

№181 НОЯБРЬ 2024

# МОДНЫЙ

— Г О Р О Д —

## Кинодивы

Обворожительные  
леди в кадре

## Фокус на себя

Ведущие специалисты  
и инновационные методики  
на страже ваших интересов

## День матери

Яркий фотопроjekt:  
мамы и дети

Наталия Соболева,  
основатель и руководитель клиники  
косметологии «Сонави» и сыроварни Silverhof

# *Подлинные секреты красоты*

Рекламно-информационное  
издание

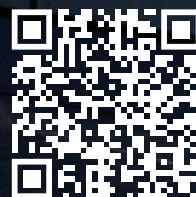
18+

ВАША КУХНЯ –  
ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ  
УДОВОЛЬСТВИЯ!

- СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО В ТУЛЕ
- ДИЗАЙНЕРСКИЕ ПРОЕКТЫ ПОД ЛЮБЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
- ПЕРЕДОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ
- ФУРНИТУРА BLUM
- БЫСТРЫЕ СРОКИ ИЗГОТОВЛЕНИЯ



«LV мебель»  
Проспект Ленина, 78  
+7 (952) 016-88-16



Bondarev Мебель  
Красноармейский проспект, 24  
+7 (920) 777-21-46



# УСПЕЙ ПРИОБРЕСТИ КВАРТИРУ В СДАННОМ ДОМЕ



- Большие квартиры
- Просторные кухни
- Изолированные комнаты

ДОМА КОМФОРТ-КЛАССА

ДВОРЫ БЕЗ МАШИН

СКВОЗНЫЕ ПОДЪЕЗДЫ

ПРОДУМАННЫЕ ПЛАНИРОВОЧНЫЕ РЕШЕНИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОТОПЛЕНИЕ

ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЕ ПО ПЕРИМЕТРУ

☎ +7 (4872) 57-78-36

ОФИС ПРОДАЖ:

📍 Тула, ул. Благовещенская, 6

📞 3sntula    📩 nt3sgroupbot

🌐 novayatula.ru



С ВЫГОДОЙ ДО **1 300 000** РУБ  
В ЖК НОВАЯ ТУЛА

**3S** NT  
**GROUP**

Срок действия акции с 30.10.2024 до 31.12.2024. Подробности в офисе продаж.







СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ  
**ТУТАНХАМОН**

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

8 800 700 57 72

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

• г. Тула, пр-т Ленина, 19

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

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

# JETOUR

— Drive Your Future —



\* Управляй будущим



# X70 PLUS

## АЛЬБОМ ВОСПОМИНАНИЙ С JETOUR X70 PLUS

ОТКРЫВАЙТЕ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ, ИССЛЕДУЙТЕ ЖИВОПИСНЫЕ МЕСТА И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ВРЕМЕНЕМ, ПРОВЕДЕННЫМ ВМЕСТЕ. ДЕРЗКИЙ СПОРТИВНЫЙ КРОССОВЕР, ПРОДВИНУТЫЕ ТЕХНОЛОГИЧНЫЕ РЕШЕНИЯ, СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ В СОЧЕТАНИИ С ПРОДУМАННЫМ ЭРГОНОМИЧНЫМ ИНТЕРЬЕРОМ ПОДАРЯТ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ПУТЕШЕСТВИЯ НА ЛЮБУЮ ДИСТАНЦИЮ.

JETOUR 70X Plus оснащен передовыми системами, которые максимально надежно и точно управляют автомобилем: интеллектуальные помощники при вождении, панорамный вид для обеспечения комфорта и безопасности, функция обзора пространства под днищем автомобиля, система очистки и ионизации воздуха, трехзонный климат-контроль. Благодаря большой колесной базе автомобиль легко обходит любые препятствия и обеспечивает максимальную устойчивость на дороге.

Динамичный кроссовер JETOUR X70 PLUS – настоящий спутник ваших семейных приключений, сочетающий в себе стиль, мощь и инновации. Будьте уверены: каждый километр будет пройден с исключительным наслаждением и комфортом, позволив вам собрать целый альбом приятных воспоминаний.



Катерина Цюма  
и дочь Арина



**АВТОИМПОРТ**  
группа компаний

Тула, Октябрьская, 320  
+7 4872 57 10 00



ГАРМОНИЯ

РАССРОЧКА  
0%  
НА 4 ГОДА

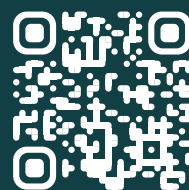


ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС  
БИЗНЕС-КЛАССА В ТУЛЕ



Офис продаж:  
Тула, ул. Путейская, д. 23

38-55-85



Рассрочку предоставляет застройщик ООО СЗ «Жилой Комплекс на Путейской».  
ООО СЗ «ЖК на Путейской». Проектная декларация размещена 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



# Флагман

семейный квартал



**ЕДИНСТВО**  
ГРУППА КОМПАНИЙ

г. Тула, ул. Пушкинская, д. 23а  
+7 (4872) 70-66-70  
[info@edinstvo71.ru](mailto:info@edinstvo71.ru)

ООО «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ЗАСТРОЙЩИК «ФЛАГМАН»  
Проектная декларация размещена на сайте [nash.dom.rf](http://nashdomrf.ru).



СЕМЕЙНЫЙ КВАРТАЛ «ФЛАГМАН» –  
КВАРТИРЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ  
ОТ 3,8 МЛН РУБ.

# NELVA

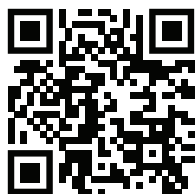


ул. Болдина, 86, тел. 70-28-95

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

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

мультибрендовые салоны  
*Валентина*



Новогодняя коллекция 24-25

# МИНУТЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ВСЁ

В СЕЗОН, КОГДА ДНИ СТАНОВЯТСЯ КОРОЧЕ, НОЧИ ДЛИННЕЕ, А ВЕЧЕРА УЮТНЕЕ, ИЗЫСКАННЫЕ ЧАСЫ НАПОМИНАЮТ НАМ О ВАЖНОСТИ ЗАМЕДЛИТЬСЯ И НАСЛАДИТЬСЯ ТЕМИ МГНОВЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ДАРИТ ЖИЗНЬ. ЭТО ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ НА ВСЕ СО СТОРОНЫ БЕЗ СУЕТЫ. А ЧАСЫ С УТОНЧЕННЫМ ДИЗАЙНОМ И БЕЗУПРЕЧНЫМ МЕХАНИЗМОМ ОТ САЛОНА «МИР ЧАСОВ» СТАНУТ ОТЛИЧНЫМ ДОПОЛНЕНИЕМ К ВАШЕМУ ОБЛИКУ, ПОДЧЕРКИВАЯ СТАТУС И СТИЛЬ.

ROAMER  
OF SWITZERLAND



МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29

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

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

Павел Селиванов – мастер, способный создать уникальный образ, подчеркнуть индивидуальность каждой девушки. Его волшебные руки дают им возможность сэкономить драгоценное время и забыть про утренний макияж, но при этом выглядеть роскошно в любое время суток. Стойкий мейкап в его исполнении – это искусная коррективировка формы и цвета губ, бровей, эффект густых ресниц. Благодаря его таланту за считанные мгновения каждая девушка почувствует себя уверенной и неповторимой, готовой покорить мир своей красотой.

СТУДИЯ  
*P. Selivanov*  
+7 (910) 151-71-12  
ул. Николая Руднева, д. 72

  
КОСМОС





ENEZIANICO



МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29

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

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

СТУДИЯ  
*P. Selivanov*  
+7 (910) 151-71-12  
ул. Николая Руднева, д. 72

*Adriatica*   
Swiss Made Watches





Макияж: Ольга Ермакова  
ermakova\_makeup71

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

**К** концу года мы часто чувствуем истощение ресурсов своего организма, как будто лимит уже исчерпан и любые, даже самые простые действия требуют сверхусилий. В декабре это состояние компенсируется предновогодним ожиданием чудес, а ноябрь берет на себя всю тяжелую ношу переутомления и усталости. Если у вас не так, значит, вы обладаете прекрасным скиллом под названием «умение распределять ресурсы».

Мне кажется, здесь очень уместна аналогия со спортом. Начав заниматься бегом, спустя некоторое время я испытала эйфорию и смогла увеличить продолжительность и скорость своего бега, начала участвовать в марафонах. Вдохновилась книгой Харуки Мураками «О чём я говорю, когда говорю о беге» и решила поставить себе красивую цель – бегать каждый день по 7 км в течение месяца без пропусков и отговорок. Цели я достигла – пробежала 217 км за месяц, но вот мои колени не выдержали этого марафона... После этого я год почти не бегала; сейчас вернула тренировки, но бегаю только в удовольствие на небольшие расстояния. Задавшись большой целью, мы можем не до конца понимать возможности своего тела, а нужно адекватно дозировать нагрузку и обязательно переключать организм с режима «стресс» на режим «восстановление».

Так и в жизни: мы порой слишком стремимся к эффективности, бежим за максимальными показателями, проявляем дикую активность и уникальную работоспособность. Однако практика показывает, что для вхождения в ресурс нужно прежде всего уметь притормаживать, делать остановку, чтобы качественно отдохнуть, позаботиться о себе, набраться новых сил. У каждого из нас есть свои «источники питания» — путешествия, хобби, искусство, природа, психотерапия. Воспользовавшись хотя бы одним из них, уже можно почувствовать, что ваши энергетические батарейки заряжены на все сто процентов и их мощности хватит надолго. Желаю всем, даже в этом холодном ноябре, не потерять или вновь найти внутри себя ту активность и тот позитив, которые позволят вам двигаться еще дальше и выше.

Фотограф: Мария Трусова maritrusova\_photo

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

18+

Тула, №181  
ноябрь 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 «Слобода».

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 «Борус-Принт»:

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

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

Заказ П06617/1. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 31.10.2024.

Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещено.



# MOROZOVSKY

ПЕЧЁМ – ЧТОБЫ ПРЕДВОСХИЩАТЬ.

МЫ ЗНАЕМ О КРУАССАНАХ ВСЁ.

СВЕЖЕСТЬ НА 360°.

Александр Морозов – основатель и кондитер-шеф. Состоит на 80% из круассанов и на 20% – из любви к своему делу :)

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



ЗАВТРАКИ. КРУАССАНЫ. КОФЕ. ЛЮДИ ♥ СВОЕ ДЕЛО.

Тула, проспект Ленина, 29  
+7 (950) 911-79-78, +7 (4872) 52-02-05

[mo-franchise.ru](http://mo-franchise.ru)



Сотрудничество в разных форматах B2B, B2C, Франчайзинг



**«СОНАВИ»:**  
ПОДЛИННЫЕ  
СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ОДНА ИЗ ВЕДУЩИХ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИК ГОРОДА «СОНАВИ» – НАСТОЯЩИЙ ХРАМ ЭСТЕТИКИ, ГДЕ С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ОТТОЧЕННЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ВРАЧИ ПРЕВРАЩАЮТ МЕЧТЫ О БЕЗУПРЕЧНОМ ОБЛИКЕ В РЕАЛЬНОСТЬ. ЗДЕСЬ ЗАБОТА О СЕБЕ СТАНОВИТСЯ РИТУАЛОМ ЛЮБВИ К СВОЕМУ ТЕЛУ И ДУШЕ. ПОМОЧЬ ЗАНОВО ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ ПОМОГАЕТ КОМАНДА СПЕЦИАЛИСТОВ ВО ГЛАВЕ С ВЛАДЕЛИЦЕЙ КЛИНИКИ НАТАЛИЕЙ СОБОЛЕВОЙ.

– Наталия, «Сонави» – узнаваемый бренд. Пространство с безупречной репутацией и место, которым все активно интересуются. В чем секрет вашего успеха?

– Успех не приходит сам собой, это многолетний труд и поддержка репутации. Отсутствие жажды наживы, стремление к лучшим результатам и движение к поставленным целям. Клиника – любимое детище и место общения с единомышленниками. Мы никогда не обещаем пациентам невозможного, но обязательно гарантируем обещанное. Сарафанное радио – лучшее средство продвижения бизнеса. Но зато и ответственность в разы выше.

– Расскажите немного о ваших специалистах, как вы отбираете врачей? Какой вы руководитель?

– Сотрудников подбираем с большим потенциалом и желанием роста в профессиональном плане путем тщательного тестирования. Главный критерий – трудолюбие и человечность. Ведь нам доверяют то, что сложно спрятать, – свое лицо, которое всегда находится на виду. В «Сонави» каждый обретает свою уникальную красоту и учится ценить себя как произведение искусства, достойное восхищения. Под внимательным взглядом специалистов наши пациенты становятся уверенными и гармоничными.

– Как вы подбираете процедуры?

– У нас большой аппаратный парк, и все отлично и результативно работает. Главное – правильно использовать ту или иную методику, осуществить индивидуальный подбор стратегии для пациента. Косметология – отрасль, где не работают моно процедуры. Идеальный результат можно получить путем сочетания аппаратных и инъекционных методов работы.

– Как известно, красота начинается со здоровья. Расскажите, как этот принцип реализуется в вашей клинике?

– Косметолог – врач, который возвращает и усиливает красоту человека. Но если присутствуют проблемы со здоровьем, это отражается на внешнем виде, и их необходимо решать в первую очередь. Это принцип работы всех врачей клиники «Сонави». Поэтому при первом посещении проводится подробная беседа с пациентами, на которой выявляются некоторые заболевания, возможные противопоказания, особенности здоровья, образа жизни, предыдущие косметологические вмешательства. Часто мы назначаем дополнительные исследования: анализы, консультации специалистов других областей медицины – стоматолога, эндокринолога, гинеколога, терапевта, остеопата и др.

– Какие у вас дальнейшие планы по развитию клиники?

– Основной план развития клиники «Сонави» – быть на пике трендов и эффективных технологий в области безоперационной косметологии.



**НУ И КОНЕЧНО, ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ – ЭТО СЕРВИС, ДРУЖЕЛЮБНАЯ РАССЛАБЛЯЮЩАЯ АТМОСФЕРА, В КОТОРОЙ ПРИЯТНО НАХОДИТЬСЯ И СТАНОВИТЬСЯ ЕЩЕ ПРЕКРАСНЕЕ.**



☎ +7 (910) 588-33-30

📍 Ул. Тульского Рабочего полка, д. 96, к. 1

✉ sonavi\_tula

🌐 sonavi.clinic

# Страна НЕПРИКОСНОВЕННОГО СТИЛЯ

ЗЕМНАЯ ПРИРОДА И ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНЫ В СВОЕМ МНОГООБРАЗИИ. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ БЫТ, МИРОВОЗЗРЕНИЕ, ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫ И УНИКАЛЬНЫ В РАЗНЫХ УГОЛКАХ ЗЕМНОГО ШАРА. ЧТО ЖЕ ОСТАЕТСЯ ЛЮДЯМ? ЛЮБОВАТЬСЯ ЭТОЙ МНОГОЛИКОСТЬЮ ЖИЗНИ, УЧИТЬСЯ, ВПИТЫВАТЬ, ПРОНИКАТЬСЯ, БРАТЬ ЛУЧШЕЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ. ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ОКУНУТЬСЯ В ПРЕКРАСНЫЙ, ТАИНСТВЕННЫЙ МИР ЭСТЕТИКИ СТРАНЫ ВОСХОДЯЩЕГО СОЛНЦА С НАШИМ СТИЛИСТОМ ГАЕЙ ПЕТРОСЯН.



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



**Я**пония – страна с особым культурным кодом и богатыми традициями, где короткое слово может быть ключом к глубоким философским идеям. Представление о прекрасном базируется у японцев на некоторых сложных и самобытных понятиях. Они скрываются за такими краткими словами – внешне простыми, но загадочными и манящими. Дать определения этих понятий так же непросто, как, например, описать парфюм: два человека, которым он знаком, отлично знают, как он звучит, но передать свое представление в словах задача не из простых. Однако мы попробуем. И также постараемся провести параллели между критериями красоты этой поистине самобытной страны и нашими представлениями о прекрасном.

## САБИ

Японцы видят особое очарование в следах возраста. Их привлекает потемневший цвет старого дерева, замшелый камень в саду или даже обтрепанность – потертые пожелтевшие страницы древней книги, впитавшие мудрость времен.

Саби – прелесть старины, печать времени.

Олицетворение этого понятия мы можем найти в образе зрелой элегантной женщины, красота которой с годами только приумножается. Скрамность, роскошная улыбка, женственность, очаровательная сдержанность превозносят Ее над молодыми веселыми девушками, «воздушными» и беззаботными, не впитавшими ещё жизненной мудрости, не познавшими настоящей зрелой любви, радости обладания и горечи разочарования. Пишу – и перед глазами появляется пример такой роскошной женщины, французской актрисы Катрин Денев. Если вы прониклись темой, советую посмотреть фильм «Любимая теща» («Belle Maman», 16+) с участием Катрин, там более глубоко раскрыта тема красоты женской зрелости. Еще одна замечательная кинокартина, главная героиня которой является воплощением описанного образа, – фильм «Любовь по правилам... и без» (12+).

## ВАБИ

Это отсутствие чего-либо вычурного, броского, вульгарного. Ваби – это прелесть обыденного, мудрая воздержанность, красота простоты. Любой предмет домашней утвари, будь то лопаточка для накладывания риса или бамбуковая подставка для чайника, может быть произведением искусства и воплощением красоты. Прелесть и красоту обычных незатейливых вещей способны заметить не все люди. Ведь есть очевидная разница между «смотреть» и «видеть». Отсутствие пафоса, сознательный примитивизм – все это ваби.

Попробуем перенести понятие «ваби» на стиль одежды и жизни. Простота в одежде без нарочитого украшения присуща стилям минимализм, casual. А вот стилистика «тихой роскоши» и «old money» имеет несколько иное направление, ведь там зачастую предполагается использование хоть и внешне простых, но дорогих тканей, элементов, а также принадлежность к премиальным брендам и образу жизни



## СИБУЙ

В буквальном смысле слово «сибуй» означает «терпкий». Термин отсылает к кислому или вяжущему привкусу, такому, как вкус незрелой хурмы – в противовес сладкому и приторному.

Сибуй – это первородное несовершенство в сочетании с трезвой сдержанностью. При минимальной обработке материала – максимальная практичность изделия. Красота естественности плюс красота простоты. Сочетание этих двух качеств японцы считают идеалом.

И не только японцы. К ним присоединился весь остальной мир. Помните, как в одной из серий «Секса в большом городе» (18+) Эйдан сделал своими руками скамью в качестве подарка на свадьбу Шарлотт? Показывая скамью Кэрри, он назвал небольшую трещинку на ее спинке красивой «изюминкой». И в этом есть глубокий смысл.

Наличие такой «изюминки» – несовершенства – часто привлекает внимание и выгодно выделяет. Так, в 90-е модный мир боготворил «неидеальную», «нестандартную» красоту модели Кейт Мосс. Ее часто называли «слегка нездорово выглядящей». Пухлые губы, широко расставленные глаза, «уставший» взгляд и угловатая фигура, – визитная карточка супермодели. Здесь же – неповторимая улыбка Джулии Робертс, а также щербинка между зубами актрисы Ванессы Паради. Многие считают эту деталь непривлекательной, но Ванесса не стала исправлять щербинку. В 2011 году на Неделе моды в Париже Chanel совместно с бутиком Colette выпустили брошь в виде приоткрытого рта с щербинкой Ванессы.



## ЮГЭН

Тайна искусства состоит в том, чтобы вслушиваться в неслуханное, любоваться невидимым. С этой идеей связан четвертый аспект японского представления о красоте. Он называется «югэн» и воплощает прелесть недосказанности. Югэн – это та красота, которая лежит в глубине вещей, не стремясь на поверхность. Скрытая от глаз красота несет большую ценность в рамках эстетики югэн, чем красота очевидная, открытая, смелая.

Суть понятия «югэн» также перекликается с современными представлениями о красоте: скромность, невседозволенность, воплощенные в модной тенденции modest fashion или «скромная мода», сегодня чрезвычайно популярны.

# ВАШИ СЧАСТЛИВЫЕ МОМЕНТЫ



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

КАЖДЫЙ МОМЕНТ, ПРОВЕДЕННЫЙ ВМЕСТЕ С РОДНЫМИ ЛЮДЬМИ, НАПОЛНЯЕТ НАШЕ СЕРДЦЕ ТЕПЛОМ И РАДОСТЬЮ. ЭТО НЕ ПРОСТО ВСТРЕЧИ И РАЗГОВОРЫ – ЭТО СОЗДАНИЕ ВОСПОМИНАНИЙ, КОТОРЫЕ ОСТАЮТСЯ С НАМИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ. ЗАБУДЬТЕ НА ВРЕМЯ О ДЕЛАХ И РАССЛАБЬТЕСЬ В УЮТНОМ КАФЕ ВМЕСТЕ С БЛИЗКИМИ.



 **HOME INTERIORS**  
мебель премиум класса

Тула, ул. Менделеевская, 1  
+7 (4872) 70-40-48  
+7 (953) 183-25-30  
homeinteriors.su  
vk interiors\_lab

Основательница салона HOME INTERIORS Лидия Сычева успешно совмещает 2 роли – успешной бизнес-леди и заботливой мамы двоих детей. Большой опыт, знание иностранных языков позволяют ей работать с крупными производителями мебели по всему миру, а безграничная любовь к своей семье является локомотивом успешной деятельности. Благодаря этому возможности HOME INTERIORS практически безграничны, и вы можете воплотить абсолютно все интерьерные задумки.

Основательница агентства SunDali Анна Титова много лет воплощает в жизнь мечты о прекрасном отдыхе. К каждому клиенту – индивидуальный подход и полное сопровождение 24/7. На осенние и зимние каникулы Анна рекомендует присмотреться к Турции с огромным количеством семейных отелей с подогреваемыми бассейнами. Очень популярны ОАЭ – все больше отелей работает по системе «все включено», для детей есть детские комнаты, анимация и теплое море. Египет – практически круглогодичный курорт, отели с огромными территориями и аквапарками, а еще – классная возможность увидеть великолепный подводный мир. Из люксового сегмента – Мальдивы: отсутствие изнуряющей жары и наличие белоснежных пляжей с теплой водой, для деток есть ряд отелей с клубами и мастер-классами.

Агентство SunDali в свою очередь обещает исключительный сервис и полное соответствие вашим ожиданиям!



пр. Ленина, 35, 1-й этаж  
+7 (4872) 585-888  
+7 (950) 920-50-00  
sundali.ru sun.dali

Продюсер: Ирина Пшонкина iren\_mirra, Фотограф: Мария Трусова maritrusova\_photo





Парфюмер бренда Zielinski&Rozen в Туле и ведущий специалист сети флористических салонов «Клумба» Юлия Герасимова уверена, что цветы – не просто подарок, а способ выразить свои чувства, поделиться радостью и сделать день особенным. А каждый праздник – уникальная возможность порадовать близких и создать атмосферу радости и уюта. «Клумба» предлагает разнообразные букеты, которые станут ярким акцентом любого торжества. Позвольте цветам рассказать о ваших чувствах и сделать каждый праздник незабываемым!

klumba71.ru

  
**КЛУМБА**  
цветы & декор

Кафе-пекарня Entrée – это французский колорит в самом сердце нашего города. Побалуйте себя и своих любимых вкусными завтраками, обедами и ужинами, насладитесь сливочными круассанами ручной работы и изысканными десертами. Из напитков – отведайте не только ароматный кофе, но и авторский чай. Изысканный интерьер с дизайнерским освещением и шикарный вид на город помогут сделать красивые кадры и запечатлеть приятные моменты. Уютная атмосфера и предупредительный сервис помогут забыть о повседневных заботах и полностью отдаться вкусовому наслаждению.

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



Блистательная Вера Тинькова не просто ведущая мероприятий — она генератор незабываемых моментов, которые хочется повторять снова и снова. Профессионализм, яркая харизма и умение Веры «зачечь» любую аудиторию создают поистине уникальную атмосферу.

Каждый гость на празднике чувствует заряд бодрости и позитива, а самые скромные события превращаются в настоящие феерии.

☎ +7 (953) 431-87-97



\*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской и террористической и запрещенной на территории РФ

## ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ОТКРЫТИЯ ЭТОЙ ОСЕНИ



Французская кофейня Entrée, так полюбившаяся всем тулякам, открыла свои двери в ТК «Парадиз», чтобы радовать всех нежнейшей французской выпечкой ручной работы, изысканными десертами и ароматным кофе.

ТК «Парадиз», г. Тула, пр-т Ленина, 17, 1-й этаж.  
Режим работы с 10.00 до 21.00



ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС  
**парадиз**

г. Тула, пр-т Ленина, 17  
+7 (4872) 30-40-20



«ВкусВилл» — сеть магазинов здорового питания теперь в ТК «Парадиз».

Предлагаем натуральные продукты с честными и чистыми составами — без искусственных красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса и консервантов. В магазине найдёте весь основной ассортимент «ВкусВилла»: мясная и рыбная гастрономия, свежая молочная продукция, по-домашнему вкусные готовые блюда и напитки, хлеб и выпечка, потрясающие десерты, полезные сладости, овощи и фрукты, продукты для веганов, замороженные продукты и полуфабрикаты, детское питание и товары для дома — всё, что поможет сделать жизнь вкуснее, здоровее и приятнее.

## ВКУСВИЛЛ

ТК «Парадиз», г. Тула,  
пр-т Ленина, 17, 1-й этаж.  
Режим работы с 10.00 до 21.00



НАИБОЛЕЕ ДЕМОКРАТИЧНЫЙ ИЗ МЯСНЫХ И МАКСИМАЛЬНО МЯСНОЙ ИЗ ДЕМОКРАТИЧНЫХ — РЕСТОРАН THEBYK ОТКРЫЛСЯ В ТУЛЕ.

**THE BYK**  
МЯСНОЙ РЕСТОРАН

Состоялось долгожданное открытие популярного столичного ресторанный проекта The BYK в городе Туле по адресу проспект Ленина, 17, 4-й этаж.

Жителей города уже ждут мясные блюда, салаты, пицца, бургеры, супы и горячие закуски по фиксированной цене 350 рублей в новом ресторане площадью 1300 квадратных метров на 450 посадочных мест. В меню «Бычка» есть также раздел Prime, где представлены блюда по более высокой цене, но также очень доступной.

— Новый ресторан получился атмосферным и уютным. Он точно станет местом притяжения тульских мясоедов, — отмечает основатель проекта Мехак Галстян.

Мясо в ресторанах TheBYK готовится в специальных испанских печах-грилях — хосперах, что придаёт мясу особый аромат и сохраняет его сочность и вкус.

The BYK — народный ресторанный проект, с фиксированной ценой на основное меню 350 рублей.

В основе философии бренда — популяризация и демократизация культуры потребления мяса.

Изюминка The BYK в Туле — веранда и панорамный вид на Кремль.

Готовится к релизу приложение, в котором будет доступна опция бронирования, живой очереди, заказа на самовывоз и многое другое.

ТК «Парадиз», г. Тула,  
пр-т Ленина, 17, 4-й этаж.

Режим работы  
с 12.00 до 23.00

Забронировать столик:  
+7 (4872) 75-13-12



ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС  
**парадиз**



# КИНО ДИВЫ

Они живут и создают красоту вокруг себя, потому что по-другому не мыслят своего существования. Умение видеть прекрасное, наслаждаться и делиться красотой – их уникальное свойство. Сегодня в кадре у нас настоящие кинодивы, манящие и обворожительные.



# Вера Курочкина

Врач-косметолог  
клиники Hollywood

Красивая и элегантная Вера Курочкина показывает, что истинная красота начинается изнутри. Каждый может стать лучшей версией себя, если будет следовать своему призванию и заботиться о своем теле и душе.

# Маргарита Рогачева

Архитектор,  
дизайнер интерьера

Уверенность и стиль Маргариты Рогачевой – источник вдохновения для многих. Девушка – яркий пример того, как красота и творчество гармонично могут сосуществовать в одном человеке. Каждая деталь ее образа всегда продумана до мелочей и является очередным шагом к идеалу.

# Ирина Тучина

Врач-косметолог  
клиники Hollywood

Личным примером Ирина показывает, что стиль – это отражение гармонии, уверенности и внутреннего света, который излучает человек. Она – образец здорового образа жизни, и активно делится секретами ухода за собой, став примером для подражания многих.

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

Макияж и прическа - Елена Мельникова  
hairmakeup71, Благодарим Наряд на прокат  
naryad\_naprokat\_tula за предоставленное платье

# Время сиять!

НОВЫЙ ГОД – ЭТО ПРАЗДНИК, ВОЛШЕБСТВО И, КОНЕЧНО, БЛЕСТЯЩИЕ НАРЯДЫ! ХОЧЕШЬ БЫТЬ НЕОТРАЗИМОЙ НА НОВОГОДНЕЙ ВЕЧЕРИНКЕ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОРОЛЕВОЙ БАЛА? НЕ СПЕШИ ТРАТИТЬ ЦЕЛОЕ СОСТОЯНИЕ НА ПЛАТЬЕ, КОТОРОЕ НАДЕНЕШЬ ВСЕГО ОДИН РАЗ!

**С**алон «Наряд Напрокат» – потрясающее решение, где ты найдешь огромный выбор вечерних платьев и костюмов для любого случая, в том числе и для новогодней вечеринки. Но поторопись! Самые красивые, эксклюзивные и идеально подходящие наряды надо бронировать уже сейчас!



## «НАРЯД НАПРОКАТ» – ЭТО:

- Огромный выбор платьев разных фасонов и стилей: классические, ультрамодные, мини, макси – на любой вкус и цвет, но однозначно найдется то, которое идеально подчеркнет фигуру и стиль.
- Доступные цены. Аренда платья – идеальный способ сэкономить и не коллекционировать у себя в гардеробе массу вещей, которые ты не наденешь больше ни разу. А на сэкономленные деньги посетишь стилиста и сделаешь прекрасный макияж и прическу.
- Качество. В салоне представлены платья исключительно из качественных материалов в самых последних тенденциях моды. Все наряды тщательно отбираются, чистятся и хранятся в идеальном состоянии.
- Помощь стилистов. Напрокат можно взять не только одежду, но и обувь, сумочку, аксессуары. Стилисты с радостью помогут тебе создать идеальный образ, чтобы ты почувствовала себя настоящей звездой!

В этом году новогодняя ночь обещает быть особенно яркой. Не уппусти шанс блистать! Идеальное платье ждет тебя в «Наряд Напрокат»!



НАРЯД  
НАПРОКАТ

+7 (920) 743-07-15  
г. Тула, ул. Советская, д. 78  
[naryad-naprokat.ru](http://naryad-naprokat.ru)



# ИСКУССТВО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

КАЖДАЯ ДЕВУШКА МЕЧТАЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ НА МЕРОПРИЯТИИ БЕЗУПРЕЧНО И ПОКОРИТЬ ВСЕХ НА КОРПОРАТИВНОЙ ИЛИ НОВОГОДНЕЙ ВЕЧЕРИНКЕ. С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВИЗАЖИСТОМ И СТИЛИСТОМ ПО ВОЛОСАМ ОЛЬГОЙ ЕРМАКОВОЙ ЭТА ЗАДАЧА РЕШАЕТСЯ МГНОВЕННО. ИМЕННО ОНА СТАЛА ТВОРЦОМ ОБРАЗОВ ДЛЯ ФОТОПРОЕКТОВ НОЯБРЬСКОГО НОМЕРА «МОДНОГО ГОРОДА».

**О**льга активно сотрудничает с моделями и знаменитостями, обучает новичков искусству макияжа и с легкостью реализует любые пожелания клиенток и идеи фотографов. Каждая ее работа — это новая история, рассказанная языком цвета и формы.

Ольга знает, как подчеркнуть индивидуальность и раскрыть внутренний свет каждой клиентки. В ее руках косметика превращается в инструменты для самовыражения, а процесс макияжа становится настоящим ритуалом, где каждая деталь имеет значение.

Со своими клиентками девушка работает в студии и на выезде, помогает им готовиться к важным событиям в жизни, создает макияж и прически для свадеб, фотосессий, деловых мероприятий, занимается архитектурой бровей, чтобы сделать лицо еще более ярким и выразительным.

В профессиональной копилке Ольги — впечатляющие достижения, которые раскрывают ее талант и мастерство. Она с блеском сотрудничает с ведущими модельными агентствами, является официальным визажистом престижных конкурсов красоты и недель моды. В своих социальных сетях она делится бесценным опытом, помогая девушкам освоить секреты идеального макияжа и подобрать качественную косметику, которая подчеркнет их естественную красоту. Ольга постоянно стремится к совершенству, регулярно повышая свою квалификацию на курсах, бьюти-марафонах и, конечно, в практической работе. В её жизни множество грандиозных стилизованных съемок, ярких показов и увлекательных фестивалей, которые вдохновляют её на новые творческие свершения.

Студия GRIMERKA  
Красноармейский пр-т, 7,  
этаж 5, оф. 503а  
+7 (950) 910-33-55





## ТРЦ «РИО» – 14 ЛЕТ!

В ЧЕСТЬ ЭТОГО СОБЫТИЯ ТРЦ «РИО» ОРГАНИЗОВАЛ ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕХ СВОИХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ С ШОУ-ПРОГРАММОЙ «ЦИРКОВЫЕ ЧУДЕСА В РИО»!

**Г**ости и посетители под ритмы зажигательной музыки с удовольствием смотрели выступление цирковых артистов, фокусников, шоу мыльных пузырей, фотографировались, угощались сладкой ватой. Всем детишкам на мероприятии наносили аквагрим и фотографировали с настоящим пони.



Кульминацией праздника стал большой розыгрыш 20 подарков – бытовой техники от одного из лидеров рынка по продаже цифровой и бытовой техники в России – DNS.

DNS – гипермаркет на цокольном этаже ТРЦ «РИО» с бытовой техникой, гаджетами и сопутствующими товарами по привлекательным ценам и различными акциями.

ТРЦ «РИО» находится в непрерывном развитии и не перестает удивлять своих посетителей. К числу постоянных арендаторов недавно присоединились бренд белорусской косметики, нижнее белье «ТАНГО», «СНЭКИ» – вкусности из Китая, «Икраедъ» (икра и рыба с Дальнего Востока). На фудкорте в новом кафе «ФО ХАНОЙ» теперь можно отведать блюда вьетнамской кухни. В ноябре состоится открытие мебельного гипермаркета «СТОЛПЛИТ» на 2-м этаже.



ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЦ «РИО» ПОДГОТОВИЛ  
НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЕЙШИХ СПЕКТАКЛЕЙ:

- 9 НОЯБРЯ (суббота) в 16.00 – «ПРОДЕЛКИ ШАПОКЛЯК». (0+)
- 24 НОЯБРЯ (воскресенье) в 13.00 – «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (0+)

9, 16, 23, 30 ноября с 14.00 до 15.00 всем посетителям будет  
предложено бесплатное угощение – сладкая вата!

ФЕЕРИЧНЫЙ ШОПИНГ И УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ДОСУГ  
ЖДУТ ВАС В ТРЦ «РИО»!

РИО

ЧЕРНАЯ  
ПЯТНИЦА

9 НОЯБРЯ –  
1 ДЕКАБРЯ  
2024



СКИДКИ  
ДО 80%!

г. Тула,  
ул. Пролетарская, 22-а  
[www.rio-tula.ru](http://www.rio-tula.ru)  
+7 (4872) 55-70-70



# Пижамный шик

Sigma Тула. Модели: Абаева Екатерина,  
Мухаммадиева Нозима, Руденко Виктория.  
Руководитель Sigma Тула Мальченко Алена  
Андреевна, 8-961-260-69-19

Новый Год – время мечтаний и волшебных мгновений, когда уют становится спутником, а стиль – отражением внутреннего мира. И, кажется, мы нашли идеальный подарок для близких или себя любимой! Бренд женского белья «Дерзкая Я» представляет новую коллекцию пижам и нижнего белья, в которых захочется провести романтические дни и ночи!

## ТВОИ УЮТНЫЕ ВЕЧЕРА

В новой коллекции пижам «Дерзкая Я» заключена магия женственности, способная превратить любое утро или вечернюю подготовку ко сну в настоящий праздник. Модные оттенки цветовой палитры напоминают нам предстоящих праздниках: благородный синий, как морозное дыхание зимы; трендовый шоколад, напоминающий о сладких угощениях; классический черный, словно таинственная зимняя ночь.

Погружайтесь в утренние и вечерние ритуалы красоты в новом образе или создавайте атмосферу уюта на празднике в домашней обстановке. Каждая пижама – не просто изделие, а настоящий символ вашего стиля и настроения.

 **Дерзкая Я**

- 📍 г. Тула, ТРЦ «Макси», 2-й этаж, бутик 43
- 📍 г. Киреевск, ул. Мира, 17Б
- 📍 Шоурум «Collabaraut», ТЦ «Тройка», 1-й этаж, бутик 1
- 📍 Шоурум для оптовых продаж: г. Тула, Красноармейский пр-т, 7, 3-й этаж, каб. 303
- ☎ +7 (950) 926-95-55



# Дерзкая Я

## ДЛЯ ОСОБЕННЫХ МОМЕНТОВ

Красивое нижнее белье, словно невидимые крылья, позволяет девушке чувствовать себя особенной, даже когда вокруг царит обыденность. «Дерзкая Я» знает, как подарить своим клиентам не только полную уверенность в себе, но и абсолютный комфорт. Для обладательниц самых разных форм представлены варианты базового белья, а также роскошные комплекты для особых случаев – романтических вечеров или свадьбы.



Комфарту своих обладательниц «Дерзкая Я» уделяет особое внимание. В своем производстве бренд использует качественную фурнитуру, приятные телу ткани и мягкое красивое кружево из Турции, Италии, Франции и Китая. Изделия не только безумно красивы, но и тактильно приятны, не электризуются и не мнутся. Бренд – участник проекта «Сделано в Тульской области» и по праву занимает лидирующие позиции на рынке!

Дерзкая Я

📍 г. Тула, ТРЦ «Макси»,  
2-й этаж, бутик 43

📍 г. Киреевск, ул. Мира, 17Б

📍 Шоурум «Collabaraut»  
ТЦ Тройка, 1-й этаж, бутик 1

📍 Шоурум для оптовых продаж:  
г. Тула, Красноармейский пр-т, 7,  
3-й этаж, каб. 303

☎ +7 (950) 926-95-55



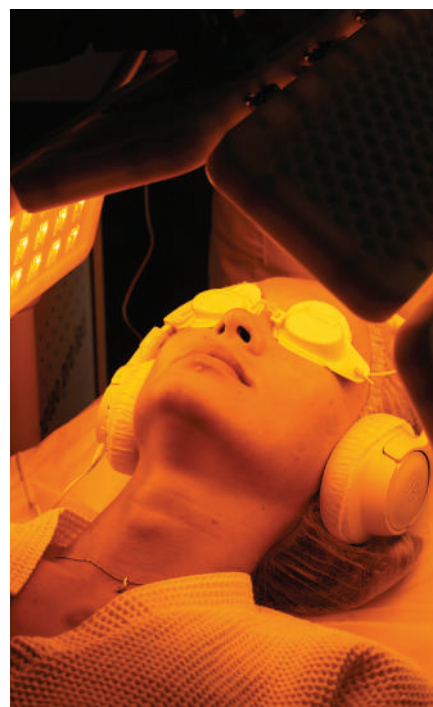
# Этот всемогущий свет

Представьте себе, как нежные лучи света мягко касаются вашей кожи, проникают в ее структуру, пробуждая скрытые резервы. Клиника Комаровой предлагает захватывающее решение, в котором свет выступает мощным инструментом омоложения.

**П**реимущества HELEO4™ – безболезненность, комфорт, всесезонность и отсутствие реабилитации! HELEO4™ работает, пока вы отдыхаете. Многие сравнивают данную методику с морским курортом.

## РЕВОЛЮЦИЯ В ОМОЛОЖЕНИИ

В основе HELEO4 – революционная запатентованная методика, которая запускает процесс естественной самоликвидации старых и поврежденных клеток кожи, освобождая место для деления молодых и здоровых.



Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto\_dzyubi

### 3 СПЕКТРА УСПЕХА

Энергия света с тремя спектрами – синим, красным и желтым – воздействует на кожу с нанесенным на нее фотосенсибилизирующим гелем. HELEO4 можно применять при пигментации, акне, куперозе и розацеа, расширенных порах и других несовершенствах.

При фотодинамической терапии происходит активизация обменных процессов в клетках, угнетается патогенная микрофлора, повышается иммунитет кожи и ее устойчивость к стрессам, что очень актуально в холодное время года. Это работа на красоту кожи снаружи и изнутри.

Необходимо около 60 минут, чтобы с помощью света разного спектра и длин волн добиться идентификации и естественной самоликвидации старых и поврежденных клеток для решения таких задач кожи, как возрастные и структурные изменения.

Процедура помогает бороться с дерматологическими проблемами и даже помогает при вирусных и бактериальных заболеваниях кожи.

HELEO4™ активизирует процессы обновления клеток, увеличивает коллаген и эластин, а также снимает воспаление и сужает поры.

Ее очевидный плюс в том, что она **всесезонная, безболезненная и без периода реабилитации, что подходит абсолютно всем пациентам как женского, так и мужского пола. И легко встраивается в комплекс с другими косметологическими процедурами, усиливая их эффект.**

А больше всего пациенты любят так называемый эффект фотошопа – когда после HELEO4™ кожа здоровая, ровной текстуры, без макияжа и фильтров.

HELEO4™ является той процедурой, которую можно делать даже перед важным событием, где нужно выглядеть «на все 100».

Пройдите курс на аппарате HELEO4 в Клинике Комаровой и ваша кожа скажет спасибо!



#### ПРОЦЕДУРА ПОДХОДИТ:

- Для предупреждения внешнего старения.
- Избавления от возрастных изменений или воспалительных процессов кожи.
- Ускоренного восстановления после различных вмешательств.
- Перед подготовкой к инвазивным процедурам.
- При лечении розацеа, акне, постакне.
- При лечении гиперпигментации и при фотоповреждениях.

 **клиника комаровой**

Тула, ул. Демонстрации, 137  
+7 (4872) 57-30-07  
komarova.clinic

# КОЖА – ШЕЛК!

БЕЗУПРЕЧНО ГЛАДКАЯ КОЖА, ПРИЯТНАЯ ДЛЯ ПРИКОСНОВЕНИЙ – МЕЧТА ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНЫ. ДОВЕРИВШИСЬ ПРОФЕССИОНАЛАМ, ВЫ МОЖЕТЕ НАВСЕГДА РАСПРОЩАТЬСЯ С НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫМИ ВОЛОСАМИ ЛЕГКО И БЕЗ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ. КЛИНИКА ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ASCLEPION MEDIOSTAR NEXT PRO – ДИОДНЫЙ ЛАЗЕР НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ, КОТОРЫЙ ЗАНИМАЕТ ЛИДИРУЮЩИЕ ПОЗИЦИИ В МИРЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ.



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

**Д**ля своих пациентов мы выбрали диодный лазер последнего поколения Asclepion MeDioStar NeXT PRO (Германия), который изготовлен в соответствии с современными техническими требованиями. Аппарат позволяет комфортно проводить эпиляцию любых зон, лечит акне, повышает тонус кожи и выравнивает ее тон.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРОЦЕДУР:

- Мужская и женская эпиляция всех зон, типов кожи и любого цвета волос, кроме седых.
- Неабляционное омоложение кожи: разглаживание мелких морщин, улучшение текстуры кожи, сокращение размеров пор.
- Отбеливание и омоложения кожи.
- Акне.
- Коррекция сосудистых патологий.

## ЭПИЛЯЦИЯ БЕЗ СТРЕССА

На сегодняшний день это единственный лазер в мире, в котором вместо одной используется две волны: 810/940 нм. Двухволновый импульс разрушает волосные фолликулы, проникая глубоко в корень волоса, не затрагивая близлежащие ткани и минимизируя пропуски (пропуски) за счет квадратного профиля лазерного луча. Специальный режим позволяет провести процедуру за короткое время. Врач может регулировать частоту, мощность, длительность и даже форму импульса, чтобы подобрать оптимальные параметры индивидуально. Благодаря увеличенной мощности вспышки эпиляция одинаково успешна на всех фототипах кожи, удаляет волосы любого цвета, кроме седых. Инновационная система охлаждения «Пельтье» на 360 градусов охлаждает кожу пациента и делает процедуру исключительно комфортной.

Уже после первого сеанса уничтожается не менее 20% фолликулов волос на обрабатываемом участке. Курс включает от 6 до 10 процедур с интервалом в 3-4 недели – для женщин и от 8 до 12 – для мужчин. Достигнутый результат сохраняется в течение долгого времени. Рекомендуется одна поддерживающая процедура в год.

## ЛЕГКОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Проникая под кожу, энергия импульса стимулирует естественные обменные процессы клеток кожи, улучшает микроциркуляцию и активизирует выработку кол-

лагена, который продолжает синтезироваться еще несколько месяцев. С каждым днем эффект от омоложения возрастает и признаки возрастных изменений исчезают буквально на глазах.

Видимый эффект наступает на 14-й день после процедуры. Окончательный результат оценивается после курса процедур (рекомендуемый курс из 5-7 сеансов с интервалом 7-14 дней). Рекомендуется проводить по одной поддерживающей процедуре раз в 6-12 месяцев. Лазерное омоложение прекрасно сочетается с мезотерапией, пилингами, контурной пластикой и другими видами профессионального ухода.

## ЧИСТАЯ КОЖА

Лазерное излучение проникает под кожу, достигает сальных желез фолликулов, нормализуя процесс выработки кожного жира. Параллельно происходит мощное воздействие на очаги бактерий, вызывающих образование акне, снижаются воспалительные процессы в коже, запускается клеточное восстановление и омоложение, усиливая синтез коллагена и эластина.

Процедура имеет накопительный эффект. Курс состоит из 6-8 процедур с интервалом в 1-2 недели. Можно использовать в качестве самостоятельной процедуры или же сочетать с любыми другими косметологическими, проходя комплексную программу преображения: механическую и ультразвуковую чистку, пилинг и другие виды профессионального ухода.

## НЕТ СОСУДИСТЫМ СЕТКАМ

Суть лазерного лечения сосудистых сеточек заключается в направленном воздействии аппарата на пораженные участки сосудов. Излучение проникает глубоко в ткань сосуда. В результате обработки происходит облитерация (склеивание) капилляров и ограничение тока крови.

Рекомендуется проводить от 2 до 4 сеансов с интервалом 4 недели.

**ПО ФУНКЦИОНАЛУ И ТЕХНИЧЕСКОЙ НАЧИНКЕ ASCLEPION MEDIOSTAR NEXT PRO ОТНОСИТСЯ К ПОСЛЕДНЕМУ ПОКОЛЕНИЮ ТЕХНИКИ, НАИБОЛЕЕ СОВЕРШЕННОМУ И ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ИМЕЮЩЕМУ АНАЛОГОВ В МИРЕ! ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ НАСЛАДИТЬСЯ ОЩУЩЕНИЕМ КОМФОРТА И УВЕРЕННОСТИ, ЗНАЯ, ЧТО ВАША КОЖА БУДЕТ БЕЗУПРЕЧНО ГЛАДКОЙ И НЕЖНОЙ!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# MEDIOSTAR NEXT PRO



ЭПИЛЯЦИЯ



ОМОЛОЖЕНИЕ



КОРРЕКЦИЯ  
СОСУДОВ



ЛЕЧЕНИЕ  
УГРЕВОЙ СЫПИ



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

*Елены Черных*

Г. ТУЛА, УЛ. ШЕВЧЕНКО, ДОМ 5

[WWW.CHERNYKH.CLINIC](http://WWW.CHERNYKH.CLINIC)

+7 (960) 602-85-13



# БАЛАНС КРАСОТЫ И УНИКАЛЬНОСТИ

БЬЮТИ-ИНДУСТРИЯ РАЗВИВАЕТСЯ СПРИНТЕРСКИМИ ТЕМПАМИ И ПРЕДСТАВЛЯЕТ НАМ ИННОВАЦИОННЫЕ СПОСОБЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ. В ЭТОМ ЯРКОМ КАЛЕЙДОСКОПЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА HOLLYWOOD ЗАНИМАЕТ ПОЧЕТНОЕ МЕСТО, ПРЕДЛАГАЯ КЛИЕНТАМ ПЕРЕДОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, СПОСОБНЫЕ ПРЕОБРАЗИТЬ ВНЕШНИЙ ВИД И ВЕРНУТЬ КОЖЕ СИЯНИЕ.

**О**ткрыть для себя новые грани облика помогает врач-косметолог Ирина Тучина, которая уже более 15 лет создает красоту с ювелирным мастерством и безграничной заботой, помогая найти дорогу к своей идеальной внешности.

– Ирина, у вас большой опыт работы в косметологии. Как пришли в профессию? Что вас вдохновляет и не дает перегореть?

– В профессию шла тихими осторожными шагами, потихоньку осваивая смежные для врача-дерматовенеролога специальности. Постепенно поняла, что добавляя гармонии во внешность клиентов и убирая недостатки, могу делать людей счастливее. Это, пожалуй, и не дает выгорать – слова благодарности и довольные лица пациентов! Развешаться помогают обучения, которым нет числа, различные семинары, конгрессы и форумы, которые представляют для меня интерес. Как ни странно, мозг во время обучения работает по-другому. Это перезагрузка, смена практики на теорию, которая пригодится мне в работе.

– Какие процедуры вы бы посоветовали нашим читателям в осенне-зимний период?

– Этот период – любимое время любого косметолога, когда можно позволить в работе с кожей более агрессивные методики, которые были противопоказаны во время солнечной активности. Это инъекционная и аппаратная косметология: лазерные шлифовки, фотоомоложение, RF-лифтинги, многие пилинги.

– Какие тренды сейчас в косметологии? Что наиболее актуально?

– Основной тренд, который почетно занял лидирующую позицию в последние годы – сохранение индивидуальности при любой коррекции внешности. Мы максимально избегаем излишних объемов – это касается аугментации губ, скул, овала лица, углов Джоли. На пике востребованности – аппаратная косметология: сейчас ни один протокол не возможен без того, чтобы запустить свои клетки к делению и самоомоложению. Ультразвуковой SMAS-лифтинг, радиочастотный RF-лифтинг, фототерапия, лазерное омоложение помогают нам повысить количество нового, плотного коллагена в коже. Их сочетание с инъекциями позволяет добиться потрясающих результатов без пластики и выглядеть в 60-70 лет гораздо здоровее и моложе сверстниц.



Откройте для себя совершенно новый уровень красоты в Hollywood!

**Hollywood**  
КЛИНИКА ИННОВАЦИОННОЙ КОСМЕТОЛОГИИ



пр. Ленина, 66-а,  
Ирина Тучина, врач-косметолог  
☎ +7 (915) 691-04-21  
@dr.tuchina  
(Запрещен на территории РФ)



Продюсер: Ирина Пшонкина iren\_mirra, Фотограф: Юлиана Леонова leonova\_ph

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# Чит-код молодости

МЕЧТА О ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ БЕСПОКОИТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО С ДАВНИХ ВРЕМЕН, НО НАКОНЕЦ МЫ В ШАГЕ ОТ ЕЕ ВОПЛОЩЕНИЯ В РЕАЛЬНОСТЬ! В РАСПОРЯЖЕНИИ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ HOLLYWOOD ПОЯВИЛАСЬ УНИКАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ BBL FOREVER YOUNG, КОТОРАЯ СПОСОБНА АКТИВИРОВАТЬ НЕ МЕНЕЕ 1000 ГЕНОВ МОЛОДОСТИ!

## ОМОЛОЖЕНИЕ НА ГЕННОМ УРОВНЕ

Разному возрасту соответствуют разные сочетания генов, отвечающих за качество кожи, и работа косметологического аппарата BBL направлена на снижение активности «комбинаций старения» и усиление «комбинаций молодости». Широкополосное воздействие света приводит к торможению активности генов возрастного старения, активируя при этом не менее 1000 генов молодости.

Флэш-лампы BBL излучают световую энергию, которая прогревает глубокие слои кожи. Под воздействием света происходит контролируемое удаление поврежденных клеток, а здоровые начинают восстанавливаться и вырабатывать коллаген – белок соединительной ткани. Он оздоравливает кожу, делает ее более прочной и эластичной.

## ФОТОШОП ТЕПЕРЬ НЕ НУЖЕН

Фотоомоложение Forever Young BBL может справляться с такими проблемами:

- пигментные или сосудистые образования, избыточная пигментация;
- угревая сыпь;
- постакне и застойные пятна;
- веснушки и солнечное лентигио;
- розацеа;
- куперозы.

Процедура позволяет выровнять тон кожи и добиться «эффекта фотошопа» без пигментных пятен, расширенных сосудов и высыпаний.

В связи с возможностью проведения противовоспалительной, противоотечной терапии, технология BBL также используется в качестве восстановительной процедуры после пластических операций, нитевого лифтинга, а также после химических и лазерных пилингов и в комплексном лечении рубцов.

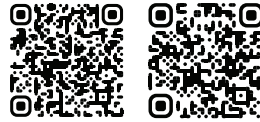
## ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ

Технология BBL приобрела большую популярность в Америке, Европе и нашей стране за ее высокую эффективность, отсутствие периода реабилитации и качественную профилактику возрастных изменений кожи, новообразований, усиления кожного рисунка и расширения пор. Особенно привлекательна возможность добиться эффекта омоложения кожи не за счет стимуляции клеток, вырабатывая их ре-

сурс, а за счет восстановления работы их ДНК, что позволяет воспроизводить волокна коллагена и эластина, не теряя качества данных структур. Отсюда и эффект профилактики, а также хороший иммунитет кожи, длительность жизни фибробластов и профилактика опухолевых процессов.

**– МОИ ПАЦИЕНТЫ – МОЕ ВДОХНОВЕНИЕ! СЧИТАЮ, ЧТО РАБОТА КОСМЕТОЛОГА НЕ ДОЛЖНА ПРИВЛЕКАТЬ ИЗЛИШНЕЕ ВНИМАНИЕ К ЛИЦУ ПАЦИЕНТА; ВАЖНО СОХРАНИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ЧЕРТ И ПОДЧЕРКНУТЬ ИХ ДОСТОИНСТВА! ИСПЫТЫВАЮ БОЛЬШОЕ СЧАСТЬЕ, КОГДА МОИ ПАЦИЕНТЫ ПОЛУЧАЮТ КОМПЛИМЕНТЫ ОТ ИХ ОКРУЖЕНИЯ ПОСЛЕ НАШИХ ПРОЦЕДУР.**

Не откладывайте в долгий ящик свое омоложение! Ведь наслаждаться красотой можно вечно!



г. Тула, пр. Ленина, 66-а,  
Вера Курочкина,  
врач-косметолог  
☎ +7 (919) 072-03-77

**Hollywood**  
КЛИНИКА ИННОВАЦИОННОЙ КОСМЕТОЛОГИИ



Наталья Саулина,  
эндокринолог

Леонтина Стоянович,  
врач-гинеколог

# ИСКУССТВО СНА:

## ОТДЫХ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИТ ВАШУ ЖИЗНЬ

СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЕ ВАЖНО РЕАЛИЗОВАТЬСЯ ВО МНОГИХ СФЕРАХ ЖИЗНИ, И, ЗАЧАСТУЮ, В ПОТОКЕ ЗАДАЧ И ЗАБОТ ПРИХОДИТ НЕДОСТАТОК СНА, ЧТО ПОСЛЕ НЕМИНУЕМО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ОБЩЕМ САМОЧУВСТВИИ И КРАСОТЕ. НЕ ДОПУСТИТЬ ЭТОГО ПОМОГАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ИНВИТРО», ANTI-AGE ЭКСПЕРТЫ – ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ ЛЕОНТИНА СТОЯНОВИЧ И ЭНДОКРИНОЛОГ НАТАЛИЯ САУЛИНА.

**С**он — это важнейшая составляющая здоровья человека. Во время сна организм восстанавливается, а мозг обрабатывает полученную за день информацию. Особенно важен здоровый сон для женщин, поскольку он влияет на гормональный баланс, репродуктивное здоровье и общее самочувствие.

**Здоровый сон и выработка мелатонина: как они влияют на женское здоровье?**

Одним из ключевых гормонов, вырабатываемых во время сна, является мелатонин. Мелатонин регулирует циркадные ритмы организма, то есть внутренние биологические часы. Он также обладает антиоксидантными свойствами и помогает организму бороться со стрессом.

Недостаток сна может привести к нарушению выработки мелатонина, что, в свою очередь, может вызвать ряд проблем со здоровьем у женщин.

### ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ:

нарушение менструального цикла, предменструальный синдром, снижение фертильности.

### ЭНДОКРИННЫЕ НАРУШЕНИЯ:

изменение уровня гормонов щитовидной железы, надпочечников, половых гормонов.

### ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА:

депрессия, тревожность, раздражительность.

### СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА:

повышение риска инфекционных заболеваний.

### УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА:

из-за нарушения обмена веществ.

Чтобы обеспечить себе здоровый сон, специалисты Медицинского центра «Инвитро» рекомендуют соблюдать несколько простых правил:

- Ложиться спать и вставать в одно и то же время каждый день.
- Создать комфортные условия для сна: темное прохладное помещение, удобная постель.
- Избегать кофеина, алкоголя и тяжелой пищи перед сном.
- Регулярно заниматься физической активностью, но не непосредственно перед сном.

Заботясь о своем сне, мы не только укрепляем здоровье, но и открываем двери к новым возможностям. Здоровый сон — не просто отдых, а источник вдохновения и силы, который дарит нам ясность ума и бодрость тела. Пусть каждый вечер станет вашим личным ритуалом, где вы обретаете покой и восстанавливаете свою внутреннюю гармонию!

Если вы испытываете проблемы со сном или чувствуете ухудшение самочувствия, обратитесь к anti-age экспертам: врачу-гинекологу Леонтине Стоянович и эндокринологу Наталии Саулиной для получения консультации и рекомендаций по улучшению качества сна. Помните, что здоровый сон — залог вашего хорошего самочувствия и долголетия!

# INVITRO

+7 (903) 035-88-99

Записаться на прием  
к Наталии Саулиной  
можно по qr-коду:



Записаться на прием  
к Леонтине Стоянович  
можно по qr-коду:





Уролог-андролог Клиники Фомина Роман Пижник рассказал о современных методах обследования и лечения.

**З**а последние годы частота профилактических визитов мужчин выросла. Это говорит о том, что ментальность меняется: представители сильной половины человечества стали более ответственно относиться к своему здоровью.

— На прием приходят две категории пациентов. Первая — это молодые пары, которые собираются стать родителями. Планируя беременность и заботясь о здоровье своего будущего ребенка, они заранее приходят обследоваться, сдают спермограмму, мазки на скрытые инфекции. К слову сказать, у большинства таких пар патологий не обнаруживается.

Вторая категория мужчин — это те, которые хотят детей, но по каким-то причинам зачатие не происходит. Им так же в первую очередь проводится спермограмма, чтобы выявить, имеет ли место мужской фактор, есть ли проблемы со здоровьем. Если по результатам анализа выявляются отклонения, то назначают дополнительные обследования — УЗИ, уточнением гормональный фон и другие показатели, индивидуально в каждой конкретной ситуации.

В большинстве случаев устранить патологию можно хирургическим путем. В Клинике Фомина проводят fast track операции. Термин с английского переводится как «быстрый путь в хирургии» или «хирургия быстрого пути». Это малоинвазивные операции, выполняющиеся под местной анестезией и с коротким периодом реабилитации. Подготовка к операции проводится амбулаторно, но под контролем врачей.

## Телемедицина и современные стандарты лечения: КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Благодаря мобильному приложению Клиники Фомина доктора всего в паре кликов от пациента.

— Пациент сдает анализы, доктор их изучает. Далеко не все пациенты сдают анализы или проходят у нас в клинике: если они живут в отдаленных от Тулы населенных пунктах, например, в Ефремове или Новомосковске, то им неудобно для сдачи каждого анализа приезжать в Тулу. Если нет противопоказаний, то определяется дата и время операции. В мобильном приложении в чате с врачом пациент может задать

любой вопрос, который возник у него на этапе подготовки. Там же можно изменить дату операции по желанию пациента. Мы в этом плане очень гибкие – оперируем 7 дней в неделю. В послеоперационном периоде также есть возможность поддерживать связь с доктором.

Одна из самых частых операций для восстановления репродуктивной функции выполняется при варикоцеле – варикозное расширение вен левого яичка.

**Варикоцеле может как приводить к проблемам к зачатию, так и не влиять на эту функцию. Мы – клиника доказательной медицины, поэтому выполняем оперативное вмешательство только при наличии показаний и не настаиваем на проведении операции, имея только лишь установленный диагноз. Мы уточняем, влияет ли он на фертильность мужчины. Очень много мужчин имеют варикоцеле и полный дом детишек – если все работает, то не надо мешать. Если же имеются трудности с зачатием, то с помощью хирургии вероятность наступления беременности может существенно повыситься.**

– Методика Мармара является золотым стандартом лечения варикоцеле. Мы выполняем ее на сосудах под контролем микроскопа и в основном под местным обезболиванием. Это обеспечивает эффективность лечения и короткий период реабилитации. Во многих клиниках такая операция выполняется, но под контролем зрения. Но глаз видит далеко не все, что доступно микроскопу! Дело в том, что глазу не видны лимфатические протоки. Кроме этого, без микроскопа очень сложно отличить вену от артерии. Были случаи, когда из других клиник приходили пациенты с пересеченной артерией, что приводило к ухудшению кровоснабжения яичка. Пересечение лимфатического протока может спровоцировать тяжелое осложнение – водянку яичка.

**Также в Клинике Фомина выполняются различного рода операции при доброкачественных образованиях яичек и придатков, а также обрезание.**

– Мы занимаемся обрезаниями, но не ритуальными. Такая процедура выполняется при ряде заболеваний, приводящих к затруднению обнажения головки члена. Это часто бывает при воспалении у людей, страдающих диабетом. Также много мужчин идут на эту операцию из гигиенических соображений. Я оперирую уже 16 лет и могу отметить, что с каждым годом число таких мужчин увеличивается.

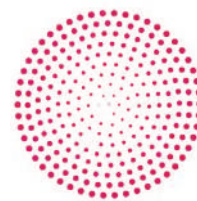
Один из новых видов операций – исправлению искривления полового члена.

– Искривление до 20-30 градусов не доставляет дискомфорта паре при половом акте, а если больше, то это показание к оперативному лечению. Мы в этом случае проводим операцию Несбита – это микрохирургическая операция. Благодаря ей орган приобретает нормальную форму, а утраченные функции, включая эстетическую, восстанавливаются. Мы ее выполняем также в амбулаторных условиях: утром операция – вечером домой.

#### КОМУ НУЖЕН ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ВИЗИТ К УРОЛОГУ:

- Если планируете беременность в течение года.
- Если у мужчины несколько партнерш. В этом случае нужно периодически обследоваться – презерватив защищает в первую очередь от нежелательной беременности, а вот от половых инфекций далеко не всегда.
- Мужчинам старшей возрастной группы – старше 40 лет – надо раз в год в рамках профилактики проходить ежегодное «ТО» – осмотр, анализы, УЗИ.

– В Клинике Фомина пользуются популярностью телемедицинские консультации. Если пациент не знает заранее, какие ему обследования надо пройти, мы ему подскажем. Пациент в приложении может выбрать доктора, связаться с ним дистанционно, узнать интересующую его информацию, сдать анализы до очного визита. Тогда первый визит будет максимально информативен, – пояснил Роман Нижник.



КЛИНИКА  
ФОМИНА

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

# ХВАТИТ ТЕРПЕТЬ...

По статистике 30% людей перенесли хоть раз в жизни эпизод тревожного расстройства, а 12% людей прямо сейчас находятся в острой фазе панического расстройства. Теперь современные мировые методы и подходы к лечению панических атак доступны и в Туле.

Юлия Геннадиевна Ершова,  
врач-психиатр, психотерапевт,  
нарколог

**М**ы побеседовали с Юлией Ершовой, психотерапевтом, психиатром и наркологом, которая много лет работала за границей в ЕС, ежедневно помогая своим пациентам обрести внутренний покой и уверенность. И смело говорим: обратиться к специалисту за помощью – вовсе не страшно.

– Еще в институте я заинтересовалась психотерапией и психиатрией, на 6 курсе работала медсестрой в психиатрическом отделении, закончила интернатуру в Первом Московском университете имени И. М. Сеченова и стала работать в психоневрологическом диспансере психиатром, параллельно занимаясь психотерапией. 2 года училась в Международной школе транзактного анализа в Москве, а в 2013 году с семьей переехала в ЕС, в Словакию, где подтвердила свой диплом по европейским стандартам, получила лицензию психиатра и начала работать в европейской клинике. Занималась с зависимыми, тревожными пациентами, освоила когнитивно-поведенческую терапию, посетила множество различных семинаров и конгрессов в ЕС и США, участвовала и в российских конференциях.

– Юлия, зачастую люди боятся обратиться к специалисту вашего профиля. Заблуждаются и имеют много мифов на этот счет...

– В обществе есть некоторое предубеждение, что обратиться к психиатру стыдно. Когда-то так было и с гинекологами и другими врачами. Однако сейчас все женщины понимают, что обращаться к гинекологу нужно; надеюсь, что скоро люди так же будут относиться и к психиатрам.

Бытует мнение, что к врачу-психиатру идут только люди, страдающие шизофренией или паранойей, и чем старше человек, тем сильнее выражена эта стигматизация. Психотерапия ассоциируется со смиренными рубашками, решетками на окнах и санитарями, бегущими по коридору со шприцами в руках. Но большинство людей обращаются к нам с депрессиями, паническими атаками, расстройствами пищевого поведения. И правильно делают! Для помощи таким людям у нас целый арсенал приемов – от лекарств до лечения словом.

– Когда нужно задуматься о визите к психотерапевту?

– Постоянное беспокойство, тревога или стресс, которые мешают наслаждаться жизнью; пережитый травматический опыт, который продолжает влиять на ваше эмоциональное состояние. Если состояние мешает работоспособности, утрачивается интерес ко всему, не хочется проводить время с семьей, выходить в люди, – психотерапия может стать безопасным пространством для проработки этих переживаний, чтобы найти пути к исцелению.

– А что лучше? Медикаменты или терапия?

– Все индивидуально, в зависимости от проблемы и состояния пациента. Часто хватает просто терапии, а лекарства не смогут заменить проработку своих мыслей, страхов, их надо прожить и найти причину. Но иногда без медикаментов не обойтись. И не нужно бояться лечения и считать, раз ты пьешь таблетки, значит ты неадекватный. Сейчас большинство проблем решается очень деликатно, без агрессивного воздействия на организм.



– Как проходят ваши сеансы?

– Я работаю онлайн по всему миру и офлайн в Туле, в Центре психотерапии и психологического консультирования «Крылья». За время работы и обучения в ЕС стала сторонником КПТ (когнитивно-поведенческой терапии), поэтому на первом сеансе мы подробно беседуем и выясняем, что человека беспокоит, определяем патологические когниции и деструктивные автоматические мысли. К проблемам и болезням человека приводят ошибочные интерпретации окружающего мира, людей и представления о них. Например, самая частая ситуация при панической атаке – «у меня закололо в груди, значит у меня инфаркт». С этим и работаем: редактируем мысль и учимся новому поведению.

– Как понять, что есть результат? И как скоро он наступает?

– Когда человек ощущает себя полностью комфортно, вернулся к обычной социальной жизни, может спокойно работать, встречаться с друзьями и получать удовольствие от жизни. Иногда это всего 3–4 сеанса. Но пациенты часто сами возвращаются, чтобы поглубже себя исследовать, им становится интересно получить более осознанную версию себя. И тогда мы уже занимаемся глубоким психоанализом. Многие пациенты остаются со мной в телеграм-блоге. Я часто получаю отзывы от подписчиков, что простое его чтение помогает справляться с тревогой.

**ОТ КРЕПКОГО ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ МНОГОЕ. И ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ, ТЕМ БЫСТРЕЕ И ЛЕГЧЕ МОЖНО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ, А ЗНАЧИТ, МЕНЬШЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРИДЕТСЯ УСТРАНЯТЬ.**

Тула, ул. Бундурина, 40  
+7 (911) 386-19-10.



# РАБОТАЕМ НА РЕЗУЛЬТАТ

**Юрий Иванов**  
Директор  
по развитию ресторана  
«Кулинарный цех»

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ — ПРОЦЕСС, В КОТОРОМ ГАРМОНИЧНО ПЕРЕПЛЕТАЮТСЯ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД, УПОРСТВО, ЗАБОТА О СЕБЕ И, КОНЕЧНО, ПИТАНИЕ. ХОРОШО, КОГДА РЯДОМ ЕДИНОМЫШЛЕННИКИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ПОМОГУТ И ПОДДЕРЖАТ НА ПУТИ К «ТЕЛУ МЕЧТЫ». В «ФИТНЕС-ПАРКЕ» КАЖДЫЙ ТРЕНЕР — ЭТО ГУРУ, КОТОРЫЙ ИДЕТ РУКА ОБ РУКУ С ВАМИ. А РЕСТОРАН «КУЛИНАРНЫЙ ЦЕХ» — ЭТО ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВКУС И НЕОСПОРИМАЯ ПОЛЬЗА БЛЮД. ВМЕСТЕ ОНИ СОЗДАЮТ ИДЕАЛЬНЫЙ СИМБИОЗ, КОТОРЫЙ ПОЛНОСТЬЮ ТРАНСФОРМИРУЕТ ВАШЕ ТЕЛО.

**Екатерина Макарова**  
СММ специалист  
ресторана «Кулинарный цех»



## ВАШ КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ ТЕЛУ

«Фитнес-парк» — это не просто тренажерный зал, а целый мир здоровья и активного образа жизни. Атмосфера клуба вдохновляет на достижения, а команда профессионалов заботится о тщательно продуманных тренировках с индивидуальным подходом. В вашем распоряжении тренажерный зал, просторный бассейн, три типа саун, зона для релакса, кроссфит и разнообразные программы для всех возрастов. Это идеальное место не только для улучшения физической формы, но и для знакомства с новыми людьми и единомышленниками. А специальные предложения для постоянных клиентов делают занятия еще более доступными и привлекательными!

# Фитнес парк

г. Тула, ул. Немцова, 8  
+7 (4872) 51-61-30  
[tulafitpark.ru](http://tulafitpark.ru)

## ВАШ ГИД В МИРЕ ПИТАНИЯ

«Кулинарный цех» – это эксперименты, дегустации, трапезы и встречи, которые помогут окунуться в яркие сочетания натуральных продуктов. Обширное меню, гастрономия, мастер-классы от шеф-повара и, конечно, лавка «цеха», которая снимет с вас заботы о выборе качественных продуктов, которые в основном – собственного производства. Полный контроль на всех этапах, от приемки до тарелки гостя; использование только высококачественного сырья, проверенные и сбалансированные специи – здесь главные приоритеты. А основной акцент заведения – на натуральность, вкус и пользу.



**Крапивин Александр**  
Инструктор тренажерного  
зала «Финтес-парка»

**Дудова Евгения**  
Инструктор тренажерного  
зала «Финтес-парка»

**Королькова Валерия**  
Инструктор тренажерного  
зала «Финтес-парка»



# КУЛИНАРНЫЙ ЦЕХ

ул. Metallistov, 15a

+7 (960) 595-10-01

vk kulceh



18 ОКТЯБРЯ В ТУЛЕ ПРОШЛО ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ ОБНОВЛЁННОГО ДИЛЕРСКОГО ЦЕНТРА OMODA И JAESOO АВТОИМПОРТ 71. НА МЕРОПРИЯТИЕ БЫЛИ ПРИГЛАШЕНЫ КЛИЕНТЫ, ДРУЗЬЯ, ПАРТНЕРЫ ЦЕНТРА, А ТАКЖЕ ЖУРНАЛИСТЫ И БЛОГЕРЫ ГОРОДА. ФОТООТЧЕТ С МЕРОПРИЯТИЯ УЖЕ ЗДЕСЬ!

## БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ УЖЕ СЕГОДНЯ:

В ТУЛЕ СОСТОЯЛОСЬ ОТКРЫТИЕ ОБНОВЛЁННОГО  
ДИЛЕРСКОГО ЦЕНТРА OMODA И JAESOO



Событие стало настоящим праздником для всех автолюбителей и ценителей качественного сервиса. В свете прожекторов и тумане дыма машины флагманские модели OMODA и JAESOO казались автомобилями из далеких галактик. Гости смогли познакомиться с ними поближе и оценить обновленный дилерский центр.

Вечер прошёл под руководством ведущего Александра Волкова, который провел шоу-программу, как всегда на высоте, в своей неподражаемой манере, с ноткой юмора. Добавили драйва и перенесли зал в будущее – перформанс-танцы девушек в футуристичных костюмах Let's Go Show\*.

Фотографы: Алексей Пирязев, aleksey\_piryaev и Дмитрий Кудинов

\* Давайте покажем шоу



Под аккомпанемент кавер-группы Killaz Time гости обсуждали модели, которые уже успели завоевать автомобильный рынок, наслаждались фуршетом и прохладительными напитками, а также приняли участие в квесте и викторине, узнав много интересного о представленных моделях и получив полезные призы от дилерского центра и партнёров мероприятия.

Кульминацией праздника стал розыгрыш среди покупателей автомобилей, приобретённых в период с 01.07 по 30.09. Счастливики получили путёвку на двоих в денежном эквиваленте 250 000 рублей, фирменный велосипед OMODA и колонку «Алиса». Мероприятие подарило всем участникам радость и веселье, никто не ушёл без хорошего настроения и фирменных подарков.



ДИЛЕРСКИЙ ЦЕНТР OMODA И JAECOO АВТОИМПОРТ 71 — ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ МАРОК В ГОРОДЕ ТУЛЕ. ЗДЕСЬ ВСЕГДА В НАЛИЧИИ ИЛИ ДОСТУПНЫ ПОД ЗАКАЗ ВСЕ МОДЕЛИ OMODA И JAECOO. ВЫБИРАЯ ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕРСКИЙ ЦЕНТР OMODA И JAECOO АВТОИМПОРТ 71 ДЛЯ ПОКУПКИ АВТОМОБИЛЯ, ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ УВЕРЕНЫ В ВЫСОКОМ КАЧЕСТВЕ ОБСЛУЖИВАНИЯ, А ТАКЖЕ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ПРИВИЛЕГИЯХ НА ПОКУПКУ.

  
**АВТОИМПОРТ**  
группа компаний

Тула, Заречье, ул. Октябрьская, 300  
[www.omoda-autoimport71.ru](http://www.omoda-autoimport71.ru)  
[www.jaecoo-autoimport71.ru](http://www.jaecoo-autoimport71.ru)  
Тел.: +7 (4872) 900-436

# ГОГОЛЬ

ФИТНЕС-ЦЕНТР

Фитнес-центр  
ул. Гоголевская, 45а  
+7 (4872) 52-88-22  
[www.gogol-fit.ru](http://www.gogol-fit.ru)



*Пространство  
для влюбленных  
в движение!*



Пилатес-студия  
пр. Ленина, 31, этаж 2  
+7 (4872) 708-708  
[www.pilatestula.ru](http://www.pilatestula.ru)



# ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА: ОТ ИДЕИ ДО РЕАЛИЗАЦИИ



Маргарита Рогачева,  
дизайнер интерьера

Воплотить смелые дизайнерские идеи в жизнь — настоящая задача «со звездочкой». Студия iDesign во главе с дизайнером интерьера Маргаритой Рогачевой — яркий пример того, что реализация проекта должна и может полностью соответствовать самой креативной визуализации.

В рамках проекта квартиры в ЖК Level Стрешнево мы своими глазами увидели, как воплощается проект и какие интерьерные решения использует Маргарита.

Берег Москва-реки, роскошный вид из окон и невероятно стильная квартира. В дизайне использован минималистичный стиль, который никогда не выйдет из моды и будет радовать своих владельцев долгие годы. Актуальные природные цвета и материалы позволяют варьировать светом и декором, добавляя в процессе нужные акцентные детали в интерьер.

— Особенностью квартиры стало очень эргономичное пространство. Чтобы помещение визуально казалось больше, акцент декорирования мы сделали на зеркалах, поэтому ни в одной комнате нет ощущения тесноты. Это классный прием для визуального расширения помещения.



3D ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Кухня является частью гостиной, поэтому на ней был сделан особый акцент. По ТЗ заказчиков дизайнеры разработали удобный и стильный проект, удовлетворяющий всем потребностям будущих жильцов, и воплотили его в реальность от изготовления до монтажа.

В холле разместили шкафную группу, интегрировав ее в единое пространство. И выделили место для большой гардеробной.



ПОСМОТРЕТЬ  
ПОЛНЫЙ ОБЗОР  
КВАРТИРЫ



@IDESIGN\_M



ФОТОГРАФИЯ  
РЕАЛИЗОВАНОВОГО  
ОБЪЕКТА

iDESIGN

Дизайн интерьера,  
комплектация и ремонт

ул. Болдина, 102  
+7 (953) 192-26-00



Кухни и мебель  
на заказ

ул. Болдина, 102  
+ 7 (910) 153-07-25

**Panas.**  
**Studio**

Интерьерная съемка

🌐 panas.studio

ДАРИТЕ МАМАМ УЮТ!

ОБНОВЛЕНИЕ КУХНИ ОТ FASADERUM —  
БЫСТРАЯ ЗАМЕНА ФАСАДОВ

В преддверии Дня матери многие из нас задумываются, как порадовать дорогого сердцу человека. Подарок, который действительно удивит и обрадует маму, должен быть не только красивым, но и полезным. Дизайн-студия FASADERUM предлагает решения, которые превращают сердце нашего дома – кухню – в уютное пространство, где можно творить кулинарные шедевры и создавать новые воспоминания в кругу любимых людей.



Освежить кухню, превратив ее в стильное и красивое пространство, можно с помощью простой, но эффектной замены фасадов, которые станут настоящим произведением искусства. А также столешницы, ручек и других элементов в любом стиле и цвете. Никакого ремонта и шума, с бесконечными перестановками и затратным временем! Внешние элементы кардинально преобразят атмосферу дома, придавая ему свежесть и уют.

Специалисты студии, обладая безграничным опытом и творческим подходом, с радостью подберут для вас подходящий дизайн-проект или создадут индивидуальное решение.

ПУСТЬ ВАША КУХНЯ СТАНЕТ НЕ ТОЛЬКО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ПРОСТРАНСТВОМ, НО И НАСТОЯЩИМ ЦЕНТРОМ ПРИТЯЖЕНИЯ ДЛЯ СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ, ГДЕ КАЖДЫЙ УГОЛОК БУДЕТ ДЫШАТЬ УЮТОМ И ГАРМОНИЕЙ.

# FASADERUM

Фабрика Фрезерованных Фасадов

[www.fasaderum.ru](http://www.fasaderum.ru)  
+7 (905) 620-10-91  
[fasad@fasaderum.ru](mailto:fasad@fasaderum.ru)

# МЕХА

Моделирование  
Пошив  
Перекрой  
Ремонт  
**МЕХОВЫХ  
ИЗДЕЛИЙ**

АВТОРСКИЕ РАБОТЫ ОТ МАСТЕРА  
ВЕРЫ БЕЛЯЕВОЙ

В НАЛИЧИИ (по запросу)



Модель: Елена Попова  
Основатель Танцы-дефиле OSC,  
ул. Восточная, д. 11  
[vk.com/miss\\_porova818](https://vk.com/miss_porova818)  
Макияж и прическа Елены:  
Юлиана Букалова [julibu\\_tuah](https://vk.com/julibu_tuah)  
Фотограф: Светлана Колоскова  
[svetlanakoloskova](https://vk.com/svetlanakoloskova)

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

# МАРГАРИТА РОГАЧЕВА

Архитектор, дизайнер интерьера



16 ноября

## ОВЕН

21.03–20.04

Овны ощутят сильное желание перемен. Вам захочется внести изменения в профессиональную, личную жизнь и даже внутреннее состояние. Позвольте себе мечтать и экспериментировать, не бойтесь смелых действий. Возможно неожиданное финансовое поступление.

## ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

В центре внимания – отношения с партнером. Вы захотите кардинально изменить положение вещей. Важно не поддаваться эмоциям и сохранять ясность ума. Тельцы, которые искренне помогают другим, получают значительную поддержку в различных вопросах.

## БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Близнецы с энтузиазмом погрузятся в рабочие дела. Любые задачи будут им по силам, и они почувствуют гордость за свои достижения. Поддержка семьи и близких сделает этот месяц еще более продуктивным. Отличное время для обновления своего внешнего вида.

## РАК

22.06–22.07

На первый план выходит отдых, развлечения и хобби. Некоторые Раки захотят внести изменения в любовную сферу. Главное – чувствовать себя уверенно и комфортно, посещать различные мероприятия, соглашаться на романтические свидания и не забывать о друзьях.

## ЛЕВ

23.07–23.08

Льву следует углубить духовную связь с близкими и стремиться к внутреннему комфорту. Укрепляйте все аспекты своей жизни, но не забывайте о важности отдыха. Если вы бросили занятия спортом, сейчас самое время вернуться к ним.

## ДЕВА

24.08–23.09

Для Дев актуальны вопросы общения и установления связей. Вас ждет интересная интеллектуальная работа с уймой идей и перспективных планов. Главное – эффективно донести мысли до окружающих. Не избегайте рутинных задач и мелких дел, они приведут к успеху.

## ВЕСЫ

24.09–23.10

Вы решите пересмотреть свои приоритеты и двигаться вперед, учитывая собственные желания. На время отложите мысли о материальных ценностях и сосредоточьтесь на духовном обогащении. Размышляйте и философствуйте, меняя направление своей жизни.

## СКОРПИОН

24.10–22.11

Вы полны уверенности и активно реализуете мечты и планы. Наступает «звездный час»: новые знакомства, захватывающие поездки и участие в мероприятиях. Возможны неожиданные подарки и поступления денег. Не забывайте уделять время своим близким и семье.

## СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Стрельцы захотят заняться благотворительностью и помогать тем, кто в этом нуждается. Проблемы предпочтете игнорировать, позволяя им решиться сами собой. Это позволит накопить силы и энергию, чтобы в будущем справляться с любыми трудностями.

## КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Вы будете активно вовлечены в социальную и общественную деятельность. Если работа – то только в команде. Вас будут приглашать на мероприятия в качестве оратора или организатора. Не исключен крупный проект и привлечение новых партнеров для его реализации.

## ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Водолеям захочется утвердиться и достичь давних целей, особенно в карьере. Стоит быть осторожными с амбициями во избежание неприятностей в неподходящий момент. Полезно будет все тщательно обдумать и определить, чего именно вы хотите добиться.

## РЫБЫ

20.02–20.03

Рыбы решат направить свою энергию на преобразования и кардинальные изменения в своем внутреннем мире. Им захочется накопить знания и опыт, которые повлияют на их образ жизни и мировосприятие. Приоритетом станет всё новое и необычное.

# КУХНИ ДЛЯ ЖИЗНИ!



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



РАБОТАЕМ С 2002 ГОДА

**ДАЛЛАС**  
МЕБЕЛЬ



dallastula.ru

«Даллас Home»  
ул. Карпова, д.98, корп. 2.  
+7 (950) 913-55-12

«Даллас Мебель»,  
ул. Софьи Перовской, 3  
+7 (950) 913-55-24

«Даллас Молл»,  
Осиновая Гора, строение 2  
+7 (950) 913-55-34

☎ 8 800 101 24 52



vk dallastula

# heleo4™

## ПРЕИМУЩЕСТВА HELEO4™

УЛУЧШЕНИЕ КОНТУРА ЛИЦА

НОРМАЛИЗАЦИЯ ЦВЕТА  
КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

СНИЖЕНИЕ  
ВЫРАЖЕННОСТИ  
РУБЦОВ

УМЕНЬШЕНИЕ  
МОРЩИН

ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
ТОНУСА

УМЕНЬШЕНИЕ ОТЕЧНОСТИ

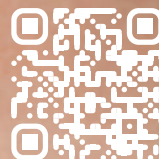
УСКОРЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ  
ПОСЛЕ ПЛАСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ  
РАННЕГО СТАРЕНИЯ

НОРМАЛИЗАЦИЯ СОСУДОВ  
И КАПИЛЛЯРОВ

клиника комаровой

ул. Демонстрации, 137  
+7 (4872) 57-30-07  
komarova.clinic



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ