

№164 ИЮНЬ 2023

# МОДНЫЙ

Г О Р О Д

## Команды на отдыхе

Новые форматы  
тимбилдинга

## Приводим в порядок

дом, улыбку, фигуру

*Улучшаю мир  
с удовольствием*

Наталья Соболева, центр эстетической  
медицины «СОНАВИ»

Рекламно-информационное  
издание

18+

арт-  
квартал

**ВЫ  
ШЕ**  
—•



**ЕДИНСТВО**  
ГРУППА КОМПАНИЙ

г. Тула, ул. Пушкинская, д. 23а  
(4872) 70-66-70  
[edinstvo71.ru](http://edinstvo71.ru)

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



**КЛЮЧИ ОТ ВАШЕЙ  
КВАРТИРЫ В ЭТОМ ГОДУ!**





# ТУТАНХАМОН

С Е Т Ь Ю В Е Л И Р Н Ы Х С А Л О Н О В

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

8 800 700 57 72

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

• г. Тула, пр-т Ленина, 19

• г. Тула, ул. Сойфера, 18а,  
ГМ «Магнит»

• г. Тула, ул. Путейская, 5  
ТУЦ «Сарафан»

# МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВПА



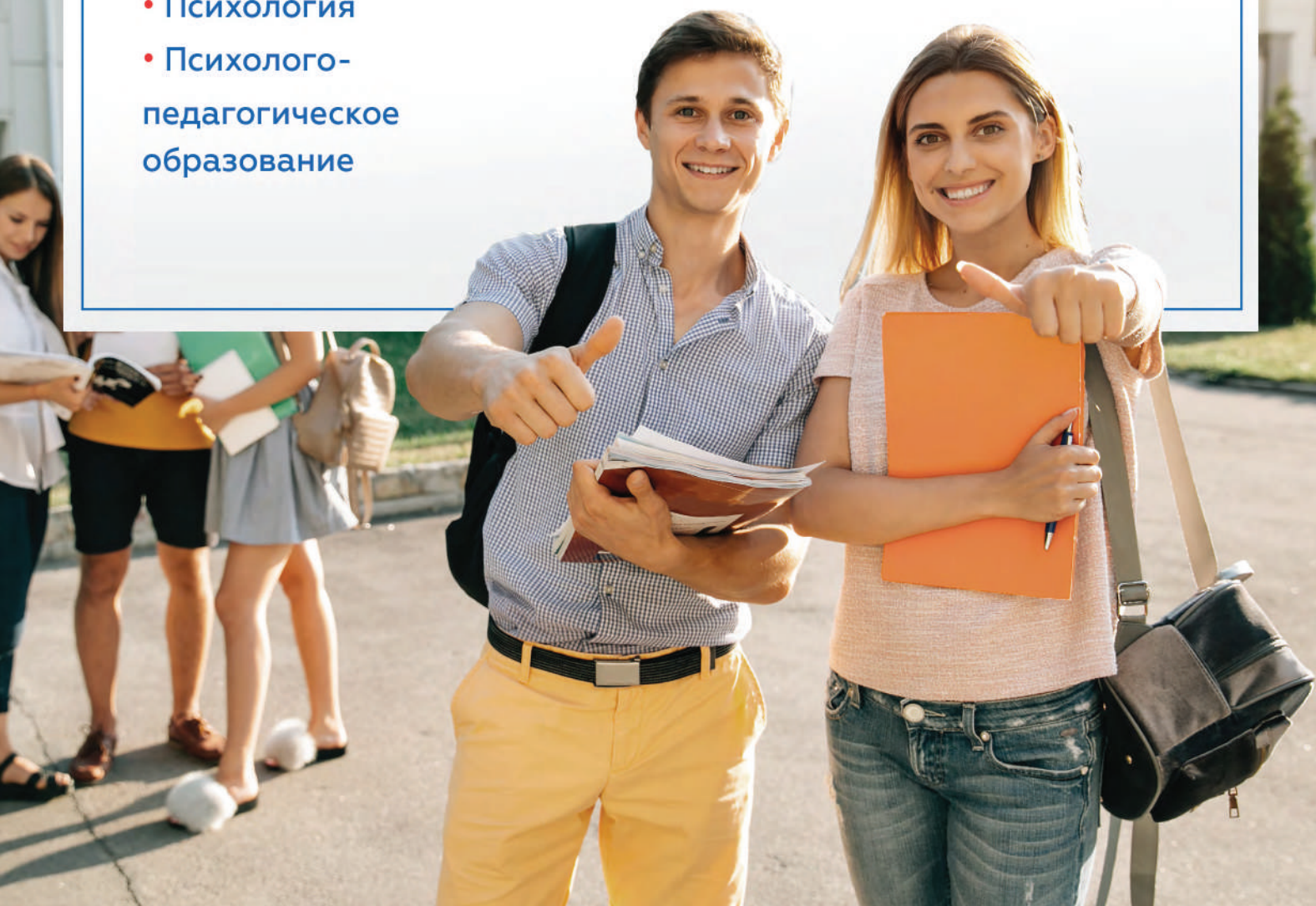
- Информационная безопасность
- Юриспруденция
- Управление качеством
- Государственное и муниципальное управление
- Прикладная информатика
- Менеджмент
- Экономика
- Бизнес-информатика
- Психология
- Психолого-педагогическое образование

**ПРОГРАММА  
ТРЕХ ДИПЛОМОВ**

**ОБУЧЕНИЕ  
БЕЗ ГРАНИЦ**

г. Тула, ул. Рязанская, 1  
[www.mpa71.ru](http://www.mpa71.ru)  
8 (4872) 700-354  
[abitur@mpa71.ru](mailto:abitur@mpa71.ru)

8 (4872) 700-353  
(приемная комиссия)  
8-800-707-19-76  
(звонок бесплатный)



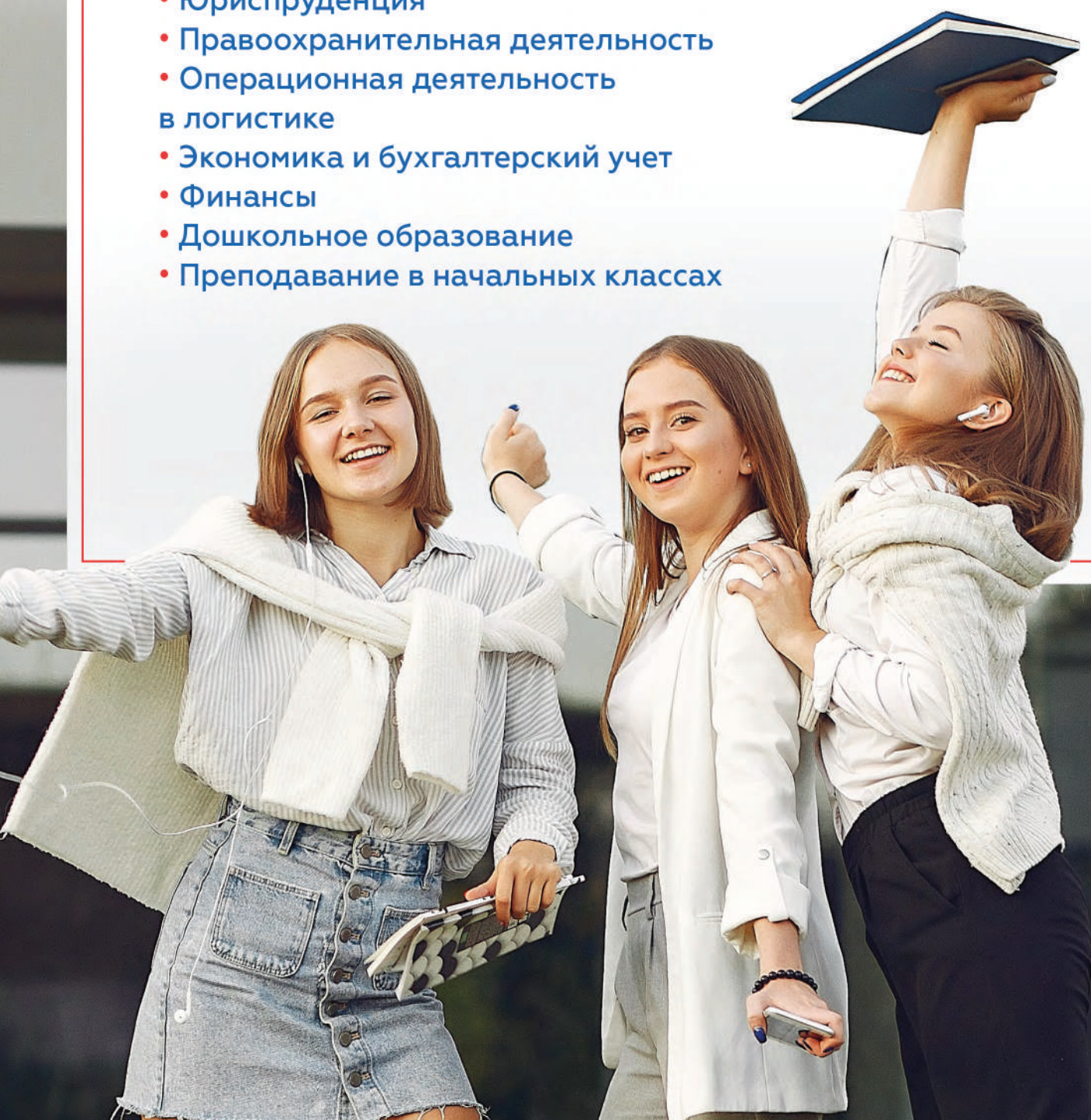
# СОЦИАЛЬНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



- Компьютерные системы и комплексы
- Обеспечение информационной безопасности
- Юриспруденция
- Правоохранительная деятельность
- Операционная деятельность в логистике
- Экономика и бухгалтерский учет
- Финансы
- Дошкольное образование
- Преподавание в начальных классах

8 (4872) 700-352  
(приемная комиссия)

г. Тула, ул. Рязанская, 1  
priem@ctk71.ru  
www.ctk71.ru



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

# ЯРКОЕ ЛЕТО

**И**юнь – это тот самый месяц, который всегда хочется остановить, замедлить ход времени, чтобы распивать его медленными глотками. Именно в начале лета так хочется, удобно усевшись в садовое кресло-качалку с ледяным лимонадом в руках, вдыхая густой аромат пионов, взять в руки хорошую книгу – что-нибудь о лете. Мой выбор, как всегда в эти дни, падает на Рэя Брэдбери и его «Вино из одуванчиков»: «Какое это чудо – сбросить с ног зиму, скинуть тяжеленные кожаные башмаки, полные снега и дождя, и с утра до ночи бегать, бегать босиком...»

Полностью согласна с другим автором: «лето – это маленькая жизнь...», состоящая из множества мгновений, которые складываются постепенно в яркий веер воспоминаний о лете. Вместе с героями номера мы попробуем добавить в палитру будущих воспоминаний как можно больше ярких эмоций. Ловите наши рекомендации по самым ярким трендовым нарядам; как разнообразить отдых детей, пока они на каникулах; как сохранить фитнес-нагрузку летом. В главном проекте нашего номера команды делятся своими способами разбавить рабочие будни – пикники, фестивали, совместный отпуск в горах, мастер-классы по рисованию, экскурсии и дегустация на сырной ферме. Вдохновляйтесь!

«Вино из одуванчиков – пойманное и закупоренное в бутылки лето. Надо частичку этого особенного дня – дня сбора одуванчиков – тоже закупорить и сохранить; а потом настанет такой зимний январский день, когда валит густой снег, и солнца уже давным-давно никто не видел, и, может быть, это чудо позабылось, и хорошо бы его снова вспомнить, – вот тогда его и откупорить!.. Возьми лето в руку, налей лето в бокал, сделай единственный терпкий глоток – и по жилам твоим вместо лютой зимы побегит жаркое лето...»

Фотограф: Пирязев Алексей [vk.com/aleksey\\_piryazev](https://vk.com/aleksey_piryazev)

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

18+

Тула, №164  
июнь 2023 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».  
Учредитель и издатель ООО «Слобода».  
Генеральный директор Алексеева Т. В.  
Главный редактор Белова Е. И. Руководитель журнала Пшонкина И. А.  
Специалисты по рекламе: Колесова А. А., Бахилина В. А., Золотарева А. В.  
Дизайнер: Вильгельм А. Е.

[modniygorodtula](https://vk.com/modniygorodtula)

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

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116. Тел./ф (4872) 57-07-07.  
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (П/И №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.  
Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:  
Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5а, 5в (оф. 23)  
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.  
Заказ П01520/1 Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 31.05.2023.  
Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.





**BRAER**

Тульская обл.,  
п. Обидимо,  
ул. Кирпичная, 1а



НАТАЛЬЮ СОБОЛЕВУ МНОГИЕ В ТУЛЕ ЗНАЮТ КАК ВЛАДЕЛИЦУ «СОНАВИ» – ЦЕНТРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ, ГДЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ МНОГИЕ ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОСМЕТОЛОГИИ, АНТИ-ЭЙДЖ МЕДИЦИНЕ И ДАЖЕ В РАБОТЕ С ВНУТРЕННИМ МИРОМ. НО СПЕКТР ЕЕ ИНТЕРЕСОВ И БИЗНЕС-НАПРАВЛЕНИЙ КУДА ШИРЕ: ОНА ЕЩЕ И РУКОВОДИТ ФЕРМОЙ, РАЗВИВАЕТ СЫРОДЕЛИЕ И ЭКОТУРИЗМ В РЕГИОНЕ. О ТОМ, КУДА ИДЕТ КОСМЕТОЛОГИЯ, СТОИТ ЛИ ПЕРЕОЦЕНИВАТЬ РОЛЬ ГЕНЕТИКИ, КАК НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ И УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ – В ИНТЕРВЬЮ ЭТОЙ ПОТРЯСАЮЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ И БИЗНЕС-ЛЕДИ.

# Улучшаю мир с удовольствием

- Наталья Соболева
- Родилась в Туле
- По образованию инженер-строитель, архитектор
- Знак зодиака: Лев
- Увлечения: пилатес, дайвинг, ландшафтный дизайн
- Дети: Дария (32 года), Станислава (16 лет), Серафима (13 лет)
- Домашние животные: 4 кошки и 2 собаки
- Любимая еда: фрукты, овощи, сыры
- Девиз: «Все гениальное просто»

– Наталья, Вы уже давно в сфере красоты, за это время появилось много новых технологий, аппаратов. Какие достижения в косметологии Вас особенно впечатляют?

– Сейчас косметология направлена больше на профилактику возрастных изменений, приводя к естественной, красивой, гармоничной, ухоженной внешности. Косметология как наука развивается семимильными шагами. Понимая механизмы старения, мы успешно достигаем целей. А самая востребованная цель – красивый пациент без возраста. Поэтому ведётся комплексная работа, используются новейшие разработки аппаратной и инъекционной косметологии. На сегодняшний день за один или несколько визитов наши пациенты могут избавиться от предательских морщин, тёмных кругов под глазами, пигментации, купероза, ненавистных брылей, придать сексуальность губам.

– Что передового сейчас есть в «СОНАВИ»?

– Дело в том, что весь парк аппаратов и применяемых препаратов и методик в нашей клинике являются новейшими достижениями современной косметологии. Мы имеем возможности для решения любой эстетической задачи. Для борьбы с куперозом – «сосудистый ластик» Velure S5, для удаления пигментации – фототерапия Quantum, для лечения тонкой атоничной кожи – микроигльчатый Secret RF, для избавления от волос на лице и теле – немецкий лазер Asclepion. «Поплыл овал» – на помощь придёт SMAS-лифтинг на аппарате Ultraformer III. Если беспокоят рубцы, постакне или папилломы – CO2 лазер MIXTO. Лишние объёмы и отёчность – LPG KEYMODULE, Isoone. Если необходим комплексный элитный уход за кожей – Hydra Facial. Важно понимать, что в неумелых руках даже самое эффективное «лекарство» может стать «ядом». Поэтому специалисты «СОНАВИ» постоянно обучаются у топовых врачей, имеют большой клинический опыт, сводящий все риски к минимуму.

– Сейчас врачи говорят уже не столько о косметологии, сколько об антиэйдж-медицине, когда работа идет в комплексе – и над внешним, и над внутренним. В «СОНАВИ» вы развиваете такой подход к пациентам?

– Безусловно. И более того, у нас вектор работы идёт в трёх направлениях: красота, здоровое тело, здоровое мышление. То, что мы мыслим, то, что мы чувствуем про нашу жизнь, про наше тело, про наше здоровье, про наши способности и возможности, такую жизнь мы проживаем каждый день. Человек, который верит в себя, ведет свою жизнь на позитиве, знает, чего хочет, и верит в свои желания, выглядит намного привлекательнее. Поэтому в клинике «СОНАВИ» работает психолог, который поможет клиентам выйти на новый уровень здоровья и жизни. Время – бесценный ресурс, все проблемы решаемы. Ваше здоровье, красота, жизненный смысл зависят от того, как вы смотрите на жизнь.

– У Вас есть и еще одно важное направление бизнеса – ферма и сыроварня. Как они появились в вашей жизни?

– В этом во многом заслуга моего мужа. Именно он привил мне любовь к природе и проведению времени за городом, хотя я была абсолютным урбанистом. А животных я обожала с детства, и заманить меня за город мужу удалось, пообещав мне коняшку)). Но остановились мы на англо-нубийских козах, так как они необычайно красивы, грациозны и тогда были страшно дефицитны на российском рынке. Предпринимательская жилка заставила задуматься о разведении таких востребованных животных. Племенное разведение коз, которых мы привезли из США, спровоцировало получение побочного продукта – молока. А лучший вариант

резерва и хранения молока – сыр. Дело осталось за малым: обучиться, оборудовать и запустить сыроварню. Так хобби переросло в бизнес. Сейчас у нас полный цикл, от фермы до прилавка: мы производим более 20 сортов сыра из козьего и коровьего молока.

– Ферма и сыроварня открыты для посетителей? Они стали объектом эко-туризма, который сейчас так актуален?

– Сыроварня Silverhoof – действующее производство, но по выходным мы встречаем здесь гостей, проводим дегустации и мастер-классы, в программу входит посещение фермы, кормление животных, дегустация молока. Рассказываем, как делаем сыр, как сформировать сырную тарелку, с чем правильно есть этот удивительный продукт. Для многих гостей наши дегустации становятся кулинарным открытием.

Нашу продукцию можно купить и в Туле, в магазине ремесленных сыров на пр. Ленина, 52. А еще мы проводим дегустации сыров на бьюти-днях в «СОНАВИ», где не только знакомим гостей с новинками косметологии, но и устраиваем настоящие праздники с гастрономическими и музыкальными сюрпризами.

– Вы еще и мама троих детей. Как можно вести столько успешных бизнесов и не испытывать угрызений совести перед семьей? И вообще, как Вы все это успеваете делать?

– Мне помогает большая мотивация, отсутствие лени и большая доля ответственности перед собой: я не могу начать дело и не довести его до конца. Если говорить о приемах и техниках эффективности, то я на каждый день ставлю себе задачи и решаю их. Ежедневно намечаю одно-два дела, которые меня развивают. Планирую свой трафик так, чтобы параллельно выполнять несколько задач. Если есть желание – будут время, мысли, силы и возможности.

Того, что у меня есть, я не добились бы без помощи семьи. Меня всегда очень поддерживал муж, и именно наш тандем позволил мне выйти на определенный уровень. А чтобы семья не страдала от того, что мамы вечно нет дома, нужно просто делать все вместе. Привлекать детей к бизнесу. В процессе совместной работы дети лучше понимают тебя, а ты – их. Ты становишься для них авторитетом не потому, что ты родитель: они уважают тебя за дело и понимают, что ты крутой компетентный человек. Для детей участие в семейном деле – это развитие, новый опыт, возможность делиться тем, что они умеют. Например, мои дети лучше меня знают, как сделать фото для соцсетей, и помогают мне в этом. Старшая дочь стала медиком и уже занимает позицию ведущего косметолога в «СОНАВИ». Младшие еще учатся, и надеюсь, в будущем примкнут к семейному бизнесу.

– О чем Вы мечтаете?

– Если глобально – мечтаю о мире во всем мире. Если будет всеобщее желание, чтобы был мир, спокойствие и радость, если каждый будет об этом думать – это и произойдет. Мои личные мечты – это мои проекты и планы. Я нашла себя, понимаю, что мне нужно, и иду к своим целям. И когда все складывается – в этом и есть счастье, гармония и баланс. Всё остальное – это движение, энергия, и важно, чтобы она была позитивной. Ведь вселенная создана для любви. И свою миссию я вижу в том, чтобы улучшать этот мир с максимальным качеством и удовольствием.

ул. Тульского Рабочего полка, дом 96, корпус 1  
+7 (4872) 25-81-34  
сонави-тула.рф



# 7 САМЫХ ГОРЯЧИХ ТРЕНДОВ ЛЕТА '23

В ЭТОМ ГОДУ ВЕСНА НЕ РАДОВАЛА НАС ТЁПЛОЙ ПОГОДОЙ, СКОРЕЕ НАПОМИНАЮЩАЯ ОСЕНЬ. ПРИХОДА ЛЕТА МЫ ЖДАЛИ, КАК ЧЕГО-ТО ЯРКОГО И СВЕТЛОГО. ИЗУЧИВ НАШ ФЭШН-ГИД, К ЛЕТНИМ ВЫХОДАМ ВЫ БУДЕТЕ ГОТОВЫ НА ВСЕ 100%! СТИЛИСТ ГАЯ ПЕТРОСЯН ОТОБРАЛА САМЫЕ ЯРКИЕ И ЭФФЕКТНЫЕ ТРЕНДЫ ЭТОГО СЕЗОНА, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ПРИМЕНИТЬ В СВОЁМ ГАРДЕРОБЕ.



**ГАЯ ПЕТРОСЯН,**  
стилист, основатель  
студии Стиля и шоу-рума  
DruGAYA.

Во всех соц. сетях  
drugaya\_style



## ЧЁРНОЕ КРУЖЕВО

Тренд на бельево стиль прочно вписался в наши гардеробы, и если в прошлых сезонах мы носили атласные платья-комбинации и пижамные костюмы, то этим летом дизайнеры предлагают самые смелые решения. Одежда, напоминающая соблазнительное кружевное белье, предлагается всеми ведущими модными домами, и мы просто не в силах устоять!

## КОРСЕТЫ, КРОП-ТОПЫ И БРА

Эстетика нулевых продолжает набирать обороты, и вот один из трендов: кроп-топы, корсеты и бра сегодня на пике популярности! Сочетаем эти изящные предметы гардероба с контрастными по объёму оверсайзными жакетами, длинными юбками и джинсами-бойфрендами.



## ДЕНИМА МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Джинсы давно стали стандартной одеждой и не привлекают внимания, но замечали ли вы, как женственна и притягательна девушка в джинсном тотал-луке? В чем секрет этого явления – неизвестно, однако в этом сезоне у нас появится возможность поразмышлять на эту тему ещё раз.



## ВЫРЕЗЫ

Если вы устали от ярких принтов как единственного фокусного нюанса в образе, этот тренд – для вас! Оригинальные вырезы не только выделяют ваш образ в толпе, но и придат силуэту стройность и грациозность.

## ОТКРЫТИЕ ЛЕТА: ЖИВОТ

Ещё один отголосок нулевых побуждает модниц с усердием трудиться в спортзале, чтобы этим летом без тени сомнения адаптировать в своём гардеробе этот эффектный тренд!



GENNI



TORY BURCH



STELLA MCCARTNEY



ALBERTA FERRETTI

## МИР ТЕНЕЙ

Этого не могло не произойти: устав от главенствования маскулинного оверсайза, модный мир плавно движется в сторону феминной притялности и мягкости. Одним из элементов этого вектора стала фешн-тенденция этого лета на полупрозрачные ткани и просвечивающие материалы.

## МАКСИМАЛЬНАЯ КРАСОТА

Если вы являетесь искренней поклонницей женственности и чувственности, ваше время пришло! В своих последних коллекциях дизайнеры предлагают бесчисленное количество платьев и юбок длины макси, которые, однако, не так просты: нетривиальные конструкторские решения сделают ваш образ самобытным и запоминающимся.

# Время для любимых

НАЙТИ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО, ПОЛЕЗНОЕ ЛЮДЯМ, – ЭТО СЧАСТЬЕ. НАЙТИ БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И СЕМЬЕЙ – СЧАСТЬЕ ВДВОЙНЕ. И ТОГДА ДАЖЕ В САМЫЙ ЗАГРУЖЕННЫЙ ДЕНЬ НАЙДЕТСЯ НЕСКОЛЬКО МИНУТ, ЧТОБЫ ВМЕСТЕ ОТДОХНУТЬ В УЮТНОМ КАФЕ И ПОСЕКРЕТНИЧАТЬ О САМОМ ВАЖНОМ.

## ENTREE

В кафе-пекарне Entree вы сможете побаловать себя и близких свежайшими сливочными круассанами ручной работы, изысканными десертами, хорошим кофе или ароматным авторским чаем. От потрясающих сладостей, приготовленных по французским рецептам, в восторге и дети, и взрослые. Эклеры, макаруны, пирожные, тарталетки, молочные коктейли – рай для сладкоежек! Кроме десертов, в Entree есть полноценное меню: салаты, супы, закуски, горячие блюда. Сюда можно прийти в любое время дня и сытно и вкусно поесть. Изысканный интерьер, уютная атмосфера и предупредительный сервис помогут забыть о делах, расслабиться и с удовольствием провести время в кругу близких людей.



Тула, ул. Союзная, 1,  
+7 (950) 924-45-57  
vk entreetula



**СВЕТЛАНА САВИНА**, директор «Компьютерной Академии РУБИКОН», ее сын Константин и ученица Анастасия.

Чем занять детей на летних каникулах, если они остаются в городе, а родители работают? В «Компьютерной Академии РУБИКОН» мы создали летний IT-клуб, в котором ребята погружаются в мир технологий. Каждый день они участвуют в игровых интенсивах по программированию, робототехнике, дизайну, блогингу, и с первых дней сами создают свои цифровые проекты. Кроме интересных занятий, мы составляем для них насыщенную развлекательную программу – с квестами, мастер-классами, экскурсиями. Если ваш ребенок любит гаджеты, он проведет время в летнем IT-клубе с удовольствием и, возможно, свяжет свое будущее с новыми технологиями.

**rubiconpro.ru, +7 (4872) 90-07-15**

Прическа и макияж:  
Светлана Шилова vk.com/tulafox



**АНДРЕЙ АНТОНЕНКОВ, руководитель «ЕСН Премьер»,  
с супругой Ольгой, детьми Василием и Варварой/**

Для любимых людей принято выбирать все самое лучшее. И мы в «ЕСН Премьер» помогаем клиентам найти максимально комфортный дом для своей семьи и наиболее перспективные варианты для приумножения капитала. В нашем портфеле – премиальные объекты недвижимости, которые задают совершенно новый уровень жизни. Мы работаем в Туле, России и за рубежом (наша география – Турция, ОАЭ, Кипр, Бали). Предоставляем клиентам доступ к закрытым предложениям на особых условиях, обеспечиваем полное сопровождение и безупречный сервис, чтобы сделать процесс покупки приятным, удобным и выгодным.

8 (800) 101-25-71  [esn.premier](https://esn.premier)

**АЛЕНА ДУМБАДЗЕ,**  
ведущая праздников, с сыном Тимуром.

Привет, я Алена Думбадзе, ведущая мероприятий и творческий человек. В сфере event более 15 лет, веду и масштабные мероприятия, и небольшие камерные. Люблю нестандартные истории, к примеру, скоро проведу свадьбу в стиле «Радио». Создаю веселую и уютную атмосферу, где каждый гость расслабляется и действительно отдыхает. Являюсь инструктором по зумбе и с удовольствием станцую с вами на мероприятии. Еще у меня есть собственный проект «Свидания», о котором вы узнаете, посетив мою страничку. Я – про любовь...

✉ [alenadumbadze](https://alenadumbadze.ru), [alenadumbadze.ru](https://alenadumbadze.ru), +7 (960) 596-33-28



Тула, ул. Союзная, 1,  
+7 (950) 924-45-57  
✉ [entreetula](https://entreetula.ru)





## Команды на отдыхе

«МЫ СЛАВНО ПОРАБОТАЛИ И СЛАВНО ОТДОХНЕМ» – В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ ЭТО ПРАВИЛО ТОЖЕ ДЕЙСТВУЕТ НА ОТЛИЧНО. ЛЮДИ, КОТОРЫМ ИНТЕРЕСНО ВМЕСТЕ И НА РАБОТЕ, И ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛАМИ, КОТОРЫЕ С РАДОСТЬЮ ВПИСЫВАЮТСЯ В ЛЮБЫЕ АКТИВНОСТИ, ПОТОМУ ЧТО ИМ ПО КАЙФУ СОВМЕСТНЫЙ ОТДЫХ, – ТАКИЕ И В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ ЛУЧШЕ ПОНИМАЮТ ДРУГ ДРУГА, И ВСЕГДА ГОТОВЫ ПОДСТАВИТЬ КОЛЛЕГАМ ПЛЕЧО. ТАК КОЛЛЕКТИВ СТАНОВИТСЯ НАСТОЯЩЕЙ КОМАНДОЙ, С КОТОРОЙ МОЖНО И В ОГОНЬ, И В ВОДУ.

# АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ «ЭТАЖИ»

ПОЕЗДКА НА КАВКАЗ ДЛЯ ЛУЧШИХ СОТРУДНИКОВ В РАМКАХ  
ПРОГРАММЫ «ПУТЕШЕСТВУЙ С «ЭТАЖАМИ»

ШАМАЕВА ОЛЬГА  
АНАТОЛЬЕВНА,  
генеральный директор  
компании «Этажи» в г. Тула

ПЕТРУХИНА ЮЛИЯ,  
агент по недви-  
жимости

МАРТЫНОВА ИРИНА,  
руководитель  
отдела продаж

СЕМЕНОВА ЕЛЕНА,  
агент по недвижимости

КАРДАШ АНФИСА,  
агент по недвижимости

ТКАЧ ПАВЕЛ,  
агент по недви-  
жимости

ВЛАСОВА ОЛЬГА,  
агент по недви-  
жимости

ЧУРИКОВ СЕРГЕЙ,  
руководитель  
группы продаж

ПЕТРУХИН РОМАН,  
агент по недви-  
жимости



В ЛЮБОМ КОЛЛЕКТИВЕ КОЛЛЕГИ ПРОВОДЯТ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ ВНЕ РАБОТЫ, И МЫ НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. МАЛО КТО ИЗ КОМПАНИЙ МОЖЕТ ПОХВАСТАТЬСЯ ТАКИМ ИЗОБИЛИЕМ МЕРОПРИЯТИЙ: ТИМБИЛДИНГИ, СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, ПОХОДЫ, КУЛИНАРНЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ, ПОЕЗДКИ В ТЕАТР И РЕГУЛЯРНЫЕ ИГРЫ В «МАФИЮ». НО САМОЕ ЯРКОЕ – ЭТО НАША ПРОГРАММА «ПУТЕШЕСТВИЙ С «ЭТАЖАМИ»: ЧЕТЫРЕ РАЗА В ГОД КОМПАНИЯ НАГРАЖДАЕТ ЛУЧШИХ СОТРУДНИКОВ НЕЗАБЫВАЕМОМ ПУТЕШЕСТВИЕМ. ОДНА ИЗ ТАКИХ ПОЕЗДОК СЛУЧИЛАСЬ СОВСЕМ НЕДАВНО – ЛУЧШИЕ СОТРУДНИКИ ВМЕСТЕ С ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ ОТПРАВИЛИСЬ НА КАВКАЗ.

Сейчас в «Этажах» работает уже больше 200 сотрудников, у нас большая команда, у которой есть общая цель и сплоченность. Наша корпоративная культура пропитана атмосферой партнерства, взаимопомощи, дружбой, теплом, и мы стараемся это сохранить.



НАМ ВАЖНО, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ БЫЛ ТРАНСЛЯТОРОМ ЦЕННОСТЕЙ КОМПАНИИ – ЭТО АКТИВНЫЙ, СПОРТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЖЕЛАНИЕ ПОКОРЯТЬ НОВЫЕ ВЕРШИНЫ, КОММУНИКАбельНОСТЬ, БЫТЬ ОТКРЫТЫМ К ЭТОМУ МИРУ, К ИЗМЕНЕНИЮ ЖИЗНИ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ. ЭТО ВСЕ ДАЕТ ЗДОРОВУЮ КОРПОРАТИВНУЮ КУЛЬТУРУ И СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ. А ЛЮДИ – ЭТО ГЛАВНОЕ!

# СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ESTETIC DENT

СОВМЕСТНОЕ ЗАНЯТИЕ КОМАНДЫ КЛИНИКИ В СТУДИИ ЖИВОПИСИ

**ДЖАМШЕД ШОКИРОВ,**  
стоматолог-терапевт,  
детский стоматолог


**АЛЕКСЕЙ РОМАНОВ,**  
директор

**АЛЕКСЕЙ ЛАПТЕВ,**  
стоматолог-ортопед,  
хирург, имплантолог

**ИННА РАКОВСКАЯ,**  
гигиенист

КОЛЛЕКТИВ ESTETIC DENT – ОДНА БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ. НАШИ СОТРУДНИКИ ПРОВОДЯТ ОЧЕНЬ МНОГО ВРЕМЕНИ НА РАБОТЕ, ПОЭТОМУ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМФОРТ МЫ СТАВИМ НА ПЕРВОЕ МЕСТО. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ ВРЕДЯТ БИЗНЕСУ, НО МЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЭТО НЕ ТАК.

На досуг вне работы остается очень мало времени, поэтому основные наши совместные мероприятия – это учёба, поездки на семинары и ежегодные новогодние корпоративы, которые всегда проходят очень весело и ярко. Неформальные мероприятия помогают раскрыть новые таланты, позволяют узнать друг друга ближе, а новым сотрудникам быстрее влиться в коллектив. Естественно, это отражается и на работе. Коллеги понимают друг друга с полуслова, а для командной работы это очень важно.



**МАРИЯ ПОКАСС,**  
стоматолог-терапевт

**ЕВГЕНИЙ БОРИСЕНКО,**  
челюстно-лицевой  
хирург, имплантолог

**АННА ЮРЬЕВНА  
БОРМОТОВА,**  
стоматолог-терапевт

**ПАВЕЛ ФАДЕЕВ,**  
стоматолог-ортопед

ТВОРЧЕСТВО – ЭТО НЕОТЪЕМЛЯЕМАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА. У НАС ЕСТЬ СОТРУДНИКИ С ХУДОЖЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ, КТО-ТО УВЛЕКАЕТСЯ РЕЗЬБОЙ ПО ДЕРЕВУ И СОЗДАНИЕМ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ. ВСЕ НАШИ ВРАЧИ С ЗОЛОТЫМИ РУКАМИ – И НА РАБОТЕ, И ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛАМИ.

# Центр эстетической медицины «Сонави»

КОРПОРАТИВНЫЙ ВЫЕЗД НА ФЕРМУ И СЫРОВАРНЮ SILVERHOOF  
НАТАЛЬИ СОБОЛЕВОЙ, ДИРЕКТОРА «СОНАВИ»



**СКРИПНИКОВА ДАРЬЯ,**  
врач косметолог-терапевт

**КОВАЛЁВА ОЛЬГА,**  
гуру трансформации,  
психотерапевт

**ПРОНИНА ДАРИЯ,**  
врач косметолог-терапевт

**СОБОЛЕВА НАТАЛЬЯ,**  
директор

У НАС ОЧЕНЬ СПЛОЧЕННЫЙ КОЛЛЕКТИВ: МЫ ДАВНО ВМЕСТЕ И ЗА ЭТО ВРЕМЯ СТАЛИ ДРУЗЬЯМИ, КОТОРЫЕ ЗНАЮТ ВСЕ О ЖИЗНИ ДРУГ ДРУГА, УВАЖАЮТ, ДЕЛЯТСЯ ОПЫТОМ, ЗНАНИЯМИ, РЕСУРСАМИ. ПОЭТОМУ МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ИДЕМ НА РАБОТУ И ВНЕ ЕЕ С РАДОСТЬЮ ПРОВОДИМ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ: КОРПОРАТИВЫ, ДНИ РОЖДЕНИЯ, ДРУГИЕ ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ – МЫ ВСЕГДА РЯДОМ.

По мере взросления формат совместного отдыха трансформируется: когда-то нам было интересно сходить в клуб или ресторан, сейчас с большим удовольствием выезжаем за город, на свежий воздух, чтобы в тишине и спокойствии лучше слышать и понимать друг друга. Один из любимых всеми маршрутов – ферма Silverhoof Натальи Соболевой.

**БУЛТАЧЕВА ТАТЬЯНА,**  
главврач косметолог-  
терапевт

**КАЛИНКОВА МАРИНА,**  
мастер массажа

**БЕЛОГУРОВА ЮЛИЯ,**  
администратор

ГОВОРЯТ, ЕСЛИ ТЫ СМОЖЕШЬ НАЙТИ ЛЮБИМУЮ РАБОТУ – БУДЕШЬ ОТДЫХАТЬ НА НЕЙ ВСЮ ЖИЗНЬ. А ЧТО ТАКОЕ ЛЮБИМАЯ РАБОТА? ЭТО КОГДА ОНА ТЕБЕ ИНТЕРЕСНА, ПОМОГАЕТ РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ И СВОИ АМБИЦИИ И КОГДА ВОКРУГ ТЕБЯ ЕДИНОМЫШЛЕННИКИ – ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ ВО ВСЕМ ПОДДЕРЖИВАЮТ. В ТАКОЙ АТМОСФЕРЕ ТЫ КАЙФУЕШЬ, РАСТЕШЬ И РАЗВИВАЕШЬСЯ.

# ЦЕНТР ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ «ФЕНИКС»

КОРПОРАТИВНЫЙ ПИКНИК В ПАРКЕ

СЕРМЯЖКО ГАЛИНА,  
главный врач

ФИЛАТОВ ИГОРЬ,  
врач-невролог

ФИЛАТОВА  
МАРИНА,  
физиомедсестра

СЕРМЯЖКО  
СВЕТЛАНА,  
заместитель  
директора

ЛЕВИНА ТАТЬЯНА,  
администратор

КИСЕЛЕВА ЛЮБОВЬ,  
администратор



«ФЕНИКС» – СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС, И ВСЕ СОТРУДНИКИ ТОЖЕ СТАНОВЯТСЯ ЧАСТЬЮ НАШЕЙ БОЛЬШОЙ СЕМЬИ. ПОЭТОМУ АТМОСФЕРА В КОЛЛЕКТИВЕ ТЕПЛАЯ И ДРУЖЕСКАЯ, МЫ НАСТОЯЩАЯ СПЛОЧЕННАЯ КОМАНДА – ПО-ДРУГОМУ В НАШЕМ ДЕЛЕ НЕЛЬЗЯ. К ТОМУ ЖЕ ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ – ЭТО ПОДДЕРЖКА И ПОДСТРАХОВКА ДРУГ ДРУГА НА РАБОТЕ И В ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ.

Мы с коллегами часто проводим время вместе и вне стен нашего центра. Ездим на конференции и обучение, отмечаем праздники, устраиваем субботники – с детьми, пиццей и весельем. Такая вне-рабочая жизнь дает возможность людям узнать друг друга, а руководству – лучше понимать сотрудников, прогнозировать их поведение и грамотнее выстраивать рабочие процессы.

**МИХАЙЛОВА МАРИЯ,**  
медицинская сестра

**КОЖЕВНИКОВА КСЕНИЯ,**  
физиотерапевт

**МЕТЕЛКИН АЛЕКСЕЙ,**  
инструктор ЛФК

**ОСТРОУХОВА ДАРЬЯ,**  
медсестра по массажу



**МОЛОКАНОВ НИКИТА,**  
медбрат по массажу

**АБРОСИМОВА ИРИНА,**  
администратор

ДРУЖЕСТВЕННАЯ ЭНЕРГЕТИКА В КОЛЛЕКТИВЕ ПЕРЕДАЕТСЯ И ОКРУЖАЮЩИМ, И В НАШЕЙ СФЕРЕ ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО. КОГДА ПАЦИЕНТ ПРИХОДИТ В НАШ ЦЕНТР И ВИДИТ, ЧТО СОТРУДНИКИ УЛЫБАЮТСЯ ДРУГ ДРУГУ, – ЭТО СОГРЕВАЕТ ДУШУ, УСПОКАИВАЕТ И ВНОСИТ СВОЙ ВКЛАД В ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.

# ЦЕНТР НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

СЛЕТ-ФЕСТИВАЛЬ «ЗА НАШИХ»



В ИЮНЕ «ЦЕНТР НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ» ОТКРЫЛ ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЙ ФОРМАТ КОРПОРАТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРИНЯВ УЧАСТИЕ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СЛЁТА-ФЕСТИВАЛЯ «ЗА НАШИХ!» В ПОДДЕРЖКУ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ – УЧАСТНИКОВ СВО. СЛЁТ ПРОШЕЛ В УСАДЬБЕ «БОБРОВАЯ ЗАВОДЬ» ДУБЕНСКОГО РАЙОНА. УЧАСТНИКАМИ, КРОМЕ КОЛЛЕКТИВА ЦНМТ, СТАЛИ МНОГИЕ ТУЛЬСКИЕ МЕДИКИ ИЗ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И ЧАСТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПРИЕХАЛИ ГОСТИ ИЗ МОСКВЫ И ДРУГИХ ГОРОДОВ.



# ФИТНЕС-ЛЕТО НАЧИНАЕТСЯ!

НА ЛЕТНИХ КАНИКУЛАХ ДЕТИ ОСТАЮТСЯ В ГОРОДЕ? ДАЖЕ ЗДЕСЬ МОЖНО ОРГАНИЗОВАТЬ ИМ УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ЛЕТО – ВЕСЕЛОЕ, ИНТЕРЕСНОЕ И С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ДЕТИ ЗАНЯТЫ И ДОВОЛЬНЫ, РОДИТЕЛИ СПОКОЙНЫ – ТАКИМ БУДЕТ ЛЕТО В «ФИТНЕС-ПАРКЕ»!

С ИЮНЯ В «ФИТНЕС-ПАРКЕ» НАЧИНАЕТ РАБОТУ ЛЕТНИЙ КЛУБ ДЛЯ РЕБЯТ ОТ 8 ДО 13 ЛЕТ – ДОЛГОЖДАННОЕ СОБЫТИЕ ДЛЯ МНОГИХ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ДАВНО ЭТОГО ХОТЕЛИ, И ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.



# Фитнес парк

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

Фотографы: Андрей Агалов vk.com/andreyagalovfoto и Маргарита Калининчук vk.com/margarita.kalinichuk  
Организация: Ирина Пшонкина vk.com/irina\_pshonkina

Клуб дневного пребывания на базе «Фитнес-Парка» – это качественный оздоровительный отдых с проведением спортивных занятий и игр в залах, в бассейне и на улице. Пока ваш ребенок в городе, он сможет весело и с пользой для здоровья провести это время под руководством опытных инструкторов и педагогов.

**ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ –  
ПО БУДНИМ ДНЯМ С 10.00 ДО 14.00**

Ребята будут заняты разными активностями – это и веселые старты, и обучение плаванию, и детский фитнес. Ну и конечно, игры, кинотеатр и даже чтение. При желании ребенок сможет перекусить или пообедать в фитнес-баре.

В летнем детском клубе будет три смены, каждая длится две недели. Количество мест ограничено, поэтому поспешите оставить заявку на отдых для вашего ребенка как можно быстрее! При раннем бронировании (за две недели до смены) действует очень приятная скидка.

# ЛЕТНЯЯ «ЗАМОРОЗКА»: как сохранить форму

ЛЕТОМ НЕ ДО ФИТНЕСА – МОРЕ, ДАЧА, ОТДЫХ. ПОЭТОМУ МЫ ВКЛЮЧАЕМ РЕЖИМ «ЗАМОРОЗКИ» ПО КЛУБНЫМ ФИТНЕС-КАРТАМ ИЛИ ХОДИМ НА СПОРТ РЕЖЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО. ЧЕМ ЭТО ЧРЕВАТО ДЛЯ ФИГУРЫ И НЕ «ОБНУЛИТСЯ» ЛИ РЕЗУЛЬТАТ, РАДИ КОТОРОГО МЫ ВЕСЬ ГОД РАБОТАЛИ В ЗАЛЕ? ОБЪЯСНЯЕТ ТРЕНЕР «ФИТНЕС-ПАРКА» МАРИЯ МОРОЗОВА.

**МАРИЯ МОРОЗОВА,**

фитнес-тренер «Фитнес-Парка»

@morozzovamari

(Запрещен на территории РФ)

– Мария, летом многие делают перерыв в фитнесе. Правда, что за время отсутствия тренировок убывает мышечная ткань, уходит скульптурность? Какой перерыв в фитнесе безопасен для фигуры? В отпуск-то можно съездить?

– За несколько недель вы не потеряете большое количество мышечной массы. Возможно, почувствуете снижение мышечного тонуса. Если собираетесь пропускать занятия более двух недель – потери будут минимальными, а когда вернетесь в тренировочный режим, сможете быстро восстановить то, что потеряли.

**Лайфхак: увеличьте нагрузку перед отпуском, чтобы почувствовать синдром «перетренированности». Этого можно достичь, увеличив количество и продолжительность занятий, чтобы организм получил некий стресс.**

– Можно поддержать результат, полученный в зале, с помощью обычных нагрузок – прогулок, работы в саду и др.?

– Конечно! Поддерживать результат можно и нужно бытовой активностью. Даже в другие времена года это не будет лишним, особенно если ваша цель – снижение веса: вы должны расходовать больше энергии, чем потребляете.

Если мы не хотим потерять мышечную массу во время отсутствия тренировок, очень важно не прекращать следить за своим питанием. Особенно обратите внимание на употребление белковой пищи, так как это строительный материал наших мышц. Старайтесь не нарушать режим сна и не становиться менее активным в физическом плане.

– Лишний вес уходит долго, а возвращается быстро. Как не допустить этого во время летнего отдыха?

– Во время отдыха очень важно следить за питанием. Достаточно двух правил. Первое – держать баланс в рационе: на вашей тарелке должны присутствовать белки, жиры и углеводы, фрукты и овощи как источник клетчатки и витаминов. И второе правило: всему есть мера, старайтесь не переедать. И еще один важный момент – соблюдайте водный баланс, летом в жару это особенно необходимо.

– Как максимально поддержать тело в форме, если долгий перерыв в фитнесе неизбежен?

– Держим активность! Много ходим пешком, катаемся в парке на велосипеде, плаваем, танцуем, проходя мимо игровых площадок – присоединяемся! Во время движения и загар ложится лучше :) В общем, каждый день делаем выбор в пользу себя, своего здоровья, тела и качества жизни.

# 5 ШАГОВ К СОБСТВЕННОМУ ДОМУ

В ВЫБОРЕ ДОМА ИЛИ УЧАСТКА ПОД ЕГО СТРОИТЕЛЬСТВО НЮАНСОВ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ С КВАРТИРОЙ. ЧТОБЫ ПОСЛЕ ПОКУПКИ ВЫ НЕ ДУМАЛИ, КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ, А СРАЗУ СОВЕРШИЛИ ЕЕ БЕЗ ОШИБОК, МЫ ПОПРОСИЛИ ЭКСПЕРТА ПО НЕДВИЖИМОСТИ КОМПАНИИ ECH ДМИТРИЯ ВОРОБЬЕВА ДАТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПО БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКЕ.

– Дмитрий, правда, что на рынке загородной недвижимости сейчас настоящий бум? И насколько это сложно – найти дом своей мечты?

– Перевес в пользу загородной недвижимости начался еще со времен пандемии: в этот момент люди особенно четко осознали преимущества своего дома. И очень вовремя на рынок вышли новые застройщики, которые готовы быстро, качественно и за адекватные деньги строить дома. Сократились сроки: большой кирпичный дом строится всего за четыре месяца. Купить дом стало проще и удобнее. И дешевле: например, за 7 млн рублей можно купить трехкомнатную квартиру – и в те же деньги обойдется дом на 120-130 кв. метров с подведением коммуникаций.

– Если говорить о нюансах и подводных камнях, о чем стоит знать?

– Есть много моментов, которые нужно учесть и предусмотреть: проверить документы, чтобы не было обременений; чтобы было правильно сделано межевание участка; чтобы он не находился в охранной зоне и многие другие. Риелтор помогает избежать сложных ситуаций и сделать обдуманный выбор на основе тщательного анализа рынка – чтобы и место было удачным, и дом стал любимым для всей семьи.

– Давайте разберем поэтапно, что нужно сделать человеку, решившему купить или построить дом?

– Прежде всего определиться, чего вы хотите: купить готовый дом или построить то, что вам нужно. Многие клиенты, увидев предложения наших партнеров-застройщиков, делают выбор в пользу строительства. Есть те, кто ради покупки дома продает свое единственное жилье, и для них актуален вопрос, где жить на период стройки. Мы вместе все анализируем, просчитываем и выбираем самый удобный вариант. А дальше действуем так:

**1.** Находим участок или дом. Их можно купить и в городе, и за его пределами – предложений достаточно. Если загород – здесь важно понимать, как будет развиваться инфраструктура, можно ли подвести коммуникации, будет ли газ и много других моментов. Обращайтесь – все расскажу, проконсультирую, вместе съездим и посмотрим разные варианты.

**2.** Выбираем застройщика. С ECH сотрудничают все крупные компании, которые специализируются на строительстве частных домов. Так что у меня есть полная информация, кто из чего строит, за какое время. Если вам нужна помощь в выборе застройщика и заключении договора с ним – приходите, эта услуга у нас бесплатна.

**3.** Оформляем ипотеку. Сегодня есть хороший выбор программ на покупку/строительство дома с низкими ставками – от 5,3% годовых. В сумму кредита можно включить стоимость земли, расходы на строительство, коммуникации и отделку. Подскажу вам все по условиям и ставкам в разных банках и помогу с оформлением.

**4.** Решаем вопрос с отделкой. Клиентам, которые покупают дом без отделки, мы предлагаем удобную услугу «ECH-Ремонт»: рекомендуем проверенные бригады, которые работают качественно и быстро.

**5.** Проводим сделку. При покупке участка и дома есть много вопросов, на которые нужно получить грамотный ответ от эксперта, который разбирается в рынке загородной недвижимости, может предоставить вам детальный анализ, организует тщательную юридическую проверку понравившихся объектов и проведет безопасную и комфортную сделку. Если вы мечтаете о собственном доме – обращайтесь, помогу вам исполнить вашу мечту.



Дмитрий Воробьев,  
эксперт по недвижимости  
✉ vorobyevdv\_realty  
+7 (953) 182-34-06

# ВАША СДЕЛКА БУДЕТ БЕЗОПАСНОЙ

Покупка недвижимости – процесс, сопровождаемый большим количеством потенциальных рисков для покупателя. Задача экспертов рынка недвижимости – предусмотреть и исключить любые возможные негативные последствия для будущего собственника. Чем рискует продавец/покупатель и как агентство недвижимости помогает свести эти риски к нулю, рассказывает руководитель юридического департамента компании «Этажи» Анна Назарова.



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



– Анна, какова роль агентства недвижимости в проведении сделок?

– Как руководитель юридического отдела я могу прокомментировать ту часть, которая затрагивает именно юридические аспекты сделок. В первую очередь, в агентстве недвижимости проводится правовая экспертиза – это юридическая проверка как самого объекта недвижимости, так и участников сделки.

Конечно, это не единственное, чем занимаются юристы. Наша работа заключается в том числе и в полном сопровождении сделки, координации клиентов и помощи в сборе необходимых документов.

– Расскажите, в какой момент Ваш отдел подключается к проверке сделки?

– Мы защищаем права и интересы наших клиентов на всех этапах сделки:

- проверяем документацию на недвижимость;
- помогаем в проведении переговоров по всем существенным вопросам, связанным с покупкой;
- проводим безопасные расчеты;
- участвуем в процессе оформления сделки.

Все это, кстати, можно сделать прямо у нас в офисе по принципу «одного окна».

– А что делать покупателю, если после сделки у него все-таки возникнут проблемы с объектом недвижимости?

– Компания берет на себя полное бесплатное юридическое сопровождение клиента во время сделки и предоставляет гарантию юридической защиты и после нее.

В подтверждение этого мы выдаем нашим клиентам сертификаты гарантии безопасности сделки.

**Кроме юридической защиты этот сертификат предусматривает финансовую ответственность компании перед клиентом: в случае утраты права собственности компания возместит покупателю стоимость объекта в пределах 5 000 000 рублей.**

– То есть ответственность вашей компании застрахована на 5 миллионов рублей?

– Нет, это ответственность, которая полностью ложится на нашу компанию. Мы даем гарантии за счет собственных средств и не надеемся на страховые выплаты. Именно поэтому за все время существования компании в нашем городе ни одна наша сделка не была оспорена.





**Покупайте  
недвижимость  
с нами**

**Защитим вашу  
сделку своими деньгами**



\*Условия гарантийных  
обязательств на [etagi.com](https://etagi.com)

# ЛЕТОМ МОЖНО!

Считается, что летом стоит обходить стороной кабинет косметолога. Попытаемся развеять этот миф Вера Николаевна Комарова, врач-дерматолог Клиники Комаровой, а заодно и расскажет о 7 процедурах, одобренных косметологами летом.



••• **клиника комаровой**

ул. Демонстрации, 137  
+7 (4872) 57-30-07  
kvk-cosmetic.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



### ФИЛЛЕРЫ

Однозначно нет никаких летних ограничений на контурную пластику — губ, носослезной борозды, щеечно-скуловой зоны, нижней трети лица и т. д. Всё, что связано с коррекцией филлерами, мы можем проводить всесезонно.

### БОТОКС

Летом, в разгар яркого солнца, мы щуримся больше обычного, иногда даже в солнцезащитных очках. Из-за этого (помимо нашей привычной мимики) также образуются морщинки. На помощь придет ботулинотерапия. Эффект от ботулинотерапии будет заметен уже через несколько дней. Держится результат примерно полгода.

### БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Стоит обратить внимание также на биоревитализацию. На эту процедуру самое время записаться перед отпуском. За счет уникальных свойств препаратов на основе гиалуроновой кислоты кожа наполнится влагой и будет хорошо сопротивляться солнцу. Уколы красоты позволяют активнее вырабатывать коллаген, эластин и собственную гиалуроновую кислоту. В результате повышается тонус и упругость, исчезает дряблость кожи, уменьшаются заломы и мелкие морщинки, нормализуется выработка кожного сала, и цвет лица становится более свежим. Эффект от процедуры продержится до четырех недель.

**Для летней поры прекрасно подойдет безинъекционная биоревитализация. Процедура прекрасно борется с дряблостью, низким тонусом кожи, морщинами, шрамами, рубцами и многим другим. Кожа становится нежной и бархатистой.**

### SMAS-ЛИФТИНГ

Аппаратные процедуры — точно да. К примеру, сфокусированный ультразвук Ulthera. Без скальпеля и реабилитационного периода этот аппарат позволяет уплотнить и поверхностные слои кожи, и SMAS (мышечно-апоневротический слой, проще говоря, волокна коллагена и эластина), противостоять гравитационному птозу (опущению овала лица). Под воздействием аппарата волокна коллагена и эластина сокращаются, стимулируют организм вырабатывать новые, за счет этого и происходит лифтинг. Процесс выработки нарастает примерно 2-4 месяца, но часть эффекта видна сразу же после процедуры. Плюс «Альтеры» — возможность совмещения с другими процедурами, например с инъекциями.

### ПИЛИНГИ, СКРАБЫ, ЛИМФОДРЕНАЖ

Летом показаны легкие химические пилинги (миндальная кислота, молочная кислота), направленные на эксфолиацию. После них чаще всего проводятся уходовые процедуры в качестве успокоения кожи — сыворотки, маски и т. д.). Обязательное условие — использование средств с SPF 50.

Жирная и комбинированная кожа летом нуждается в процедурах детоксикации мягкими энзимными скрабами, масками и сыворотками, которые уменьшают секрецию сальных желез. Не стоит забывать и о лимфодренажном массаже — он очень полезен летом, так как участвует в детоксикации кожи.



### МИКРОТОКИ

В теплое время года полезно сделать и микротоковую терапию. Благодаря процедуре начинает активнее вырабатываться естественный коллаген и эластин. Тем самым терапия благотворно воздействует на внутреннее состояние и внешний вид кожи, которая буквально сияет здоровьем.

### ЧИСТКА ЛИЦА

Еще одна щадящая, но эффективная «летняя» процедура — ультразвуковая чистка лица. В отличие от механической, она меньше травмирует кожу. УЗ-чистка оказывает разглаживающее и регенерирующее действие на кожу, поврежденную ультрафиолетовыми лучами. После ультразвука кожа становится заметно более свежей, подтянутой; выравнивается тон, пропадает отечность, сокращается количество морщин, уходят другие возрастные изменения. УЗ-чистка борется с акне, снижает активность сальных желез и сужает поры. После проведения процедуры рекомендуется нанести альгинатную маску, которая закрепляет и усиливает эффект.

# ВОЗВРАЩАЕМ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

КОГДА БОЛЕЗНЬ ИЛИ ТРАВМА НАРУШАЮТ ХОД НАШЕЙ ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ, МЫ ОСОБЕННО ОСТРО ПОНИМАЕМ ЦЕННОСТЬ ДВИЖЕНИЯ – ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОСТО ХОДИТЬ, БЕГАТЬ, ИГРАТЬ С ДЕТЬМИ. КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ И ВЕРНУТЬСЯ К АКТИВНОСТИ, СПОРТУ, ЗАБЫТЬ О БОЛИ ПОМОГАЮТ В ЦЕНТРЕ «ФЕНИКС». ОБ УНИКАЛЬНОМ АРСЕНАЛЕ МЕТОДИК, О НОВОМ ФИЛИАЛЕ, ВРАЧАХ И УСЛУГАХ РАССКАЗЫВАЕТ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЦЕНТРА ГАЛИНА КОНСТАНТИНОВНА СЕРМЯЖКО.



– Галина Константиновна, в центре «Феникс» постоянно идет развитие, появляются новые услуги. Расскажите, какие успехи этого года Вас особенно порадовали?

– Это был период, насыщенный событиями и движением вперед. Нам удалось воплотить в жизнь очень многое из того, что мы планировали. Мы открываем новый филиал центра «Феникс» в Туле, в который вложили много сил, сформировали команду специалистов.

Начинаем прием и лечение детей в нашем центре педиатром и травматологом-ортопедом. Запустили производство индивидуальных ортопедических стелек для лечения и профилактики различных заболеваний. Наши специалисты прошли обучение методике Катарины Шрот – это лечебная гимнастика при сколиозе, которая дает отличные результаты.

Успешно применяем методики, которые уже себя зарекомендовали. Это, во-первых, ударно-волновая терапия (УВТ) при лечении переломов, миофасциальных синдромов, диабетической стопы. Во-вторых, высокоинтенсивный лазер и высокоинтенсивный магнит, которые дополняют УВТ и ускоряют восстановление после травм и перенесенных заболеваний.

Внедряем новые методики – например, PRP-кортексил, инъекции собственной плазмы пациента, обогащенной тромбоцитами. Они ускоряют регенерацию любых тканей – хрящевой, костной и др.

Еще одна новинка, которую мы применяем, – инъекции в сустав под УЗИ-наведением, которое обеспечивает точность введения, безопасность и поступление препарата непосредственно в сустав для регенерации хрящевой ткани. И конечно, главный повод для радости и гордости – это результаты лечения, положительная динамика в восстановлении здоровья наших пациентов. Это то, ради чего мы работаем.

– Вы сказали об интенсивном магните и лазере. Что можете сказать о результатах применения этих технологий – радуют ли они докторов и пациентов?

– Метод HILT (высокоинтенсивный лазер) и метод SIS (высокоинтенсивная магнитотерапия) позволили нам эффективнее и в более короткие сроки восстанавливать пациентов. Эти технологии – последнее слово в лечении переломов, повреждений нервов, разрывов и других нарушений.

Магнитотерапия снимает болевой синдром, ускоряет процесс регенерации тканей и заживление переломов. Применяется при заболеваниях позвоночника, межпозвоноковых грыжах, туннельных синдромах, для профилактики атрофии мышц, при переломах, в восстановительном периоде после травм и операций.

Что касается высокоинтенсивного лазера HILT, мы очень довольны приобретением этого аппарата – он дает прекрасные результаты, особенно в лечении артритов, артрозов, остеохондрозов, бурситов, туннельного синдрома, пяточных шпор и многих других заболеваний. Лазер способствует уменьшению отеков и гематом, стимулирует регенерацию тканей и ускоряет восстановление. Пациенты полюбили наш лазер ещё и за то, что это очень приятная и совершенно безболезненная процедура.

**– Не так давно у вас появилась услуга по изготовлению ортопедических стелек. Кому они могут быть полезны?**

– Мы запустили производство индивидуальных ортопедических стелек «ФормТотикс» (качество из Новой Зеландии). Они применяются в комплексном лечении заболеваний позвоночника, сколиозах, плоскостопии: использование наших стелек усиливает эффективность терапии.

Formthotics – это ортопедическая система для ног, изготовленная из непоглощающего, гипоаллергенного, быстро сохнущего вспененного материала, который обеспечивает амортизацию стопы при ходьбе. Их нельзя купить в магазине – они прописываются и подбираются только врачом, индивидуально, с тем, чтобы стелька помогала именно вам, восстанавливала функции вашей стопы, снимала нагрузку с суставов. Если говорить об эффекте – представьте, что вы провели весь день на ногах, а придя домой и сняв обувь, понимаете, что ноги совершенно не устали. «Почему я не знал о них раньше?» – самый частый отзыв о стельках «ФормТотикс» от наших пациентов. Приятный бонус – гарантия на стельки в течение 5 лет.

**– Вы сказали о новом филиале. Где он находится, какие услуги в нем будут представлены?**

– Поток наших пациентов растет, парк оборудования постоянно дополняется, и нам стало тесно на нашей территории – решили расширяться, чтобы докторам и пациентам было комфортнее. Кроме того, новый филиал позволит людям записываться на более близкие даты (на сегодняшний день в нашем основном филиале прием расписан на несколько дней вперед).

Новый филиал находится на ул. Дм. Ульянова, 13. В нем все готово к приему пациентов, получена лицензия, официальное открытие состоится в начале июня. Здесь можно будет получить все те же услуги по восстановительному лечению, что и в нашем первом центре «Феникс», и именно здесь ведется прием детей – в этом филиале будут работать педиатр и детский ортопед-травматолог.

**– Для нового филиала потребуется и новая команда. Вам удалось найти в Туле хороших докторов, которые смогут работать по вашим методикам?**

– Да, коллектив полностью сформирован. Основная его часть – наши проверенные врачи, которые теперь будут уделять работе в нашем центре больше времени и в которых мы уверены на 100%. Новые доктора пришли в детский блок, также у нас укомплектован штат массажистов, процедурных и физио-медсестер. Подбирали новую команду тщательно,

выбирали специалистов с опытом, готовых учиться, близких нам по духу. Мы – единая команда, которая работает на один результат, имеет схожие мысли и идет к общей цели.

**– «Феникс» начал работать с маленькими пациентами. В чем вы можете им помочь? И какие технологии вы будете задействовать в их лечении?**

– Запрос пришел от взрослых пациентов: родители, бабушки-дедушки, проходящие лечение у нас, часто спрашивают, можно ли привести к нам ребенка. Мы понимали, что детская травматология и ортопедия – очень узкая сфера, найти хороших специалистов непросто. Но все сложилось: к нам пришли грамотные доктора, наши инструкторы прошли обучение лечебной гимнастике Катарини Шрот, которая применяется в том числе при сколиозе у детей, – и мы открыли детский прием. Проводим восстановительное лечение при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах. Используем все наши проверенные методики – разумеется, с учетом детского возраста, зон роста и других особенностей. Кроме травматолога-ортопеда, в центре «Феникс» принимает педиатр, к которому можно обращаться с различными детскими заболеваниями.

**– Какие планы по развитию центра намечены на вторую половину года?**

– Основной план – запустить новый филиал, чтобы он работал в полную силу. Что касается новых методик и аппаратов – мы регулярно ездим на конференции, изучаем передовой опыт и, конечно, думаем о приобретении нового оборудования. Мысли и планы есть, будем к ним стремиться, чтобы расширять наш спектр услуг в восстановительном лечении.

**– О центре «Феникс» говорят, что здесь буквально ставят людей на ноги. А какие чувства Вы испытываете, когда видите реальные результаты своей работы, когда удается действительно вернуть человека к активной здоровой жизни?**

– Это самая большая награда для врача – видеть, что с каждым днем твоему пациенту становится лучше. Когда человек приходит к нам, условно, на костылях, а к концу курса лечения бодро взбегает по лестнице, – понимать, что ты помог, что в этом есть твоя заслуга, бесценно. Особую радость испытываю, когда удается помочь нашим маленьким пациентам. Девочки, с которыми наши инструкторы ЛФК работали по методике Катарини Шрот, поступили в модельное агентство.

**Видеть горящие от радости глаза детей, которые живут полноценной жизнью, наполняет гордостью и осознанием того, что мы все делаем правильно. Что у нас классный коллектив, который каждый день добивается потрясающих результатов.**

Центр восстановительной медицины

г. Тула, ул. Дмитрия Ульянова, 13  
г. Тула, ул. 9 Мая, 8а, 1-й этаж  
+7 (4872) 77-04-97  
fenixmed.ru



# ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СТОМАТОЛОГИИ

**СТОМАТОЛОГИЯ – ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ БЫСТРО РАЗВИВАЮЩИХСЯ СФЕР МЕДИЦИНЫ. ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДЕСЬ – НЕ БУДУЩЕЕ, А РЕАЛЬНОСТЬ, НЕЗАМЕНИМЫЙ ИНСТРУМЕНТ, КОТОРЫЙ ПОВЫШАЕТ КАЧЕСТВО И КОМФОРТ ЛЕЧЕНИЯ. ОБ ИННОВАЦИЯХ, КОТОРЫЕ ДОСТУПНЫ ПАЦИЕНТАМ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, РАССКАЗЫВАЕТ ЕВГЕНИЙ БОРИСЕНКО, СТОМАТОЛОГ-ХИРУРГ, ИМПЛАНТОЛОГ КЛИНИКИ «ЭСТЕТИК ДЕНТ».**



Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto\_dzyubin

– Евгений Олегович, что такое цифровая стоматология и в чем ее главные преимущества?

– Это применение современных компьютерных технологий, которые выводят на беспрецедентно новый уровень точность действий врача, позволяют спрогнозировать и визуализировать результат еще до начала лечения и значительно ускоряют работу. Цифровые стоматологии обеспечивают высокое качество всех стоматологических манипуляций и операций, максимальную точность прилегания конструкций.

**Оснащенность нашей клиники и квалификация врачей позволяют применять цифровые технологии на всех этапах – в диагностике, лечении, протезировании, имплантации, исправлении прикуса.**

– Начнем с диагностики. Какие технологии для нее используются?

– Любое лечение, восстановление зубов, исправление прикуса должно начинаться с качественной диагностики. И здесь наиболее современной, совершенной, точной методикой является компьютерная 3D-томография. Она дает возможность врачу рассмотреть зубочелюстную систему во всех плоскостях, увидеть патологии, расположение зубов в зубном ряду, количество каналов и многое другое.

При имплантации 3D-томография показывает объем и структуру костной ткани, необходимые для точной установки имплантата и его долгой службы. Врач получает объемную картину, которая позволяет наиболее точным образом прогнозировать сроки и результаты лечения.

– Вы занимаетесь имплантацией – какие цифровые помощники помогают вам в этом?

– У нас в клинике мы внедряем навигационную хирургию – это современный сверхточный способ установки имплантатов. Чтобы новые зубы были надежно зафиксированы и долго служили, имплантаты должны быть правильно установлены: место, глубина, наклон – все важно. При навигационной хирургии с помощью компьютерного моделирования создается индивидуальный хирургический шаблон, по которому устанавливаются имплантаты. Это исключает даже малейшие погрешности, имплант вводится с точностью до сотых долей миллиметра. Операция, проведенная по хирургическому шаблону, максимально предсказуема, нетравматична, технология минимизирует риски осложнений, обеспечивает скорость работы, быстрое заживление. А в дальнейшем – высокую эстетику, долговечность и комфорт ношения зубных протезов.

– Правда, что сегодня даже традиционная процедура при протезировании – снятие слепков – тоже делается «виртуальным», цифровым способом? Что он дает, кроме комфорта для пациента?

– Совершенно верно, с помощью внутриротового сканера врач может создавать виртуальные слепки. Мы сканируем полость рта пациента и тут же в режиме онлайн получаем 3D-модель, цифровой отпечаток его зубов.

Помимо комфорта процедуры, цифровая модель гораздо более точная в сравнении с классическими слепками. При имплантации она позволяет создавать те самые индивидуальные хирургические шаблоны, о которых я рассказывал. При исправлении прикуса – моделировать ортодонтические конструкции. При протезировании – изготавливать коронки, мосты, а также виниры и вкладки с высочайшей точностью.

– При восстановлении зубного ряда любой человек мечтает о том, чтобы новые зубы выглядели эстетично, максимально близко к натуральным. Есть технологии, которые могут гарантировать такой результат?

– Да, конечно, есть. В нашей клинике в зуботехнической лаборатории применяется система CAD/CAM – это полностью автоматизированное изготовление зубных протезов с помощью цифровых технологий. Система обеспечивает высокую точность моделирования, максимальное прилегание и комфортность протезов, превосходную эстетику. Снятие слепков, изготовление протеза и его установка теперь происходят гораздо быстрее.

Как происходит протезирование с применением CAD/CAM? С помощью внутриротового сканера специалист получает цифровой слепок зубов и создает 3D-модель будущего протеза. На этом этапе пациент может заранее увидеть результат протезирования и при необходимости скорректировать его. Далее 3D-модель передается на аппарат, который изготавливает реставрацию. Готово – протез можно примерять или сразу устанавливать, если речь идет, например, об одномоментной имплантации. Весь процесс автоматизирован, ошибки и погрешности исключены, благодаря этому протез соответствует анатомии здорового зуба, идеально прилегает, обеспечивает правильную нагрузку на челюсть.

**Цифровые технологии прочно вошли в арсенал врачей клиники «Эстетик-Дент». Мы активно применяем их, чтобы с каждым пациентом добиваться идеального результата – красивой и счастливой улыбки.**



г. Тула, улица Кирова, д. 151а  
+7 4872 73 02 90  
+7 910 151 50 71  
zub-tula.ru



# РАБОТАЕМ РАДИ ПОБЕДЫ

В ЭТОМ ГОДУ ОТМЕЧАЕТ 20-ЛЕТИЕ «ЦЕНТРА НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ» – УНИКАЛЬНАЯ КЛИНИКА, ГДЕ ПОСТОЯННО ВЕДЕТСЯ РАЗРАБОТКА НОВЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ. ИЗОБРЕТЕННЫЕ ЗДЕСЬ ТЕХНОЛОГИИ И ИНСТРУМЕНТЫ ПРИМЕНЯЮТСЯ В СОТНЯХ КЛИНИК НАШЕЙ СТРАНЫ. ОНИ ПОМОГАЮТ ДОКТОРАМ И ПАЦИЕНТАМ ПОБЕЖДАТЬ САМЫЕ ОПАСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. А «ЦНМТ» ПРОДОЛЖАЕТ РАБОТАТЬ ДАЛЬШЕ – В ТОМ ЧИСЛЕ РАДИ САМОЙ ВАЖНОЙ СЕГОДНЯ ПОБЕДЫ ДЛЯ СТРАНЫ.

## ВЛАДИСЛАВ ГЕННАДЬЕВИЧ ИВШИН

генеральный директор «Центра новых медицинских технологий», профессор, доктор медицинских наук

**Н**а долю русского народа снова выпало непростое время, время, которое заставляет каждого вспомнить о своем гражданском долге и поставить общественные интересы выше личных.

Наша страна сегодня в опасности, и на ее защиту встают не только военные, но и наше гражданское общество, показывая тем самым врагу свое сплочение и силу русского духа.

Профессия врачей сродни профессии военных, поскольку каждый выпускник медицинского института имеет военный билет и является военнообязанным. Именно благодаря врачам, их героическому самозабвенному труду мы смогли преодолеть вновь накрывшую человечество пандемию. Сегодня на передовой, под обстрелами, врачи приходят на помощь раненым, спасая их жизни.

**Прошлым летом врачи из клиник Тулы ездили в свой отпуск в госпитали Донецка и Луганска, чтобы помочь коллегам в круглосуточно работающих операционных.**

Генеральный директор «Центра Новых Медицинских Технологий» Владислав Геннадьевич Ившин также с начала СВО принимает активное участие в помощи военным госпиталям Донбасса. Вместе с депутатом Государственной Думы Дмитрием Анатольевичем Хубезовым, который уже почти год всей семьей находится на передовой, была организована поставка в Луганск и Донецк хирургических наборов, в которых, кроме стандартных инструментов, есть и уникальные, для минимально инва-



живных вмешательств. Владислав Геннадьевич также ездил в эти клиники с целью обучить своих коллег эффективно использовать данные инструменты, показывая на практике их применение.

Вернувшись из поездок по Донбассу, он разрабатывает и патентует набор для остановки массивных кровотечений – жизненно необходимый в боевых условиях, который можно применять как для экстренной помощи на месте, так и в условиях госпиталей. На сегодня решается вопрос о серийном производстве данного инструмента.

Победа над заболеваниями по-прежнему главная задача для врачей «ЦНМТ». Разработки Центра – одна из главных надежд онкологических больных на победу над раком. В «ЦНМТ» пациентам с поздними стадиями рака или тем, кто не перенесет серьезную операцию, проводятся минимально инвазивные вмешательства: они позволяют улучшить состояние человека и подготовить его к другим методам лечения. Один из них – противоопухолевая фотодинамическая терапия, которая уничтожает злокачественные клетки под воздействием лазерного света и специальных препаратов. Методика может применяться даже при глубоких опухолях без тяжелых побочных эффектов. Технология уникальная, применяется в единичных клиниках в стране.

Еще одно открытие «ЦНМТ» позволило многим парам со всей России победить бесплодие и осуществить свою главную мечту – стать родителями. Врачи Центра разработали метод рН-метрии полости матки, который позволяет определить показатели благоприятной среды для имплантации эмбриона при ЭКО. Это помогает эффективно подготовить женщину к процедуре и прогнозировать ее результат. А во многих случаях наша методика обследования и назначенное лечение помогает пациенткам забеременеть естественным путем.

Но для эффективности работы врачей конечно необходим полноценный отдых, смена обстановки, неформальное общение между коллегами. Уже несколько лет Владислав Геннадьевич организывает выезд коллектива «ЦНМТ» в свою загородную усадьбу «Бобровая заводь», которая расположена в Дубенском районе нашей области, где его сотрудники получают возможность в дружеской атмосфере проводить выходной день на природе вместе со своими семьями и трудовым коллективом одновременно.

**В этом году было принято решение данное мероприятие объединить с акцией Добровольческого движения «Надежный тыл», которое активно помогает военным в зоне СВО, и принять участие в СЛЁТЕ-ФЕСТИВАЛЕ «ЗА НАШИХ!»**

Мероприятие состоялось 4 июня и для коллектива Центра Слет стал новым форматом корпоративного выезда, который давал возможность всем желающим не только интересно провести время, но и внести свой вклад в общую победу. На

Слете была организована тематическая концертная программа с участием вокалистов, музыкантов, артистов Тульского театра драмы. В гости приехали врачи из Тулы и Москвы, а также представители «Надежного Тыла» – это была дружеская встреча неравнодушных людей, которые переживают за свою страну и наших защитников. Мероприятие проходило на природе, среди зелени и пения птиц. Для участников Слёта-Фестиваля также было организовано угощение по-русски, с чаем и пирогами.

У собравшихся на это мероприятие была одна общая, насущная цель – помочь ребятам, которые сражаются за мир. Все сборы от концерта, которые составили более половины стоимости одного коптера, были направлены на покупку квадрокоптера для наших военных в зоне СВО.

**Русского человека не сломить никакими обстоятельствами. Наша сила была и остается в единстве. И чем сплоченней будет наше общество, тем легче будет военным на передовой выполнять задачи СВО.**



**КЛИНИКА**  
ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ  
**МЕДИЦИНЫ**

**«ЦЕНТР НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Тула, ул. Металлургов, 83-а

+7 (4872) 305-818, +7 (910) 167-20-30

nmt-tula.ru

# Фигура мечты СОЗДАЕТСЯ У КОСМЕТОЛОГА

**СТРОЙНОЕ, ПОДТЯНУТОЕ, РЕЛЬЕФНОЕ ТЕЛО БЕЗ УСИЛИЙ – ЭТО НЕ ВОЛШЕБСТВО, А ТЕХНОЛОГИИ! КРАСИВАЯ ФИГУРА СЕГОДНЯ В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ СОЗДАЕТСЯ В КАБИНЕТЕ КОСМЕТОЛОГА: ВЫ ЛЕЖИТЕ, А МЫШЦЫ РАБОТАЮТ, ПРИЧЕМ РАБОТАЮТ В РАЗЫ ИНТЕНСИВНЕЕ, ЧЕМ НА ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВКЕ. КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ, РАССКАЗЫВАЕТ ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА.**

**Р**аньше красивая фигура была результатом упорного труда, больших нагрузок и таких же больших ограничений. Сегодня в роли фитнес-тренера выступает косметологический аппарат, в роли тренажера – кушетка, «тренировка» длится всего полчаса, и на ней можно даже не шевелиться. «Волшебной таблеткой» стала технология на основе высокоинтенсивного фокусированного электромагнитного поля (она реализована, в частности, в аппарате Emsculpt). Она дает мышцам нагрузку, сопоставимую с несколькими занятиями в спортзале до седьмого пота. Так что теперь «сделать» кубики пресса или упругие ягодицы можно на процедуре у косметолога.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ НА ПРОЦЕДУРЕ?

Высокоинтенсивные импульсы, создаваемые аппаратом, вызывают супермаксимальное сокращение мышц – до 20 тысяч раз за одну процедуру. Сокращения настолько интенсивные, что по работе мышц 30-минутный сеанс равен 8 часам тренировок! А после курса процедур тело выглядит так, как после нескольких месяцев занятий на тренажерах. Эффект поразительный!

Технология безопасна (это подтверждено клиническими исследованиями в США) и комфортна: процедура проходит без каких-либо неприятных ощущений. Пациент чувствует равномерные мышечные сокращения, а после – легкую мышечную усталость.

## НАД КАКИМИ ЗОНАМИ МОЖНО РАБОТАТЬ?

Над всем телом – это живот, ягодицы, руки, ноги. За курс процедур мышцы перестраиваются, подтягиваются, увеличивается их объем, они становятся рельефными. Появляются кубики на прессе, подтянутые ягодицы, красиво очерченные икры, бицепсы, трицепсы. Уменьшаются объемы, так как мышцы интенсивно работают и потребляют энергию из жировых клеток.

## КОМУ ПОМОГАЕТ?

Всем, кто мечтает о стройном рельефном теле, но не может или не хочет ради него «жить» в спортзале. Процедура подходит женщинам и мужчинам. Она помогает молодым мамам вернуть форму после родов. А также тем, кто хочет очень быстрого результата, – например срочно прийти в форму к пляжному сезону. На Emsculpt нередко приходят и спортсмены, и поклонники фитнеса, потому что процедуры усиливают эффект от тренировок.



## Результат надолго?

**Если пациент будет поддерживать достигнутую форму с помощью хотя бы минимальной активности и правильного питания, красивый рельеф останется с ним на многие месяцы. Если нет – повторять курс и возвращаться в идеальное тело можно раз в полгода.**

# С ЮРИСТОМ – БЕЗ РИСКА!

При покупке или продаже недвижимости слишком многое стоит на кону, чтобы полагаться только на собственные знания и опыт. И это всегда огромный стресс и волнение: а вдруг что-то пойдет не так? Есть способ исключить любые «вдруг» – обратиться в надежное агентство недвижимости, где вам предоставят полное юридическое сопровождение.



Организация: Ирина Пшонкина uk.com/leg\_mliga, Фотограф: Инна Хан uk.com/irina\_tpta

**В** «Астории» с клиентом работает целая команда – риелтор, ипотечный брокер, юрист, у каждого – своя функция. Юрист ведет клиентов от момента задатка и до подписания договора приобретения. «Мы работаем для того, чтобы покупатель безопасно купил нужный ему объект недвижимости, а продавец – так же безопасно продал и получил свои деньги», – говорит Людмила Дмитриева, руководитель юридического отдела агентства недвижимости «Астория».

Юридическое сопровождение предусматривает тесный контакт с обеими сторонами сделки с первого обращения клиента в агентство и заканчивается только тогда, когда он полностью решил свою задачу. Юрист присутствует на встречах и переговорах покупателя с продавцом, ведет общение со сторонами сделки, выясняет нюансы, которые не всегда есть в бумагах. Тщательно проверяет все документы: документы по объекту, действительность паспортов участников сделки и доверенностей, наличие арестов, ограничений, обременений на объекте, судебных задолженностей, наличие дел о банкротстве, судебных споров. Такие проверки позволяют исключить риск утраты права собственности.

Также юрист согласовывает с клиентами процесс сделки и порядок взаиморасчетов, учитывая все пожелания. Расчеты по сделкам происходят только безопасным путем. В день сделки денежные средства закладываются либо в ячейку, либо в аккредитив банка, и продавец получает деньги только после регистрации перехода права собственности на имя покупателя.

**В НАШЕМ ЮРИДИЧЕСКОМ ОТДЕЛЕ РАБОТАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ С МНОГОЛЕТНИМ ОПЫТОМ ИМЕННО В СФЕРЕ НЕДВИЖИМОСТИ. ЭТО ВАЖНО: МЫ СПЕЦИАЛИЗИРУЕМСЯ НА ПРАВОВЫХ СИТУАЦИЯХ, ВОЗНИКАЮЩИХ НА ЭТОМ РЫНКЕ, И ЗНАЕМ СПОСОБЫ РАЗРЕШИТЬ ИХ ГРАМОТНО, НА БЛАГО НАШИХ КЛИЕНТОВ.**





Решили, что нужно что-то менять? Есть отличный шанс повысить уровень жизни: в Щекино активно строят жилой комплекс комфорт-класса с планировками, в которые вы влюбитесь с первого взгляда. «Модный город» узнал, что ждет будущих жителей новостроек.

# НОВАЯ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ С ЖК «НАЧАЛО»

**СТРОИТЕЛЬСТВО ЖК «НАЧАЛО» В  
ЩЕКИНО СТАРТОВАЛО В АВГУСТЕ 2022  
ГОДА.**

Прошло девять месяцев, и у первого дома ЖК уже возведены все этажи. На пяти из них делают кирпичную кладку, а в некоторых квартирах даже началось остекление. На втором доме работы тоже в разгаре, уже построено шесть этажей. Таких темпов строительства город еще не видел.

## **ДВОР-ПАРК**

Во дворе будущего ЖК разобьют настоящий парк для жителей. Все машины будут на парковке под шлагбаумом за территорией двора, поэтому все пространство внутри ЖК – для людей.

Здесь разместят тарзанку, качели, спортивную площадку, стол для пинг-понга, батут, песочницу, бизборд и многое другое. Встретиться с друзьями можно будет на так называемом «лобном месте» – площадке с большими настоящими бревнами. Совсем как в нашем детстве!

Чуть подальше от зоны детских развлечений установят парковые качели и гамаки в гортензиях и черемухе, чтобы круто проводить время во дворе можно было не только детям, но и взрослым.





Вид из окон потрясающий! Деревья, кустарники и никаких высоток и магистральных дорог. Таким не может похвастаться ни один жилой комплекс в областном центре. Каждое утро в такой светлой спальне точно будет добрым.

Самыми счастливыми станут обладатели больших квартир, у которых будет мастер-спальня с собственной гардеробной и санузлом.

Создатели жилого комплекса сделали все для того, чтобы квартиры были залиты солнечным светом. Окна есть даже в ванной. Современно и стильно! Проектировщики продумали каждую деталь, поэтому в квартирах буквально у каждого сантиметра есть функционал. Чего стоят одни только просторные ниши для шкафов. Они так удачно расположены, что не будут отнимать квадратные метры от общей площади, в ЖК «Начало» они для жизни.

О квартирах можно говорить бесконечно... Но лучше один раз увидеть! В ЖК «Начало» можно прийти на просмотр квартиры и оценить масштаб самим. Здесь ничего не скрывают: сотрудники проведут экскурсию и расскажут о материалах, используемых для строительства.

Осторожно: возвращаться в старые апартаменты вам больше не захочется!

## СОВРЕМЕННЫЙ КОМФОРТ

Самое интересное – внутри домов. Первое, что будет встречать будущих жителей при входе в подъезд, – необычная входная группа. В домах нового ЖК спроектирован сквозной холл, чтобы машины не заезжали во двор. Так что выйти из дома можно будет как внутрь ЖК, так и за его пределы. Сразу же возле входа будет комната матери и ребенка. Здесь установят пеленальный стол и санузел, чтобы молодым мамам с детьми не обязательно было прерывать прогулку из-за маленьких неожиданностей.

Во всем доме потолки высокие, но на первом этаже эксклюзив – три метра. Из-за этого холл кажется особенно просторным.

## ПРОСТРАНСТВО СВЕТА

В ЖК «Начало» квартиры с одной спальней – около 45 кв. метров, а площадь некоторых планировок – больше 100 кв. м. Основное помещение – кухня-гостиная около 20 кв. метров. Она правильной формы, просторная и очень светлая. Из кухни-гостиной – выход на балкон с панорамным остеклением.

Большие кухни-гостиные – визитная карточка нового жилого комплекса. Они есть во всех планировках – с одной, двумя и тремя спальнями. В них будет удобно комфортно проводить время с семьей и встречаться большой компанией.

В детских также просторно и большие окна. Но особый восторг вызывают спальни. Планировка дома устроена таким образом, что в каждой спальне, в зависимости от этажа, два окна или большое угловое остекление.



**Записаться на просмотр квартиры и забронировать ее можно по телефону 706-006. Пусть этот звонок изменит вашу жизнь к лучшему!**



**Подробная информация об объекте на сайте застройщика.**

**СОВРЕМЕНИК**



Прическа и макияж: Виталия Волкова  
[vk.com/vitaliya.volkova](https://vk.com/vitaliya.volkova)

Благодарим магазин одежды Serginnetti  
 пр. Ленина, 54 за предоставленный костюм



## Ваш личный гид по чистоте

ВАША ЖИЗНЬ ПРЕВРАТИЛАСЬ В БЕСКОНЕЧНУЮ УБОРКУ ИЛИ ССОРЫ С ДОМРАБОТНИЦЕЙ? КАЖЕТСЯ, ВАМ ПОРА ПОЗНАКОМИТЬСЯ СО СВЕТЛАНой АНТОНОВОЙ! ОНА – РУКОВОДИТЕЛЬ «ТУЛЬСКОГО БЮРО ЧИСТОТЫ», ЭКСПЕРТ В НОВЕЙШИХ ДОСТИЖЕНИЯХ КЛИНИНГА И ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ ПО ПОРЯДКУ В ДОМЕ. ГОВОРИМ СО СВЕТЛАНой О ТОМ, РЕАЛЬНО ЛИ НАУЧИТЬСЯ СОЗДАВАТЬ ТАКУЮ ЖЕ ИДЕАЛЬНУЮ ЧИСТОТУ, КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КЛИНЕРЫ.

– Светлана, как появилась идея персонально консультировать клиентов по наведению порядка в доме?

– Я в сфере клининга уже 11 лет: еще в вузе стала руководителем «Тульского бюро чистоты» и даже выпускную дипломную работу писала о своей компании. Естественно, опыт накоплен огромный, клиентов – тысячи.

Многие из тех, кто заказывает у нас генеральную уборку, поражены результатом и хотят как можно дольше сохранить его своими силами – им нужны рекомендации, как это сделать. Есть люди, которые любят поддерживать порядок сами, но хотят оптимизировать этот процесс, тратить на него меньше времени и сил. Есть те, кто пользуются услугами домработницы, но понимают, что и ей есть куда стремиться. Если знать, как убираться правильно и делать это профессиональными средствами, уборка будет не утомлять, а приносить удовольствие!

Мои персональные выездные консультации – именно для таких клиентов, которые хотят добиваться идеальной чистоты в доме легко и быстро, не приглашая клининг.

– С какими проблемами в уборке, по опыту Вашей работы, чаще всего сталкиваются люди? После Вашей консультации они смогут справиться с ними самостоятельно?

– В доме много таких проблемных зон, где все усилия хозяйки и магазинная бытовая химия оказываются бессильными. Стойкие жировые загрязнения на кухне. «Неудаляемый» известковый налет на сантехнике и плитке. Намертво засохший порошок в лотке стиральной машины. Следы от наклеек, фломастеров и других детских шалостей на мебели. Всё это можно удалять самостоятельно, если есть понимание, какими средствами пользоваться.

Часто я наблюдаю у клиентов, что их шкафы ломятся от многочисленной бытовой «химии» из магазинов. В большинстве случаев всё это скупается и стоит бесполезным грузом, потому что не помогает, не справляется и при этом повреждает поверхности – портит эмаль, хром и другие покрытия.

Еще один важный момент – салфетки. Кажется, такая мелочь, но на самом деле от салфеток во многом зависит результат. Профессиональные салфетки предназначены для разных поверхностей, они облегчают удаление загрязнений и позволяют натереть все до идеальной чистоты и сияния.

На своих консультациях я показываю, с чего правильно начинать профессиональную уборку, какими салфетками и средствами пользоваться на разных материалах, как быстро и эффективно удалять самые стойкие загрязнения.

– После Вашего визита дом будет таким же сияющим, как после профессионального клининга?

– Я научу хозяйку или домработницу добиваться такого результата и дам в ее распоряжение весь арсенал необходимых для этого средств и препаратов.

После моей консультации вы поймете, где и как правильно применять то или иное средство и как можно справиться со сложными загрязнениями без особого труда.

#### – Как проходит Ваша консультация?

– Я выезжаю к клиенту на дом, провожу инспекцию всех поверхностей, выявляю проблемные места, отвечаю на все вопросы. А затем делюсь с вами или вашей домработницей крутыми лайфхаками чистоты. Индивидуально подбираю полный комплект по-настоящему эффективных средств для уборки и учу ими пользоваться. Вместе мы добьемся идеального лоска в вашем доме. Он будет в полном порядке. Всегда!

За моими консультациями обращаются не только обычные хозяйки: я также выезжаю в салоны красоты, шоурумы, офисы – в любое место, которое руководите хотят содержать в идеальном порядке без вызова клининга. Обучу вашего специалиста по уборке профессиональным приемам, чтобы помещение всегда сияло чистотой. Подскажу вашим сотрудникам, как справляться со сложными загрязнениями (например, с пятнами от красителей для волос) в поддерживающей уборке.

#### – Не все, что касается чистоты, можно сделать самостоятельно. Какие услуги лучше доверить профессионалам? И что Вы рекомендуете обязательно сделать в доме летом?

– Да, безусловно, в клининге есть виды работ, которые не рекомендуется делать самостоятельно, потому что это может привести к повреждению имущества. Например, сейчас самое время чистить кондиционеры – это доступная всем услуга. Если вы не хотите дышать накопленной в них пылью и плесенью, обращайтесь – обеспечим в вашем доме чистый и свежий воздух.

Еще одна актуальная вещь, которую стоит сделать в начале летнего сезона, – это химчистка мягкой мебели и матрасов. Все уже знают, что в них живут миллиарды пылевых клещей, а в теплое время года они становятся особенно сильным аллергеном. Если вы задаетесь вопросом, почему ваш ребенок постоянно кашляет, вызовите «Тульское бюро чистоты» – наш маленький, но очень сильный помощник покажет вам, сколько пыли и грязи накопилось в вашем матрасе!

По мягкой мебели совет всем – не затирайте, на зачищайте пятна на диванах и креслах! Тем самым вы только загоняете грязь еще глубже, повреждаете волокна ткани, создаете внутри дивана влажную среду, где может развиваться плесень. Лучше регулярно выделяйте бюджет на химчистку: наши специалисты приедут со всем оборудованием, почистят мебель, удалят загрязнения и запахи, обязательно высушат ее. И ваш диван снова будет, как новый.

#### – Светлана, сейчас на рынке много услуг клининга. На что нужно обращать внимание, выбирая компанию?

– Важные критерии – опыт, профессионализм, тщательный подбор персонала, профессиональное обучение, налаженная система контроля качества. И интерес к своему делу.

Я занимаюсь клинингом уже 11 лет, люблю свое дело и отношусь к нему серьезно. Как и мой муж Алексей, который два года назад присоединился к «Тульскому бюро чистоты» и внес огромную лепту в развитие компании с точки зрения профессиональных средств и оборудования, а также расширения сферы услуг.

Сфера клининга быстро развивается, появляются новые препараты и средства для уборки. Нужно постоянно учиться,

чтобы предлагать клиентам самые эффективные решения. И мы непрерывно обучаемся, экспериментируем, тестируем, чтобы наш персонал был вооружен самыми передовыми технологиями в уборке. Недавно прошли очень серьезное обучение по химчистке и удалению запахов с мягкой мебели и матрасов, и результаты, которые сейчас получаем, просто потрясают.

Одно из главных наших плюсов для клиента – работа собственной службы качества. Система контроля многоступенчатая: после уборки сами клинеры оценивают результат друг друга и устраняют недочеты. Затем работу сотрудников проверяет бригадир. И только когда он убедился, что все идеально, результат видит клиент. Если вдруг у него возникают вопросы (что, к слову, после нашей уборки случается крайне редко), мы готовы устранить их день в день.

И наконец, клиент должен доверять людям, которых он пускает в свой дом. Я знаю, как это непросто и ответственно, и очень рада, что мы собрали в своей команде достойных, порядочных сотрудников, которым не страшно доверить свое имущество. Клиенты говорят, что с нами их дома в надежных руках, и я очень благодарна им за веру и многолетнюю верность нам.



г. Тула, проспект Ленина,  
д. 145, офис 9, 1 этаж  
+7 (920) 799-87-86  
+7 (920) 758-87-86  
uborka-71.ru

• УБОРКА ДОМА  
• ХИМЧИСТКА МЯГКОЙ  
И КОЖАНОЙ МЕБЕЛИ

• ЧИСТКА  
КОНДИЦИОНЕРОВ  
• МОЙКА ОКОН И ВИТРИН



**ЦЕНТРГИДРОСТРОЙ**  
УМНЫЕ ИНЖЕНЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ

# БУРЕНИЕ СКВАЖИН

- Бесплатный выезд специалиста
- Гарантия на все виды работ
- Высококвалифицированные специалисты
- Круглогодичное бурение, любое время года
- Оптимальное соотношение цена – качество
- Собственный парк техники





# АВТОНОМНАЯ КАНАЛИЗАЦИЯ

- Не нужны визиты илососа (ассенизатора)
- Работа без поступления стоков
- Чистая вода без запаха на выходе
- Длительный срок эксплуатации
- Эффективная очистка стоков
- Герметичный водонепроницаемый корпус
- Аэробно стабилизированный активный ил без запаха
- Низкие эксплуатационные затраты
- Возможность монтажа в любых типах грунта
- Удобство и простота обслуживания
- Компактность
- Отсутствие запаха
- Стабильная работа при низких температурах
- Низкий уровень шума



г. Тула, ул. Пролетарская, 2,  
ТРЦ «Макси»  
+7 (800) 550-75-44  
+7 (910) 942-55-52  
cgs71.ru



В начале мая бьюти-предприниматель Вера Фишингер в очередной раз побывала в своем любимом Лондоне. Что заставляет ее возвращаться в этот город и чем он каждый раз удивляет – в ее рассказе.

# ЛОНДОНСКИЙ ВАЙБ

**Я** обожаю Лондон – за его атмосферу, энергетику и особенный вайб. За какое-то невероятное сочетание классики и современности, традиций и прогресса, широких взглядов и снобизма. Для меня это одно из любимых мест на планете, в свое время я летала сюда очень часто – была раз 20, точно даже сосчитать уже не могу. В Лондоне удивительная весна, очень цветущая, и в этот раз я хотела застать это красивое время, поэтому поехала в мае.

Сложно ли было организовать поездку? По моим впечатлениям, нет. Безусловно, сегодня это дороже, чем до известных событий, а в остальном – вполне реально. Мне было еще легче в том плане, что у меня есть открытая английская виза (которая уже заканчивается, и это было одной из причин не тянуть с путешествием). Но знаю людей, которые без особых проблем оформили визу в прошлом году.

Лететь, конечно, пришлось с пересадкой. Я летела через Турцию, и это прекрасный вариант: если есть время, можно погулять по Стамбулу. Забронировать отель можно через множество сервисов, которые принимают оплату даже российскими картами, – это приятно удивило. Что касается цен, то стоимость авиабилетов выросла в два раза, по жилью и всему остальному большой разницы в деньгах я не заметила.



**П**оездки я никогда не планирую заранее. Мне импонируют люди, которые расписывают культурную программу на каждый день путешествия, но я в этом плане человек совершенно не системный: лечу с мыслью «на месте разберемся». Впрочем, я была здесь уже столько раз, что у меня уже есть свои points of interest – места, куда я хожу в каждый приезд. Одно из них – галерея современных искусств Тейт. В Лондоне очень много бесплатных музеев, и Тейт в их числе: временные выставки в ней платные, а на постоянную экспозицию вход свободный.

Места, которые у меня каждый раз обязательны к посещению, – Чайнатаун, универмаг Harrods, рынок Borough market... перечислять могу долго. В этот приезд знакомые удивили меня необычной активностью – мы ездили в лес играть на барабанах ручной работы. Было интересно. Ну и шопинг – как сегодня без него? В Лондоне можно найти все бренды, которые мы любим.

Если говорить о кухне, то в Лондоне я всегда хожу в свой любимый ресторан «Бургер и лобстер». Беру жареного на гриле лобстера и наслаждаюсь без зазрения совести. В других местах цена этого блюда рассчитывается по весу, и ты никогда не знаешь, сколько придется заплатить. А здесь оно стоит понятные и приемлемые деньги и оттого еще вкуснее. Английскую кухню очень хорошо описывает анекдот: «Как выглядит ад? – В аду повара – британцы». Я даже не вспомню какие-то примечательные традиционные блюда, кроме классического «овсянка, сэс». Но Лондон мультинационален, и в гастрономическом плане это большой плюс – здесь можно найти любую кухню мира. И она прекрасна. Когда я иду по лондонским улицам, отовсюду доносятся умопомрачительные ароматы еды, все продукты здесь свежие, с ярким вкусом.



**Л**ондон очень удобен для туристов: все центральные достопримечательности находятся в пешей доступности друг от друга. Сначала по ошибке можно ездить между ними на метро и внезапно обнаружить, что ты вышел из него практически там же, где зашел. Гуляя по центру города, вы увидите все классические достопримечательности, о которых мы говорили на уроках английского: Букингемский дворец, Тауэрский мост, Биг Бен и Вестминстер.

Городской транспорт очень удобен и понятен. На метро можно добраться в любую точку Лондона. Через Темзу тоже ходит транспорт – водные шаттлы, рекомендую воспользоваться: так вы получите полноценную речную прогулку по цене билета, что, естественно, гораздо дешевле аналогичной экскурсии. Приезжая на несколько дней, выгодно взять проездной и пополнять его по мере необходимости. Кстати, о финансах: если нет иностранной банковской карты, везде без проблем можно платить наличными, а по городу много обменных пунктов. Не знаю, принимают ли они рубли, но доллары – точно.

Где жить в Лондоне? Мне нравятся разные районы, каждый хорош по-своему – Kensington, Marylebone, Islington, Mayfair. Люблю восточный Лондон, творческий и аутентичный, оплот художников и других креативных личностей, но он находится очень далеко от центра. Я бы посоветовала все же искать отель вблизи основных достопримечательностей, чтобы не тратить много времени на дорогу.

**Лондон прекрасен, и я, едва приехав отсюда, уже мечтаю вернуться. Откройте его для себя – организовать поездку легче, чем кажется, и даже сегодня он открыт для нас, гостеприимен и дружелюбен.**

# КВАРТИРА ВАШЕЙ МЕЧТЫ УЖЕ ЭТИМ ЛЕТОМ!

ИПОТЕКА БЕЗ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ВЗНОСА\*

Двор без машин

Экологически чистое место  
со своей набережной

Проектная декларация размещена на сайте наш.дом.рф

ООО СЗ «Баал Кулик»

Сроки акции 01.06.2023 - 31.07.2023.

Подробности уточняйте по телефону 8 (4872) 38-47-00



# КУЛИК

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

г. Тула, 2-й Клинской проезд  
+7 (4872) 38-47-00  
+7 (903) 840-47-00  
gkkulik.ru



Видовые  
квартиры

5 минут  
до центра города



ИДЕАЛЬНЫЙ  
ПРЕСС БЕЗ  
ИЗНУРЯЮЩИХ  
ТРЕНИРОВОК

# ПРОЦЕДУРА НА АППАРАТЕ EMSCULPT®

ОДНОВРЕМЕННО  
СЖИГАЕТ ЖИРОВЫЕ  
ОТЛОЖЕНИЯ  
И НАРАЩИВАЕТ  
МЫШЦЫ

30 минут интенсивного  
сеанса вместо  
недели в спортзале

Возможность получить  
рельфное тело уже  
после первой  
процедуры и стойкий  
результат всего  
за 4 сеанса

Пресс вашей мечты,  
упругие бедра  
и ягодицы

📍 клиника комаровой

ул. Демонстрации, 137  
+7 (4872) 57-30-07  
kvk-cosmetic.ru

АКЦИЯ  
1 сеанс  
**10 000₽**  
~~30 000₽~~

\* акция действует до 15.07.2023,  
подробности уточняйте по телефону

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ