно расстраивает, когда компании строят страшные дома, по проектам каменного века. Если на хорошем участке возвести убогий дом, он простоят там до конца нашей жизни! Это печально. «ОСТ» пришел три года назад, чтобы менять облик Тулы и строить качественные, красивые дома!»

Кто придумывает и создает ваши проекты?

«Первые очереди «Балтийского», «Суворовского» и «Наших Баташей» — это осовремененные объекты из готовых проектов тех застройщиков, на площадках которых мы продолжили строить. Мы полностью поменяли «начинку»: заменили материалы, лифты, фасады, планировочные решения,

НИКИТА КАЩЕЕВ

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР «ОСТ»

увеличили окна до 1 м 80 см во всех проектах, даже в сегменте массового жилья сделали шумоизоляцию, красивые подъезды, колясочные, хорошие игровые площадки во дворах и благоустройство.

Новые объекты — например, следующие очереди в «Суворовском» и «Баташах» — это полностью разработки «ОСТ». Их создавали одни из лучших специалистов отрасли, архитекторы и проектировочные бюро Москвы и Екатеринбурга. Это будут дома нового поколения. И работы по всем новым проектам идут по плану!»

На каком этапе сейчас ваши новостройки?

«Новые объекты, презентованные на нашей ежегодной премии «ОСТАР», поставили на паузу до получения информации от банков по новым условиям проектного финансирования. А проекты, по которым подписаны дозоры с банками, строятся полным ходом, два новых дома «Суворовский-32» и седьмой дом «Наших Баташей» строим за счет собственных средств».

Как отреагировали на взлет цен на стройматериалы?

«Мы проснулись в новых реалиях. Провели переоценку. Некоторые позиции по себестоимости подорожали больше чем в 2 раза: пластик, стекло, металл, газосиликатный блок, арматура.

Клиенты приходили на личные встречи, звонили, ругались. Но у нас просто не было других вариантов — мы значительно подняли цены. Сейчас наша основная задача — выполнить свои обязательства! Построить дома из качественных материалов, которые мы декларировали, и в заявленные сроки! С большими окнами, красивыми подъездами, качественными лифтами, безопасными детскими площадками! И сейчас мы можем это гарантировать.

Кстати, были люди, которые даже выиграли на росте цен: те, кто успел купить квартиру до 1 марта, за два дня заработали до миллиона с квартиры. Неплохая доходность. Я всегда говорю: лучше время действовать — сегодня. Завтра точно будет поздно».

Как в целом оцениваешь сейчас ситуацию на рынке новостроек?

«Думаю, произойдет колоссальный переход спроса со вторички на первичку. Ставки на вторичку по ипотеке запредельные. По сути, «вторичка» умерла. А для первички утвердили новые условия господдержки с увеличенным лимитом и семейную ипотеку.

Мы уверенно стоим на ногах — в продаже еще около 600 свободных квартир в разных частях города в наших комплексах».

Сейчас выгодно вкладываться в новостройки?

«Начнем с того, что вне зависимости от любых факторов — это ликвидный физический актив, а сейчас еще и выгодный для стабилизации эмоционального состояния! Если вы не профессиональный трейдер или экономист, к чему эти игры с акциями, покупкой-продажей золота, валюты? Да, мы сейчас не говорим о сверхдоходе, но вы хотя бы зафиксируете свои деньги, обеспечите «подушку безопасности», например, от сдачи квартиры в аренду».

Как защищены клиенты «ОСТ» в кризис?

«Во-первых, покупателей оберегают государственные механизмы и расчеты через эскроу-счета. Во-вторых, «ОСТ» занимает 33% рынка новостроек Тулы: то есть из 10 человек 3 покупают квартиру в «ОСТ». Это много. Чем компания крупнее, тем у нее больше ресурсов. Клиенты защищены нашими масштабами.

Вы — эксклюзивный партнер по продаже нового апарт-комплекса Noir Dom. Уникальный проект для Тулы. Расскажи о нем.

«В Туле такого еще не было и вряд ли будет. Это очень крутой объект, реконструкция корпуса завода, как в Манчестере, Лондоне или Нью-Йорке. Проект реализовали те же люди, что перестраивали «Искру» — идейные предприниматели, которые реально меняют облик города, превращают заброшенные локации в центр притяжения горожан.

Noir Dom — это абсолютно другой уровень жизни. Сервис пятизвездочного отеля в твоём пространстве. В здании нереальная начинка, напичканная электроникой: двери Torex, которые синхронизируются со смартфоном и могут открывать замок по Face ID. Три лифта на три жилых этажа, лобби и зона ресепшн. Безграничное пространство для творчества дизайнеров: потолки пять с половиной метров, где можно сделать второй уровень. Апартаменты с полностью стеклянной стеной от пола до потолка. Патио на крыше с видом на город. Причем цены очень адекватные: не отличаются от обычного дома в центре Тулы».

Вы предугадали все, что можно желать.

«Не угадали, а поняли, если хочешь быть номером один — превосходи ожидания. Делаешь посредственно, — значит, ты один из всех».

Короче, вы еще учите людей, как можно жить по-другому.

«Да. Человек не может хотеть того, чего он еще не знает. Мы предлагаем новый образ жизни».

Отдел продаж ГК «ОСТ»

📍 Советская, 11, городское пространство «Искра», желтый корпус, 2-й этаж, офис 200
☎ +7 4872 544-066 🌐 ost71.ru

Секретные МАТЕРИАЛЫ

**СОЗДАТЬ СТИЛЬНЫЙ ИНТЕРЬЕР,
ИСПОЛЬЗУЯ АКТУАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ
ПО ПРИЯТНЫМ ЦЕНАМ – ЭТО РЕАЛЬНО.**

Руководители студии дизайна INTERQUEEN Владимир и Оксана Семины напрямую сотрудничают с поставщиками эксклюзивных материалов. Гибкий камень, минеральный пол, керамогранит и декоративную штукатурку вы можете приобрести уже сегодня — они всегда в наличии. А также эти материалы можно хранить в студии дизайна INTERQUEEN — для вашего удобства есть складская программа.

Специалисты студии дизайна INTERQUEEN уже более 5 лет исполняют мечты своих клиентов и создают уникальные пространства. Оксана — руководитель по направлению дизайна и архитектуры, Владимир — руководитель HR, управляет бизнес-процессами. Супруги ведут проекты любой сложности под разные бюджеты в стилях от классики до современности — от сдержанных и минималистичных до ярких и неординарных. Профессионалы студии разрабатывают детальную, реалистичную визуализацию, скрупулезно подбирают материалы, мебель и освещение, чтобы все это можно было приобрести и на 99 % осуществить задуманное. Такой подход ценят клиенты и 90 % заказчиков принимают дизайн-проекты с первого раза. Специалисты занимаются не только интерьерами, но и экстерьерами, разработками фасадов зданий. Большим преимуществом является полный цикл работы: от дизайн-проекта до реализации интерьера в вашем пространстве.

INTERQUEEN
private design

📍 ул. Октябрьская, 24, оф. 202
☎ +7 961 265-84-18
🌐 [interqueen](http://interqueen.ru) 📧 interqueen.ru





ГИБКИЙ КАМЕНЬ И МРАМОР

Современный материал, идеально подходит для интерьеров, где нужно создать текстуру любого камня. Это более легкая и доступная по цене альтернатива керамограниту. Материал с бесшовной текстурой, простой в монтаже. Гибкий камень, покрытый лаком, подходит для отделки влажных помещений и даже фасадов домов. Специалисты студии INTERQUEEN подберут текстуру, масштаб и рисунок гибкого камня индивидуально под ваш дизайн-проект.

МИНЕРАЛЬНЫЙ ПОЛ EVO FLOOR

EVOFLOOR — последнее слово в эволюции виниловых напольных покрытий. Это универсальный материал, который подходит для внутренней отделки квартир и домов. Можно использовать как в детских помещениях, так и в гостиных, кухнях и даже в ванных комнатах и террасах. Этот материал заменит своей прочностью, износостойкостью, экологичностью, стабильностью и комфортом. Покрытие имеет более 30 оттенков под натуральное дерево и камень, что позволит адаптировать его под любые интерьерные решения. По свойствам намного превосходит ламинат, а ценовой диапазон такой же.



КЕРАМОГРАНИТ MARJAN

В студии INTERQUEEN в огромном ассортименте представлен прочный и долговечный керамогранит Marjan иранского производства — превосходный материал под натуральный камень. Считается одним из самых элитных материалов за счет своей стойкости к различным воздействиям и красоты цвета и рисунка. Можно выбрать матовые, глянцевые или комбинированные варианты, с рельефной или обработанной воском поверхностью, глазурированные. Керамогранит Marjan представлен в размерах 1200 x 600 мм и 600 x 600 мм.

КРАСКА И ДЕКОРАТИВНАЯ ШТУКАТУРКА BRAVO

Стильные покрытия для воплощения любых идей и под разные интерьеры. Можно создать рисунки, трафареты и текстуры от простых до самых невероятных. Разнообразие эффектов порадует даже самых искушенных и творческих натур — перламутровые, жемчужные или хамелеоновые переливы, эффекты мокрого шелка, бархата, текстуры камня, песка и ракушечника. В наличии все оттенки палитры красок стандартов RAL, чтобы реализовать любую вашу задумку. Специалисты студии INTERQUEEN помогут определиться с материалами и расскажут о всех нюансах, свойствах и преимуществах.





Ирина Виневская, дизайнер

Интеллектуальный ИНТЕРЬЕР

Постепенно в дизайне уходит цель просто показать роскошь и финансовую состоятельность. Акцент делается на осознанность, образованность и окружение себя предметами, которые несут определённую идею. Это могут быть эксклюзивные статуэтки, утонченное панно или лаконичная мебель. Дизайнер Ирина Виневская вместе с интерьерным шоурумом «АРТХОЛЛ» поможет создать стильную гостиную, которая сочетает в себе эстетические и интеллектуальные предметы декора.

Декоративное зеркало с панно. В исполнении этого настенного украшения сразу видно, что дизайнер постарался сделать его уникальным и притягивающим взгляд.



Позолоченный стеллаж достоин принять ваши любимые книги, сувениры и фотографии.



Доминирующий диван станет жемчужиной пространства. Элегантный, с бархатной текстурой и насыщенным цветом он приглашает отдохнуть и расслабиться.

Изысканная консоль, где можно расположить любимые дизайнерские статуэтки. Подчеркнет эстетику интерьера.



Тема латуни, позолоченных и посеребренных элементов стойко держится на модных позициях в интерьере уже несколько сезонов. В люстре сочетание с белым смотрится и свежо, и элегантно.

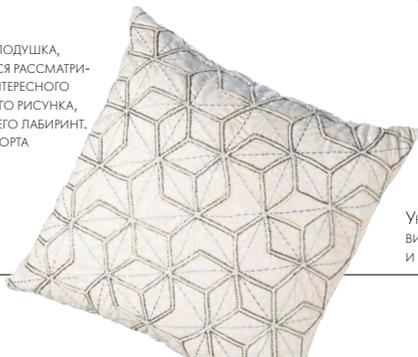


Лаконичный журнальный двухуровневый столик из природных материалов привлекает своими сдержанными цветами и удобством.

Ковер напоминает собой античную фреску и будет связующим звеном в интерьере. Разнообразные оттенки будут перекликаться с мебелью, люстрами и латунными поверхностями.



Декоративная подушка, которую хочется рассмотреть из-за ее интересного геометрического рисунка, напоминающего лабиринт. Добавит комфорта в интерьер.



Дизайн торшера говорит о том, что даже сдержанная классика может быть с изюминкой.



Уютное кресло с обивкой букле отсылает нас к винтажному стилю. Букле — один из самых модных и экологических материалов этого сезона.

GARDA DECOR

garda-opt.ru

Официальный представитель бренда – интерьерный шоурум «Артхолл»



ИП Воронин С.М.

- VIP-подарки
- дизайнерская мебель
- декор
- свет

АРТХОЛЛ
ИНТЕРЬЕРНЫЙ ШОУРУМ

Староникитская, 90 ☎ +7 953 974-04-23 🌐 salon-artholl.ru



Переходите по QR-коду
и подписывайтесь
на нас ВКонтакте

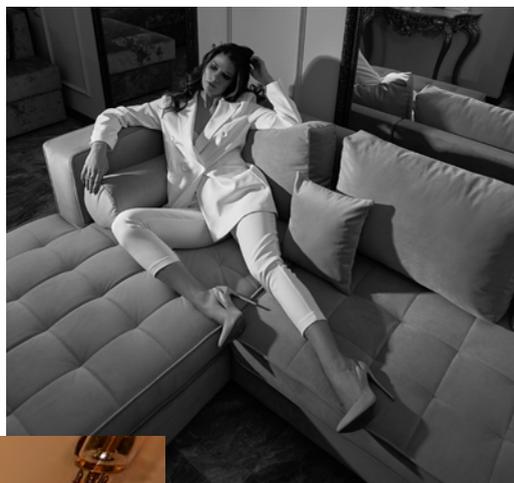
ДИВАН ОТ КУТЮР

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ВЕЩИ, ВЫПОЛНЕННЫЕ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАПРОСУ И МЕРКАМ –
ЧТО МОЖЕТ ЛУЧШЕ ОТРАЖАТЬ ВАШ ВКУС И ХАРАКТЕР? ПРИЧЕМ ЗАКАЗАТЬ МОЖНО
НЕ ТОЛЬКО ПЛАТЬЕ, НО И ДИВАН. В ТУЛЕ ОТКРЫЛОСЬ АТЕЛЬЕ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ «КВАРТИРА № 5»,
ГДЕ СОЗДАДУТ УНИКАЛЬНУЮ ДИЗАЙНЕРСКУЮ МЕБЕЛЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ВАС.



АНАЛОГ ЕВРОПЫ

В силу экономических изменений и из-за курса доллара сейчас итальянская мебель стоит целое состояние. И даже если вы готовы потратить большие деньги, заказать диван из Европы в данный момент практически нереально. Не спешите расстраиваться – в России есть качественные дизайнерские аналоги, которые не уступают по красоте и комфорту диванам и креслам из Италии и Франции. Ателье «Квартира №5» сотрудничает с ведущими российскими фабриками. Здесь вы сможете заказать роскошные диваны, софы, пуфы и кресла, которые быстро доставят к вам домой.



КВАРТИРА № 5

мебель тут

ул. Свободы, 21
+7 953 434-89-89

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

Абсолютно любую мебель могут изготовить по индивидуальному проекту, и она идеально впишется в интерьер дома, отеля или ресторана. В студии «Квартира № 5» могут создать диван по вашему эскизу или разработать реплику известного мирового бренда. Проекты не уступят в качестве исполнения, но приятно удивят в цене. Российские аналоги будут стоить в пять раз дешевле.

УВИДЕТЬ И ВЛЮБИТЬСЯ

Лучше всего лично посмотреть, потрогать и убедиться в непревзойденном качестве дизайнерской мебели. Роскошные образцы, доступные к заказу, представлены в студии «Квартира №5».



Законы ДИЗАЙНА

В дизайн-проекте предполагается перенос стен? Будьте готовы к тому, что такую квартиру будет сложно продать! Как избежать сложностей, рисков и законно сделать новую планировку обсуждаем с Екатериной и Еленой.

Руководитель студии интерьера «INTERIKA» Екатерина Кузина и руководитель юридической компании «ИМПЕРИЯ ПРАВА» Елена Валенцева работают вместе по вопросам перепланировок.



СТИЛЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ПО ЗАКОНУ

Екатерина Кузина и Елена Валенцева работают в тандеме для удобства своих клиентов — Екатерина занимается созданием дизайн-проектов, а Елена отвечает за их сопровождение с юридической точки зрения.

С помощью перепланировки Екатерина делает помещение более удобным и комфортным. Ее главная задача, чтобы каждый квадратный метр пространства был стильным, функциональным и отвечал потребностям заказчика. Елена берет ответственность за то, чтобы новые планировки, переносы и разрушение стен были законными, соответствовали санитарным, строительным и юридическим нормам.

ЕЛЕНА ВАЛЕНЦЕВА,
ЮРИСТ ПО НЕДВИЖИМОСТИ,
РУКОВОДИТЕЛЬ ЮРИДИЧЕСКОЙ
КОМПАНИИ «ИМПЕРИЯ ПРАВА»

«Наша компания занимается оформлением домов и земельных участков, наследства и перепланировок. Я помогаю решать клиентам различные споры с застройщиками, делить имущество супругам, сопровождаю сложные сделки. Мы работаем и с другими гражданскими вопросами, но акцент делаем именно на недвижимости, — в этом мы настоящие профессионалы. Я думаю, что это большое преимущество, потому что для нас нет невозможных задач в рамках правового поля», — признается Елена.

Помимо этого Елена Валенцева является экспертом по правовым вопросам на Тульском телевидении — на телеканале «Россия». На регулярной основе проводит семинары по проблемам в сфере оформления недвижимости для риэлтерских агентств в Туле.

За период своей деятельности юристы «ИМПЕРИИ ПРАВА» сотрудничали с такими крупными компаниями, как ТРЦ «МАКСИ», СК «Владар», с сетью строительных магазинов «Интердекор». За 13 лет Елена с партнерами оформила более 6000 разных объектов. Сейчас это успешная компания со штатом сотрудников и большой базой благодарных клиентов.



ЮРИДИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

Империя Права

юридическая компания основана в 2009 г.

📍 Станиславского, 9
☎ +7 920 743-14-87



ИП Валенцева Е.А.



При осуществлении перепланировки НЕ ДОЛЖНЫ:

- ✓ Затрагиваться несущие конструкции;
- ✓ Увеличиваться потребление электроэнергии и воды;
- ✓ Ухудшаться условия проживания соседей.



РИСКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ПЕРЕПЛАНИРОВОК

Распространенная проблема среди владельцев недвижимости в том, что они без юридического согласования делают пристройки и вторые этажи, реконструкции и перепланировки. Граждане считают, что на своем участке в своей квартире можно действовать самостоятельно. Но это грозит большими рисками и рядом проблем! Недвижимость с незаконной перепланировкой невозможно будет продать, оформить на нее дарственную и передать в наследство. Для таких операций потребуется вернуть помещение к первоначальному виду. А если квартира взята в ипотеку и в ней происходит незаконный снос стен, банк даже может расторгнуть договор.

Если вы хотите сделать перепланировку в доме или в квартире, избегайте рисков и обязательно обращайтесь к профессионалам. Елена Валенцева и Екатерина Кузина помогут создать пространство мечты — красиво, функционально, стильно и законно!



Фотограф: Елена Кононенко
 Стилист: Дарья Королева
 Макияж и укладка: PUDRA
 Костюм на Екатерине: SERGINNETTI
 Украшения: Lady Collection
 Место съемки: фотостудия INSIDE

ЕКАТЕРИНА КУЗИНА, руководитель дизайн-студии «INTERIKA»

Екатерина Кузина создает стильные интерьеры с 2011 года. Более 10 лет она вместе с командой дизайн-студии «INTERIKA» реализует частные и коммерческие проекты. В портфолио студии известные в городе объекты: «Карамельная мастерская», бутик детской вечерней моды «Принцессы острова», детский центр «Остров сокровищ». Команда дизайн-студии «INTERIKA» разработала и реализовала проект для градообразующего предприятия — филиала «Тулэнерго». Екатерина Кузина в своей работе соблюдает баланс между красотой и функциональностью, эстетикой и эргономикой, стилем и удобством.

«Я с трепетом и большой любовью отношусь к любому проекту. Каждый раз это новая история, которая обязательно закончится счастливыми от счастья глазами заказчика. Я постоянно профессионально расту. Обучаюсь, посещаю мастер-классы, дизайн-конференции, выставки. Я уверена, что дизайнер должен не только создавать модный интерьер, но и разбираться в технических тонкостях», — говорит о своей работе Екатерина Кузина.

ДИЗАЙН-СТУДИЯ
INTERIKA

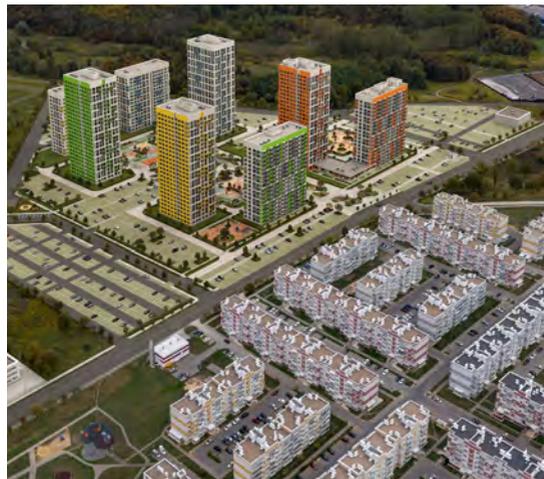
☎ +7 903 841-40-50
 ☎ +7 903 659-82-69
 🌐 interika71.ru

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАСТРОЙЩИК РОССИИ ОТКРЫЛ В ТУЛЕ ОФИС ПРОДАЖ

ГРУППОЙ КОМПАНИЙ «ЕДИНСТВО» ЗА 15 ЛЕТ РАБОТЫ ПОСТРОЕНО И ВВЕДЕНО В ЭКСПЛУАТАЦИЮ 1.3 МИЛЛИОНА М² НЕДВИЖИМОСТИ. ЭТО ОКОЛО 50 ТЫСЯЧ СЧАСТЛИВЫХ КЛИЕНТОВ, КОТОРЫЕ УЛУЧШИЛИ СВОИ ЖИЛИЩНЫЕ УСЛОВИЯ. ТЕПЕРЬ ПРИОБРЕСТИ СОВРЕМЕННЫЕ КВАРТИРЫ КОМФОРТ-КЛАССА В ТУЛЕ МОЖНО НАПРЯМУЮ ОТ ЗАСТРОЙЩИКА.

ЭКСПЕРТЫ В СФЕРЕ НЕДВИЖИМОСТИ

О Группе компаний «ЕДИНСТВО» известно в сфере недвижимости с 2006 года, когда были реализованы первые проекты. С этого времени застройщик был неоднократно отмечен экспертами на Федеральном уровне за высокое качество возводимых проектов и награжден шестьюдесятью наградами. Группа компаний «ЕДИНСТВО» внедряет современные технологии поэтому смогла достичь одновременного строительства более 10 многоквартирных домов практически в каждом районе г. Рязани. Такие же темпы строительства застройщик готов реализовать на Тульских площадках в ближайшее время.



СЛЕДИТЕ ONLINE, КАК СТРОИТСЯ ВАША КВАРТИРА

Для туляков это первый девелопер, который по итогам ранжирования Рейтингового агентства строительного комплекса (РАСК) обладает максимальным рейтингом открытости – Б1. Это самый высокий рейтинг информационной прозрачности: ежемесячные фотоотчеты со строительных площадок, описание произведенных работ за отчетный период, наличие просмотра объекта в режиме online и проведение прямых эфиров с руководством компании. На каждом объекте есть современный мобильный офис продаж, во время встречи можно посетить строительную площадку и ознакомиться с будущим комплексом.



ДОМА КОМФОРТ-КЛАССА НА ЛЮБОЙ ВКУС

Застройщик уделяет особое внимание комфорту и современным тенденциям. Разрабатывается большой выбор планировок с разным функционалом, продумываются высокие коэффициенты парковочных мест, выбираются долговечные и качественные материалы. Проекты создаются для реализации потенциала будущих жителей. Все возводимые жилые дома имеют уровень комфорт-класса и выше.

ЖИЛЬЕ ВСЕРОССИЙСКОГО УРОВНЯ

Два проекта девелопера являются неотъемлемой частью нашего города и ярко выделяются своими архитектурными решениями. Это отмечают не только жители города, но и эксперты в жилищной области. Так, квартал-парк «Дома Цвета Кофе», на всероссийском конкурсе Urban Awards, занявший первое место, выделен как «особенный проект для региона, который учитывает все современные параметры для комфортной и красивой жизни». Счастливые обладатели первых квартир группы компаний «ЕДИНСТВО» в Туле уже приступили к обустройству своего жилья.



АРТ-КВАРТАЛ ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

В феврале 2021 года «ЕДИНСТВО» приступило к строительству Арт-квартала «Выше!», расположенного на улице Центральная в Ленинском районе. Арт-квартал представляет собой семь 18-ти и 25-этажных домов с просторной дворовой территорией, включающей в себя спортивные зоны, детские и творческие площадки, прогулочные аллеи и беседки. Сейчас ведется строительство одновременно трех домов. Окончание строительных работ приходится на 3-й квартал 2023 года – 4-й квартал 2024 года.

ПРИБРЕСТИ КВАРТИРУ СТАЛО ЕЩЕ УДОБНЕЕ

Теперь общение с менеджерами стало комфортнее: новый офис продаж в Туле открыл свои двери для всех желающих приобрести жилье. Для клиентов выделена своя парковка, а внутри созданы все условия для покупки вашей мечты. Специалисты смогут ответить на все интересующие вопросы о жизни в новом доме.



ОЗНАКОМИТЬСЯ С ПРОЕКТАМИ И ВЫБРАТЬ СОВРЕМЕННУЮ КВАРТИРУ МОЖНО
В НОВОМ ОФИСЕ ПРОДАЖ ГРУППЫ КОМПАНИЙ «ЕДИНСТВО»

ПО АДРЕСУ: **Г. ТУЛА, УЛ. ПУШКИНСКАЯ, 23А**

НА САЙТЕ **WWW.EDINSTVO71.RU** ПО ТЕЛЕФОНУ: **70-66-70**



Экспорт: СМОТРИ И УЧИСЬ

ВЫХОД НА ЭКСПОРТ – ДЕЛО ОТВЕТСТВЕННОЕ И ТРЕБУЮЩЕЕ ПОДГОТОВКИ, – ЭТО ПОДТВЕРДИТ ЛЮБОЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ. ЕСТЬ ХОРОШИЕ НОВОСТИ: ТЕПЕРЬ ЭКСПОРТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ В ТУЛЕ ЗА ДОВОЛЬНО КОРОТКИЙ СРОК С ПОМОЩЬЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, КОТОРУЮ ПРЕДЛАГАЕТ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ЭКСПОРТА. ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ.

Базовый курс программы Школы экспорта РЭЦ — это десять бесплатных семинаров «Жизненный цикл экспортного проекта». Занятия будут интересны как начинающим экспортерам, так и действующим.



РАСКАЗЫВАЕТ ДАРЬЯ МЕДВЕДЕВА,
руководитель ЦПЭ Тульской области:

«Программа экспортных семинаров – это курсы повышения квалификации для представителей малого и среднего бизнеса, заинтересованных в развитии своего экспортного потенциала. Модульная система из десяти тем позволяет предпринимателю освоить как весь курс, так и отдельные дисциплины. Занятия проводят аттестованные региональные и федеральные тренеры Школы экспорта РЭЦ. По окончании участникам выдается сертификат».

НОВЫЕ СЕМИНАРЫ – 2022 СТАРТУЮТ УЖЕ В АПРЕЛЕ! В ПРОГРАММЕ ОБУЧЕНИЯ:

- ✓ АНАЛИЗ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА ЭКСПОРТНОГО ПРОЕКТА;
- ✓ АЛГОРИТМ ОЦЕНКИ ГОТОВНОСТИ ВАШЕГО ПРЕДПРИЯТИЯ К ЭКСПОРТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- ✓ РУКОВОДСТВО ПО ОФОРМЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ ДОКУМЕНТОВ ДЛЯ ВНЕШНЕТОРГОВЫХ СДЕЛОК;
- ✓ ПОРЯДОК ПРОВЕРКИ НАДЕЖНОСТИ ЗАРУБЕЖНЫХ КОНТРАГЕНТОВ;
- ✓ ОНЛАЙН-ИСТОЧНИКИ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЭКСПОРТЕРОВ;
- ✓ ИНФОРМАЦИЯ О ВАРИАНТАХ И СПОСОБАХ ПОЛУЧЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ.

Экспортные семинары проводятся очно в форме бизнес-тренингов по принципу 60 % теории и 40 % практики: участники получают знания и сразу применяют их на конкретных задачах и кейсах.

Программа обучения состоит из десяти курсов по основам и ведению экспорта — это лучшие практики от ведущих экспертов в области внешнеэкономической деятельности России и международный опыт.

Интересно, что каждый семинар является отдельным цельным модулем, по итогам прохождения которого участнику вручается именной сертификат. Это позволяет предпринимателям освоить всю программу или выбрать наиболее актуальные для себя семинары, а также присоединиться к обучению уже после его старта. То есть принять участие можно как в отдельном эпизоде семинара, так и во всех сразу.

Семинары проводятся в Центре «Мой бизнес» (г. Тула, ул. Кирова, д. 135, корп. 1), участие бесплатное по предварительной заявке по телефону +7 4872 25-98-33 или почте info@export71.ru.

РАСПИСАНИЕ СЕМИНАРОВ НА 2022 ГОД И РЕГИСТРАЦИЯ НА WWW.EXPORT71.RU В РАЗДЕЛЕ «МЕРОПРИЯТИЯ».



ПОМИМО БАЗОВОГО КУРСА СЕМИНАРОВ, ЦЭП РЕАЛИЗУЕТ ЕЩЕ РЯД ИНТЕРЕСНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ: **АКСЕЛЕРАТОР «ЭКСПОРТНЫЙ ФОРСАЖ»** (УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ), **АКСЕЛЕРАТОР «ЭКСПОРТЕРЫ 2.0»** СОВМЕСТНО С МОСКОВСКОЙ ШКОЛОЙ УПРАВЛЕНИЯ «СКОЛКОВО» И АКСЕЛЕРАТОР ФОНДА РАЗВИТИЯ ИНТЕРНЕТ-ИНИЦИАТИВ GO GLOBAL ДЛЯ ТУЛЬСКИХ ИТ-ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ. В ДВУХ ПОСЛЕДНИХ ЦЕНТР ФИНАНСИРУЕТ 80% СТОИМОСТИ УЧАСТИЯ.

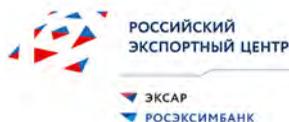


СТАРТ ВТОРОГО ПОТОКА АКСЕЛЕРАТОРА «ЭКСПОРТНЫЙ ФОРСАЖ» ЗАПЛАНИРОВАН НА ЭТОТ ГОД



Первые выпускники акселерационной программы «Экспортный форсаж» закончили обучение в феврале этого года. Вместе с экспертами и наставниками представители тульского бизнеса подробно изучили вопросы маркетинга, финансов, научились искать потенциальных партнеров в других странах и грамотно вести переговоры. Результатом трехмесячного обучения стала подготовка «дорожной карты» по продвижению своей продукции на зарубежные рынки.

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ И ОСТАВЛЯЙТЕ ЗАЯВКИ НА САЙТЕ **WWW.EXPORT71.RU** В ОФИЦИАЛЬНОЙ ГРУППЕ ВКОНТАКТЕ **TULAEXPORT71** И ТЕЛЕГРАММ-КАНАЛЕ **TULAEXPORT71**



📍 г. Тула, ул. Кирова, 135, к.1, оф. 426 ☎ +7 (4872) 25-98-33 🌐 export71.ru 📺 tulaexport71



Выйти на экспорт: МИССИЯ ВЫПОЛНИМА!

НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО, ТУЛЬСКИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ ПО-ПРЕЖНЕМУ МОГУТ УСПЕШНО ЭКСПОРТИРОВАТЬ СВОИ ТОВАРЫ ЗА РУБЕЖ – УВЕРЕНЫ В ЦЕНТРЕ ПОДДЕРЖКИ ЭКСПОРТА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ. ЕСЛИ КОМПАНИЯ НАЦЕЛЕНА НА ПОСТАВКИ В ДРУГИЕ СТРАНЫ, НАЧАТЬ МОЖНО С УЧАСТИЯ В БИЗНЕС-МИССИИ. ЧТО ЭТО И ЧЕМ ПОЛЕЗНО, НАМ РАССКАЗАЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРА И ТУЛЬСКИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ, БУКВАЛЬНО НЕДАВНО ПРИНЯВШИЕ УЧАСТИЕ В БИЗНЕС-МИССИИ В ОБЪЕДИНЕННЫЕ АРАБСКИЕ ЭМИРАТЫ.



«Одним из драйверов повышения экспортного потенциала нашего региона является развитие зарубежного партнерства посредством организаций

бизнес-миссий. Деловые визиты в зарубежные страны — уникальная возможность для заинтересованных и ориентированных на экспорт компаний региона провести очные переговоры и заключить новые экспортные контракты», — прокомментировал министр промышленности и торговли Тульской области **ВЯЧЕСЛАВ РОМАНОВ**.

ЧТО ТАКОЕ БИЗНЕС-МИССИЯ?

Это коллективная деловая поездка представителей региональных компаний за границу, организованная Центром поддержки экспорта Тульской области (ЦПЭ). В рамках бизнес-миссии предприниматели получают возможность провести B2B переговоры с зарубежными партнерами, проанализировать спрос на свои товары в новой стране, заключить контракты. Подготовиться к встречам помогает ЦПЭ: специалисты сформируют или актуализируют коммерческое предложение, подберут перечень потенциальных клиентов и установят с ними контакт. Приятно, что Центр на 100% финансирует организацию и проведение бизнес-миссии, предприниматель берет на себя лишь командировочные расходы.

КАКИЕ СТРАНЫ ПОСЕТИЛИ ТУЛЬСКИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ В 2021 ГОДУ В РАМКАХ БИЗНЕС-МИССИЙ?

За минувший год Центр поддержки экспорта успешно организовал четыре бизнес-миссии. Представители тульских компаний с деловым визитом посетили Турцию, Узбекистан, Казахстан и Беларусь. А в этом году курс взят на восточное направление. Так, с 28 февраля по 2 марта прошла первая бизнес-миссия в Дубае.

Своими впечатлениями от поездки в ОАЭ делятся местные предприниматели.

ЮЛИЯ ЗОТОВА,
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ОРСА»:

«Мы занимаемся промышленными решениями для автоматизации и роботизации производств. Успешно освоили внутренний рынок, захотели выйти на экспорт. В 2021 году наша компания уже реализовала проект в Европе. В этом году решили принять участие в бизнес-миссии, организованной ЦПЭ. Впечатления от сотрудничества со специалистами Центра исключительно положительные! Это молодая, активная команда, полная желания расширять границы (во всех смыслах) и развиваться. Это заряжает и нас. Поездка в ОАЭ была организована идеально, нам помогли абсолютно на всех этапах. На бизнес-миссии в Дубае мы познакомились с местным рынком промышленности и робототехники, провели встречи с предприятиями, готовыми к сотрудничеству. Сейчас мы активно прорабатываем полученные запросы и технические задания. А дальше, конечно же, рассчитываем на контрактацию и прочные партнерские отношения с представителями бизнеса в ОАЭ».



В КАКИХ НОВЫХ БИЗНЕС-МИССИЯХ МОЖНО ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В 2022 ГОДУ?
✓ 23–25 мая – г. ЕРЕВАН, АРМЕНИЯ / Заявки на участие принимаются до 12 апреля/
✓ Июль – г. БАКУ, АЗЕРБАЙДЖАН
✓ СЕНТЯБРЬ – г. ПЕКИН, КИТАЙ
✓ НОЯБРЬ – г. КАИР, ЕГИПЕТ
ПОДАТЬ ЗАЯВКУ НА УЧАСТИЕ В БИЗНЕС-МИССИИ МОЖЕТ ЛЮБАЯ ТУЛЬСКАЯ КОМПАНИЯ НА САЙТЕ WWW.EXPORT71.RU В РАЗДЕЛЕ «МЕРОПРИЯТИЯ»

АЛЕКСЕЙ ГРАЧЕВ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОНДИТЕРСКОЙ ФАБРИКИ «АЛКИОН»:

«Наша компания производит 100 %-ый шоколад. Работаем исключительно на какао-бобах, без заменителей какао-масла. Делаем плитки, батончики, конфеты, горячий шоколад и так далее. На экспорт решили выйти, так как ощутили некий «потолок» в развитии здесь — сегмент качественного шоколада в России имеет ограниченного потребителя. Экспорт позволяет получить более высокую рентабельность и новый рынок сбыта. В Центре поддержки экспорта нам помогли с разработкой новой версии сайта и подобрали пул из десяти потенциальных партнеров, с которыми мы встретились в ОАЭ. Я приятно удивлен вовлеченностью специалистов Центра во все процессы и абсолютную работу на результат. После бизнес-миссии в Дубае я уверен в том, что наш тульский продукт действительно интересен, и в Арабских Эмиратах мы можем эффективно вести бизнес. С одним из клиентов — уже на стадии переговоров. Главная задача на ближайшее время — осуществить первую поставку, отработать процессы логистики и взаимодействия. Далее выходить на дистрибьюторов и пытаться активно интегрироваться в рынок ОАЭ».



Что будет

С ЭЛИТНОЙ НЕДВИЖИМОСТЬЮ?

НА КАКИЕ ПРЕМИУМ-ОБЪЕКТЫ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ В ТУЛЕ? ВЫГОДНО ЛИ СЕЙЧАС ИНВЕСТИРОВАТЬ В ВЫСОТКИ ДУБАЯ? ЧТО С ЦЕНАМИ? ОБСУЖДАЕМ ТЕМУ С ЭКСПЕРТОМ В СФЕРЕ ЭЛИТНОЙ НЕДВИЖИМОСТИ, РУКОВОДИТЕЛЕМ ПРОЕКТА «ЕСН ПРЕМЬЕР» АНДРЕЕМ АНТОНЕНКОВЫМ.

1 Какие тренды вы сейчас наблюдаете на рынке элитной недвижимости?

«Как и прежде, это высокий уровень комфорта, приватность, качество материалов, а в последнее время — технологичность и минималистичный современный дизайн. Хорошими представителями этих тенденций в нашем регионе можно назвать клубный дом Пушкин, а среди загородной недвижимости безусловный ориентир - клубный посёлок АрхСити».

2 Вы напрямую работаете с дубайскими девелоперами. Что сейчас творится на рынке недвижимости в Дубае? Выросли ли цены? Какие привилегии вы даете своим vip-клиентам?

«За несколько недель спрос со стороны россиян резко вырос. На самый популярный сегмент (апартаменты стоимостью 250 000\$ – 500 000\$) — в 4 раза. Это направление всегда было востребованным — привлекала стабильность, безопасность, отсутствие налога на прибыль и возможность получить вид на жительство при инвестициях от 205,000\$. В последних рейтингах Дубай — один из лидеров по инвестиционной привлекательности. Цена за квадратный метр здесь ниже, а потенциал получения дохода от аренды выше, чем в других крупных международных центрах. Застройщики очень лояльны — держат цены, гибко подходят к срокам оплаты и зачастую отменяют регистрационные сборы».



С помощью нашего партнера мы предлагаем доступ к таким предложениям и уникальный сервис — туры по объектам, знакомство с рынком в целом, а также с культурой и законами, чтобы клиент «ЕСН Премиер» чувствовал себя уверенно».

3 Как изменился процесс проведения сделок и оплаты объектов за рубежом?

«Процесс покупки достаточно простой и практически не изменился — организацию застройщики берут на себя. Оплаты принимаются любым удобным способом — банковскими переводами, с помощью карт, наличными. В Дубае возможна оплата с использованием криптовалюты».

4 Как защищены ваши клиенты в сделках на зарубежных рынках недвижимости?

«Клиентов защищает земельный департамент Дубая который, полностью контролирует ход и результат сделки».

5 Как за последние пару месяцев изменились цены на элитную недвижимость в Москве, Сочи и Туле?

«Цены заметно выросли — чуть больше на комфорт-класс, чуть меньше на элитную недвижимость. Премиум-сегмент более стабилен в этом случае».

6 Какие нюансы стоит учесть инвесторам сейчас при выборе объекта элитного сегмента?

«Элитная недвижимость будет надежным долгосрочным вложением, если вы правильно выберете объект. Совет простой — обращайтесь к профессионалу. Он даст взвешенную оценку и поможет приобрести недвижимость, стоимость которой со временем будет сохраняться и увеличиваться».

Звоните, и мы выберем дом ВАШЕЙ МЕЧТЫ: ☎ + 7 953 952-91-15

ПУШКИН

КЛУБНЫЙ ДОМ



НОВЫЙ КЛУБНЫЙ ДОМ В ЦЕНТРЕ ТУЛЫ

ВИДОВЫЕ КВАРТИРЫ
С ТЕРРАСАМИ

ДИЗАЙНЕРСКИЕ
ЛОББИ

ЗАКРЫТЫЙ УЮТНЫЙ
ДВОР

Пушкинский проезд

38-47-38

KDpushkin.ru



ОТКРЫТИЕ СТУДИИ

ВЫСОКИЕ ЭЛЕКТРОТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

ELEGANTE

ЭЛЕГАНТНОЕ
ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ ВОЛОС

LEI

ПО АДРЕСУ: УЛ. НИКОЛАЯ РУДНЕВА, 54

☎ +7 903 421-33-81