

РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

МАРТ 2023

ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ

ТУЛА

СЕЗОННЫЙ ВЫПУСК

16+

**Юлия
Морозова**
О теле, детях,
косметологии
и блоггерстве



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных



- ◎ Единая выгодная цена для всех страхователей не зависит от страховой истории и других факторов
- ◎ Можно допустить к управлению неограниченное число водителей
- ◎ Ущерб, угон и хищение уже включены
- ◎ Франшиза подобрана для каждого водителя/страхового случая
- ◎ Для оформления полиса нужен только паспорт и ЭПТС
- ◎ Оформление полиса без расчетов

АВТОКЛАСС

Тула, Новомосковское шоссе, 25
тел: +7 (4872) 70-70-20
www.autoclass-omoda.ru



* Фиксированная цена полиса каско на автомобиль OMODA C5 (без пробега), стоимостью от 2 000 000 руб. до 2 500 000 руб., для всех покупателей, вне зависимости от их возраста, водительского стажа, региона регистрации (кроме р. Крым), характера использования и страховой истории. Покрывает риски «Угон», «Ущерб», «Тотальная гибель».
Предложение действует с 01 декабря 2022 г. и действительно до 31 января 2023 г. Подробные условия предложения, правила страхования и иные условия уточняйте у сотрудников в официальных дилерских центрах OMODA (список дилеров размещён на сайте: <https://omoda.ru/>)

ОМОДА

СУПЕРКАСКО 36 250 ₽*

СуперЗащита+СуперЗабота

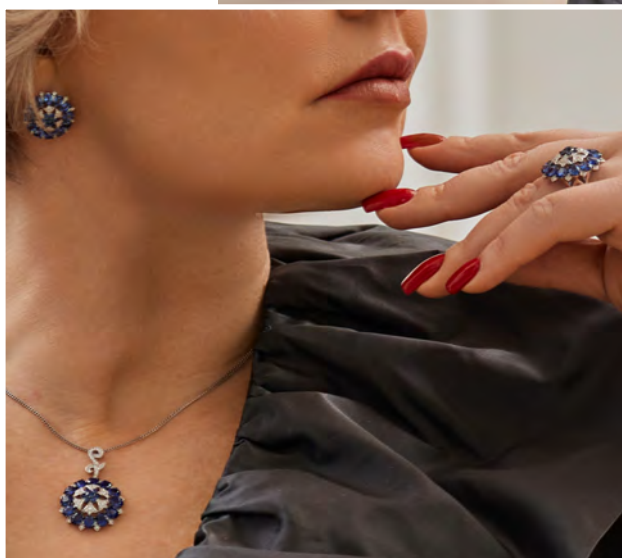


dealers/). Условия страхования изложены в Правилах страхования «Совкомбанк страхование» (АО), размещённых на сайте страховщика sovcomins.ru. Предложение носит информационный характер, не является публичной офертой (ст.437 ГК РФ) и ограничено наличием у официальных дилеров автомобилей, на которые оно распространяется. Заключение договора страхования (полиса) не является обязательным условием приобретения автомобиля. Применение тарифа требует согласования сотрудника страховой компании. Страхование осуществляет «Совкомбанк страхование» (АО). Лицензия Банка России СИ №1675. ООО «АВТОКЛАСС»



Сеть ювелирных салонов
«Бриллиантовая ручка»
представляет проект

*Женщина
на вес золота*



Когда день расписан по минутам, важно уметь мимикрировать под новые обстоятельства: например, быстро сменить business suit на вечернее платье для званого ужина. С новой коллекцией эффектных украшений от «Бриллиантовой ручки» вы будете выглядеть победительницей и на светском рауте, и на деловой встрече.

Ирина Кузьмина,
основатель инженерной
компании Gepova и
авторского ателье
Nota Bene



Стилист: Екатерина Ключкина
Фотограф: Егор Конабевцев



сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Рука

- 📍 ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22а, 1-й этаж
- 📍 ТЦ «Лагуна», Кирова, 23а, 1-й этаж
- 📍 ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2, 1-й этаж
- 📍 ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64

От редактора

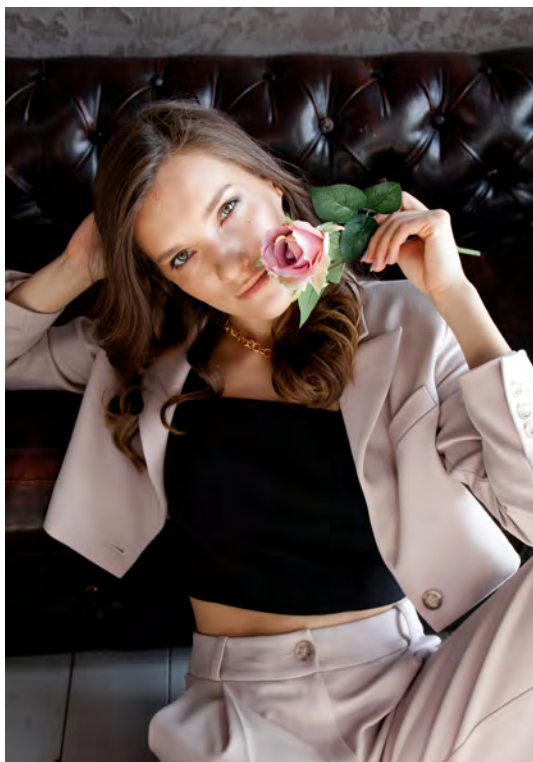


Фото: Елена Кононенко
Брючный костюм: «Сливки»

Книга-вдохновение. Йога для души (16+)



Очки, ЕКОНІКА

Мартовский номер для нас всегда про женское начало. Не привязываясь к датам гендерных праздников, мы чувствуем прекрасных леди весь месяц. Не потому, что приверженцы феминизма, а просто – за их красоту, целеустремленность, мягкую силу, за умение все вокруг наполнять любовью.

Любовь вообще – главный ингредиент успеха. Здоровые, красивые дети, прибыльный бизнес, сильная команда. Это доказывают героини нашего проекта «Женщины на вес золота». Они успешно проявляют себя на мужской территории – в строительстве, медицине, страховании. Виртуозно управляют мощными кроссоверами и грандиозными производствами. Создают образовательные проекты в бьюти-индустрии, рожают детей, да еще и выглядят, как королевы.

Каждая из них – кладезь знаний и опыта, и они с радостью делятся ими с нами со страниц глянца.

Обязательно обратите внимание на раздел о саморазвитии, где коучи, психологи и бизнес-тренеры делятся своими технологиями по укреплению опоры внутри себя.

В рубрике «Мода» стилист Екатерина Ключкина разложила по полочкам, что мы будем носить в новом сезоне, а Алла Старостина отправилась в прошлое и проанализировала, как социум и новые женские роли изменили моду.

Забирайте «Золотой квадрат» с собой, наслаждайтесь весной, и пусть каждый день будет похож на праздник. С гидом по красивой жизни это сделать легче!

Эльвира Гафина,
главный редактор

Покупки весны:

Тренч, Салон
Одежды «Сливки»



Палантин и
сумка-багет,
ЕКОНІКА



Брошь из серебра
с эмалью, SOKOLOV

Сливки

салон одежды и обуви

Ищите весну?

Она уже в «Сливках»

www.slivkistore.ru

Макияж: Анна Жукова
Декор: цветочная
мастерская «Ботаника»
Фото: Егор Конабевцев
Постановка: Михаил Чуканов

ИП Суяркова О.А.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ CHARMSTORE И TOPTOP

📍 Советская, 58 ☎ +7 920 272-60-54

👉 [slivkistore](#) 📧 [slivkistore_ru](#)



JULVERN

8 800 300 06 48
Тула, ул. Первомайская, 23
www.JULVERN.com



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
ЭЛЬВИРА ГАФИНА

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ:
МИХАИЛ ЧУКАНОВ

ТЕКСТЫ:
КСЕНИЯ ЛАНГЕ, МАРИЯ СВИСТУНОВА,
АЛЕКСАНДР ГОРБАНЕВ, ЭЛЬВИРА ГАФИНА

ФОТО:
ЕЛЕНА КОНОНЕНКО, ЕГОР КОНАБЕВЦЕВ,
ЕКАТЕРИНА БАЛАКИНА, РУСЛАН МИТИН,
ДМИТРИЙ БАШКИРОВ, МАРИЯ ТРУСОВА

ВЕРСТКА, ДИЗАЙН:
ОЛЬГА ПРОКОПЬЕВА, НИКОЛАЙ КАЗАНСКИЙ

ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВА:
АЛЕКСАНДР ЮН



Обложка: Юлия Морозова
Фото: Надя Бендер

ПАРТНЕРЫ



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



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



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



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



Lady collection, магазин бижутерии и
аксессуаров для волос, Советская, 47,
ТРЦ «Гостиный двор»



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



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



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



QUI, бутик женской одежды,
Софьи Перовской, 3,
☎ +7 910 557-94-27



FELICITY, бутик итальянской одежды,
пр-т Ленина, 85, Likerka Loft, корп. 5
☎ +7 920 742-02-22



NoComment, магазин женской одежды,
ул. Пролетарская, 2, ТРЦ «Макси», 1-й этаж,
☎ +7 953 191-92-28



Vika-Chika balloons, студия воздушных шаров,
ул. Мосина, 6, каб. 207, ☎ +7 920 755-48-28



Businessline, магазин одежды для деловых
женщин, ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2,
1-й этаж, ☎ +7 910 165-37-03



«Ботаника», цветочная мастерская,
ул. Советская, 54, ☎ +7 902 843-30-30

ВИЗАЖИСТ АННА ЖУКОВА, ☎ +7 961 148-72-88

Рекламное издание журнал «Золотой квадрат. Тула», № 183, март 2023, дата выхода в свет 07.03.2023 г. Учредитель: ООО «Дом Прессы», генеральный директор — Корениогин Павел Владимирович, главный редактор — Гафина Эльвира Александровна. Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области 27.04.2022 г. ПИ № ТУ 71-00528. 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 № П00551. Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Полное или частичное воспроизведение статей и материалов, опубликованных в «Золотом квадрате. Тула», допускается только по согласованию с редакцией. Мнение редакции может не совпадать с мнениями авторов публикаций. Все цены действительны на момент публикации. Адрес редакции и издателя: 300012, Тульская область, г. Тула, Городской пер., 15-б, телефон редакции: (4872) 50-12-85.

ASHA_HEELS

Одежда и обувь

АННА МИХЕЕВА

основатель шоурума креативной
одежды и обуви Asha_Heels

Нам 1 год!

Полет нормальный!

ИП Михеева А. «Аша Хилс»

Фотограф: Егор Конабевцев
Макияж и укладка: Майя Демьянова
Идея и постановка: Михаил Чуканов
Воздушные шары: Vika Chika

📍 ул. Союзная, 1 ☎ +7 910 154-24-04

КАКИМ БУДЕТ ПРЕДСТОЯЩИЙ СЕЗОН?

ФОРМАЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ – ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ТРЕНДОВ СЕЗОНА ВЕСНА-ЛЕТО 2023. ДА, ЭТО ДЕЛОВОЙ СТИЛЬ, НО ОН НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН БЫТЬ КОНСЕРВАТИВНЫМ И СКУЧНЫМ.

ДИЗАЙНЕРЫ ПРЕДЛАГАЮТ НАМ НОСИТЬ ДВУБОРТНЫЕ ЖАКЕТЫ ОБЪЕМНОГО КРОЯ, ЮБКИ-БАЛЛОНЫ ДЛИНОЙ ДО КОЛЕНА, СМОКИНГИ И КОСТЮМЫ-ТРОЙКИ.

ДРАПИРОВКА

В новом сезоне дизайнеры буквально одержимы драпировками. Они одновременно скрывают и подчеркивают изгибы женского тела. Драпируются самые разнообразные материалы – толстый бархат, тонкая органза, шифон и трикотаж.

ТЕЙЛОРИНГ

Термин «тейлоринг» происходит от английского слова tailor – «портной». Тейлорингом называют все сложно скроенное: пиджаки, строгие брюки, формальные юбки. В сезоне весна-лето 2023 к тейлорингу обратились Jil Sander, Peter Do и Elena Velez.



GIVENCHY



NENSI DOJAKA



PETER DO



КРУЖЕВО

Кружевные вставки используют Dolce & Gabbana, Nensi Dojaka, Saint Laurent и многие другие бренды. Кружево достаточно просто вписать в повседневный гардероб: кружевной топ, например, можно носить с джинсами, а юбку – с объемным жакетом.



VICTORIA BECKHAM



CHLOÉ

ОБЪЕМНЫЕ СУМКИ

Главный аксессуар, который будет в тренде в сезоне весна-лето 2023, – сумка увеличенного объема.



ЕКАТЕРИНА КЛЮКИНА,
СТИЛИСТ



VICTORIA BECKHAM



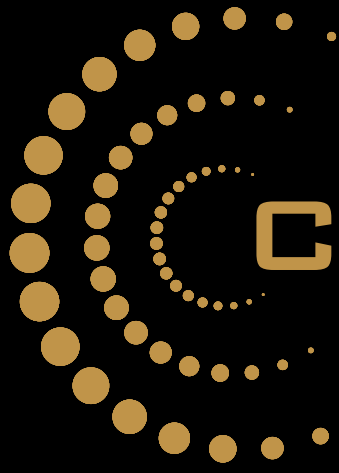
STELLA MCCARTNEY



HERMES

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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



CHRONOS CLINIC

ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПРОЕКТ

МУЖЕСТВЕННАЯ КРАСОТА



ООО «ХРОНОС», «Хронос Клиник», Лицензия № ЛО41-01187-71/00591377

КУЛЬТОВАЯ КЛИНИКА CHRONOS, АМБАССАДОР МОЛОДОСТИ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ, ПРОДОЛЖАЕТ БУДОРАЖИТЬ ГОРОД ИНТЕРЕСНЫМИ ПРОЕКТАМИ. В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ ОКАЗАЛАСЬ ТЕМА БРУТАЛЬНОЙ КРАСОТЫ И МЕТОДИК ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ. ИЗВЕСТНЫЕ МУЖЧИНЫ ГОРОДА ПОДЕЛИЛИСЬ СВОИМИ ВЗГЛЯДАМИ НА КОСМЕТОЛОГИЮ, РАССКАЗАЛИ, КАКИМИ ПРОЦЕДУРАМИ ПОЛЬЗУЮТСЯ И НА КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ГОТОВЫ РАДИ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ ЛЮБИМОЙ ЖЕНЩИНЫ.

ДЕНИС ВИКТОРОВ, предприниматель

Косметология для мужчин — блажь или необходимость в современном мире?

Не считаю процедуры необходимостью для мужчин. Вопрос, скорее, внутреннего состояния, комфорта и личного выбора каждого.

Какие косметологические процедуры стали для вас уже привычными?

Однозначно очищающие уходы для лица. Сразу опрятный, ухоженный вид.

Что хотели бы изменить в своей внешности и почему? На что вы готовы ради того, чтобы понравиться женщине?

Я принимаю себя таким, какой есть, но с точки зрения здоровья работаю над снижением веса. Если говорить про чистоту косметологии, то с радостью убрал бы лишние подбородок. (смеется)

Какие у мужчин есть секретные фишки, чтобы произвести впечатление на девушку?

Чувство юмора и харизма — вот моя суперсила! Удачная шутка порой располагает гораздо больше, чем костюм от Brioni.

ТАМИЛА СОЛТАНОВА, врач-косметолог, дерматовенеролог, трихолог:

«Учитывая особенности строения лица, порекомендовала бы Денису SMAS-лифтинг нижней трети и липолитические коктейли. Денис открыт к диалогу — замечательно, когда пациент работает с доктором в тандеме».



АМИК ГРИГОРЯН, ресторатор

Косметология для мужчин — блажь или необходимость в современном мире?

В наше время это отличный и малотравматичный способ подкорректировать недостатки внешности. Чем мы хуже женщин? Мы тоже становимся старше, подвергаемся стрессам и воздействию окружающей среды, поэтому процедуры красоты — то, чего точно не нужно стесняться.

Какие косметологические процедуры стали для вас уже привычными?

В моем мастхэв-листе много лет очищающие уходы для лица и услуги барбера.

Какие ощущения, результаты после посещения клиники?

Лицо — как новое! Кожа дышит, цвет лица совершенно другой.

Я покайфовал на удобной кушетке под lounge, пока мою кожу приводила в порядок девушка-эстетист. В восторге от косметических линий GUINOT, абсолютное удовольствие и никакого раздражения. Однозначно куплю средство для очищения, чтобы пользоваться дома.

Что хотели бы изменить в своей внешности и почему? На что вы готовы ради того, чтобы понравиться женщине?

Кардинально ничего, это неправильно, на мой взгляд. Если она окончательно вскружит мне голову и попросит сбрить бороду — я подумаю! (смеется)

Какие у мужчин есть секретные фишки, чтобы произвести впечатление на девушку?

У всех свои приемчики! У меня это природное обаяние и чувство юмора.

АНАСТАСИЯ БЕЗБОРДОВА, врач-косметолог, дерматовенеролог

«Рабочий график ресторатора — это стресс, череда встреч и поток вечеринок. Кожа устает, нуждается в детоксе и увлажнении. Отличным решением для Амика станут биоревитализанты с целью омоложения кожи периорбитальной области и для борьбы с темными кругами».





ИГОРЬ КАМЕНСКИХ, музыкант, вокалист

Косметология для мужчин — блажь или необходимость в современном мире?

Моя профессия подразумевает регулярный уход за собой — сцена и жесткий свет не простят вам ни акне, ни отеков. Для меня поход к косметологу — обычная часть повседневной истории.

Какие косметологические процедуры стали для вас уже привычными?

Микротоки и полировка — прекрасный тандем для того, чтобы ежедневно быть в форме. Также заинтересовали аппаратные методики, помогающие избавиться от расширенных пор и пигментации. Люблю современный подход и не буду скрывать — идея безболезненно улучшить качество своей кожи кажется чрезвычайно заманчивой.

Что хотели бы изменить в своей внешности и почему? На что вы готовы ради того, чтобы понравиться женщине?

Максимум — изменил бы прическу. Хотя, я немного лукавлю — обожаю свою жену и сделаю все, о чем она попросит!

Какие у мужчин есть секретные фишки, чтобы произвести впечатление на девушку?

Моя сильная сторона — мой голос. Но быть интересным собеседником и красиво ухаживать я тоже умею, если что))



АНАСТАСИЯ БЕЗБОРОДОВА, врач-косметолог, дерматовенеролог

«Игорь часто выступает при свете софитов, а это чрезмерно сушит кожу. В качестве обязательных процедур я бы рекомендовала биоревитализацию для борьбы с сухостью и профилактики раннего старения кожи, а также процедуры на аппарате Fotona».

РУСЛАН МИТИН, фотограф

Косметология для мужчин – блажь или необходимость в современном мире?

На мой взгляд, для мужчины поход к косметологу — это, прежде всего, его собственное желание, а не необходимость. Нам сложнее, чем прекрасному полу, заметить в себе возрастные изменения и обратиться к специалисту. Главное — комфорт, если в собственной внешности мужчину все устраивает, тогда и о косметологии он вспоминает лишь тогда, когда пора уже бить в набат.

Какие косметологические процедуры стали для вас уже привычными?

Как и у большинства — стрижка, услуги барбера и солярий.

Какие впечатления, результаты после посещения клиники?

Новые для меня ощущения — чего только девушки с собой не делают, чтобы продлить молодость! (смеется) О результатах говорить рано, работали на живую мимику, поэтому задача стояла ее сохранить и не переборщить с препаратом.

Что хотели бы изменить в своей внешности и почему? На что вы готовы ради того, чтобы понравиться женщине?

Меня пока все устраивает, а над отдельными моментами ведется планомерная работа. Не думаю, что стал бы радикально менять себя ради девушки. Надеюсь, что нравлюсь таким, какой есть — это важнее.

Какие у мужчин есть секретные фишки, чтобы произвести впечатление на девушку?

Харизма. Единственное, что работает безотказно. Это, скорее, не фишка, это врожденное.



ТАМИЛА СОЛТАНОВА, врач-косметолог, дерматовенеролог, трихолог:

«Кожа Руслана — молодая, поэтому не нуждается в агрессивных процедурах. Фотограф всегда принимает живое участие в мероприятиях, что находит отражение в чрезмерно активной мимике. В данном случае процедуры ботулинотерапии для предотвращения образования дермальных заломов и подбор грамотного домашнего ухода помогут справиться с незначительными проблемами».





АЛЛА СТАРОСТИНА, КОЛУМНИСТ, PRO-AGE-БЛОГЕР, СОЗДАТЕЛЬ СЕТИ «САМ СЕБЕ КУПЮРЬЕ», ИНВЕТОР



НОВАЯ ТЕЛЕСНОСТЬ

ПРЕМИАЛЬНЫЙ ЛУК 2020-х: ДЖАСТИН БИБЕР В МЯТОЙ, ГРЯЗНОЙ И ДЫРЯВОЙ ОДЕЖДЕ

ВЫШЕ ПОЯСА — СЕРЬЕЗНАЯ КЛАССИКА

Костюм 20-х: СМЕНА БАЗОВЫХ НАСТРОЕК

КАК СОЦИУМ И НОВЫЕ ГЕНДЕРНЫЕ РОЛИ ВЛИЯЮТ НА МОДУ? НА ЧТО ТЕПЕРЬ ДЕЛАЮТ СТАВКИ МОДНЫЕ ДОМА? КТО СЕГОДНЯ РЕШАЕТ, ЧТО МОДНО, А ЧТО НЕТ? АЛЛА СТАРОСТИНА ИЩЕТ ОТВЕТЫ В ИСТОРИИ И СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ.

На днях включила голливудский фильм 70-летней давности. На экране — семейная идиллия: жена с аккуратной укладкой в расклеённом платье и фартучке хлопочет на кухне. Муж вернулся с работы, где карабкается по ступенькам карьерной лестницы. На каждой ступеньке такого подъёма всё по ранжиру: дом в соответствующем районе, костюм подобающей марки...

В старые добрые времена одежда была слепком жизни: статуса, возраста, пола, ситуации.

В какой-то момент мы сами не заметили, как настройки слетели и не собираются возвращаться к базовым. Более того: расшатываются всё новые столпы, которые мы считали незыблемыми. Что же произошло с нашей жизнью и, как следствие, с нашей одеждой?

БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО СОБЛАЗНЯТЬ

Уходит старое доброе разделение одежды на мужскую и женскую.

Несколько десятилетий назад критически важным фактором для женщины было «заарканить» состоятельного мужчину и родить от него потомство. В сложные периоды типа 90-х годов в России это было

фактором выживания. Отсюда столько неприкрытого секси в одежде: глубокое декольте, зашкаливающее мини, а порой то и другое вместе. Самка приманивает альфа-самца, чтобы ни дня не работать.

Сейчас работа — не только источник финансов, но и средство самовыражения. Крутым считается обладатель не только большого состояния, но и уникальных скилов, успешного проекта. Это часто женщины. У них уже нет необходимости одеваться ради мужчин. Они ориентируются на себя, и это уже другая одежда.

«Секси» трансформировалось в новую телесность: комфорт, чувствование своего тела и тонкую иронию над гендерностью. Отсюда пирсинг на высокой точке груди. Отсюда же лонгслив с линией низа, имитирующей подвязки чулок, и прочая ирония на тему вторичных половых признаков.

Это происходит на фоне унификации: всё больше одежды уходит в ранг унисекс.

МОДНЫЙ ДОМ СЕГОДНЯ — НА КАЖДОМ УГЛУ!

Полвека назад у любого модника от зубов отлетал список модных домов: Dior, Chanel, Versace... Не мудрено: их можно было пересчитать по пальцам двух рук. Сейчас Vogue на страничке модных показов сначала предлагает выбрать букву, на которую начинается фамилия дизайнера. На одну «А» их больше четырёх десятков!



Россия вносит свой вклад: национальные марки растут, как грибы после дождя. Эта тенденция усилилась после ухода западных брендов. Эксперты говорят: в отечественном легпроме сегодня эпоха 90-х, широкое окно возможностей.

Покупатели уже не выбирают знаковое имя и не надевают на себя, как раньше, имидж бренда.

Сейчас главный фактор — созвучность по идее, философии, эстетике. Работает отсекающий фактор «моё — не моё». Миксуя одежду разных марок и ценовых категорий, каждый создаёт своё впечатление и строит свой имидж.

БОГАТСТВО ПЕРЕСТАЛО ИЗМЕРЯТЬСЯ ДЕНЬГАМИ

Сегодня «успех» не равно «деньги». Талантливые ребята в худи строят с нуля перспективные стартапы, которые на первых порах генерируют многомиллионные убытки. А толстосумы-инвесторы покупают их за сотни миллионов долларов, потому что видят перспективу.

Миром рулят те, кто определяет его вектор движения — люди уровня Стива Джобса. Им по карману ходить в костюмах не дешевле Zegna и носить рубашки ручной работы из дорогой сартории, а потом выбрасывать их после каждой носки. Но они так не заморачиваются — одеждой сегодня никого не удивишь! Им проще влезть в джинсы и кроссовки, попирая все понятия о статусе и «подобающем» ценнике.

В современной моде прайс вообще сложно понять. Старые признаки дороговизны — точность посадки и состав волокон — перестали быть важными. Дорогая вещь отличается от дешёвой часто лишь своей концепцией. Хотя это тоже относительно: в эпоху моментального копирования твоя концепция перестаёт быть твоей, едва засветившись на подиуме.

Премиальный лук часто напоминает бомж-стайл, что выглядит как крайняя форма пренебрежения статусом.

МИКС СТИЛЕЙ:
КЛАССИКА, СПОРТ И
НЕМНОГО РОМАНТИКИ

Сегодняшние богатые могут себе позволить, как Джастин Бибер, появляться на людях в свитере с дырками, кофте с заплатками и в грязных кедах. Их копируют многочисленные последователи. Они даже подводят под это философию: экотренд и сокращение углеродного следа.

СТИРАЕТСЯ ПРИВЫЧНАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ

Раньше существовала разная одежда для разных целей: на работы носили строгий пиджак, на вечеринку — нарядное платье, на приём — смокинг. Даже для разных видов спорта были разные костюмы. Сегодня эта грань стирается, что отражается на требованиях протокола — гласных и негласных. **Самая интересная стилизация идёт на грани функций, стилей и форматов:**

- ✓ Худи и юбка с пайетками,
 - ✓ Серьёзный пиджак с яркими трениками,
 - ✓ Романтическое платье и кирзачи,
 - ✓ Классическое пальто с торчащим из него воротником худи.
- Все эти сочетания — про свободу самовыражения. Про неё сейчас всё, не только одежда:**
- ✓ Психологические концепции. Только и слышишь: любовь к себе, личные границы...
 - ✓ Формы работы: удалёнка, фриланс...
 - ✓ Роль женщины и мужчины в семье и в жизни в целом.
 - ✓ Рамки возраста.

Стираются границы сезонов. Летом носят искусственный мех, зимой — босоножки. Хотя почему бы босоножкам не быть из искусственного меха? Сегодня возможно всё!

НЕТ ОДНОЗНАЧНЫХ ТРЕНДОВ

Как раньше было просто: ширину модных брюк можно было измерить в сантиметрах, а трендовые цвета имели номера по Pantone. В текущих реалиях вопрос «что сейчас носить» введёт в ступор любого эксперта. В моду вошла настоящая безвкусица. Она получила звучное имя «КЭМП» и даже стала темой одной из вечеринок Met Gala — знакового события, которое отражает и определяет тренды.

Всё это хорошо, — спросите вы, — но что же носить, чтобы выглядеть современно? А я отвечу, что «современно» — это тоже рамка и что она, как и другие рамки, разрушена. Доказательство тому — винтажные бутики и съёмки в ретро-стиле. Это что же получается: чтобы быть современным, не обязательно быть современным?

Всё-таки наше время — время парадоксов...



NOCHE MÍO

SUMMER '23



мультибрендовые салоны
Валентина

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

Обменяйтесь КОЛЬЦАМИ!

ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО – КРАСИВАЯ, ТРОГАТЕЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ, КОТОРАЯ НИКОГДА НЕ УСТАРЕЕТ. НО И В НЕЙ ЕСТЬ МЕСТО ДЛЯ ТВОРЧЕСКОГО МАНЁВРА. КОМАНДА СЕТИ САЛОНОВ «ТУТАНХАМОН» СОВСЕМ НЕДАВНО ПОБЫВАЛА НА КРУПНОЙ ВЫСТАВКЕ И ПРИВЕЗЛА В ТУЛУ СВЕЖИЕ ЮВЕЛИРНЫЕ ТРЕНДЫ, ГЛАВНЫЙ ИЗ КОТОРЫХ – ПОЛНАЯ ВОЛЯ ФАНТАЗИИ.

ДОЛОЙ СТЕРЕОТИПЫ!

Если вы следите за модой, наверняка знаете, что сегодня нет чётких правил по комбинаторике ювелирных украшений. Это касается и обручальных колец. Стереотипы, что кольцо с драгоценным камнем – для предложения, а классика – строго для ЗАГСа, к счастью, уходят в прошлое.

Единственное, на что всегда стоит ориентироваться – это собственное настроение и вкус. Делать предложение, выходить замуж и жениться сегодня можно с абсолютно любым кольцом, которое вам нравится. Кстати, дизайн колец жениха и невесты не обязательно должен совпадать. Кольца могут быть совершенно из разных коллекций и материалов. Быть гладкими или матовыми, инкрустированными камнями, с гравировкой, цветными вставками, скомбинированными из разных видов золота или не из золота вовсе.



БРАТСТВО КОЛЬЦА

Бегать по ювелирным в поисках того самого уникального кольца больше не стоит. Всё найдётся в одной локации.

Накануне важного события загляните в любой салон сети «Тутанхамон», чтобы как следует рассмотреть произведения ювелирного искусства видных российских и зарубежных брендов. Здесь представлены марки с мировой репутацией: Roberto Bravo, Lisa Colpo, Crivelli, Annamaria Cammilli и Tiamo.

В «Тутанхамон» есть редкая коллекция украшений из природного жемчуга из Японии, Австралии и Таити – это оригинальная идея, например, для помолвочного кольца. Кстати, жемчуг – основной тренд-2023.

Остановиться на классике или на ультрамодной новинке – решать вам. Главное, сделать выбор сердцем, не руководствуясь приметами и предрассудками. Всё точно так же, как в любви, символом которой на долгие годы, а лучше на всю жизнь, станет ваше уникальное обручальное кольцо.



ТУТАНХАМОН

СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ



8 800 700 57 72

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

• Тула, пр-т Ленина, 19
• Тула, ул. Путейская, 5

• Новомосковск, ул. Трудовые
резервы, 33б, ТЦ «Первый»

www.tutanhamon.ru



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

МАМА НА ДРАЙВЕ

За кадром остается только процесс воспитания детей. Они растут, развиваются, отстаивают свои границы. Начал проявляться характер у дочери, а у старшего сына кризис 10 лет. Но мы с этим работаем, стараемся поддерживать детей. А создавать красивую картинку мне совсем не сложно. По образованию я архитектор и дизайнер. Я обожаю эстетику, замечая прекрасное вокруг и переношу это в свой блог. Я безумно люблю подбирать стильные образы и создаю модные коллажи для всей семьи. К каждому отпуску специально фотографирую сочетания вещей и делаю каталог, по которому мы потом подбираем фэмили луки. Поэтому красивая картинка у меня не только в блоге, но и в повседневности. Это норма жизни.

Есть ли у вас хейтеры? Как реагируете на некорректные советы и комментарии?

Их очень мало. Наверно потому, что я никак не реагирую на негативные комментарии. Хейтеры стараются получить эмоции, которых им не хватает в жизни. А я не хочу тратить на них свое время и энергию.

Что помогает вам расслабляться, восстанавливать силы?

Я обожаю путешествия: новые страны, локации, рестораны. Считаю возможность посмотреть мир одним из главных «богатств»! Ну, и еще мой антистресс — это шоппинг, как у большинства женщин.

Есть мнение, что 33 года — расцвет женственности. У многих начинается новый этап в жизни. Как произошло у тебя?

Моя мама всегда говорила: самый прекрасный возраст для женщины — немного за 30! Еще молода, красива, полна сил, но уже опытна и разумна. И это действительно так. С одной стороны, ты не только бежишь, но и останавливаешься, чтобы понаблюдать и насладиться моментом.

А с другой стороны, синдром отличницы иногда не дает мне до конца расслабиться. Кажется, что я недостаточно сделала, не так качественно, не так много и хорошо. Но я стараюсь это проработать и получать удовольствие от всего, что имею.

Что помогло восстановиться после третьих родов?

К третьим родам я набрала 19 кг. Скинуть их было непросто. После первых двух беременностей я приходила в форму всего за два месяца, а в третий раз ушло полгода. Секрета нет — занималась спортом 3 раза в неделю, полностью исключила из питания хлеб и рафинированный сахар. Когда немного восстановилась, стала ходить в клинику Елены Черных на специальные процедуры по уходу за телом. В комплексе это помогло создать красивый силуэт, рельеф пресса, сделать кожу более упругой. В итоге я достигла своего идеального веса в 54 кг — сбросила 21 кг.

Как вам удается всегда выглядеть как с обложки журнала и все успевать — проводить время с тремя детьми и мужем, заниматься проектами, развиваться, вести блог, заниматься бытом в большом доме, уделять время уходу за собой и спорту? Есть лайфхаки?

Я привыкла жить в бешеном ритме, и мне это нравится. Без него мне грустно и скучно. У нас вся семья активная — и муж, и дети, все постоянно в движении. Любой наш отпуск проходит в таком же драйве.

В соцсетях часто транслируется образ идеальной мамы, которая все успевает: и детей наряжать, и вести бизнес. Насколько у вас красивая картинка соответствует реальной жизни? Что остается за кадром?

Фото: Надя Бендер

НЕВОЗМОЖНО ПОВЕРИТЬ, ЧТО ЭТА МОЛОДАЯ ДЕВУШКА С ПОТРЯСАЮЩЕЙ ФИГУРОЙ – МАМА ТРОИХ ДЕТЕЙ. ГЕРОИНЯ С ОБЛОЖКИ ЮЛИЯ МОРОЗОВА В ПРЕДДВЕРИИ СВОЕГО ДНЯ РОЖДЕНИЯ – О БЕШЕНОМ РИТМЕ, ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ТРЕТЬИХ РОДОВ, ПОХУДЕНИИ НА 21 КГ, БЛОГЕРСТВЕ И ХЕЙТЕРАХ.

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЭКСПЕРТЫ В СОЗДАНИИ ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА

БЕЗУПРЕЧНАЯ КОМАНДА ВРАЧЕЙ, ПРОРЫВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, УНИКАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В ОБЛАСТИ АППАРАТНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ В КЛИНИКЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ — ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПОМОЩНИКИ В ПОДДЕРЖАНИИ КРАСОТЫ, СТРОЙНОСТИ И МОЛОДОСТИ. КЛИНИКЕ ДОВЕРЯЮТ ЗНАМЕНИТЫЕ КРАСАВИЦЫ, IT-GIRL С ИДЕАЛЬНЫМИ ФИГУРАМИ, ОТ КОТОРЫХ НЕВОЗМОЖНО ОТОРВАТЬ ВЗГЛЯД. РАССКАЗЫВАЕМ О СОВРЕМЕННЫХ ПРОЦЕДУРАХ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ РОСКОШНЫХ ДЕВУШЕК ГОРОДА.



ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ — ТАЛАНТЛИВЫЙ ДОКТОР ИЗ ДИНАСТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВРАЧЕЙ, ПРОХОДИЛА ОБУЧЕНИЯ ПО ВСЕМУ МИРУ. В СВОЕЙ КЛИНИКЕ ОНА СОБРАЛА ОПЫТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ С БЛЕСТЯЩИМ ОБРАЗОВАНИЕМ И ПРИЗНАНИЕМ В МЕДИЦИНСКОМ СООБЩЕСТВЕ. РЕЗУЛЬТАТЫ КЛИЕНТОВ КЛИНИКИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОРАЖАЮТ — ОНИ СИЯЮТ МОЛОДОСТЬЮ И ЗДОРОВЬЕМ. ЗДЕСЬ ИСКУСНО РЕШАЮТ ЛЮБЫЕ ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ, ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА, ОТЕКОВ, СОЗДАЮТ СТРОЙНЫЕ ТЕЛА, РЕЛЬЕФНЫЕ ПРЕССЫ, ТОЧЕННЫЕ СИЛУЭТЫ И ПОДДЕРЖИВАЮТ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ДЕВУШЕК В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. КАЖЕТСЯ, В КЛИНИКЕ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ СПОСОБНЫ ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ И ПОВЕРНУТЬ ЕГО ВСПЯТЬ.

ЛЮБИМАЯ ПРОЦЕДУРА ЮЛИИ МОРОЗОВОЙ



НАСТОЯЩАЯ РЕВОЛЮЦИЯ В СКУЛЬПТУРИРОВАНИИ ТЕЛА TRANSFORM НА АППАРАТЕ EVOLVE — СЕНСАЦИОННАЯ ПРОЦЕДУРА, ПРЕДСТАВЛЕННАЯ УНИКАЛЬНО В КЛИНИКЕ ЧЕРНЫХ:

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

- ✓ Корректирует контуры фигуры, делает тело более стройным,
- ✓ Прицельно работает на уменьшение жировых отложений,
- ✓ Обеспечивает непревзойдённый лифтинг кожи, делает ее подтянутой, упругой и эластичной,
- ✓ Укрепляет мышечный каркас (за счет 280 000 окращений за 30 минут) без дискомфорта и восстановительного периода.

«Я всегда говорю, что невозможно ходить к косметологу раз в полгода и рассчитывать на какое-то волшебство — быстро избавиться от глубоких морщин или похудеть на 5 килограммов за раз. Если вы хотите идеальное, ухоженное лицо, стройное тело, упругую кожу — стоит регулярно проходить косметологические процедуры. Тогда эффект будет действительно классным и стойким, а вы будете потрясающе выглядеть долгие годы.

Я доверяю профессионалам клиники Елены Черных уже больше восьми лет. Делаю комплексы для лица и тела. Мне поступает много предложений бесплатно пройти какие-то методики в других клиниках. Я не соглашусь: не могу предугадать результат, и мне даже говорят, что веду блог неправильно. Но я всегда за безопасность, лучше заплачу за проверенные услуги и действительно прекрасный результат. Клинику Елены Черных ни на кого не променяю».



ДЛЯ МОЛОДЫХ МАМОЧЕК

HydroFacial — ухаживающая процедура для лица, которую можно делать даже во время беременности и кормления ребёнка. Новая аппаратная методика тройного действия, которая помогает деликатно очищать и омолаживать кожу. Выравнивает текстуру, максимально увлажняет, восстанавливает защитные свойства. Кожа после процедуры невероятно мягкая, чистая, гладкая, сияющая. Регулярные сеансы отлично поддерживают свежий вид и ровный тон лица.

АЛИНА ВИЛЬЧУР,
врач-косметолог

+7 960 602-85-13

📍 Тула, ул. Шевченко, 5 📧 drelenachernykh 🌐 chernykh.clinic

Формируем МОДНЫЙ ОБРАЗ НА ВЕСНУ

Берем на заметку стильные луки, изучая, как стилисты и медийные люди сочетают вещи в комплектах, создают супер-решения и тандемы для повседневных и вечерних выходов. С ведущим стилистом Екатериной Клюкиной мы отправились за подборкой образов в элитный комиссионный магазин «Винтаж». Представляем весенние многослойные луки из брендовых вещей для психолога Елены Лебедевой.

Каждая из представительниц прекрасного пола стремится выглядеть стильно. Составить для себя модные луки не так сложно, если понимать, как и с чем сочетаются вещи и какие тенденции моды и стиля рекомендуют в том или ином сезоне законодатели фэшн-индустрии.

Выбор одежды является очень индивидуальным процессом, но даже неординарные решения с модных подиумов можно адаптировать под себя. Чтобы развивать насмотренность и собственный вкус, стоит быть в курсе фэшн-инноваций и обращать внимание на известные бренды.

В элитном комиссионном магазине «Винтаж» можно найти эксклюзивные вещи от мировых брендов, иногда настоящие жемчужины из лимитированных коллекций. Здесь уникальная одежда с историей получила второй шанс. Стильные красотки, которые знают цену деньгам, покупают в бутике «Винтаж» оригинальные дизайнерские бренды за очень адекватную стоимость. Зачастую, сумки, очки, обувь и предметы одежды представлены в единственном экземпляре, и вы их больше нигде не встретите. Приятная стоимость сделает радость от покупки еще более полной – можно найти образ вашей мечты с головокружительной скидкой. В бутике «Винтаж» множество новых вещей с этикетками, а также есть потрясающие модели из текущих коллекций.



**ЕКАТЕРИНА
КЛЮКИНА**
СТИЛИСТ

Екатерина Клюкина предложила смелые решения под стать нашей героине, которая не боится проявлять себя. Получились весенние образы-конструкторы с идеальной гармонией структур, которые легко сочетаются между собой.



ЕЛЕНА ЛЕБЕДЕВА

ПСИХОЛОГ
WWW.B17.RU/ID69746

Городской кэжуал-лук

«Первый образ в очках MiU MiU отлично украсит прогулки ранней весной, когда погода еще нестабильная, а выглядеть хочется стильно. Стеганое пальто Pinko легко внедрить в любой гардероб, и даже с платьем Max Mara оно смотрится органично. Ботинки Céline хорошо подходят для практически монохромного образа».

Яркий стиль для похода в гости

«Образ с ярким красным свитером Isabel Marant особенно понравился Елене Лебедевой. К нему мы подобрали классическую сумку Burberry, интересного кроя капри Cos и идеально подходящие к нашей полосе резиновые сапоги Jimmy Choo».



Кстати, в «Винтаж» можно не только покупать, но и сдавать ваши вещи, если они перестали приносить радость. Бутик принимает на реализацию исключительно одежду, сумки и аксессуары знаменитых марок: Hermes, Chanel, Dior, Saint Laurent, Louis Vuitton, Gucci, Balenciaga, Givenchy, Prada, MiuMiu, Lanvin, Versace, Valentino, Fendi, Celine, Chloe, Jil Sander, Max Mara и некоторых других. Каждый предмет одежды проходит несколько этапов экспертизы: осматривается на повреждения и износ, проверяется на подлинность и отправляется в химчистку.

На свидание или встречу с подругами

«ЭТОТ ОБРАЗ — ВОПЛОЩЕНИЕ НЕОСПОРИМОЙ КЛАССИКИ. Здесь остались те же брюки LORO PIANA и сумка Bottega Veneta, но мы добавили другую рубашку и завершили впечатление твидовым жакетом Chanel».

Элегантность для работы и бизнес-проектов

ОБРАЗ многослойный и и деловой. Из ярких элементов — только цепь на сумке Bottega Veneta. Молочное пальто Celine, брюки Loro Piana».



Уютный образ на каждый день

«В ЗАВЕРШАЮЩЕМ ОБРАЗЕ мы оставили капри Cos, сапоги Jimmy Choo и подобрали героине роскошный, уютный свитер. Модный look завершила черная сумка Dolce & Gabbana».



📍 Пр-т Ленина, 62
☎ +7 919 081-92-64
vintage_store_71

Прием вещей на комиссию:
пн, ср, пт с 12⁰⁰ ДО 18⁰⁰

ИП Семина В.А.

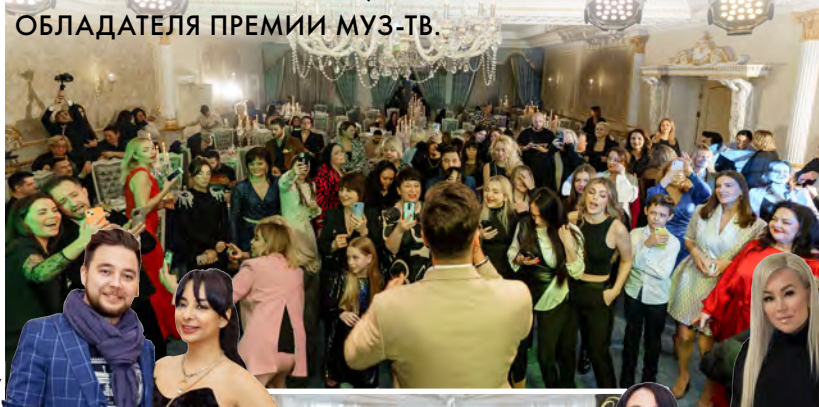


Нодар Ревия: С ЛЮБОВЬЮ К ЖЕНЩИНАМ И МУЗЫКЕ

В ГОСТЕВОМ ДОМЕ «ИМПЕРАТОРЪ» В СВЕТЕ КАНДЕЛЯБРОВ БАНКЕТНОЙ РЕЗИДЕНЦИИ «ЭРМИТАЖ» СОСТОЯЛСЯ КАМЕРНЫЙ КОНЦЕРТ НОДАРА РЕВИЯ – АВТОРА И ИСПОЛНИТЕЛЯ, ФИНАЛИСТА ПОПУЛЯРНЫХ TV-ПРОЕКТОВ И ОБЛАДАТЕЛЯ ПРЕМИИ МУЗ-ТВ.



На концерт Ревия в рамках проекта «ИМПЕРАТОРСКИЙ АНГАЖЕМЕНТ» съехалось более сотни гостей из Тулы, Москвы, Калуги, Санкт-Петербурга и даже далекого Красноярска. Мероприятие организовала Катерина Нечепурнова — многогранный предприниматель, продюсер стильных эвентов с участием звезд.



CHRONOS CLINIC под руководством Ирины Алексеевой баловала гостей косметическими новинками от GUINOT и ACADEMIE, БУТИК АТЕИЕР DES PARFUMS в лице Карины Никифоровой устроил парфюмерную дегустацию, а ИНТЕРЬЕРНАЯ СТУДИЯ АЦА создала фотозону с дизайнерской мебелью и аксессуарами.



CAVIAR TULA УГОЩАЛ ОТМЕННЫМИ УСТРИЦАМИ, МОРСКИМИ ЕЖАМИ, КРАБАМИ, ЛОБСТЕРАМИ И ГРЕБЕШКАМИ В СОПРОВОЖДЕНИИ НАПИТКОВ WINE STORE.



Студия цветов «Мадам Флер» запомнилась каждому гостю утонченными бутоньерками, сопровождающими сет тапасов от бренд-шефа Веры Фоминой. Концептуальный бутик одежды PLUS SIZE «Одни плюсы» продемонстрировал стильные наряды, а кулинария «Соль» и корнер масел «Аннушка... по маслу» дарили приятные призы.

Ведущий ангажемента Евгений Ребров был невероятно обходительным, а певица Крис Фолман в платье от «Одни плюсы» «разогрела» искусственную публику, сразу обозначив высокую планку мероприятия.



ИМПЕРАТОР АНОНСИРУЕТ, ЧТО В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ НАС ЖДУТ АНГАЖЕМЕНТЫ С УЧАСТИЕМ ЕВЫ ВЛАСОВОЙ, SEVAK И ДРУГИХ КУЛЬТОВЫХ ЛИЧНОСТЕЙ.

0+

Одни Плюсы

ОДЕЖДА
PLUS SIZE

КРАСИВАЯ. УЖЕ. СЕГОДНЯ.



**ОБНОВОЧКИ
К ВЕСНЕ?
-ЛЕГКО!
В ЛЮБОМ
РАЗМЕРЕ!**



УПРАВЛЯЯ ВПЕЧАТЛЕНИЕМ

Выпускница Istituto Marangoni в Милане, стилист и международный байер салона «Персона Grata» Анастасия Ноздря — давняя поклонница кроссоверов. Мы предложили этой хрупкой леди испытать новинку — флагманский внедорожник, 7-местный EXEED VX — настоящий космический шаттл из Поднебесной. Отправляемся в мини-путешествие по городу от модного салона «Персона Grata» к дилерскому центру «Автокласс Премиум» на Новомосковском шоссе, 17.

СТИЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО

«EXEED VX ОКАЗАЛСЯ ДЕРЗКИМ, НО ЭЛЕГАНТНЫМ ПАРНЕМ, КАК СНАРУЖИ, ТАК И ВНУТРИ. Я НЕ ПОКЛОННИК МИНИМАЛИЗМА, ЛЮБЛЮ ПРЕМИАЛЬНЫЕ СЛОЖНЫЕ ОБРАЗЫ. ЭТИ ЖЕ НЮАНСЫ ОТРАЖЕНЫ В EXEED VX — ВЫВЕРЕННЫЕ ПРОПОРЦИИ, ИННОВАЦИОННЫЕ ОПЦИИ, НЕОБЫЧНАЯ ПОДСВЕТКА.

Автомобиль мне напомнил конструктивистские платья ANRO Couture и бренд P.A.R.O.S.H, который при невероятном итальянском качестве сохраняет приятную цену и каждый сезон создает остромодные образы, предугадывая тренды.

На тест-драйве особого внимания удостоилась версия Limited Edition. Кожаная обивка кресел и доминантная панель с дисплеями высокого разрешения выполнены в шоколадно-виновом оттенке — они мне напомнили коллекцию коньячных бриллиантов PASQUALE BRUNI.

Прекрасное дополнение — панорамная крыша, которую можно открыть не только благодаря клавише в салоне, но и с помощью голосового помощника».



АТМОСФЕРА БЕСКОМПРОМИССНОГО КОМФОРТА

«Я ВСЕГДА УПРАВЛЯЛА КРОССОВЕРАМИ, ПОЭТОМУ В EXEED VX ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ УВЕРЕННО. ТАКИЕ ГАБАРИТЫ МНЕ ЗНАКОМЫ: ОН НЕ ВЫГЛЯДИТ ТЯЖЕЛОВЕСТНЫМ, НО ПРИ ЭТОМ ЗДЕСЬ ДОСТАТОЧНО МЕСТА ДЛЯ СЕМЕРЫХ ЧЕЛОВЕК. ВОДИТЕЛЬСКОЕ КРЕСЛО АНАТОМИЧЕСКИ ПОДСТРАИВАЕТСЯ ПОД ТЕЛО, РЕГУЛИРУЕТСЯ В 8 НАПРАВЛЕНИЯХ. Пассажиры второго ряда могут принять полужащее положение. Как в бизнес-джете. Тихий салон: шумоизоляция на высоте. Автомобиль оборудован климат-контролем с системой ионизации и очистки воздуха. Зимой предусмотрен подогрев руля и сидений. Для дальних поездок с семьей или друзьями есть третий ряд полноразмерных сидений и объемный багажник — как раз для моих чемоданов с одеждой».



БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕМИАЛЬНОГО УРОВНЯ

«Я ПРИВЕРЖЕНЕЦ БЕЗОПАСНОГО ВОЖДЕНИЯ. ПОЭТОМУ ФУНКЦИЯ АДАПТИВНОГО КРУИЗ-КОНТРОЛЯ — НЕСОМНЕННЫЙ ПЛЮС. НЕ ТОЛЬКО УДЕРЖИВАЕТ ЗАДАННУЮ СКОРОСТЬ, НО И ДИСТАНЦИЮ ДО АВТОМОБИЛЯ, СТОЯЩЕГО ВПЕРЕДИ.

Ассистент слежения за разметкой на полосе помогает избежать выезда за «двойную сплошную». Если выходить из машины небезопасно из-за приближающегося мотоциклиста или есть опасность столкновения на парковке или трассе, система подает характерный звуковой сигнал.

EXEED VX действительно покорила — объединил в себе все современные веяния дизайна и технологий. При этом бренду удалось предложить конкурентную цену: в топовой комплектации он стоит заметно приятнее европейских аналогов».



АНАСТАСИЯ НОЗДРЯ,
СТИЛИСТ И МЕЖДУНАРОДНЫЙ
БАЙЕР САЛОНА «ПЕРСОНА GRATA»

НОВЫЙ EXEED VX

EXEED
BORN FOR MORE

ПРЕМИАЛЬНЫЙ
КОМФОРТ



ООО «АВТОКЛАСС ПРЕМИУМ»

* EXEED - Эксид, VX - Ви-Икс, Born for more - Борн-фо-мо - «рожденный для большего».

**7 лет гарантии или 200 000 км пробега. Гарантия на автомобиль составляет 7 лет или 200 000 км пробега в зависимости от того, что наступит ранее. Имеются ограничения по гарантии, об ограничениях читайте в руководстве по гарантийному и техническому обслуживанию автомобиля.

7 ЛЕТ ГАРАНТИИ
ИЛИ 200 000 КМ
ПРОБЕГА

АВТОКЛАСС

EXEED ЦЕНТР АВТОКЛАСС
НА НОВОМОСКОВСКОМ

+7 4872 33 80 80
г. Тула, Новомосковское шоссе, 17

ЕСН
Премьер

Женщины РЕШАЮТ!

ПО СТАТИСТИКЕ ВЫБИРАЕТ НОВУЮ КВАРТИРУ ИЛИ ДОМ ИМЕННО ЖЕНЩИНА. НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ЧЬЯ БЫЛА ИНИЦИАТИВА ИЛИ КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ. ПОЭТОМУ МЫ УДЕЛЯЕМ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ СЕРВИСУ, ЧТОБЫ БУДУЩАЯ ВЛАДЕЛИЦА ОСТАЛАСЬ ДОВОЛЬНОЙ НА 100%.

ПЛАНИРУЕТЕ КУПИТЬ ИЛИ ПРОДАТЬ НЕДВИЖИМОСТЬ — ОБРАЩАЙТЕСЬ К ПРОФЕССИОНАЛАМ.

Работа с «ЕСН Премьер» гарантированно пройдет:

✓ **Легко.** Вы просто озвучиваете запрос, мы делаем все остальное. Все сделки проводим «под ключ» и берем на себя всё, от заказа клининга до одобрения ипотеки на выгодных условиях и полноценного юридического сопровождения, без суеты, нервов и продолжительных сборов бумаг.

✓ **Красиво.** Не секрет, что приобретая новый дом, будущая владелица заранее пытается представить пространство и спланировать ремонт. Чтобы новая недвижимость соответствовала пожеланиям, мы привлекаем наших партнеров из ведущих тульских дизайн-студий, которые консультируют по планировке и дизайну, помогая с подбором идеальной квартиры совершенно бесплатно.

✓ **С удовольствием.** Сделки проходят в комфортном офисе Единой службы недвижимости. А чтобы продлить приятные впечатления, мы не останавливаемся на подписании документов и дарим сертификаты со специальными условиями на дизайн-проект и комплектацию для нового дома.

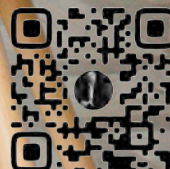
Весна — время обновления и приятных перемен, а еще активный сезон в недвижимости.

**АНДРЕЙ
АНТОНЕНКОВ**

РУКОВОДИТЕЛЬ «ЕСН ПРЕМЬЕР»

Получи бесплатную
консультацию по недвижимости
по тел. 8 800 101 25 71

**ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ —
САМОЕ ВРЕМЯ ВЫБИРАТЬ НОВЫЙ ДОМ,
А МЫ ПОМОЖЕМ СДЕЛАТЬ ЭТО
ВЫГОДНО И КОМФОРТНО.**



ПУШКИН

КЛУБНЫЙ ДОМ

ВМЕСТО МИЛЛИОНА СЛОВ
ПОДАРИ КВАРТИРУ
В КЛУБНОМ ДОМЕ «ПУШКИН»
с уникальной скидкой
от 1 **МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ**

- * вид на фонтаны
драматического театра
- * консьерж-сервис
- * двухуровневый паркинг
- * приватный двор с лаунж-зоной

подробности на сайте:

KDPushkin.ru

+7 903 810 00 18

предложение действует до 31.03.2023 г.



КРЕДО-С: СЕМЬЯ БУДУЩЕГО



НИКОЛАЙ СЕНИЧЕВ,
исполнительный директор

невыполнимой. Но пара справилась. Один из заказов им оплатили стареньким компьютером, который затем обменяли на телефонный номер. А после появился крохотный офис. Контакты «КРЕДО-С» (Кредо Сеничевых) постепенно стали передаваться из рук в руки. В начале 2000-х к семейному бизнесу присоединились сыновья Николай и Василий.

Сегодня компания «КРЕДО-С» – это системный интегратор, который ежедневно внедряет новые технологии в сфере информационной безопасности, занимается проектированием и построением надёжной IT-инфраструктуры различного уровня сложности, автоматизирует бизнес-процессы на крупных предприятиях в любой точке России.

МЫ ПОГОВОРИЛИ С ИСПОЛНИТЕЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ НИКОЛАЕМ СЕНИЧЕВЫМ О ТОМ, КАКИМИ ИТОГАМИ, ПЛАНАМИ И НАСТРОЕНИЕМ ОН И ЕГО КОМАНДА ВСТРЕЧАЮТ 30-ЛЕТИЕ КОМПАНИИ.

Николай, достижения «КРЕДО-С», которыми вы особенно гордитесь?

«Мне приятно, что мы давно перестали быть только региональной компанией. «КРЕДО-С» постоянно расширяет географию своих проектов, нам доверяют тысячи клиентов по всей стране. Это и бюджетные структуры, и крупные промышленные предприятия. Мы гордимся тем, что одними из первых организовали массовое

В ДАЛЁКОМ 1993 ГОДУ ТУЛЬСКИЕ ИНЖЕНЕРЫ ЛЮДМИЛА И ГЕННАДИЙ СЕНИЧЕВЫ ДАЖЕ В САМЫХ СМЕЛЫХ МЕЧТАХ НЕ МОГЛИ ПРЕДПОЛОЖИТЬ, КАКОЕ БУДУЩЕЕ ЖДЁТ ИТ. ОДНАКО СЕМЕЙНАЯ ПАРА СДЕЛАЛА СТАВКУ ИМЕННО НА ЭТУ СФЕРУ И НЕ ПРОГАДАЛА. СТАРЕНЬКИЙ КОМПЬЮТЕР И ДОМАШНИЙ ТЕЛЕФОН, 8-МЕТРОВЫЙ ОФИС В ТУЛЕ, ГОЛЫЙ ЭНТУЗИАЗМ И ВЕРА В СЕБЯ – ТО, С ЧЕГО НАЧАЛАСЬ ИСТОРИЯ «КРЕДО-С». СЕГОДНЯ ЭТО ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЕ ИТ-ПРЕДПРИЯТИЕ С ПРОЕКТАМИ ПО ВСЕЙ РОССИИ. 30-ЛЕТИЕ КОМПАНИИ – ХОРОШИЙ ПОВОД ВСПОМНИТЬ ВСЁ.

90-е – время дерзких. В те годы шанс добиться успеха в бизнесе был только у самых отчаянных и жизнеспособных. 35-летние инженеры Людмила и Геннадий Сеничевы неплохо владели компьютером, умели программировать и знали бухгалтерию. Так определилось направление их семейного дела – пара занялась автоматизацией бухгалтерского учёта. Начального капитала не было, офиса – тоже, не было собственного компьютера и даже домашнего телефона. Сеничевы искали первых клиентов, лично обходя тульские организации и стучась во все двери. Переломить советское мышление потенциальных заказчиков, страх любых начинаний и уж тем более новых технологий – эта задача в 1993 году казалась



обучение по государственным закупкам и работе с электронными торговыми площадками, начали выдавать электронную подпись в нашей и соседних областях. Мы – одна из первых тульских компаний, получившая лицензии ФСБ и ФСТЭК в области защиты информации. А в 2020 году одной из первых в России «КРЕДО-С» создала собственный Центр мониторинга информационной безопасности для детектирования и предотвращения компьютерных атак в режиме реального времени. Я считаю, что всё это – результат работы нашей сплочённой профессиональной команды и огромная вера в себя!»

А как поддерживать интерес клиентов так долго?

«Здесь главное понимать, что 30-летие – не повод «бронзоветь» и почитать на лаврах. У «КРЕДО-С» по-прежнему амбициозные планы. В ближайшие годы мы хотим расширить пул заказчиков и свой коллектив, реализовать проекты ещё как минимум в 35 регионах России. И конечно же, работать над инновационными решениями в сфере информационной безопасности и автоматизации бизнес-процессов. Например, сейчас мы создаём ряд собственных продуктов в области ИТ. Я всегда говорю, что сила «КРЕДО-С» – это команда. Поэтому мы стараемся вкладывать ресурсы в её развитие и обучение.



Сфера ИТ динамично развивается. Насколько успешно взрослой компании удаётся конкурировать с молодыми проектами?

«Наше преимущество — в надёжности. «КРЕДО-С» зарекомендовала себя как добросовестная организация, которая всегда готова помочь своему клиенту. Заказчики уверены, что получают нужный результат без сюрпризов, поэтому с удовольствием делятся нашими контактами с другими компаниями, заинтересованными в профессиональных ИТ-услугах. За 30 лет работы мы приобрели широкую партнёрскую сеть по всей России, в неё входят крупные отечественные разработчики и производители решений в области ИТ и информационной безопасности. А с нашими конкурентами мы всегда стараемся находить общий язык и строить эффективные коммуникации. Сегодня мы уверенно чувствуем себя и на рынке в целом, и в конкурентной среде».

Здорово, что более 30% сотрудников работают в компании свыше 10 лет. При этом мы рады и молодым перспективным специалистам. Ценности нашей семьи транслируются и на коллектив, и на клиентов. И с теми, и с другими сложились доверительные, дружеские отношения. Мы этим очень гордимся и дорожим».

Компания «КРЕДО-С» за 30 лет работы прошла длинный и нелёгкий путь, получила множество наград, реализовала огромное количество сложных проектов, но при этом смогла сохранить и бережно пронести сквозь годы свои самые важные ценности: надёжность и доверие клиентов. Такое постоянство дорогого стоит.

Руководство благодарит каждого, кто прошёл с компанией этот большой интересный путь. Впереди — новые горизонты. И у «КРЕДО-С» есть всё, чтобы продолжать расти и развиваться, делая наш цифровой мир надёжным и безопасным.

ООО «КРЕДО-С»



ул. Демонстрации, 27
☎ +7 (4872) 71-71-74
www.credos.ru
📍 itCredos



@ITCREDOS

Фото: Александр Воронин
Дмитрий Заруднев

Лаборатория ЗВУКА

Что вы знаете о музыкальной Туле? Тульская гармонь известна далеко за пределами региона, микрофоны «Октава» — далеко за пределами страны. Студия звукозаписи Oktava.Lab работает с 2019 года и уже стала одним из тульских музыкальных брендов. Это удобное пространство для творческих экспериментов, профессионального обучения, поиска единомышленников.

Артём, расскажите про возможности студии и как она создавалась.

«Идея создания студии возникла одновременно с открытием творческого индустриального кластера «Октава». Завод «Октава» производит знаменитые микрофоны, поэтому было логичным продолжить тему звука. Студия проектировалась с нуля и в этом ее плюс: не пришлось приспосабливать помещение, а удалось реализовать проект с учетом изначальных требований к акустике.

В студии используются разные модели микрофонов «Октава». Есть классический МК 012 — один из флагманов завода, и новые модели МКЛ 112, МК 117, в тестировании которых я принимал участие. Сейчас тоже продолжается совместная работа студии с заводом.

В Oktava.Lab доступны любые форматы звукозаписи: вокал, речь, акустические инструменты, аранжировка, сведение и мастеринг, запись подкастов и аудиокниг, озвучивание видеороликов».

В чем уникальность студии Oktava.Lab?

«Для качественного аудиопродукта важно не только оборудование, но и звукорежиссерское сопровождение. Профессионал за студийным пультом должен помочь музыканту и каждому клиенту раскрыться, реализовать свой замысел. В Oktava.Lab мы умеем работать и со звуком, и с творческими людьми.

Мы сохраняем демократичную стоимость услуг при высоком качестве зву-



«В ОКТАВА.LAB МЫ УМЕЕМ РАБОТАТЬ И СО ЗВУКОМ, И С ТВОРЧЕСКИМИ ЛЮДЬМИ»

козаписи. У нас записываются гости из других регионов или присылают нам материал на обработку и сведение».

Проводятся ли в студии обучающие мероприятия для профессиональных музыкантов и любителей?

«Помимо услуг звукозаписи, Oktava.Lab — полноценный образовательный проект. Здесь проводятся курсы звукорежиссуры, диджеинга, музыкального продакшена. Можно освоить компьютерные программы звукообработки Ableton, Pure Data, посетить мастер-классы по работе с семплами, послушать лекции от успешных музыкантов



о продвижении и монетизации музыки. Студенты музыкальных специальностей проходят практику в студии.

В планах — запустить новые курсы диджеинга и озвучки, курс лекций по саунд-дизайну совместно с Высшей школой экономики».

Какие самые интересные гости посетили студию за последнее время?

«Рок-певица Мара, музыкант и шоумен Стас Море, известный телеведущий Андрей Малахов тестировали наше оборудование. У нас записываются инди-поп группа «Половина Красного», электронные группы Mental Discipline и Antiflx и многие другие».

Кластер «Октава» выступает площадкой для музыкальных фестивалей и конкурсов. Какое участие в них принимает Oktava.Lab?

«В рамках фестивалей часто проводятся студийные мастер-классы и дни открытых дверей, как было с проектом «PROГолос». Я как руководитель студии и музыкант участвую в жюри конкурсов, а победителям Oktava.Lab вручает сертификаты на запись. Так мы даем хороший старт молодым талантам. Летом 2023 года при поддержке кластера и студии пройдет II Oktava Music Fest.

Артём, расскажите о своем пути в звукорежиссуре и музыке.

«Я занимаюсь музыкой с детства. По стопам старшего брата пошел в музыкальную школу и музыкальное училище. Уже в юном возрасте я представлял, какой должна быть идеальная студия звукозаписи. У меня всегда было огромное желание писать музыку и разбираться в тонкостях звукозаписи, поэтому звукорежиссура стала моей профессией.

Помимо работы в Oktava.Lab я являюсь основателем группы Fatal Aim. Наш стиль — это сочетание готического синтипопа, живых инструментов и харизматичного женского вокала. Сейчас группа сотрудничает с международным лейблом SkyQode, в планах — много релизов и концертов. Еще я выступаю в качестве сессионного басиста электронной группы Mental Discipline.

В 2022 году меня приняли в Российский музыкальный союз и Гильдию звукорежиссеров. Приятно, что профессиональное сообщество оценило мои достижения и опыт.

Я уверен, что музыка может быть профессией и образом жизни, поэтому приглашаю в Oktava.Lab всех, кто выбрал музыкальный путь и ищет поддержку».

РЕШИТЬ И РАССМЕШИТЬ

СКОЛЬКО Я СЕБЯ ПОМНЮ, ОТ ДЕТСАДОВСКИХ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ БЕСЕД ДО СПОРОВ В КОМПАНИЯХ БИЗНЕС-СТРАТЕГОВ, ВОПРОС, КТО ТАКОЙ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА, ВОЛНУЕТ ВСЕХ — И МУЖЧИН, И ЖЕНЩИН. ПОЧЕМУ?

Казалось бы, давно уже понятно, что сегодня общество от нас, мужчин, ждет не только силы духа и тела, способности трезво мыслить в сложных ситуациях, зарабатывать деньги в достаточном количестве, чтобы считаться главой семьи, но и чего-то ещё.

Я сижу перед компьютером и пытаюсь вспомнить, в какие моменты своей жизни я чувствовал свою принадлежность к сильной половине человечества. У меня такая история есть.

И она не про веса, покоровшиеся мне в спортзале. Не про то, как я победил троих на темной улице. Не про харизму и умение нравиться дамам. Она про общезнание.

Как-то я оказался в общежитии учебного заведения, привез заказ. В те времена я и принимал, и развозил заказы сам, снимал офис и радовался каждому сэкономленному на аренде и бензине рублю. Я уже спускался по лестнице, как из коридора общего этажа до меня донеслись крики ссоры. Я заглянул в проём. Возле открытой двери в обычную комнату общежития столпился народ, — как я потом понял, комендант, участковый, воспитатели.

Мне захотелось подойти поближе. На кровати в комнате сидела девочка, — тогда показалось, что ей лет пятнадцать, не больше, — худая, пучок волос стянут резинкой.

Посреди комнаты — пакеты с вещами. Девочка плачет. Её выселяют. Настаивают. Угрожают. А она смотрит в пол и упрямо повторяет: «Мне некуда идти. Мне некуда идти. Я никуда не пойду!»

«Обычная сцена выселения, — подумал я тогда, — наверное, отчисленная девочка». Уже собирался уходить, как вдруг она отклонилась, и я увидел за ней, на кровати, еще один пакет. Нет, не пакет, тряпичный сверток... Это ребёнок! В яркой чистой пеленке, только щёки выпирают.

Денис Викторов,
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ, ИНВЕСТОР



Картина стала сразу иной. И честно скажу, мне уже было сложно выключиться из этой истории.

Сколько я провел там времени, о чем я разговаривал с комендантом, какие доводы приводил участковому, о чем спорил с воспитателем этажа, какие варианты искал, — я уже не помню. Помню, что ей дали еще месяц проживания в несемейном, а учебном общежитии, что запрещено.

И для меня это была настоящая победа! Ещё помню, что, когда уходил, девчонка эта смотрела на меня, как на взрослого самостоятельного мужчину. Мужчину, способного решить вопрос. Тем взглядом, который так окрыляет мужчину! Она губами прошептала: «Спасибо».

Воспитательница с комендантом тут же набросились на нее с инструкциями о том, что именно нельзя делать в общежитии. А я пошел. И вот тогда, как ни странно, я чувствовал себя мужчиной, как никогда. В свои 18.

Отдавая в печать этот материал, поделился историей со своей знакомой, на что она сказала так: «Из всех мужчин я выберу того, с кем буду смеяться до упаду!».

Пожалуй, соглашусь. И добавлю. Решить и рассмешить. Две способности, которые мне сегодня хотелось бы сохранить. Как мужчине.

ДЛЯ ТВОИХ МЕРОПРИЯТИЙ

- ✓ СВАДЬБЫ ✓ КОРПОРАТИВЫ
- ✓ ДНИ РОЖДЕНИЯ ✓ ВЕЧЕРИНКИ
- ✓ ДЕЛОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
- ✓ ПРЕЗЕНТАЦИИ ✓ ЛЕКЦИИ

БАНКЕТ от 2500 ₽/чел.
ФУРШЕТ от 1200 ₽/чел.



ООО «НАШ МИР5», «Гастропорт»

ЗАБРОНИРУЙ СВОЮ ДАТУ ПО ТЕЛЕФОНУ:

☎ +7 910 077-50-82

📍 ТК «Парадиз», пр-т Ленина, 17, 4-й этаж

☎ +7 910 551-00-21 ☎ пн – вс: 11⁰⁰–23⁰⁰

🌐 tula.gastroport 📍 gastroporttula

🌐 gastroport-tula.ru



Афиша

март 2023

10 марта ПТ

21:00-22:30 - ВИА

«ФАНТЫ» (16+)

22:30-00:00 - DJ

Borzov (16+)

11 марта СБ

23:00-04:00 - Hip-hop

Party (16+)

19:00-23:00 - Мафия

и не только. Играем в крутые настолки (16+)

15 марта СР

19:30 - 22:00 - Квиз,

плиз! (16+)

17 марта ПТ

19:00-23:00 - Мафия

и не только. Играем в

крутые настолки (16+)

19:00-22:00 - Dj Set

(16+)

18 марта СБ

20:00-01:00 -

Project LM

Fuego Latino.

Вечер латино-

американских

танцев (16+)

24 марта ПТ

19:00-23:00 - Мафия

и не только. Играем в

крутые настолки (16+)

19:00-22:00 - Dj Set

(16+)

25 марта СБ

23:00-04:00 - Hip-hop

Party (16+)

29 марта СР

19:30-22:00 - Квиз,

плиз! (16+)

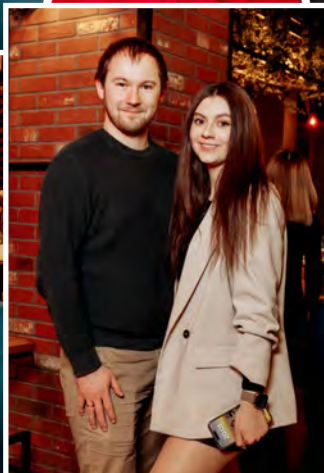
31 марта ПТ

19:00-22:00 -

Развлекательное

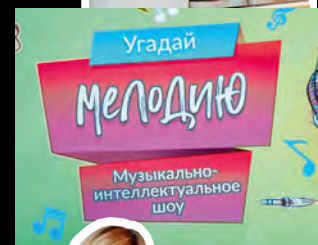
шоу «Квиздец»

(16+)



ВЕСЕННИЕ ИГРЫ #ВФОРМЕ

МЕРОПРИЯТИЯ ОТ СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ #ВФОРМЕ УЖЕ ПО ТРАДИЦИИ ПРОХОДЯТ ЯРКО И НЕЗАБЫВАЕМО. 3 МАРТА СОСТОЯЛИСЬ «ВЕСЕННИЕ ИГРЫ #ВФОРМЕ», ГДЕ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ ОТПРАЗДНОВАЛИ НАЧАЛО ВЕСНЫ ВМЕСТЕ С ДРУЗЬЯМИ И СЕМЬЯМИ, ОКУНУЛИСЬ В АТМОСФЕРУ МУЗЫКИ И ТАНЦЕВ, ПОЛУЧИЛИ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ.



Увлекательный музыкальный праздник, организованный сетью фитнес-клубов #ВФОРМЕ, прошел в пространстве уникального фуд-холла «Гастропорт» в ТЦ «Парадиз». Гости собрались вместе, чтобы встретить весну весело и с песней. В рамках мероприятия прошла игра «Угадай мелодию», где участники вспоминали главные хиты танцполов и пели любимые песни.





Участники команд угадывали песни по первым нотам и буквам. Все гости были вовлечены в игру, проявляли азарт, смекалку и широкий кругозор. Каждая команда отличилась креативностью и придумала себе забавное название, связанное с музыкой, песнями или известными артистами.



Вечер прошёл интересно, весело и душевно. На мероприятии были танцы под зажигательные мелодии, песни, интерактивы, призы от партнеров, а также розыгрыш абонементов клуба. На празднике присутствовал профессиональный фотограф и видеограф Сергей Иванников.



Мероприятие было организовано с целью прокачать в этот раз не только тело, а интеллект и сообразительность. Такой активный отдых точно полезен и для фигуры, и для души. Сеть фитнес-клубов #ВФОРМЕ заботится о своих клиентах и регулярно создает яркие, увлекательные праздники с невероятной атмосферой. Следите за анонсами в социальных сетях и обязательно присоединяйтесь!



В ФОРМЕ

СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ

TULAVFORME.RU
TULAVFORME

ИП Хрусталев И. Г.

📍 Тула, Заречье,
ул. Максима Горького, 10-д
☎ (4872) 75-14-85

📍 Тула, ул. Демонстрации, 10-6,
ТЦ «Талисман», 3-й эт.
☎ (4872) 75-14-80

📍 Тула, ЖК «Зеленстрой», Калужское ш.,
1-а, ТРЦ «Платоновский лес», 4-й эт.
☎ (4872) 75-14-81

📍 Тула, ул. Ложевая, 122,
ТЦ «Милан», 4-й эт.
☎ (4872) 75-14-83

Найти, принять И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ!

НА ПОИСКИ СЕБЯ И СВОЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ МОЖЕТ УЙТИ ВСЯ ЖИЗНЬ. ЕСЛИ ВЫ НИКУДА НЕ ТОРОПИТЕСЬ, МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ ЭТИМ САМОСТОЯТЕЛЬНО. НО ЕСТЬ ВАРИАНТ ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМОЕ ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ. БУДЬ ТО ДОЛГОЖДАННОЕ ЗАМУЖЕСТВО, РАДОСТЬ МАТЕРИНСТВА, ЛЮБИМОЕ ДЕЛО ИЛИ ПЕРЕЕЗД В СТРАНУ, О КОТОРОЙ ДАВНО МЕЧТАЛИ. НОВЫЙ АВТОРСКИЙ КУРС КЛИНИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА ЕЛЕНА ГОРДИЕНКО ДЛЯ ТЕХ, КТО БЕСКОМПРОМИССНО ГОТОВ МЕНЯТЬ ВСЁ К ЛУЧШЕМУ.



ЕЛЕНА ГОРДИЕНКО

ДИПЛОМИРОВАННЫЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ПСИХОЛОГ, ДЕФЕКТОЛОГ-ЛОГОПЕД
С 25-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ

Провела более 5000 консультаций с клиентами по всему миру за последние 5 лет.

Владеет различными современными методами психологии:

- ✓ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ;
- ✓ ПСИХОАНАЛИЗ;
- ✓ АРТ-ТЕРАПИЯ;
- ✓ АРОМАТЕРАПИЯ;
- ✓ ТЕТА-ХИЛИНГ.

Защитила магистерскую диссертацию по психосоматике.

Сертифицированный астропсихолог.

Преподаватель курсов современного метода психологии работы с подсознанием (ТЕТА-ИСЦЕЛЕНИЯ) и астропсихологического направления «ФОРМУЛА ДУШИ».



МОДУЛЬ 2 «ИСЦЕЛИ»

В рамках второго модуля психолог Елена Гордиенко будет давать каждому практики проработки глубинных убеждений, мешающих достичь своей цели. Это и родительские установки, и внутренние страхи, и всевозможные «правила», навязанные обществом. Например, вы хотите стать мамой, но при полном физическом здоровье беременность почему-то не наступает. Или давно мечтаете водить, но как только садитесь за руль, вас сковывает страх. Или, предположим, нет сил уйти с нелюбимой работы, чтобы быстро и легко найти себя в чем-то другом. Второй модуль курса поможет подсветить причины, по которым вы не решаетесь на тот или иной шаг, справиться с травмами и побороть убеждения, негативно влияющие на вашу жизнь.

МОДУЛЬ 3 «ПОЛЮБИ»

Каждый хоть раз ловил себя на мысли, что испытывает недостаток любви к самому главному человеку в своей жизни — к себе. Простая истина, которую познали единицы. Научиться любить себя, относиться к себе с заботой и благодарностью — задача третьего модуля курса.

Авторский курс Елены Гордиенко «Познай. Исцели. Полюби» символично стартует весной, когда все мы чувствуем острую потребность в переменах и глубокой ревизии своей жизни. Встреча в рамках первого модуля «Познай» состоится 25 марта в 15:00 в городском пространстве «Искра», программа рассчитана на 5 часов интегрированных практик в течение одного дня. И что-то подсказывает, что этот день вы запомните навсегда.

Авторский курс «Познай. Исцели. Полюби» — плод многолетней практики клинического психолога Елены Гордиенко. С помощью классических и прогрессивных методов работы с подсознанием Елена бережно и деликатно приводит клиентов с абсолютно разными запросами к нужному результату. К курсу «Познай. Исцели. Полюби» точно стоит присмотреться, если вы хотите лучше познакомиться с собой настоящей, найти свой уникальный путь, избавившись от негативных установок, травм и страхов. Елена разработала эффективную программу, построенную на интегрированных методах — это и психологические приёмы, и работа с метафорическими картами, арт- и ароматерапия. Всё для того, чтобы найти, понять, принять и полюбить себя. И больше никогда не предавать.

АВТОРСКИЙ КУРС СОСТОИТ ИЗ ТРЁХ МОДУЛЕЙ. ПЛЮС В ТОМ, ЧТО ЭТО ЗАНЯТИЯ В РЕЖИМЕ ОФЛАЙН, ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

МОДУЛЬ 1 «ПОЗНАЙ»

На этом этапе происходит так называемое знакомство с собой. Уметь слышать себя и свои желания — звучит вроде бы просто, но на деле далеко не каждый может похвастаться такой привилегией. Однако в поисках своего предназначения начать стоит именно с этого шага. Программа модуля «Познай» построена таким образом, чтобы вы играючи находили ответы на самые главные жизненные вопросы: что сделать, чтобы найти себя и свой путь, как занять в мире место, которым вы будете полностью довольны.

ЗАПИСАТЬСЯ НА АВТОРСКИЙ КУРС «ПОЗНАЙ. ИСЦЕЛИ. ПОЛЮБИ» МОЖНО УЖЕ СЕЙЧАС, СВЯЗАВШИСЬ С ЕЛЕНОЙ ГОРДИЕНКО: +7 920 754 00 83.

WWW.GORDIENKOELENA.RU

Масштабная БЬЮТИ-ТРАНСФОРМАЦИЯ

В конце февраля состоялась красивая конференция от ведущих профессионалов и успешных бизнес-леди из бьюти-индустрии — полезное мероприятие уникального формата для мастеров, управленцев и руководителей салонов красоты. Спикеры выступили с актуальными темами и поделились профессиональными секретами, которые послужат трамплином для мощной трансформации сферы красоты и развития бизнеса.

Конгресс BEAUTY TRANSFORMATION СТАЛ НАСТОЯЩИМ КОНЦЕНТРАТОМ ПОЛЬЗЫ И КРАСОТЫ: МНОЖЕСТВО ТАЛАНТЛИВЫХ И РОСКОШНЫХ ЛЕДИ СОБРАЛИСЬ В ПРОСТРАНСТВЕ КЛАСТЕРА «ОКТАВА». СПИКЕРЫ РАЗОБРАЛИ ИНТЕРЕСНЫЕ И АКТУАЛЬНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ БЬЮТИ-ИНДУСТРИИ, ЗАТРОНУЛИ ВОПРОСЫ ЛИЧНОГО И КАРЬЕРНОГО РОСТА, РАССКАЗАЛИ О ПЕРСПЕКТИВАХ И СПОСОБАХ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА. ЭКСПЕРТЫ ПОДЕЛИЛИСЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ЛАЙФХАКАМИ, ДАЛИ МНОЖЕСТВО СОВЕТОВ ИЗ КОЛОССАЛЬНОГО ЛИЧНОГО ОПЫТА, ОБСУДИЛИ С АУДИТОРИЕЙ ЗАДАЧИ И ПРОБЛЕМЫ, ВОЛНУЮЩИЕ МАСТЕРОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ.

Фотозона: Ольга Алексеева,
мастерская воздушных шаров
Ok_sdeleam ☎ +7 910 949-73-35

ИП Осипова Кристина Игоревна

золотой квадрат

Фото: Екатерина Балакина

0+



КРИСТИНА ОСИПОВА

OSIPOVA _ KRISTINA _ IGOREVNA

- Руководитель сети Студий Кристины Осиповой
- Основатель школы красоты и инструктор по маникюру и педикюру
- Многократный призер международных чемпионатов
- Сертифицированный судья чемпионатов
- Эксперт в бьюти-индустрии с опытом 18 лет



На конференции BEAUTY TRANSFORMATION эксперты выступили с разными темами:

- ✓ ЛИЧНЫЙ БРЕНД
- ✓ ЭНЕРГИЯ ДЕНЕГ
- ✓ МАСШТАБИРОВАНИЕ
- ✓ СЕРВИС КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ КЛИЕНТОВ



ИРИНА МОСИНА

MOSINA _ IREN71

- Основатель и руководитель студии красоты FLINI
- Инструктор курсов маникюра
- Профессионал с опытом в бьюти-сфере более 14 лет
- Специалист по ментальному здоровью
- Автор курсов PROБуждение и PROденьги



ЕВГЕНИЯ ШУВАЛОВА

LASH _ SHUVALOVA

- Эксперт в бьюти-индустрии с опытом более 10 лет
- Руководитель и владелица салона красоты SHINE
- Тренер по наращиванию ресниц с опытом более 5 лет
- Помогает экспертам в области бьюти-сферы расти и продвигаться как в социальных сетях, так и через офлайн-мероприятия



НАТАЛЬЯ КОЗИНА

NATALKOSS

- Эксперт с опытом в бьюти-сфере более 15 лет
- Чемпионка России и Европы по маникюру и наращиванию ногтей
- Основатель учебного центра — школы маникюра Натальи Козиной
- Руководитель сети студий маникюра «Эксклюзив»
- Наставник бьюти-экспертов и руководителей



Гости BEAUTY TRANSFORMATION отметили высокий уровень организации и проведения мероприятия и назвали его одним из лучших в Туле. Все было продумано до мелочей — ведущая, вкусное угощение, приятная музыка, именные блокноты и ручки для фиксирования важного. Информация во время презентаций дублировалась на экране, чтобы гостям было комфортно. Участники поделились, что получили огромный заряд энергии, пользы и обязательно внедрят полученные знания и фишки у себя в бизнесе.



Стилист: Ксюша Горохова
Фотограф: Таша Пряникова
Макияж и причёска:
студия красоты Visione

Петь может КАЖДЫЙ

Поет на сцене больше 20 лет. Выступала в составе группы Jazzophrenia. Полгода назад ушла в свободное плавание, но не стала сидеть на месте и запустила собственную вокальную студию. Тата занимается вокалом с детства, но уверена, что нельзя стоять на месте, поэтому постоянно повышает квалификацию. За последние пару лет успела пройти курсы и освоить вокальные техники, которыми пользуются топовые звезды во всем мире.

Вы недавно запустили свою вокальную студию. Как проходят занятия?

Сейчас я лично преподаю в студии и только индивидуально. Мне важно качественно работать с каждым, окружать учеников заботой и вниманием, чего невозможно добиться в группах.

Студия больше ориентирована на новичков или на тех, кто уже знаком со своим голосом?

Петь может каждый, кому дан голос, и его всегда можно сделать лучше. Я в этом уверена, и мои знания лишь подтверждают это. Поэтому я готова работать с каждым, кто этого хочет. Я не беру учеников, чтобы просто попеть, — для этого придумали караоке и репетиционные базы, но я готова стать наставником для тех, кто хочет раскрепостить свой голос и свободно проявляться.

В среднем сколько времени нужно ученику, чтобы добиться первых успехов?

Я написала программу, рассчитанную в среднем на 4 месяца. В ней мы стараемся охватить все аспекты качественного звучания от чистоты пения до актерского мастерства. Что касается явного прогресса, то это сугубо индивидуально. При этом хочу отметить, что уже после 1-2 занятий ученики уходят с интересными результатами. Ну и конечно, у меня на занятиях очень весело.

Есть инсайдерская информация, что скоро мы увидим новую музыкальную группу Таты Ребровой. Это правда?

Да, по секрету скажу, что сейчас на этапе зарождения новый кавер-проект. Будем играть в разных стилях. Привычный и всеми любимый поп разбавим фанком, латиной, роком и где-то даже блюзом. В общем, будет очень вкусно. Совсем скоро планируем устроить презентацию нашего проекта в event-сфере.

ТАТА РЕБРОВА

ПЕВИЦА И ВОКАЛЬНЫЙ КОУЧ

НОВИНКА ОТ NANOASIA

ГИДРОГЕЛЕВЫЕ НАНОПАТЧИ ДЛЯ ГЛАЗ

PHOENIX UNIVERSE

КОЖА

ВОЗРОЖДАЕТСЯ,
СЛОВНО ФЕНИКС!

Патчи подойдут даже для очень чувствительной кожи. Используйте их для зоны вокруг глаз, носогубных складок и межбровного пространства. Состав патчей разработан совместно с известным южнокорейским врачом, который много лет занимается омоложением кожи.

В основе патчей – три вида цветов розы. Их экстракт делает кожу молодой, упругой и сияющей за 30 минут. Усиливают результат 4 пептида, аминокислоты, экстракты водорослей, японского мандарина и соевый белок.

НАНОПАТЧИ
PHOENIX UNIVERSE

- СНИМАЮТ РАЗДРАЖЕНИЕ И ВОСПАЛЕНИЯ
- ПИТАЮТ И СМЯГЧАЮТ
- УВЛАЖНЯЮТ И ТОНИЗИРУЮТ
- СТИРАЮТ МОРЩИНКИ
- ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЛИФТИНГ И АНТИОКСИДАНТНУЮ ЗАЩИТУ



Эльвира Гафина,
главный редактор журнала «Золотой квадрат»:

«Производитель не пожалел драгоценного состава: патчи богато пропитаны сывороткой и действительно заметно освежают кожу за полчаса, разглаживают морщинки и убирают следы усталости».

NANOASIA

ул. Первомайская, 52, Atelier des Parfums
+7 910 948-68-86 nanoasiatula



ВЕРА ЧЕПУРИНА

КОУЧ ICF

☎ +7 916 350-00-11
vera.chepurina.coach

Фото: Елена Кононенко

КОУЧ СПИСКА FORBES

ЧУВСТВОВАТЬ ВРЕМЯ — ДОЛГ ЛИДЕРА. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, ПРИВЫЧНЫЕ ЕЩЁ ВЧЕРА, СЕГОДНЯ МОГУТ И НЕ СРАБОТАТЬ. КОУЧИНГ — ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ, ЧТОБЫ ПРИНИМАТЬ ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ И УКРЕПЛЯТЬ СВОИ ПОЗИЦИИ В ДИНАМИЧНО МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ. КОУЧ ВЕРА ЧЕПУРИНА СОПРОВОЖДАЛА К УСПЕХУ ЛИДЕРОВ ИЗ СПИСКА FORBES, И ЕЁ СОБСТВЕННЫЙ УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ ОПЫТ ЗДЕСЬ ПРИШЁЛСЯ КАК НЕЛЬЗЯ КСТАТИ.

МЫШЛЕНИЕ ЛИДЕРА

Помогать выстраивать бизнес-процессы, эффективно мотивировать лидеров и команды может только тот, кто сам удачно прошёл этот путь. Если взглянуть на биографию Веры Чепуриной, все пазлы сходятся. Получив три высших образования (одно из них на Мальте), Вера сделала карьеру в московском подразделении крупного швейцарского банка. Курировала направление по работе с уважаемыми клиентами, чьи имена не сходят со страниц Forbes. Один из них пригласил Веру Чепурину создать с нуля свой family-офис, занимающийся административными, финансовыми и инвестиционными вопросами. Всего за полгода Вера собрала звездную команду уровня «большой четверки» и управляла ею в качестве исполнительного директора.

СИЛА КОМАНДЫ

Параллельно Вера Чепурина прошла аттестацию в HR и направила свою энергию на то, чтобы раскрыть и максимально монетизировать таланты всех членов команды. Ставка делалась на инвестиции в высококлассное обучение и сертификацию кадров. Уже тогда Вера по сути играла роль коуча: работала с целеполаганием, строила коммуникации между сотрудниками и подсвечивала сильные стороны каждого. Благодаря лидерским качествам Веры Чепуриной, её команда добилась отличных результатов. Большинство впоследствии сделали карьеру в крупных корпорациях, но до сих пор остаются на связи друг с другом и своим руководителем.

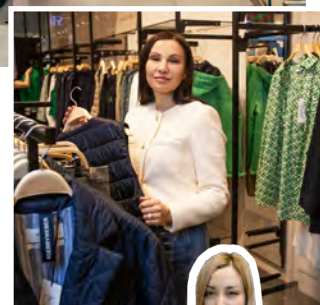
КОУЧИНГ С ОПЫТОМ

Сегодня Вера Чепурина — бизнес-коуч и наставник с репутацией. За её плечами более 500 часов работы с лидерами и командами по международному стандарту ICF. Благодаря личному управленческому опыту Вера говорит с топ-менеджерами на одном языке и прекрасно понимает их задачи. Общение обычно происходит в формате индивидуальных коуч-сессий или наставничества. Здесь Вера Чепурина не только выступает модератором мозгового штурма, но и даёт бесценные рекомендации по развитию бизнеса, основанные на своём бэкграунде. По мнению Веры, в 2023 году каждой компании стоит искать опору в команде. Сейчас самое время, чтобы заняться её развитием, перестройкой, обучением, мотивацией и объединением вокруг общей цели. В качестве командного коуча на тренингах и стратегических сессиях Вера прокачивает активность и производительность сотрудников, а они дают колоссальные возвратные инвестиции своему лидеру и компании в целом. Проверено героями Forbes.



ПРОЕКТ «ЖЕНЩИНА НА ВЕС ЗОЛОТА»

GERRY WEBER



НЕМЕЦКИЙ БРЕНД GERRY WEBER В ТУЛЕ!

На 1-м этаже ТРЦ «Макси» открылся бутик популярной немецкой марки Gerry Weber. Бренд очень популярен в Европе, а в России открыто уже более 70 магазинов! Благодаря бизнес-леди Наталье Кузнецовой теперь марка представлена и в нашем регионе.

GERRY WEBER — РЕСПЕКТАБЕЛЬНЫЙ БРЕНД С 50-ЛЕТНЕЙ ИСТОРИЕЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИЙСЯ НА ОДЕЖДЕ В СТИЛЕ CASUAL. КЛИЕНТЫ ПО ВСЕМУ МИРУ ЦЕНЯТ GERRY WEBER ЗА ОТМЕННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО!



ОСОБАЯ ГОРДОСТЬ МАРКИ — ЛИНЕЙКА SAMOON ДЛЯ ПЫШНЫХ КРАСАВИЦ ОТ 48 ДО 58 РАЗМЕРА. ВЕЩИ СКОРЕННЫ ОСОБЫМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ВИЗУАЛЬНО ДЕЛАТЬ ФИГУРУ СТРОЙНЕЕ, НО ПРИ ЭТОМ НЕ СКОВЫВАЮТ ДВИЖЕНИЯ. ИМЕННО В GERRY WEBER ВЫ СМОЖЕТЕ НАЙТИ ДЖИНСЫ С БЕЗУПРЕЧНОЙ ПОСАДКОЙ, КОТОРЫЕ СКРЫВАЮТ ВСЕ НЕДОСТАТКИ! ПРИМЕРЬТЕ И УБЕДИТЕСЬ САМИ. ЭТО ИМЕННО ТО, ЧТО ВЫ ИСКАЛИ!

В ВЕСЕННЕЙ КОЛЛЕКЦИИ МНОГО ЦВЕТА: ПЛАЩИ И СВИТЕРА В ЖИЗНЕРАДОСТНОМ ЛИМОННОМ ОТТЕНКЕ, ЯРКО-ЗЕЛЕННЫЕ КУРТКИ И ЖИЛЕТЫ, НЕЖНЫЕ ЛАВАНДОВЫЕ КОМПЛЕКТЫ. ИДЕАЛЬНЫЕ ДЖИНСЫ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ И МОДЕЛЕЙ. ОТЛИЧНЫМ ДОПОЛНЕНИЕМ СТАНУТ БАЗОВЫЕ ВЕЩИ АКТУАЛЬНЫХ ФАСОНОВ.

На открытии новые весенние коллекции примерили инфлюенсеры и известные личности города: эксперт по недвижимости Яна Брустина, доктор Елена Никифорова, фотограф Екатерина Шварова, предприниматель Ольга Ивановкина, специалист по эстетическому воспитанию Анна Дьяквеннич, визажисты студии Vision Ольга Тихонова и Екатерина Олейник, директор центра «Карьера» Ольга Плахова.



ФИРМЕННЫЙ БУТИК GERRY WEBER

ТРЦ «МАКСИ», 1-й ЭТАЖ ☎ +7 910 166-32-03
GERRYWEBER.COM



5 лет «КЛУБУ ЖЕНЩИН ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ»

Ищете новые ресурсы и полезные деловые партнерства? Сильное, мотивирующее окружение ждёт вас в клубе Светланы Кайдаровой, который объединяет влиятельных бизнес-леди. Делимся вдохновляющими историями участниц клуба.

ОЛЬГА
ЯРОВАЯ

ИННА
РЫБИНА

ЕКАТЕРИНА
КУЗОВЛЕВА

ЮЛИЯ
ДЕНИСОВА

НАТАЛЬЯ
КУСАЙЛО

СВЕТЛАНА
КАЙДАРОВА

Тульская региональная общественная организация содействия развитию бизнеса «Клуб женщин предпринимателей»

CLUB
WOMEN'S

Фото: Елены Кононенко
Макияж и укладка: Pudra
Место съемки:
ресторан Bottega Italiana
Благодарим за помощь
в подготовке к съемке магазин
женской деловой одежды
Business Line и Наталью Кузнецову

СВЕТЛАНА КАЙДАРОВА, руководитель тульской региональной общественной организации «Клуб женщин предпринимателей», тульский региональный представитель «Союза женских сил по поддержке гражданских инициатив», национальный агент развития предпринимательства, профессиональный бухгалтер, мама троих детей. 13 лет является генеральным директором ООО «Территория бизнеса», более 20 лет совместно с супругом Светлана развивает семейный бизнес по производству тентовых изделий.

«Мы создали «Клуб женщин предпринимателей» 5 лет назад, чтобы объединить красивых, успешных, амбициозных девушек. Мы собираемся раз в месяц, устраиваем бизнес-завтраки и обсуждаем актуальные темы. К нам приезжают интересные спикеры из других регионов. Мероприятия привлекают внимание бизнес-сообщества и представителей власти. Вместе мы открываем дорогу к совершенству – в бизнесе и творчестве, активно участвуем в социальной и культурной жизни города.

В связи с расширением клуба женщин предпринимателей мы объявляем поиск партнеров и спонсоров для сотрудничества. Сообщество предлагает сотрудничество на гибких условиях, которые принесут обоюдную пользу».

Клуб женщин предпринимателей – пространство для развития и партнерства целеустремленных, развивающихся женщин. Это место силы, где можно получить заряд энергии, вдохновение и новые знакомства. Здесь каждая участница сможет найти единомышленниц, получить поддержку и новые ресурсы, создать и реализовать проекты мечты.

Подать заявку на вступление в клуб женщин предпринимателей:

☎ +7 910 684-82-85 📧 WOMENS CLUB71



ОЛЬГА ЯРОВАЯ, управляющий партнер юридической фирмы ALBRECHT LAW GROUP – правовой группы Альбрехт.

Наша компания уже более 10 лет оказывает полный спектр юридических услуг. Специализируемся на представлении интересов в арбитражных судах и судах общей юрисдикции, а также на правовом аутсорсинге – можем заменить для бизнеса штатного юриста и даже юридический отдел. Опытные сотрудники консультируют по вопросам действующего гражданского, административного, трудового, семейного и налогового законодательства, оказываем услуги по претензионно-исковой и договорной работе. В команде – специалисты в различных отраслях права с профильным образованием, что позволяет решать любые вопросы, в том числе связанные с бухгалтером, налогообложением и аудитом. По ключевым задачам решения принимаются коллегиально, что обеспечивает высокий уровень оказания услуг и безупречную репутацию. Специалистами проведено более 1000 судебных процессов в судах на всей территории России. За активную правозащитную деятельность в области защиты прав предпринимателей компания удостоена благодарности омбудсмена Титова Б.Ю.

«Я в клубе недавно, но уже активно принимаю участие в мероприятиях. Это дает отличные возможности для коммуникации с другими предпринимателями, новые решения текущих задач, а также объединяет усилия для поддержки бизнеса в регионе».

☎ +7 910 562-86-65 ☎ +7 910 902-35-89 📧 id782490911 📧 yar.olga2011@icloud.com



ЕКАТЕРИНА КУЗОВЛЕВА, учредитель и главный врач многопрофильных медицинских центров «Созвездие здоровья» в Туле и Узловой, соучредитель и главный врач Центра коррекции зрения «Созвездие здоровья» в Туле.

Медицинские центры «Созвездие здоровья» обеспечивают все виды поликлинической помощи для детей и взрослых с 2012 года. Екатерина Кузовлева бережно создала в них поддерживающую культуру общения между врачами и пациентами. Сотрудники МЦ проявляют эмпатию, заботятся о пациентах и показывают безукоризненный опыт и профессионализм. Администраторы активно и уважительно общаются с пациентами, доступно отвечают на все интересующие вопросы. Врачи не ставят коммерческих диагнозов, не лечат несуществующие болезни. При выборе назначений ключевым является принцип доказательной медицины. В центре представлено современное оборудование. Более 20 тысяч клиентов ценят компетентный подход и выбирают клинику регулярно – по данным отчетов программы СРМ.

«Клуб женщин предпринимателей – уникальный проект, собравший сотню женщин, занятым любимым делом и преданных своему бизнесу. Все дамы успешные, невероятно талантливые и занятые в разных сферах: сервиса, образования, медицины, торговли, производства. Нас объединяет желание получать вдохновение на новые свершения. Быть частью клуба – это настоящая удача!»

Тел. регистратуры медицинских центров:

в Туле: +7 4872 52-60-70; в Узловой: +7 4872 70-95-95

Центр коррекции зрения: +7 930 799-88-89

в Туле: пр-т Ленина, 66 А; в Узловой: ул. Заводская, 16А

🌐 SOZVEZDIE-TULA.RU 🌐 SOZVEZDIE-OPTIKA.RU 📧 CLUB78204565



НАТАЛИЯ КУСАЙЛО, руководитель компании «Первый Кадастровый Центр», практикующий кадастровый инженер и квалифицированный судебный эксперт по земле с 17-летним опытом.

«Первый Кадастровый Центр» занимается всеми видами кадастровых и геодезических работ, досудебной и судебной землеустроительной экспертизой – от оформления и постановки на кадастровый учет земли и жилых домов до ввода в эксплуатацию промышленных комплексов предприятий. Профессионалы качественно и своевременно оказывают любые услуги, связанные с землей и недвижимостью, в том числе и под ключ: межевание, подготовка технических планов, оформление сделок с землей и недвижимостью, оформление гаражей, узаконивание перепланировок, проведение и подготовка землеустроительной экспертизы, юридическое сопровождение. Специалисты грамотно помогают в решении земельных споров, в исправлении реестровых ошибок, в подборе и оформлении земельных участков для многодетных и льготных категорий граждан. Среди благодарных клиентов – физические и юридические лица, промышленные компании и производственные холдинги.

«В нашем клубе мощная, но при этом душевная среда, влияющая на личностную реализацию. Для меня клуб – место, где встречаются не просто единомышленники, а именно женщины и мамы, которые мыслят шире рамок и задач своего бизнеса. Клуб дает возможность обмениваться и делиться личным опытом, переосмысливать и находить новые идеи».

📍 2-й Южный проезд, 11 ☎ +7 953 443-17-98 📄 id27511481 📧 +MY0QvG1mwyJkZDlv



CLUB
WOMEN'S

ЮЛИЯ ДЕНИСОВА, педагог со стажем более 20 лет, руководитель детского образовательного центра и частной семейной школы «Альтернатива» в Туле.

Юлия Денисова – эксперт по исправлению почерка, методист и создатель уникальных учебных программ для дошкольников и школьников, которыми пользуются сотни детских центров по всей России. Юлия преподает искусство красивого почерка для детей и взрослых и обучает педагогов исправлять почерк, решать проблемы с грамотностью и математикой. Одна из ее известных программ – «Пишу красиво и быстро» по исправлению почерка за восемь занятий. Педагог применяет уникальные методики и помогает сделать почерк разборчивым и красивым даже за одно-два занятия. Юлия ценит постоянное развитие, регулярно участвует в масштабных конференциях, семинарах по всей России. Например, в марте она проводит всероссийскую конференцию для руководителей детских центров, представителей частных школ и семейных классов.

«В клубе женщин предпринимателей я состою около года. Клуб дает мне сильное окружение, много полезных знакомств, общение с коллегами, талантливыми предпринимателями из смежных сфер бизнеса».

☎ +7 953 193-81-51 📄 ALTERNATIVATULA 📄 DENISOVAJN

CLUB
WOMEN'S

ИНГА РЫБИНА, руководитель бухгалтерского бюро «Артель».

Компания «Артель» занимается оказанием бухгалтерских услуг на аутсорсинге юридическим и физическим лицам. Со специалистами «Артель» вы можете заниматься бизнесом не беспокоясь о своих налогах и отчетах – профессионалы возьмут на себя ведение кадрового делопроизводства, сдачу налоговой и бухгалтерской отчетности. С бюро «Артель» вам будет комфортно и спокойно – сотрудники зарегистрируют юридическое лицо или ИП, помогут просчитать бизнес-план, оценить налоговые риски хозяйственной деятельности и конкретного договора. Чтобы бизнес-клиентов успешно развивался, профессионалы «Артель» регистрируют их на торговых площадках, помогают с проведением торгов, конкурсов, участвуют в подготовке технических заданий. А когда требуются новые ресурсы – помогают оформить заявку на кредит, принять участие в госпрограммах поддержки бизнеса, оформляют договоры лизинга. Сотрудники могут выполнять даже не свойственные бухгалтерам функции, например: подготовить и отправить коммерческое предложение, отследить дебиторскую задолженность, оформить договор с контрагентом.

«Клуб женщин предпринимателей – это сообщество, где бизнес-леди помогают друг другу в специфическом женском бизнесе, обмениваются опытом, получают поддержку. Здесь проходят консультации по разным вопросам, и мы развиваемся как в команде, так и индивидуально».

📍 ул. Тургеневская, 50, оф. 508 ☎ 70-06-36

CLUB
WOMEN'S



НОВЫЙ ХИРУРГИЧЕСКИЙ КОРПУС В «КЛИНИКЕ ЭКСПЕРТ»

СОТНИ ПАЦИЕНТОВ ТУЛЫ ЖДАЛИ ЭТОГО СОБЫТИЯ. В МАРТЕ «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ» ОТКРЫВАЕТ ДОЛГОЖДАННЫЙ ХИРУРГИЧЕСКИЙ КОРПУС ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ МАЛОИНВАЗИВНЫХ МАНИПУЛЯЦИЙ И ОПЕРАЦИЙ.

УПРАВЛЕНИЕ БОЛЬЮ

В структуре клиники начинает работу Центр лечения боли. В практику центра внедрен мультидисциплинарный подход в лечении боли, подходы с позиции доказательной медицины, современные неинвазивные и инвазивные методы купирования болевого синдрома, в том числе различные виды блокад под УЗИ и рентген-навигацией, радиочастотная денервация, хирургическое лечение болевого синдрома.

ИННОВАЦИОННЫЕ ОПЕРАЦИИ ОДНОГО ДНЯ

Отделение будет специализироваться на современных операциях по технологии фаст-трек. Больше не нужно ложиться в стационар или ехать в другой регион — теперь инновационная хирургия доступна в «Клинике Эксперт» на Болдина!

Хирургическая служба будет работать по направлениям:

- ✓ Классическая и косметологическая гинекология;
- ✓ Ортопедические корригирующие операции на стопе и кисти – устранение деформаций и улучшение функций опорно-двигательного аппарата;
- ✓ Дезартеризация геморроидальных узлов – современное лечение геморроя различной стадии без операции;
- ✓ Лазерная флебэктомия – удаление пораженных варикозно-расширенных вен;
- ✓ Поднаркозная полипэктомия – удаление полипов;
- ✓ Хирургическое лечение туннельных синдромов и грыж позвоночника.

ЗАБОТЛИВЫЙ ПОДХОД И ЧЕЛОВЕЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Работа центра «Клиника Эксперт» Тула построена на мультидисциплинарном принципе — здесь к диагностике и лечению пациентов подходят комплексно, с уважением и эмпатией. В сложных случаях собирается консилиум врачей, а решения принимаются коллегиально. За счет такой синергии врачей, технологий и оборудования восстановление пациентов проходит значительно быстрее.

Фото: Руслан Митин
Костюм: Mary Stone
Макияж: Pudra

Благодаря высокой квалификации и внимательному отношению доктора центра «Клиника Эксперт» Тула высоко ценятся среди пациентов, их рекомендуют родным и друзьям. Имена профессионалов на слуху у всей области – нейрохирург, к.м.н. Сергей Владимирович Попов, ортопед-травматолог Дмитрий Борисович Беланов, гинеколог-онколог, к.м.н. Михаил Владимирович Гаврилов, онколог-маммолог, к.м.н. Сергей Сергеевич Попов, ортопед-травматолог, к.м.н. Леван Юрьевич Дарчия, эндоскопист Андрей Александрович Полещиков, оториноларинголог Кирилл Владимирович Зайцев, уролог-андролог Софья Андреевна Привалова.

**ИЛИАНА
МАРИНА**
РЕГИОНАЛЬНЫЙ
ДИРЕКТОР
«КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ»
ТУЛА

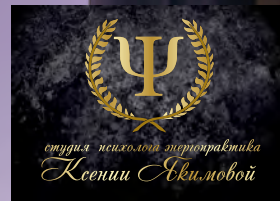
ДИАГНОСТИКА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

В клинике расширяется направление чекапов для контроля за здоровьем. Комплексное МРТ и УЗИ всего тела отлично зарекомендовали себя в исследовании новых заболеваний, которые проявились после пандемии. Профессионалы «Эксперт» разрушают стереотипы об этих методах — проведение МРТ и УЗИ исключает агрессивное излучение, а их радиовоздействие на организм сравнимо с прослушиванием любимой FM-волны.

По случаю открытия клиника планирует провести масштабный праздник! Следите за анонсами в социальных сетях и будьте здоровы!

КЛИНИКА ЭКСПЕРТ
федеральная сеть медицинских центров

Успеть все за 24 часа: В ЧЕМ СЕКРЕТ?



Как руководить собственной студией по психологии и энергопрактикам, самой проводить консультации, воспитывать двоих детей, поддерживать мужа, создавать досуг для всей семьи, заниматься домашними питомцами и при этом находить время для своих интересов? Узнаем тайны тайм-менеджмента у психолога Оксаны Якимовой.

Как все успевать и при этом оставаться в ресурсе!

«Обязательно планирование. В моей практике это дает хорошие результаты. Например, я ставлю цели на каждый день и прописываю задачи, с помощью которых получаю желаемый результат».

У вас плотный график, как и у многих женщин, которые ведут свои проекты. Даже при четком плане можно что-то не успеть. Как вы решаете такие вопросы!

«В своей семье я наладила принцип сотрудничества: у каждого есть свои обязанности и каждый готов прийти на помощь друг другу. Если есть возможность кому-то делегировать часть своих рабочих задач, то я ею обязательно пользуюсь».

Где берете силы на такое количество задач!

«Ежедневно я пополняю свой ресурс с помощью телесных и энергетических практик. Например, провожу дыхательную гимнастику по принципу «квадрата»: на 4 счета вдох, на 4 счета задерживаю дыхание, на 4 счета выдох и снова на 4 счета задерживаю дыхание. Это простой способ замедлиться и снизить уровень стресса. Мне помогают и медитативные практики: так я отвлекаюсь от каждодневной суеты, набираюсь сил и избавляюсь от тревоги. Я сама люблю и рекомендую медитации в технике визуализаций. Например, техника «Мой дом». На консультациях я подробно рассказываю об этом и даю рекомендации по их применению».

ОКСАНА ЯКИМОВА, ПСИХОЛОГ И ЭНЕРГОПРАКТИК

Более 6 лет в личном консультировании и обладает 10-летним опытом в сфере управления персоналом в крупной компании. Имеет психологическое образование и дополнительную специализацию по телесной психотерапии. Сейчас проходит обучение по психосоматическим заболеваниям.

Как вы работаете с запросами клиентов, которые жалуются на нехватку личных ресурсов?

«В моей практике себя хорошо зарекомендовала звукотерапия на тибетских поющих чашах, которую я провожу, в том числе и для себя. Еще одно непременное условие для сохранения ресурсов — это любовь к себе. Любите себя, балуйте, радуйте маленькими подарками и мелочами — это даст выход положительным эмоциям, а вместе с тем и хороший поток чистой энергии».

На своих консультациях я даю рекомендации, как справиться с многозадачностью и при этом оставаться в ресурсе, как избежать профессионального и эмоционального выгорания, рассказываю о том, как изменить мышление, достичь нового качества жизни и прийти к поставленным целям».

В пользу КОМАНДЫ

МАРИНА ЗОТОВА

ДИРЕКТОР ТУЛЬСКОГО
ФИЛИАЛА ВСК

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ БОСС, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ В ЕГО КОМАНДЕ РАБОТАЛ С УДОВОЛЬСТВИЕМ? ПО ВЕРСИИ FORBES И ПОРТАЛА NN.RU, СТРАХОВОЙ ДОМ ВСК ОДИН ИЗ ЛИДЕРОВ В РЕЙТИНГЕ РАБОТОДАТЕЛЕЙ РОССИИ. КОМПАНИЯ СОЗДАЁТ МАКСИМАЛЬНО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ, ЧТОБЫ ПОСТРОИТЬ КАРЬЕРУ МЕЧТЫ. МАРИНА ЗОТОВА, ПРОЙДЯ ПУТЬ ОТ ПРОСТОГО СОТРУДНИКА ДО ДИРЕКТОРА ТУЛЬСКОГО ФИЛИАЛА ВСК, ПОДТВЕРЖДАЕТ ЭТО СВОИМ ПРИМЕРОМ.

Фото: Егор Конабевцев
Стиль: Дарья Королева
Макияж и укладка: Pudra

Марина, вы сделали блестящую карьеру в ВСК. Расскажите, как это было?

«Действительно, 20 лет назад я пришла в компанию, и мне приятно, что ВСК и по сей день — единственная запись в моей трудовой книжке. Я переехала в Тулу после окончания Курского государственного медицинского университета. Мне удалось пройти собеседование в ВСК на должность менеджера по сопровождению договоров ДМС. Наша компания росла, и вместе с ней — мои возможности. Со временем я создала и возглавила отдел личного страхования. В 2009 году родила сына и на 2 года ушла в декрет. К счастью, у меня получилось не выпасть из бизнес-среды, и вскоре поступило предложение стать заместителем руководителя Центра автострахования (это работа с автодилерами), а чуть позже — Центра корпоративного страхования (юридические лица). Следующим шагом было обучение в кадровом резерве и должность директора Тульского филиала ВСК».

Какими ценностями вы руководствуетесь в работе?

«В любом коллективе главная ценность — это человек. Именно люди создают энергию каждого дня, желание расти и развиваться, познавать друг друга и взаимодействовать. В каждом есть глубина, уникальные качества и способности, позволяющие раскрыться и как продавец, и как переговорщик, управленец или организатор. Личность для меня — это целая вселенная. Поэтому я учу своих сотрудников всегда уважать и видеть Человека и в других, и в себе».

А что делаете, когда сталкиваетесь с профессиональным выгоранием?

«Скорее всего, я умею организовать всё так, чтобы не выгорать. Безусловно, каждый день — это череда событий, людей, встреч, отчётов, бумаг и аналитики. На мне лежит большая ответственность, и я просто не имею права работать с севшей батареей. Каждое утро завтрак в кругу семьи настраивает меня на продуктивный день. Два-три раза в неделю я занимаюсь в фитнес-клубе. Всё это придаёт сил. На мой взгляд, профессиональное выгорание грозит тем, кто уже исчерпал свои ресурсы, когда весь азарт от общения с партнёрами и коллегами остался в прошлом. Но это не про меня. Я наполняюсь энергией от каждого рабочего дня, эмоциями от новых знакомств и событий, а вечером позволяю себе убрать деловой костюм в гардероб и побыть любимой женой, мамой и подругой».

Как бы вы описали свой стиль управления?

«В большей степени я — наставник. При этом я умею быть гибкой, если того требует ситуация. Пройдя путь от обычного сотрудника до руководителя, я прекрасно понимаю, насколько моим коллегам важны моя помощь, присутствие, поддержка и опыт. Сотрудники — это по сути моё отражение. Мы точно должны быть похожи и смотреть в одну сторону. Я принимаю активное участие во всех рабочих процессах, всегда выслушаю советы и рекомендации моей команды. В компании знают: если я ставлю задачу, пусть даже очень сложную, я никогда никого не брошу с ней один на один. Каждый сотрудник может обсудить со мной пути решения, и вместе мы обязательно придём к нужному результату».

Сложно ли устроиться в ВСК и какие перспективы есть у ваших сотрудников?

«Я всегда говорю, что из ВСК уходят разве что в декрет, на пенсию или на повышение. Мы — работодатель с высоким рейтингом, у нас стремятся делать карьеру, а мы всегда рады тем, кто разделяет наши ценности: доверие клиентов, работа с партнёрами в долгую, использование современных технологий и развитие в команде. Если вы мыслите на несколько шагов вперёд, хотите учиться и раскрывать свой потенциал, у вас все шансы вырасти в компании. Это может быть и линейный рост внутри филиала или возможность занять должность выше и, например, переехать в другой регион. Компания открыта для тех, кто готов принимать решения и действовать».



Расскажите подробнее об условиях работы в ВСК...

«Помимо достойных зарплат, наши сотрудники получают поддержку на всех этапах. У нас комфортный офис в самом центре Тулы. Мы создали собственную платформу для общения внутри команды — проект СВОИ, объединяющий корпоративный мессенджер и витрину скидок для сотрудников от федеральных и региональных партнёров. ВСК заботится о здоровье коллектива и обеспечивает качественный пакет ДМС. А ещё компания — отличная площадка, если вы хотите развиваться в профессии, учиться и осваивать новые технологии. В этом году ВСК открыла кафедру в РАНХиГС, где мы учим управлению цифровым развитием. У нас уже внедрена интеллектуальная система принятия решений, машинное обучение. Мы одними из первых на российском рынке реализовали полное дистанционное урегулирование по КАСКО, внедрили искусственный интеллект в этот процесс, открыли цифровую клинику по добровольному медицинскому страхованию, — и это не полный список наших инноваций».

Мы знаем, что именно ВСК создали отдельный социальный проект — «Забота на работе». В чём его суть?

«Да, это корпоративный социальный проект, направленный на помощь сотрудникам. Здесь каждый может бесплатно принять участие в полезных вебинарах, марафонах, квизах и конкурсах. А также получить советы по психологическому здоровью, управлению стрессом, правильному питанию, личной эффективности, финансовой грамотности, энергетическому балансу и так далее. В рамках программы ДМС мы помогаем с поиском и подбором лекарств для сотрудников и членов их семей. Помогаем родителям в городах присутствия ВСК. Создаём собственные каналы коммуникаций: в Telegram-канале «ВМЕСТЕ / КОМАНДА ВСК» сейчас более 2800 участников. И конечно, мы вместе путешествуем. В ВСК создан Туристический центр в Переделках, куда сотрудники и их семьи могут приехать отдохнуть на выходные — с питанием, развлекательной и экскурсионной программой. Каждая современная компания должна заботиться о своей команде: её мотивации, физическом и ментальном здоровье. Людям у нас комфортно, поэтому они ходят на работу с радостью и добиваются прекрасных карьерных результатов. Страховой Дом ВСК готов делиться успешным опытом формирования кадровой политики и корпоративной культуры со своими клиентами и партнёрами».



📍 ул. Демонстрации, 1г, офис 301
☎ +7 (4872) 36-17-10

ЛЕДИ В НЕЖЕНСКОМ БИЗНЕСЕ

КАК УСПЕШНО РУКОВОДИТЬ
МАСШТАБНЫМ ПРОИЗВОДСТВОМ
СТЕКЛА, РАЗВИВАТЬСЯ НА МУЖСКОЙ
ТЕРРИТОРИИ И ПРИ ЭТОМ БЫТЬ В РЕСУРСЕ?
МАРИЯ ТИТОВА, ОСНОВАТЕЛЬ КРУПНОЙ
КОМПАНИИ «ВИТРА» С ДВАДЦАТИЛЕТНИМ
ОПЫТОМ ПОДЕЛИЛАСЬ ПРИНЦИПАМИ
И ПРАВИЛАМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ
ЕЙ В ЖИЗНИ И В БИЗНЕСЕ.

Компания «ВИТРА» — один из ведущих брендов-производителей стекла с промышленными масштабами, инновационным парком технологического оборудования, прозрачной репутацией, который работает более чем с 10 субъектами России. Здесь выпускают в сутки 2,5 тысячи м² разнообразного стекла — этого хватит, чтобы остеклить 10-этажное здание.

Профессионалы «ВИТРА» занимались остеклением крупных торговых центров, жилых кварталов, градообразующих предприятий, заводов и музеев, объектов в «Искре» и «Октаве», ТЦ «Гостиный двор», ТЦ «Утюг», отеля SK Royal Тула, ресторана «Шарден». Профессионалы изготовили стеклопакеты для ЖК «Наследие», «Наши Баташи», Sport Life, микрорайона «Петровский квартал», создали роскошные витрины для бренда «Бриллиантовая ручка», автосалонов Porsche и Volvo в Москве.



ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, ЛИДЕР, РУКОВОДИТЕЛЬ — ЭТО ПОДХОДЯЩАЯ РОЛЬ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ?

«Женщина по своей сути — создатель и созидатель. Поэтому создавать — это вполне органичная роль для женщины».

КАКИЕ ЖЕНСКИЕ КАЧЕСТВА ПОМОГАЮТ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА?

«Мягкость, спокойная жесткость, уверенность».

КАКИЕ У ВАС ЕСТЬ ПРАВИЛА ДЛЯ БИЗНЕСА И ЖИЗНИ?

«Правильно так, как мне комфортно. Мне удалось объединить людей, горящих тем, что они делают. Средний срок работы на нашем предприятии — 10 лет. Я никогда не ограничиваю людей в высказывании своей точки зрения, даже если она противоречит моей».

КАК БЫТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ И ПРИ ЭТОМ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСЕ?

«Нужно любить то, что ты делаешь. Тогда вообще можно не ходить на работу, а заниматься хобби».

МАРИЯ, КАКИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ПОМОГАЮТ УСПЕШНО РАЗВИВАТЬСЯ ТАКОМУ КРУПНОМУ ПРОИЗВОДСТВУ?

«Компания «ВИТРА» существует на рынке уже более 20 лет. За это время у нас сформировался простой принцип: «Все для заказчика». Клиентов мы часто называем партнерами — совместными усилиями решаем поставленные ими задачи, создаем любые изделия из стекла по индивидуальным проектам и параметрам. Благодаря внимательному, ответственному подходу и широким возможностям производства многие постоянные клиенты с нами 10, 15 и 20 лет. Очень ценно, что нас выбирают крупные бренды и известные компании, застройщики».

ЧТО ПОМОГАЕТ БЫТЬ ВОСТРЕБОВАННЫМИ И ИМЕТЬ ШИРОКОЕ ПРИЗНАНИЕ СРЕДИ КЛИЕНТОВ?

«Компания «ВИТРА» постоянно развивается и адаптируется под рынок. Мы предлагаем широкий ассортимент изделий для комфортной жизни, стильных интерьеров, современные технологичные решения для строительства и городской архитектуры. У нас можно заказать любые изделия из стекла: качественные стеклопакеты, разнообразные витрины, уникальные перегородки для офисов и лестниц, душевые кабины с подсветкой, дизайнерские зеркала для дома или квартиры».

КАК КОМПАНИЯ «ВИТРА» МАСШТАБИРОВАЛАСЬ ЗА ГОДЫ РАБОТЫ?

«Компания создавалась как импортер стекла для промышленных предприятий. Затем мы быстро поняли, что на рынке есть большая потребность не в стекле как материале, а именно в качественных переработчиках стекла. Только за прошлый год мы переработали 617 тысяч квадратных метров разного стекла. В 2022 году мы изготовили 150 тысяч единиц стеклопакетов, и это только одно из наших направлений».

КАКИЕ ЦЕЛИ НА БЛИЖАЙШИЙ ГОД?

«Цели очень масштабные! Мы планируем глобальное увеличение станочного парка оборудования. У нас уже и так современное и надежное оборудование, которое позволяет



МАРИЯ
ТИТОВА

СОВЛАДЕЛИЦА ГРУППЫ
КОМПАНИЙ «ВИТРА»

применять инновационные технологии. Это закалка стекла, что делает его сверхпрочным, изготовление более 10 различных видов стеклопакетов под любые задачи и условия в помещениях — от шумоизоляционных до энергосберегающих и цветных. В этом году в планах покупка такого оборудования, которого нет ни у кого в радиусе 200 км».

КАКИЕ НЕСТАНДАРТНЫЕ ЗАДАЧИ ПРИХОДИТСЯ РЕШАТЬ НА ПРОИЗВОДСТВЕ?

«Неординарные проекты — это наша ежедневная реальность, потому что на производство постоянно поступают интересные индивидуальные заказы. Например, мы изготовили главную уличную витрину из антибликового закаленного стекла для известного мирового бренда, создали уникальные пространства-клетки в

разных конфигурациях для животных в зоотеле, где им комфортно находиться. Мы изготавливали multifunctional стеклопакеты, которые соединяют в себе множество инновационных технологий, таких как сверхпрочность, защита от жара, холода и шума для большинства торговых центров в Туле».

НА ЧТО ВЫ ОПИРАЕТЕСЬ ПРИ ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ?

«На мнение моей команды и потребности заказчика. Мы коллективно подходим к решению задач, обсуждаем пути решения, все время учимся, обмениваемся опытом, становимся сильнее. Любые нестандартные ситуации — это опыт, который мы разбираем, анализируем и принимаем. Мы предлагаем заказчикам комфортные и выгодные условия, решаем любые поставленные задачи, предоставляем доставку, монтаж, услуги дизайнера и конструктора».

ЧЕМ ВЫ ИНТЕРЕСУЕТЕСЬ ПОМИМО РАБОТЫ?

«Помимо работы в нашем коллективе есть футбольная команда «ВИТРА», которая делает успехи в этом сезоне и претендует на выход в первую лигу».



📍 Тула, проезд Энергетиков, 8
☎ +7 4872 70-74-40,
☎ +7 950 920-02-23
🌐 vitra71.ru



АНАСТАСИЯ МАЛЮТИНА,
челюстно-лицевой хирург, заместитель
главного врача SEN-clinic, победитель премии
«ПроДокторов» в своей специальности среди
докторов Тульской области*

ЛЕДИ ХИРУРГ В ДЕЛЕ

КРАСИВАЯ ДЕВУШКА И
УСПЕШНЫЙ ЧЕЛЮСТНО-
ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГ,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО
ВРАЧА SEN-CLINIC
АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА
МАЛЮТИНА РАЗВЕИВАЕТ
МИФЫ О «НЕЖЕНСКИХ»
ПРОФЕССИЯХ, ДЕЛИТСЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ
ПРИНЦИПАМИ И
РАССКАЗЫВАЕТ ОБ
УНИКАЛЬНЫХ В ТУЛЬСКОЙ
ОБЛАСТИ РАЗРАБОТКАХ В
НАПРАВЛЕНИИ ЧЕЛЮСТНО-
ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГИИ.

Стилист: Марина Кузнецова
Образ: бутик одежды No Comment
Фото: Елена Кононенко



ООО «СЕН». ЛО-71-01-002168 24.10.2019 г. *По итогам премии «ПроДокторов» в 2022 году в номинации «Стоматолог-хирург»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



SEN-clinic



СЛОЖНО ЛИ ДЕВУШКЕ РАЗВИВАТЬСЯ В ПРОФЕССИИ ВРАЧА, ВРАЧА-ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОГО ХИРУРГА?

Многие до сих пор считают, что хирургия — совершенно неженское дело. Иногда на приеме пациенты задают вопрос, особенно мужчины: «Вы такая хрупкая, — вам сил-то хватит?» Но в современной хирургии не нужна гора мышц — необходимы знания, навыки и умение работать с современными инструментами и оборудованием.

КАКИЕ У ВАС ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ, ФИЛОСОФИЯ?

В работе врача важно быть внимательным, аккуратным, ответственным и целеустремленным, профессионально развиваться. От моих решений зависит здоровье другого человека, и оно всегда на первом месте. Наш главный врач всегда говорит: «Сначала мы лечим пациентов, потом зарабатываем деньги, но никак не зарабатываем, леча пациентов». Для меня это стало основным принципом. Я всегда стараюсь проявлять эмпатию, выражать сочувствие и оказывать поддержку любому пациенту. Это подтверждается благодарными отзывами, что для меня очень ценно.

НА ЧЕМ СПЕЦИАЛИЗИРУЕТЕСЬ, С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ К ВАМ ОБРАЩАЮТСЯ ПАЦИЕНТЫ?

Я занимаюсь хирургическим и консервативным лечением заболеваний челюстно-лицевой области, полости рта и зубочелюстной системы — удалением зубов любой сложности и новообразований, дентальной имплантацией, пластикой мягких тканей, лечением большинства заболеваний челюстно-лицевой области.

РАССКАЖИТЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОПЫТЕ, ОБРАЗОВАНИИ?

Я закончила Тульский государственный университет по специальности «Лечебное дело», параллельно училась по направлению «Государственное и муниципальное управление». Затем окончила ординатуру в области челюстно-лицевой хирургии в РУДН.

КАК РАЗВИВАЛАСЬ ВАША КАРЬЕРА?

В клинику SEN-clinic я пришла во время обучения в институте — на лето устроилась на должность медицинской сестры. Я быстро влилась в коллектив, мне понравился подход руководства к работе, отношение к пациентам. Я вдохновилась профессионализмом главного врача и поняла, что меня привлекает область челюстно-лицевой хирургии. В конце обучения в университете я решила развиваться в этой сфере и выбрала ее своим профилем, а на первом курсе ординатуры приступила к практике. За 6 лет я прошла путь от медицинской сестры до заместителя главного врача по лечебной работе.

РАССКАЖИТЕ ОБ УНИКАЛЬНОМ ДЛЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ НАПРАВЛЕНИИ ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГИИ...

SEN-clinic — это современный центр с полным спектром услуг по стоматологии, инновационными методами диагностики, профилактики и лечения заболеваний органов полости рта. SEN-clinic — первый в области негосударственный медицинский центр, который имеет направление челюстно-лицевой хирургии. В нашем коллективе три челюстно-лицевых хирурга, которые могут провести аутотран-

сплантацию, то есть пересадку зуба, удаление новообразований в челюстно-лицевой области, удаление зубов разной сложности, оказать помощь при травмах челюстно-лицевой области любого типа. Мы проводим мягкотканые операции в полости рта, костную пластику, а также пластические операции челюстно-лицевой области. Наша клиника является клинической базой Тульского государственного университета, и у нас непрерывно проходит научная медицинская деятельность.

ЧТО НОВОГО В ИНДУСТРИИ ЗДОРОВЬЯ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ? КАКИЕ НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВЫ ПРИМЕНЯЕТЕ В SEN-CLINIC?

Долгое время мы в клинике занимались разработкой собственного алгоритма лечения пациентов с проблемами височно-нижнечелюстного сустава, соединяющего нижнюю челюсть с основанием черепа. В прошлом году мы смогли внедрить эти уникальные технологии в процессы лечения. Успех наших разработок можно оценить по количеству вылеченных пациентов, которые избавились от серьезных сложностей и улучшили качество жизни. Мы возобновили лечение пациентов под общим наркозом, которым занимаемся с 2019 года и которое было прервано в период пандемии. Наши опытные доктора активно проводят процедуру аутотрансплантации, а также операции в челюстно-лицевой области различной сложности.

КАК БЫТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ И ПРИ ЭТОМ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСЕ?

Мне помогает целеустремленность. У меня всегда есть мечты, задачи, планы, к осуществлению которых я иду. А главное — я очень люблю свою работу, своих пациентов, поэтому нахожу ресурсы в помощи людям, в их радостных открытых улыбках и благодарности.



ЦЕНТР СТОМАТОЛОГИИ
ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГИИ
И ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ

SEN-clinic

Тула, Тимирязева, 97
Тула, Красноармейский пр-т, 34
+7 906 623-15-25
+7 4872 58-81-96
<https://sen-clinic.ru>
https://vk.com/sen_clinic



КЛИНИКА РАЗУМНЫХ РЕШЕНИЙ

Красивый подход К ЛИДЕРСТВУ



Как управлять успешным риелторским агентством, добиваться выгодных условий по всем вопросам приобретения, продажи, аренды недвижимости для клиентов, оставаться энергичной и женственной? Елена Клемина, талантливый руководитель востребованной компании LeAN и невероятно привлекательная девушка, делится секретами развития своего дела и сохранения баланса во всех сферах жизни.

Елена, как вы считаете: руководитель — это подходящая роль для женщины!

Мнение о том, что руководителем должен быть мужчина — уже давно в прошлом. Существует масса профессий, где именно женщина-лидер выводит компанию на высокий уровень.

Какие личные качества помогают вам развиваться и добиваться успеха!

«Вижу цель — не вижу препятствий» — это мой жизненный девиз. Я никогда не думаю о том, что обо мне могут подумать другие. Просто беру и делаю. Стараюсь постоянно развиваться, обучаться чему-то новому.

Есть ли у вас правила для бизнеса и жизни!

Главное правило — никаких правил! Бизнес — это образ жизни. Он не терпит безответственности, халатности, равнодушия к клиентам. Я в сфере недвижимости уже более 13 лет, 8 из них руковожу своим риелторским агентством LeAN. Большая часть моих мыслей занята тем, как развить бизнес, усовершенствовать работу с клиентами и сделать наше взаимодействие ещё более комфортным.

Как быть успешной, добиваться отличных результатов и при этом оставаться энергичной!

Нужно давать себе отдых, разгружать мысли, отвлекаться от работы. И любить то, чем занимаешься! Для меня помощь людям в осуществлении мечты об идеальном жилье — это не просто работа, а важная часть жизни.

На что опираетесь при принятии решений!

На знание законодательства и опыт, на логику, практичность принятия решения и, естественно, результативность. Во многом прислушиваюсь к интуиции и ещё ни разу не ошибалась. Даже перед подписанием контракта с контрагентом уже бывает чувство, что здесь что-то не так, а впоследствии он не проходит проверку нашей службой безопасности.

Что помогает сохранять востребованность на рынке и признание клиентов!

Профессионализм, индивидуальный подход к каждому клиенту. Нас ценят за человеческие качества — трудолюбие, внимательность, честность. У нас множество профессиональных инструментов, обширные связи с банками, застройщиками во многих регионах, страховыми компаниями. Мы сохраняем с клиентами дружеские отношения и после проведения сделки.

ЕЛЕНА КЛЕМИНА

ОСНОВАТЕЛЬ АГЕНТСТВА
НЕДВИЖИМОСТИ LEAN

Они всегда могут обратиться к нам за консультацией.

Какие нестандартные задачи приходится решать на работе!

Каждая сделка по-своему индивидуальна, и немалая часть требует креативного мышления.

Команда специалистов LeAN решает любые задачи по вопросам покупки, продажи, аренды жилых и нежилых помещений. Мы работаем со всеми видами сертификатов, проводим юридическую проверку документов, объектов, участников сделки, предлагаем выгодные условия по ипотечным кредитам.

Какой совет дали бы начинающим бизнесменам!

Верить в себя, в свою команду, делать работу качественно, профессионально и с любовью. Это верный путь к успеху.

📍 Новомосковск,
ул. Свердлова, 8
☎ +7 953 436-13-49
🌐 lean71.ru

6+

НОВЫЙ НАБОР ШКОЛА МОДЕЛЕЙ

приглашаем девушек и юношей

☎ 38-41-33



от 14 до
30 лет

Анкета на сайте
www.goldtula.ru

the_gold_tula

goldmodelstula71

АФИША. ПАРТНЕР ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ»

ООО «Голд Моделс»

пр-н Ленина, 104, оф. 212

Время РАСЦВЕТА

Весна определённо настраивает на красоту. С первыми солнечными лучами всем нам хочется выглядеть лучше, чем обычно. Расцветаем к весне вместе с Татьяной Заикиной и центром инновационной косметологии Hollywood.

ТАТЬЯНА ЗАИКИНА

ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ

ПРАКТИКА: БОЛЕЕ 13 ЛЕТ.

Окончила медицинский факультет ТулГУ, ординатуру РУДН по специальности «Дерматовенерология». Там же повысила квалификацию по направлению «Косметология».

Регулярно посещает профессиональные мероприятия в России и за рубежом, обмениваясь опытом с ведущими отечественными и мировыми косметологами.

ЕСТЕСТВЕННО, КРАСИВО

В своей работе Татьяна Заикина всегда следует актуальному тренду на естественную красоту, деликатное вмешательство и максимально натуральный эффект от любой процедуры. Тенденция не менять, а подчеркнуть сохранится и весной-2023. Красота кожи – это, прежде всего, её здоровье, а свежесть и сияние – как результат. Центр инновационной косметологии Hollywood – клиника с медицинской лицензией, поэтому сюда можно смело отправиться на любые процедуры, зная, что их выполнят безопасно и профессионально.

ЛИЦОМ К ВЕСНЕ

✓ Для улучшения и преображения кожи этой весной доктор Татьяна Заикина советует обратить внимание на SMAS-лифтинг на аппарате Doublo. Процедура проводится всего раз в год и даёт истинный лифтинг-эффект, воздействуя на глубокие слои кожи. Так можно решить проблему второго подбородка, выраженной носогубной складки или дряблости шеи и получить отражение в зеркале, о котором вы мечтали.

✓ Сгладить несовершенства – расширенные поры, мелкие морщины, рубцы поставке – можно с помощью микроиглового RF-лифтинга на аппарате Scarlet. Процедура направлена на регенерацию коллагеновых и эластиновых волокон, благодаря чему вы обретаете новое качество кожи. Делать можно в любом возрасте, лучше курсом от 1 до 3 сеансов раз в месяц. По мнению косметолога Татьяны Заикиной, весна для этого – самое время.

✓ Что касается инъекций, в марте актуальны биоревитализация и коллагеностимуляторы (инъекции гидроксиапатита кальция, полимолочной кислоты). Это здоровое сияние лица, увлажнение, заметное омоложение и свежесть. Количество индивидуально: биоревитализация – 3-6 сеансов раз в 10-30 дней, коллагеностимуляторы – 1-2 сеанса раз в 2 месяца. В клинике Hollywood можно приобрести коллаген и для приёма внутрь. Он придаёт упругость коже и эластичность волосам.

Все процедуры направлены не только на борьбу с уже возникшими проблемами, но и на профилактику увядания, так что прибегать к ним можно практически в любом возрасте.

ДОМАШНЯЯ РАБОТА

После зимы, сухого, морозного воздуха имеет смысл скорректировать домашний уход. Добавьте в него активные сыворотки, крем с высокой степенью защиты от солнца. Искать эти средства лучше в линейках профессиональной косметики. Кстати, в центре инновационной косметологии Hollywood есть хорошо зарекомендовавшие себя продукты для домашнего ухода, которые будут хранить и усиливать эффект от любых процедур. Осталось выбрать время для консультации и расписать ваш индивидуальный весенний план красоты вместе с косметологом Татьяной Заикиной.

ЦЕНТР ИННОВАЦИОННОЙ
КОСМЕТОЛОГИИ

Hollywood

Пр-т Ленина, 66-а

+7 910 077-22-27 drzaikina.ru

Фото: Егор Конабевцев. Макияж и укладка: Pudra
Платье: Business Line. Подвеска: «Персона Grata»
Место съемки: Клуба workshop

ООО «ФРЭМ» «Голливуд»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Движение ВВЕРХ

ХОТИТЕ СТАТЬ ВОСТРЕБОВАННЫМ ЛЭШМЕЙКЕРОМ –
ВЫБЕРИТЕ НАСТАВНИКА ИЗ ЧИСЛА ЛУЧШИХ!



КРУГЛОСУТОЧНО ДЛЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

ШОУРУМ

АЛЛА ВЕДЕНЕЕВА

ОСНОВАТЕЛЬ ШОУРУМА И
БЬЮТИ-ПРОСТРАНСТВА GOLDSTUDIO71

- ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЬНИЦА ЛАМИНИРОВАНИЯ И КОЛЛАГЕНИРОВАНИЯ РЕСНИЦ В ТУЛЕ
- МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТРЕНЕР МОСКОВСКОЙ БЬЮТИ-АКАДЕМИИ ART ET BEAUTE
- ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ БРЕНДОВ ДЛЯ РЕСНИЦ И БРОВЕЙ NOUVEAU LASHES, MAVEX, iLASH HERO, DLUX PROFESSIONAL И QITTS BROWS
- РУКОВОДИТЕЛЬ ДВУХЭТАЖНОГО БЬЮТИ-ПРОСТРАНСТВА, ГДЕ ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ ОБЪЕДИНЕНЫ САЛОН КРАСОТЫ И ШОУРУМ МОДНОЙ ОДЕЖДЫ

На обучение к Алле Веденеевой по ламинированию и коллагенированию ресниц и бровей приезжают со всей страны. Ее ученицы успешно работают не только в России, но и в Германии и Италии.

На занятиях Алла честно и открыто делится всеми своими «фишками» и техниками. Какие составы выбрать? Какую цену ставить за свои услуги начинающему мастеру? Как продвигать себя лэшмейкеру?

После теории ученицы оттачивают навыки на моделях, а в течение 2-х недель могут продолжить практику под наставничеством Аллы у нее в студии.

Еще один заметный проект Аллы — шоурум модной одежды, где она подобрала капсулу под стать себе — яркую и дерзкую. Принты и цвета коллекций идеально сочетаются с характером бескомпромиссных и знающих себе цену женщин, которыми всегда были клиентки и ученицы Аллы.

ИП Понферова А.В. «Голд Студио 71»

Егор Конабевцев
Макияж и укладка: Pudra
Место съемки: SK Royal Hotel

📍 Комсомольская, 54-б, 2-й этаж ☎ +7 910 554-29-56

📩 allavedeneeva1986 📞 club68933469 📧 oriental_cats71

Между нами, ДЕВОЧКАМИ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ И СОХРАНИТЬ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ? ЭТОТ ВОПРОС МЫ ОБСУДИЛИ С ВРАЧАМИ ПЕРЕДОВОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА SMART CLINIC. ИММУНОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ANTI-AGE-МЕДИЦИНЕ НАТАЛЬЯ ДУБОВИКОВА, ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ ЮЛИЯ БУРЯКОВА И НУТРИЦИОЛОГ ЕКАТЕРИНА РОЗДАБАРА О ТОМ, ЧТО СТОИТ ЗНАТЬ КАЖДОЙ.



ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧКИ: ПРИЧИНЫ ЧАСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И АЛЛЕРГИЙ, И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Иммунолог: Частые болезни могут быть связаны с метаболическими ошибками, приобретенными ещё в утробе матери. Другая причина хронических воспалений — необдуманное применение антибиотиков и иммуностимуляторов при лечении вирусов у ребёнка. Лучшее, что можно предпринять для здоровья девочки, — адекватно лечить простуды по назначению врача, исключить паразитов и заботиться о сбалансированном питании.

Нутрициолог: Первый шаг — противовоспалительное питание, закрывающее дефицит витаминов А, В, С, D. Введите в рацион ребёнка фрукты около 100 гр. в день, овощи для правильной работы ЖКТ, яйца, нежирную белую рыбу и мясо, обязательно питьевой режим и нутрицевтики после консультации со специалистом.

Эндокринолог: Распространённая проблема у детей — йододефицит и связанные с ним патологии щитовидной железы. Именно они могут негативно сказаться на общем развитии и иммунитете ребёнка. Проверьте щитовидную железу девочки с помощью УЗИ и анализов крови на гормоны: ТТГ, Т4 свободный, Т3 свободный.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ: НЕРЕГУЛЯРНЫЙ ЦИКЛ, АНЕМИЯ, ВЫСЫПАНИЯ НА КОЖЕ. С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО И КАК УСТРАНИТЬ?

Эндокринолог: На становление менструальной функции влияет состояние яичников, щитовидной железы и гипофиза. Следите за сбалансированным питанием и нормальным весом девочки. Эндокринолог, диетолог и гинеколог всегда работают над регуляцией цикла комплексно. Причины проблем с кожей: становление гормональной функции, хронические воспалительные процессы (они же вызывают частую температуру у подростков) и проблемы с кишечником.

Нутрициолог: Девочкам-подросткам обязательно нужно спать 7–9 часов для выработки мелатонина, соблюдать гигиену сна и физическую активность. В рацион ввести полезные жиры для формирования половых гормонов: масло, жирную рыбу, авокадо, орехи. Плюс правильно подобранные биодобавки, которые поддержат растущий организм.

ГОТОВИМСЯ СТАТЬ МАМОЙ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ НЕ НАСТУПАЕТ? КАКИЕ ГОРМОНЫ СТОИТ ПРОВЕРИТЬ?

Эндокринолог: Исследуем не конкретный орган, а весь организм. Нарушить репродуктивную функцию могут хронические вирусные, паразитарные, грибковые, бактериальные инфекции, пищевые непереносимости, нарушения пищевого поведения, которые ведут к избытку массы тела. Сдайте гормоны щитовидной железы, контролируйте инсулин.

Нутрициолог: В питании исключаем все дефициты, обязательно принимаем фолликулостимулирующие витамины А и В, вводим в рацион молочные сыры, полезные жиры, икру. Принимаем нутрицевтики, плотно работаем с эндокринологом. Перед планированием беременности обоим родителям важно заранее пройти не большой чекап — в Smart Clinic есть несколько видов таких обследований. Это исключит генетические ошибки, нарушения микробиомы, хронические воспаления, напрямую влияющие на здоровье ребёнка.



НАТАЛЬЯ ДУБОВИКОВА,
ИНТЕГРАТИВНЫЙ ТЕРАПЕВТ, ИММУНОЛОГ,
РУКОВОДИТЕЛЬ SMART CLINIC



ЕКАТЕРИНА РОЗДАБАРА,
ФАРМАКОЛОГ-НУТРИЦИОЛОГ



ЮЛИЯ БУРЯКОВА, ЭНДОКРИНОЛОГ

ПРЕМЕНОПАУЗА: КАК ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ СТАТУС КОМФОРТНО, СОХРАНИВ АКТИВНОСТЬ И КРАСОТУ?

Эндокринолог: К сожалению, менопауза помолодела. Сегодня она наступает даже у 40-летних женщин. И дело не только в половой системе, но и в работе щитовидной железы и надпочечников. Если нарушен процесс превращения холестерина в pregnenolon, за что отвечает гормон ТЗ, — это ранняя менопауза. Дисфункция надпочечников порой случается на фоне нарушения режима дня, умственных перегрузок, хронического стресса. Стоит это исключить и обследовать весь организм при ранних симптомах климакса.

Нутрициолог: В этот период как никогда важно привести в порядок питание. Обратите внимание на специальные anti-age-протоколы, расписанные по часам. Важна комплексная работа по стресс-менеджменту, сну, питанию и физической активности.

ПОСТМЕНОПАУЗА: КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВОЙ, АКТИВНОЙ И ЖЕНСТВЕННОЙ ПОСЛЕ 50-ТИ?

Иммунолог: Важно понять, что в постменопаузе мы не становимся мужчинами. У нас остаются надпочечники, которые вырабатывают пусть слабый, но женский гормон эстриол. Контролируйте гормон ТЗ в тканях, исключите воспалительные процессы. Для поддержки организма — гипоксические тренировки на аппарате Oxyterra, физиолечение, лимфомассажи, сауны, противовоспалительное питание. Обязательно следите за здоровьем кишечника.

Эндокринолог: При угасании функции яичников качество жизни женщины может улучшить гормональная терапия. Подбираем её строго индивидуально. Необходимо пройти полное гормональное и генетическое исследование, чтобы понять, насколько терапия эстрогенами безопасна для вас. И здесь работает принцип комплексного подхода к здоровью. Важно следить за «составом тела», балансом жировой и мышечной ткани, внутренней экологией организма. Когда всё в гармонии, менопауза пройдет максимально комфортно, а вы останетесь здоровой и активной на долгие годы.



SMART CLINIC

ул. Агеева 1а, тел.: +7 4872 57-45-75
www.smartclinic.bitrix24.site

АННА
ТРИФОНОВА
ВЛАДЕЛИЦА ШКОЛЫ-СТУДИИ
VERONA NAIL

Курс НА КРАСОТУ

ВЛАДЕЛИЦА ШКОЛЫ-СТУДИИ МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА VERONA NAIL
АННА ТРИФОНОВА — МАСТЕР И ИНСТРУКТОР, ИЗВЕСТНЫЙ ОСОБОЙ ПЕДАНТИЧНОСТЬЮ. ЕЁ АВТОРСКИЕ КУРСЫ ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАЙТИ СЕБЯ, ОБРЕСТИ НОВУЮ ПРОФЕССИЮ И ПОЛУЧИТЬ ДИПЛОМ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗЦА. АННА ТРИФОНОВА: О СВОИХ ЦЕННОСТЯХ, ПРИНЦИПАХ И ТРЕНДАХ НЕЙЛ-ИНДУСТРИИ ЭТОЙ ВЕСНЫ.

Когда-то я полностью перевернула свою жизнь и ни дня об этом не пожалела. В нейл-сфере я уже 8 лет, школе-студии Verona Nail — 5 лет, столько же я являюсь дипломированным инструктором по маникюру и педикюру. При этом я абсолютно независимый преподаватель, все учебные и методические материалы — полностью моя разработка. Информация даётся ёмко, с максимумом практики и внимания к каждой ученице.

Я горжусь тем, что базовый курс Verona Nail имеет лицензию Министерства образования. Выпускницы получают дипломы, внесённые в национальный реестр, — это важно любому работодателю. Чтобы учить по-настоящему качественно и ответственно, я формирую группы на базовый курс всего из четырёх студенток. Мой принцип: индивидуально подходить не только к моим клиентам, но и к ученикам.

Мои выпускницы всегда могут на меня рассчитывать. Кроме базового курса, в Verona Nail я обучаю техникам педикюра, дизайну ногтей, повышаю квалификацию действующих мастеров. Если я вижу, что новичок хочет остаться в профессии, я помогу ему выбрать помещение под студию, набрать клиентскую базу, трудоустрою к себе или в другой салон. Как грамотно легализовать свою работу, открыть ИП, разобраться с налогами и не только, мы дополнительно учим в закрытом Telegram-канале.

Я по-прежнему практикующий мастер, мне нравится делать клиентов счастливыми. Меня и моих мастеров часто рекомендуют в максимально сложных случаях: когда покрытие совсем не держится, ногти испорчены или аллергия на гель-лак. Мы всегда верно подберём базу, техники укрепления. По сути мы можем решить любую проблему клиентки, спасти ногти и предложить покрытие, с которым уверенно можно ходить несколько недель.

Мастера Verona Nail не используют наклейки и слайд-дизайны. Все они рисуют руками и умеют воплощать самые разные идеи маникюра. Палитра гель-лаков в Verona Nail — более 400 оттенков. Также мы работаем с инновационным покрытием гель-пудрой

без использования лампы. Это идеальное решение для чувствительных рук и ногтей, склонных к аллергии.

Профессионализм нейл-мастера можно оценить по нескольким критериям. Он должен быть деликатен, терпелив, иметь безупречный вкус, не переставать учиться, развиваться и следить за трендами. Важно говорить на одном языке с клиентами и досконально разбираться в каждом частном случае.

Что мы будем носить этой весной! Камуфлирующие базы с эффектами: цветные, с блёстками, эффектом поталь или микрошimmerом. На волне по-прежнему матовое и светоотражающее покрытие, в том числе светлых тонов. Тренд на длинные натуральные ногти. А вообще, носите то, что вам по душе, главное, чтобы руки были здоровы, выглядели ухоженно и аккуратно. Эту задачу всегда можно доверить Verona Nail.

Verona Nail

📍 ул. Каминского, 12
☎ +7 906 535-04-96
☎ +7 960 610-39-90
verona_nail_school
verona_nail

PU DRA

beauty studio

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

ИП Исаева Ю. С. «Пудра», ПАРТНЕР ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ».

ЕКАТЕРИНА
АЛДОШКИНА,
ВИЗАЖИСТ,
СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ

ЕКАТЕРИНА
ДЕМИНА,
ВИЗАЖИСТ,
СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ

*Красота — это естественно
с визажистами Пудра*

ПОСТОЯННЫЕ ВИЗАЖИСТЫ ГЛЯНЦА, ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИЗАЖИСТЫ ПЕРИНАТАЛЬНОГО ЦЕНТРА
СОЗДАЮТ БОЛЕЕ 300 МАКИЯЖЕЙ В ГОД И **СОБЕРУТ ВАС В 4 РУКИ**
НА ЛЮБОЕ ТОРЖЕСТВЕННОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ВЕЧЕРИНКУ, СВАДЬБУ ИЛИ ФОТОСЕССИЮ
ВСЕГО ЗА 1 ЧАС, ВКЛЮЧАЯ МАКИЯЖ И УКЛАДКУ. У ВАС МАЛО ВРЕМЕНИ, МЫ ЭТО ЦЕНИМ.



Эксперт ГОВОРИТ

КАК СДЕЛАТЬ ВАШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОДУКТ ИНТЕРЕСНЫМ АУДИТОРИИ И ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЭФФЕКТИВНЫМ? HR-ДИРЕКТОРАМ, КОУЧАМ, ПСИХОЛОГАМ, БЛОГЕРАМ, АВТОРАМ КУРСОВ, ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ, И НЕ ТОЛЬКО, – ВАЖНО УМЕТЬ ГРАМОТНО ВЫСТРАИВАТЬ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ. ТАК, ЧТОБЫ ИХ ПОНИМАЛИ И СЛЫШАЛИ ВСЕ. УЧИМСЯ ЭТОМУ У ЕЛЕНЫ КРУТОВЕРЦЕВОЙ – ОДНОГО ИЗ САМЫХ АВТОРИТЕТНЫХ ТРЕНЕРОВ ПО ОРАТОРСКОМУ МАСТЕРСТВУ.



Елена Крутоверцева более 20 лет помогает своим ученикам говорить легко и уверенно. Чётко формулировать тезисы, управлять голосом, дыханием и даже волнением, чтобы выглядеть убедительно в глазах любой аудитории. Миссия Елены – раскрыть потенциал каждого через уверенность в себе, которая обретается, благодаря навыкам ораторского мастерства и публичных выступлений. Елена Крутоверцева преподаёт речь индивидуально, в том числе в формате наставничества. А также ведёт занятия в группах, корпоративные тренинги, ораторский клуб и участвует в крупных федеральных проектах в составе команды топового бизнес-коуча Радислава Гандапаса.

Этой весной тренер Елена Крутоверцева представляет новый образовательный продукт – тренинг тренерского мастерства для обучающихся специалистов. У вас может быть содержательный курс, богатый опыт и масса уникальных знаний, но, если вы не владеете технологией обучения, вряд ли ваши начинания в сфере образования увенчаются успехом. Как построить тренинг, как грамотно прописать его программу, с чего начать, чем закончить, как управлять групповой динамикой, вовлечь аудиторию и сделать ваш продукт действительно результативным? Эффективным технологиям ведения тренингов профессионально учит Елена Крутоверцева.

Её новый курс будет полезен и бизнесу. Советуем обратить на него внимание HR-директорам крупных компаний, внутренним тренерам и менеджерам по персоналу, занимающимся обучением сотрудников. Качество вашего тренинга напрямую зависит от того, насколько грамотно построен процесс обучения. Елена Крутоверцева научит технологии ведения тренингов. Этапы тренингового процесса, групповая динамика, подбор упражнений, построение программы, которая чётко соответствует цели и задачам обучения. Ну и конечно — управление энергией участников! Тренинг имеет высокие результаты, только когда участники получают должный уровень эмоций и знаний! Вы также узнаете, как измерять результаты обучения, работать со сложной аудиторией и её сопротивлением.

Крутоверцева знает вопрос изнутри: в прошлом она 7 лет проработала внутренним тренером в крупной компании и убеждена: если обучение команды прошло по-настоящему эффективно, прибыль не заставит себя ждать.

Курс тренерского мастерства для обучающихся специалистов стартует в апреле. Подать заявку можно уже сейчас, для участников первого потока действует очень привлекательная цена. Успешные ученики при желании могут попасть в команду Елены Крутоверцевой в качестве тренеров. Кстати, сейчас Елена занимается получением государственной лицензии для своих курсов и программ. Совсем скоро её студенты будут выпускаться с официально подтверждёнными дипломами о повышении квалификации. К уникальным знаниям от тренера с огромным опытом – это определённо плюс.

ELENA KRUTOVERTSEVA

тренер по ораторскому мастерству

ШКОЛА ОРАТОРСКОГО МАСТЕРСТВА

ЕЛЕНЫ КРУТОВЕРЦЕВОЙ

- ДЛЯ БИЗНЕСА • ДЛЯ КАРЬЕРЫ
- ДЛЯ ЖИЗНИ • ДЛЯ ДЕТЕЙ

📍 ул. Кирова, 135/1, офис 318
☎ +7 903 697-49-67

🌐 orator-tula.ru 📧 ekrutovertseva

**ЕЛЕНА
КРУТОВЕРЦЕВА**

БИЗНЕС-ТРЕНЕР,
ТРЕНЕР ПО ОРАТОРСКОМУ
МАСТЕРСТВУ И КОММУНИКАЦИИ

ДОМ В ДЕТАЛЯХ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ

ВЕСНА'23

САЛОН «СТОЛ ДА СТУЛ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ БРЕНД МЕБЕЛИ ДЛЯ СТОЛОВОЙ AERO

Эксклюзивные люксовые модели и итальянское качество для безупречного интерьера. Дизайнерские столы и стулья AERO делают кухню эталоном безупречного интерьера. В «Стол да Стул» вы найдете как эксклюзивные предметы интерьера класса люкс, так и качественную европейскую мебель по умеренной цене.

AERO
СТОЛЫ И СТУЛЬЯ



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

ЭКСКЛЮЗИВНО В МЦ «ТАУРУС»

ООО «Таурус-Эстейт»

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТАУРУС
все цвета мебели

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

ЧТО НАМ СТОИТ ДОМ ПОСТРОИТЬ

ЛЮДЯМ, ПРОШЕДШИМ ЧЕРЕЗ ОПЫТ СТРОИТЕЛЬСТВА СВОЕГО ДОМА, ВСЕГДА ЕСТЬ, ЧТО РАССКАЗАТЬ. ОСОБЕННО, КОГДА ДОМ НЕ ПРОСТОЙ, А КАРКАСНЫЙ, СОЗДАННЫЙ ПО ПРЕМИАЛЬНЫМ СКАНДИНАВСКИМ ТЕХНОЛОГИЯМ. ИСТОРИЕЙ ВОПЛОЩЕНИЯ МЕЧТЫ – ОТ ИДЕИ ДО НОВОСЕЛЬЯ – ДЕЛЯТСЯ ВЛАДЕЛЬЦЫ АТМОСФЕРНОГО БАРНХАУСА, СЕМЬЯ СТЕШКИНЫХ.



Найти такой – непростая задача. Однако чудо произошло в буквальном смысле этого слова. На юбилей свадьбы Сергей и Марина выпустили в небо шар со своим главным желанием: «Хотим свой дом», а уже на следующий день их пригласили на просмотр отличного участка с видом на живописную дубраву.

УЧАСТОК ПО ВОЛШЕБСТВУ

Марина – бухгалтер, Сергей – электромеханик, их дочь Дарья завершает обучение на факультете иностранных языков ТГПУ им. Толстого, а сын Богдан учится в 4 классе. Стешкины любят природу, свежий воздух, часто принимают гостей, поэтому мысль о частном доме, кажется, была всегда. Семья сразу отмела варианты, предполагающие затяжное, трудоёмкое и дорогое строительство. Современные материалы позволяют обзавестись собственным домом за приемлемые деньги и в короткий срок. Выбор встал между каркасными технологиями и брусом. Параллельно присматривали участок – он должен был быть в черте города, но в то же время в тихом месте вблизи зелёной зоны.

НЕСЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА

Изначально для строительства дома Стешкины рассматривали компании, занимающиеся типовыми проектами. Любое отступление от стандартного плана, индивидуальные пожелания семьи – плюс к смете. Общение с будущими подрядчиками складывалось некомфортно. Однажды Марина увидела в соцсетях аккаунт Ивана Нагайцева,



VIKINGHOUSE

+7 910 163-03-01
vikinghouse.ru



Строительство без нервов, в срок и с чётким, понятным результатом — основные впечатления наших героев от сотрудничества с Viking House и Иваном Нагайцевым. По словам Марины, если люди по их примеру будут доверять профессионалам, это избавит от массы хлопот, сохранит бюджет и оставит только приятные воспоминания о процессе. В доме, построенном любящими, умелыми руками, будет житься счастливо и легко. Доказано клиентами Viking House.

практикующего строителя и основателя компании Viking House. Иван много лет развивает в Туле премиальные каркасные технологии и по-настоящему горит своим делом. И фото уютных скандинавских домов с настроением югге буквально завораживали. По словам Марины, контакт произошёл сразу, пару впечатлила аккуратность, ответственность и педантичность, с которой Иван подошёл к проекту с первой встречи. Нагайцев предложил проверенного архитектора, который спроектирует будущий дом с учётом всех желаний и привычек семьи. Приняв во внимание особенности участка, Стешкины и команда Viking House определились со стилем — это будет барнхаус.

ПРИГЛАШЕНИЕ НА РУМ-ТУР

Планировка дома создавалась по индивидуальным запросам Сергея и Марины без лишних споров и переплат. Разница в подходе Viking House и компаний, предлагающих типовые проекты, очевидно бросалась в глаза. Стешкины любят приглашать друзей, поэтому архитектор разработал план просторной кухни-гостиной с большими окнами. Семье не хотелось занимать участок дополнительными пристройками, и в проект дома была заложена мастерская для Сергея с отдельным входом со двора. Также в пространство вписали две полноценные спальни, гардеробную, санузел, котельную под газовое отопление и небольшую прихожую. Чтобы не тратиться на лишнюю мебель, архитектор предусмотрел ниши по всему периметру дома, которые можно спрятать за раздвижными дверями, оборудовав удобные зоны хранения. Общая площадь дома в стиле барнхаус для семьи Стешкиных составила порядка 100 м².

СТРОЙКА БЕЗ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Владелец Viking House Иван Нагайцев курировал процесс на всех этапах. Начало стройки пришлось на на осень-зиму 2022 года, всё усложнялось плохой погодой, но бригада делала свою работу чётко и в срок. Иван Нагайцев был на связи со Стешкиными 24/7, регулярно вы-



езжал на площадку лично — это вселяло спокойствие и уверенность в результате. Как бухгалтер, Марина контролировала соблюдение сметы и бюджет, и в финале в него полностью уложились. Даже удалось сэкономить — эти деньги направили на материалы высокого класса, выгодно приобретённые со скидкой Ивана Нагайцева от поставщиков. По словам Марины Стешкиной, видеть, как на глазах растёт твой дом — это непередаваемые эмоции. Стильный и лаконичный барнхаус вживую получился даже лучше, чем в проекте. Семья в восторге от цвета фасада — он называется «торф». Сложный серо-коричневый оттенок отлично гармонирует с чёрными ламинированными окнами и матовой крышей из панелей кликфальц. Не дожидаясь внутренней отделки, Стешкины устроили новоселье, где гости смогли оценить, как комфортно, уютно и тепло в новом каркасном доме. Теперь в планах ремонт, который глава семьи хочет делать своими руками. Скандинавский дух барнхауса предполагает интерьер в стиле лофт-минимализм с использованием экологичных природных материалов. И это как раз во вкусе Стешкиных.

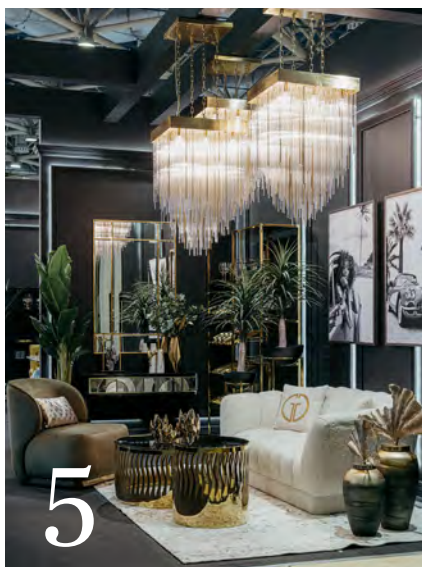


ДИАЛОГ ПОКОЛЕНИЙ



1

В ИНТЕРЬЕРЕ МОЖНО СОЧЕТАТЬ СОВРЕМЕННЫЕ И ТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ВЕЩИ С ПРЕДМЕТАМИ ПРОШЛЫХ ЭПОХ. НАПРИМЕР, ИНТЕРЬЕР В СТИЛЕ ХАЙ-ТЕК РАЗБАВИТЬ ЛЕПНИНОЙ, А АСКЕТИЧНЫЕ КОМНАТЫ – ВИНТАЖНЫМ КРЕСЛОМ ИЛИ КОМОДОМ. РАССКАЗЫВАЕМ, ЧТО И ГДЕ МОЖНО КУПИТЬ В ТУЛЕ.



5



3



2

- 1, 8. Лепной декор стен от компании Pitega, интерьерный шоурум «Декорация»
- 2. SEA SALT & SAGE, большая свеча в аптекарской баночке, PaddyWax, бутик нишевой парфюмерии Atelier des Parfums
- 3. Комплект корпусной мебели, салон мебели Fior del Mondo
- 4. Винтажное зеркало Artex, студия дизайна интерьеров Soluzioni di Casa
- 5. Люстра потолочная из стекла, интерьерный шоурум «Артхолл»
- 6. Декоративный торшер Giraffe in Love M Indoo, студия Qeeboo, интерьерное пространство Alta
- 7. Стеллаж PALACE DISPLAY CASE, студия Boca do lobo, интерьерное пространство Alta



4

6

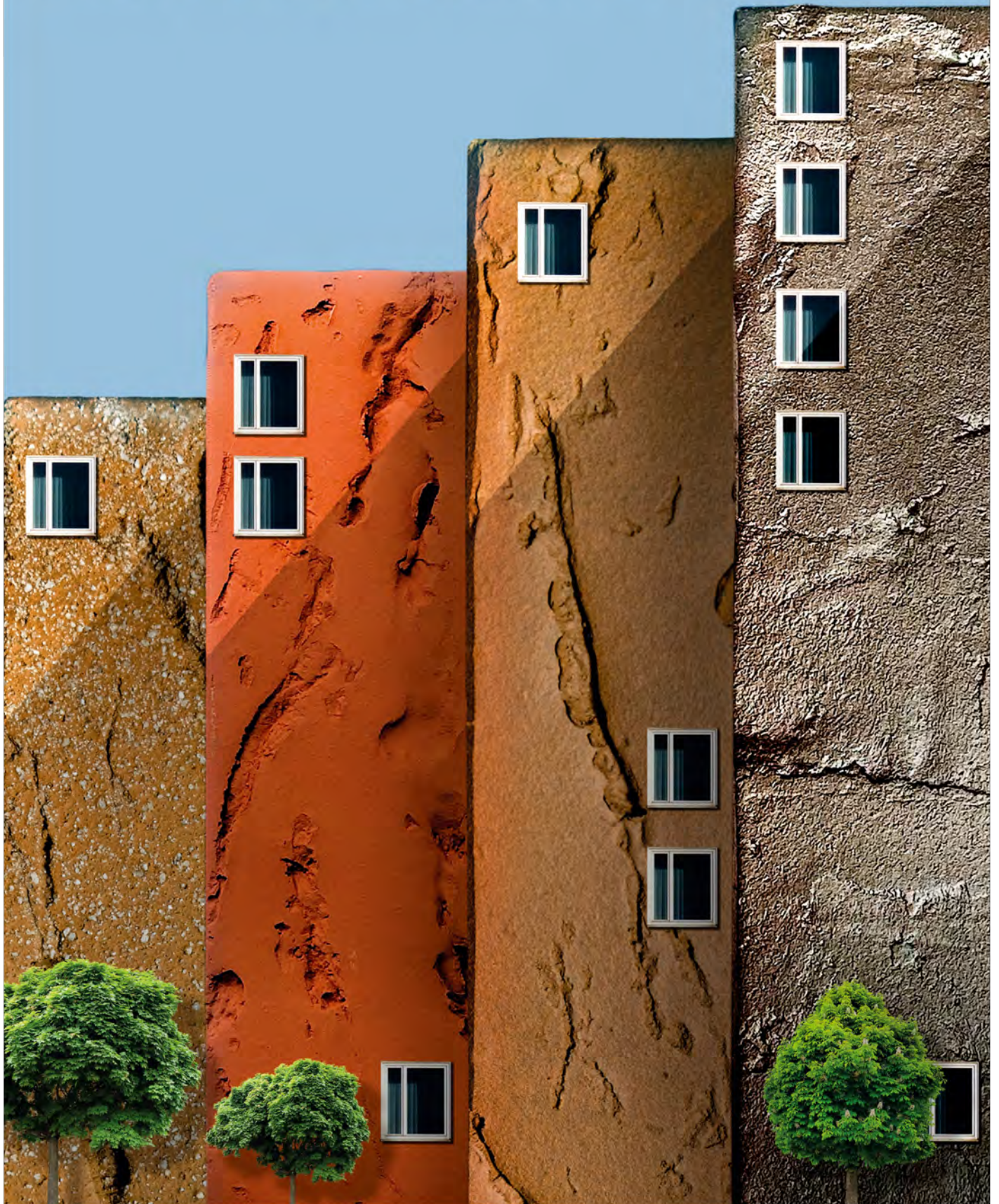


7



8

МНОГОЭТАЖНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО



ООО «БРАЕР II»



BRAER

braer.ru





ЕКАТЕРИНА МУСАЕВА, ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРА

☎ +7 909 264-74-37 📄 ID78354879

ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД К ДИЗАЙНУ

Продолжаем знакомить вас с увлеченными профессионалами, которые горят своим делом, создают комфорт, красоту и меняют к лучшему жизнь города. Как смело реализовываться, не выгорать и быть востребованным среди заказчиков? Вдохновляемся историей талантливого дизайнера интерьера Екатерины Мусаевой, которая сменила сферу деятельности и исполняет мечты клиентов об идеальном ремонте.

Как развивалась ваша профессиональная карьера?

В любимую профессию я пришла не сразу. Сначала получила высшее образование «для родителей», потом еще одно, престижное, в сфере финансов. Но работать по специальности не понравилось, и я открыла творческую мастерскую свадебных аксессуаров, которую развивала 7 лет. Многие навыки помогают мне в сегодняшней деятельности. В 2018 году я получила образование на специализированных курсах и с удовольствием развивалась в профессии: работала 2 года в студии дизайна, сотрудничала со многими коллегами из сферы интерьера. Постепенно появилось много своих проектов, и я ушла в самостоятельную работу.

Что помогает вам с удовольствием работать и не выгорать?

Я постоянно учусь, посещаю выставки, прохожу курсы повышения квалификации. Рынок каждый год предоставляет новые материалы, технические решения, и нужно следить за новыми тенденциями в стилях. Я состою в комьюнити для обмена опытом с коллегами. Сфера дизайна очень разнообразна. В разработке проекта есть несколько этапов, что помогает избежать монотонности и выгорания.

С какими запросами по дизайну интерьеров к вам чаще всего обращаются?

Наиболее востребованная услуга – это полное ведение проекта: от замера и разработки дизайна на бумаге с визуализацией и рабочими чертежами до сопровождения ремонта и

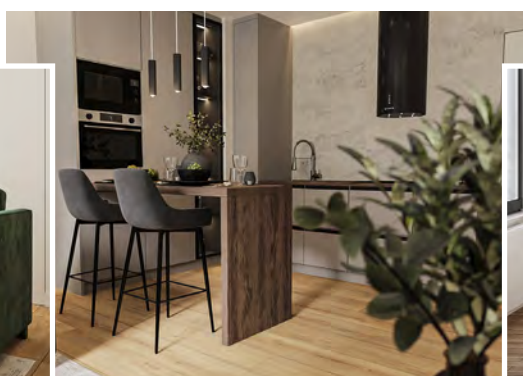
полной реализации. Иногда я занимаюсь разработкой только дизайн-проекта. Но по опыту рекомендую брать сопровождение, так как без контроля дизайнера в большинстве случаев проект не реализуется так, как он был задуман. Также я провожу консультации и даю профессиональные советы по выбору квартир, подбору материалов, мебели, освещения, разрабатываю планировочные решения.

Какие задачи вы помогаете решать своим клиентам?

Большая часть моих проектов – это квартиры и дома. Интерьеры я создаю во всех современных стилях. Моя главная цель – грамотно и красиво организовать пространство и создать единую концепцию, используя современные решения. Я учитываю все запросы заказчика, и если заказчик идет со мной в реализацию проекта, то ремонт для него проходит легко и приятно. Организационные моменты по подбору, заказу материалов, решение текущих моментов с участниками процесса стройки ложатся на меня. Так я экономлю время, нервы заказчика и освобождаю его от лишних трат.

Есть ли у вас секреты, как быть успешной и востребованной?

Я невероятно влюблена в свою работу, люди это чувствуют и доверяют мне. Я по максимуму погружаюсь в каждый проект, ответственно подхожу к деталям, чтобы создать классный и комфортный интерьер. Для меня главная награда – довольный заказчик, которому нравится результат.



Дом - место,
где начинается
наша история

12-00

ОКТАВА

творческий индустриальный кластер

г. Тула, Центральный переулок 18

вход свободный

2 АПРЕЛЯ ФЕСТИВАЛЬ УЮТА И ЧИСТОТЫ

- Интерьерные и клининговые новинки
- Конкурсы и призы от партнеров фестиваля
- Лекции и мастер-классы
- Все свежие тенденции для уюта и красоты вашего дома



ООО "Тульское бюро чистоты"

АФИША. ПАРТНЕР ЖУРНАЛА «ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ».

Хотите стать гостем или партнером мероприятия, звоните **+7 920 758-87-86**

0+

СЧАСТЬЕ БЫТЬ ДОМА

У КАЖДОГО, КТО ПЛАНИРУЕТ СОБСТВЕННЫЙ ДОМ, В ГОЛОВЕ ЕСТЬ ИДЕАЛЬНАЯ КАРТИНКА ТОГО, КАКИМ ОН БУДЕТ. СТАЛКИВАЯСЬ С РЕАЛИЯМИ СТРОЙКИ, МЫ ЧАСТО СПУСКАЕМСЯ С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ. НО ТОЛЬКО НЕ В СЛУЧАЕ РАБОТЫ «Ё-ХАУС» – СТРОИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ, СОЗДАЮЩЕЙ ДЛЯ КЛИЕНТОВ ДОМА ИХ МЕЧТЫ БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ СОГЛАШАТЬСЯ НА МЕНЬШЕЕ.



СТРОИТЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ

Приготовьтесь к тому, что на первой встрече со специалистами «Ё-Хаус» вам обязательно зададут вопрос: «О каком доме вы мечтаете?». Компания говорит на одном языке с теми, кто ей доверяет, слышит и учитывает все нюансы, важные именно вам. Воплотить можно всё, что угодно: любая планировка, дизайн, материалы, фасадные решения, отделка и ремонт – под силу «Ё-Хаус». Дом построят по имеющемуся у вас проекту или разработают принципиально новый – на это уйдёт примерно 2 недели. Также есть вариант воспользоваться одним из готовых решений «Ё-Хаус», их более двадцати. Компания даёт 5-летнюю гарантию на каждый дом, а вашу стройку сопровождает собственная служба надзора. За строящимся домом закрепляется бригадир, он ежедневно контролирует процесс, а все текущие проекты и инспектирует лично руководитель «Ё-Хаус». Плюс в том, что компания может строить круглогодично, даже зимой. Это позволяют современные материалы, технологии и строгие нормативы, которых всегда придерживается ответственный подрядчик. Сроки строительства: от 2-х месяцев в зависимости от площади. Кстати, небольшой дом 50 м² обойдётся вам всего в 1 500 000 рублей. За эту сумму в Туле не купишь даже однокомнатную квартиру. «Ё-Хаус» строит дома и в ипотеку по льготной ставке от 5,3%.

САМОЕ ВРЕМЯ ПРИСМОТРЕТЬСЯ К НЕКОТОРЫМ ГОТОВЫМ РЕШЕНИЯМ ОТ СТРОИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ «Ё-ХАУС»:



ПРОЕКТ 2

Эркерный одноэтажный дом, выполненный в стиле баварской кладки с 4-скатной кровлей. Планировка рассчитана на семью из 3-4 человек: две спальни, отдельный санузел и большая кухня-гостиная, где с лёгкостью можно собираться вечерами и на праздники. Такой дом подходит для тех, кто хочет чувствовать свободу и полное слияние с природой. Общая площадь: 64 м², срок реализации проекта: от 3 месяцев, бюджет: 2 880 000 рублей.



ПРОЕКТ 6

Классический одноэтажный дом с кирпичным фасадом в стиле баварской кладки и элегантной входной группой. На заднем дворе есть уютная летняя терраса. Планировка рассчитана на семью из 4-5 человек: здесь три спальни и большая кухня-гостиная. Пространство дома даёт полную волю фантазии при планировке. Общая площадь: 101 м², срок реализации проекта: от 3 месяцев, бюджет: 4 600 000 рублей.





ПРОЕКТ 12

Двухэтажный дом в оригинальной облицовке с контрастными вставками. Панорамные окна – это идеальное естественное освещение, а любоваться видом на природу можно с уютного мини-балкона. Дом подойдет семье из 4-5 человек: наверху три комнаты, внизу – кухня-гостиная и санузел. Общая площадь: 100 м², срок реализации проекта: от 4 месяцев, бюджет: 4 500 000 рублей.



1. Холл	4.78 м ²
2. Сан. узел	5.71 м ²
3. Спальня	10.01 м ²
4. Спальня	10.16 м ²
5. Спальня	11.42 м ²
6. Гардеробная	3.52 м ²
7. Балкон	4.35 м ²
50.0 м ²	



ПРОЕКТ 17

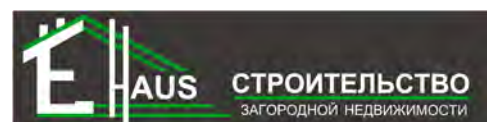
Стильный, лаконичный дом в современном стиле. Панорамные окна создают ощущение воздуха и пространства, на втором этаже есть симпатичный балкон. Приятное дополнение – терраса для семейных вечеров на природе. Дом рассчитан на 5-6 человек: в нём пять полноценных комнат, одну из которых можно оборудовать под кабинет. Общая площадь: 114 м², срок реализации проекта: от 4 месяцев, бюджет: 5 130 000 рублей.

План второго этажа



Пошаговая инструкция, как получить дом своей мечты:

1. Встречаемся в офисе «Е-ХАУС», чтобы вместе со специалистами выбрать площадь будущего дома, варианты отделки, архитектуру, планировку и дизайн. Компания учтёт все пожелания и привычки вашей семьи, особенности вашего участка и рассчитает стоимость стройки.
2. Если участка пока нет, компания «Е-ХАУС» поможет вам его подобрать – это большое преимущество.
3. Следующий шаг: оформление льготной ипотеки под строительство. И в этом вопросе команда «Е-ХАУС» тоже сопроводит вас на всех этапах.
4. Выход на сделку. Дом уже не за горами.
5. Старт строительства под 100% контролем службы надзора «Е-ХАУС». Поздравляем, готовьтесь к новоселью!



📍 ул. Советская, 74 📞 +7 (4872) 70-70-60
 🌐 your-haus.ru 🐦 your_haus

КУХНЯ БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ

ПЛОЩАДЬ ПОМЕЩЕНИЯ – ПЕРВОЕ, ЧТО СТОИТ БРАТЬ ВО ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ КУХНИ. У СЧАСТЛИВЫХ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ЗАГОРОДНЫХ ДОМОВ, КОНЕЧНО, БОЛЬШЕ ПРОСТОРА ДЛЯ ФАНТАЗИИ, НО И ТУТ МОЖНО ДОПУСТИТЬ РЯД НЕПРОСТИТЕЛЬНЫХ ОШИБОК. ЧТО ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ПРОЕКТИРОВАНИИ КУХОНЬ ДЛЯ ВНУШИТЕЛЬНЫХ, А ЧТО – ДЛЯ МИНИАТЮРНЫХ ПРОСТРАНСТВ? БЕРЁМ КОНСУЛЬТАЦИЮ У ДИЗАЙНЕРОВ МЕБЕЛЬНОГО САЛОНА «АЙВАН».

Шаг 2. Лаконичный дизайн

Стиль мини-кухни стоит выбирать, руководствуясь общим интерьером помещения. Но однозначно лучше будут смотреться простые, гладкие фасады без лишнего декора и элементов. Отдайте предпочтение цвету, приближенному к стенам или плюс-минус в тех же тонах. Смелые могут прибегнуть и к противоположному приёму: яркая контрастная кухня, по мнению дизайнеров «Айван», вдохнёт жизнь в маленькое пространство и создаст в нём свою уникальную атмосферу (см. фото 1).



ЕКАТЕРИНА ОВЧИННИКОВА,
основатель сети магазинов
«Айван»

ИДЕИ ДЛЯ МИНИ-КУХОНЬ

Шаг 1. Борьба за функциональность

Если маленькая кухня – данность и ничего с этим не поделаешь, есть ряд приёмов, которые помогут исправить ситуацию. Задача: сделать всё предельно функциональным и правильно вписать самое необходимое – плиту, духовой шкаф, мойку, холодильник, посудомоечную машину и хранение. Дизайнеры салона «Айван» при проектировании учитывают полезное пространство с точностью до 1 мм, чтобы оно работало по максимуму. Перед созданием небольшой кухни как никогда важно произвести точные замеры, оценить, где расположены или планируются розетки и коммуникации.



Шаг 3. Визуальные эффекты

Если вы часто готовите и храните много посуды, пусть верхние шкафы кухни касаются потолка. Это внешне вытянет и сравняет пространство. Тем, кто чаще ест вне дома, стоит присмотреться к кухням без верхнего хранения. Вместо него может быть только вытяжка, полки для растений и уютных мелочей – такой приём менее функционален, но однозначно добавляет в небольшое помещение лёгкости и воздуха. Квартира-студия – отличное решение для молодых и активных. Визуально отделить кухню от жилого пространства по-прежнему можно с помощью барной стойки или обеденного стола (см. фото 2). Или зонировать напольным покрытием: выложите пол кухни интересной плиткой, а остальную часть студии – ламинатом.

ИДЕИ ДЛЯ БОЛЬШИХ КУХОНЬ И ЗАГОРОДНЫХ ДОМОВ

Шаг 1. Умная планировка

С кухнями plus size и решениями для частных домов всё намного проще. Здесь можно как угодно играть с пространством, но лучше делать это с помощью профессионалов. В объёмных помещениях любая деталь бросается в глаза, и важно, чтобы всё было спроектировано грамотно и со вкусом. Если места достаточно, дизайнеры «Айван» советуют присмотреться к кухням, оснащённым островом (см. фото 3). В него можно вписать варочную панель, мойку, использовать как рабочую поверхность при готовке и здесь же дегустировать. Для большой семьи всё же стоит приобрести дополнительный обеденный стол.



Шаг 2. Размах со вкусом

В просторных помещениях хорошо смотрятся кухни со сложными фасадами – можете свободно экспериментировать с декором, фактурами, фрезеровками, позолоченными элементами, комбинированным верхним хранением (см. фото 4). А вот делать в загородном доме гигантскую яркую кухню в один тон – не самая лучшая идея и прошлый век. По цветовому решению фасадов также ориентируйтесь на общий интерьер. Кухня должна гармонировать со стенами, шторами, полом, то есть не противоречить остальным большим поверхностям как по оттенку, так и по фактуре (см. фото 5). Если в семье есть дети, не стоит отдавать предпочтение матовым фасадам. А нечастое использование кухни допускает выбор менее практичных материалов в пользу эстетики и красоты.

Мебельный салон «Айван» может адаптировать любой из своих проектов под вашу площадь, интерьер, желания и привычки. И нет ничего невозможного по материалам и фурнитуре для вашей будущей кухни. Собственное производство в Туле играет только на руку – заказ не придётся ждать долго, а качество на 100% под контролем. Большое пространство или совсем крошечное, – оно может стать красивым, удобным, функциональным, с вашим уникальным духом и настроением.

Айван
кухни & мебель

Тула, Фрунзе 3А,
ТЦ «Перспектива», 1-й этаж
☎ +7 930 791-49-79
VK aivan_mebel 🌐 aivan-mebel.ru



РОБОТ-ПЫЛЕСОС
MI ROBOT VACUUM-MOP 2 LITE
ЦЕНА 14 475 ₺
ЦЕНА ПО СТАТУСУ SKYGO+
➔ **10 441 ₺**

РОБОТ-ПЫЛЕСОС

Занимайтесь любимыми делами, а не уборкой! За идеальную чистоту дома теперь отвечает шустрый и аккуратный помощник. Робот-пылесос тщательно уберет всю пыль в труднодоступных местах и помоеет полы. Можно запустить его для наведения порядка во всей квартире или в отдельных комнатах, даже находясь на работе.



УМНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ДОМА

Мир будущего наступил. Теперь с экрана смартфона можно делегировать уборку роботу-пылесосу, нагреть воду в чайнике до определённой температуры и легко создать дома идеальный микроклимат. Встречайте интеллектуальные гаджеты от прогрессивного бренда XIAOMI и присоединяйтесь к специальному статусу SkyGo+, который обеспечит максимально выгодные скидки.



СИСТЕМА «УМНЫЙ ДОМ»

Управляйте всеми процессами в своих апартаментах с экрана смартфона. Можно сделать чашечку кофе, запустить пылесос, включить свет и покормить домашних животных, даже

если вы не дома – умные устройства заметно упрощают быт, а также обеспечивают защиту и безопасность вашего жилья.

ДАТЧИК ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЛАЖНОСТИ XIAOMI MI TEMPERATURE AND HUMIDITY MONITOR 2

ЦЕНА 899 ₺
ЦЕНА ПО СТАТУСУ SKYGO+
➔ **412 ₺**



УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Создает идеальную атмосферу дома, в которой комфортно всем членам семьи. С заботой о вашем здоровье оснащен специальным антимикробным покрытием с ионами серебра, что делает воздух более чистым. Специальная вращающаяся система распыления ультратонких капель создает оптимальную влажность всего помещения и продлевает молодость кожи.



ЧАЙНИК XIAOMI ELECTRIC KETTLE 2

ЦЕНА 3 690 ₺
ЦЕНА ПО СТАТУСУ SKYGO+
➔ **2 888 ₺**

ГЕНИАЛЬНЫЙ ЧАЙНИК

Технологичный гаджет с несколькими режимами подогрева воды. Оснащен дисплеем, который отражает температуру воды в реальном времени, чтобы вы с комфортом наслаждались любимыми напитками. Нагревает воду сверхбыстро, а управление доступно со смартфона.

УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА XIAOMI HUMIDIFIER 2 LITE

ЦЕНА 3 990 ₺
ЦЕНА ПО СТАТУСУ SKYGO+
➔ **3 092 ₺**



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К СООБЩЕСТВУ XIAOMI, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СТАТУС SKYGO+ И ПРИОБРЕТАЙТЕ ТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ГАДЖЕТЫ ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ ЦЕНАМ. С ПОДРОБНОСТЯМИ МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ ПО QR-КОДУ



SkyGoPlus_bot

ул. Советская, 10, ТЦ «Куклы», 1-й этаж
 ул. Пролетарская, 2, ТРЦ «Макси», 1-й этаж
 ул. Советская, 47, ТЦ «Гостиный двор», 1-й этаж
 xiaomistore.online



VERONA
mobili

**СКОРО ОТКРЫТИЕ
ФЛАГМАНСКОГО ШОУРУМА В ЦЕНТРЕ ГОРОДА**

SPARKS
КУХНИ



Модель **DOLCE VITA**

«Тул» ООО

РАБОТАЕМ С 2002 ГОДА

ДАЛЛАС
МЕБЕЛЬ

📍 «МЕБЕЛЬ МОЛЛ», Осиновая Гора, 2

🕒 10⁰⁰-20⁰⁰

☎ +7 950 913-55-52

☎ +7 950 913-55-24

🌐 tulakitchen



ПРОДВИНУТЫЙ И АТМОСФЕРНЫЙ

Фото: Руслан Митин
 Стилист и продюсер съемки:
 Екатерина Ключкина
 Локация: спортивный
 центр «Тула-Арена»
 Елизавета Романова,
 «Мисс Тула – 2023»



ЧТО ДЛЯ ВАС ВАЖНО В АВТОМОБИЛЕ? МОЩНАЯ НАЧИНКА, СТИЛЬНЫЙ ДИЗАЙН ИЛИ СООТВЕТСТВИЕ ВАШЕМУ ХАРАКТЕРУ? ЕСЛИ ВЫ ГОТОВЫ ЭТОЙ ВЕСНОЙ НА НОВЫЕ СВЕРШЕНИЯ, ТОГДА ВАМ ПОНАДОБИТСЯ ПОДХОДЯЩИЙ СПУТНИК. ИМ ЛЕГКО МОЖЕТ СТАТЬ ОБНОВЛЕННЫЙ ГОРОДСКОЙ КРОССОВЕР СО СПОРТИВНЫМ ПРАВОМ CHERY TIGGO 7 PRO MAX. МЫ ОЦЕНИЛИ НОВИНКУ ВМЕСТЕ С «МИСС ТУЛА – 2023» ЕЛИЗАВЕТОЙ РОМАНОВОЙ.

ПРОЯВИ ХИЩНЫЙ ХАРАКТЕР

Экстерьер напоминает хищника, хотя на дороге автомобиль ведет себя сдержанно и плавно, словно пантера. Он готов затаиться в пробке, а потом рвануть до 100 км за 9,8 секунд. В экстерьере тоже прослеживается стремительный характер: аэродинамичный бампер украшает решетка в стиле 3D-матрицы по принципу россыпи драгоценных камней и выразительная световая планка в задней части автомобиля.

МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫЙ

MAX в названии сигнализирует о наличии умных ассистентов вождения.

Система кругового обзора с HD-камерами высокой четкости облегчает управление автомобилем в ситуациях ограниченной видимости на паркинге, при движении задним ходом или при маневрировании со скоростью менее 20 км/ч.

Система бесключевого доступа позволяет легко открыть багажник, не выпуская сумки из рук, а дистанционный запуск автомобиля позволяет прогреть машину зимой, не выходя из дома. Двухзонный климат-контроль и улучшенная фильтрация воздуха делает поездку особенно приятной.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Инженеры Поднебесной позаботились о том, чтобы вождение было не только приятным, но и безопасным.

Ультрпрочный оцинкованный кузов от немецкой компании Benteler, адаптивный круиз-контроль, система автономного экстренного торможения, система мониторинга слепых зон, ассистент при перестроении и 5 звезд за 6 подушек безопасности, которые отвечают международным стандартам!

Тонкая настройка фар дальнего и ближнего света позволяет равномерно освещать дорогу при любых условиях, а передние «противотуманки» с поворотным элементом обеспечивают дополнительную безопасность во время поворота.





**ЕЛИЗАВЕТА РОМАНОВА,
«МИСС ТУЛА – 2023»:**

«Я за рулем уже 4 года, и вождение – моя страсть! Причем получаю удовольствие не только от своей машины, с большим интересом сажусь за руль разных авто, потому что в каждом есть свои фишки.

Сейчас на автомобильном рынке себя ярко проявляют китайские производители, и я рада, что лично смогла оценить CHERY TIGGO 7 PRO MAX на тест-драйве.

Автомобиль, правда, эффектен, а внутри очень комфортен! Подвеска «плотная», хорошо отработывала неровности дороги.

Приятно удивил роскошный просторный кожаный салон. Сиденье водителя с электроприводом, памятью настроек и регулировкой поясничного упора обеспечивает комфортное вождение даже в течение длительной поездки. Кресла из перфорированной кожи и обогрева, эргономичный подголовник – максимально комфортны. Атмосферная интерьерная подсветка связана с музыкальным сопровождением в поездке, а премиальное звучание динамиков создают уют по настроению. И конечно, впечатляет огромная панорамная крыша с люком!»

БОГАТЫЙ ВНУТРЕННИЙ МИР

Впечатлил крутой мультимедийный экран размером 12,3 дюйма, с которого одним прикосновением можно управлять всеми системами автомобиля. Порадовали приятные мелочи, типа беспроводной зарядки и USB-портов.

А еще у машины крутой звук аудиосистемы, – обожаю слушать музыку. При этом шумоизоляция на уровне – чувствуешь себя в автомобиле, как в защитной капсуле! В двух словах я бы охарактеризовала CHERY TIGGO 7 PRO MAX как «продвинутый» и «атмосферный».



9.8
разгон
0-100 км/ч сек.

1.5
турбированный
двигатель

147
л. с.

5 лет гарантии
или 150 000 км пробега*



* Гарантия на автомобиль составляет 5 лет или 150 000 км пробега в зависимости от того, что наступит ранее. Имеются ограничения по гарантии, об ограничениях читайте в руководстве по гарантийному и техническому обслуживанию автомобиля.

ООО «М-Авто», ООО «Автокласс Норд»

АВТОКЛАСС

Официальные дилеры
CHERY в Туле

Оборонная улица, 116 | (4872) 37 33 33 | autoklasschery.ru
Московское шоссе, 2н | (4872) 70 80 70 | cheryautoklass.ru

FIORdelMONDO

коллекция интерьеров



GUNEL – НОВИНКА ИТАЛЬЯНСКОЙ ФАБРИКИ КЕОМА

ЖЕЛАНИЕ И РЕАЛЬНОСТЬ НИКОГДА НЕ БЫЛИ ТАК БЛИЗКО. GUNEL ПРИВЛЕКАЕТ ВНИМАНИЕ И ПРИТЯГИВАЕТ ВЗГЛЯД, ПОКАЗЫВАЯ НАМ, ЧТО ПРИШЛО ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ.



КУХНИ ДЕТСКИЕ КАБИНЕТЫ ГОСТИНЫЕ МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ ШТОРЫ СВЕТ АКСЕССУАРЫ

Тула, ул. Демонстрации, 141
тел.: (4872) 70-11-11, +7 915 693-33-77 www.fdm-mebel.ru