

№182 ДЕКАБРЬ 2024

# МОДНЫЙ

— Г О Р О Д —

## ИТОГИ

Достижения – 2024  
и дальнейшие планы

## В РИТМЕ НОВОГО ГОДА

Яркий фотопроjekt  
с героинями глянца

*С Новым годом —  
с новым домом!*

Рекламно-информационное  
издание

18+





# ЖИВИТЕ С КОМФОРТОМ В НОВОМ ГОДУ!

Офисы продаж

ул. Демонстрации, 20 б

ул. Оборонная, 102 в

ООО" Специализированный застройщик "Современник" проектная декларация на сайте [наш.дом.рф](http://наш.дом.рф).  
Акция действует с 28.11. 24 по 31.01.25 Не является публичной офертой. Скидка распространяется на ограниченный пул квартир. Подробности по телефону 706-706.



**ВСТРЕТИМСЯ?  
ЗВОНИ  
706-706**

**ВЫГОДА  
ДО 8%**

# СОВРЕМЕННИК

- + закрытая территория с контролем доступа
- + теплый подземный паркинг, супермаркеты
- + фитнес-клуб и бассейн в доме
- + мультисценарный двор с завидным наполнением
- + 30+ планировочных решений









СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ  
**ТУТАНХАМОН**

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

• г. Тула, пр-т Ленина, 19

8 800 700 57 72

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

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

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



Благодарим Наряд на прокат naryad\_naprokat\_tula  
за предоставленное платье, Макияж и Прическа:  
Екатерина Демина demina\_makeup71

# JETOUR X50: ШИКАРНАЯ НОВИНКА

НОВЫЙ JETOUR X50 УЖЕ В РОССИИ! ДИЗАЙН, ОЛИЦЕТВОРЯЮЩИЙ НОВЫЙ СТАНДАРТ ЭСТЕТИКИ ГОРОДСКОГО КРОССОВЕРА, ЭФФЕКТНАЯ ХРОМИРОВАННАЯ РЕШЕТКА РАДИАТОРА И СВЕТОДИОДНАЯ ОПТИКА – ЭТОТ АВТОМОБИЛЬ РОЖДЕН ДЛЯ ГОРОДСКИХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ! ОЦЕНИЛА ЗАХВАТЫВАЮЩУЮ НОВИНКУ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА «МОДНЫЙ ГОРОД», МИСС ТУЛА – 2023 – ЕЛИЗАВЕТА РОМАНОВА.



\* Управляй будущим



# JETOUR

— Drive Your Future —



JETOUR X50 – компактный городской кроссовер, созданный для активной жизни в мегаполисе. Небольшие размеры дают ему преимущество при парковке, стильный дизайн выделяет в потоке автомобилей, а высокий уровень технологичности позволяет водителю почувствовать уверенность. Стильный, технологичный и комфортный X50 оснащен всем необходимым для того, чтобы его обладатель наслаждался каждой минутой за рулем.



Утонченная форма фар со стильной оптикой гармонично дополняет общий облик, придавая автомобилю изысканность и выразительность, а резкие и динамичные линии решетки радиатора создают неповторимый визуальный эффект. Модель предлагает высокий уровень оснащения полезными функциями, включая датчик дождя, датчик света, а интеллектуальный голосовой помощник на русском и английском языках в автономном режиме всегда готов прийти на помощь.

Список оснащения включает мультимедийную систему с 10-дюймовым дисплеем, беспроводную зарядку для смартфона, поддержку протоколов Bluetooth, Apple CarPlay и Android Auto. Кроме того, большое количество удобных мест для хранения, продуманный эргономичный дизайн, разнообразные материалы отделки, тщательно проработанные детали и приятная текстура создают исключительный визуальный эффект, придавая интерьеру стиль и уникальность. Парковочный ассистент с функцией кругового обзора 360°, включая пространство под автомобилем (180°), создает панорамное изображение в высоком разрешении с высоты птичьего полета. А цифровая панель автомобиля использует интуитивно понятные технологии для умного и комфортного вождения.



Продюсер: Ирина Пшонкина iren\_mirga, Фотограф: Егор Конабевцев egorphoto

  
**АВТОИМПОРТ**  
группа компаний

Тула, ул. Октябрьская, 320  
+7 (4872) 57-10-00







Продюсер: Ирина Пшонкина igel\_miga, Фотограф: Дзюбин Дмитрий

# ЖК «ПРЕСТИЖ»

УЛ. СЕДОВА/УЛ. МАКАРЕНКО

- ✓ РАЗВИТАЯ ИНФРАСТРУКТУРА
- ✓ БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРИВАТНОСТЬ
- ✓ ЗАКРЫТАЯ ТЕРРИТОРИЯ
- ✓ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОТОПЛЕНИЕ
- ✓ ТРАНСПОРТНАЯ ДОСТУПНОСТЬ
- ✓ ПРОСТОРНЫЕ ПЛАНИРОВКИ



Sigma Kids Тула. Модели: Мама Белякова Любовь  
и папа Шамарин Роман, дочка – Кузнецова Злата.  
Руководитель Sigma Kids Tula  
Быковская Ольга 8-953-439-72-99



# ДОМ СДАН!

КОМФОРТ В ДВУХ ШАГАХ ОТ ПРОСПЕКТА ЛЕНИНА



специализированный застройщик

**ПрестижСтрой**

ОФИС ПРОДАЖ:

📍 г. Тула, ул. Макаренко, 32, пом. 114

☎ **+7 (4872) 77-00-55**

+7 (919) 085-32-33, +7 (991) 355-24-57

🌐 [prestizhtula](#) 📄 [prestizhtula](#)

🌐 [престижтула.рф](#)

ООО «Специализированный застройщик «ПрестижСтрой»».  
Проектные декларации опубликованы на сайте [наш.дом.рф](#).





# ФЛОРЕНТИН

МУЗЫКА | ЕДА | НАСТРОЕНИЕ

ТУЛА, УЛ. БОЛДИНА, 94

+7(920)766-44-22





НОВЫЙ АДРЕС  
НОВЫЙ ФОРМАТ  
ПРЕЖНИЙ ПОДХОД

FLORENTIN-TULA.RU



АРХИТЕКТУРА НОВОЙ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ..

# ДЕРЕВНЯ ХУДОЖНИКОВ

КОТТЕДЖНЫЙ ПОСЕЛОК



КАПИТАЛЬНЫЕ ДОМА ИЖС  
С КОММУНИКАЦИЯМИ  
В СОСНОВОМ БОРУ  
НА БЕРЕГУ РЕКИ ВАШАНА  
РЯДОМ РЕКА ОКА  
130 КМ ОТ МОСКВЫ  
60 КМ ОТ ТУЛЫ

**РАССРОЧКА 0%\***



**ОЛЕНИ**



Тульская область,  
Алексинский р-н,  
с. Бунырево

Подробности по телефонам:

**+7 (4872) 70-80-90,  
+7 980 72-72-777**

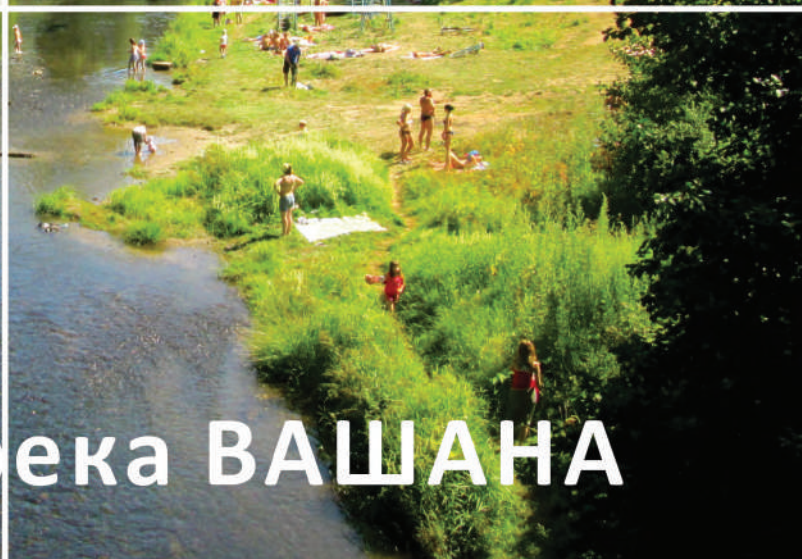
Рассрочку предоставляет застройщик – ИП Болоненко С.Н.  
ОГРН 314715434500190





**КОНЮШНЯ**

**КУРОРТНАЯ ЗОНА  
ГОТОВЫЕ ДОМА (77 и 102.5 м2)  
ДЕТСКИЙ ГОРОДОК  
ШИРОКИЕ УЛИЦЫ  
ПРОГУЛОЧНЫЕ АЛЛЕИ  
СОБСТВЕННАЯ КОНЮШНЯ  
ЗООУГОЛОК С ОЛЕНЯМИ  
ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА ПИКНИКА  
ВЫСОКОСКОРОСТНОЙ ИНТЕРНЕТ**



**река ВАШАНА**





*С наступающим Новым годом!*





ул. Болдина, 86, тел. 70-28-95

ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2, 2-й этаж

ТРЦ «Утюг», ул. Демонстрации, 1г, 1-й этаж

мультибрендовые салоны  
*Валентина*





# БЕСЦЕННЫЕ МГНОВЕНИЯ

СОБИРАЯСЬ С БЛИЗКИМИ ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ, МЫ ДЕЛИМСЯ СВОИМИ МЕЧТАМИ И ПЛАНАМИ НА БУДУЩЕЕ. ЧАСЫ СТАНОВЯТСЯ СВИДЕТЕЛЯМИ ЭТИХ МГНОВЕНИЙ, СОХРАНЯЯ ТЕПЛО НАШИХ УЛЫБОК И ИСКРЕННИЕ ПОЖЕЛАНИЯ СЧАСТЬЯ. ИЗЫСКАННЫЕ И СОВЕРШЕННЫЕ МЕХАНИЗМЫ ОТ «МИРА ЧАСОВ» – НЕ ТОЛЬКО ЭЛЕГАНТНЫЕ СПУТНИКИ, НО И НАПОМИНАНИЕ О ЦЕННОСТИ КАЖДОЙ МИНУТЫ, ПРОВЕДЕННОЙ С ЛЮБИМЫМИ.

The image shows two Tissot watches in their open boxes. The watch on the left has a white dial and a light-colored leather strap. The watch on the right has a black dial and a dark brown leather strap. Both boxes are red and white. In the foreground, there are two red Christmas ornaments, one with a silver chain and the other with a red chain. The background is a light-colored surface.

## МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29

+7 (4872) 31-18-19  
8 800 450-05-05

[www.chasy71.ru](http://www.chasy71.ru)



Продюсер, стилист: Ирина Пионкина iren\_mirga, Фотограф: Егор Конабевцев egorphoto



  
**FESTINA**





  
VENEZIANICO



МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29

+7 (4872) 31-18-19  
8 800 450-05-05

[www.chasy71.ru](http://www.chasy71.ru)



Благодарим Наряд на прокат  
naryad\_naprokat\_tula  
за предоставленное платье,  
Макияж и Прическа:  
Александра Боханцева  
boh\_mua



  
PHILIP WATCH

#### ВЛАДИМИР КУРОХТИН И ВЕРА ФИШИНГЕР

Самое важное в союзе двух людей — это, безусловно, любовь, уважение и стремление понять друг друга на глубоком уровне. Когда оба партнера открыты к честному диалогу и готовы поддерживать в любых ситуациях, их отношения становятся гораздо крепче. Это создает атмосферу доверия, где каждый чувствует себя комфортно. А совместная жизнь наполняется гармонией и счастьем.

Наше любимое время — моменты, когда мы находимся вместе. Обожаем заниматься всем вдвоем: будь то ремонт в нашем доме или клинике, путешествия по новым местам, творческие проекты или прогулки с собакой.

Мы постоянно учимся друг у друга и открываем новые грани своих личностей. У каждого из нас своя работа, интересы, увлечения, которые мы поощряем и поддерживаем, что делает нашу связь еще более глубокой и насыщенной. Каждый день вместе — это возможность стать лучше и ближе друг к другу.







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

Визаж и прическа:  
Гоар Хачатрян goga\_tma

**П**ришел декабрь — необыкновенный месяц, который, все-таки, умеет творить чудеса! А иначе чем тогда объяснить то, что нам по-прежнему хочется наряжать ёлку, причем чем раньше, тем лучше, встречаться с друзьями, выбирать подарки, быть здоровыми, успешными, счастливыми, строить планы и надеяться на лучшее.

Признаться честно, в новогоднем празднике я больше всего люблю неделю после 31 декабря... Когда все утомительные наряды выгуляны, тосты подняты, а подарки из-под ёлки наконец-то распечатаны теми, для кого мы их так трепетно выбирали. Новый год — это, по моим ощущениям, праздник гиперответственности. Взять хотя бы утверждение «Как встретишь Новый год, так его и проведешь». Ничего себе! Поэтому я так люблю первое утро нового года, когда гора праздника, наконец-то, падает с плеч, а в душе воцаряется невероятный покой и умиротворение. Это ни с чем не сравнимое ощущение — «и пусть весь мир подождет!». И он подождет!

Если вы, как и я, смогли наполниться праздничным настроением, желаю вам в новом году как можно дольше сохранять в себе состояние душевного равновесия, быть добрее друг к другу, находить не поводы для разногласий, а точки соприкосновения. Психологи говорят, что все, что человеку нужно, есть у него внутри. И порой нам просто необходимо побыть некоторое время наедине с собой и своими мыслями, посмотреть вдохновляющий фильм, проявить заботу о себе самом и своих близких!

С наступающим вас всех, дорогие читатели! Встретимся на страницах «Модного города» уже в Новом, 2025-м, году!

Фотограф: Мария Трусова maritrusova\_photo

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

18+

Тула, №182  
декабрь 2024 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 «Свобода».

Генеральный директор Алексеева Т. В.

Контент-редактор Романова Е. А. Руководитель журнала Пшонкина И. А.

Специалисты по рекламе: Рыжкова В. А., Демидова Д. Д., Ляпина В. В.,

Казакова Е. И. Дизайнер: Рамазанова И. С.

[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 (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.

Отпечатан в типографии ООО «ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС»:

125315, г. Москва, вн.тер. г. Муниципальный Округ Аэропорт, ул. Часовая, дом 28

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

Заказ 272/2024. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 29.11.2024.

Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещено.



# LUNAMEL = КАЧЕСТВО И СТИЛЬ

LUNAMEL – НЕ ПРОСТО СТУДИЯ МАНИКЮРА, ПЕДИКЮРА И АРХИТЕКТУРЫ БРОВЕЙ, А МЕСТО, ГДЕ РОЖДАЮТСЯ НОВЫЕ ИДЕИ И ТРЕНДЫ В ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ.



LUNAMEL  
STUDIO

ул. Советская, 546  
ул. Октябрьская, 116  
8 800 101-70-03

LUNAMEL – это:

- 3 филиала и более 10 лет работы на рынке
- Надежность и высокий уровень профессионализма
- Удобная локация в самом центре города
- Отдельная мужская зона
- Высококласные специалисты, постоянно повышающие уровень мастерства и квалификацию
- Только проверенные материалы, современные технологии, новейшее оборудование
- Удобное приложение для записи
- Атмосфера расслабления, уюта и доверия в студии



МЫ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС  
В НАШИХ ФИЛИАЛАХ  
И УВЕРЕНЫ, ЧТО ВЫ  
ОСТАНЕТЕСЬ ДОВОЛЬНЫ  
ПРЕВОСХОДНЫМ  
СЕРВИСОМ!









# С Новым Годом — с новым домом!

О собственном доме мечтают многие. Ведь в нем можно собрать близких на семейный ужин на веранде или в саду, отметить зимние праздники, нарядив красавицу-ель перед каминном, да и просто наслаждаться жизнью. Дом — это уютно, красиво, надежно, а с недавнего времени еще и легко.

**Р**уководитель проекта «ЕСН Премьер» Андрей Антоненков и учредители строительной компании «ЗагородДом» Андрей и Артем готовы поделиться идеальным решением, чтобы у вас появился свой собственный дом!

**Андрей Антоненков:**

— Своим клиентам я помогаю подобрать и приобрести участок, определиться с домом и вместе с командой обеспечиваю юридическое сопровождение. Я всегда рекомендую надежных застройщиков с положительной историей и комфортным сервисом. Мы не случайно вместе на этом интервью — в этом году клиенты «ЕСН Премьер» для строительства своих домов выбрали именно компанию «ЗагородДом».

**Артем:**

— «ЗагородДом» на этом рынке более 5 лет, и считает главным достижением репутацию — все проекты сданы в срок, все акты подписаны без претензий, у нас 99% исключительно довольных клиентов с хорошими отзывами. Наша работа прозрачна — на всех этапах мы предоставляем отчеты по ходу работ в чат поддержки. Мы всегда на связи и открыты к диалогу.

Для нас действительно важно нести людям счастье и работать на положительный результат. Мы понимаем ответственность и не берем в работу больше проектов, чем можем сдать. В уходящем году построили 30 домов, в наступающем планируем взять в работу 50.

**Андрей:**

— Мы не случайно создали компанию, которая строит дома: у нас с Артемом архитектурное образование, мы хотели этим заниматься. С нами работает профессиональная команда архитекторов и дизайнеров, которые помогают создавать удобные и функциональные проекты с четким стилем. Предложение не ограничивается экстерьером, мы работаем над дизайном интерьера будущего дома и ландшафтными решениями для участка.

С нами можно построить любой дом — от эконом-класса (60-100 м<sup>2</sup>) до премиум-проектов (200-400 м<sup>2</sup>).

**Наши коллекции типовых домов в разных архитектурных стилях пользуются популярностью. В этом месяце готовим новую в современном стиле.**

**Андрей Антоненков:**

— «ЕСН Премьер» отвечает за чистоту и прозрачность сделки и сопровождает весь процесс, а также помогает с ипотекой на выгодных условиях. И тут немаловажный момент — мнение банка о надежности застройщика. «ЗагородДом» аккредитована в ведущих банках с коэффициентом надежности 93% и работает с эскроу-счетами, которые позволят сохранить ваши деньги.

Застройщик предлагает «ЕСН Премьер» особые условия работы, приоритет и полное взаимодействие на каждом этапе строительства, поэтому в итоге клиент гарантированное получает то, что планировал.

Мы гордимся своим сервисом и выбираем надежных партнеров! Поэтому, если вы мечтали о доме, но боялись строительных и документальных сложностей, — «ЕСН Премьер» и «ЗагородДом» сделают мечту о доме реальностью».





# Блеск ночи



ГАЯ ПЕТРОСЯН,  
стилист, основатель  
студии стиля и шоу-  
рума DruGAYA  
📧 gayapetrosyan.ru

НОВЫЙ ГОД НЕ ЗА ГОРАМИ, А С НИМ И ВЕСЕЛЫЕ ВЕЧЕРИНКИ, КОРПОРАТИВЫ И ПРОЧИЕ ЯРКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИДЕИ НОВОГОДНИХ НАРЯДОВ, А ТАКЖЕ АКТУАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ ОБУВИ И УКРАШЕНИЙ ПОДОБРАЛА НАШ СТИЛИСТ ГАЯ ПЕТРОСЯН



ZARINA



БУРГУНДИ



Fantasia  
by Deserio



Gucci



Love  
Republic



Elisabetta  
Franchi

БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ

МЕТАЛЛИК



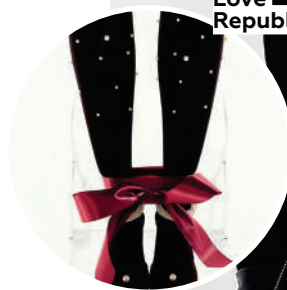
LIME



СТРАЗЫ



Love Republic



ТОПЫ

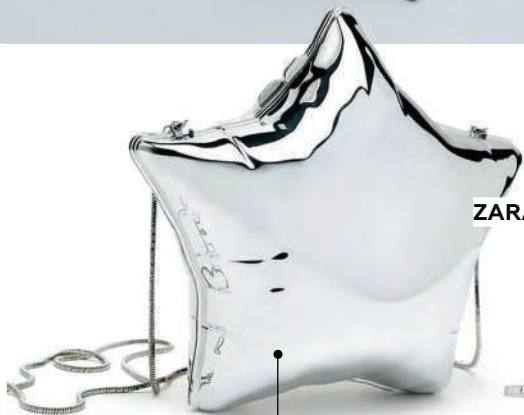
ПАЙЕТКИ



LIME



ZARA



Alexander McQueen



ЯРКИЕ ДЕТАЛИ



Благодарим Наряд на прокат  
naryad\_naprokat\_tula за предоставленное платье,  
Макияж: Евгения Шацких to\_be\_hip  
Стилист по волосам: Кристина Фадеева  
fadeeva.muah

# Всплеск популярности

БУТИК RALF FAMILY ОТКРЫВАЕТ СВОИ ДВЕРИ И ПРЕДСТАВЛЯЕТ ШИРОКИЙ ВЫБОР УКРАШЕНИЙ! ЕСЛИ ВЫ ВСЕГДА НОСИЛИ ТОЛЬКО «СЕРЕЖКИ-ГВОЗДИКИ», ПРИШЛО ВРЕМЯ ОКУНУТЬСЯ В СОВРЕМЕННУЮ ИНДУСТРИЮ ДЕКОРИРОВАНИЯ ТЕЛА И ОПРОБОВАТЬ НА СЕБЕ НОВИНКИ УКРАШЕНИЙ ОТ ЛУЧШИХ БРЕНДОВ!

**М**ода не обошла этнические драгоценности стороной, и сегодня дизайнеры вплетают смелые изделия в свои образы, порождая новую волну популярности декорирования. Аксессуары плотно осели на телах самых влиятельных инфлюенсеров и модниц.

## НЕТ ДИСКОМФОРТУ!

Выбор идеального украшения требует тщательного рассмотрения стиля, характера, личного вкуса и бюджета. Сложность вызывает многообразие производителей и параметров, которые надо учитывать при покупке. Часто анатомия предусматривает индивидуальный подход к подбору изделия. Грамотные стилисты Ralf Family способны подобрать украшение так, чтобы оно не причиняло дискомфорта, идеально подходило анатомически, по размеру и дизайну, отражая вашу индивидуальность.

## НЕТ ДЕШЕВОЙ БИЖУТЕРИИ!

В Ralf Family представлены украшения разных стилей. В ассортименте более 600 позиций, но объединяет их одно:

в большинстве своем они изготовлены из имплантационного титана. Это сплав, который используется в имплантации, сводит к минимуму появление аллергии и раздражения, биосовместим и надежен, в отличие от дешевой бижутерии.

## ДА СТИЛЮ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ!

Классические фианиты, кристаллы Swarovski, широкий ряд оттенков опалов, оникс, друза, кварц, лунные камни... Есть как яркие, дерзкие варианты, усыпанные камнями, так и минималистичные сдержанные изделия. Для Ralf Family важно, чтобы каждый человек мог найти то самое, идеальное украшение для себя. Есть как хорошие бюджетные варианты, так и изделия от американских брендов, известных на весь мир и предоставляющих пожизненную гарантию (Neo Metal, Industrial Strength). Если вам нужен определенный размер или цвет, вам привезут изделие под заказ.

Задача Ralf Family – не продать вам что-то, а предложить изделия, идеально подходящие по параметрам, отполированные до блеска, проверенные вручную и подобранные исключительно для вас!



# ralf family

пирсинг-бутик / изделия для пирсинга

«Теллура»



«Хлои»



«Аврора»



«Латона»



«Джессика»



Советская, 55а  
+7 953 953-44-24





# Магические образы

Создайте свой идеальный новогодний образ с профессиональным визажистом и мастером по прическам Еленой Мельниковой! Именно она – папа фея красоты, которая дарит волшебные преображения для героев съемок «Модного города».

**К**аждый макияж и прическа — индивидуальны и навеяны поводом, нарядом и настроением. Ваш идеальный образ на праздник будет создан профессионалом с большой любовью и вниманием. У этого искусства преображения мелочей не бывает. Елена с трепетом подбирает каждую деталь, чтобы подчеркнуть стиль и красоту своей клиентки, чтобы она чувствовала себя уверенно и комфортно на любом мероприятии. Выразительные глаза, пленительная улыбка, четкий овал лица, фарфоровая кожа и роскошная прическа — вы точно притянете к себе множество взглядов.

Елена не просто создает образ, она дарит настроение, поднимает самооценку и уверенность в себе. Когда клиентка смотрит в зеркало, она видит не просто макияж — она видит себя другой, обновленной и готовой к новым свершениям.

Самое время позволить себе быть в центре внимания на празднике с безупречным макияжем, который подчеркнет вашу красоту и индивидуальность.

Hairmakeup71



Благодарим Наряд на прокат  
naryad\_naprokat\_tula  
за предоставленное платье



BALDESSARINI

НОВАЯ ПРЕМИАЛЬНАЯ МАРКА  
BALDESSARINI

since 1995



special jeans shop

📍 Красноармейский пр-т, 6а  
🌐 [klondike-jeans.com](http://klondike-jeans.com)  
☎ +7 (4872) 36-50-17





## ТВОРЧЕСТВО И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ: *РЕЛИЗ RALF FAMILY*

НА ОТКРЫТИИ БУТИКА RALF FAMILY СОБРАЛОСЬ МНОЖЕСТВО ГОСТЕЙ – ОБВОРОЖИТЕЛЬНЫХ ЛЮБИТЕЛЕЙ ДЕКОРИРОВАНИЯ СВОИХ ТЕЛ. МОЖНО БЕСКОНЕЧНО ОПИСЫВАТЬ ЭТОТ ВЕЧЕР, НО МЫ СОВЕТУЕМ ВЗГЛЯНУТЬ НА ФОТООТЧЕТ С МЕРОПРИЯТИЯ, ЧТОБЫ САМИМ ОКУНУТЬСЯ В АТМОСФЕРУ ПРАЗДНИКА.



На фуршете гостей ожидали изысканные закуски с красивой подачей, а также candy-бар. Гости с удовольствием поднимали бокалы за успех нового бутика и его творческую команду. Приглашенный ведущий мастерски управлял происходящим, развлекая собравшихся шутками и интерактивами.

Сотрудникам RALF FAMILY на мероприятии были вручены подарки от руководителя в знак благодарности за преданность коллективу, профессионализм и трудолюбие. На открытии прошла также презентация редизайна салона и среди собравшихся разыграли подарочные сертификаты.

Под занавес мероприятия прошла совместная фотосессия на аппарат моментальной печати, а памятный снимок гости вклеили в семейный фотоальбом RALF FAMILY.

Фотограф: Бриликова Ольга



# ВСЁ И СРАЗУ

жилой комплекс

Уникальный проект  
от ГК «Стройкомплект»  
с полноценной  
городской средой



всеисразу71.рф



## Квартиры от 2,8 млн. руб.

Сдача в 2025 году

- Супермаркет
- Фитнес-центр
- Амбулатория
- Велодорожка
- Каток



СТРОЙКОМПЛЕКТ



51-61-27

Застройщик ООО «СЗ «Монолит».  
Проектная декларация на сайте наш.дом.рф



# График омоложения к праздникам



**Елена Черных,**  
врач-косметолог

ПОДГОТОВКА К НОВОМУ ГОДУ, КОРПОРАТИВАМ И ЯРКИМ ВЕЧЕРИНКАМ ИДЕТ ПОЛНЫМ ХОДОМ. ЧТОБЫ ВСТРЕТИТЬ ПРАЗДНИКИ ВО ВСЕОРУЖИИ, КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ ПРЕДЛАГАЕТ УНИКАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ И СОЗДАЕТ ЧАРУЮЩУЮ АТМОСФЕРУ ВОЛШЕБСТВА И КРАСОТЫ.

**П**редставляем чек-лист процедур, которые можно запланировать и провести до наступления Нового года, чтобы сказочной ночью все взгляды были прикованы именно к вам.

## ЗА МЕСЯЦ ДО НОВОГО ГОДА

**Биоревитализация** — процедура инъекционного введения гиалуроновой кислоты под кожу, которая создает эффект увлажнения за счет притягивания и связывания молекул воды. Процедура направлена на активное увлажнение, разглаживание морщин, устранение следов постакне и общее улучшение состояния кожи.

### Преимущества процедуры:

- восстанавливается баланс влаги в коже;
- кожа становится более плотной, эластичной;
- устраняются мелкие морщины;
- выравнивается кожный рельеф;
- цвет лица становится естественным и равномерным;
- повышается четкость овала лица;
- пигментные пятна становятся менее заметны;
- уменьшается количество свободных радикалов;
- замедляются процессы старения.

## ЗА 2-3 НЕДЕЛИ ДО НОВОГО ГОДА

### Коррекция губ

Процедура помогает сделать губы объемнее, выразительнее, подчеркнуть или исправить их контур, а также выполнить заметное омоложение зоны вокруг рта. Коррекция сохраняет гармоничные черты лица, естественность и не влияет на чувствительность кожи или мимику. Кожа губ становится более гладкой и подтянутой.

## ЗА 2 НЕДЕЛИ ДО НОВОГО ГОДА

### Фотоомоложение аппаратом Inmode с насадкой Lumessa

Lumessa – инновационная IPL технология, направленная на омоложение, выравнивание цвета кожи, удаление сосудистых патологий, пигментных пятен, улучшение текстуры кожи. Взаимодействие света, излучаемого аппаратом, с меланином позволяет устранить участки, на которых нарушения пигментация. В результате ускоряется синтез коллагена, проявляется эффект подтяжки, разглаживаются мелкие морщинки и сужаются поры.

Во время процедуры кожа не перегревается, а встроенная система охлаждения делает процедуру практически безбо-

лезненной. В рамках одного сеанса можно воздействовать на все проблемные факторы одновременно и осуществить полноценное фотоомоложение всего за 1-2 процедуры. Кожа становится гладкой, подтянутой и упругой, приобретает «сатиновую» текстуру, выравнивает цвет и рельеф.

### Лазерный пилинг

Он основан на поверхностном воздействии волн лазерного излучения, которые разогревают ткани, убирают верхний слой эпидермиса, ускоряя обменные процессы в коже и провоцируя выработку коллагена.

### Процедура проходит быстро и дает комплексный эффект:

- полное очищение от загрязнений;
- удаление ороговевших клеток;
- стимуляция кровообращения и лимфодренажа;
- сужение пор;
- повышение тонуса кожи;
- осветление возрастной пигментации;
- усиление выработки коллагена.

После чистки кожа становится более подтянутой и эластичной, разглаживаются шрамы и морщины. Уменьшаются отеки, мешки и темные круги под глазами. Нормализуется работа сальных желез. На выходе человек получает помолодевшую и здоровую кожу.

## НАКАНУНЕ НОВОГО ГОДА

**HYDRAFACIAL** – омоложение, увлажнение и очищение в одной процедуре!

Уникальность метода – в тройном синергичном воздействии на каждом этапе процедуры запатентованными насадками HydroPeel, уникальными мультифункциональными сыворотками HydraFacial и вакуумом. В комплексе они оказывают стимулирующее воздействие на разных тканевых уровнях, и каждый следующий этап усиливает действие предыдущего.

Это комплексный подход к здоровью кожи, позволивший объединить 5 полноценных процедур в одной: микрошлифовка, химический пилинг, глубокое очищение и лечение, интенсивное увлажнение и антиоксидантная терапия, лимфодренажный массаж.

Подарите себе незабываемые моменты в Клинике эстетической медицины Елены Черных, и пусть этот Новый год станет началом новой эры вашей красоты!



*за месяц  
до Нового года*

- биоревитализация

*за 2-3 недели  
до Нового года*

- коррекция губ

*накануне  
Нового года*

- HYDRAFACIAL

*за 2 недели  
до Нового года*

- фотоомоложение аппаратом Inmode с насадкой Lumessa
- лазерный пилинг



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

*Елены Черных*


г. Тула, ул. Шевченко, дом 5

[www.chernykh.clinic](http://www.chernykh.clinic)

+7-960-602-85-13

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



A close-up photograph of a hand holding a lit sparkler. The sparkler is in the center, with bright, golden sparks radiating from its tip. The hand is positioned in the lower right corner, with fingers gently gripping the stick. The background is dark, filled with numerous out-of-focus, warm-toned lights that create a bokeh effect, suggesting a festive night setting. The overall mood is celebratory and magical.

# В ритме Нового года

ВОЛШЕБСТВО ЗИМЫ И АТМОСФЕРА НАСТУПАЮЩЕГО ПРАЗДНИКА ТАК И ОЩУЩАЮТСЯ ПОСЛЕ ЭТИХ КАДРОВ. ПРЕКРАСНЫЕ ГЕРОИНИ НАШЕГО НОВОГОДНЕГО ФОТОПРОЕКТА В РОСКОШНЫХ НАРЯДАХ ПОЗДРАВЛЯЮТ ЧИТАТЕЛЕЙ С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ! ПУСТЬ ЭТИ ВОЛШЕБНЫЕ ОБРАЗЫ ВДОХНОВЯТ ВАС НА СОЗДАНИЕ СВОИХ СОБСТВЕННЫХ НОВОГОДНИХ ЧУДЕС И ПОДАРЯТ ОЩУЩЕНИЕ ПРАЗДНИКА КАЖДОМУ ДНЮ!



# Екатерина Былдина

генеральный директор, главный врач  
медицинского центра «Медика»

Пусть ваши мечты сбываются, а в жизни будет больше ярких моментов и вдохновения. Смело реализуйте свои творческие идеи и открывайте новые возможности для роста и развития! Не забывайте уделять время себе и своим потребностям – вы этого заслуживаете! Желаю, чтобы каждый день 2025 года начинался с улыбки в зеркале!





# Ирина Тригасова

руководитель Центра «Талисия»

Поздравляем вас с наступающим Новым годом! Оставайтесь яркими, красивыми и счастливыми. Пусть 2025 год станет годом триумфов и вдохновения, когда каждый день будет напоминать о том, что вы способны на большее. Стремитесь к тому, чтобы стать лучшей версией себя, а каждый новый шаг приблизит вас к вашим заветным целям!



# Наталья Долбышева

руководитель Тульского центра диагностики  
и лечения (Тульский флебологический центр)

Примите самые искренние поздравления с Новым годом и Рождеством Христовым! Пусть успехи и достижения уходящего года станут надежным фундаментом для новых свершений в предстоящем году. Пусть в Новом году придет Счастье, Мир и Благополучие, и наш общий труд принесет славу и величие нашей России. Желаю крепкого здоровья, счастья, исполнения всех добрых желаний вам и вашим близким!



# Елена Черных

руководитель «Клиники эстетической  
медицины Елены Черных», врач-косметолог

Пусть ваши мечты сбываются, а в жизни будет больше ярких моментов и вдохновения. Смело реализуйте свои творческие идеи и открывайте новые возможности для роста и развития! Не забывайте уделять время себе и своим потребностям – вы этого заслуживаете! Желаю, чтобы каждый день 2025 года начинался с улыбки в зеркале!



# Ангелина Цибисова

врач акушер-гинеколог,  
репродуктолог клиники «Мать и дитя»

С наступающим Новым годом! Пусть этот волшебный праздник принесет в вашу жизнь радость, счастье и множество приятных моментов. Пускай ваши дети растут здоровыми, счастливыми и вдохновляют вас на новые свершения, а каждый день будет наполнен смехом, радостью и удивительными открытиями вместе с ними. Счастья вам и вашим семьям в новом году!

Фотографы: Андрей Агапов agarovphoto и Маргарита Калининчук margarita.kaliniuchuk, Организация: Ирина Пшонкина iren\_mirga,

Макияж и прическа: Ольга Ермакова  
ermakova\_makeup71





# БИЗНЕС-КЛУБУ ЭВОЛЮЦИЯ – 2 ГОДА!

БИЗНЕС-КЛУБ ЭВОЛЮЦИЯ С РАДОСТЬЮ ОТМЕЧАЕТ СВОЙ ВТОРОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ! ЗА ЭТИ ДВА ГОДА ОН СТАЛ МЕСТОМ СИЛЫ ДЛЯ АКТИВНЫХ И УСПЕШНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ НАШЕГО ГОРОДА. В ЧЕСТЬ ЭТОГО ЗНАМЕНАТЕЛЬНОГО СОБЫТИЯ КЛУБ ОРГАНИЗОВАЛ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕЧЕР, НА КОТОРЫЙ СОБРАЛИСЬ РЕЗИДЕНТЫ СО-ОБЩЕСТВА, ДРУЗЬЯ И ГОСТИ, ЧТОБЫ ПОДВЕСТИ ИТОГИ, ПОДЕЛИТЬСЯ ВДОХНОВЕНИЕМ И НАМЕТИТЬ НОВЫЕ ЦЕЛИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ.

**Б**изнес-клуб ЭВОЛЮЦИЯ — это уникальное сообщество Тулы и области. Резидентами клуба становятся люди дела: владельцы и управленцы высшего звена, открытые новым знаниям, стремящиеся к развитию, партнерству и обмену опытом. Это, прежде всего, мощное окружение, где предприниматели поддерживают друг друга, способствуя росту и преодолению вызовов.

Вступая в клуб, каждый резидент получает множество возможностей, среди которых:

- постоянно устанавливать, расширять и укреплять крепкие рабочие связи. Ведь в мире бизнеса партнерство решает многие задачи.
- обмениваться опытом, находить решения сложных задач. Как говорится, «одна голова хорошо, а две — лучше!» Каждый резидент может получить обратную связь или нестандартное решение какой-то проблемы.
- участвовать в совместном бизнес-обучении, которое проходит в различных нестандартных форматах.
- представлять свой продукт, повышать медийность и развивать личный бренд, создавать коллаборации с другими компаниями для продвижения.
- участвовать в гостевых выездах и мероприятиях, на которых можно не только обменяться опытом, но и хорошо отдохнуть, посетить новые места и получить множество впечатлений.

**Анастасия Мельникова, основатель и руководитель Бизнес-клуба ЭВОЛЮЦИЯ:**  
– Сильные личности делают сильнее свой бизнес, команду, общество. Наш слоган «Эволюция — личности, команды, бизнеса» — отражает эту идею. Предприниматели играют ключевую роль в трансформации города и региона, и наша задача — помогать им расти. Мы работаем в нескольких востребованных





форматах, таких как бизнес-туризм, тренинги, мастер-классы, семинары, и конечно, просто дружим.

**Наталья Соболева, владелица Клиники эстетической медицины «Сонави» и сыроварни SILVERHOOF, резидент Бизнес-клуба ЭВОЛЮЦИЯ:**

– В клубе дружелюбная и открытая атмосфера. Участники делятся опытом и идеями, помогая и поддерживая друг друга. Находясь в окружении сильных людей, мы сами становимся сильнее и лучше, получая энергию развития и созидания.

**Артём Судавный, генеральный директор ООО «Авеста-Техно», резидент Бизнес-клуба ЭВОЛЮЦИЯ:**

– Членство в клубе – это возможность общаться с собственниками и управленцами, находить точки соприкосновения и усиливать друг друга. В клубе царит атмосфера товарищества, конструктива, взаимной помощи. Наша сила – в единении, общности интересов, экспертности, желании делиться и получать новые знания, укреплять деловые связи и создавать новые проекты.

**Анна Данкева, управляющая рестораном «РЕСПЕКТ»:**

– Мы – партнеры и уже друзья бизнес-клуба ЭВОЛЮЦИЯ. Клуб развивается благодаря невероятной движущей силе руководителя Анастасии Мельниковой, обладающей мощнейшей энергетикой эмоционального лидера. Главная ценность – люди, которые готовы создавать и помогать. Именно такая атмосфера создается руководителем, распространяется и поддерживается участниками.

**Ольга Морозова, соучредитель и генеральный директор Кондитерской фабрики «Медовые традиции», резидент Бизнес-клуба ЭВОЛЮЦИЯ:**

– Любое сообщество сильнее, чем один человек, поэтому главное – это помощь бизнесменам в приобретении связей, новых контактов, а также совместное обучение и получение новых знаний в неформальной атмосфере. ЭВОЛЮЦИЯ – это классный нетворкинг, совместные мероприятия, экскурсии на действующие производства и даже «бизнес-бани».

**Дмитрий Кандабаров, генеральный директор ООО «Квинта-Мебель», резидент Бизнес-клуба ЭВОЛЮЦИЯ:**

– ЭВОЛЮЦИЯ – замечательный клуб предпринимателей-единомышленников. Благодаря ему мы смогли организовать выставку на Красной Пресне, встретиться с нашим губернатором, участвуем во множестве проектов. Внутри клуба родная семейная атмосфера, в которой хочется находиться.

**Андрей Гришин, собственник завода «Тульские машины», резидент Бизнес-клуба ЭВОЛЮЦИЯ:**

– В клуб я вступил относительно недавно и очень доволен. Здесь дружелюбная атмосфера, мы делимся бесценным опытом друг с дру-



гом. Главная сила бизнес-клуба в его лидере – Анастасии, она его сердце и двигатель.

Бизнес-клуб ЭВОЛЮЦИЯ – сообщество, которое становится точкой притяжения для активных, компетентных, любящих свое дело предпринимателей, которые готовы стать наставниками и искать новые пути развития. Став резидентом клуба, вместе вы сможете сделать многое – для себя, для бизнеса, для города и общества. Присоединяйтесь!



+7 920 746-56-04





# ГОД БОЛЬШИХ ОТКРЫТИЙ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



В преддверии своего 1-го Дня рождения многопрофильный медицинский центр «Медика» с гордостью подводит итоги уходящего года, который стал максимально результативным. Благодаря высококлассной команде врачей и использованию передового медицинского оборудования, медицинский центр достиг впечатляющих результатов в области диагностики и лечения. Поздравляем команду и беседуем с генеральным директором, главным врачом МЦ «Медика» Екатериной Валериевной Быддиной.

— Екатерина Валериевна, как прошел первый год для МЦ «Медика»?

— Продуктивно. Мы стремительно развиваемся, расширяя свой спектр услуг и привлекая все больше высококвалифицированных специалистов. Особенно гордимся тем, что с момента открытия внедрили современные методики, которые только приходят в нашу область, такие как эстетическая гинекология.

**Теперь мы предлагаем полный комплекс услуг – от амбулаторного приема до операционных вмешательств. Наши эксперты по эстетической гинекологии обладают богатым опытом и присоединились к нашей команде, чтобы продемонстрировать свое мастерство.**

— Что вам запомнилось за год?

— Очень впечатлила поездка на премию «ПроДокторов». Помимо церемонии награждения, мы два дня погружались в атмосферу медицинских знаний и профессионализма. Встречи с лидерами отрасли подтвердили правильность наших стратегий, вдохновив на дальнейшие успехи. Каждый из нас вернулся с багажом ценной информации, готовясь к внедрению новых практик в нашу работу.

— У вас очень плотный график. Сколько времени вы проводите на работе?

— Тут вопрос не сколько времени я провожу на работе, а сколько посвящаю ей. Физическое нахождение в медицинском центре – это одно, а работа, в том числе онлайн, у меня практически не прекращается, я всегда на связи со своей командой. МЦ «Медика» – это детище, в которое вложено все самое дорогое и ценное, это результат нашего преданного труда. Только с любовью к работе мы смогли создать достойное учреждение, полное ценных качеств, что неизбежно привело к нашему успеху.

— Как вам так ловко удается совмещать руководство клиникой и семью?

— Лайфхак очень простой – нужно просто любить то, что ты делаешь. Если относиться к своему делу честно, тогда все будет получаться и на все будет хватать сил. Успех в этом. Ты найдешь, как распределить свое время и как уделить всему

и всем внимание. Искренность – это то, что может человека побуждать на действия, сверхграфики и на бесконечную, но самую любимую работу. Я всю себя отдаю как дома, так и на работе. А моя семья, за что им огромное спасибо, всегда понимает и принимает.

— В МЦ «Медика» собралась сильная команда. Есть ли секрет, как вы отбираете специалистов?

— Здесь вообще не поспоришь, команда МЦ «Медика» – сильная и высококвалифицированная. Мы работаем на уникальность, потому что смотрим в одну сторону с коллективом, по-другому не получится. Привлекаем, как минимум, тем, что у нас профессиональное оборудование экспертного и премиум-сегмента, на котором уникальные специалисты могут продемонстрировать свой профессионализм. Медицина не стоит на месте, и все последние достижения так или иначе связаны с технологиями и современным оборудованием. Поэтому только с хорошим оснащением высококвалифицированный специалист может проявить себя на максимум.

— Какой вы руководитель?

— У нас нет конкуренции, мы – команда. Я такой руководитель, которому это принципиально важно. Стиль руководства – это прежде всего коллегиальность. Мы всегда отвечаем друг друга, помогаем, всегда на связи.

— Какие новые технологии и тенденции в сфере здравоохранения вы бы выделили?

— Цифровизация медицины, конечно. Это новая тенденция, которая набирает обороты. Медицина стала сферой услуг, где нас выбирают именно по отзывам других пациентов, их впечатлениям, все это распространяется через сеть. Перед медицинской отраслью регулярно возникают различные задачи, связанные с оптимизацией типовых процессов. И я отмечу положительные изменения в этих сферах в результате внедрения передовых технологий. Это и онлайн-запись пациентов, и автоматизация учетных систем, и электронный документооборот. Пандемия значительно ускорила цифровую трансформацию. И несмотря на загруженность системы новыми данными, в ближайшее время ожидаются серьезные изменения в здравоохранении.



г. Тула, ул. Седова, д. 7  
+7 (4872) 900-687, +7 902 900-87-87  
medika.tula







**ВРАЧИ МЦ «МЕДИКА» –  
ПРИЗЕРЫ ПРЕМИИ «ПРОДОКТОРОВ»**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



НАСТОЯЩАЯ ГОРДОСТЬ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «МЕДИКА» — БОЛЬШАЯ КОМАНДА ВЫСОКОКЛАССНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, КОТОРЫЕ НЕ ПРОСТО ОБЛАДАЮТ ГЛУБОКИМИ ЗНАНИЯМИ И ОПЫТОМ, НО И ИСКРЕННЕ ПРЕДАНЫ СВОЕМУ ДЕЛУ. ОНИ ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВУЮТ СВОИ НАВЫКИ, УЧАСТВУЯ В КОНФЕРЕНЦИЯХ И ОБУЧЕНИЯХ, ЧТОБЫ БЫТЬ В КУРСЕ САМЫХ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ. БЛАГОДАРНЫЕ ПАЦИЕНТЫ ОСТАВЛЯЮТ ОТЗЫВЫ, И МНОГИЕ ВРАЧИ ЦЕНТРА СТАЛИ ПРИЗЕРАМИ ПРОШЕДШЕЙ ПРЕМИИ НА ПОРТАЛЕ «ПРОДОКТОРОВ».



Алексей Викторович Антипов,  
гастроэнтеролог, эндоскопист.

— Алексей Викторович, вы третий год подряд — лучший эндоскопист региона по версии пациентов на портале «ПроДокторов». Поделитесь секретом успеха, и что помогает всегда оставаться в тонусе?

— Я очень признателен пациентам за то, что они высказывают свое мнение о нашей работе. Эта обратная связь не только помогает другим людям выбрать «своего» специалиста, но и вдохновляет нас к совершенствованию. Каждый год мы стремимся к улучшению качества нашей работы, проходя обучение и развиваясь. Я верю, что в следующем году наша работа станет еще более эффективной. Для меня лично ключом к успеху является спорт, активный отдых. Эти моменты помогают мне «перезагрузиться» и оставаться в тонусе для достижения новых профессиональных вершин.



Инна Александровна Солодова,  
акушер-гинеколог, врач  
ультразвуковой диагностики.  
Врач первой категории.

— Инна Александровна, 4 года вы в тройке лучших, 3 года подряд — лидер. Почему выбрали для работы именно МЦ «Медика»?

— Я безумно рада в очередной раз получить признание от пациентов и понять, что двигаюсь в верном направлении. МЦ «Медика» — центр относительно молодой, но здесь основной приоритет — качество оказания услуг. Удобно и приятно, что мой кабинет оснащен всем необходимым: кольпоскопом, аппаратом УЗИ, комфортным рабочим местом. Я могу выполнить все необходимые манипуляции для пациента, что сокращает время и количество посещений. Моя цель — полностью раскрыть свой потенциал. МЦ «Медика» — то место, где я хочу и могу это делать.



Александр Сергеевич Иванов,  
оториноларинголог,  
детский оториноларинголог.

— Александр Сергеевич, поздравляем с достойным вторым местом. Что пожелаете себе, чтобы в следующем году занять лидерскую позицию?

— Для меня самое главное — помощь людям. Приятно получать обратную связь, потому что именно она делает нас лучше. Мы вдохновляемся, работаем над ошибками. Искренне желаю себе и своим коллегам постоянного духовного и профессионального роста, чтобы и в будущем мы могли продолжать предоставлять необходимую медицинскую помощь в нашем благородном труде.



Нанули Нодаровна Месхи,  
акушер-гинеколог, детский  
гинеколог, гинеколог-эндокринолог,  
маммолог, врач ультразвуковой  
диагностики. Врач первой  
категории.

— Нанули Нодаровна, это ваша первая премия, и сразу звание призера! Поделитесь впечатлениями.

— У меня они только самые приятные! Обратная связь от пациентов — источник вдохновения и радости, а также точка роста. Каждый отзыв наполняет меня силами и уверенностью, что я на правильном пути. Они мотивируют меня постоянно совершенствоваться, повышать свою квалификацию и проходить обучения, чтобы оказывать еще более эффективную помощь.

Современный многопрофильный медицинский центр «Медика» ставит своей задачей помочь пациентам быть здоровыми, радоваться жизни. Преимущество клиники — в собственной диагностической базе, наличии высококвалифицированных специалистов, возможности проводить консервативные и хирургические виды лечения, обеспечивать полноценные консультации по вопросам здоровья пациентов. Высокое качество диагностики обеспечивает высокоточное оборудование, правильность лечения подтверждается сертификатами и опытом профессионалов.



г. Тула, ул. Седова, д. 7  
+7 (4872) 900-687,  
+7 902 900-87-87  
☎ medika.tula







## НАША РАБОТА – ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ООО «МЕДИКА» – СОВРЕМЕННЫЙ МНОГОПРОФИЛЬ-  
НЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР С БОЛЬШИМ СПЕКТРОМ  
УСЛУГ. ВАС ЖДУТ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИ-  
АЛИСТЫ, СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ.  
ИМЕННО ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ПАЦИЕНТОВ ЯВЛЯЕТСЯ  
ГЛАВНОЙ ЦЕЛЬЮ И КРИТЕРИЕМ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИ-  
СТОВ НАШЕГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА.

 [medika.tula](https://vk.com/medika.tula)







# НАМ 1 ГОД!

В ЧЕСТЬ ДНЯ РОЖДЕНИЯ  
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА  
«МЕДИКА» – РОЗЫГРЫШИ  
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
И БЕСПЛАТНЫЙ ЗАБОР  
КРОВИ ДО КОНЦА  
ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА!



Ведение  
беременности



Педиатрия



УЗИ



Гастроэнтерология



Эндоскопия



Оториноларингология



Урология



Гинекология

\* Подробные условия акции по телефону: +7 (4872) 900-687. Сроки проведения: 01.12.2024 – 31.12.2024

г. Тула, ул. Седова, д. 7

+7 (4872) 900-687

+7 902 900-87-87

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ





Фотограф: Никита Пищов

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# «Талисия»: ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

ЗА 11 ЛЕТ ВЫСОКОКЛАССНОЙ РАБОТЫ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ «ТАЛИСИЯ» ПРОШЕЛ БОЛЬШОЙ ПУТЬ И ОБРЕЛ МНОЖЕСТВО СЧАСТЛИВЫХ ПАЦИЕНТОВ. ОТКРЫТИЕ ДВУХ ФИЛИАЛОВ – В СОЧИ И НА КУРОРТЕ КРАСНАЯ ПОЛЯНА, ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ БЬЮТИ-ТУРОВ, НОВЫЕ ПРОГРАММЫ... УХОДЯЩИЙ ГОД СТАЛ НАИБОЛЕЕ ПЛОДОТВОРНЫМ. ТЕПЕРЬ У «ТАЛИСИИ» СОБСТВЕННАЯ ФРАНШИЗА И КОСМЕТИЧЕСКИЙ БРЕНД!

## НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И АППАРАТНЫЕ МЕТОДИКИ

Парк оборудования Центра пополнился многофункциональной платформой Inmode. Теперь к услугам пациентов: микроигольчатый RF-лифтинг Morpheus8, безоперационная липосакция BODY FX, фототерапия Lumessa. Кроме того, был приобретен аппарат последнего поколения для фотодинамической терапии – REVIXAN DUO light MIDI+.

К услугам пациентов – антивозрастной инъекционный препарат NOVACUTAN BioPro (Франция), принципиально новый биоревитализант для коррекции возрастных изменений на клеточном уровне. Клинический эффект потрясающий: лифтинг мягких тканей, деликатный каркас, восстановление объема тканей, укрепление связей, коррекция и профилактика возрастных изменений.

Уже зарекомендовала себя продвинутой и универсальной линейка препаратов Skinelly (Англия), которая используется для интенсивного увлажнения, омоложения кожи и включает в себя все для любой коррекции – от мезотерапии до объемного эстетического моделирования. Препараты с гиалуроновой кислотой и комплексом витаминов помогают устранить мелкие и средние морщины, дефекты кожи, связанные с обезвоживанием, снижением тургора, тонуса и эластичности кожи, а также применяются в эстетической гинекологии.

## БРЕНД КОСМЕТИКИ

Запуск собственной линии косметики – особенная гордость «Талисии». Это прекрасное сочетание эстетики и косметологии – большой шаг на пути к здоровой коже. На данный момент представлены две активные линейки: «анти-акне» (лечебная программа для домашнего ухода) и «депигментация», которая станет отличным дополнением к аппаратным методикам в борьбе с пигментацией. Косметика активно включается во все рабочие процессы и уже получает положительные отзывы пациентов.

Распространяются препараты через клиники и собственный сайт бренда. В перспективе – продажа через площадку Ozon и известные магазины косметики.

## КРАСОТА ДЛЯ ВСЕХ РЕГИОНОВ

Бренд «Талисия» развивается спринтерскими темпами и завоевывает все больше поклонников качественной эстетической медицины. Поэтому в 2024 году принято решение о запуске франшизы, отличительной чертой которой стало сопровождение партнера кураторами Центра в течение полугода с момента покупки. Франчайзи может стать любое юридическое лицо, в приоритетах у которого устойчивая и налаженная работа медицинского центра. Открыть клинику под брендом «Талисия» можно во всех регионах РФ, и уже есть первые партнеры.



**ИРИНА ГРИДАСОВА,**  
руководитель Центра «Талисия»:

– Впереди еще много интересного! Мы гордимся тем, что благодаря нашей работе пациенты чувствуют себя счастливыми! Высочайший профессионализм наших специалистов и участливое отношение к клиентам клиники – две важнейшие составляющие для достижения главного результата – красоты и здоровья!



**ТАЛИСИЯ**  
центр эстетической медицины

г. Тула, ул. Вересаева,  
д. 10, корп. А (вход со стороны  
Красноармейского пр-та)

+7 967 431-75-53  
www.talisiya-tula.ru  
@talisiya\_tula



*Блестящее будущее  
начинается здесь*



Компьютерная академия РУБИКОН, одна из самых титулованных IT-школ Тулы, успешно завершает этот год, став претендентом на победу в номинации «Лучшее образовательное учреждение» престижной премии «Тулский Бизнес-2024», которая пройдет в декабре. Сегодня у нас в гостях директор Академии Светлана Савиша.

– Светлана, пару слов об Академии. Каков главный принцип вашей работы?

– Мы готовим будущих IT-профессионалов: программистов, дизайнеров и инженеров-робототехников. Студенты Академии, взрослые и дети, создают дизайн-проекты – презентации, иллюстрации, сайты, монтируют видео для соцсетей или «оживляют» 3D-персонажа игры. Главный принцип – превращение знаний в навыки, а возможно, и будущую профессию с достойными гонорарами и бешеной востребованностью на рынке труда.

– Студенты Академии – ваша самая настоящая гордость?

– Конечно, потому что есть чем гордиться. Наши студенты – многократные победители и призеры соревнований по программированию, робототехнике и дизайну на разных уровнях, включая хакатоны в ТулГУ, «ВКонтакте», Олимпиаду «Траектория будущего» и всевозможные робототехнические фестивали от Питера до «Сириуса».

– Кто занимается обучением ребят?

– Преподаватели Академии – не просто педагоги, а профессиональные IT-специалисты, которые знают не только теорию, но имеют большой практический опыт воплощения идей в проекты.

– В Академии много образовательных программ, какие в этом году появились новые направления?

– В этом году стартовали 2 новые программы:

«IT-знайка», которая сочетает в себе развитие и обучение через игру детей 5-6 лет, где малыши могут освоить базовые навыки работы с компьютером, визуальное программирование и творческие дизайн-программы.

«IT-принцесса» для творческих девочек, которые любят гаджеты, увлекаются рисованием, съемкой видео и мечтают в будущем освоить востребованную профессию. Они получают комплексные знания по компьютерной грамотности, программированию, созданию сайтов и графическому дизайну.

Каждый год мы обновляем наши образовательные модули, чтобы идти в ногу с современными технологиями и трендами. В программу добавляются новые направления, такие как изучение нейросетей, мультипликация, а также инновационные конструкторы для робототехники. Мы постоянно расширяем возможности для развития детей, открывая для них самые актуальные и увлекательные области IT.

– Как считаете, будет ли актуальна программа для девочек?

– Да, многие скажут: «Девушка и IT – вещи несовместимые», «Женщинам не хватает технического мышления»!

Но мир технологий давно доказал обратное. Сегодняшние женщины в этой сфере – креативные и смелые. Они задают тренды и меняют нашу реальность, работая в самых разных направлениях – от разработки приложений до создания технологий в медицине и искусственном интеллекте.

– А можно ли заниматься детям на каникулах?

– Да, и это очень актуально, потому что именно в каникулы дети страдают от скуки, сидя дома. У нас с большим успехом проходят летние и зимние IT-каникулы. На новогодних, например, студенты и школьники смогут на 4 дня окунуться в атмосферу Хогвартса и отлично провести время с пользой для развития.

– А когда можно записаться на обучение?

– У нас уже стартовал новый набор детей от 5 до 16 лет на все обучающие программы! Для того чтобы забронировать место в группе на новый весенний набор и понять, подойдет ли формат, уже сейчас можно записаться на пробное занятие. Очное обучение доступно в трех районах Тулы, что очень удобно для всех жителей города: на Площадке, Зеленстрое и в новой локации 2024 года – мкр Левобережном.

– Светлана, что вы пожелаете детям и их родителям в новом году?

– В мире, где технологии стремительно развиваются, важно не только уверенно пользоваться компьютерами, но и уметь работать с информацией, критически оценивать источники и грамотно использовать возможности цифрового мира. Эти навыки – основа успешного будущего. Они открывают детям двери в престижные профессии – от программирования и дизайна до работы с робототехникой и искусственным интеллектом.

**В НОВОМ ГОДУ ЖЕЛАЮ ДЕТЯМ ВЕРИТЬ В СЕБЯ И ПРОБОВАТЬ НОВОЕ, А РОДИТЕЛЯМ – БЫТЬ РЯДОМ И ПОДДЕРЖИВАТЬ. ПУСТЬ СОВМЕСТНЫЕ УСИЛИЯ ПОМОГУТ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ РАСКРЫТЬ СВОИ ТАЛАНТЫ И УВЕРЕННО ИДТИ К МЕЧТЕ!**



**+7(4872)711-711**

- 📍 ул. Епифанская, д. 54 (рядом с ТРЦ РИО)
- 📍 ул. Восточная, д. 13 (мкр Левобережный)
- 📍 пр. Ленина, д. 136 (р-н Зеленостроя)





Фотограф: Юлиана Леонова leonova\_ph

# «СОЗВЕЗДИЕ ЗДОРОВЬЯ»: МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО

Концепция превентивной медицины становится все более актуальной, это осознанный подход к поддержанию своего здоровья, ориентированный на предотвращение заболеваний. Специалисты клиники «Созвездие здоровья» ежедневно помогают своим пациентам не только в лечении различных заболеваний, но и в улучшении качества жизни, поддержании организма и иммунитета.

**Созвездие**  
здоровья и красоты

г. Тула, пр-т Ленина, 66а  
(въезд и вход с ул. Ф. Энгельса)  
+7 (4872) 52-60-70, +7 967 431-77-41  
sozvezdie-tula.ru



**В**рачи медицинского центра «Созвездие здоровья» — специалисты, прошедшие подготовку не только в своей основной области, но и в превентивной медицине. Они прекрасно понимают, как работает организм, как предотвратить болезни и как поддерживать здоровье. Такой подход требует глубоких знаний не только о заболеваниях, но и о методах их профилактики, что позволяет им выходить за рамки стандартных схем лечения и предлагать комплексные решения для здоровья.

**Центр собрал не только высококлассных врачей, инновационные подходы и технологии для улучшения качества жизни своих пациентов, но и выпустил собственную линейку БАДов MedCity.**

#### УНИКАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Одной из ключевых новинок является внедрение в работу центра биологически активных добавок MedCity, которые доступны исключительно через специализированных врачей и только в медицинских учреждениях. «Созвездие здоровья» создает уникальную экосистему, где специалисты не только назначают препараты, но и сопровождают пациентов на пути к укреплению здоровья, делая превентивную медицину доступной и эффективной.

БАДы MedCity разработаны специально для продажи через специалистов и медицинские центры, что гарантирует:

#### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.

Рекомендации даются профессионалами

#### ЭКСКЛЮЗИВНОСТЬ.

Доступны только через сертифицированные медицинские учреждения.

#### ПРОВЕРЬТЕ ОРГАНИЗМ ОТ А ДО Я

«Созвездие здоровья» предлагает программы обследования, включающие в себя полный спектр анализов и исследований, направленных на раннюю диагностику заболеваний и общую оценку состояния вашего здоровья. Для удобства пациентов и с целью экономии они разделены на отдельные профильные группы:

#### 1 «Взгляд изнутри — сколько прослужат ваши сосуды?»

УЗИ сонных и бедренных артерий, разбор липидного профиля и оценка сердечно-сосудистого риска.

#### 2 «Ясный взгляд на четкое будущее»

Профессиональная диагностика зрения, офтальмоскопия, измерение внутриглазного давления.

#### 3 «Будь уверен в своем внутреннем мире»

Гастро-чекап для выявления ранних этапов болезней желудочно-кишечного тракта: биохимический анализ крови, УЗИ органов брюшной полости и консультация гастроэнтеролога по результатам обследования.

#### 4 «В гармонии с гормонами»

Оценка состояния эндокринной системы: чек-лист от эндокринолога, УЗИ щитовидной железы, поджелудочной железы, консультация по результатам обследования.

#### 5 «Жизнь без боли»

Функциональные тесты для оценки состояния позвоночника и суставов, биохимический анализ крови, УЗИ суставов, консультация по результатам исследований.

#### 6 «Здоровье сердца и сосудов — залог долголетия»

ЭКГ, общий и биохимический анализ крови, общий анализ мочи, УЗИ брахиоцефальных артерий с последующей консультацией кардиолога.

#### 7 «Буду мамой!»

Консультация врача-гинеколога, УЗИ малого таза, ИППП, цитологическое исследование, мазок на флору.

#### 8 «Легкое дыхание»

Общий анализ крови, биохимия расширенная, ЭКГ, ФВД. Консультация, составление индивидуальной программы питания и физической нагрузки с учетом особенностей органов дыхания.

**Самое лучшее, что вы можете подарить себе и своим близким, — отменное здоровье в новом году. В «Созвездии здоровья» вас ждут уникальные предложения и чекапы организма, которые можно оформить в виде сертификата.**





Благодарим Наряд на прокат  
naryad\_naprokat\_tula  
за предоставленное платье



# «Фитнес Парк»:

## ОДИН ДУХ – ОДНА КОМАНДА

ЭТОТ ГОД ДЛЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ФИТНЕС ПАРК» ПРОШЕЛ ПОД ЗНАКОМ ЯРКИХ СОБЫТИЙ И ВПЕЧАТЛЯЮЩИХ ДОСТИЖЕНИЙ. КЛИЕНТЫ И СОТРУДНИКИ ОБЪЕДИНИЛИСЬ В НАСТОЯЩУЮ ФИТНЕС-СЕМЬЮ, КОТОРАЯ ВМЕСТЕ ОТМЕЧАЕТ ТРИУМФЫ И СТРЕМИТСЯ К НОВЫМ ВЫСОТАМ. ИХ УСПЕХИ СЛУЖАТ МОЩНЫМ ИСТОЧНИКОМ ВДОХНОВЕНИЯ ДЛЯ КЛУБА, ПОБУЖДАЯ К ДАЛЬНЕЙШЕМУ РАЗВИТИЮ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ!

Вместе с управляющей центра «Фитнес Парк» Евгенией мы подводим итоги года и напоминаем, что каждый новый день – возможность стать лучше.

– Евгения, каким был этот год для «Фитнес Парка»? Чем особенно гордитесь?

– 2024 год для нас стал успешным, мы стабильно развиваемся, учимся новому, работаем над собой ради комфорта наших клиентов. Даже не просто клиентов, а настоящих друзей, которые идут с нами рука об руку из года в год, помогают стать лучше. Существенно расширилась наша партнерская программа. Хочется сказать отдельное спасибо ресторану «Кулинарный цех», Клинике эстетической медицины «Талисия», Сети автосалонов «Автокласс», кластеру «Октава», Клинике «Эксперт», клубу Swimsuprun. Партнеры играют огромную роль в развитии нашей программы лояльности для клиентов, проведении массовых мероприятий для жителей города, внутренних мероприятий клуба. В этом году мы реализовали множество совместных проектов в рамках реализации полномочий регионального представительства «Национального фитнес-сообщества». Мы благодарим от всего сердца каждого, кто прожил этот год вместе с нами!

– Какие новые направления появились в клубе? Присоединились ли к команде новые тренеры?

– За этот год тренерский состав нашего клуба прошел огромное количество курсов повышения квалификации, благодаря чему мы открыли ряд новых групповых направлений для наших клиентов: Zumba-toning, Aqua-Zumba, FitRock. У нас открылись и функционируют группы обучения плаванию для взрослых Swiming и бойцовский клуб.

– Хотелось бы кого-то выделить?

– Все направления развиваются благодаря усилиям нашего тренерского состава, не буду перечислять поименно – целого журнала не хватит; они все знают, что мы очень их любим и уважаем!!! Хочется сказать спасибо отделам сервиса и продаж. Именно эти люди заботятся о комфорте наших клиентов и решают возникающие вопросы ежеминутно. Отдельная благодарность нашим «незаметным», но от этого не менее важным работникам – инженерно-техническому персоналу и службе клининга – у них самая важная и ответственная работа: благодаря их труду у нас тепло, светло и чисто!

– Вы подготовили подарки для клиентов «Фитнес парка»?

– По традиции к Новому году мы готовим для наших клиентов праздничные мероприятия с призами и подарками и ежегодную акцию «Шар желаний». Раскрывать подробности не буду, должен же быть новогодний сюрприз!



– Что нас ждет в 2025 году?

– Все настолько спонтанно и непредсказуемо сейчас, но одно знаю точно: мы будем беречь своих клиентов, уважать своих партнеров, развивать команду и обязательно станем еще лучше!

**ДАВАЙТЕ ВСТРЕТИМ НОВЫЙ ГОД С ЭНЕРГИЕЙ И ПОЗИТИВОМ, ПОЛНЫЕ РЕШИМОСТИ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД!**

# ФитнЕС парк

г. Тула, ул. Немцова, 8  
+7 (4872) 51-61-30  
tulafitpark.ru





## АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ ОСТ: *настроены на успех*

ВАМ НУЖНО БЫСТРО ПРОДАТЬ ИЛИ КУПИТЬ КВАРТИРУ? У ВАС НЕ ХВАТАЕТ СРЕДСТВ И НУЖНА ИПОТЕКА НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ? А МОЖЕТ, ВЫ ХОТИТЕ ВЛОЖИТЬ ДЕНЬГИ В НЕДВИЖИМОСТЬ И ПОЛУЧАТЬ ДИВИДЕНДЫ? ВАМ НЕ НУЖНО ДОЛГО ИЗУЧАТЬ ИНТЕРНЕТ В ПОИСКАХ ОТЗЫВОВ О НАДЕЖНОЙ КОМПАНИИ, МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ ЗА ВАС! ТЕПЕРЬ ВСЕ УСЛУГИ «ПОД КЛЮЧ» МОЖНО ПОЛУЧИТЬ В ОДНОМ МЕСТЕ – АГЕНТСТВЕ НЕДВИЖИМОСТИ ОСТ. ПОЗНАКОМИСЯ ПОБЛИЖЕ С КОМПАНИЕЙ И ЕЕ РУКОВОДИТЕЛЕМ – ТАМАРОЙ КОЛЕСНИКОВОЙ.



**ТАМАРА КОЛЕСНИКОВА,**  
директор агентства  
недвижимости ОСТ

– Тамара, как давно ваше агентство на рынке недвижимости?

– Открытие состоялось 15 апреля 2024 года, так что, можно сказать, мы в самом начале большого пути, но все же не новички. Агентство организовано на базе мультиформатного девелопера ОСТ (№1 в региональном рейтинге ЕРЗ по объему текущего строительства, а также по данным системы ДОМ.РФ «Проекты строительства жилья») и яв-

ляется частью его экосистемы продуктов и услуг.

– Какие ставите перед собой цели?  
– Сейчас приоритетная цель – организация системы клиентского сервиса. О нашей работе уже есть достаточно положительных отзывов, поэтому активно работаем над формированием деловой репутации, стараемся закрепить образ надежного партнера, кото-

рый готов помочь решить любой вопрос в области недвижимости.

– Есть ли у вас приоритетные направления в работе?

– Мы уникальны тем, что являемся частью крупного застройщика. К нам можно обращаться за услугами по всем видам недвижимости от продажи новостроек и вторички до земельных участков и поиска коммерции. Нет такого во-





проса, который бы наше агентство не могло решить.

– Большой ли у вас штат сотрудников?

– Наша команда пополняется каждую неделю, сейчас в ней больше 20 человек. Агенты проходят обучение, выходят на практику, пробуют свои силы в новом деле. У кого-то уже есть за плечами опыт работы в продажах, кто-то делает первые шаги. Мы никого не бросаем без поддержки – у нас есть высококлассный бизнес-тренер и опытный наставник. Они проводят необходимое обучение, дают базовый объем знаний перед началом работы, а затем помогают новичкам не «утонуть» на первых порах. Начинающие агенты имеют доступ ко всей необходимой экспертизе, начиная с техники продаж, юридических вопросов и заканчивая ведением социальных сетей.

– Каким был этот год для вас?

– Запускать новое дело всегда не просто. Год был нелегким, но вме-

сте с тем интересным. Каждый участник нашей команды сделал для себя какие-то открытия, узнал много нового. Создание агентства – это 100 больших вопросов и 1000 маленьких, но не менее важных – от покупки ноутбуков для агентов до выбора сервера для CRM-системы. Приходилось в скоростном режиме разбираться в каждом вопросе, принимать решения. С того момента, как было принято решение создавать агентство, я на связи с коллегами 24/7. Но такова сфера недвижимости – она задает высокий темп и требует полной отдачи. Для меня это уже образ жизни, другого я для себя не представляю.

– Какими успехами и достижениями гордитесь особенно?

– ОСТ подарил мне возможность создать агентство недвижимости с нуля. И прежде всего, лично мне очень приятно быть частью проекта – такой шанс выпадает крайне редко.

Разумеется, это результат командных усилий, но находиться в центре такого движения бесценно. Для нас такая задача – серьезный вызов, мы много и напряженно работаем, учимся, обсуждаем, спорим, приходим к общим решениям. И заслуженно гордимся тем, какой объем работы проделали за эти месяцы.

– Какие дальнейшие планы, цели на 2025 год?

– Мы задали для себя высокую планку и просто не имеем права сбавлять темп развития. У нас впереди только расширение и рост, поэтому мы рады тем, кто готов к нам присоединиться.

**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОПРОСЫ ПО НЕДВИЖИМОСТИ, АН ОСТ ЗДЕСЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАМ!**





Продюсер: Ирина Пшонкина iren\_miga. Фотограф: Инна Хан inna\_han\_



# КЛИНИКА КОМАРОВОЙ – ГОД ПОБЕД

Здесь профессиональная команда врачей творит настоящие чудеса, продлевая молодость и даря пациентам уверенность и наслаждение от собственной красоты. Под мудрым и чутким руководством Веры Николаевны, основательницы клиники Комаровой, косметология в нашем городе процветает, открывая перед пациентами двери в мир безграничных возможностей для преображения.

Сегодня мы в клинике подводим итоги 2024 года, наполненного успехами и достижениями.

## СТРАТЕГИИ СОХРАНЕНИЯ МОЛОДОСТИ

В 2024 году парк аппаратов клиники пополнился Heleo4, высокоэффективной неинвазивной косметологической процедурой для кожи, основанной на принципе работы классической фотодинамической терапии. По ней были подготовлены авторские протоколы, которые позволяют уменьшать вероятность покраснений после инъекций и добиваться лучших результатов

Еще одна заманчивая новинка – SMAS-лифтинг на аппарате ULTRAFORMER. Топовая процедура, позволяющая добиться подтяжки лица, шеи, декольте и тела без хирургического вмешательства. Большое количество протоколов позволяет врачам клиники Комаровой находить решение как для молодых, так и для зрелых клиентов. Чем раньше клиенты начинают делать эту процедуру – тем меньше вероятность, что в будущем им понадобится пластическая операция.

Настоящим прорывом в косметологии стали инъекции на основе полимолочной кислоты. Они дают мощный лифтинг, укрепляют каркас лица, при этом не дают экстра-объема и отечности.

Российская косметология во многом является примером для всего мира, и теперь в клинике представлен пилинг TC-DuoPeel, созданный в Инновационном центре «Сколково». Двухфазный пилинг позволяет проводить глубокое неинвазивное ремоделирование кожи в любой сезон.

Пополнился ряд косметических продуктов, которые можно приобрести для домашнего ухода, в том числе новой уходовой косметикой MYBIOGEN, которая предлагает интеллектуальное восстановление ДНК кожи. А также профессиональной и домашней линией продуктов Heleo4. Расширился ассортимент препаратов для коррекции выпадения волос, рубцов, возрастных изменений кожи.

## НА СТРАЖЕ ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ – ПРОФЕССИОНАЛЫ

Клиника Комаровой уверена, что постоянное обучение – ключ к успеху в сфере эстетической медицины. Команда регулярно повышает свою квалификацию, проходит множество обучений и семинаров, что позволяет повысить уровень профессионализма и внедрить передовые подходы в работу.

• **Вера Николаевна Комарова** в 2024 году получила диплом академика.

• **Эльмира Столба**, врач-косметолог, дерматовенеролог, закончила «Школу акне» и прошла повышение квалификации по ботулинотерапии.

• **Мария Синдеева**, медсестра по косметологии, обучилась новому миофасциальному массажу лица.

• **Надежда Черникова**, врач-косметолог, трихолог, прошла повышение квалификации по применению препарата Radiesse.

• **Евгения Малеева**, врач-косметолог, дерматовенеролог, получила премию «Врач года – 2024», а сейчас обучается в школе профессора Юцковской.

**ВСЕ ВРАЧИ НА БАЗЕ КЛИНИКИ ПРОШЛИ ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ЛАЗЕРНЫМ ШЛИФОВКАМ – ТЕПЕРЬ ОНИ ЕЩЕ ЭФФЕКТИВНЕЕ РАБОТАЮТ С ПОСТАКНЕ И ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ КОЖИ.**

Из мелких радостей, но то, чему каждый день рады клиенты, – в филиале на Демонстрации поставили кофемашину, которая варит превосходный капучино, поэтому забегайте на чашечку кофе и наслаждайтесь процедурами для красоты и молодости вашей кожи в клинике Комаровой!

 **клиника комаровой**

Тула, ул. Демонстрации, 137  
Тула, проспект Ленина, 81, 2-й этаж  
+7 (4872) 57-30-07  
komarova.clinic



ЗОРИЙ ВИКТОРОВИЧ КАЗЬМИН,  
главный врач Тульского центра  
диагностики и лечения



Фотограф: Иван Куриной

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# Лечим даже во сне

Высококвалифицированные специалисты, удобное расположение, широкий спектр направлений лечения, современное оборудование, уникальные процедуры и доброжелательная атмосфера... Сегодня Тульский центр диагностики и лечения – многопрофильное медицинское учреждение, предлагающее индивидуальный комплекс услуг для каждого клиента.

**С**егодня мы подводим итоги уходящего года с главным врачом клиники, кандидатом медицинских наук, сосудистым хирургом Зорием Викторовичем Казьминым.

– Зорий Викторович, каким был этот год для Центра диагностики и лечения?

– 2024 год стал восьмым годом работы нашего Центра, прошел очень насыщенно и интересно. В наш Центр обратились и получили лечебные и диагностические услуги более 18 тысяч пациентов, из них более 2 тысячам проведены амбулаторные малоинвазивные операции. О нашей клинике и методах лечения теперь известно далеко за пределами региона, в этом году мы лечили гостей из стран ближнего и дальнего зарубежья.

**Мы счастливы, что все пациенты смогли пойти домой и вернуться к своему привычному образу жизни сразу же в день операции, несмотря на то, что многие заболевания, от которых мы излечиваем, они накапливали долгие годы. Особая гордость – это высококлассные специалисты – врачи с многолетним стажем, высшей категории, которые пришли к нам и начали работу.**

– Что у вас нового?

– В этом году мы открыли несколько новых направлений и активно их развиваем.

Во-первых, это проведение амбулаторных операций под седацией, после которых пациент уже через несколько минут может легко встать и вернуться к привычному образу жизни, так называемые «операции во сне». Чаще всего во сне мы проводим эндоскопическую диагностику, колоноскопию, гастроскопию, некоторые операции лор-направления, операции по травматологии, флебологии, гинекологии.

Во-вторых, мы начали развивать лечение лимфостаза и используем современные достижения медицины в изучении этого заболевания. Мы испытываем большую радость и гордость, когда прошедшие через множество клиник в поисках решения, уже отчаявшиеся пациенты, получают замечательные результаты, отеки уходят на глазах. Трудно поверить, но это факт.

В нашем Центре в этом году начала активно развиваться сестринская и врачебная косметология, услугами которой пользуются не только прекрасные дамы, но и мужчины.

Еще одно направление, которое начало развиваться в 2024 году, – лечение варикоза вен кисти. И теперь наши женщины вместо узловатых вен на руках могут иметь красивые гладкие ручки.

– Наместили планы на 2025 год?

– У нас очень большие планы, стараемся дальше развивать наш Центр. Особый акцент – на амбулаторные, стационар-замещающие методы, чтобы пациентам даже при наличии тяжелых заболеваний не пришлось лежать в больнице, а лечение для них было более комфортным.

**Будем также развивать доступность медицины для всех категорий граждан и профессионализм сотрудников. Для этого врачи и медсестры, все специалисты нашего Центра, регулярно повышают свою квалификацию, посещают конференции, выставки, чтобы быть в курсе современных достижений отечественной и мировой медицины.**



ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
ДИАГНОСТИКИ  
И ЛЕЧЕНИЯ

ул. Металлургов, 108  
+7 (953) 953-41-17,  
+7 (4872) 58-54-42,  
+7 (4872) 33-83-03  
[tula.phlebocentr.ru](http://tula.phlebocentr.ru)



## Медицина 360° в Клинике Фомина

Путь от клиники женского здоровья и репродуктивных технологий к многопрофильному медицинскому учреждению Клиника Фомина преодолела всего за три года. Здесь работают врачи, уверенные, что будущее – за доказательной медициной. Главный врач Клиники Фомина Сергей Беганский не без гордости заявляет: «Наши врачи – признанные эксперты не только в Туле, но и далеко за ее пределами».

СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ БЕГАНСКИЙ,  
главный врач Клиники Фомина

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



– Опыт, стремление развиваться и применять инновационные и научно доказанные методы лечения – это было основными критериями, которым должны были соответствовать наши врачи, – рассказывает Сергей Беганский. – Когда Клиника только открылась, велся очень строгий отбор кандидатов. Если взять общее количество желающих работать у нас, то в итоге принято на работу было только 10%. Благодаря этому сегодня имеем команду высококвалифицированных врачей, многие из которых являются экспертами федеральной системы нашего медицинского департамента. Это безусловно наша гордость.

Одно из ключевых направлений Клиники Фомина – гинекология и репродуктивное здоровье. Ее врачи знают, как решить почти любые репродуктивные проблемы. Современные методы диагностики позволяют определить причину и назначить эффективное лечение при женском и мужском бесплодии. Также в Клинике Фомина доступны вспомогательные репродуктивные технологии, донорские программы и криоконсервация яйцеклеток и спермы при онкозаболеваниях перед началом химиотерапии.

– В этом году мы начали сотрудничество с благотворительным фондом «Вместе к чуду» в рамках реализации программ ЭКО. В скором времени ждем рождения детишек. Планируем и дальше продолжать отношения с Фондом и приглашаем меценатов внести свою лепту, чтобы мы могли помочь большему количеству пар стать родителями.

**КЛИНИКА ФОМИНА – МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ. ЕЕ ПАЦИЕНТАМ ДОСТУПНЫ СЕГОДНЯ ЛЮБЫЕ ВИДЫ ОБСЛЕДОВАНИЙ: ЛЮБЫЕ ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ, ВКЛЮЧАЯ ШИРОКИЙ СПЕКТР ГЕНЕТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ; ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА, ПРИЕМЫ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ. ТАКЖЕ В КЛИНИКЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ НАИБОЛЕЕ ЩАДЯЩИМИ МЕТОДАМИ.**

– В этом году мы открыли направление гастроскопии, гастроэнтерологии. Приобрели передовое оборудование для обследований и проведения малоинвазивных операций.

Усилили блок хирургии в направлении гинекологии и урологии. В команду вошли мощные специалисты: гинекологи Антон Дагаев, Алексей Голубенко и Виктория Мельник; онколог, онкогинеколог Алексей Муравлев. Это доктора, которые выполняют уникальные операции – к ним едут пациенты со всей страны.

Врачи-андрологи освоили новые методики проведения мужских операций, некоторые из них уникальны для Тулы. Например, при варикоцеле выполняется операция по методике Мармара, являющейся золотым стандартом лечения этого заболевания. Процесс контролируется при помощи микроскопа, что обеспечивает максимальную точность манипуляций.

– Наша цель – создать для пациентов максимально комфортные условия. Клиника работает семь дней в неделю, чтобы каждый пациент мог выбрать удобное для него время визита. И это касается не только приема специалистов, но и обследований, в том числе и лабораторных.

Врачей Клиники Фомина от многих других отличает работа в рамках доказательной медицины. Это означает, что пациенту назначаются только те обследования, которые действительно необходимы ему и включены в доказательную базу федеральных клинических рекомендаций.

– Такой подход экономит не только время, но и средства пациента. Основной принцип нашей работы – «Честность и открытость»: опираясь на научный опыт, мы можем объяснить каждое назначение. В сочетании с высокоточным оборудованием для обследований – это одно из преимуществ Клиники Фомина.

Контроль качества – еще одно обязательное правило Клиники Фомина.

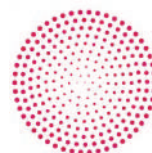
– Проверку назначенного врачами лечения и обследования ведет искусственный интеллект. Он является частью медицинской платформы «Ася», разработанной специально для сети Клиник Фомина. Искусственный интеллект анализирует данные пациента и сравнивает их с сотнями тысяч клинических случаев, проверяет каждое назначение. Это позволяет исключить человеческий фактор: когда речь идет о здоровье, ему здесь точно не место. В течение 2023 года «Ася» проверила около 69 тысяч историй болезни и данных обследований. Все наши аппараты УЗИ подключены к общему серверу, в который через систему кодировок загружаются данные, вводимые врачом. Они соединяются с протоколами исследования, которые пишет врач. И «Ася» не позволит поставить диагноз, а затем назначить лечение, которое соответствует другому недугу. Она сигнализирует доктору об ошибке.

Постоянное обучение – неотъемлемая часть образа жизни врачей Клиники Фомина. В этом помогает собственная образовательная платформа Meducation.

– Обучение на Meducation регулярно проходят все наши врачи. Кроме этого, они периодически, регулярно отправляются на стажировки в другие города к специалистам, которые ведут историю болезни с качеством в 100%. Это существенно помогает повысить квалификацию медиков. Если в прошлом году уровень качества работы тульских врачей составлял, по нашим критериям оценки, чуть выше 70%, то на сегодняшний день – уже 87-95%. Если врачи набирают 100%, то переходят в разряд экспертов.

Планы на будущий год – продолжение движения согласно вектору развития.

– Нет предела совершенству! Будем и дальше улучшать качество имеющихся направлений, сервиса и доступность лечения. Обязательно продолжится расширение спектра услуг, чтобы Клиника Фомина стала медицинским учреждением в формате 360°. Доверие туляков и слова благодарности – лучшая награда для нас.



**КЛИНИКА  
ФОМИНА**

ул. Вересаева, д. 3а  
+7 (4872) 90-08-54  
tula.fomin-clinic.ru



# Вижу цель – НЕ ВИЖУ ПРЕПЯТСТВИЙ

НАША ГЕРОИНЯ – ЕВГЕНИЯ ЧИСТЯКОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ПО РАЗВИТИЮ КОМПАНИИ ООО «М-ГРУПП». В ПОЛЕ ЕЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – КОНСАЛТИНГ, ЛИЗИНГ, ТОРГОВЛЯ РЫБОЙ И ДАЖЕ ПИТОМНИК СОБАК! СЕГОДНЯ К ЭТОМУ СПИСКУ ПРИБАВИЛСЯ ЕЩЕ ОДИН ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. КАК ЖЕ ЭТИМ ВСЕМ МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ОДИН ЧЕЛОВЕК?

– Евгения, это просто нереально! Вы совмещаете в себе несовместимое! Только в прошлом году вы рассказывали нам про торговлю рыбой, про питомник бульдогов, выставки. Как вы попали в грузоперевозки?

– Я продолжаю заниматься тем, чем занималась, развиваю все свои направления, и у нас большие успехи. В транспортную компанию я пришла работать в этом году. Меня очень увлек процесс организации грузоперевозок: это движение нон-стоп, ежедневные переговоры с заказчиками и перевозчиками, решение нестандартных ситуаций. Мне очень нравится общаться с новыми людьми.

– Перевозкой каких грузов вы занимаетесь?

– У нас есть возможности и ресурсы для перевозки абсолютно любых грузов. На сегодняшний день мы осуществляем перевозки продуктов питания, металлоконструкций, строительных материалов, промышленного оборудования, транспортных средств, сельскохозяйственной техники, комплектующих для различных производств.

– Есть ли определенные направления поездок?

– География наших маршрутов очень обширна: от Калининграда до Владивостока, от Дербента до Мурманска, на карте России не осталось города, в который бы мы не доставляли грузы. При этом мы осуществляем грузоперевозки не только по России, но и в страны ближнего зарубежья.

– Кто ваши заказчики? Юридические или физические лица?

– В основном, это, конечно, юридические лица: производственные, промышленные, оборонные, строительные и торговые предприятия нашей страны. Но работаем также и с физическими лицами. На сегодняшний день наша клиентская база насчитывает более 300 компаний и частных лиц.

– Какими автомобилями оснащен ваш автопарк? В чем его особенность?

– В нашем автопарке машины различной грузоподъемности: от 300 килограммов до 40 тонн, а также есть транспорт для перевозки негабаритных и опасных грузов. Ценные и дорогостоящие грузы мы обязательно страхуем. Отличительной особенностью нашей компании является то, что в нашем автопарке есть различный подвижной состав, и мы готовы в любое время предоставить требуемый транспорт заказчику по самым приятным ценам.

– Зная вашу способность к развитию, можно представить, какие планы вы строите на 2025 год!

– Да, планы грандиозные! Наша цель – выход на международные автоперевозки, а также освоение железнодорожных. Будем упорно двигаться в этом направлении. Но и не забывать, конечно, про остальные важные для меня бизнес-проекты.

– Что хотите пожелать себе и всем читателям в новом году?

– Я занимаюсь любимыми делами, осваиваю новое направление. Меня поддерживает семья, рядом близкие друзья! Новый год для меня – особенный праздник, безумно его люблю! Какой-то магический, волшебный! Я, как ребенок, всегда жду чудес! Мое пожелание – верить в себя и идти только вперед!!!



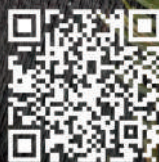




# ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА

ФЕРМЕРСКИЙ РЫНОК

г. Тула,  
ул. Вильямса, 1а  
+7 910 154-04-90



Все для новогоднего стола!  
И самый нужный подарок,  
которому будет рад каждый,  
– сертификат на покупки!

Сертификат  
на покупки

**5000**  
рублей

В ДРУГОЕ МЕСТО ХОДИТЬ НЕТ РЕЗОНА, КОГДА РЯДОМ ЕСТЬ ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА!



# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – *ключ к успеху!*

КАКОВА РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ? КАКИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ НАИБОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАННЫ? КАКОВЫ ПЛЮСЫ ОБУЧЕНИЯ В НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ КОЛЛЕДЖАХ И ВУЗАХ? ОБ ЭТОМ И ДРУГОМ ПОГОВОРИМ С ДИРЕКТОРОМ СОЦИАЛЬНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА, КАНДИДАТОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК КАРПОВОЙ ЕЛИЗАВЕТОЙ АЛЕКСАНДРОВНОЙ И РЕКТОРОМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ПОЛИЦЕЙСКОЙ АКАДЕМИИ ВПА, ДОКТОРОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРОМ, АКАДЕМИКОМ РАЕН КАРПОВЫМ ЕВГЕНИЕМ БОРИСОВИЧЕМ.



– Почему профессиональное образование является одной из самых динамично развивающихся сфер образования?

– Главная цель профессионального образования – подготовка кадров. Социально-экономические условия в стране постоянно меняются. Нужно всегда держать руку на пульсе! Кадры мы успешно готовим с 2000 года. Колледж предоставляет будущим специалистам практические навыки и знания, Академия формирует надежную теоретическую базу.

Выпускники, имеющие как среднее профессиональное, так и высшее образование, являются наиболее привлекательными для работодателей.

– Какова роль и место негосударственных образовательных организаций в сфере профессионального образования?

– Не всегда в государственном вузе или колледже есть те специальности, которые нужны абитуриентам, либо количество бюджетных мест ограничено. Поэтому идут к нам. Единый стандарт подготовки квалифицированных кадров гарантирует получение качественного образования и подтверждается дипломом государственного образца.

А еще в негосударственных организациях более внимательно относятся к студентам, дорожат каждым из них, а требования предъявляются порой даже выше, чем в государственных учреждениях.

– Какие самые востребованные специальности в 2024 году?

– Конечно, IT-направление. По четырем IT-специальностям можно получить образование в Колледже на факультете информационных технологий. В Академии представлено по два направления на бакалавриате и магистратуре («Прикладная информатика» и «Бизнес-информатика»). В целом, специалистов мы готовим по 11 программам среднего профессионального образования и по 11 направлениям бакалавриата. Также в Академии можно получить степень магистра и кандидата наук.

– На какую возрастную категорию людей рассчитано образование, которое вы даете?

– У нас обучаются с 7 лет. Вы не ослышались! На базе Колледжа и Академии функционирует Детский образовательный центр «Открытые горизонты»,



спортивный клуб «Эстрей», Кадетский учебный центр. Для детей и подростков 7-18 лет предусмотрено 17 программ дополнительного образования, спортивные занятия по художественной гимнастике и акробатике. Разработаны сценарии проведения городских каникул для школьников.

Взрослые могут повысить квалификацию (27 программ обучения) и получить профессиональную переподготовку (23 программы обучения).

Таким образом, начиная с 7 лет и не ограничиваясь верхней возрастной планкой, мы последовательно выстраиваем образовательный путь от школьника до аспиранта.

– Как вам удастся реализовать столько направлений обучения?

– Качественное непрерывное образование можно дать совместными усилиями. На протяжении уже четверти века мы создаем единую образовательную структуру (кластер), реализуя принцип ОБУЧЕНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ.

– Как и когда к вам можно поступить?

– В Социально-технологический колледж можно поступить после 9 или 11 классов без экзаменов с 1 марта по 1 декабря. Набор на обучение в вуз и дополнительное образование осуществляется в течение года!

90% выпускников Социально-технологического колледжа продолжают обучение в Международной полицейской академии ВПА по ускоренным программам высшего образования.

– Чем еще помимо учебы занимаются ваши студенты?

– Студенческая жизнь у нас кипит! Мы стараемся сделать жизнь обучающихся насыщенной, интересной и полезной. У нас постоянно проводятся интеллектуальные игры, фестивали, викторины, квесты, экскурсии, встречи с интересными людьми. Наши студенты участвуют в научных конференциях, конкурсах, различных городских мероприятиях, выступают в роли волонтеров.

– Как прошел 2024 год? Какими достижениями можете похвастаться?

– В апреле этого года наши организации стали действительными членами Ассоциации организаций в области негосударственного образования. Это почетный и важный для нас шаг, открывающий границы новых возможностей.

Совместный социальный проект «СВОИ: ЕДИНСТВО РАЗНЫХ» стал одним из победителей в VI Всероссийском конкурсе лучших практик в сфере национальных отношений. А проект Академии «PRO100 Безопасно: Дети в Интернете», посвященный IT-безопасности детства, вошел в пятерку лучших реализованных проектов СОНКО в Тульской области.

– Какие планы на 2025 год?

– В следующем году нам исполняется 25 лет. Четверть века – немалый срок, за который мы стали надежным центром знаний и инноваций, подготовив тысячи специалистов. Мы гордимся нашими достижениями и будем продолжать стремиться к новым высотам, направим силы на продвижение собственного бренда.



– Что пожелаете своим студентам и сотрудникам?

– Студентам – ярких моментов, незабываемых впечатлений, отличных результатов в учебе! Всему педагогическому составу – профессиональных достижений, творческого энтузиазма и личных радостей! Вместе мы – сила! Работайте и учитесь с удовольствием!



г. Тула, ул. Рязанская, 1  
www.mpa71.ru  
+7 (4872) 700-353  
abitur@mpa71.ru



г. Тула, ул. Рязанская, 1  
www.ctk71.ru  
+7(4872) 700-352  
priem@ctk71.ru



КИРИЛ ИНЮШИН,  
основатель и руководитель  
Группы компаний «К-Холдинг»





# K-HOLDING:

## ГОД ОПТИМИЗАЦИИ И ИНВЕСТИЦИЙ

Группа компаний K-HOLDING на рынке 11 лет и объединяет компании в 7-ми нишах торговли и оказания услуг, которые уверенно занимают лидирующие места в своих сферах. Основатель и руководитель, Кирилл Иношин, в беседе с нами поделился достижениями K-HOLDING, новыми инвестиционными проектами и подвел итоги 2024 года.

– Кирилл, сколько на данный момент компаний объединяет в себе в K-HOLDING?

– На данный момент в группу компаний входят:

- Юридическая компания по взысканию долгов с физических и юридических лиц TOP;
- Склады-магазины офисной мебели и оргтехники «ВашОфис» в 5 городах;
- Типография «Принт71» с офисами в Туле и Новомосковске;
- Компании брата по покосу травы и спилу деревьев «Покос71» и «Спилим71».

За границей у меня два крупных проката байков на Бали и Пхукете, компания по пересдаче вилл на Бали и компания по продаже товаров для дома на тайских маркетплейсах.

– Как бы вы охарактеризовали этот год?

– Это был год оптимизации. В январе мы закрыли направление по наружной рекламе «ПервыйЦех», открытое по франшизе. Мы рассчитывали получить дополнительный заказы от федеральных компаний и сделать «конкурента» «Принт71» для большего охвата. Но компания работала то в ноль, то в небольшой минус. Наши старания в течение нескольких лет не помогли исправить ситуацию.

В феврале была закрыта компания «ТракХолдинг» в Москве ввиду небольшого убытка по итогам 2023 года и отсутствия перспектив получения сколько-нибудь значимой прибыли в 2024-м. Также в феврале комиссионный магазин компьютеров и оргтехники IT71 был продан в рассрочку исполнителю руководителю. Эта небольшая компания в масштабах «K-Холдинг» приносила несколько процентов суммарной прибыли холдинга, и было принято решение расстаться с этим непрофильным активом, в котором мы не видим больших перспектив.

В июне 2024-го была закрыта типография «Принт62» в Рязани. За 4 года у нас так и не получилось вывести ее в прибыль. Она работала то в ноль, то в небольшой минус.

– В одном из прошлых интервью вы планировали вплотную заняться инвестированием. Как дела на этом поприще?

– Да, я вложил свои средства в несколько проектов, надеюсь на хорошую отдачу:

- магазины по продаже телефонов и электроники Lab store;
- зубная клиника L-Dent в Москве;
- франшизная сетка по чистке обуви Sneakfresh, одна из самых крупных в РФ, насчитывающая более 100 точек по России;
- компания по оптимизации офисов IndoSpace;
- мобильное приложение для ресторанов Postilla.

– Какими достижениями в 2024 году еще можете похвалиться?

– Открытие склада-магазина офисной мебели и оргтехники в Москве, который в октябре сделал рекордную месячную выручку более 7 млн и принес миллионную прибыль. На Бали была выкуплена доля управляющего партнера, и компания передана новому управляющему партнеру.

Летом была запущена компания по продаже товаров для дома на тайских маркетплейсах. В ноябре приехал первый контейнер с товарами из Китая, и пошли первые продажи. Была запущена стоматологическая клиника в Москве.

– Что дальше?

– Цели на 2025 год будут утверждаться в декабре 2024-го. В России ввиду высокой ставки ЦБ, кадрового голода, санкций и прочих внешних факторов предположительно на 2025 год планы по выручке и прибыли будут на 10-20 % выше результатов 2024 года.

 **K-HOLDING**  
группа компаний

🌐 [k-holding.biz](https://k-holding.biz)  
☎ [inyushin71](https://inyushin71.ru)





# ПОЛЕЗНЫЙ КАПИТАЛ

ВСЕМ ИЗВЕСТНАЯ ПОГОВОРКА «ОДНА ГОЛОВА ХОРОШО, А ДВЕ ЛУЧШЕ» ОТЛИЧНО РАБОТАЕТ И В БИЗНЕСЕ. КЛЮЧ К УСПЕХУ ЗАЧАСТУЮ ЛЕЖИТ В ПРАВИЛЬНОМ СОТРУДНИЧЕСТВЕ. И КОЛЛАБОРАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЦЕНТРА НЕДВИЖИМОСТИ «ПОЛЕЗНЫЕ ЛЮДИ» СО СТРОИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИЕЙ «КАПИТАЛ» — ИДЕАЛЬНЫЙ ПРИМЕР ВЗАИМОДОПОЛНЯЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ.

**К**омпания «Полезные люди» на протяжении целого года тесно сотрудничала с застройщиком «Капитал», и вместе они стали настоящим партнерским союзом. Благодаря этому успешному сотрудничеству еще больше семей смогли переехать в новые, комфортные и современные квартиры, где они будут строить свои отношения и растить детей.

«Полезные люди» — неоднократный ТОП-3 у застройщика по количеству реализованных квартир за месяц, и не собираются на этом останавливаться!

«ПОЛЕЗНЫЕ ЛЮДИ» — КОМАНДА ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ РЫНКА, РИЭЛТОРОВ С ОГРОМНЫМ ОПЫТОМ И БЕЗУПРЕЧНОЙ РЕПУТАЦИЕЙ, СПРАВЕДЛИВО ЗАНИМАЮЩАЯ ТОПОВЫЕ ПОЗИЦИИ В ТУЛЕ И ОКАЗЫВАЮЩАЯ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УСЛУГ В СФЕРЕ НЕДВИЖИМОСТИ.





### «ПОЛЕЗНЫЕ ЛЮДИ» – ЭТО:

- более 100 опытных риэлторов, которые ловко ориентируются в предлагаемых вариантах, помогут продать или купить недвижимость для жизни или инвестиций максимально быстро, выгодно;
- обширная база объектов недвижимости – новостройки и вторичное жилье;
- помощь в оформлении ипотеки на выгодных условиях во всех банках региона;
- юридическое сопровождение сделки «под ключ»;
- работа с сертификатами, в т. ч. материнским капиталом;
- высокая мотивация сотрудников.

### КАПИТАЛЬНЫЕ ВЛОЖЕНИЯ

Строительная компания «Капитал» – это возможность купить квартиру в Туле от застройщика в жилых комплексах, построенных на основе европейских стандартов с применением новых технологий и материалов. Объекты недвижимости расположены в районах с развитой и комфортной инфраструктурой. Купить квартиру в Туле от застройщика с безупречной репутацией – надежные инвестиции в свое будущее, гарантия комфортности проживания.

### ОСОБЕННОСТИ КВАРТИР В ДОМАХ ОТ «КАПИТАЛ»:

- продуманная организация жилого пространства;
- наличие дополнительных помещений для размещения личного имущества, хранения одежды и бытовой техники;
- автономная система отопления;
- просторная ванная и санузел;
- идеальная геометрия стен, пола и потолка (не придется проводить работы по выравниванию поверхностей);
- красивые, светлые подъезды;
- современные лифтовые системы;
- создание условий для полноценного отдыха на придомовой территории.

2024 год был объявлен годом семьи, и партнерский дуэт «Полезных людей» и «Капитала» стал именно тем, кто помог парам и семьям почувствовать совершенно иное качество жизни. Доверяя своих клиентов «Капиталу», компания «Полезные люди» уверена, что у клиентов будет счастливое и своевременное новоселье!



# ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОДВОДИТЬ ИТОГИ!

2024-й ОТЛИЧИЛСЯ ЯРКИМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ В ЖИЗНИ КАЖДОГО, И СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ «КАПИТАЛ» – НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ! ПОРА СТАВИТЬ ГАЛОЧКИ НАПРОТИВ ВЫПОЛНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ И НАМЕЧАТЬ НОВЫЕ ЗАДАЧИ НА БУДУЩИЙ ГОД!

**С**пециалисты Центра недвижимости «Полезные люди» регулярно открывают для своих клиентов новые комфортные форматы жизни. А помочь начать новую жизнь и наслаждаться покупкой жилья помогают постоянные партнеры – и это застройщик Строительная компания «Капитал». По итогам 2024 года «Капитал» стал самым близким партнером агентства «Полезные люди» по количеству реализованных квартир. Центр недвижимости неоднократно входил в ТОП-3 у застройщика по результатам за месяц, занимая даже главную строчку по продажам.

## ЗА ЭТИ 11 МЕСЯЦЕВ СК «КАПИТАЛ»:

- сдала 5 домов и выдала ключи от квартир новым жителям;
- запустила строительство ЖК «Роща» в Рязани и «Платон-парка» в Туле;
- вместе с вами провела праздники добрососедства;
- озеленила территорию сданных домов.

А еще пересмотрела условия рассрочки\* и сделала ее еще более выгодной, чтобы каждый будущий житель чувствовал себя максимально комфортно и мог беспрепятственно осуществить свою мечту о новом доме без переплат банку и долгих накоплений на первоначальный взнос!

## УЧАСТИЕ В БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

Не первый год следуя девизу «Делай как мы, делай лучше нас!», компания стремится к новым победам и окружает любовью и вниманием каждого клиента. В этом году они организовали ряд благотворительных мероприятий – посетили два Дома ребенка, подарили новогодние подарки, развивающую технику для логического мышления, продолжили благоустройство скверов, приняли участие в организации городских мероприятий и др.

**ВАШИ УЛЫБКИ – ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА СК «КАПИТАЛ». ОНА ВСЕГДА СТРЕМИТСЯ К НОВЫМ ВЕРШИНАМ И СТАРАЕТСЯ ДОБИВАТЬСЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ, ЧТОБЫ ВАША ЖИЗНЬ СТАЛА ЛУЧШЕ, И ВЫ С ГОРДОСТЬЮ СКАЗАЛИ: «Я КУПИЛ КВАРТИРУ В «КАПИТАЛЕ»!»**



ЕЛЕНА ДЫМОВА,  
руководитель компании  
«Полезные люди»



ЮЛИЯ КОРНЕЕВА,  
руководитель отдела продаж  
застройщика «Капитал»

**ПОЛЕЗНЫЕ  
ЛЮДИ** | Союз  
риэлторов

г. Тула, ул. Оборонная, д. 6  
+7 (4872) 73-07-77  
helpfulpeople.ru

**КАПИТАЛ  
СТРОИТЕЛЬ ЖИЛЬЯ!**

г. Тула, ул. Пушкинская, 55а  
+7 (4872) 71-00-01  
www.kapital71.ru



# МЕХА

АВТОРСКИЕ РАБОТЫ ОТ МАСТЕРА  
ВЕРЫ БЕЛЯЕВОЙ

В НАЛИЧИИ (по запросу)



Моделирование  
Пошив  
Перекрой  
Ремонт  
**МЕХОВЫХ  
ИЗДЕЛИЙ**



г. Тула, Красноармейский пр-т, д. 23  
[www.mastervera.ru](http://www.mastervera.ru)  
+7 (960) 600-60-70

Модель: Елена Попова. Основатель Танцы-дефиле OSC, ул. Восточная, д. 11  
[vk.com/miss\\_porova818](http://vk.com/miss_porova818). Визаж и прическа : Елена Мельникова hairmakeup71  
Фотограф: Светлана Колоскова svetlanakoloskova



***ASM КОНСАЛТИНГ:***  
ВАШ ПАРТНЕР В МИРЕ БИЗНЕСА



В СОВРЕМЕННОМ ДИНАМИЧНОМ БИЗНЕС-ОКРУЖЕНИИ КОМПАНИИ СТАЛКИВАЮТСЯ СО МНОЖЕСТВОМ ВЫЗОВОВ, ТРЕБУЮЩИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА И ГЛУБОКИХ ЗНАНИЙ. И ЗДЕСЬ НЕПЛОХО ИМЕТЬ НАДЕЖНОГО ПАРТНЕРА, КОТОРЫЙ ВСЕГДА НАЙДЕТ РЕШЕНИЕ И СТАНЕТ СОЮЗНИКОМ САМЫХ УСПЕШНЫХ И АМБИЦИОЗНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.

**К**онсалтинговая фирма ASM Консалтинг – команда профессионалов, имеющих международное образование ведущих ВУЗов и богатый опыт работы в одних из лучших консалтинговых агентств России. Непрерывно отслеживая последние тенденции и изменения в бизнес-среде, компания разрабатывает актуальные и перспективные решения, идеально соответствующие специфике организации и ее целям.

ASM Консалтинг предлагает широкий спектр услуг, а также комплексные решения, охватывающие все аспекты ведения бизнеса:

#### 1 ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Команда юристов поможет разобраться в сложных правовых вопросах, обеспечивая защиту интересов вашей компании на всех уровнях.

#### 2 НАЛОГОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Комплексный анализ налоговой ситуации вашей организации и разработка стратегии оптимизации налоговых расходов.

#### 3 МАРКЕТИНГОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Эксперты помогут создать продуманные маркетинговые стратегии, которые увеличат видимость компании на рынке и привлекут новых клиентов.

#### 4 ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ЛЮБОГО УРОВНЯ

От корпоративных встреч до масштабных конференций, обеспечивая их успешное проведение и положительный имидж вашей компании.

Агентство ставит для себя амбициозные цели на 2025 год – донести до бизнеса Тулы, что не обязательно смотреть в сторону Москвы в поисках компетентных специалистов. В нашем городе тоже можно обрести надежного и опытного партнера в области корпоративного права. И имя ему – ASM Консалтинг с его командой, способной решить задачи любого уровня сложности!

ДОВЕРЬТЕ СВОИ БИЗНЕС-ПРОЦЕССЫ ПРОФЕССИОНАЛАМ ASM КОНСАЛТИНГ, И ВЫ СМОЖЕТЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ТОМ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО – РАЗВИТИИ ВАШЕГО ДЕЛА. УВЕРЕНЫ, ЧТО ВМЕСТЕ С НАМИ ВЫ СМОЖЕТЕ ДОСТИЧЬ НОВЫХ ВЫСОТ!



АСАД САБУРОВ,  
управляющий партнер  
ASM Консалтинг, юрист  
по корпоративному праву

– Я очень долгое время работал в Москве в одной из лучших фирм. Моими клиентами были топовые российские и иностранные организации. Решил вернуться в родной город и вывести консалтинг в Туле на более высокий уровень, т. к. в регионе ничего похожего нет. Регион развивается, появляется много интересных перспективных предпринимателей и проектов, и мы готовы взять на себя решение любых задач, с которыми может столкнуться ваша компания.

# ASM

К О Н С А Л Т И Н Г







# **НОЛЬ ЗАТРАТ:** — БЕСПЛАТНЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ ТОНУСА УМА И ТЕЛА

МОЗГ — ТАКАЯ ЖЕ ЧАСТЬ ТЕЛА, КАК МЫШЦЫ И ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ. И ЕСЛИ КАКИЕ-ТО ИЗ НИХ МОГУТ РАБОТАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО И ВСЕГДА, ТО ДРУГИМ ПЕРИОДИЧЕСКИ ТРЕБУЕТСЯ РАЗРЯДКА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СВОИХ ФУНКЦИЙ.



**В** процессе выполнения умственной работы мозг активно потребляет энергию, запасы глюкозы и кислорода. Отчасти поэтому еще со школьной поры многим знаком способ поддержать его работу шоколадкой. Но увы, одними сладостями мозг сыт не будет: постоянное напряжение без перерывов приводит к истощению ресурса, что снижает когнитивные способности, ухудшает внимание и память. Поэтому, если вы часто работаете на износ без адекватного отдыха, мозг не успевает восстановить свои ресурсы — а это неизбежно ведет к падению производительности.

Самое парадоксальное: даже когда вы ничем не заняты, мозг продолжает работать. В фоновом режиме он обрабатывает и систематизирует полученную информацию, раскладывая ее по полочкам. Этим же мозг занимается и во время сна. В эти периоды расход энергии остается почти одинаковым и сопоставим с энергозатратами на задачи, требующие серьезной концентрации внимания.

Чтобы мозгу перезагрузиться и отдохнуть, надо подкидывать ему новые задачи, отличные от типовых. Когда вы просто гуляете по парку, ваш мозг по-прежнему решает бытовые и рабочие вопросы, а ноги идут автоматически. Попробуйте не просто идти, а наступать правой ногой на листик или закрывать на 10 секунд то один, то другой глаз.

Такая смена активности переключает внимание мозга на совершение телом новых действий и позволяет расслабиться. Упражнение дает эффект, пока не доходит до автоматизма; дальше надо искать что-то новое: читать книгу или произносить алфавит наоборот, учиться игре на фортепиано, идти на танцы, заниматься плаванием или шахматами. Главное, делать это до тех пор, пока не сможете параллельно с новым видом деятельности думать о работе или чем-то ином.

Для расслабления тела и встряски для мозга нашей героине Алине Чистяковой здорово помогает закаливание.

— 1 минута в холодной воде насыщает организм кислородом так же, как часовая пробежка. Я спокойна, хладнокровна и счастлива, контролирую тело и разум. Эта практика позволяет мне снимать усталость мышц, выводит кислоту, сжигает жир, подтягивает и укрепляет кожу.

Как я это делаю? Слушаю себя очень внимательно. Не спешу и глубоко дышу, медленно и спокойно. Поэтапно рассказываю, как я привыкала:

Начинала привыкать с умывания холодной водой: включала на максимум и с утра раза 3 или на сколько будет настроя умыться.

Дальше подключала марш. Закрывала ванну, открывала холодную воду сначала тонкой струйкой и начинала маршировать, высоко поднимая ноги и натягивая носок, медленно! Одна — в воде, вторая, поднимаясь, отдыхает от холода. И так 125 шагов. Вышла — растерла полотенцем ноги.

С каждым днем напор воды, глубину воды в ванне и степень холода увеличивала. Так дошла до полной ванны холодной воды, в которой маршировала.



Затем перешла к погружению. Наливала в ванну холодную воду, вставала в нее и быстро окуналась, без головы, по шею; главное — старалась контролировать дыхание: глубоко и спокойно дышала. Вылезла — растерлась полотенцем.

Далее слушала свое тело, увеличивала продолжительность погружения — я брала плюсом по 5 сек. каждый день. Постепенно я нашла свое время, которое меня питает энергией, но не приводит к ознобу после ванны. Когда дошла до 3 минут, я перед выходом окуналась с головой.

Я встаю рано, в 6 ч. каждый день, для себя нашла идеальную программу на утро: натошак вакуум 15 раз, планка на максимуме времени и — в ледяную ванну на 3 минуты, могу пролежать и 10, но эффект, как от трех. В конце с головой окунаюсь. Растираюсь полотенцем — и чашку горячего чая. Потом уже иду будить детей.

Хорошо начинать закаливание летом, когда вода из-под крана течет около 15 градусов, тогда привыкаешь, и к осени сама природа поможет идти дальше. Динамика будет хорошей, и к холодам можно пробовать обливания на улице и прорубь.

Зимой у меня на улице стоит бассейн, где я поддерживаю полынью и окунаюсь каждое утро. Температура воды 0,2°C — жидкий лед. Дети мои 8-ми и 9-ти лет маршируют по утрам, а младшая в 3 года любит принимать ледяную ванну, но ей больше нравится вечером.

Я не болею простудами, от слова совсем. Энергии холодная вода прибавляет моментально. Но все индивидуально. Слушайте себя, свое тело и, конечно, проконсультируйтесь с врачом.





# Откровенно про интим

Эксперт в области психологии Анастасия Бутузова рассказала, в чем основная причина недопонимания в паре. И что с этим делать.

**А**настасия Бутузова – выпускница Рязанского медицинского института, специализировалась на психиатрии. Работала детским психиатром, но в какой-то момент поняла: детям сложно помочь, если не работать с родителями.

Сейчас я работаю, веду приемы онлайн. Как показал период ковида, это удобный и комфортный способ коммуникации. И поверьте, опытный психолог за первые 10 минут общения по скайпу или ватсапу по мимике, голосу, телодвижениям поймет, есть ли у его клиента проблемы.

Большая часть моих клиентов – женщины. И когда мы разбираем с каждой ее случай, всегда в конце, как вишенка на торте, возникает вопрос о сексуальной жизни, трудности достижения оргазма. Моя практика показывает: в любой проблеме, будь то чувство вины, стыда или что-то еще, всегда есть сексуальный компонент.



Фотограф: Мария Трусова maritrusova\_photo



**С** какими запросами из сексуальной сферы чаще всего обращаются женщины к психологу? Несовпадение потребностей, точнее, несовпадение половых конституций партнеров. Для многих моих клиенток открытие, что ее партнеру не хочется интима не потому, что женщина его больше не привлекает, а потому что ему больше не надо! Если у партнеров очень разная половая конституция, в паре могут регулярно возникать конфликты, недопонимания, обиды.

Половая конституция – это база нашей физиологии. Она закладывается в период внутриутробного развития плода. И представляет собой сексуальный потенциал организма. И самое важное – эта величина не меняется на протяжении всей жизни. Как цвет глаз. Врожденную характеристику бесполезно пытаться скорректировать. Можно только принять и искать компромиссы с партнером.

Есть специальные тесты для определения половой конституции человека. Пройдя их, можно определить, какая конституция у вас – высокая, средняя или слабая. Сильная половая конституция – когда человек хочет интимной близости несколько раз в неделю. А в период влюбленности такое желание возникает даже 2-3 раза в сутки. Средняя половая конституция – это когда секса хочется 1-2 раза в неделю. При слабой конституции даже на пике страсти потребность в интимной близости возникает от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц.

Резонный вопрос: а как определить половую конституцию партнера, если только начали встречаться, отношения только-только завязались. Ответ – никак. Ну, если только вы оба на первом свидании честно не ответите на вопросы теста о половой конституции.

Более того, первые полгода отношений надо вообще исключить из анализа, потому что это период «бабочек в животе» – пик эмоций, эндорфинов, желаний нового. Примерно через полгода, вступив в фазу плато интимных отношений, можно оценить, насколько вы совпадаете по темпераменту.

Есть еще один нюанс: после 30 лет каждая последующая десятилетка отнимает один сексуальный контакт. То есть, если в 20 лет человек имел среднюю половую конституцию и ему нужно было 2 интимных контакта в неделю, то в 30 лет ему нужен будет один контакт в неделю, в 40 лет – один контакт в две недели.

**ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ЗАВИСЯТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ФИЗИОЛОГИИ, НО И ОТ ПСИХОЛОГИИ. А ЭТО УЖЕ ЛИБИДО – ХАРАКТЕРИСТИКА, ВО МНОГОМ ЗАВИСЯЩАЯ ОТ ВНЕШНИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ. ОНО МОЖЕТ УСИЛИВАТЬСЯ ИЛИ ОСЛАБЕВАТЬ, НАПРИМЕР ПРИ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ С ПАРТНЕРОМ, ИЗ-ЗА НЕЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (КУРЕНИЕ, МАЛО СНА И Т. Д.), ЛИЧНОГО ОПЫТА И УСВОЕННЫХ ПО МЕРЕ ВЗРОСЛЕНИЯ УБЕЖДЕНИЙ О СЕКСЕ (ЧТО ЭТО СТЫДНО И ГРЯЗНО).**

Навязчивая идея у некоторых женщин – обязательно надо зачать ребенка, постоянный контроль дней овуляции, заикленность на зачатии – сильно снижает либидо вплоть до полного отсутствия.

**П**равда, и физиология на либидо тоже влияет; например заболевания щитовидной железы подавляют его, а прием некоторых препаратов – антидепрессантов, бета адреноблокаторов – просто снижает. Сильно влияют на либидо дефициты, особенно железа.

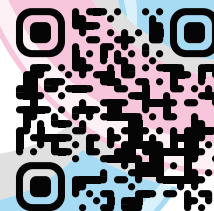
Когда люди решают жить вместе, образуют пару, время начинает играть против них. Наступает привыкание. Это неизбежно, особенно если меняется поведение женщины. Фокус внимания – дому, хозяйству, ребенку, но не мужчине. В головах мужчин тоже срабатывает психологический выключатель либидо – жена стала настолько родной, что секс с ней становится невозможным.

**НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ПОСТАВИТЬ НА ПЕРВОЕ МЕСТО СВОЕГО ПАРТНЕРА. НЕТ, У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОН САМ. И ЭТО НЕ ПРО ЭГОИЗМ. ВЫ У СЕБЯ ОДНИ, И ЭТО ВАША ЖИЗНЬ.**

С привычкой, со скукой в отношениях можно справиться. Надо научиться открыто, честно разговаривать о возникающих трудностях, своих желаниях. Долго и счастливо живут те пары, в которых женщина и мужчина одновременно и любовники, и друзья, и родители своим детям.

Наша сексуальность развивается еще в утробе: есть исследования на УЗИ, где видно, что плод играет со своими гениталиями, исследует их. И это нормально! Более того, нормально, когда малыш пяти лет исследует себя, подросток в 15 лет мастурбирует. Кстати, у мальчиков-подростков нет с этим проблем, они контактируют со своими половыми органами с малышкового возраста. На девочек больше давят ограничения общества, родительский контроль – «в подоле не принеси!», «вырядилась, как проститутка!». Тема сексуальных отношений долгое время табуирована, проявлять свою сексуальность стыдно. В обычной жизни у нас нет даже нормального обозначения половых органов, чтобы объяснить подростку, что и как работает, для чего все это ему дано. Почему-то нос мы называем носом, а половые органы – стесняемся. Или называем какими-то «фруктово-овощными» прозвищами. Все это ведет к тому, что из непознавших себя девочек вырастают женщины, не знающие, что такое оргазм.

Есть поговорка: «Оргазм возникает не между ног, а в голове». И частенько «мозговая жвачка» мешает наслаждаться этой частью человеческих отношений. Что делать? Работать со своими мыслями, учиться отключаться, переключаться. Не получается самостоятельно – обратитесь к специалистам.









# НЕТ БОЛИ:

## ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БОЛЬ В СПИНЕ, ОНЕМЕНИЕ В КОНЕЧНОСТЯХ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ – НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЖАЛОБЫ, С КОТОРЫМИ ОБРАЩАЮТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К НЕВРОЛОГУ. ОДНАКО СПИСОК СОСТОЯНИЙ, ЛЕЧЕНИЕМ КОТОРЫХ ЗАНИМАЕТСЯ НЕВРОЛОГ, ГОРАЗДО ШИРЕ. ВЫЯВИТЬ НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, РАСПОЗНАТЬ ИСТИННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ПОМОГАЕТ ВЫСОКОКЛАССНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ С 16-ТИЛЕТНИМ СТАЖЕМ РАБОТЫ, ВРАЧ-НЕВРОЛОГ, ФИЗИОТЕРАПЕВТ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ИНВИТРО» – АННА АЛЕКСАНДРОВНА ДАГАЕВА.

– Анна Александровна, с какими жалобами к вам чаще всего обращаются?

– Как любят шутить мои коллеги, к неврологу отправляют тогда, когда другие специалисты затрудняются установить диагноз. Действительно, спектр жалоб на приеме у невролога крайне разнообразен. Это боли и онемение разной локализации. Часто приходят и с соматическими (сوما – тело, лат.) жалобами, например одышкой, ощущением мурашек в разных частях тела, повышенной температурой тела в отсутствии инфекционного заболевания.

– Почему не стоит самостоятельно лечить головную боль?

– Головная боль может оказаться симптомом грозных заболеваний, таких как опухоль головного мозга или аневризма. Но чаще встречается головная боль напряжения. Она связана с эмоциональным и интеллектуальным перенапряжением. Реже встречается мигрень. Это, как правило, безобидное заболевание. Однако при ее тяжелых формах пациент не может выполнять повседневные дела по 2-3 дня. Современная медицина в своем арсенале имеет средства, способные избавить от мигренозной боли.

Какой тип головной боли у вас, поможет разобраться специалист. Поэтому при регулярной головной боли стоит посетить врача, сделать МРТ головного мозга с обязательной интерпретацией результатов у невролога.

– Частый диагноз – грыжа межпозвоноковых дисков... Звучит страшно.

– Сама по себе грыжа не страшна, и они, как правило, есть у большинства взрослых людей. И только сочетание

нескольких неблагоприятных факторов приводит к болезни. Если есть не проходящая в течение недели боль в спине, если эта боль отдает в ногу или руку, если вы не можете одинаково встать на левый и правый носок, пятку, следует обратиться за консультацией к специалисту.

Даже если грыжа бессимптомная, стоит уделить внимание здоровью своего позвоночника. Ведь это несущая конструкция тела.

– Нехватка воздуха – это заболевание легких?

– Чаще всего нет. Но здесь необходимо отличать чувство нехватки воздуха и одышку. Одышка – это трудность вдоха или выдоха, провоцируемая физической нагрузкой. Т.е. когда потребность организма в кислороде увеличивается, а организм в силу какого-то заболевания не может обеспечить больше кислорода. Тогда мы видим, что человек тяжело дышит, останавливается, перехватывает воздух.

А чувство нехватки воздуха – это ощущение невозможности вдохнуть полной грудью, как правило в покое, или после стресса. Оно не связано с заболеванием легких или сердца и является неврологическим симптомом.

– Что такое блокады? Панацея ли это?

– Крайне редко бывают случаи, когда без блокад не обойтись. Блокадами в обиходе называют любое введение различных лекарственных средств в зону боли. Часто при этом используют гормоны – сильные обезболивающие и противоотечные средства, но они же выводят кальций из костной ткани, разрушают хрящевую ткань, повышают

уровень сахара в крови, увеличивают артериальное давление, способствуют повышению веса. Поэтому, по возможности, блокады лучше заменить занятиями лечебной физкультурой, физиотерапевтическими методами лечения. Хотя это и потребует больше времени и сил пациента, но поможет сохранить качество жизни на долгие годы.

– Состояния, при которых следует вызвать бригаду скорой медицинской помощи?

– Наступившие внезапно асимметрия лица, нарушение речи, слабость в одной или нескольких конечностях. Это может быть грозным симптомом, при котором промедление будет стоить жизни.

**ПРИ ЛЮБЫХ НЕДОМОГАНИЯХ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К ВРАЧУ, ЧТОБЫ ВАМ ОКАЗАЛИ СВОЕВРЕМЕННУЮ ПОМОЩЬ, УСТАНОВИЛИ ДИАГНОЗ И НАЗНАЧИЛИ ЛЕЧЕНИЕ. БЛАГОДАРЯ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ.**

# INVITRO

+7 903 035-88-99

Записаться на прием  
к Анне Александровне Дагаевой  
можно по qr-коду:





Иванова Алла Викторовна,  
главный врач клиники,  
стоматолог-ортопед

**«ВИАЛ-Дента»:**  
КЛИНИКА КОМФОРТНОЙ  
СТОМАТОЛОГИИ

Фотограф: Дзюбин Дмитрий

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ВИАЛ-ДЕНТА» – КЛИНИКА, СОБРАВШАЯ УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ И РЕСТАВРАЦИИ ЗУБОВ. БЛАГОДАРЯ СОВРЕМЕННОМУ ОБОРУДОВАНИЮ И НАРАБОТАННЫМ МЕТОДИКАМ, МОЖНО СМЕЛО СКАЗАТЬ: «ВАШ ПРОГНОЗ БУДЕТ БЛАГОПРИЯТНЫМ».

**Б**ольшая команда высококвалифицированных специалистов стоматологической клиники «ВИАЛ-Дента» работает с одной целью: дарить своим пациентам белоснежные здоровые зубы и красивую улыбку, которая станет вашей визитной карточкой, ведь красивая, здоровая улыбка – один из ключевых показателей состояния здоровья человека.

### ВСЕ УСЛУГИ В ОДНОМ МЕСТЕ

За здоровье и красоту ваших зубов отвечают настоящие профессионалы – врачи с большим опытом работы. Оборудование и материалы соответствуют международным стандартам качества. Поэтому вам не придется обращаться в другие клиники – все этапы лечения вы сможете провести в одном месте. «ВИАЛ-Дента» рада предложить вам квалифицированную помощь по всем направлениям современной стоматологии:

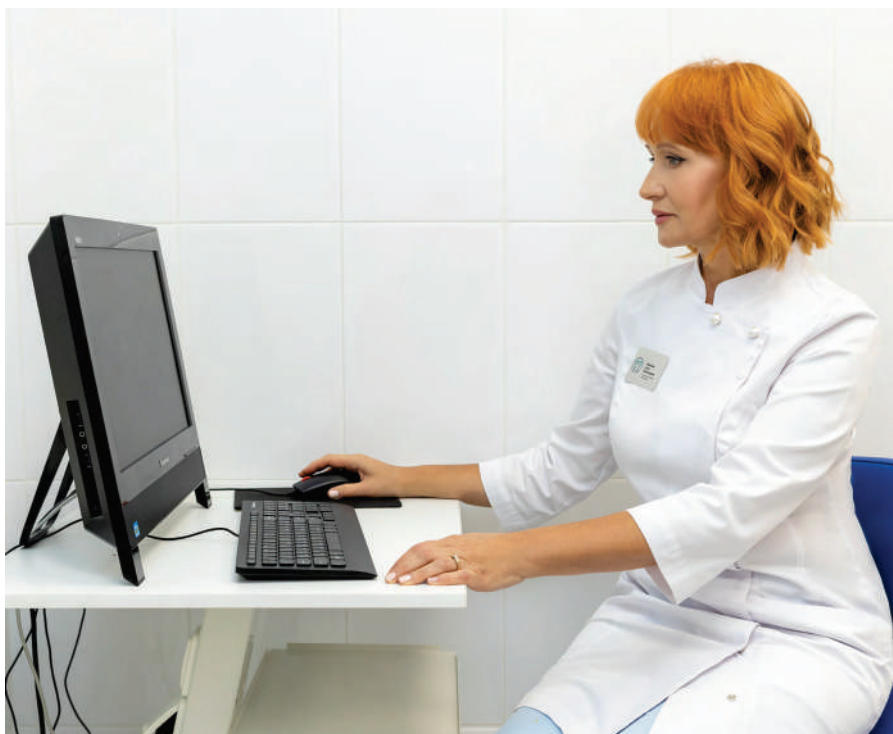
- терапия;
- гигиена полости рта;
- парадонтология;
- хирургия;
- ортодонтия;
- имплантация;
- протезирование.

– Мы понимаем, что красивая улыбка – это не только эстетика, но и уверенность в себе, и гордимся тем, что используем только качественные материалы и инновационные методики. Наши современные технологии и индивидуальный подход к каждому пациенту позволяют достигать наилучших результатов и обеспечивать максимальный комфорт во время процедур.

### ОБОРУДОВАНИЕ ЭКСТРА-КЛАССА

В клинике «ВИАЛ-Дента» установлено современное цифровое оборудование для диагностики и лечения. Специалисты используют технологии ведущих мировых производителей, которые обеспечивают:

- точную 3D-диагностику;
- безболезненное лечение;
- быстрый результат;
- высокое качество работы.



### ГОД МАСШТАБИРОВАНИЯ

2024 год стал для клиники годом масштабирования. Расширился штат специалистов, в команду пришли хирурги, терапевты. Возможностей для еще более точной диагностики стало больше: арсенал клиники пополнился микроскопом, который позволяет обнаруживать скрытые патологии на ранних стадиях. Открылся и ждет своих пациентов новый филиал стоматологической клиники «ВИАЛ-Дента» на ул. Дмитрия Ульянова, 2.

### ЛЕЧИМ ЗУБЫ – ЗАБИРАЕМ ПРИЗ!

В преддверии новогодних праздников «ВИАЛ-Дента» проводит розыгрыши для своих пациентов, которые могут получить сертификаты на гигиену, скидки на лечение, а также подарочные боксы для домашнего ухода за полостью рта.

**Всем новым пациентам стоматологической клиники – скидка 10% на первое посещение!\***

**ОТ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА, А ИХ ЛЕЧЕНИЕ НУЖНО НАЧИНАТЬ УЖЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ. НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЭТОТ ВОПРОС В ДОЛГИЙ ЯЩИК, А ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧАМ «ВИАЛ-ДЕНТА»! СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОЛЯТ ПРОИЗВЕСТИ ВСЕ ПРОЦЕДУРЫ С КОМФОРТОМ!**

ул. Дм. Ульянова, д. 2  
+ 7(4872) 303-999  
+7 910 946-30-88

ул. Пузакова, д. 2  
+ 7(4872) 47-03-90







## «ЦЕНТР НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ» ПОЗДРАВЛЯЕТ ВСЕХ С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ 2025 ГОДОМ!

И в целях поддержки демографической политики в стране, объявляет его  
**годом поиска решений для успешного лечения бесплодия.**

В рамках данного мероприятия «ЦНМТ» готовит  
серию встреч врачей отделения ВРТ с жителями Тулы и области,  
столкнувшимися с данной проблемой.

Первая «Рождественская встреча» пройдет **9 января 2025 года.**

МЫ ПРИГЛАШАЕМ НА НЕЕ ПАРЫ ПЛАНИРУЮЩИЕ  
ВСТУПИТЬ В ПРОГРАММУ ЭКО, ГДЕ ВРАЧИ ЦЕНТРА:

- Расскажут все об ЭКО, о мужском и женском бесплодии.
- Объяснят, как забеременеть, если получен отказ на ЭКО по ОМС.
- Поделятся историями из своей практики, подтверждающими, что беременность при низком АМГ – это реальность!
- Расскажут все о беременности после программы ЭКО и ее ведении.
- А также ответят на все вопросы, интересующие наших гостей.

И КОНЕЧНО, НАШИХ ГОСТЕЙ БУДУТ ЖДАТЬ РОЖДЕСТВЕНСКИЕ  
ПОДАРКИ И УГОЩЕНИЯ!

Будем рады видеть всех желающих по адресу:

**г. Тула, ул. Metallургов, д. 83а**

Начало мероприятия в **12.00**

Регистрация и справки по телефонам:

**+7 910 167-20-30; +7 (4872) 41-90-90**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ ПОД НОВЫЙ ГОД, ЧТОБЫ ОНИ СБЫВАЛИСЬ?

ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ АНАСТАСИЯ БУТУЗОВА РАССКАЗАЛА, ПОЧЕМУ ВАЖНО МЕЧТАТЬ, КАК ПРАВИЛЬНО ПОНИМАТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ И ДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВСЕ ПОЛУЧАЛОСЬ.

## ЖЕЛАНИЕ, МЕЧТА И ЦЕЛЬ – В ЧЕМ РАЗНИЦА?

То, что мы сейчас хотим, – это желание. Мечта – что-то отдаленное, недостижимое в данный момент и, возможно, несбыточное, фантазийное. У желания, загаданного в определенное время и определенным способом, больше шансов сбыться. Все просто: вы сами придаете этому действию особое значение, на вас воздействует обстановка и атмосфера, настрой. Все это усиливает веру в желаемое и дает правильную установку. И все-таки одной веры и настроения мало. Достичь желаемого и воплотить мечту в жизнь можно через постановку целей.

## ВИЖУ ЦЕЛЬ!

Для начала составьте список своих целей. Возьмите лист бумаги и напишите все свои желания, не думая о том, могут они осуществиться или нет. Затем отсортируйте их по длительности исполнения. Краткосрочные цели – те, что рассчитаны на период от месяца до полугода. Их легко реализовать, для этого не надо сидеть на хлебе и воде. Среднесрочные цели рассчитаны от полугода до двух лет, а большие долгосрочные – до 5 лет.

Что может быть краткосрочной целью? Например, поездка в театр в столицу. Или путешествие. Расписывайте каждую цель максимально подробно и внятно. Например, если хотите машину, то укажите марку, модель, цвет. Намерены съездить в путешествие – опишите место, погоду, людей и архитектуру вокруг.

## НУЖНО ЛИ РИСОВАТЬ Карту СВОИХ ЖЕЛАНИЙ?

Это хорошая психологическая практика. Правда, она требует времени. Есть много рекомендаций, как именно сделать эту карту желаний. Например, нарисовать на ватмане с использованием фото и картинок. Или написать в блокноте, поставить заставку на телефоне.

Важна не сама визуализация мечты, насколько она красиво и технично выполнена, а рейтинг целей – какие из них краткосрочные, а какие среднесрочные и долгосрочные. И самое главное – видеть конечную цель. Если вы поставили перед собой цель, сделайте первый шаг к ней. Например, решили построить дом – посмотрите земельные участки, полистайте каталоги строительных компаний, приближайтесь к цели маленькими шагами.

## МОЖНО ЛИ ЗАГАДАТЬ «СЧАСТЬЕ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ»?

Счастье в личной жизни – понятие туманное. Если подразумевать под этим отношения с конкретным человеком, любовь и замужество, то такая мечта может не исполниться по одной простой причине. Вы хотите замуж, а ваш партнер мечтает о легких необременительных встречах. С другой стороны, если женщина свободна и хочет новых отношений, надо себе в этом честно признаться, принять свое желание. И тогда вы будете иначе вести себя – двигаться, смотреть на мир, говорить легко, с настроением, с улыбкой и уверенной походкой. С желанием!

Но и в загадывании этого желания надо соблюдать правило четкого конкретного описания объекта – не соглашаться на «лишь бы был мужчина рядом». И это совсем не про внешность.

ИСПОЛНЕНИЕ МЕЧТЫ ДОЛЖНО ПРИНОСИТЬ РАДОСТЬ И ЛЕГКОСТЬ, НО НИКАК НЕ СОЖАЛЕНИЕ О ПОТРАЧЕННОМ ВРЕМЕНИ И ДЕНЬГАХ.

Благодарим Наряд на прокат naryad\_naprokat\_tula за предоставленное платье. Визаж и прическа: Гоар Хачатрян goga\_tma,





T2

ГЕРОЙ  
ПО ПРИРОДЕJETOUR  
— Drive Your Future —

Ваше желание посетить новые неизведанные места исполнено! JETOUR T2 – брутальный внедорожник для незабываемых и максимально комфортных путешествий – будет сопровождать вас и дарить множество невероятных эмоций!

Продуманное пространство в салоне, инновационные технологии и полное внимание к деталям позволяют пассажирам наслаждаться дорогой на любых расстояниях. T2 выделяется своим неповторимым дизайном, напоминающим классические внедорожники. Передняя и задняя светодиодная оптика выгодно отличает внедорожник, подчеркивает индивидуальность и гарантирует идеальную видимость даже ночью или во время тумана. Оригинальности добавляют расширители колесных арок, рейлинги для груза на крыше, яркие контрастные цветовые акценты в оформлении экстерьера и бокс для запасного колеса. Для максимального комфорта предусмотрено порядка 50 различных мест для хранения. Эргономичные сиденья с подогревом и вентиляцией, авиационные подголовники для водителя и переднего пассажира повышают удобство даже в самых длительных поездках. Электронные системы T2 автоматически активируют режим полного привода, оптимально распределяя мощность для лучшего сцепления. При необходимости задние колеса автоматически получают дополнительный крутящий момент, позволяя водителю легко преодолевать сложные участки без остановки автомобиля. Все это вкупе с заметным дорожным просветом, который в минимальном значении составляет 220 мм, подчеркивает отличные внедорожные возможности модели.

Хочу в новом году  
*много путешествовать*



jetour-autoclass.ru

АВТОКЛАСС

Официальный диллер  
JETOUR в ТулеНовомосковское шоссе, 15  
+7 (4872) 706-106

Победитель "Внедорожник года 2024" среди среднеразмерных кроссоверов  
<https://vned.ru/post-reliz-ezhgodnoj-premii-vnedorozhnik-goda-2024/>





## Хочу в новом году парк у порога дома



Как насчет не просто смены жилья, а переезда туда, где комфорт, безопасность и гармония идут рука об руку? Представьте, что вы наслаждаетесь свежим воздухом, восхитительными пейзажами и умиротворяющей тишиной, при этом не отказываясь от благ, которые может предложить динамичная городская жизнь.

ЖК ОДИН открывает двери для будущих жильцов, которые ценят комфорт и экологичность. Вы сможете наслаждаться природой и прогулками по парку, сохраняя при этом возможность быстро оказаться в самом центре города. Развитая инфраструктура, продуманные зонированные пространства для всех возрастов: большой благоустроенный двор, спортивные и детские площадки, места для спокойного отдыха и работы на свежем воздухе. Здесь каждый момент станет источником радости и вдохновения!

Панорамное остекление лоджий дарит завораживающий вид на Баташевский сад, а индивидуальное кондиционирование создает благоприятный климат в доме. Дизайнерские интерьеры входных групп с мягкими зонами ожидания, комнаты для хранения детских колясок добавляют практичности в повседневную жизнь.

Жилой комплекс ОДИН – это исключительный уровень комфорта, который станет основой для счастливой и полноценной жизни.



**КОНСОЛЬ**

г. Тула, ул. Ряжская, д. 25  
+7 930 793-72-62



# Беременность БЕЗ ВЫХОДНЫХ И ОЧЕРЕДЕЙ



мать и дитя

КЛИНИКА ТУЛА

**950 БУДУЩИХ МАМ ВЫБРАЛИ ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ  
В ДОМАШНЕЙ АТМОСФЕРЕ КЛИНИКИ «МАТЬ И ДИТЯ»**

Ведение беременности в клинике «Мать и дитя» Тула – это:

- Контроль 24/7 за течением беременности врачами акушерами-гинекологами, включая выходные
- Полноценная женская консультация: 8 врачей акушеров-гинекологов с опытом работы более 10 лет
- Ранняя постановка на учет для контроля протекания беременности и спокойствия мамы
- Полноценное обследование мамы и будущего малыша, включая обследование на генетические заболевания
- Персональные обследования и приемы пациенток проходят по индивидуальному графику, без длительного ожидания и очередей
- Ведение многоплодной беременности, после ЭКО, длительного невынашивания
- Реальная помощь в выборе роддома
- Комфортные условия и приятные мелочи

Клиника «Мать и дитя» Тула  
Тула, ул. Пушкинская, 58а  
Тел. 8 800 700-700-1  
[tula.mamadeti.ru](http://tula.mamadeti.ru)



ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ





## Хочу в новом году стать мамой



Продюсер: Ирина Пшонкина iren\_mirga, Фотограф: Инна Хан ipna\_han\_

Беременность — удивительное и волшебное время любой женщины. Внутри вас развивается новая жизнь, и каждая минута становится особенной. В клинике «Мать и дитя» высококвалифицированные специалисты помогут вам с уверенностью подойти к этому важному этапу жизни, начиная с самого планирования беременности, чтобы все прошло максимально комфортно и спокойно.

Команда опытных специалистов включает врачей всех необходимых направлений, готовых поддержать вас на каждом этапе. «Мать и дитя» предлагает комплексное обследование для оценки здоровья с широким спектром лабораторных исследований, включая генетические тесты, что позволит выявить возможные риски, исключить генетические заболевания и подготовить организм к беременности.

В клинике «Мать и дитя» особенная атмосфера для пациентов, где каждая женщина сможет задать вопросы и получить квалифицированную помощь. Начните свой путь к материнству вместе с нами — сделайте первый шаг к здоровой и счастливой беременности! И приготовьтесь к встрече с тем, кто изменит вашу жизнь навсегда, ведь радость стать мамой — одно из самых глубоких и трепетных чувств, которые можно испытать.

Тула, ул. Пушкинская, 58а  
8 800 700-700-1 [tula.mamadeti.ru](http://tula.mamadeti.ru)



**мать и дитя**  
КЛИНИКА ТУЛА



Хочу в новом году  
красивую фигуру

Редкова Светлана,  
менеджер отдела продаж





Спорт – это не просто увлечение, а образ жизни, который имеет множество преимуществ для физического и психического здоровья. Регулярные занятия спортом помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и улучшить обмен веществ. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, что помогает справляться со стрессом и улучшает общее настроение.

«Фитнес парк» – спортивный клуб, где каждый может найти тренировки по душе. Современное оборудование, разнообразные групповые занятия и профессиональные тренеры создают идеальные условия для поддержания физической

формы или спортивных побед. Здесь можно освоить все асы йоги, растянуть мышцы на пилатесе, поплавать в бассейне, заняться кроссфитом или прокачать тело на тренажерах, а также найти единомышленников, завести новые знакомства, а быть может, и спутника жизни!

«Фитнес парк» – идеальный мотиватор для достижения своих целей, будь то похудение, набор мышечной массы или просто поддержание хорошей физической формы. Занимаясь спортом в классном фитнес-зале, вы не только улучшаете свое здоровье, но и наполняете жизнь энергией и позитивом. Спорт – это путь к гармонии тела и духа!

Продюсер, стилист: Ирина Пилипкина iren\_milga, Фотограф: Егор Конабецков egorphoto

Сенина Анастасия,  
менеджер отдела сервиса

**ФитнЕС парк**

г. Тула, ул. Немцова, 8  
+7 (4872) 51-61-30  
tulafitpark.ru



Представьте, что в вашей жизни появляется мужчина, который присылает огромный букет цветов и приглашает вас на романтическое свидание, где дарит изысканный подарок. Вы долго разговариваете на разные темы, смеетесь, не можете насладиться общением друг с другом... Сердце замирает от одной мысли, что это может быть реально.

# Идеальное рандеву

Визажист: Юлия Темнякова  
Благодарим Наряд на прокат [naryad\\_naprokat\\_tula](#) за предоставленное платье



**С**егодня у нас в гостях необычная девушка, Татьяна Усачева. Именно она может, как волшебная фея, превращать обычные свидания в незабываемые.

– Таня, еще полтора года назад ты была крутым фитнес-тренером и автором проекта «Тело в дело», а сейчас ты...

– Сейчас я – эксперт по свиданиям со статусными мужчинами. Неожиданно, да?

– Да, удивительно... Как так получилось?

– В один момент я просто адски устала. Я в зале на протяжении 9 лет работала с 7 утра и до вечера. А в 2023 году поставила только одну, самую главную цель на год – научиться помогать людям в онлайн-формате достигать целей по преобразованию тела. Так и вышло: после двух крупных обучений по фитнесу я ушла в октябре в онлайн-формат и в этот же момент встретила мужчину своей мечты, который на Новый год в Египте сделал мне предложение. 8 июля у нас была свадьба.

Для того чтобы это у меня появилось, я проделала большую работу над собой, и мне захотелось поделиться своим опытом и сделать других девушек счастливыми. Помочь им наслаждаться жизнью, получать интересные предложения, обрести уверенность, а значит, привлечь в жизнь достойного партнера.

– В какой момент вы поняла, что пора что-то менять в этой жизни?

– Мой прошлый брак был построен на том, что я постоянно призвала мужчину к действиям, была инициатором и многое взваливала на себя. В конце 2021 года я развелась с моим бывшим мужем, и вот это, наверное, стало отправной точкой. Я пошла в свой страх изменений: прокачала свою самооценку и уверенность, полюбила себя и встретила мужчину своей мечты, который любит меня, дарит цветы и подарки без повода. Я больше не работаю в найме, занимаюсь любимым делом, мы путешествуем, и у нас классные гармоничные отношения.

– Ты сама – просто реальный успешный кейс обучения, который сейчас предлагаешь для своих учениц.

– Получается так. Но для этого нужно начинать с изменения себя. Раньше, когда мне попадались достойные мужчины, я просто была не готова к этим встречам. Важно уверенно себя вести, знать основы этикета: как себя вести в ресторане, что можно говорить, а о чем лучше промолчать. Я – классный кейс, потому что прошла более 100 свиданий. От таких, где мужчина просто выгуливает по парку или предлагает пойти к нему домой попить кофе, до интересных randevu со статусными мужчинами. Я много работала над собой, и мужчины начали выстраиваться в очередь, как рыцари, сражаться, чтобы пригласить меня на интересные свидания.

– Какие, например?

– Мужчины начинали за мной ухаживать еще до того, как мы увиделись, присылали цветы и подарки. После часа знакомства на сайте они уже присылали огромные букеты из 101 розы, которые я даже домой не могла унести. Были очень необычные свидания: полет на скоростном самолете, а после этого – экскурсия по ангару с собственными раритетными моделями. Или, например, свидание с моим будущим мужем: полет на вертолете в Подмоскowie, а потом прогулка на теплоходе Radisson. Все это благодаря работе над собой и своей самооценкой. Мужчины начинают понимать: чтобы завладеть твоим вниманием, нужно постараться. Это путь от девочки, которая себя не любит, до девушки, которая ценит себя и уважает.

– Таня, чему конкретно ты обучаешь девушек?

– Я работаю под определенный запрос девушек, которые хотят найти себе достойного мужчину. Веду персональное сопровождение, готовлю к свиданию, умению быть ценной для самой себя, вкладываться в себя и, как следствие, быть интересной. Мы прорабатываем все нюансы, темы разговора, чтобы не было «сверчков» и неловких пауз, обговариваем, сколько должно длиться свидание, как нужно его завершать, как договариваться о дальнейших встречах. Цель – чтобы девушка стала уверенной и ею интересовались мужчины, не пропадали, а выстраивались в очередь и хотели ее внимания. Мы привлекаем в ее жизнь интересные свидания с цветами, подарками, чтобы она не просто сидела на них, а наслаждалась, при этом исключая установки, что девушка за это что-то должна мужчине.

– Поделитесь парочкой секретов, как произвести впечатление на свидании, чтобы он мечтал уже о следующем?

– Во-первых, слушать, что говорит, понимать, что ему важно, потому что тот собеседник запоминается, который умеет слушать. Если вы умеете слушать, задавать грамотные вопросы и узнавать ценное про мужчину, то вы будете очень классной. Второе – это быть Шахерезадой, некоей загадкой. Частая ошибка девочек на первом свидании – рассказывать о себе все сразу. Нужно оставаться закрытой книгой, грамотно и понемногу открывая уместную информацию, вплетая ее в разговор. Третье – я порекомендую просто быть собой. Мужчина оценит, и ему это запомнится.

Каждый мужчина уникален: кто-то вам подойдет, кто-то нет – это нормально. Но уверяю, если вы будете готовы к свиданию, мужчина точно заинтересуется вами, и вы получите звонок с запросом на следующую встречу.





# Время увидеть мир!





Как не просто сменить обстановку, а получить максимум новых впечатлений и эмоций? Как выбрать отель, чтобы он соответствовал вашим ожиданиям? Раскрывает секреты незабываемого отдыха и представляет направления на 2025 год директор офиса продаж Fun&Sun, менеджер по туризму Надежда Рябчикова.

ООО «Высшая Школа туризма» – официальный представитель и офис продаж крупного туроператора Fun&Sun. Работа компании – не только реализация турпродукта, но и лицензированная образовательная деятельность в сфере туризма с 2011 года. Главные критерии работы – это качество оказываемых услуг, надежность и удобство для клиентов. Именно поэтому партнером компании стал известный туроператор Fun&Sun.

– Надежда, расскажите о Fun&Sun. Какие привилегии у ваших клиентов?

– Fun&Sun – туристическая компания, которая сотрудничает только с проверенными отелями и авиакомпаниями и имеет в своем арсенале уникальные туристические продукты. Для клиентов Fun&Sun предоставляются эксклюзивные условия в отелях сети RIXOS и приятные бонусы. Во многих отелях популярных курортов работают и продолжают открываться детские клубы TOUCAN.

**Fun&Sun предлагает отпуск под любые планы, включающие несколько концепций:**

- **SMART** – уютные отели вблизи основных достопримечательностей;
- **SKI** – отели для вашего горнолыжного отдыха;
- **FAMILY** – где взрослые расслабляются, а дети увлечены интересными занятиями;
- **AKTIVE** – для туристов, любящих веселье и релакс;
- **FUN&SUN CRUISE** – путешествия по рекам на премиальном современном теплоходе с авторским меню.

– Что еще можете добавить в перечень имущества работы с вами?

– Наше турагентство сотрудничает с более чем 50 туроператорами. Это открывает широкие возможности выбора. Мы всегда можем предложить эксклю-

зивные продукты по нестандартным направлениям и, конечно, всегда на связи 24/7 – от заявки до возвращения клиента из путешествия.

– Какие тенденции в туризме на 2025 год? Какие направления будут наиболее актуальны?

– Безусловный тренд – путешествия по России, не только в составе тургруппы, но и самостоятельно. Интерес к поездкам внутри страны не только сохранился со времен пандемии, но даже увеличился. Не буду сейчас говорить о летнем отдыхе на Черноморском побережье, отмечу то, что набирает большую популярность.

**Кольский полуостров** – настоящая магия Севера и суровая красота Арктики все больше манят туристов, там какая-то особая атмосфера.

**Камчатка.** Регион развивается, поток туристов увеличивается; лететь не близко, но это уникальная природа и непередаваемые ощущения. Очень удобно и выгодно брать организованный экскурсионный тур. Кстати, это направление на будущий год в моем виш-листе.

Как ни странно, просторы Ямала тоже не обошли вниманием, и это направление активно развивается.

**Санаторно-курортный отдых** молодеет. Если пару-тройку лет назад таким отдыхом больше интересовались те, кому за 40+, то сейчас и 40+ все больше проявляют интерес. И здесь о своем отдыхе надо позаботиться максимально заранее.

Круизы многим стали заменять отдых «все включено». Сейчас ходить в круизы очень популярно, и на будущий сезон уже на некоторых рейсах нет мест. Поэтому тут тоже не сидим, не ждем.

По-прежнему лидерами массовых направлений есть и будут Турция и Египет, только теперь они стали далеко не бюджетными.

В лидерах также **Пхукет**, думаю, что в следующем сезоне это направление

будет только набирать обороты. К тому же, его удобно комбинировать с другими азиатскими странами.

– Актуально ли раннее бронирование?

– Сейчас как раз началось раннее бронирование, и это действительно хороший вариант сэкономить бюджет. На сегодняшний день глубина заявок достигает сентября-октября 2025 г. По России я тоже советовала бы воспользоваться этой акцией, пока есть возможность выбора и цены ниже, чем они будут к началу сезона.

– К каким нетипичным направлениям стоит присмотреться?

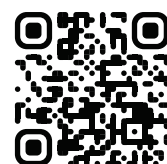
– Туроператоры отмечают увеличение продаж экскурсионных туров в Саудовскую Аравию. Но пока из-за отсутствия прямых перелетов о массовом спросе говорить рано. Советую присмотреться к азиатским направлениям, которые можно выгодно и удобно комбинировать. Например, таким как Малайзия, Филиппины, Бали, Камбоджа, Гонконг, Бангкок. И зачастую, по стоимости они выходят по цене отдыха в высокий сезон в хорошем отеле Турции.

– Мы привыкли, что отдых – это море и пляж. А какие направления можно предложить тем, кто хочет чего-то нового и необычного?

– Если надоели пляж, море, хочется чего-то супер-необычного, неординарного, – вас ждут страны Африки, ЮАР, Япония, Корея.



+7 910 557-47-37, +7 910 168-02-02  
пр. Ленина, д. 85, корп. 7, офис 216  
nadin1982fevrai@gmail.com







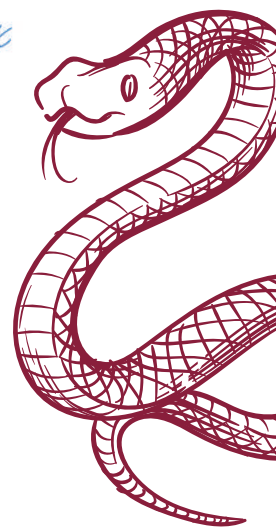




*Фитнес В лучших традициях!*

**ГОГОЛЬ**  
ФИТНЕС-ЦЕНТР

52-52-05  
ул. Гоголевская, 45а  
[www.gogol-fit.ru](http://www.gogol-fit.ru)



Благодарим Светлану Комиссарову за предоставление информации! lanaglavnom, salonkrasotieshnykh.ru, people Тула

Продюсер: Ирина Пшонкина iren\_mira, Фотограф: Юлия Хантханов\_



# ФАБРИКА СОВРЕМЕННОЙ КУЛИНАРИИ ПОВАР.РФ

**Р**итм современной жизни порой не оставляет времени на приготовление домашней пищи. Ресторан, кафе, фастфуд, увы, не являются альтернативой привычной домашней еде. Фабрика современной кулинарии «ПОВАР.РФ» предлагает домашнюю кухню только из натуральных ингредиентов, без искусственных добавок. А еще в наших товарах – забота о Вашем здоровье и душа всего коллектива профессионалов. Мы хотим, чтобы Вы были сыты, здоровы, счастливы, а мир вокруг нас становился добрее и светлее.

Вся продукция изготавливается вручную, как дома. Только руками можно прочувствовать все нюансы приготовления первосортной еды и передать любовь от сердца блюдам! Страсть к своему делу, увлеченность, энтузиазм позволяют реализовать наши идеи. Для нас самая большая ценность — делать то, что любишь, и чему-то постоянно учиться.

Качество на всех этапах — основа бренда «ПОВАР.РФ». Для приготовления мы используем только отборное сырье проверенных надежных поставщиков. Все продукты экологически чистые и свежие. Для заморозки полуфабрикатов мы применяем современную технологию шоковой заморозки, что позволяет сохранить все питательные и вкусовые качества еды. Каждый день мы создаём новые рецепты, совершенствуем технологии, тестируем различные ингредиенты и постоянно расширяем наш ассортимент.

На предприятии разработана система менеджмента безопасности пищевой продукции, основанная на принципах НАССР, соблюдаются все нормы санитарии и гигиены. Готовые изделия и сырье регулярно направляются в аккредитованные лаборатории для проверки в рамках разработанной программы производственного контроля.

## АДРЕСА НАШИХ ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНОВ:

Торговые павильоны «Парус»:

г. Тула, ул. М. Горького, д. 14

Городской рынок «Салют»:

г. Тула, ул. Академика Павлова, д. 2

Фермерский рынок «Четыре сезона»:

г. Тула, ул. Вильямса, д. 1а

Фермерский рынок «Привозъ»:

г. Тула, Калужское шоссе, д. 2, к. 2



+7 920 790-00-00  
[www.povar.rf](http://www.povar.rf)





## КИРИЛЛ ИНЮШИН

Основатель Группы компаний «К-Холдинг»



6 декабря

## ОВЕН

21.03–20.04

Важно правильно расставлять приоритеты, в том числе финансовые, на то, что действительно важно. Вам захочется чего-то нового, что принесет эмоции и впечатления. Если в делах требуется проявить инициативу, действуйте более решительно: от вашей настойчивости зависит ваша удача.

## ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Масса возможностей для личного и профессионального роста. В отношениях с близкими произойдут изменения, на многих людей вы посмотрите с другой стороны, если будете проводить с ними больше времени. Одиноким Тельцам могут встретиться интересные люди, особенно на вечеринках и общественных мероприятиях.

## БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Близнецы будут находиться на волне удачи в работе и творчестве. Это время для экспериментов и новых начинаний. Финансовая ситуация будет стабильной, но отложите крупные покупки до следующего месяца. Укрепляйте иммунитет с помощью витаминов и правильного питания.

## РАК

22.06–22.07

Декабрь поможет отпустить прошлое и двигаться дальше. Это идеальное время для планирования будущего года. Личная жизнь потребует внимания – будьте чуткими и внимательными. Найдите баланс между своими желаниями и потребностями окружающих.

## ЛЕВ

23.07–23.08

Месяц активной работы и признания ваших усилий. Вы будете в центре внимания, сиять и наслаждаться новыми интересными знакомствами. Но не забывайте о перерывах на восстановление и здоровье. В конце месяца Львов ждут интересные поездки и встречи в кругу друзей.

## ДЕВА

24.08–23.09

Декабрь пройдет спокойно, особенно если вы не станете прислушиваться к мнению людей, которые не являются вашим авторитетом. Этот период будет способствовать самоанализу и личностному росту. Возможны новые проекты, которые могут стать основой для карьерного роста.

## ВЕСЫ

24.09–23.10

Уделите время заботе о себе. Вы будете подводить итоги и завершать текущие задачи, а радостное предвкушение новогодних праздников добавит в жизнь волшебства и позитива. Благоприятное время для того, чтобы вернуть человека из прошлого, если он вам действительно дорог.

## СКОРПИОН

24.10–22.11

Для вас, Скорпионов, декабрь будет полон энергии и решимости. Все начинания будут успешны, если действовать осознанно. Важно прислушиваться к интуиции и ближнему окружению. Уделяйте время своим желаниям и не бойтесь быть честными с собой.

## СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Месяц подойдет для обучения и поиска вдохновения. В личной жизни вас ждут позитивные перемены. Не бойтесь мечтать масштабно – это ваш ключ к успеху. Регулярные тренировки и сбалансированное питание помогут вам поддерживать энергию на высоком уровне.

## КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Отдохните, создайте для себя комфортную атмосферу дома и на работе, наметьте планы на наступающий год. Личные отношения выйдут на новый уровень при условии искренности. Контролируйте расходы, чтобы праздничные приготовления не слишком ударили по кошельку.

## ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Смотрите на мир шире – декабрь принесет массу возможностей. Месяц будет ярким и насыщенным. Возможны неожиданные события, которые вдохновят на новые свершения и зарядят вдохновением. Будьте открыты новым идеям и людям – они могут принести перспективы.

## РЫБЫ

20.02–20.03

Берегите свои силы и уделяйте внимание внутреннему состоянию. Не стоит растрачивать энергию на множество дел сразу. Вы сможете существенно поправить свое финансовое положение в декабре: вас ждет премия или новый источник дохода, который будет очень кстати.



# FIORdeMONDO

коллекция интерьеров



*Новая коллекция*

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ   ШТОРЫ   КАРНИЗЫ   СВЕТ   АКСЕССУАРЫ



Тула, ул. Демонстрации, 141,  
тел. (4872) 70-11-11 [www.fdm-mebel.ru](http://www.fdm-mebel.ru)



КУХНИ

ДЕТСКИЕ

КАБИНЕТЫ

ГОСТИНЫЕ

СПАЛЬНИ



клиника комаровой

## СЕРТИФИКАТ В КЛИНИКУ КОМАРОВОЙ — ИДЕАЛЬНЫЙ ПОДАРОК НА ПРАЗДНИКИ



Порадуйте своих близких уникальным сертификатом!  
Пусть эта зима станет не только временем уюта и тепла,  
но и возможностью побаловать себя уходом и красотой.

Сертификаты различных номиналов можно приобрести  
в клинике Комаровой и на сайте [www.komarova.clinic](http://www.komarova.clinic)