

№156 ОКТЯБРЬ 2022

# МОДНЫЙ

Г О Р О Д



СЧАСТЬЕ  
ИСПОЛНЯТЬ  
МЕЧТЫ

Елена Клемина,  
агентство недвижимости  
«ЛеАН»

ОТ РАССВЕТА  
ДО ЗАКАТА

Ресторанный  
гид по вкусам  
и впечатлениям

БЕРЕГИТЕ  
ЖЕНЩИН

Клиники, врачи  
и технологии  
для женского  
здоровья и  
красоты

18+

Рекламно-информационное  
издание



cosmetic71.ru

профессиональный косметолог,  
который всегда с тобой









  
**EDOX**

Maître Horloger - Les Genevez  
depuis 1884



  
**МИР ЧАСОВ**

Тула, проспект Ленина, д.29  
/4872/-31-18-19, 8-800-450-05-05  
[www.chasy71.ru](http://www.chasy71.ru)



  
**EDOX**

Maître Horloger - Les Genevez  
depuis 1884



  
**МИР ЧАСОВ**

Тула, проспект Ленина, д.29  
/4872/-31-18-19, 8-800-450-05-05  
[www.chasy71.ru](http://www.chasy71.ru)





# «КЕРАМИР» ВАШЕМУ ДОМУ!

## Открытие нового магазина на Шухова, 1а

Сеть специализированных магазинов плитки и сантехники «Керамир» уже более 10 лет работает для того, чтобы ваш ремонт был легким, а результат – красивым. 1 октября открылся еще один новый большой магазин на Шухова, 1а.

Для вас – сотни коллекций плитки и керамогранита, сухие смеси для их укладки, сантехника и полотенцесушители, оборудование для теплого пола и многое другое. Разнообразие оттенков, стилей и форм позволит вам реализовать любые дизайнерские идеи. Эксклюзивное предложение сети «Керамир» – уникальный керамогранит GLOSSI. «Керамир» – это всё необходимое для ванны «под ключ», с высоким качеством и по демократичным ценам. В новом магазине в связи с открытием – скидки на весь ассортимент!



г. Тула, Шухова, 1 а  
VK [keramir\\_tula](#)





Сеть специализированных  
магазинов плитки  
и сантехники







*Puff*

ЭТО ПРО MODERN TASTE

Тула, Советская, 56

Режим работы:

08:00 – 22:00



Кафе городского типа направлено на достижение состояния гармонии со всем, что составляет каждый наш день и является неотъемлемой частью жизни. PUFF подталкивает вас стать частью новой культуры тульских кафе. В основе концепции лежит убеждение, что идеала можно достичь за счет простого и лёгкого. В PUFF гармонично балансируют comfort food, лёгкие летние коктейли, согревающие чаи и ароматный кофе.

Будем рады видеть вас в Puff!





Макияж и прическа:  
Юлиана Букалова  
vk.com/julibumuah71

**ИРИНА ПШОНКИНА,**  
руководитель журнала «Модный Город»  
vk.com/iren\_mirra

## «Как бы жизнь ни испытывала на прочность, надо двигаться вперед».

Хорошая установка, но настолько штампованная, что мало кого вдохновляет... Встретив ее где-нибудь в ленте соцсетей, перелистнёте и не заметите. Но это не уменьшает ее силы: в какие бы передрыги мы ни попадали, выбраться из них, действительно, можно только двигаясь бегом, пешком или ползком (у кого сколько есть сил) и только вперед.

Сегодня практически все представители бизнеса столкнулись с неопределенностью серьезных масштабов. Если экономическими кризисами нас вряд ли напугаешь, то со всем остальным дела обстоят сложнее. Но есть и хорошая новость — это пройдет! В любой стрессовой ситуации важно не забывать о внутреннем балансе и о своих личных возможностях. Потому что порядок и в обществе, и в любой стране начинается прежде всего с себя, своей семьи, своего дома. Возможности есть у каждого из нас, главное — не паниковать, анализировать и идти вперед. Делать то, что можем делать лучше всего. Пришла в голову негативная мысль — срочно меняем ее на позитивную и в любом отрицательном событии находим плюсы, фокусируемся на них, и довольно скоро наша реакция превратится в привычку. Очень важно жить в уверенности, что мы действительно сами формируем свою реальность и транслируем ее в мир! Не нравится что-то, угнетает — абстрагируемся. Не нужно тратить время и задавать лишние вопросы: «А почему в мире существуют такие несправедливые вещи, почему не так, как хотелось бы?». И конечно, продолжаем действовать, ведь любые изменения начинаются с действий! Не нужно цепляться за прошлое и переживать о будущем. Вместо этого начните проживать каждый ваш день, используя все свои возможности по максимуму!

Желаю всем найти в себе прежде всего внутренние силы для движения вперед!

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

18+

Тула, №156  
октябрь 2022 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., Дмитриченко В. С., Бахилина В. А., Золотарева А. В.

Дизайнер: Вильгельм А. Е.

modniygorodtula

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

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116, 1-й эт. Тел./ф (4872) 57-07-07.

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

Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:

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

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

Заказ П43043. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 30.09.2022.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.





# ЛАСТОЧКА

вино & друзья

## Новое место в Туле

Ресторан на втором этаже кафе «Гнездо» – это больше шестидесяти позиций вина, контактный бар, открытая кухня, меню на гриле, расширенный ассортимент алкоголя. Гастрономические вечера, дегустации и коллаборации с известными тульскими ресторанами.

г. Тула, пр-т Ленина, 32а  
Забронировать стол +7 (903) 840-58-18  
График работы: 09.00-23.00  
[gnezdo-tula.ru](http://gnezdo-tula.ru)



Образ с обложки:  
макияж и прическа:  
Кристина Димпер  
/vk.com/cdimper91

Благодарим студию  
проката одежды  
@naryad\_napokat\_tula  
за предоставленное  
платье и костюм

# КЛИЕНТЫ ЗНАЮТ, ЧТО С НАМИ ВЫГОДНО



ЕЛЕНА КЛЕНИНА

ОСНОВАТЕЛЬ АГЕНТСТВА  
НЕДВИЖИМОСТИ «ЛЕАН»

ВОЗРАСТ: 33 ГОДА

ЗНАК ЗОДИАКА: СТРЕЛЕЦ

ОБРАЗОВАНИЕ:  
ВЫСШЕЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ

УВЛЕЧЕНИЯ: ФИТНЕС,  
УЧАСТИЕ В ФОТОСЕССИЯХ

СЕЙЧАС ЧИТАЕТ:  
РОБЕРТ КИЙОСАКИ  
«ИНВЕСТИЦИИ  
В НЕДВИЖИМОСТЬ»

ЛУЧШИЙ ОТДЫХ:  
НА ПЛЯЖЕ У МОРЯ  
В СОЛНЕЧНУЮ ПОГОДУ



Семь лет назад молодой риелтор Елена Кленина открыла свое агентство недвижимости. Сегодня ее компания «ЛеАН» – один из лидеров рынка Новомосковска, «Лучший партнер» Сбербанка, агентство, известное во многих районах области. «Люди знают, что с нами они проведут сделку без проблем, рисков и с выгодой», – говорит Елена. О секретах работы, счастье исполнять мечты людей и о том, как риелтор помогает сэкономить, – в ее интервью «Модному городу».

**– Елена, как Вы решили открыть свое агентство? До этого был опыт в недвижимости?**

– Я основала свою компанию в 2015 году. До этого 5 лет проработала в агентстве недвижимости. Но однажды поняла, что стою на месте, у меня масса нереализованных идей, и мне нужно постоянное саморазвитие, как личностное, так и карьерное. Так и родилась идея создать собственную организацию.

Принцип работы моей компании – честность и открытость по отношению к клиенту. Наивысший профессиональный уровень. Уверенность клиента в том, что с нами он сможет выгодно приобрести или продать недвижимость.

**– На рынке недвижимости в Новомосковске много сильных игроков. Как вы выдерживаете конкуренцию с ними и благодаря чему? Почему вас выбирают люди?**

– Безусловно, в Новомосковске и близлежащих городах, где мы тоже предоставляем свои услуги, есть агентства недвижимости и частные риелторы (без этого было бы скучно работать), но они нам абсолютно не конкуренты. Нас рекомендуют, и мы всегда оправдываем ожидания клиентов. Мы идём в ногу со временем, постоянно обучаемся, знаем наперёд, как лучше поступить и что будет выгоднее для клиента, и ещё ни разу не ошибались.

**– С какими задачами к вам может обратиться клиент? Вторичное жильё? Новостройки? Инвестиции в недвижимость?**

– Клиент может обратиться к нам абсолютно с любой задачей, касающейся покупки, продажи или аренды недвижимости. Работаем со всеми видами сертификатов. В нашей компании клиент может подать заявку на ипотечный кредит практически в любой банк. Продаём как вторичное, так и строящееся жильё. Что касается новостроек, то их, конечно, продаём по ценам застройщиков, без комиссий и наценок. Помогаем нашим клиентам выгодно инвестировать в недвижимость. Проводим проверку объектов недвижимости на юридическую чистоту.

**– А из других городов к вам обращаются? Какова география вашей работы?**

– Да, мы работаем не только в Новомосковске, но и в соседних городах: Кимовск, Богородицк, Донской, Узловая и все их районы. Есть клиенты из Тулы, Москвы и Московской области, помогаем всем, оказываем содействие в оформлении сделок, проверяем и составляем сопутствующие документы.

**– Кажется, что сейчас достаточно просто оформить сделку самому, без риелторов – есть МФЦ, электронные сервисы, интернет. Чем может быть полезно агентство недвижимости?**

– Действительно, в современном мире, при таком избытии информации, кажется, что самому достаточно легко обойтись без риелтора. Это как, не имея опыта, к примеру, поклеить обои: вроде всё понятно, а получается не так или

вовсе не получается. А здесь речь о более серьёзных вещах – о покупке или продаже недвижимости.

В первую очередь агентство недвижимости проводит полную юридическую проверку недвижимости, участников сделки. Простой обыватель даже не представляет, на что нужно обратить внимание в этом процессе. К нам обращались люди, попытавшиеся самостоятельно подготовить документы, и за ними приходилось переделывать всё полностью.

**РИЕЛТОР БЕРЕТ НА СЕБЯ ВСЁ БРЕМЯ ПЕРЕГОВОРОВ И ОРГАНИЗАЦИИ СДЕЛКИ: СЕЙЧАС МНОГО АЛЬТЕРНАТИВНЫХ СДЕЛОК, ГДЕ НУЖНО УЧЕСТЬ ПОЖЕЛАНИЯ ВСЕХ СТОРОН И ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ПО ИТОГУ ПОЛУЧИЛ ТО, ЧТО ХОТЕЛ.**

Само собой, у агентства недвижимости больше ресурсов по поиску покупателя и инструментов для продажи жилых и нежилых помещений.

И, как бы странно это ни звучало, в агентство недвижимости обращаться выгоднее, чем заниматься самостоятельно совершением сделки. Мы знаем, как сэкономить на платежах, от каких затрат стоит отказаться, как выгодно продать жильё и много других секретов. Также нашим клиентам мы дарим различные скидочные сертификаты. В комплексе получается, что обратившись в агентство недвижимости, клиенты получают большую выгоду.

**– За что Вы любите свою работу? И что для Вас является самой ценной наградой?**

– Риелтор – это не работа, это образ жизни. У нас нет того, что ты пришёл домой и переключился на свои дела: мы с клиентами на связи постоянно, без выходных.

Я люблю свою работу за то, что мы исполняем мечты людей, ведь покупка квартиры или дома – это серьёзное событие в жизни. И хочется, чтобы у них остались только положительные впечатления и радостные эмоции. Поэтому для меня самая ценная награда – это благодарные и счастливые лица наших клиентов.

**– Чего Вы хотите добиться в профессии?**

– Я уже добилась многого, главное – это доверие, признания со стороны клиентов и партнёров. Пока цель – в плановом режиме помогать людям, нуждающимся в покупке или продаже недвижимости. А дальше посмотрим.



Агентство  
недвижимости «ЛеАН»  
+7-953-436-13-49,  
+7-910-557-47-35  
lean71.ru



# Золотые хиты

ЧАСТЬ 2

Мода этой осени вобрала в себя тренды целого столетия: в ней есть все главные хиты, которые кружили голову женщинам от 20-х годов прошлого века до 20-х нынешнего. Знаковые вещи как символы эпохи – в модной подборке блогера Дианы Федоровой.

## ЦВЕТНЫЕ КОЛГОТКИ И СУМКИ ИЗ 60-Х

Ура, цветные колготки снова в моде! Пользуемся моментом и раскрашиваем наши серые осенние будни. Главное условие – стройные длинные ноги и искренняя улыбка, ведь плотные колготки всегда визуально прибавляют парочку килограммов, но ведь это никак не может испортить нам настроение! Ещё один секрет – выбирайте цвет колготок, который дублирует цвет принта пиджака, юбки, пальто или сумки. Обязательно обращайте внимание, с какой обувью будут сочетаться колготки, так ваш образ станет гармоничным.

## МИНИ-ЮБКИ ИЗ 80-Х

В 80-х модницы не стеснялись демонстрировать ноги – зачем же скрывать красоту? Короткая длина была абсолютным фаворитом, а кожаные и джинсовые мини-юбки занимали почётное место в гардеробе стильной девушки. В этом году мини-юбки особенно актуальны, но помните правило: открыты ноги – закрыты руки. Лучшее сочетание на осень получится с водолазкой.



ДИАНА ФЁДОРОВА,  
колонист, блогер.  
Ещё больше статей  
про бренды российских  
дизайнеров, моду  
и стиль в Telegram-канале  
diana\_fedorova888



## ПЛАТФОРМЫ ИЗ 70-Х

Трендом начала 70-х была неуклюжая обувь на платформе. Лучше всего она выглядела с расклешенными джинсами или брюками. В наше время ботильоны и туфли в стиле Versace вы можете носить с чем угодно – платьем, шортами, джинсами и юбками. Все ограничено только вашей фантазией.



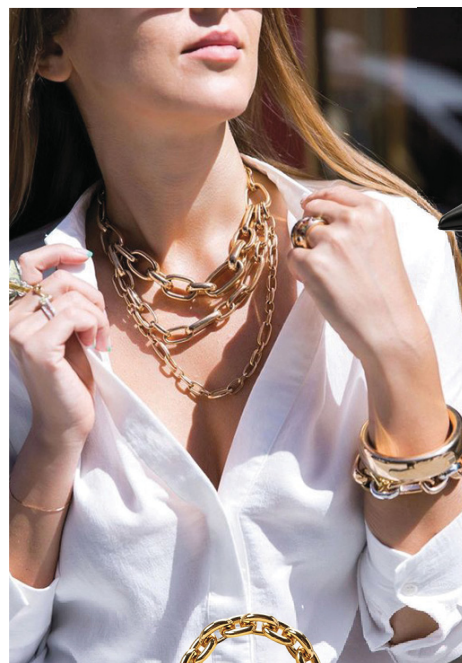
### КОЖАНЫЙ ТОТАЛ-ЛУК ИЗ 90-Х

Дерзкий привет из 90-х — кожаные косухи и брюки — сегодня считаются базовыми предметами женского гардероба. И тут нечему удивляться: эти вещи очень практичны и комфортны в носке и очень сексуально выглядят на девушках.



### НИЗКАЯ ПОСАДКА ИЗ 2000-Х

В 2000-х джинсы с низкой посадкой были неотъемлемыми предметами гардероба каждой it-girl. Сейчас, как и тогда, чем ниже линия пояса, тем лучше. Очень часто можно было увидеть выглядывающие стринги или трусики из-под брюк девушек. Сейчас тренд тот же, причём трусики изначально вшиты в брюки. Возможно, это чистой воды провокация и вызов обществу. В любом случае, стринги, торчащие из-под одежды или их имитация, привлекают к себе внимание. В этом, пожалуй, и весь смысл.



### МАССИВНЫЕ УКРАШЕНИЯ И ШИПЫ ИЗ 2010-Х

Сейчас, также как и в 2010-м, делается особый акцент на украшения. Вы можете одеться совершенно обыденно, но массивное кольцо, брошки серьги или крупные браслеты завершат ваш образ. В середине прошлой декады на пике популярности были вещи с заклепками и шипами. Для придания образам легких ноток глэм-панка дизайнеры декорировали ими все — от каблучков до кожаных курток. В какой-то момент косухи с заклепками стали не предметом одежды, а стильным аксессуаром.

### ШЭКИТ И МЯГКИЕ ФОРМЫ СУМОЧЕК ИЗ 2020-Х

Хотя идет только третий год нового десятилетия, но уже можно охарактеризовать его как «самое уютное десятилетие». Тон задал начавшийся карантин в начале 2020 года. Бренд Bottega Veneta в 2020 году начал выпускать узнаваемые сумочки мягкой формы — пельмешки, плетёные сумочки, стеганные сумочки-подушки. Также у нас появился новый уютный предмет гардероба — шэкит (shacket). Он выглядит, как рубашка — объемная и универсальная, но выполняет функцию куртки или пальто. Главный плюс этой верхней одежды — в универсальности и простоте. Дополняем наш образ мягкими пушистыми тапочками на выход и получаем образ человека из 2020-х.





# Почему красота помогает

Бывает так плохо, что руки опускаются. Страх, отчаяние накатывают волна за волной или стресс длится и длится, кажется, ему не будет конца. В такие моменты бесполезно заставлять себя работать, каждое движение даётся с трудом. Красота окружающего мира и способность её видеть, замедлиться и понаблюдать, могут вернуть тебе вкус к жизни.

## КРАСОТА ДАЁТ МОТИВАЦИЮ

Ты стремишься стать лучше и отыскать в себе силы и навыки повторить чужой успех. Ты выкладываешься в своей работе, чтобы купить уютный дом за городом. Но не потому что тебе негде жить, а потому что каждое утро ты хочешь встретить рассвет с чашкой кофе и вдыхать ароматы природы.

## КРАСОТА — ЭТО СПОСОБ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С МИРОМ

Когда ты меняешь причёску, наносишь яркий макияж и надеваешь одежду, которая не вписывается в твой ежедневный гардероб, ты транслируешь окружающим совершенно другую информацию. К красивому человеку сильнее приглядываются. Он вызывает желание вступить с ним в диалог, прикоснуться к нему.

## «МИРУ НУЖНА КРАСОТА, ЧТОБЫ НЕ ВПАСТЬ В ОТЧАЯНИЕ»

Это слова Павла VI, для которого красота стала синонимом истины, смирения, справедливости и радости, в противовес «злодейству» окружающего мира. Когда на душе тяжело, нужно обратить внимание на красивые и умиротворяющие вещи. Тебе сразу станет легче.

## УМЕНИЕ ВИДЕТЬ КРАСОТУ В ОКРУЖАЮЩИХ ПОМОГАЕТ НАЙТИ ЕЁ В СЕБЕ

Чем больше ты обращаешь внимание на то, что тебя окружает, сравниваешь и делаешь выводы, тем ярче обнажаешь в себе те же качества. Подобное притягивает подобное. Поэтому, если тебе не хватает доброты внутри себя, наблюдай за тем, что делают те люди, на которых ты хотела бы стать похожа.

## КРАСОТА ПОВЫШАЕТ САМООЦЕНКУ

Красивые люди привлекают окружающих, у них больше союзников и единомышленников. Красота приносит дивиденды в виде комплиментов, денег, подарков и поблажек — показателей успеха.

## КРАСОТА ПОМОГАЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

Вспомни детские мультфильмы. Как правило, злодеи изображаются уродливыми, старыми и мрачными. А добрые и искренние персонажи, даже если они не созданы по канонам красоты того времени, внешне приятны и вызывают доверие. Красивые вещи внушают чувство безопасности.



**ВЕРА ФИШИНГЕР,**  
бьюти предприниматель

## СПОСОБНОСТЬ ВИДЕТЬ КРАСОТУ — ЭТО НЕ ВРОЖДЁННОЕ КАЧЕСТВО, А ПРИОБРЕТЁННОЕ

Значит, его можно развить. Человеческое восприятие устроено таким образом, что чем больше ты поглощаешь информации, тем более значимой она для тебя становится. Пусть тебя окружают красивые уникальные вещи, искренние люди и живописные виды, тогда у тебя появится желание стать причастной и самой создавать красоту.



# ВРЕМЯ ДЛЯ ДУШИ

Увлечения помогают нам переключаться с работы и повседневности на нечто важное – на достижение внутренней гармонии, развитие в себе новых качеств и навыков; от суеты и тревоги они приводят нас к балансу и душевному спокойствию. К себе настоящим. О любимых занятиях для души рассказали герои нашего нового проекта.





# ВЕРА ФИШИНГЕР

Бьюти-предприниматель

В мотокросс меня привела подруга, увлеченная этим видом спорта. Я ездила поддерживать ее на гонках в разных странах и постепенно заразилась этим состоянием мотодрайва: рев моторов, скорость, адреналин, классная объединяющая спортивная цель. Всё это меня завораживало, и однажды я решила попробовать.

Сейчас занимаюсь с тренером в Москве и катаюсь вместе со своим парнем в Туле. Иногда мне не хватает бесшабашности, я часто осторожничаю, но порой выигрываю у более смелых и опытных гонщиков за счет правильной техники, поставленной профессионалом. Страх нет: правильная экипировка защищает во время падений и дает чувство безопасности.

Мотокросс каждый раз открывает мне новые ощущения и эмоции. Это непередаваемый драйв, удовольствие, радость. Ощущение потока и свободы. И с каждым разом – все больше уверенности в себе и кайфа от скорости.

МОТОКРОСС



## ЗМЕЕВОДСТВО

## СВЕТЛАНА КОМИССАРОВА

Руководитель региональной студии продюсерского центра Insight People в Туле

Моё увлечение началось чуть больше года назад. На фотосессии со змеями, которых я заказала «напрокат», я познакомилась с заводчицей и поняла, что змея – идеальное домашнее животное. Уход за ней минимален, а внимание привлекает! Разве не это мне нужно, как блогеру? *(смеется)*

Сейчас у меня две змеи – маисовый полоз Зинаида и королевский удав Элис. Содержать их совершенно не сложно: выгуливать не нужно, кормить раз в две недели. Идеальное животное – уехал в отпуск, а оно не умерло с голоду и не выло под дверь. И да, они не опасны и не ядовиты!

Змей я периодически показываю в своем блоге, но это не основное направление: у меня лайфстайл-блог, где я рассказываю о жизни, о нашем продюсерском центре Insight People и наших блогерах, где они растут и развиваются. В моих блогах суммарно более 270 000 подписчиков – это обычные люди, которые видят во мне обычного человека. Им нравится, что я не притворяюсь и не строю из себя «бизнесвумен». Я могу смеяться, плакать, дурачиться, с лёгкостью показываю быт. Моё увлечение – это проявление меня, человека творческого, яркого, необычного. И самое главное – скромного *(смеется)*.



## ИРИНА ТУЧИНА

Врач-косметолог

Увлечения и хобби, которые занимают меня в свободное время от работы, требуют сосредоточенности, усидчивости и аккуратности, структурирования мыслей и порядка для создания чего-то нового. Это рукоделие различных направлений, которые я осваиваю достаточно легко. Декупаж мебели, посуды, валяние и шитье игрушек, мыловарение, скрапбукинг, вышивание бисером и плетение, создание букетов и экибан. Я создаю это штучно, в основном на подарки, когда приходит вдохновение. Однажды провела декупаж 50 бутылок шампанского на свадьбу сестры!

Когда работа приносит интерес, становится возможным то, что не купишь никакими деньгами и солидными премиальными — творческое поглощение, трудовой энтузиазм, в результате которых у художников рождаются хорошие картины, а у меня — совершенные и гармоничные лица

Фотограф: Полина Сидорова [vk.com/polina\\_forest](https://vk.com/polina_forest),  
Организация: Ирина Пшонкина [vk.com/iren\\_mirr](https://vk.com/iren_mirr)

РУКОДЕЛИЕ



# HAVAL JOLION

ЦЕНА от 1 519 200 руб.\*



Камера 360°



Бесключевой доступ



Мультимедийная система 12"



Система автономной парковки

ВЫГОДА  
20%

ПО ГОСПРОГРАММЕ\*\*



+7 (4872) 51-56-60

HAVAL КОРСГРУПП  
ТУЛА, УЛ. РЯЗАНСКАЯ, 38

**HAVAL**

\*Цена указана на автомобиль Haval Jolion в комплектации комфорт с механической коробкой передач с учетом скидки по госпрограмме.

\*\*Выгода в размере 20% от стоимости автомобиля в рамках государственных программ льготного автокредитования может предоставляться гражданам Российской Федерации, которые имеют одного или более несовершеннолетних детей (в том числе находящихся под опекой или под попечительством), либо до даты заключения кредитного договора не имели в собственности автомобиль, либо являются работниками образовательных организаций или медицинских организаций государственной системы здравоохранения, либо в счет уплаты части первоначального взноса сдают в «trade-in» свое автотранспортное средство возрастом свыше 6 лет и не менее 1 года владения. Предложение ограничено. Не является офертой и действует в отношении модели Haval Jolion 2022 года стоимостью до 2 млн руб.





**СВЕТЛАНА КОМИССАРОВА,**  
руководитель региональной студии  
продюсерского центра Insight People в Туле:

– Тульскому отделению продюсерского центра Insight People около года, но у нас уже около 40 блогеров, охват аудитории которых составляет более 20 миллионов человек. Семь из них – блогеры-миллионники! За время работы нашей студии тульскими резидентами снято два сериала, организовано и проведено несколько масштабных мероприятий, таких как «День города» на Пролетарской набережной, первый региональный форум для блогеров и предпринимателей «Блог наизнанку», несколько образовательных мастер-классов.

Тульские блогеры – очень разные: среди них есть музыканты, артисты, ведущие, сценаристы, режиссёры... Несмотря на разную аудиторию и охваты, наших ребят объединяет желание развиваться в команде, поддерживать друг друга и особенно начинающих. В этом году Insight People организовал форум «Поколение Insight» в Москве для блогеров со всей страны.

Я как руководитель очень радовалась за резидентов, ведь наша компания устроила грандиозное мероприятие и полностью взяла на себя все расходы блогеров на поездку: дорога, проживание, питание и даже целая сумка крутого мерча!

# INSIGHT PEOPLE –

## ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНЫХ БЛОГЕРОВ

В КОНЦЕ СЕНТЯБРЯ В МОСКВЕ СОСТОЯЛОСЬ ФАНТАСТИЧЕСКИ МАСШТАБНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ – ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ РЕГИОНАЛЬНЫХ БЛОГЕРОВ «ПОКОЛЕНИЕ INSIGHT». НА НЕМ СОБРАЛОСЬ БОЛЕЕ 600 БЛОГЕРОВ СО ВСЕЙ СТРАНЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ ИЗ ТУЛЫ. ЭМОЦИЯМИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОТ ЭТОГО СОБЫТИЯ С «МОДНЫМ ГОРОДОМ» ПОДЕЛИЛИСЬ РУКОВОДИТЕЛЬ И РЕЗИДЕНТЫ ТУЛЬСКОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ INSIGHT PEOPLE – АГЕНТСТВА, КОТОРОЕ ОРГАНИЗОВАЛО ФОРУМ.

**I**nsight People – крупнейшее в стране блогерское агентство с региональными представительствами в 62 городах России, а также продюсерский центр полного цикла с профессиональным продакшеном. В команду агентства входит уже более 1200 блогеров, среди которых такие известные артисты, как DAVA, Анатолий Цой, Анна Хилькевич, Саша Стоун, Никита Серов, Алина Акилова. Совокупный охват аудитории резидентов превышает 800 миллионов человек.

Insight People делает акцент на развитии региональных инфлюенсеров, объединяет молодые таланты по всей стране и помогает им развиваться. Региональные студии агентства дают возможность блогерам повышать свой уровень, профессионально расти у себя в городе, не уезжая в столицу.

На форуме выступали известные звёзды нашей страны, которых удалось не только послушать, но и пообщаться с ними. На этом фантастически глобальном мероприятии собрались настолько топовые блогеры страны, что в какой-то момент я подумала, что моя лента рекомендаций ожила! И это было круто!

Первый день был наполнен знаниями и мотивацией, а вечер – нереальной вечеринкой с разными нескончаемыми локациями для выступлений и съёмок, танцами и очень стильным, вкусным фуршетом. Второй день форума проходил в парке Горького: здесь выступали Тина Канделаки, Ershov, Гусейн Гасанов, Саша Стоун, ST, Денис Клявер, Иванушки International, танцевальный коллектив «Юди».

**А ЕЩЁ НАШУ ТУЛЬСКУЮ КОМАНДУ ВО ГЛАВЕ СО МНОЙ ПРЕМИРОВАЛИ НОВЫМ МОНОБЛОКОМ КАК ОДНУ ИЗ САМЫХ СИЛЬНЫХ КОМАНД!**

Наши блогеры до сих пор в шоке от уровня и масштабности форума «Поколение Insight», которое организовал продюсерский центр Insight People. А я очень горжусь тем, что являюсь частью самого крупного продюсерского центра в стране, и горжусь нашими ребятами, которые вместе с нами идут к своему успеху!

Благодарим магазин одежды Mary stone за предоставленный образ героини [vk.com/mary\\_stone71](https://vk.com/mary_stone71)  
Макияж и причёска: Юлиана Букалова [vk.com/](https://vk.com/)




**ИАНА ВАХАПОВА, блогер:**

– Благодаря тульской студии Insight People мне удалось побывать на крутом форуме для блогеров. Истории известных блогеров, их опыт, медийность и популярность очень вдохновили – появилась мотивация работать еще больше, чтобы приблизиться к такому же результату.

В команду Insight People я попала случайно и очень благодарна судьбе за то, что она дала мне этот шанс, и я им воспользовалась. Наша студия открывает блогерам большие возможности, дает мощную прокачку знаний и крутое развитие.


**ЕКАТЕРИНА МАКАРОВА, блогер:**

Более 600 блогеров из разных городов – это так круто, это такой заряд энергии, новых идей, креатива, позитива и юмора. Мы общались, снимали совместные ролики, шутили, слушали спикеров, которые дали много полезной и нужной информации. После форума появились новые знакомства, идеи, планы на блогерство и творчество. Я сразу же наметила себе ближайшие задачи – как и что снимать, где нужно повисить знания, где улучшить качество контента.

Insight People – то место для меня, где я могу ещё больше развиваться и реализоваться – и как блогер, и как человек, и как артист. Это мощное комьюнити творческих и креативных людей, которые стараются сделать мир лучше. В компании я вижу множество возможностей и отдачи, работаю в интересных проектах, обучаюсь, принимаю участие в съёмках и крутых мероприятиях.

**НАТАЛЬЯ ХАИМОВА, блогер:**

– Форум «Поколение Insight» стал для меня главным событием сентября, да и всего года. Видеть блогеров из ленты рекомендаций вживую, ощущать себя частью огромной команды – это ли не лучшее вдохновение? Мероприятие до сих пор в глазах, ушах, сердце. Оно оставило незабываемый шлейф гордости и радости. Я выпрямила спину, заглянула дальше горизонта, меня наполняют идеи, проекты. Нет расстояний, границ регионов, мы вместе и движемся вперёд и вверх!

Insight People – территория успеха и, бесспорно, успешных людей! Возможность быть частью настолько крутой команды открывает для меня новые перспективы и пути реализации поставленных задач. Это моя семья, мои друзья и коллеги, вместе с которыми, поддерживая и вдохновляя друг друга, помогая и делаясь, мы добиваемся своих личных целей, становимся лучшими версиями себя.


**ДАНИИЛ МОЖАРОВ, блогер:**

– Это был очень классный, насыщенный форум. Тот, кто придумал собрать почти всех блогеров России в одном месте, – просто гений! Я получил там море эмоций, до сих пор не могу отойти от этого великолепного события – эмоции переполняют! И я счастлив, что стал частью команды Insight People, – для меня это огромная часть, я рад развиваться вместе с ней, работать с людьми, которые, как я, занимаются любимым делом. Агентство дает мне море знаний, благодаря которым я могу расти в сфере блогерства – и этому росту нет потолка.





# ЗАВТРАК

## ВСЕГДА ДОБРОЕ УТРО

День обязательно будет удачным, если он начинается с приятных эмоций и вкусного, сытного, красивого завтрака. Приходите на завтрак в кафе «Гнездо»: светлый легкий интерьер настроит вас на нужный лад, а сытные, красивые, разнообразные завтраки зарядят силами и энергией. В меню – яйца во всех видах, сырники, блинчики, различные варианты завтраков с авокадо, бодрящий кофе и ароматный чай. Утро у всех начинается в разное время, поэтому завтраки в «Гнезде» подают с 9.00 до 16.00, любители поспать успеют получить свой утренний заряд позитива.

- Кафе «Гнездо»,  
г. Тула, пр-т Ленина, 32а, 1-й этаж
- Ресторан «Ласточка»,  
г. Тула, пр-т Ленина, 32а, 2-й этаж  
+7 (903) 840-58-18, gnezdo-tula.ru

ГНЕЗДО  
семья & еда

ЛАСТОЧКА  
вино & друзья

## ИЗМЕНИ ЖИЗНЬ ЗА ОДНУ ВСТРЕЧУ

Эта встреча, меняющая жизнь, может произойти в вашем любимом кафе – или в кабинете Дарьи Дорофеевой. Она – профессиональный нумеролог, таролог, астролог, эзотерик, ведущая психологической трансформационной игры «Путь Желаний» в Туле, автор психологических марафонов и эзотерических курсов. В работе Дарья использует максимум инструментов, чтобы дать вам ответы на все вопросы, – это ведическая и западная системы, матрица судьбы, метафорические ассоциативные карты и многое другое. Она поможет улучшить жизнь всего за одну встречу!

Дарья Дорофеева,  
запись на консультации по телефону  
+7 (953) 957-07-74



**ФРАНЦУЗСКОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Ранний обед или поздний завтрак – бранч в кофейне Entrée можно расценивать как угодно, потому что здесь вы сможете составить любое меню на свой вкус и аппетит. Долго спали и время позавтракать – закажите кашу, омлет, сырники, все очень аппетитное и вкусное. Время к обеду и хочется чего-то более существенного – в меню для вас есть ароматные густые супы, пасты и многое другое. Или устройте сладкий бранч – с нежнейшей французской выпечкой, изысканными десертами и круассанами, которые постоянные гости называют лучшими в городе.

Entrée, французское кафе, кондитерская,  
г. Тула, ул. Союзная, 1,  
VK entreetula, +7 (950) 924-45-57

**БРАНЧ****СЕКРЕТЫ СОБЛАЗНА**

Воскресный бранч – отличный повод встретиться с подругами и посеCRETничать о своём: о знакомствах, романах, красоте, нарядах. И о красивом белье, которое можно найти в бутике Веры Грачевой Fantasy. Здесь продается удивительное белье – это чистый восторг, нежнейшие ткани, исключительная посадка и комфорт. В коллекции бутика – соблазнительные и романтические комплекты, белье для самых горячих и страстных ночей и удобные пижамки для отдыха и релакса. Не отказывайте себе в красивом белье – этот козырь женщина может извлекать сколько угодно и всегда быть в выигрыше!

А еще с подругами так здорово поделиться своими бьюти-находками и любимыми процедурами. Например, секретом шикарных волос, крепких, здоровых и сияющих. Такими их делает Мария Степанова: холодные восстанавливающие процедуры и безопасное выпрямление возрождают самые повреждённые волосы, придают им гладкость и ослепительный блеск.

Степанова Мария,  
мастер реконструкции волос в студии Losk  
VK losktula, +7 (920) 771-00-00

Бутик Fantasy,  
+7 (963) 226-08-56,  
VK fantasy\_71





# ОБЕД

## СОГРЕВАЮЩАЯ АТМОСФЕРА

Как из сырой и серой осенней Тулы попасть в солнечную Грузию без очереди на границе? Просто открыть дверь – дверь ресторана «Шарден», который гостеприимно ждет вас на обед (как, впрочем, и по любому другому поводу). Подкрепиться в середине рабочего дня предлагаем чем-то согревающим: например, борщом по авторскому рецепту главной женщины ресторана, шеф-повара Тинатин, или ароматным харчо, или согревающим пряным чахохбили... Впрочем, вы абсолютно свободны в выборе: в обеденное время, с 12.00 до 16.00, в ресторане действует скидка 20% на любое блюдо. Зарядитесь силами и наполнитесь теплом для новых побед!

Дом вкуса «Шарден»  
г. Тула, ул. Советская, 11/5  
+7 (910) 165-00-05, sharden-tula.ru



## ВСТРЕЧА ДЛЯ БУДУЩЕГО

За обедом порой решаются важные вопросы бизнеса и жизни, ведутся переговоры, заключаются договора. Например, риелтор Дмитрий Воробьев иногда проводит встречи с клиентами в их любимых заведениях: занятым людям бывает удобно совместить обед и выбор объекта недвижимости. Дмитрий – эксперт и один из лидеров компании «ЕСН». 12-летний опыт работы в сфере и экспертность позволяют результативно проводить встречи даже в ресторане за чашкой кофе.

Собеседником Дмитрия на обеде в «Шардене» стал Вячеслав Тихонов. Вячеслав имеет опыт в сфере продаж и обслуживания сельскохозяйственной техники более 10 лет. Успешно представляет технику, которая позволяет аграриям обрабатывать землю для посева и уборки урожая.



Дмитрий Воробьев,  
эксперт по недвижимости  
[vk vorobyevdv\\_realty](https://vk.com/vorobyevdv_realty)  
+7 (953) 182-34-06

Вячеслав Тихонов,  
эксперт по продажам  
сельхозтехники  
+7 (952) 019-94-46



# УЖИН

## ЕВРОПЕЙСКАЯ РОМАНТИКА

За романтикой и новыми впечатлениями отправляемся в brasserie HOPS – первую настоящую бельгийскую brasserie в Туле. Brasserie – новый для города европейский формат, заведение, наполненное уютом, теплом, вкусом. Сюда приятно прийти вдвоем на романтическое свидание, провести время с семьей или посидеть с друзьями и вкусно поесть. В меню – традиционные бельгийские и французские блюда. На кухне творит мастер своего дела – медийный шеф-повар, участник и победитель телешоу на «Пятнице» Евгений Тимофеев. Выбор напитков порадует даже искушенных ценителей: только на краях – более 20 сортов из Бельгии.

Тула, пр. Ленина, 85, к. 2,  
+7 (910) 075-00-05  
VK hopsbrasserie



## С ЛЮБОВЬЮ К ДОМУ

Создать интерьер, в котором будут любовь и романтика, уют и комфорт, приятный вам стиль и правильное настроение, поможет Николай Тараненко и его студия AURA. Здесь проектируют неповторимые интерьеры: они наполнены эстетикой, функциональны и практичны в каждой детали, отражают ваши вкусы и внутренний мир. Опытные дизайнеры помогут грамотно и красиво использовать пространство (будь то дом, квартира, магазин или ресторан), подберут материалы и мебель (и помогут получить на них огромные скидки!), впишутся в ваш бюджет и позволят обойти все подводные камни ремонта.

Черниковский пер., 4,  
офис 101,  
+7 (902) 841-46-01,  
aura-design.ru

AURA



## ДО ПОЛУНОЧИ

Марина,  
электроскрипкаВладимир,  
басСергей,  
вокалДенис,  
гитараВиктория,  
барабаны

## ЛУЧШЕ ВМЕСТЕ

В пабе «Зебитлз» сошлось всё, что нужно для вечера с друзьями – веселого, заводного и вкусного. Это атмосфера, в которой чувствуешь себя расслабленно и свободно. Интересный интерьер, который хочется разглядывать. Широкая карта напитков, где точно найдешь что-то по вкусу и настроению. Крутой сервис, когда все вовремя, ненавязчиво и с улыбкой. С юмором составленное меню и кухня – бесподобная, как говорят гости. Попробуйте мясо, бургеры... нет, пробуйте всё, оно того стоит! Итак, план на ближайший свободный вечер: собираемся с друзьями – и кутить в «Зебитлз»!

Старейший британский паб  
г. Тула, ул. Союзная, 5А  
+7 (991) 414-43-63



## ИСТОЧНИК ЭМОЦИЙ

Главная ценность любого события – в эмоциях, которые переживают гости во время праздника, и воспоминаниях, остающихся после. Вы согласны? Тогда познакомьтесь с тульской кавер-группой «Комиксы!». Она максимально откликнется тем, кто приглашает музыкантов не для фона. Для активных людей, которые любят вечеринки, любят петь, обнявшись всем танцполом, и танцевать, независимо от наличия алкоголя. Эта группа с самых первых минут стирает границы между артистами и публикой. Ребята не играют хиты-однодневки и музыку, которая не нравится им самим: их репертуар любит и знает большинство гостей. Они – не пафосные звезды, а друзья, с которыми здорово проводить время вместе. «Комиксы!» рады разделить с вами ваш праздник!

comixband.ru  
comixband  
comixband  
+7 (910) 943-84-03, +7 (920) 271-97-52





# BAR • МЕСТНЫЕ • BAR

Евгения Степанова, ведущая

Светлана Дементьева, организатор и ведущая

Инна Денисова, ведущая

Илья Коржов, иллюзионист

Людмила Орлова, фотограф

Виктория Райкина, кавер группа «РайКом»

Елена Иванченко, руководитель студии Sugar Lab

## ПОСЛЕ ПОЛУНОЧИ

### МЕСТНЫЕ НОЧНЫЕ ТРАДИЦИИ

Провести душевный вечер, плавно перетекающий в веселую ночь, советуем в баре «Местные». Атмосфера, музыка и напитки здесь настолько хороши, что невозможно остановиться – хочется продолжать, подпевать, танцевать. В коктейлях местное – не только происхождение (они создаются по авторским рецептам из напитков локального производства), но и названия. «Бюст Толстого», «Корпоратив в Кондуках», «Ласковое Криволучье» в них есть неповторимый колорит, который дорог сердцу каждого туляка.

Тула, ул. Металлистов, 16  
+7 (902) 901-19-99  
mestnye\_bar

**МЕСТНЫЕ**

### КОРОЛИ ВЕСЕЛЬЯ

Команда Светланы Дементьевой – это «Короли веселья», «Специальные люди», «Праздничная гильдия», да и «Союз талантов» тоже им подходит))). Главное, с ними праздник, и там, где они, – праздник! Ребята заглянули в бар «Местные» и обсудили предложение к корпоративам: начнём с нашей студии красоты, далее улыбки от ведущих, песни с кавер-группой и настоящее волшебство от иллюзиониста. Классный коктейль для настроения! Кстати, коктейли в баре им тоже понравились.

Познакомиться с командой поближе можно на сайте, перейдя по qr-коду или набрав номер организатора Светланы Дементьевой 8-905-114-71-74.





# «АВТОИМПОРТ» В ТУЛЕ: АВТОМОБИЛИ ЕСТЬ!

ЕСЛИ ВЫ БОЯЛИСЬ, ЧТО В СВЕТЕ СОБЫТИЙ ПОСЛЕДНИХ МЕСЯЦЕВ АВТОМОБИЛИ СТАНУТ НЕДОСТУПНОЙ РОСКОШЬЮ, ВЫДОХНИТЕ: МАШИНЫ ЕСТЬ. ГРУППА КОМПАНИЙ «АВТОИМПОРТ», ДИЛЕР ЦЕЛОГО РЯДА МАРОК, ПО-ПРЕЖНЕМУ ПРЕДЛАГАЕТ ОГРОМНЫЙ ВЫБОР АВТОМОБИЛЕЙ. ИНОМАРКИ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ, СЕДАНЫ И ВНЕДОРОЖНИКИ, НОВЫЕ И С ПРОБЕГОМ – АВТОМОБИЛИ ЕСТЬ! И ЧТО ВАЖНО – С ГАРАНТИЕЙ, ОТ НАДЕЖНОЙ КОМПАНИИ, С КАЧЕСТВЕННЫМ ОБСЛУЖИВАНИЕМ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПОДХОДОМ. ПОЕХАЛИ В «АВТОИМПОРТ»!

Покупка автомобиля – не только приятный, но и ответственный шаг: ведь от него на несколько лет вперед будут зависеть ваш комфорт, безопасность, свобода передвижения, успех в делах, настроение. И речь сейчас не только о выборе марки и модели – важно и то, где вы будете покупать автомобиль.

Правильный выбор официального дилера решает многое. Прежде всего, это объективная, непредвзятая и персонализированная помощь с покупкой. ГК «Автоимпорт» представляет в Туле несколько брендов, и менеджеры помогут вам сориентироваться, какая марка и модель оптимально подойдут под ваши потребности. Гарантия, техническое обслуживание, оперативный и качественный ремонт – еще один важнейший момент. В каждом дилерском центре группы компаний «Автоимпорт» работает официальный сервисный центр – с высоким уровнем качества, оригинальными запчастями и расходниками и оформлением в короткие сроки.

**ДЛЯ КЛИЕНТОВ ТЕХЦЕНТРОВ РАБОТАЕТ СИСТЕМА БОНУСНЫХ КАРТ: БОНУСАМИ МОЖНО ОПЛАТИТЬ ДО 20% СТОИМОСТИ СЕРВИСНЫХ РАБОТ.**

Наконец, надежность: ГК «Автоимпорт» – крупный холдинг с долгой историей, огромным опытом работы, десятками автосалонов в России. Это компания, которая будет с вами на протяжении всего срока эксплуатации вашего нового автомобиля – и следующего тоже!



## HYUNDAI

**Октябрьская, 320-а, тел. +7 (4872) 57-10-00**

Автомобильный бренд, который не прекращал радовать нас полной линейкой своих авто, и официальный дилер, который неизменно сохраняет привлекательные условия покупки! В дилерском центре Hyundai на Октябрьской есть всё, что вы ищете: доступный Solaris, вместительная Creta, элегантная Elantra и роскошная Sonata, стильные и мощные Tucson и Santa Fe, внушительный Palisad, микроавтобус Staria для семейных или коммерческих поездок. Автомобили в наличии, на все модели есть тест-драйв, по любой можно подобрать отличные условия по трейд-ину, кредиту, страхованию.

## ŠKODA

**Октябрьская, 320, тел. +7 (4872) 57-10-00**

Модельный ряд ŠKODA предлагает автомобили на любой стиль жизни – и для тех, кто больше передвигается в городе, и для любителей природы, путешествий и приключений. Покупка машины в «Автоимпорте» будет быстрой и удобной: здесь есть полный набор сервисов, действуют привлекательные кредитные ставки, выгоды по трейд-ин и другие бонусы. А обслуживание у официального дилера поможет сделать вашу историю со ŠKODA долгой и счастливой.







### ТОЙОТА ЦЕНТР ТУЛА

**Октябрьская, 300, тел. +7 (4872) 51-50-17**

Здесь есть новые автомобили Toyota Hilux, FJ Cruiser, Corolla, Rush, RAV4 и Camry, в наличии и на заказ! Также представлены автомобили марок Lexus и Mitsubishi.

Японская надежность ввезенных автомобилей дополнена независимой гарантией сроком до 3-х лет. Остерегайтесь мошенников при покупке ИМПОРТНЫХ автомобилей на территории РФ. Официальный дилер Тойота Центр Тула гарантирует юридическую чистоту ввезенных автомобилей!

Тойота Центр Тула предлагает большой выбор автомобилей с пробегом. Вы можете быть уверены, что подержанные автомобили от официального дилера проверены, гарантированно исправны и надежны. Как и на новые, действуют программы трейд-ин и кредит. Наш выбор авто вас порадует!

### JAC MOTORS

**Октябрьская, 300, тел. +7 (4872) 51-50-17**

Автомобили китайского бренда JAC являются абсолютной новинкой на Тульском рынке. Единственный официальный дилер JAC MOTORS в Туле ООО «Смарт-Т» дает гарантию на автомобили 5 лет или 150 000 км пробега, у официального сервиса запасные части всегда в наличии.

Модельная линейка JAC представлена надёжным, вместительным и экономичным кроссовером JAC S3, флагманским семиместным внедорожником JAC S7, одним из самых стильных лифтбеков в своем классе JAC J7 и среднеразмерным пикапом JAC T6. Воспользуйтесь выгодами по программе трейд-ин и кредитом до 220 000 рублей уже сейчас.

### HAVAL. ТУЛЬСКИЕ АВТОМОБИЛИ.

**Октябрьская, 309, +7 (4872) 57-10-00**

Автомобили Haval – это инновационные решения, интересные технические фишки, крутой современный дизайн, словом, это машина, в которую садишься однажды и уже не хочешь ее покидать. Выбирайте на свой вкус – технологичные кроссоверы и внедорожники Haval, адаптированные к российским условиям, ждут вас в дилерском центре на Октябрьской, 309. Все модели – в наличии в различных комплектациях.

Кстати, сейчас удачный момент: на покупку автомобиля действует целый набор преимуществ – выгода до 400 000 руб., кредит с беспрецедентно низкой ставкой от 0,01% (практически рассрочка!), первое ТО в подарок и другие бонусы.

### УАЗ

**Октябрьская, 322, тел. +7 (4872) 57-10-00**

Суперпроходимые, неубиваемые, надежные автомобили для дела, увлечений и просто жизни. Легендарные машины, которые, как танки, не боятся никакой грязи, неприхотливые, простые и недорогие в обслуживании. И по цене в нынешних условиях УАЗ остается одним из самых привлекательных вариантов. А с государственной программой автокредитования (которая на эти автомобили действует!) можно получить максимальную выгоду – и, например, купить грузовичок или микроавтобус от 880 000 рублей. Как вам предложение? У официального дилера УАЗ «Автоимпорт-Т» на Октябрьской, 322 их много – приезжайте за выгодными автомобилями!

### CHEVROLET

**Октябрьская, 322, +7 (4872) 57-10-00**

Автосалон «Автоимпорт» представляет в Туле любимые всеми модели Chevrolet, доступные и практичные. Это комфортные, экономичные, просторные и надежные седаны для всех членов семьи. В «Автоимпорте» можно сразу оформить кредит и страховку на выбранный автомобиль, а в дальнейшем – обслуживать в официальном сервисном центре.

### АВТОМОБИЛИ С ПРОБЕГОМ

**Октябрьская, 322, +7 (4872) 57-10-00**

Подержанный автомобиль «с рук» – кот в мешке и технически, и юридически. Авто с пробегом из автосалона – это гарантия того, что у вас не случится с ним проблем после покупки.

**ГРУППА КОМПАНИЙ «АВТОИМПОРТ» УЖЕ БОЛЕЕ 20 ЛЕТ РАБОТАЕТ В СФЕРЕ ПРОДАЖИ МАШИН С ПРОБЕГОМ И ПРИГЛАШАЕТ НА БОЛЬШУЮ ПЛОЩАДКУ, ГДЕ ВЫ ТОЧНО ПОДБЕРЕТЕ СЕБЕ ПОДХОДЯЩУЮ МАШИНУ – ИСПРАВНУЮ, ЮРИДИЧЕСКИ ЧИСТУЮ И С ГАРАНТИЕЙ.**

Каждое авто перед продажей проходит тщательный технический контроль – современная техническая база позволяет выявлять даже скрытые неисправности. Гарантия на каждую машину – от 6 месяцев. В автосалоне можно оформить кредит (чего не сделаешь по объявлению!) или обменять свое авто на другое – и все это за один день.



Октябрьская улица, 320А  
+7 (4872) 51-54-01  
vk.com/autoimport\_tula

**АВТОИМПОРТ**



# AZAZA

паназиатская еда & своя атмосфера



Новые блюда — станут любимыми,  
а любимые — ещё вкуснее в 3 раза

\* провели оценку экспертов  
по любви к паназиатской кухне  
и нашему ресторану

# NEW MENU



**-20%**  
с 12:00 до 16:00

Красноармейский пр-т, 7Б, Тула  
+7 (960) 615-71-11

 App Store  
 Google Play





# ТАНЦЫ, КОТОРЫЕ ОБЪЕДИНЯЮТ

DanceFit Инны Филиной – тот случай, когда реальность превосходит все ожидания. Ты идешь в школу танцев ради танцев – а попадаешь в новый мир, яркий, наполненный эмоциями, общением, событиями. Уже шесть лет DanceFit объединяет огромное количество людей, которым хорошо вместе на сцене и в жизни.

**В** детскую школу DanceKids родители приводят детей учиться танцам: в группы разного возраста, от малышей 3 лет до подростков 15 лет. Но кроме умения красиво двигаться и чувствовать себя уверенно на сцене, мальчишки и девчонки получают в школе гораздо больше. Они попадают в большую танцевальную семью, где много общения, совместного отдыха, праздников. Здесь рождается дружба, здесь дети учатся поддержке, взаимопониманию, командной работе. В DanceKids они получают настоящий сценический опыт, участвуя в уникальных постановках школы – масштабных танцевальных мюзиклах, где у каждого есть своя роль.

Женская студия DanceFit для взрослых – это концентрированная женственность и комфорт. Здесь в танцах только девушки, чтобы каждая могла танцевать без стеснения и с удовольствием. В студии тепло встречают новичков любого возраста, уровень подготовки значения не имеет – атмосфера в студии теплая, дружеская, доброжелательная. Девушки приходят сюда, чтобы посвятить время себе, раскрыть свою чувственность и возможности тела, стать более грациозными, гибкими и красивыми. И на это работают все направления студии – чарующий Восток, зажигательный Twerk, женственный High Heels, чувственный Contemp, дерзкий Frame Up.

Танец – процесс бесконечного развития, поэтому в школе Инны Филиной постоянно появляется что-то новое. Из последних новинок – спецкурсы для начинающих, которые дают возможность с нуля погрузиться в одно направление и быстро освоить его базу.

**А ЕЩЕ ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ ПРАЗДНИКИ, УСТРАИВАЮТ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВЕЧЕРИНКИ, СНИМАЮТ НАСТОЯЩИЕ КЛИПЫ РАЗУЧЕННЫХ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЙ – В ШКОЛЕ КИПИТ ЖИЗНЬ, И ТЫ ТОЖЕ МОЖЕШЬ ОКАЗАТЬСЯ В ЭТОМ УВЛЕКАТЕЛЬНОМ ПОТОКЕ.**

Фотограф: Анастасия Грекова vk.com/coldness, Организация: Ирина Пшонкина vk.com/iren\_miga

ЖЕНСКАЯ СТУДИЯ  
**DANCEFIT**

Тула, пр. Ленина, 22, 3-й этаж,  
8-930-791-08-05, 79-08-05  
[dn-f.ru](http://dn-f.ru)  
Женская студия Dance Fit  
[schkola.tancev.tula](https://vk.com/schkola.tancev.tula)



Получите свой подарок,  
перейдя по ссылке!

Макияж и прическа героини:  
Светлана Шилова  
[vk.com/tulafox](https://vk.com/tulafox)



## SMAS-лифтинг:

# 5 СТРАХОВ И ВОПРОСОВ

Когда-то SMAS-лифтинг делали пластические хирурги – сейчас крутой результат можно получить, забежав на полчаса к косметологу. Насколько это эффективно, комфортно, безвредно и все ли могут рассчитывать на чудеса преображения? Отвечает врач-косметолог Елена Черных.



**ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ,**  
врач-косметолог,  
основатель клиники  
эстетической медицины

**– Эта процедура даёт заметный эффект? И всем ли она подходит?**

– SMAS-лифтинг очень эффективен при одном условии – правильном выборе пациента. Эта процедура подходит людям с деформационным типом старения в его легкой и средней степени. У них результат будет очевиден, а в течение следующих трех месяцев эффект лифтинга будет еще усиливаться.

Если старение идет по мелкоморщинистому типу, таким пациентам подойдет совершенно другой протокол омоложения. SMAS-лифтинг у них нецелесообразен и заметного результата не даст.

**– Какой результат можно ждать?**

– При правильном выборе пациента идет компактизация лица. При первых признаках возрастных изменений у пациентов с деформационным типом старения начинают смещаться связки, которые тянут за собой вниз жировые пакеты. SMAS-лифтинг ставит всё на место, и поплывшее лицо снова обретает молодые контуры.

**– Это не вредно?**

– Нет, при условии использования качественного аппарата. Он должен иметь регистрационное удостоверение медицинского прибора, разрешенного к использованию на территории РФ. Таких аппаратов немного, но только они дадут гарантированную безопасность

**– Правда, что процедура болезненная?**

– Это зависит от болевого порога, который у всех разный. Но для иллюстрации приведу пример: у наших пациентов-мужчин, которые всегда более чувствительны к боли, чем женщины,

SMAS-лифтинг – одна из любимых процедур. Она переносится достаточно легко и комфортно.

**– Долго ли продержится результат? Может, лучше сделать пластику?**

– Результат SMAS-лифтинга сохраняется до двух лет. Мы рекомендуем повторять процедуру раз в год.

Я не сравниваю эту технологию с пластикой хотя бы потому, что ультразвуковой SMAS-лифтинг можно и нужно делать гораздо раньше, чем может потребоваться операция. Не нужно ждать сильной степени птоза, как в случае с пластикой, – можно решить проблему в самом начале и после подерживать результат.

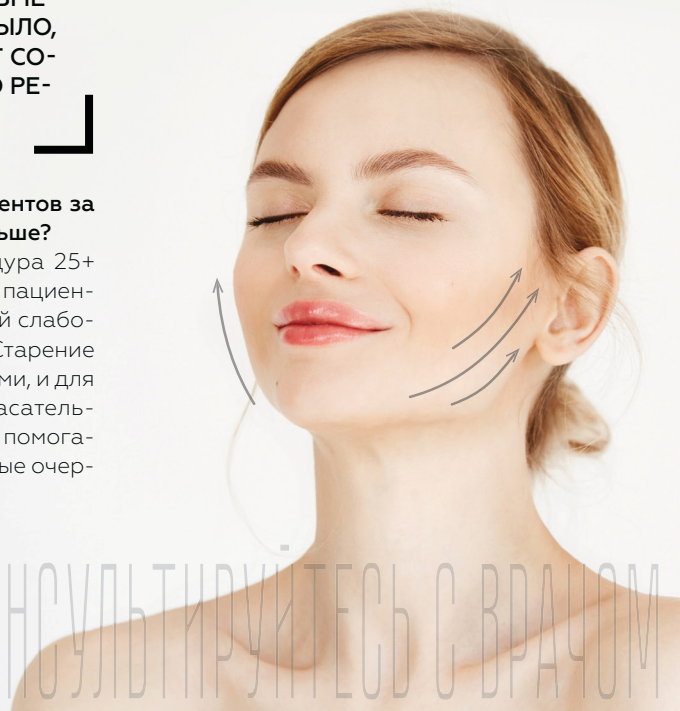
**АППАРАТНЫЙ SMAS-ЛИФТИНГ ПОЗВОЛЯЕТ ПАЦИЕНТУ ЛИБО ПОЗЖЕ ПРИЙТИ К ПЛАСТИЧЕСКОМУ ХИРУРГУ, ЛИБО ВОООЩЕ НЕ ЗАДУМЫВАТЬСЯ ОБ ОПЕРАЦИИ. А ЕСЛИ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО УЖЕ БЫЛО, ПРОЦЕДУРА ПОЗВОЛИТ СОХРАНИТЬ НАДОЛГО ЕГО РЕЗУЛЬТАТ.**

**– Это процедура для пациентов за 40, или можно делать ее раньше?**

– SMAS-лифтинг – процедура 25+ при наличии показаний: есть пациенты с врожденной генетической слабостью соединительной ткани. Старение у них идет ускоренными темпами, и для них SMAS-лифтинг – это спасательный круг, который с 25-30 лет помогает «удерживать» овал и молодые очертания лица в целом.

### ЧТО ТАКОЕ SMAS-ЛИФТИНГ

SMAS – это мышечно-апоневротический слой, который располагается под слоем кожи и подкожно-жировой клетчатки и состоит из мышц и соединительнотканых прослоек. Именно в этой области работают пластические хирурги. И именно на нее воздействует глубокий ультразвуковой SMAS-лифтинг, аппаратная методика подтяжки кожи и мягких тканей. Под воздействием интенсивного сфокусированного ультразвука происходит точечный нагрев участка мышечно-апоневротического слоя, что ведет к его сокращению, обеспечивая подтяжку каркаса лица, как после хирургического вмешательства. Эффект подтяжки кожи нарастает в течение нескольких месяцев и сохраняется надолго.





# ЧТО НУЖНО КОЖЕ ОСЕНЬЮ?

ОСЕНЬЮ КОЖЕ МОЖНО И НУЖНО ДАВАТЬ САМЫЕ СИЛЬНЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ. ПРИШЛО ВРЕМЯ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ ВАС ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРЕОБРАЗЯТ. КАК – ЗНАЕТ ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ ИРИНА ТУЧИНА.

**И**рина – опытный косметолог, который помогает девушкам приблизиться к мечте об идеальной внешности. Ее пациентки всегда выглядят естественно и гармонично. И молодо в любом возрасте – в арсенале Ирины есть современные аппараты, высокотехнологичные и безопасные, для эффективных анти-возрастных процедур. «Стереть» морщины с лица и забыть о них на несколько лет – такой результат стоит того, чтобы на него решиться!

## СО2-ШЛИФОВКА

Лазерная шлифовка, или фракционный термолиз на СО2-лазере – одна из самых востребованных и эффективных омолаживающих процедур. Она выравнивает рельеф и тон кожи, дает заметный эффект лифтинга, как ластиком стирает морщины, а также рубцы, пигментные пятна и другие несовершенства кожи.

Как это работает? Лазерное излучение испаряет поверхностный слой кожи («шлифует» его), и в результате на смену старым клеткам кожи приходят новые. Активизируется выработка коллагена и эластина – то есть запускается естественный механизм омоложения. Процедура безопасна, процесс полностью контролируемый, воздействие точечное (только на нужные участки кожи) и достаточно комфортное. Шлифовку можно проводить даже на деликатных зонах, включая шею и кожу век.

СО2-шлифовка позволяет продлить молодость кожи на 5-7 лет, выглядеть значительно моложе своего возраста, наслаждаться ощущением гладкой, подтянутой, ровной кожи.

## ИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ

Если вам портят жизнь и настроение брыли и в целом провисание кожи, ее рыхлость, вялость, морщины, – попробуйте игольчатый RF-лифтинг. Его суть – в воздействии на клетки кожи радиочастотными волнами: они ускоряют процесс образования коллагена и эластина, способствуют улучшению цвета лица, повышению упругости и гладкости кожи. Кроме этого, радиоволновая процедура омоложения воздействует на подкожно-жировую ткань, уменьшая ее и запуская естественные процессы похудения и подтяжки.

У RF-лифтинга много плюсов. Самый главный – это высокая эффективность в борьбе с признаками старения. Воздействие на разные слои кожи позволяет запустить процессы обновления по всей ее глубине, благодаря чему формируется прочный каркас молодых клеток. Подтянутый, молодой контур лица будет радовать вас несколько лет. Второй плюс – малотравматичность: на коже после процедуры не образуется корочек и гематом, лишь покраснение, которое проходит за один-два дня. Так что реабилитация будет очень быстрой.



– АППАРАТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОДЛЕВАЮТ МОЛОДОСТЬ КОЖИ И ПОЗВОЛЯЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ОТОДВИНУТЬ НЕОБХОДИМОСТЬ ПЛАСТИКИ ИЛИ ДАЖЕ ВО ВСЕ ОТ НЕЕ ОТКАЗАТЬСЯ, – ГОВОРИТ ИРИНА ТУЧИНА. – СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ГАРАНТИРУЕТ МИНИМАЛЬНУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ ИЛИ ДАЖЕ ЕЕ ОТСУТВИЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ, МАЛОТРАВМАТИЧНОСТЬ И ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОВТОРЯТЬ И КОМБИНИРОВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ЭФФЕКТА. ПОЭТОМУ НЕ ГРУСТИТЕ, ЗАМЕТИВ У СЕБЯ МОРЩИНКИ, – ПРИХОДИТЕ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ, И МЫ НАЙДЕМ СПОСОБ О НИХ ЗАБЫТЬ!



Ирина Тучина,  
врач-дерматолог  
+7-910-588-33-30

ИМЕНАЮТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# Красивая РАБОТА

**«СДЕЛАТЬ КРАСИВУЮ ГРУДЬ В ТУЛЕ – ЭТО РЕАЛЬНО», – ГОВОРIT АНДРЕЙ КОНОВАЛОВ, ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ КЛИНИКИ «Л'МЕД». ВРАЧ С БОГАТЕЙШИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ В РЕКОНСТРУКТИВНО-ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ, ОН ПРОВОДИТ ЛЮБЫЕ ОПЕРАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ФОРМЫ И РАЗМЕРА ГРУДИ: ЕЕ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО УВЕЛИЧИТЬ, НО И УМЕНЬШИТЬ, ПОДТЯНУТЬ И ДАЖЕ СДЕЛАТЬ «ИЗ НИЧЕГО».**



## УВЕЛИЧИТЬ

Аугментационная маммопластика – увеличение груди – самая востребованная операция из всех направлений пластики груди. Показанием к операции является желание пациентки улучшить размер и форму груди.

Противопоказаниями являются опухоли молочной железы, тяжёлые метаболические нарушения (сахарный диабет), анемии. Перед операцией нужно пройти обследование – сдать клинические анализы, сделать УЗИ молочных желёз, пройти консультацию маммолога. Противопоказания и подготовка ко всем видам пластики груди будут примерно одинаковы.

## ПОДТЯНУТЬ

Мастопексия (подтяжка молочной железы) – операция, позволяющая улучшить форму груди, которая изменилась после беременности и лактации. Показания – птоз (опущение) молочных желёз, их асимметрия.

## ПОДТЯНУТЬ И УВЕЛИЧИТЬ

Сразу две задачи решает аугментационная мастопексия – это подтяжка груди с одномоментной установкой имплантов. Такая комбинированная операция позволяет скорректировать и форму, и недостаток объёма молочной железы, возникающий после нескольких беременностей и кормления грудью. Очень часто такие изменения сопровождаются выраженным птозом, опущением груди и большим избытком растянутой кожи.

## УМЕНЬШИТЬ

Редукционная маммопластика или уменьшение молочных желёз – одна из самых сложных пластических операций на груди, она требует от хирурга глубоких знаний и опыта. Показания – молочные железы больших или гигантских размеров и желание женщины их уменьшить и скорректировать форму. Зачастую большая грудь доставляет своей владильце такой же большой дискомфорт и приводит к проблемам опорно-двигательного аппарата. Появляются боли в спине, невралгии, грыжи межпозвоночных дисков, и тогда операция выполняется уже не по эстетическим, а по медицинским показаниям.

## ВОССТАНОВИТЬ

Восстановительная пластика груди проводится после онкологических операций на молочной железе. Она включает в себя несколько этапов: постановку экспандера для растяжения ткани после удаления груди, установку постоянного импланта молочной железы после её удаления, коррекцию асимметрий после резекции груди путем трансплантации собственной жировой ткани (липофилинг груди), восстановление соска и ареолы.





# ВСЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВАШЕЙ ЦЕЛИ



Многопрофильная клиника «Л'Мед» – это полный комплекс медицинских услуг: весь спектр анализов и диагностика на современном оборудовании, консультации врачей, пластическая хирургия, операции по гинекологии, отоларингологии, урологии в собственном хирургическом центре, стационар краткосрочного пребывания. Одно из направлений работы «Л'Мед» – пластическая хирургия: врачи проводят все виды операций, которые помогут вам обрести внешность мечты.

- ▶ Современный операционный блок и стационар
- ▶ Пластическая и сосудистая хирургия
- ▶ Лабораторная диагностика
- ▶ Поликлиника

г. Тула, ул. Токарева, 82  
+7 (4872) 49-57-57,  
+7 (4872) 49-44-55  
[www.l-med.ru](http://www.l-med.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ





Накопительный эффект



Быстро



Комфортно



Без скальпеля



ИП Черных Е. В. Лиц. ЛО 71-01-001983 от 22 октября 2018 г. «Хироник», «Добло ХиФур».

# SMAS-ЛИФТИНГ

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Как бы мы ни сопротивлялись, с возрастом кожа увядает. Следы гравитации у всех проявляются по-разному: морщины, мешки под глазами, обвисшая кожа, носогубные складки, так называемые «брыли», опущенные брови, второй подбородок, потеря контуров скул.

И если раньше невозможно было представить, что с помощью одной-единственной процедуры можно избавиться от этих проблем, то сегодня это — реальность.

SMAS-лифтинг — не новичок в косметологии, а скорее заслуженный работник. Он уже покорила сердца красавиц по всему миру. Сделать процедуру, которая по результату может посоревноваться с хирургической подтяжкой, теперь можно и в клинике Елены Черных.

Чтобы понять суть SMAS-лифтинга, визуализируйте: прямо под подкожно-жировой клетчаткой располагается SMAS, что в переводе с английского — поверхностная мышечно-апоневротическая система. Это футляр для мимических мышц, сосудов и нервов, на который и действует время. Именно с этим каркасом и работают хирурги, когда делают подтяжку лица. SMAS-лифтинг поможет избежать скальпеля.

Без искажения естественных пропорций лица он воздействует на глубокие подкожные слои, обеспечивая за 30-40 минут сеанса заметное омоложение. Но это еще не все. Эффект от процедуры накопительный и максимальным будет спустя три месяца.

#### КАК ДЕЙСТВУЕТ SMAS-ЛИФТИНГ

Ультразвук запускает естественные процессы выработки коллагена, и подтяжка происходит за счет внутренних ресурсов организма. Это глубинный лифтинг без повреждения кожи. Процедура проводится на аппарате Double Hifu с запатентованной технологией визуализации. Она позволяет точно определить глубину залегания SMAS.

#### ПОКАЗАНИЯ К SMAS-ЛИФТИНГУ:

- Возрастные изменения
- Второй подбородок
- Потеря контуров скул
- Дряблость и обвисание кожи в области шеи и подбородка
- Опущение уголков губ и бровей
- Мелкие морщинки в области вокруг глаз
- Носогубные складки

#### ПРЕИМУЩЕСТВА SMAS-ЛИФТИНГА:

*Одна процедура – на 1,5 года*

Процедура выходного дня. Не нужно прятаться или носить вуаль, как Саманта Джонс из любимого телесериала. Небольшие покраснения пройдут в течение 1-2 дней. Эффект держится 1,5-2 года. Без неприятных ощущений. Без сезонных ограничений. Сертифицировано Росздравнадзором.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

*Елены Черных*

www.chernykh.clinic  
+7-960-602-85-13  
г. Тула, ул. Шевченко, дом 5

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# КАЧЕСТВЕННАЯ МЕДИЦИНА – РЯДОМ!

Макияж и прическа:  
Яна Трушина  
[vk.com/yanatrushina71](https://vk.com/yanatrushina71)

Алексин давно стал центром медицинского туризма: сюда едут из Тулы, Москвы и области и других соседних регионов. И не только в санатории, а за диагностикой и лечением в «Центр Медицины» – потому что здесь работают крутые доктора, к которым стремятся попасть, есть полный спектр обследований, приятные цены и честный подход. Об искреннем желании помочь, о новых направлениях и профилактике болезней мы говорим с исполнительным директором клиники Екатериной Еремеевой.



г. Алексин, ул. Пахомова, 7,  
тел. 8-906-630-30-70  
[www.med-aleksin.com](http://www.med-aleksin.com)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



– Екатерина Юрьевна, у вас мощная клиника – 40 врачей, 30 направлений. Почему решили открыть такой масштабный медицинский центр именно в Алексине?

– Алексин – крупный районный город, занимает 4 место в регионе по численности населения. При этом, имея живописные места на Оке, он привлекателен для жителей и близлежащих областей, включая Московскую. Понимая, что охват населения, нуждающегося не только в качественной медицинской помощи, но и в доступном и тщательном обследовании, приемлемом в ценовой политике, было принято решение об открытии «Центра Медицины» в Алексине. Кроме того, был и ряд других факторов, способствовавших открытию: собственное здание и территория, успешный аналогичный опыт в Щекино (где у нас работает «Клиника на Пирогова»), понимание масштабов вложений и нюансов медицинского бизнеса.

Основные принципы нашего центра – это честная и искренняя помощь, основанная на доказательной и современной медицине. Проработав несколько лет, мы поняли (благодаря нашим пациентам), что уютная обстановка и кристальная чистота – наши дополнительные преимущества.

– Что показывает время – открытие в Алексине было правильным решением? Люди рады, что за медициной высокого уровня больше не надо ехать в Тулу или Москву?

– Мы открылись в декабре 2018 года, скоро «Центру Медицины» 4 года! Нельзя не гордиться своими успехами. Да, безусловно, медицинский бизнес очень долго окупается, он сложный и трудоёмкий. Но постоянное развитие, освоение новых направлений, усовершенствование уже имеющихся, регулярная работа по улучшению качества медицинской помощи наполняет энергией и желанием трудиться с ещё большей силой.

Сейчас в среднем за месяц наш центр посещают около 1500 пациентов. Ко многим нашим специалистам ведётся запись на месяц вперёд! Зачастую пациенты оставляют свои координаты в надежде попасть к доктору в самое ближайшее время, и здесь в работу вступают наши администраторы. Ни одна просьба или обращение не остаётся без внимания, мы всегда искренне стремимся помочь больному.

А слышать и читать отзывы о том, что теперь нет необходимости ехать в областную центр или в другие крупные города, чтобы получить медицинскую помощь, что наш центр уже сравнивают с медицинскими центрами столицы, – это бальзам на душу! И такие слова благодарности от наших любимых пациентов звучат всё чаще.

Мы гордимся командой квалифицированных специалистов, заботливых и профессиональных медсестёр, приветливых администраторов.

– Кстати, о команде: у вас 40 врачей – наверняка было непросто найти столько специалистов в маленьком городе?

– Конечно, проблема кадров (врачей всегда и везде не хватает!) коснулась и нашего «Центра Медицины». Алексин расположен довольно удаленно от областного центра, поэтому привлечь специалистов было сложно. Но мы не сдавались. Наш центр участвует в программе оказания медицинской помощи населению в системе обязательного медицинского страхования (ОМС), мы работаем и в системе ДМС, мы открыты и благонадежны в кадровой работе – то есть мы привлекательный работодатель. И в итоге врачи выбирают нас, несмотря на расстояния. В нашей команде есть именитые профессионалы как из города Алексина, так и из Тулы, и даже уже Москвы.

– Какие специалисты и услуги вашего центра особенно востребованы местными жителями?

– Жителями востребованы многие медицинские услуги, если они оказываются действительно качественно. Это офтальмология, эндокринология, хирургия, неврология, гинекология, колопроктология, ультразвуковая диагностика – можно перечислить все наши специализации.

Мы гордимся, что у нас ведут приём талантливые врачи, можно сказать, «доктора-звёзды» города Алексина – это Саратов Александр Александрович и семейная пара врачей Богомоловых, Анастасия Андреевна и Дмитрий Алексеевич, молодые и амбициозные невролог Голованов и лор Новикова, опытные и компетентные доктора Панькова, Питин, Кочетыгова, Болгар... Всех хочется перечислить и упомянуть, абсолютно каждого нашего специалиста, ведь именно их квалификация, работоспособность, внимательное и

заботливое отношение к пациентам – залог успеха нашего центра.

– Какие направления вы сейчас развиваете, и что нового появится в клинике в ближайшее время?

– В настоящее время мы развиваем сразу несколько направлений. В первых, это стоматология. Привлекаем специалистов из столицы, используем современные и качественные методы лечения, но по бюджетным ценам. Развиваем имплантологию, в том числе одномоментную, то есть восстановление зубного ряда в одно лишь посещение врача.

Во-вторых, совсем недавно мы оформили медицинскую лицензию на дневной стационар по терапии и неврологии. Хотим предложить нашим пациентам возможность пройти обследование, получить достойное лечение в комфортных условиях двухместных палат. При этом, опять же, в ценовой политике ниже среднего по региону. Также хотелось бы предоставлять услуги дневного стационара в системе ОМС: заявку подали, ожидаем распределения объемов на следующий год.

– Мало кто любит ходить к врачу, многие до последнего тянут с визитом – и чаще всего ссылаются на нехватку времени. У вас есть «быстрые» комплексные программы обследования, чтобы пройти максимальную диагностику за короткий срок?

– Конечно, таких программ много! У нас есть комплексы лабораторных исследований и для малышей, и для их мам и пап, и для бабушек и дедушек. Наши врачи УЗИ и функциональной диагностики могут подробно и скрупулезно рассказать о состоянии органов, своевременно выявить патологию, отследить динамику. Кроме того, у нас можно пройти цифровую рентгенографию, которая является более безопасной для пациента и гораздо информативнее обычной. Наши узкопрофильные специалисты помогут своими рекомендациями поддержать здоровье жителей. Хочется добиться того, чтобы наши пациенты не сидели до последнего, приходя уже зачастую «дотерпев», а проходили регулярные профилактические осмотры, обследования. Чтобы не ждали ухудшения состояния своего здоровья, а понимали, как можно его сохранить и позаботиться о нём. И мы рады в этом помогать.



# Железная леди

ПО ДАННЫМ ВОЗ, ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СТЕПЕНИ ЕСТЬ У АБСОЛЮТНО ВСЕХ ЖЕНЩИН ДЕТОРОДНОГО ВОЗРАСТА. ПОЧЕМУ ВАЖНО ВОСПОЛНЯТЬ ЭТОТ ДЕФИЦИТ, РАССКАЗЫВАЕТ СВЕТЛАНА ПАНЬКОВА, ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ, НУТРИЦИОЛОГ «ЦЕНТРА МЕДИЦИНЫ» (АЛЕКСИН).

**С**ейчас женщины ведут очень активную жизнь: много работают, занимаются семьей, домом, спортом, – на всё это нужны силы, но иногда сил нет даже чтобы отдохнуть. Когда такое происходит, нужно остановиться и задуматься, всё ли хорошо с вашим здоровьем?

Почему возникает слабость, быстрая утомляемость, нехватка сил? На первом месте среди причин – дефицит железа, который приводит к развитию железодефицитной анемии. Вторым распространенным дефицитом является нехватка витаминов группы В: они опосредованно влияют на ферментные реакции организма и в конечном итоге на синтез гемоглобина.

Дефицит железа, анемия – очень распространенное состояние у женщин, особенно молодого возраста. Оно связано с репродуктивной функцией организма, с определенным ее циклом – организм теряет железо во время ежемесячного цикла. Во вред идет забота о фигуре: рацион женщины, которая сидит на диете, не успевает восполнить потерю железа, а также не получает достаточного количества витаминов группы В. Поэтому женщинам с дефицитом веса, особенностями диеты и вегетарианкам стоит внимательнее следить за уровнем железа в организме.

**Как определить, есть ли у вас дефицит железа? Самый простой и быстрый способ – сдать анализы. Современная лабораторная диагностика позволяет выявить нехватку в организме любых витаминов и микроэлементов.**

Также мы можем провести диагностику на основе 10-дневного дневника питания, выявить, чего в нем не хватает, и дать рекомендации по коррекции рациона.

Как восполнить дефицит железа? Прежде всего питанием: оно должно быть сбалансированным, то есть в нем всего должно быть достаточно. Не

только овощей и фруктов, но и животного и растительного белка – гемоглобин без белка не синтезируется. Печень, орехи, авокадо, бананы, яблоки – эти продукты помогают обогатить организм железом.

К сожалению, наш рацион обеспечивает лишь часть потребности организма в нутриентах. Чтобы получить необходимую суточную дозу железа, нужно употребить очень много еды – но мы не едим килограммами. И тут на помощь приходят комплексы витаминов и микроэлементов – дозы разные, подбираются в зависимости от степени дефицита, поэтому рекомендую сначала сдать анализы и проконсультироваться с нутрициологом.

Еще один минерал, который необходим для женского здоровья, активной и полноценной жизни, – магний. Он особенно нужен при интенсивном физическом и умственном труде, эмоциональном напряжении, недостатке сна, частых авиаперелетах. При нехватке магния вы быстрее утомляетесь, больше подвержены стрессам, получаете меньше удовольствия от жизни. Восполнить потребность в магнии (а это 400 мг в сутки) можно с помощью активных добавок: особенно хорошо магний усваивается в комплексе с витамином В6.

**СВЕТЛАНА ПАНЬКОВА,**  
врач-эндокринолог,  
нутрициолог



Фотограф: Лера Скай vk.com/leraskyyy



# 10 вопросов к Вере Комаровой

АВТОРИТЕТНЫЙ КОСМЕТОЛОГ, ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА ВСЕГДА ОТКРЫТО И ЩЕДРО ДЕЛИТСЯ СЕКРЕТАМИ КРАСОТЫ, МОЛОДОСТИ И УХОДА ЗА СОБОЙ. О САМЫХ АКТУАЛЬНЫХ ПРОЦЕДУРАХ НАСТОЯЩЕГО И ХИТАХ БУДУЩЕГО, О ВРАГАХ КРАСОТЫ И ДОМАШНИХ БЬЮТИ-ПРАВИЛАХ – В ЕЕ ИНТЕРВЬЮ.

## 1. Женская красота – категория субъективная. Что Вы вкладываете в это понятие?

Женская красота – это ухоженность, гармония и естественность. И внутреннее ощущение. Когда человек ощущает себя красивым, его глаза загораются. Инвестиции в красоту дают хорошие дивиденды: это уверенность в себе, своем внешнем виде. Это помогает реализовать себя в личной жизни и в карьере.

## 2. Какие технологии, на Ваш взгляд, станут хитами через пять-десять лет?

Все идет к развитию клеточных технологий с использованием внутренних ресурсов организма человека. За ними будущее.

## 3. Три самые эффективные косметологические процедуры сейчас?

- Коррекция мимических морщин с помощью ботулинического токсина;
- Ультразвуковой SMAS-лифтинг на аппарате «Альтера», позволяющий за-

метно подтянуть кожу и уменьшить жировую прослойку в нижней трети лица (второй подбородок, брыли);

- Фотоомоложение. Процедура направлена на улучшение качества кожи, выравнивание цвета, устранение пигментации и сосудистых нарушений, уменьшение пор, омоложение на клеточном уровне. В результате кожа выглядит значительно моложе и свежее. Эффект можно сравнить с использованием тонального крема при макияже, только здесь все несовершенства просто исчезают, а не камуфлируются.

## 4. Самая действенная процедура, дающая моментальный эффект?

Объемная контурная пластика гиалуроновыми филлерами и постановка нитей Aptos. После процедуры вы видите немедленный эстетический результат – лифтинг тканей, сокращение морщин, коррекцию заломов, восполнение нехватки подкожно-жировой клетчатки. Лицо выглядит более свежим, отдохнувшим и помолодевшим.

## 7. Как с юности сохранить кожу в хорошем состоянии максимально долго?

Следить за гигиеной и правильным питанием. У меня самой есть дочь, и я стараюсь каждый день доносить до нее простые истины: мыть руки, не трогать лицо, не есть фастфуд, конфеты и торты, не пить сладкие газированные напитки, не ложиться спать с телефоном. Наш организм – единое целое, поэтому особенно тщательно нужно следить за правильным питанием и питьевым режимом. Будет хороший иммунитет – будет и красивая, здоровая кожа.

## 8. Главные враги женской красоты, на Ваш взгляд?

Непрофессионалы! Никогда не доверяйте врачам, работающим на дому, так как они могут не иметь права проводить

врачебные процедуры и могут использовать несертифицированные препараты. В своей практике мы сталкиваемся с такими случаями: к нам обращаются девушки с осложнениями после процедур у псевдоврача.

Принимая на работу специалиста, мы всегда проверяем его дипломы и сертификаты, регистрируем этого врача в особом государственном реестре. Такие возможности есть только у лицензируемых организаций.

## 5. Инъекционная косметология VS аппаратная: может ли одна заменить другую? Что в работе и для себя предпочитаете Вы и почему?

Только комплексное решение дает максимальный эффект. Например, биоревитализация предшествует аппаратным методикам и восполняет гидро-резервы кожи, так необходимые при термовоздействии. После инъекций гиалуроновой кислоты мы наблюдаем ускорение клеточной регенерации и получаем наилучший ответ на аппаратную стимуляцию. Плазмолитерапия хорошо работает в паре с фракционным термолифтингом, стимулируя клеточную активность и обеспечивая максимальный омолаживающий результат.

## 6. Распространенные ошибки, которые совершают ваши клиенты в домашнем уходе за собой?

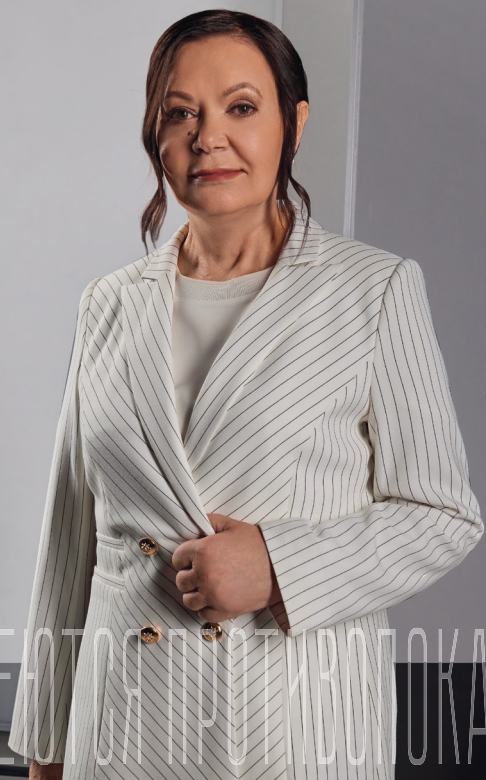
Многие в принципе недооценивают важность регулярного домашнего ухода, неправильно подбирают или беспрядочно меняют уходовые средства. В результате возникает риск формирования дерматитов, воспалений, появления розацеа, нарушения кожного иммунитета. Сюда же можно отнести бесконтрольное использование средств с ретинолом, кислотами, спиртом, антибактериальными компонентами – все это может привести к нарушению защитной гидролипидной мантии кожи. Без рекомендации врачей можно использовать только увлажняющие средства. Главное, не забывать правильно очищать кожу, а этому могут научить наши косметологи.

## 9. Как Вы любите проводить свободное время?

Люблю лешие прогулки и проводить время в своем саду. Занятия с растениями меня очень успокаивают.

## 10. Ваше жизненное кредо?

Хорошо делать то, что умеешь. Постоянно учиться. Воспринимать трудности как дорогу к успеху.





**ГАЛИНА АНАТОЛЬЕВНА  
БОНДАРЕНКО,**

главный врач санатория  
«Лихвинские воды», врач общей  
практики, врач-педиатр,  
врач-аллерголог-иммунолог

**ВЛАДИСЛАВ  
ГЕННАДЬЕВИЧ ИВШИН,**

генеральный директор  
Центра Новых Медицинских Технологий,  
врач-хирург, врач-онколог,  
доктор медицинских наук

**АЛИНА ВЛАДИМИРОВНА  
ЛАМБРОЗОВА,**

врач-репродуктолог,  
главный врач Центра Новых  
Медицинских Технологий



# КУРС НА ЛУЧШИЕ ТРАДИЦИИ СОВЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

В советские времена отдых в санатории был одним из основных способов оздоровления и профилактики болезней. «Центр Новых Медицинских Технологий» в своей работе опирается на опыт советского здравоохранения.



ЦЕНТР  
НОВЫХ  
МЕДИЦИНСКИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

**КЛИНИКА**  
ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ  
**МЕДИЦИНЫ**

г. Тула, ул. Metallургов, 83-а  
Запись на прием по телефонам:  
+7 (4872) 41-90-90, +7 (910) 167-20-30



«Центр Новых Медицинских Технологий» создан в 2003 году с целью активного развития минимально инвазивных технологий в различных областях медицины. За это время его основателем, доктором медицинских наук, профессором Владиславом Геннадьевичем Ившиным и его коллегами проведена большая научная работа, открыто и запатентовано множество новых методик, в том числе и импортозамещающих, и инструментария для их выполнения. И сегодня в поисках усовершенствования своих методик врачи «ЦНМТ» сочли необходимым прибегнуть к ценному опыту советского здравоохранения.

Рожденная в СССР санаторно-курортная отрасль долгое время была основным инструментом профилактики и оздоровления трудящихся, а значит – укрепления промышленного потенциала страны. Тогда же, в советские времена, санатории органично встроились в систему медицинской помощи – занялись реабилитацией и плановым лечением пациентов стационаров и поликлиник. В результате в СССР была построена система санаторно-курортного лечения и оздоровления, которая не имела аналогов в мировой практике.

С целью повышения эффективности лечения наших пациентов врачами «ЦНМТ» было решено найти партнёра, оказывающего санаторно-курортное лечение. И здесь выбор не случайно пал на «Лихвинские воды» – санаторий в Тульской области, находящийся в двух шагах от одного из самых старейших курортов России «Краинка».

В отличие от многих санаториев, «Лихвинские воды» не имеют многокорпусного номерного фонда. В одном корпусе расположены: жилой фонд, состоящий из 26 номеров категории «люкс», медицинский блок, ресторан и административный отдел. Это создает неповторимую атмосферу уединения от шумной городской жизни.

В арсенале санатория – преимущественно SPA процедуры, физиолечение, бальнеолечение, лечебные массажи, косметологические услуги, аюрведические программы как основные методы оздоровления, которые помогают при заболеваниях различного профиля, в том числе при хронических гинекологических заболеваниях, и также имеют общетерапевтический характер. Восстановительный лечебный курс каждому пациенту разрабатывается индивидуально на основе анамнеза и физиологических особенностей его организма.

Самым большим пособником заболеваний на сегодня является стресс, который окружает нас повсеместно, и на осознанном уровне мы его уже перестали замечать, стресс словно вошёл в нашу повседневность. А каждому, кто сталкивается с тем или иным заболеванием, прежде всего необходимо перезагрузка, смена образа жизни и текущей обстановки. Санаторий «Лихвинские воды» – это прежде всего комфорт, покой и уединение. И в программах ВРТ, и в других направлениях работы «ЦНМТ» хорошим подспорьем будет дальнейшая реабилитация на базе данного санатория. А именно – реабилитация после курса терапии при хронических заболеваниях женщин и мужчин, физиотерапевтическое лечение, процедуры, направленные на улучшение кровотока в малом тазу, климатотерапия и другие реабилитационные мероприятия.

Пары, приходящие в наш центр на программы ЭКО, как правило, имеют анамнез со множественными заболеваниями. И в процессе подготовки супругов к программе, и после наступления беременности данным пациентам рекомендован санаторно-курортный режим. При направлении на санаторно-курортное лечение для пациентов нашего центра в санатории «Лихвинские воды» предусмотрена сезонная система скидок, что будет приятным бонусом к комфортному размещению с чарующим видом на сосновый лес и речку.

**В 2023 ГОДУ «ЦЕНТРУ НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ» ИСПОЛНЯЕТСЯ 20 ЛЕТ. В ЧЕСТЬ ЮБИЛЕЯ С 1 НОЯБРЯ 2022 ГОДА ПО 13 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА МЫ ОБЪЯВЛЯЕМ «ПРИЗОВОЙ РОЗЫГРЫШ» ДЛЯ НАШИХ ПАЦИЕНТОВ. ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ НА 4-ДНЕВНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В САНАТОРИИ «ЛИХВИНСКИЕ ВОДЫ» С ИНДИВИДУАЛЬНЫМ КОМПЛЕКСОМ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР.**

Советское государство ставило себе приоритетной целью профилактическое направление в медицине: не просто вылечить болезни, а предупредить их появление и развитие. Оно делало все, чтобы создать такие условия жизни и работы, при которых возникновение болезней стало бы невозможным.

Советское здравоохранение – это наша история и наша гордость. И сейчас необходимо возвращаться к нашим отечественным советским стандартам, чтобы возродить высокое качество отечественной медицины.



 Лихвинские Воды



# КОМФОРТ И ЭНЕРГИЯ: МОДНЫЕ ЦВЕТА В ИНТЕРЬЕРЕ

Институт цвета PANTONE объявил главные цвета сезона осень-зима 2022-2023. О модных оттенках в интерьере рассказывает дизайнер Маргарита Некрасова.

Мир быстро меняется, и цветовая палитра PANTONE отражает эту главную тенденцию – стремление к комфорту и одновременно к быстрому движению вперед. В списке модных оттенков осеннее-зимнего сезона соседствуют мягкие и комфортные цвета, которые помогают расслабиться, успокаивают и восстанавливают силы. И яркие цвета, наполняющие энергией и оптимизмом.



**МАРГАРИТА НЕКРАСОВА,**  
дизайнер интерьеров  
VK margodesign1

Благодарим за помощь в подготовке материала дизайнера Маргариту Некрасову и салон «Даллас Мебель».

## ЛОДЕН ФРОСТ

Мягкий шалфейно-зеленый оттенок. На нем отдыхает взгляд, он успокаивает, создает ощущение стабильности, защищенности – то есть чувство дома. В меру насыщенный, он станет отличным цветовым акцентом в интерьере.

## ОЛИВКА В МАРТИНИ

Насыщенный бархатистый оттенок, в котором есть темперамент, интеллигентность и спокойная роскошь. Идеальный выбор для фасадов кухонной мебели.

## АРКТИЧЕСКИЙ ВОЛК

Белый цвет с тонами молочного, слоновой кости. Роскошный дорогой оттенок, который внесет в интерьер тепло и мягкость.

## РОЗОВЫЙ БУКЕТ

Не кукольно-розовый, а очень деликатный, тонкий, ненавязчивый. Он делает интерьер свежим, нежным и изысканным.

## КАРАМЕЛЬНЫЙ КОФЕ

Вкусный оттенок, который, в общем-то, давно «поселился» в наших интерьерах вместе со всеми тонами кофейного. Этот – ближе к коричневому, чем к бежевому, сочный, сладкий, пряный – будет уместен в цветах отделки и текстиля.

## ОСЕННИЙ БЛОНД

Кремовый желто-бежевый тон – очень уютный, обволакивающий и теплый.

## ПОЛНОЧЬ

Гипнотический темно-синий оттенок вечернего неба. Наполняет спокойствием и уверенностью и очень эффектно смотрится в интерьерах.

## СТРУЯ ВОДЫ

Светло-бирюзовый, свежий, как прохладный бриз, наполненный солнцем, в меру яркий, приятный глазу – этот цвет заряжает энергией и хорошим настроением.





# ВСЕ НОВОСТРОЙКИ – ЗДЕСЬ!



## **СУПЕРМАРКЕТ НОВОСТРОЕК**

Квартиры от всех застройщиков, а также от подрядчиков и дольщиков.



## **ЭКСПЕРТНОСТЬ**

Знаем плюсы и минусы каждого объекта и объективно знакомим покупателя с ними. Владеем информацией о всех скидках, акциях, рассрочке от застройщиков.



## **ЭКОНОМИЯ СИЛ И ВРЕМЕНИ**

Работаем по принципу одного окна: все квартиры на одном сайте, экскурсии по ЖК на транспорте компании, ипотека от всех банков по сниженным ставкам, полное сопровождение сделки.



## **ЭТО БЕСПЛАТНО!**

Весь сервис при покупке новостройки – абсолютно бесплатный. У нас нет скрытых комиссий и переплат. Зато есть эксклюзивные скидки по ипотеке и страхованию для покупателей квартир.



## **БЕЗОПАСНОСТЬ И НАДЕЖНОСТЬ**

Продаем только то, что купили бы сами!

г. Тула, ул. Жаворонкова, д. 1,  
+7-999-055-99-55  
astoria-tula.ru



# ВРЕМЯ ПОКУПАТЬ САЖЕНЦЫ

Осень – самое время наполнять участок новыми деревьями и кустарниками. И покупать их лучше в питомниках, которые за долгие годы заслужили отличную репутацию.

**П**итомник «Изумрудный мир» в Тепло-Огаревском районе – один из самых крупных в Тульской области. На площади 100 гектаров выращивают десятки тысяч саженцев любимых с детства плодово-ягодных деревьев и кустарников, невероятно красивых декоративных многолетников и сосновых культур. В питомнике больше ста сортов яблонь, более 50 сортов груш и около 40 – вишневых деревьев. А еще облепиха, жимолость, черешня, абрикос, калина и многое другое. Все растения отлично плодоносят и будут радовать вас долгие годы.

Коллекция хвойных растений в питомнике – отдельный повод для гордости. Здесь есть всё, что сейчас в тренде у ландшафтных дизайнеров: несколько десятков видов елей, сосен, туй и можжевельников. Все они также выращены из черенков и адаптированы к климату, поэтому не погибнут за один сезон. В «Изумрудном мире» есть все, чтобы начать выращивать сад с нуля, купив молодые саженцы, или сразу реализовать все дизайнерские задумки, купив 12-летние деревья.

В чем причина такого доверия? Все дело в том, что «Изумрудный мир» выращивает саженцы исключительно из российского посадочного материала. Все деревья и кустарники адаптированы к климату нашей полосы, а значит, от-

лично будут чувствовать себя на ваших участках. Питомник гарантирует, что при правильной посадке и грамотном уходе приживаемость саженцев – 100%. Смело? Обоснованно, учитывая опыт работы!

Растения выращиваются в питомнике из черенков. Специалисты сами контролируют развитие растений, проводят обрезку, формирование и опрыскивание, поэтому ответственность за их качество полностью несет «Изумрудный мир». Также у питомника есть заключение о карантинном фитосанитарном состоянии подкарантинной продукции и свидетельство карантинной экспертизы, выданные Федеральной службой по ветеринарному и фитосанитарному надзору.



Питомник занимается исключительно продажей саженцев, поэтому для того, чтобы плоды не пропадали, «Изумрудный мир» объявляет дни самосбора. Сейчас, например, посетители приглашают собирать малину. Цена – символическая, а поучаствовать может любой желающий.

**Задумываетесь над тем, чтобы обновить участок? Сейчас самое время. Осень – отличный сезон для посадки кустарников и деревьев.**

Подписывайтесь на аккаунт и не пропустите выгодные предложения!



**ИЗУМРУДНЫЙ МИР**

Питомник растений.  
Российский посадочный материал.

Тепло-Огаревский район,  
пос. Теплое, ул. Новодорожная.  
8-910-555-70-42, 8-903-597-75-81  
изумрудный-мир.рф  
VK club84574824





# АМИК ГРИГОРЯН

соучредитель ресторана Azaza

## ОВЕН

21.03–20.04

Месяц будет связан с партнерскими взаимоотношениями, распределением доходов, обсуждением совместных долгосрочных планов. Сейчас важно держаться вместе: так дела пойдут быстрее и эффективнее.

## БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Иногда жизнь ставит нас перед сложным выбором. Ответить «да» или «нет»? Слушайте свое сердце. И в любом случае – лучше сделать, чем не сделать, иначе не узнаешь, чем всё это может обернуться!

## 29 октября



## ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Посвятите этот месяц себе – здоровью, которое потребует внимания, планированию и анализу ошибок, обучению, отдыху. Вам нужна эта передышка, чтобы понять, куда двигаться дальше.

## РАК

22.06–22.07

В вас давно зреет потребность в переменах. Сейчас есть шанс воплотить эти желания – благоприятные условия сложились, нужно только сделать шаг. Не сдерживайте своего внутреннего авантюриста.

## ЛЕВ

23.07–23.08

Продуктивный месяц. Силы будут на подъеме, удача рядом, поэтому постарайтесь успеть как можно больше. Пора возобновить проект, который вы недавно «заморозили», – не тяните с ним, время пришло.

## ДЕВА

24.08–23.09

Вам пора притормозить: в нынешней гонке вы, похоже, теряете контроль над своей жизнью. Возьмите таймаут. Составьте планы. А еще отдохните и подготовьтесь к ноябрю: там будет что-то важное.

## ВЕСЫ

24.09–23.10

Если сентябрь показался вам черной полосой – выдохните, она закончилась. Октябрь, особенно первая его половина, обещает вам новые проекты и задумки, упрочение финансового фундамента, активное развитие.

## СКОРПИОН

24.10–22.11

Месяц неоднозначный: не располагает к поездкам, встречам, переговорам. Лучше повременить с важными рабочими делами и решениями и сместить фокус на личное – отношения, семью, домашние заботы.

## СТРЕЛЕЦ

24.10–22.11

Если в октябре вам захочется свернуть горы – сворачивайте: сил хватит. В личной жизни наметятся позитивные перемены. В вашу пользу решатся вопросы, связанные с официальными инстанциями.

## КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Звезды сулят вам удачу в делах, поэтому включайте всю свою активность, трудолюбие и обаяние и действуйте. Возможен настоящий прорыв в карьере, а в финансах октябрь может стать самым успешным месяцем года.

## ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Октябрь будет успешным для Водолеев, которые работают в сфере науки, образования, организации мероприятий. Удачными будут переговоры и поездки – в одной из них возможна встреча, которая изменит вашу жизнь.

## РЫБЫ

20.02–20.03

Девиз месяца: не спешить. Терпение и взвешивание каждого шага сейчас лучшая тактика. В целом спокойное время, без проблем и потрясений. А вот приятные сюрпризы будут – ждите их к концу октября.









ЛЕГЕНДА

• ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС •

---

СТАНЬТЕ  
ЧАСТЬЮ  
ЛЕГЕНДЫ  
Дом на Путейской

---

 **ЕДИНСТВО**  
ГРУППА КОМПАНИЙ

ул. Пушкинская, 23-а  
+7 (4872) **70-66-70**  
[edinstvo71.ru](http://edinstvo71.ru)



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



пр-т Ленина, 81  
ул. Демонстрации, 137  
+7 (4872) 57-30-07  
kvk-cosmetic.ru



ЛЕТ



клиника Комаровой

2002

год  
основания

29

квалифицированных  
сотрудников

927

инновационных  
процедур

100000+

довольных  
клиентов