

№183 ЯНВАРЬ 2025

# МОДНЫЙ

— Г О Р О Д —

## Модный дом

Тренды в дизайне  
и вдохновляющие идеи

## Одно целое

Год с чистого листа  
вместе с героями  
семейного фотопроекта

Катерина Сафронова

*Когда интерьер —  
отражение личности*

Рекламно-информационное  
издание





Новый год –  
новая квартира:  
сделай мечту  
реальностью!

**Самоварoff**  
жилой комплекс



**Дома сданы**



**Стильные холлы**



**Квартиры с ремонтом**



ул. Самоварная  
+7 (4872) 51-61-27  
самоварофф.рф



**СТРОЙКОМПЛЕКТ**

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

# СТУДИЯ АРХИТЕКТУРЫ И ДИЗАЙНА



АРХИТЕКТУРА

ДИ



**FORMUMM**

ФОРМА И УЮТ ВАШЕЙ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

# НОВЫЙ ДОМ С ЧИСТОГО ЛИСТА



ЗАЙН

ЛАНДШАФТ



СТРОИМ И ПРОДУМЫВАЕМ НА 360° Г. ТУЛА, +7 960 610-00-60

Модель: Мария Пуханова,  
владелица магазина одежды BaggageVintage



**HONGQI**  
— since 1958 —

## ПРЕМИАЛЬНЫЙ ХОД

РОСКОШЬ И ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ И КОМФОРТА! ПЕРЕД ВАМИ Н9 — ФЛАГМАНСКИЙ СЕДАН ПРЕДСТАВИТЕЛЬСКОГО КЛАССА ПРЕМИАЛЬНОГО БРЕНДА HONGQI.

### НОВЫЙ ЭТАЛОН

HONGQI — эксперт в области создания премиальных автомобилей, который уже более 65 лет находится в топе рейтингов автомобилестроения в Китае. Н9 — его флагманская модель и по набору своих технических характеристик может быть признана одним из новых эталонов среди своих одноклассников на рынке.

Оснащенный приводом на заднюю ось, независимой пружинной подвеской, семиступенчатым преселективным «роботом» с двумя сцеплениями и современным бензиновым 4-цилиндровым двигателем с турбонаддувом и мощностью 245 л.с., HONGQI Н9 предлагает водителю 4 режима движения: экономичный, спортивный, комфортный и режим движения по снегу, что дает исключительную динамику в любых условиях.



## БОГАТЫЙ ВНУТРЕННИЙ МИР

Интерьер HONGQI H9 – сочетание классических элементов роскоши и высоких технологий. Кресла с подголовниками авиационного типа, подогревом, вентиляцией и системой массажа обшиты премиальной кожей Nappa с перфорацией. Бесключевой и дистанционный запуск, обогрев и электрорегулировка зеркал, 12,3-дюймовый центральный экран, два 10,1-дюймовых дисплея мультимедийной системы в спинках кресел первого ряда, встроенные подстаканники и фиксаторы, мультимедийный центр в подлокотнике заднего ряда сидений – все для удобства и легкости в управлении автомобилем.



## ОСОБЕННАЯ ВНЕШНОСТЬ

Стистика кузова фастбек придает облику H9 торжественности и спортивности. В Россию седан поступает в классическом черном и характерном для наиболее роскошных моделей престижных брендов двухцветном сочетании. У HONGQI – это глубокий фиолетовый с золотым. Автомобиль встречает владельца матричными светодиодными фарами, динамической подсветкой и ярко-красной световой полосой на центральном элементе радиаторной решетки, а при открытии дверей светодиодные источники в боковых зеркалах включают подсветку в форме распахнутых крыльев орла. Панорамная стеклянная крыша, скрытые дверные ручки, вертикальная хромированная решетка радиатора – лишь некоторые из множества особенностей H9, которые привлекают взгляды и подчеркивают его премиальность.



## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВЫСОТЕ

Безопасность водителя и пассажиров – важная составляющая ДНК бренда HONGQI. «Каркас безопасности» автомобиля составляют 9 H-образных элементов из сверхвысокопрочной стали. В штатной комплектации – 8 подушек безопасности и обширный пакет высокотехнологичных систем помощи водителю, которые обеспечивают 5 видеочамер и 3 радара разных диапазонов.

**ПРОЙДИТЕ ТЕСТ-ДРАЙВ И ПОЧУВСТВУЙТЕ ПРЕМИАЛЬНЫЙ КОМФОРТ И МОЩЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ С HONGQI H9!**



ул. Октябрьская, д. 322  
+7 (4872) 46-71-84



# Роскошь со вкусом

ЗОЛОТЫЕ И ЧЕРНЫЕ АКЦЕНТЫ, ШИКАРНЫЕ КОСТЮМЫ, ПЕРЬЯ, МЕХ И СВЕРКАЮЩИЕ УКРАШЕНИЯ СОЗДАЮТ АТМОСФЕРУ, НАСЫЩЕННУЮ ЗАГАДКАМИ И ЭЛЕГАНТНОСТЬЮ. ПОГРУЖАЕМСЯ В МИР РОСКОШИ И ГЛАМУРА 1920-Х ГОДОВ – ЭПОХИ ВЕЛИКОГО ГЭТСБИ.

Продюсер, стилист: Ирина Пшонкина iren\_miga, Фотограф: Дзябин Дмитрий

## «ПРЯНИКОФФ» – ГОТОВИМ ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС!

Представьте, что в популярном ресторане готовят еду исключительно для вас, без каких-либо заготовок. Звучит фантастически? А гостям уникального проекта компании BelyaeffGroup, клубного гриль-ресторана «Пряникофф», такая привилегия предоставляется ежедневно. В атмосферном заведении, расположенном в сердце города, вас ждет изысканная европейская кухня, где каждое блюдо создается «из-под ножа», с любовью и вниманием к каждой детали.

## КЛАССИКА С ЯРКИМИ НОТАМИ

Интерьер ресторана выполнен в классическом стиле с нотами минимализма. Мягкие, удобные кресла приглашают отдохнуть, а обилие зелени и акцентные картины наполняют пространство яркими красками. Изюминка декора – великолепное двухметровое панно из натурального мха – настоящий оазис природы внутри городского пейзажа. Это место просто идеально для того, чтобы провести незабываемый вечер в кругу семьи или друзей!



## ДВЕ ЗОНЫ ВКУСА

Заведение условно разделено на две зоны: зона классического приготовления блюд и хоспер (блюда на открытом огне). Повара готовят в лучших традициях европейской кухни, придавая блюдам свои исключительные штрихи. В дополнение – авторские настойки в пробирках и обширная линейка коктейлей по особым рецептам, которые точно не оставят вас равнодушными.

«Пряникофф» приглашает на вкусные ароматные завтраки, бизнес-ланчи или ужины в кругу близких. Приятная деталь: в будние дни с 12.00 до 16.00 – скидка на основное меню 20%!

## ИЗ РЕСТОРАНА – В КЛУБ

По пятницам и субботам ресторан открывает мир клубной жизни. В 20.00 второй зал превращается в танцпол с диджеем Сергеем Крапивою, который заводит публику яркими выступлениями. А основной зал по-прежнему остается местом, где можно провести вечер в кругу близких и пообщаться.



# PRYANIKOFF

клубный ресторан

Союзная ул., 1  
+7 919 088-99-99  
+7 920 786-99-99





## Кавер-группа на праздник

Перед вами – настоящие мастера своего дела – энергичные и заряженные профессионалы с горящими глазами, которые не просто играют музыку, а создают атмосферу, полную эмоций и драйва. Кавер-группа KRAVA – это воплощение фирменного стиля, модного звучания и взрывных хитов, способных украсить любые мероприятия – от стадионных концертов до камерных торжеств, где каждая нота проникает в самое сердце.

### КВАРТЕТ ЯРКИХ ЛЮДЕЙ

Идея создания группы возникла у солиста Юрия Кравченко в 2014 году. От его фамилии и получила название – KRAVA. Состав коллектива с течением времени немного изменился, но, как и прежде, неповторим: харизма-

тичный вокалист с гитарой, аранжировщик и продюсер, автор собственных песен, участник фестиваля «Нашествие» Юрий Кравченко; Ксения Яковлева – вокалистка с мощнейшим голосом, участница телевизионного проекта «Новая звезда», педагог по эстраднему вокалу, способная завораживать публику с первых аккордов. А еще – чумовой барабанщик Антон Жилин, по совместительству поэт-песенник и DJ, который задает ритм и наполняет пространство энергией, и brutальный басист с 20-летним опытом Алексей Шейкин, чей инструмент наполняет глубиной и мощью каждую композицию. Все музыканты обладают бесценным опытом работы на сцене и являются настоящими фанатами своего дела, ловко задавая тренды и заряжая драйвом гостей любого мероприятия.

Макияж и прическа -  
Елена Мельникова hairmakeup71

Их выступления – не просто концерт, а настоящее шоу, которое оставляет яркий след в памяти каждого зрителя!

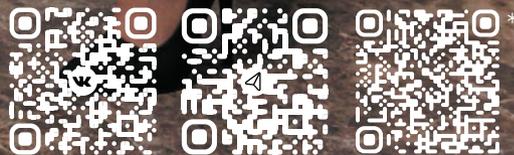
- Формат нон-стоп выступлений.
- Каждый концерт – уникальный, с подобранными в унисон общему настроению хитами.
- Топовый звукорежиссер в команде, а значит, чистый звук гарантирован.
- Четкая организация и пунктуальность.
- Очень точное исполнение любимых хитов в манере оригинала.
- Постоянно обновляемый репертуар из 100% хитов российской поп- и рок-музыки.
- Полный технический райдер праздника.
- Гибкие цены, скидки в будние дни и межсезонье.

А если вы хотите услышать определенную песню, они подготовят ее специально для вашего события!

ПРИГЛАСИТЕ КАВЕР-ГРУППУ KRAVA, ЕСЛИ НУЖНО «РАСКАЧАТЬ» ЛЮБУЮ АУДИТОРИЮ. И ОНИ СЫГРАЮТ РЕТРОПЕСНИ ТАК, ЧТОБЫ ПОД НИХ ЗАЖИГАЛИ МОЛОДЫЕ, А СОВРЕМЕННЫЕ – ЧТОБЫ ПРАВИЛОСЬ ВЗРОСЛЫМ!

# KRAVA

+7 920 782-03-99



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



Макияж и прическа:  
Ольга Ермакова  
ermakova\_makeup71

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

## С ЧИСТОГО ЛИСТА

**В**сем, кто не успел отрефлексировать на тему своих итогов года в декабре, посвящается! Да, знаю, что таких много, и я – одна из них. Предновогодний месяц как будто создан для другого – суесть, праздника, радости, чуда. А для аналитики и объективной критики нужен холодный рассудок, поэтому в январе заняться подведением итогов – хорошая идея. Хотя, по большому счету, не имеет значения, когда именно мы найдем на это время и ресурсы. Важно, что практика подведения итогов – отличная возможность отследить динамику персонального развития, заметить даже самые незначительные позитивные изменения своей личности, произошедшие за определенный отрезок времени.

Психологи утверждают, что такие «контрольные точки» – хороший инструмент для самопознания, и что желание регулярно анализировать свои достижения (как, впрочем, и неудачи) добавляет в нашу жизнь осмысленность и структурность. Главное, чтобы каждый раз работа по подведению итогов была основана на нашем желании фокусироваться на хорошем, не сравнивать себя ни с кем и не обесценивать свои, даже самые маленькие, успехи. Иными словами, занимаясь глобальным осмыслением своей жизни, делаем это нежно, бережно и с любовью к себе.

Предлагаю полистать наш первый январский номер, вместе с нами перезагрузиться и начать жизнь с чистого листа!

Фотографы: Андрей Агапов agarovfoto и Маргарита Калининчук margarita.kalininychuk,

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

18+

Тула, №183  
январь 2025 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](mailto: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 2852024. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 27.12.2024.  
Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещено.



ДИЗАЙНЕРСКИЕ ПРОЕКТЫ  
ПОД ЛЮБЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО  
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



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



ГЕРОИНЯ НАШЕЙ ОБЛОЖКИ КАТЕРИНА САФРОНОВА ЗНАЕТ ВСЕ ПРО МОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ДИЗАЙНЕ ИНТЕРЬЕРА, ВДОХНОВЛЯЕТСЯ ЭПОХОЙ 70-Х, ЛЮБИТ ИСКУССТВО И УМЕЛО ИНТЕГРИРУЕТ ЕГО В СВОИ УНИКАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ, СТРЕМЯСЬ СОЗДАВАТЬ ЭСТЕТИЧНЫЕ ПРОСТРАНСТВА, НАПОЛНЕННЫЕ СМЫСЛОМ.

*Любимый интерьер –  
за рамками привычного*

– Катерина, расскажите про ваш путь дизайнера.

– Дизайн интерьера – это моя жизнь, я хотела работать с интерьерами со школьных лет. В детстве я заметила, как правильно организованное пространство способно влиять на настроение человека, создавая атмосферу уюта и гармонии. Сначала я поступила в художественную школу, затем в лицей искусств, далее – на факультет дизайна Тульского государственного университета. Мой первый проект, как это часто бывает, был для знакомых, когда я училась на четвертом курсе. В процессе реализации этого проекта стали поступать еще предложения от других клиентов, и так я поняла, что нашла свое призвание.

– Вы же имели опыт работы и с зарубежными партнерами?

– Да, через некоторое время я получила предложение от известного европейского агентства по проектированию интерьеров. Во время работы в этом агентстве я получила бесценный опыт работы на международном рынке, а также возможность глубже погрузиться в их культуру и подходы к дизайну. До 2022 года я совмещала работу в агентстве с реализацией собственных проектов, что позволило мне развивать свои навыки и расширять горизонты.

– С чего, как вы считаете, стоит начать человеку, если он задумался о дизайн-проекте?

– Прежде всего нужно определить собственные пожелания в отношении будущего интерьера: общую атмосферу, функции помещений, стиль. Это поможет сформировать четкое представление о желаемом результате. Стоит собрать визуальные референсы – изображения интерьеров, которые нравятся: фотографии из журналов, подборки в Pinterest или на других платформах. Такие примеры помогут лучше понять ваши предпочтения.

– Как строится ваша работа с клиентами?

Моя основная цель – создать комфортный процесс работы над проектом и добиться результата, который будет радовать клиента долгие годы. Я придерживаюсь принципов открытого и конструктивного диалога. Процесс работы включает несколько ключевых этапов:

– Личная встреча или онлайн-консультация, в ходе которой мы обсуждаем стиль, функциональность, бюджет и сроки. Я внимательно слушаю

заказчика, чтобы понять его видение и ожидания, стараюсь учесть особенности его личности, чтобы итоговое пространство получилось эстетически привлекательным и максимально функциональным.

– Разработка предварительной концепции: планировочные решения и эскизы будущего интерьера. В процессе работы я регулярно показываю промежуточные результаты и получаю обратную связь для внесения своевременных коррективов.

– Создание финального пакета документации, включающего визуализации, технические чертежи для строителей и подробную смету.

– Современный интерьер: какой он?

– Современный интерьер – это отражение личности и образа жизни его владельца. Это сочетание актуальных тенденции в дизайне, экологичности и функциональности, направленных на создание гармонии и удобства. В основе такого интерьера лежит грамотно продуманное планировочное решение, которое делает его не только эстетически привлекательным, но и максимально удобным для жизни.

– Какие тенденции нас ждут в дизайне в 2025 году?

– Четыре ключевых тренда в дизайне интерьера 2025 года: экологичность, яркость, максимализм и эклектика. Их можно не только гармонично сочетать друг с другом, но и использовать одновременно, создавая сложные многослойные пространства.

Сохранится тенденция отказа от серых оттенков в пользу теплых, землистых: коричневые, кремовые и приглушенные зеленые тона. А в качестве акцентов – терракотовые, насыщенно-красные и небесно-голубые оттенки. Экологичность продолжит задавать тон: дерево будет наполнять пространство теплом, а камень – придавать ему приземленность и естественность.

Мягкая мебель приобретает лаконичные формы – простые геометрические или органические. Популярными останутся крупноформатные отделочные материалы: инженерная доска, натуральный камень с выразительным рисунком и крупноформатный керамогранит, придающие интерьеру эффектность и структурность.

Арт-объекты занимают центральное место в интерьерах 2025 года. Это может быть не только произведение искусства – картины современных худож-

ников, гобелены ручной работы – но и необычный предмет мебели или аксессуар: архитектурный светильник нестандартной формы, декоративные элементы с металлизированными покрытиями.

– Что импонирует лично вам?

– Мне нравятся натуральные материалы и работа с цветом. Я вдохновляюсь эстетикой интерьеров 70-х и 80-х годов: футуристические формы и яркие акценты придают пространству смелости и индивидуальности. В своих проектах я часто использую дерево, камень и текстиль из натуральных материалов, чтобы создать теплую и уютную атмосферу, которая помогает расслабиться и отвлечься от городской суеты. Искусство также занимает особое место: оно становится деталью, которая делает пространство уникальным и завершенным.

– Где черпаете вдохновение для работы?

– Вдохновляюсь природой, архитектурой, путешествиями или походами в кино, театр или на балет. Посещаю выставки и мероприятия, посвященные дизайну и искусству. Они дают возможность следить за актуальными трендами, знакомиться с новыми материалами и технологиями, находить новые идеи для реализации в своих проектах, общаться с коллегами для обмена опытом. Я регулярно читаю профильные журналы и посещаю мастер-классы. Это помогает мне углублять профессиональные знания и совершенствовать навыки.

– Какие проекты вы считаете наиболее значимыми? Чем особенно гордитесь?

– Каждый проект для меня имеет свою особую ценность. На время его создания он становится моим любимчиком, которому я уделяю максимальное внимание и прорабатываю все детали. Особенно ценны те, которые позволили мне выйти за рамки привычного, попробовать новые решения или освоить новые технологии.

Сегодня я стремлюсь создавать интерьеры, которые сочетают эстетику и функциональность, отражая индивидуальность каждого клиента. Для меня каждый проект – это уникальная история, которую я с удовольствием помогаю воплотить в жизнь.

+7 910 159-94-84  
Ksdesign.su



# ГЛОБАЛЬНОЕ *утепление*

ЗИМА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ХОЛОД, СЛЯКОТЬ И БЕСФОРМЕННАЯ ОДЕЖДА. ДАЖЕ В САМЫЕ МОРОЗНЫЕ ДНИ МОЖНО ВЫГЛЯДЕТЬ СТИЛЬНО, ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УЮТНО И ОСТАВАТЬСЯ В ТЕПЛЕ. ВСЕ ДЕЛО В ПРАВИЛЬНОЙ ОДЕЖДЕ!

МАРИЯ ПЕТРОВА,  
стилист *mariaipetrova*



## ШУБЫ

Шубы — главный модный фаворит этого зимнего сезона. Будем честны: мы никак не ожидали такого всплеска их популярности, но они все же вернулись на модную арену. В моде мех и крой всех мастей: длинные, короткие, гиперпушистые и предельно лаконичные, приталенные и объемные. И если вы давно мечтали о шубе — это знак.



## ПАЛЬТО

Пальто было бы странно записывать в число трендов — они не теряют своей актуальности из года в год. Впрочем, главные фасоны сезона всегда разные. Если вы ищете новое пальто прямо сейчас, особое внимание стоит обратить на модели с акцентными плечами — прямого кроя или приталенные.

## ПУХОВИКИ

Не стоит списывать со счетов и пуховики. В конце концов, более практичного варианта для зимы в нашем климате придумать невозможно. Советую присмотреться к элегантным удлиненным моделям с поясом: они не только хорошо согреют, но и позволят сохранить пропорции силуэта. Впрочем, укороченные пуховики спортивного кроя тоже своих позиций не сдают.



03

04

## ДУБЛЕНКИ

Если пуховики и шубы надоели, а в пальто холодно, то на помощь приходят дубленки! С ними и луки получаются очень стильными, и вероятность замерзнуть в суровые холода ниже.



# СТИЛЬНАЯ НЕВЕСТА – 2025: ВЫБИРАЕМ СВАДЕБНОЕ ПЛАТЬЕ

ВЫБОР СВАДЕБНОГО ПЛАТЬЯ – ВОЛНИТЕЛЬНЫЙ И ВАЖНЫЙ МОМЕНТ. В 2025 ГОДУ – ВЕКТОР НА ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ И СМЕЛОСТЬ, А ЗНАЧИТ, У НЕВЕСТ БУДЕТ ШИРОКИЙ ВЫБОР СТИЛЯ – ОТ КЛАССИЧЕСКОЙ ЭЛЕГАНТНОСТИ ДО ДЕРЗКОГО АВАНГАРДА. ЧТОБЫ БЫТЬ СУПЕР-МОДНОЙ НЕВЕСТОЙ, СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА НЕСКОЛЬКО КЛЮЧЕВЫХ МОМЕНТОВ.

**К**акой вы видите себя на свадьбе? Романтичной? Элегантной? А может, дерзкой? Выбор платья зависит также от вашего стиля, фигуры, места проведения торжества. Важно учитывать время года и цветовую гамму свадьбы.

## ТРЕНДЫ – 2025:

- Платья-русалки, подчеркивающие изгибы фигуры.
- Пышные юбки из легких тканей в сочетании с заниженными корсетами с интересной вышивкой.
- Платья прямого кроя, изысканно дополненные кружевом или декором.





Стильных невест в 2025 году ждут в свадебном салоне NP Bride, где всегда есть:

- Широкий выбор платьев от ведущих дизайнеров, соответствующих последним модным тенденциям.
- Опытные консультанты, которые помогут с выбором, учитывая пожелания и особенности фигуры.
- Атмосфера комфорта и прекрасного настроения!

**Г**лавное, не откладывайте, запишитесь на примерку и создайте неповторимый образ для самого важного дня вашей жизни. Пусть ваше свадебное платье станет отражением вашей индивидуальности и поможет вам почувствовать себя настоящей принцессой!

СВАДЕБНЫЙ САЛОН NP BRIDE – ВАШ ПУТЬ К БЕЗУПРЕЧНОМУ СВАДЕБНОМУ СТИЛЮ В 2025 ГОДУ.

Свадебный салон «NP Bride»  
пр. Ленина, д. 80а, 1-й этаж  
+7 920 792-10-92



# Красота рукотворна

ВАЖНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ДЕЛОВАЯ ВСТРЕЧА, РОМАНТИЧЕСКИЙ УИКЕНД ИЛИ ПРОСТО ЖЕЛАНИЕ ПОРАДОВАТЬ СЕБЯ — ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ И СТИЛИСТ ПО ПРИЧЕСКАМ ЮЛИАНА БУКАЛОВА СТАНЕТ ВАШИМ ПРОВОДНИКОМ В МИР КРАСОТЫ, СОЗДАВАЯ ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ДЛЯ ЛЮБОГО СЛУЧАЯ. СОТНИ ВОЛШЕБНЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ ДЛЯ ПРЕКРАСНЫХ ДАМ НАШЕГО ГОРОДА, ВКЛЮЧАЯ ЗАВОРАЖИВАЮЩИЕ ОБРАЗЫ ГЕРОИНЬ НА СТРАНИЦАХ «МОДНОГО ГОРОДА», БЫЛИ ВОПЛОЩЕНЫ В ЖИЗНЬ ЕЕ ИСКУСНЫМИ РУКАМИ.

**К**аждая клиентка — это уникальная картина, и Юлиана ставит перед собой цель подчеркнуть достоинства их внешности и индивидуальность. Она создает гармоничный образ, который не только придаст уверенности, но и подарит наслаждение от отражения в зеркале.

С легкой руки Юлианы роскошный макияж станет не просто украшением, а настоящим обрамлением природной красоты, создавая настроение, которое будет сопровождать вас до самого финала торжества. Вам не придется переживать за классные кадры — вы будете сиять на каждом снимке. И конечно же, образ мечты завершит идеальная укладка. От легких волн до элегантных пучков — мастерство работы с различными типами волос и стилями позволяет Юлиане создавать укладки, которые выглядят потрясающе и сохраняют свою красоту на протяжении всего дня.



julibu\_muah  
+7 919 074-70-64



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



Mary Stone



ТЦ «Утюгъ»,  
ул. Демонстрации, 1г,  
бутик 205, этаж 2  
+7 905 112-37-73  
VK mary\_stone71

# СТИЛЬ БОЛЬШОГО ГОРОДА

В ХРОНИКАХ ГОРОДСКОЙ ЖИЗНИ, ГДЕ ДЕЛОВЫЕ ВСТРЕЧИ ПЛАВНО ПЕРЕТЕКАЮТ В ЯРКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ИЛИ ВЕЧЕРА В КРУГУ БЛИЗКИХ, ВАЖНО ВСЕГДА ВЫГЛЯДЕТЬ БЕЗУПРЕЧНО. САЛОН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ MARY STONE ПРЕДСТАВЛЯЕТ ИДЕАЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ, КОТОРЫЕ ТОЧНО НЕ ОСТАВЯТ ВАС БЕЗ ВНИМАНИЯ. А СОЗДАВАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ БЕРЕТСЯ ПРОСТРАНСТВО В СЕРДЦЕ ГОРОДА – КОФЕЙНЯ «ТЕРРИТОРИЯ» – ГДЕ ВАС ВСТРЕЧАЕТ НЕ ТОЛЬКО АРОМАТНЫЙ КОФЕ В СТИЛЬНЫХ ИНТЕРЬЕРАХ, НО И ВКУСНЫЕ БЛЮДА.

DO, BRO  
COFFEE

с собой

## В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Здесь мода встречается с индивидуальностью, а идеальные наряды помогут вам создать манящие образы на любой случай. Салон женской одежды Mary Stone представляет уникальные коллекции российских дизайнеров, авторские модели которых легко подчеркнут вкус и элегантность своей обладательницы. Изысканные жакеты, шикарные платья «на выход» или коллекция, вдохновленная символом наступившего года, – ассортимент позволит выбрать именно то, что подчеркнет вашу индивидуальность и женственность. А завершить образ и добавить акцентов помогут стильные аксессуары.

Салон женской одежды Mary Stone ценит и любит своих клиенток и проводит клубные встречи, где можно получить массу знаний от топовых спикеров города, провести время среди красивых успешных женщин, обменяться энергетикой и завести новые знакомства!



DO.BRO COFFEE

ул. Советская, д. 10, стр. 3  
+7 960 603-34-34  
territoriyatula.ru



Макияжи и прически:  
Ольга Ермакова [ermakova\\_makeup71](#)  
и Юлиана Букалова [julibu\\_muah](#)



## DO.BRO COFFEE & ТЕРРИТОРИЯ ВСТРЕЧ

Новая атмосферная локация для вкуснейшего времяпрепровождения в самом сердце Тулы – кофейня DO.BRO COFFEE & Территория встреч. Здесь вас ждет не просто кофе от известной федеральной франшизы DO.BRO COFFEE, но и авторская кухня, созданная талантливой молодой командой.

Локация – та самая «пирамида» на Советской, поэтому интерьер наполнен воздухом и свежестью за счет уникального панорамного остекления.

Здесь приятно провести вечер с друзьями, свидание с любимым человеком. Начать день с вкусного завтрака или прийти на бизнес-ланч в виде конструктора разного формата и наполнения, которое, кстати, обновляется каждую неделю! Здесь настоящий рай для фрилансеров, с удобными розетками и расположением столов. А для семейного отдыха есть уютный детский уголок.

А еще здесь можно заказать доставку, корпоративные обеды, а также выездные фуршеты, кейтеринг и много вариантов вкусных боксов на любой бюджет и количество персон. Достаточно только написать в телеграм-канал!

Откройте для себя мир гастрономических удовольствий, где каждый визит станет маленьким праздником!



DO.BRO COFFEE

ул. Советская, д. 10, стр. 3  
+7 960 603-34-34  
territoriyatula.ru





Mary Stone



ТЦ «Утюгъ»,  
ул. Демонстрации, 1г,  
бутик 205, этаж 2  
+7 905 112-37-73  
mary\_stone71

# ВАШ ОБРАЗ безупречен

С ЛЕГКОЙ РУКИ ВИЗАЖИСТА, СТИЛИСТА ПО ВОЛОСАМ И БРОВИСТА АЛЕКСАНДРЫ БОХАНЦЕВОЙ КАЖДАЯ РАБОТА СТАНОВИТСЯ ОТРАЖЕНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ КЛИЕНТКИ. В ДОКАЗАТЕЛЬСТВО – ЯРКИЕ И БЕЗУПРЕЧНЫЕ ОБРАЗЫ ГЕРОИНЬ НА СТРАНИЦАХ «МОДНОГО ГОРОДА».

## НЮД ИЛИ СМОКИ?

Александра легко создает образы, которые не только соответствуют последним трендам, но и гармонируют с внутренним миром каждой девушки. Используя только профессиональные косметические средства и современные техники, она воплощает в жизнь любые задумки своих клиенток, от Fresh Nude-макияжа\* до изящного свадебного или яркого вечернего. Дополняют макияж роскошные укладки: объемные прически, легкие локоны или элегантные пучки. Кроме того, Александра занимается коррекцией и архитектурой бровей, чтобы сделать лицо еще более ярким и выразительным.

\* свежий нюдовый макияж

## НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Вы можете получить образ, о котором мечтали, всего за 1,5 часа и точно на каждом снимке будете неотразимы! Счастливые лица девушек после завершения работы – то, что вдохновляет Александру на новые свершения. В ее копилке достижений – сотрудничество с популярными фотографами, брендами, участие в различных творческих проектах и, конечно, десятки девушек, которым она помогла раскрыть свою красоту и уверенность в себе. Александра регулярно повышает свою квалификацию и проходит обучение у известных визажистов онлайн и офлайн; из последнего – мастер-класс Pink Mint в Москве, обучение у Яны Андрияш в Краснодаре и онлайн-курс от Дарьи Холодных God of Makeup.

## PRO БРОВИ И ВИЗАЖ

Александра является создательницей авторских базовых курсов для начинающих визажистов «Визажист PRO», где делится секретами мастерства, а также обучает девушек искусству красиво выделять и оформлять брови на курсе «PRO брови». Для тех, кто всегда хотел грамотно подчеркивать свою красоту, наносить макияж и создавать эффектные укладки без помощи профессионалов, Александра проводит индивидуальные уроки.

– Я очень горжусь собой, потому что я не отступила от детской мечты и смогла достичь высокого уровня. Особенно ценю поддержку близких, которые поверили в меня и поддерживают до сих пор. У меня любимое дело, своя студия в центре города, возможность создавать красоту и делиться знаниями, меняя жизни людей. Я безумно рада за своих учеников. Одна из студенток уже спустя год после обучения открыла собственную студию.

Вам нужен шикарный образ для вечеринки или вы хотите научиться премудростям визажа? Александра ждет вас в своей уютной студии! Приходите!

ул. Советская, д. 46  
+7 950 916-00-13



АНО ПО «ТЭУ»

# ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ АККРЕДИТАЦИЯ

ДИПЛОМ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗЦА

ОТСРОЧКА ОТ АРМИИ

Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Техникум экономики и управления» — современное образовательное учреждение.

## ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ НАС?

Учиться в АНО ПО «ТЭУ» – значит осваивать актуальные профессии, с легкостью совмещать работу и учебу, иметь гибкий график, получать образовательные услуги на базе удобной и современной цифровой платформы.

- ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ;
- ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛОГИСТИКЕ;
- ФИНАНСЫ;
- БАНКОВСКОЕ ДЕЛО;
- ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

---

РАДЫ ВАС ВИДЕТЬ У НАС!

---

АДРЕС ПРИЕМНОЙ КОМИССИИ:  
📍 г. Тула, ул. Фридриха Энгельса,  
д. 40, эт. 2, каб. 218

☎ +7 (4872) 700-442  
✉ info@tulteu.ru

🌐 tulteu.ru  
🌐 anopoteu

# Владимир и Оксана Семины

Оксана – руководитель студии InterQueen  
Владимир – руководитель компании «Аktion»  
Дочь Диана



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

Мы с огромным удовольствием проводим время вместе: любим выезжать на природу, ходить в кино на семейные фильмы, которые всегда оставляют после себя теплые воспоминания. Любимое времяпрепровождение с дочерью, как и у всех девочек – шопинг: любим выбирать наряды и обсуждать модные тренды. Путешествия всей семьей – наша страсть, причем в качестве отдыха можем выбрать не только море и пляж, нам нравится активно проводить время: отправиться в поход или подняться в горы, откуда потом любуемся потрясающими видами. 2024 год оказался особенно насыщенным: мы были полностью погружены в ремонт и развитие нашего бизнеса, что заняло много сил и времени. Поэтому в этом году мы планируем больше отдыхать: отправиться в отпуск и вновь ощутить радость совместных приключений. При этом не забываем продолжать активно развивать наши направления бизнеса.

# Сергей и Виктория Бондаревы

Сын Артём

Продюсеры: Ирина Пшонкина, Елена Устига. Фотограф: Давид Димитрий

Отдых с семьей — время, когда мы можем насладиться общением друг с другом и провести время на свежем воздухе. Одним из наших любимых занятий стали велопробужки в Белоусовском парке, Артём в свои 3 года уже проезжает с нами по 10-12 км. Сейчас он активно занимается хоккеем 6 дней в неделю в спортивной школе АКМ. Мы гордимся его достижениями и стараемся поддерживать его увлечения. Часто путешествуем в Беларусь, особенно в Минск, где посещаем памятники ВОВ, такие как Хатынь и Линия Сталина, для культурного развития и знания истории. Любим путешествия за границу, а зимой — отдых в России на горнолыжных курортах Шерегеш или Сочи.

# Леонид и Анастасия Сысоевы

Старший сын Даниил,  
младший сын Ярослав  
и дочь Варвара

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

Наша семья большая, и у каждого есть свои интересы, цели на предстоящий год. Мы с мужем активно развиваем собственные проекты. Главное для нас – не перетягивание каната, а совместная работа и взаимопомощь. Это основа нашей семьи. Стараемся создавать детям почву для развития, поддерживаем их в творчестве, спорте, учебе. У нас есть замечательная традиция – пятничные ужины, когда мы собираемся всей семьей, обсуждаем события прошедшей недели и строим планы на будущее. Это особое время: мы общаемся, смеемся, играем в настольные игры и просто наслаждаемся. Часто приглашаем друзей на дачу. Дети весело играют и развлекаются, а мы, взрослые, душевно болтаем и обмениваемся новостями.

# Виталий и Екатерина Рудюк

Сын Егор,  
дочь Ангелина

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

Мы с большим удовольствием проводим время вместе, исследуя живописные уголки нашего города. Любим Баташи, прогулки вдоль воды, особенно по старой и новой набережным, где свежий воздух и красивые виды создают атмосферу умиротворения. Парк также занимает особое место в нашем сердце: мы наслаждаемся природой, прогуливаясь, делимся новостями и строим планы на будущее.

А дома, в семейном кругу, нас всегда ждут увлекательные настольные игры. Это время, когда смех и радость наполняют дом, а дружеское соперничество добавляет веселья. Каждое мгновение, проведенное вместе, для нас незабываемое и самое ценное в жизни!



# СЕМЕЙНОЕ СУАРЕ *по-«Светски»*

УЖИН-НОСТАЛЬГИЯ В РЕСТОРАНЕ «СВЕТСКИ», ВДОХНОВЛЕННЫЙ СЕМЕЙНЫМИ ТРАДИЦИЯМИ ГЛАВНЫХ ТУЛЬСКИХ ШЕФОВ, СТАЛ ПРЕКРАСНЫМ ПОВОДОМ ВЫЙТИ В СВЕТ, РАССЛАБИТЬСЯ В ПРИЯТНОЙ КОМПАНИИ, ВЫГУЛЯТЬ НАРЯДЫ И ОТВЕДАТЬ БЛЮДА РАЗЛИЧНЫХ АВТОРСКИХ КУХОНЬ В ОДНОМ МЕСТЕ. РЕДАКЦИЯ «МОДНОГО ГОРОДА» НАСЛАДИЛАСЬ ЭТИМ ВЕЧЕРОМ И ТЕПЕРЬ ДЕЛИТСЯ С ВАМИ ВКУСНЫМ ФОТООТЧЕТОМ.

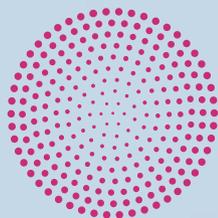
Идейным вдохновителем вечера стал шеф-повар «Светски» Владислав Мареськин, который пригласил к себе на кухню шефов модных ресторанов Тулы. Вместе они погрузились в атмосферу ностальгии и щедро поделились частичкой своего детства, представив на суд гостей изысканные блюда, нотки вкуса которых ассоциируются у них с замечательными моментами жизни. Гости, в свою очередь, с удовольствием наслаждались дегустацией и обменивались впечатлениями под чарующий аккомпанемент пианиста Павла Бабанина.

За прекрасные вкусовые качества и подачу отвечали:

- Сергей Кондратьев («Пряности&Радости») со «Свекольными равиолями с орехами и козьим сыром под медово-горчичным соусом»;
- Игорь Синдеев (Punk Delicious, «Без стен») с «Копченым балтийским угрем с картофельным салатом, грибным голландезом и шучьей икрой»;
- Арсений Киреев (ex Lil Pil, «Ручеек») с «Пряным рапаном с домашним картофельным пюре и ледяным томатом»;
- Павел Мельгунов (Saldens) с «Копченой уткой сухого вызревания в пряной глазури с черносливом и миндалем»;
- Арман Хачатрян (Mr. Cup) с «Ягненок, томленный в печи, с кремом из топинамбура и глазированной морковью с мятой»;
- Владислав Мареськин («Светски») с «Яблоком из сада бабушки Лиды».

Атмосфера была по-домашнему теплой и уютной, а дружеское общение и хорошее настроение стали главными атрибутами этого вечера.





КЛИНИКА  
ФОМИНА

*Заботимся о будущем  
уже сегодня - и каждый день!*

Доказательный подход к диагностике и лечению  
Комфорт и бережное взаимодействие с каждым пациентом  
Экспертный уровень врачей и оборудования  
Помощь в планировании беременности





– Что такое тревожное расстройство?

– Не стоит путать тревогу и страх. Последнее предполагает четкое понимание: человек опасается чего-то определенного. Тревога же связана с неопределенным событием. Эти виды расстройств делятся на несколько групп. Одна связана с тревожно-мнительным типом личности и имеет психологическую почву расстройства. Такие люди испытывают переживания, например, из-за того, что с близкими что-то произойдет, их жизни и здоровью что-то угрожает. Они часто заходят в мессенджеры, смотрят, как давно близкий человек был в сети, или звонят, чтобы спросить, все ли в порядке.

Второй тип – соматизированная тревога. В этом случае мысли человека обращены не вне, а на себя, на свое здоровье. Как правило, такие пациенты отмечают, что испытывают трудности дыхания – чувство неполноты вдоха, внутреннюю дрожь, ощущают сердцебиение, отмечают похолодание конечностей и повышенную потливость остального тела. Пациенты могут жаловаться на нарушения со стороны ЖКТ: учащенные позывы в туалет, например – так называемый синдром раздраженного кишечника. Как правило, с такими симптомами пациенты в первую очередь обращаются к терапевту. Их обследуют, но не находят нарушений. В связи с этим им рекомендуется консультация психиатра.

Психиатр лечит не только серьезные расстройства психики, такие как шизофрения, слабоумие, но и пограничные психические расстройства, куда входит большая группа тревожных расстройств.

Не стоит волноваться, если вам прописали такую консультацию. Лечение в этом случае не сложное, как многие опасаются, а сам факт обращения не является поводом поставить на психиатрический учет.

Современные высокоэффективные психиатрические препараты позволяют пациентам жить обычной жизнью, управлять транспортом, ходить на работу. Они не вызывают привыкания, их задача – лишь снизить уровень тревожности.

## **ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ: КАК ПСИХИАТР ПОМОГАЕТ ПРЕДУПРЕДИТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ**

В ТЕ ИЛИ ИНЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА В ОПРЕДЕЛЕННОЙ СТЕПЕНИ ИСПЫТЫВАЛО БОЛЬШИНСТВО СОВРЕМЕННЫХ ЛЮДЕЙ. ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО И КАК ОНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА, РАССКАЗАЛ ПСИХИАТР РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА «ФИЗИОЗДОРОВЬЕ» ЛЕВ АЛЕКСЕЕВ.

– Почему возникают соматические тревожные расстройства?

– Соматическое тревожное расстройство — это реакция организма на самые разные факторы. Природа их может быть связана как с образом жизни пациента, так и с различными хроническими заболеваниями. Злоупотребление кофеином или малоподвижный образ жизни достаточно часто являются спусковым механизмом тревожного расстройства.

Например, у человека насыщенная эмоциональная жизнь, но физически он себя недогружает. Его надпочечники выбрасывают гормоны стресса – адреналин, кортизол. При кардионагрузках они могли бы естественным образом сгореть, но при их отсутствии остаются в организме.

При повышенном употреблении кофе (более двух чашек эспрессо в день), энергетиков и других напитков, содержащих кофеин, усиливается сердцебиение, это может вызвать головокружение, а значит повышает тревожность.

Алкоголь также провоцирует тревожное состояние. В момент употребления он притупляет ее, но на утро человек может ощутить более сильный приступ тревоги.

**Именно поэтому наряду с фармакотерапией прописываю своим пациентам коррекцию образа жизни в пользу уменьшения потребления кофеина, отказ от энергетиков, алкоголя и увеличение физических нагрузок.**

Помимо этого, тревожные расстройства могут быть следствием различных заболеваний. Гипотиреоз, патология щитовидной железы, некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы, например пролапс митрального клапана; патологии ЖКТ, например язва желудка или двенадцатиперстной кишки. Здесь дело в изменении гормонального фона при таких заболеваниях. Например, избыток гормонов щитовидной железы ускоряет пульс, возникает тахикардия, мелкий тремор.

Для того чтобы определить точную природу развития тревожного расстройства, на первом приеме во время клинической беседы выясняю, какими заболеваниями страдает пациент, какой у него образ жизни и т. д. Если человек ранее не проходил диагностику, то назначаю обследование для уточнения состояния здоровья.



## ТРЕВОГА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНЕЙ

– Если человек находится в состоянии тревоги долгое время, то у него выше вероятность заболеть более серьезными заболеваниями или расширить перечень имеющихся диагнозов. Например, гипертонической болезнью: гормоны стресса повышают давление. Сначала давление повышается ситуационно, но если это происходит часто, то в итоге организму ничего не остается, кроме как адаптироваться.

Гормоны стресса провоцируют повышенную секрецию желудка. А это впоследствии может привести к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Именно поэтому не стоит игнорировать рекомендации посетить психиатра, если обследования не выявляют того или иного диагноза. Терапия, назначенная психиатром, снизит уровень стресса и снизит фактор риска тех или иных осложнений.

## НЕТ СТРЕССА – ЛУЧШЕ САМОЧУВСТВИЕ

– Практически все заболевания в том или ином виде связаны с наличием тревожных расстройств.

Назначенные психиатром препараты не только снижают общую тревожность. Зачастую на фоне их приема уменьшается потребность и в других препаратах.

Так, при отсутствии тревоги снижается уровень секреции желудочного сока, давление приходит в норму, выравнивается сердцебиение. А значит, улучшается и самочувствие пациента. Если у него уже диагностированы различные хронические заболевания, то их терапия окажется более эффективной.

ул. Пушкинская, 576  
+7 (4872) 707-911  
физиоздоровье.рф



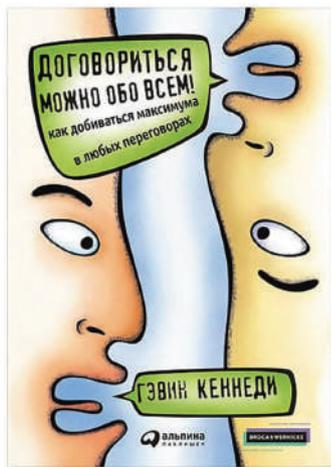
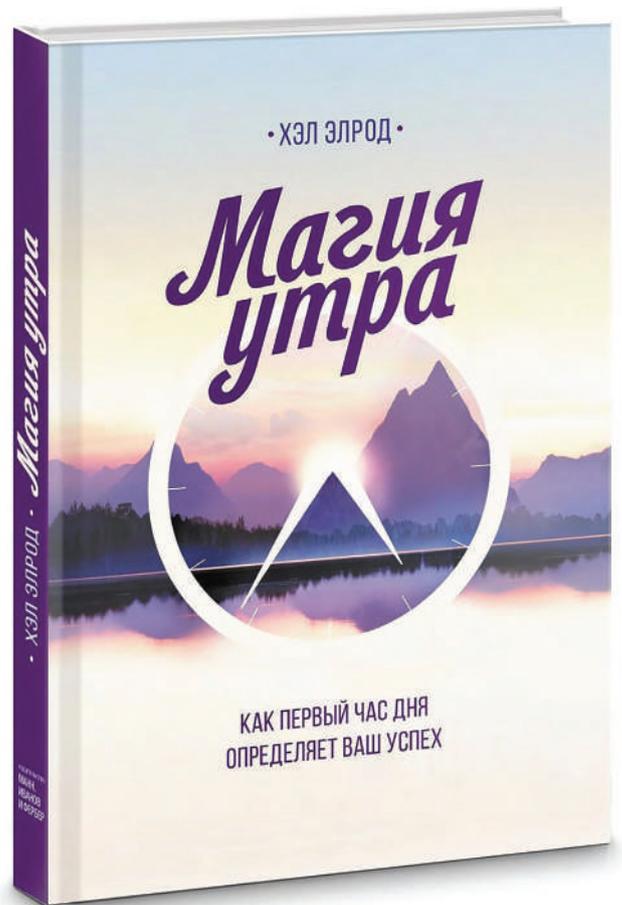
# НОН-ФИКШН для счастья

В моменты, когда наваливается усталость, помогает на секунду остановиться, проанализировать поступки и правильно расставить жизненные приоритеты. Предлагаем подборку бестселлеров, которые перезагрузят ваше мышление и позволят позже вернуться к делам с новыми силами.

## МАГИЯ УТРА.

Как первый час дня определяет ваш успех. Хэл Элрод (16+)

Автор уверен: первый час после пробуждения определяет успех всего дня и помогает раскрыть свой потенциал. Следуя его советам, десятки тысяч человек улучшили свое здоровье, стали больше зарабатывать, научились фокусироваться на ключевых задачах и главное, стали счастливее. Эта книга для всех, кто хочет изменить жизнь, начав с малого – с первого утреннего часа.



## ДОГОВОРИТЬСЯ МОЖНО ОБО ВСЕМ!

Как добиваться максимума в любых переговорах. Гэвин Кеннеди (16+)

Вся жизнь – сплошные переговоры, так почему бы не стать в этом профи? Современная тактика и стратегия ведения переговоров включает в себя множество секретов, которые окажутся полезными не только в работе, но и в общении с близкими. Автор предлагает множество приемов, которые можно применить сразу на практике.



## СЕМЬ НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ.

Мощные инструменты развития личности. Стивен Р. Кови (12+)

Системный подход к определению жизненных задач, который поможет понять себя, четко сформулировать приоритеты и достигать самых важных целей. Ведь каждый человек может стать лучше вне зависимости от его социального положения, возраста и других факторов.



## ЗАКОНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ.

Роберт Грин (16+)

О том, что делает нас теми, кто мы есть, – сложными, иррациональными и противоречивыми. Причины поступков других людей остаются для нас загадкой, и даже мы сами порой действуем неожиданно для себя. Роберт Грин анализирует механизмы человеческих отношений и учит, как превращать недостатки в достоинства, противодействовать агрессивности и заносчивости.



★★★★  
**ТУЛЬСКИЙ  
ДЕДУШКА**

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
«ТУЛЬСКИЙ ДЕДУШКА»

Тульская область, село Иевлево, | +7 (953) 192-78-27  
слобода Бодаево, дом 189 | 8 (800) 201-45-66



# «ТУЛЬСКИЕ БАНИ»: СОВРЕМЕННЫЙ ФОРМАТ БАННОГО ОТДЫХА

Максим Севостьянов,  
пар-мастер «Тульских бань»

Оксана Кузьмичева,  
пар-мастерица «Тульских бань»

ДЕКАБРЬ УШЕДШЕГО ГОДА ОТМЕТИЛСЯ ОТКРЫТИЕМ ДВУХ НОВЫХ МЕСТ ОТДЫХА ПОД БРЕНДОМ «ТУЛЬСКИЕ БАНИ». ЕГО СОЗДАТЕЛИ ЗАЯВЛЯЮТ, ЧТО ЭТО НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ ПРОСТО МЕСТО ДЛЯ РЕЛАКСА. ИДЕЯ НОВОГО SPA-БРЕНДА ПРИЗВАНА ИНТЕГРИРОВАТЬ БАННЫЕ ТРАДИЦИИ В ЧАСТЬ СОВРЕМЕННОЙ ГОРОДСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

**К**онцепция «Тульских бань» основана на истории и банных ритуалах дохристианской Руси, элементах восточных расслабляющих практик, традициях общественных бань XIX века и современном велнес-отдыхе. Здесь все продумано до мелочей: свет, звук, материалы и даже ароматы.



Мария Волкова, управляющая и соосновательница бренда «Тульские Бани»:

– Баня – сильная русская традиция, и она должна развиваться. Мы надеемся, что со временем «Тульские бани» встанут в один ряд с такими брендами, как «Тульский самовар» или «Тульский пряник». Наша цель – сделать комфортный банный отдых частью современной городской жизни.

## ДВЕ НОВЫЕ ЛОКАЦИИ

### «Тульские бани SIUTE» на проспекте Ленина, 87/3.

Камерное место с мистической атмосферой для премиум-отдыха со специальными программами:

- «Мягкое восстановление» для перезагрузки души и тела;
- «Секрет берегини» для женской компании со spa-процедурами;
- «Инь-Янь» для отдыха вдвоем с партнером;
- «Путь воина» – специальная программа для мужчин (ожидается запуск).

Во время программ используются морские водоросли, мыло на основе козьего молока, душистые травяные запарки, элементы звукотерапии и сеансы релаксации на настольном сеновале и много других приятных моментов. Гостей ждут мягкие халаты, удобные тапочки, качественная банная косметика, а также стол с набором авторских травяных чаев и полезными сладостями. Кстати, сертификаты на программы могут стать прекрасным подарком на грядущие праздники.



### Общественная баня на Калужском шоссе, 1а.

С просторной парной, оснащенной панорамным окном с видом на город с высоты птичьего полета. Идеальное место для отдыха с друзьями после трудового дня, например в пятничный вечер. Цель «Тульских бань» – объединение любителей здорового банного отдыха в городское комьюнити – некий круг по интересам для живого общения среди единомышленников.

При банном комплексе работает ресторан европейской кухни, что позволяет совместить банный отдых и вкусный ужин.

## МАСТЕР ПАРА – ЭТО ЗВУЧИТ ГОРДО!

Главное богатство «Тульских бань» – профессиональные пар-мастера мужчины и женщины, которые относятся к профессии как к искусству. Они – «лекари» души и тела, знатоки различных трав, дыхательных техник и особенностей банных процедур.

### Оксана Кузьмичева, пар-мастерица «Тульских бань»:

– В банный мир меня три года назад ввел муж, и я влюбилась в эту культуру. Теперь это мое хобби, работа, отдых и творчество. Женское парение мягче, чутче. Гости благодарят за состояние эйфории, особенно после контрастных процедур.

### Максим Севостьянов, пар-мастер «Тульских бань»:

– С детства влюблен в баню. Работаю с душой: рассказываю о нюансах банных ритуалов, нравится применение этнических музыкальных инструментов – бубна или тибетских чаш. У любителей бани есть поговорка: «В какой день паришь – в такой не старись». Всем советую этот вид отдыха.



Калужское шоссе, 1а | пр. Ленина, 87/3  
+7 953 182-96-97 | +7 910 158-07-60



# ГОД ОТКРЫТИЙ

КАЖДЫЙ УГОЛОК ТУЛЫ АКТИВНО РАЗВИВАЕТСЯ И НАПОЛНЯЕТСЯ НОВЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. 2024 ГОД БЫЛ ПОЛОН ВДОХНОВЕНИЯ И НОВЫХ ИДЕЙ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЛИ НАШ ГОРОД ЕЩЕ БОЛЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ЖИЗНИ, РАБОТЫ И ТВОРЧЕСТВА. ВСПОМИНАЕМ ВМЕСТЕ ЗНАКОВЫЕ ОТКРЫТИЯ.



### SIENA: ОФИЦИАЛЬНО ОТКРЫТА

В ряду успешных проектов ресторанный холдинг ONE FAMILY GROUP (дом вкуса «Шарден», бельгийская brasserie Hops, кафе «Терраса») пополнение – бар-ресторан средиземноморской кухни SIENA, где вы сможете насладиться блюдами из разных уголков солнечных регионов – от Греции до Италии, а также авторскими коктейлями и напитками от лучших виноградарей Европы.

Название заведения SIENA отсылает к теплому и праздничному итальянскому курорту, а также к имени девушки, по легенде влюбленной в средиземноморскую кухню, стильный отдых, танцы и вкусные напитки. Познакомьтесь с «Сиеной» и окажитесь на солнечном морском побережье, где вас закружит вихрь эмоций и страстных танцев! Праздничный обед с игристым сменится камерным ужином, а ночью можно будет оказаться в атмосфере классического европейского коктейльного бара.

Интерьер заведения современный и минималистичный, с элементами лофта и популярным оттенком бордо. Для гостей – обширная карта с авторскими напитками, а также трендовые безалкогольные коктейли для тех, кто предпочитает освежающие альтернативы. С четверга по субботу в ресторане выступают диджеи, создавая уникальную атмосферу для незабываемых вечеров. А в скором будущем SIENA планирует открыть большую веранду для самых модных вечеринок города!



**siena** пр. Ленина, 85, корп. 3  
+7 910 161-00-05

Фотограф: Руслан Митин

### «4 СЕЗОНА» ДЛЯ ГУРМАНОВ

В городе открылся настоящий продуктовый оазис – рынок «Четыре сезона». На трех тысячах квадратных метров расположилось два павильона с вкусными и натуральными продуктами.

- В первом павильоне представлены крупные тульские и федеральные производители – «Город мастеров», «Лазаревская лавка», магазин «Дубки», «Океан», продукты Казахстана и Белоруссии. Тут же можно отведать вкуснейшие горячие лепешки и самсу из тандыра, свежую выпечку от «Любимой пекарни», купить баночку меда или пряники от Торгового дома «Медовые традиции» или любые фрукты и овощи, в том числе экзотические.

- Во втором павильоне – свежайшее мясо: домашняя свинина, парная телятина, субпродукты, птица, баранина, а также мясо прямого разуба. Здесь же торговые точки фермерских хозяйств: «Семкино подворье» с богатой линейкой домашней молочной продукции, ИП Мельников с полуфабрикатами домашнего качества – пельменями, варениками, котлетами; ИП Мансуров с корейскими деликатесами и соленьями, которые будут прекрасным дополнением к любой трапезе.

- В корнере «Морские сокровища» – все для любителей рыбы и морепродуктов: свежемороженая и охлажденная дикая рыба морей и океанов, копченые и консервированные деликатесы, икра, мидии, креветки и кальмары.

Рынок «Четыре сезона» создан для того, чтобы покупки приносили удовольствие!



**ЧЕТЫРЕ  
СЕЗОНА**  
ФЕРМЕРСКИЙ РЫНОК

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





## МОДА В СТИЛЕ LOFT

Полюбившийся многим шоурум стильной одежды LOFT теперь встречает своих клиенток по новому адресу: на проспекте Ленина, 87. Новое большое пространство позволило увеличить ассортимент и количество примерочных, а удобная парковка рядом сделает шопинг еще более приятным.

В шоуруме вы найдете одежду для идеального образа, которая легко подчеркнет стиль и индивидуальность. В LOFTе представлено все для обновления вашего гардероба: классическая деловая и стильная верхняя одежда, элегантные вечерние и легкие воздушные платья, удобные классические костюмы. Новинка салона – спортивная одежда для тренировок и фитнеса, а совсем скоро и уютные домашние комплекты.

**LOFT** г. Тула, проспект Ленина, 87  
(ост. «Стадион»)



**THE БЫК**  
МЯСНОЙ РЕСТОРАН

Одним из самых вкусных открытий в году стал мясной ресторан знаменитой сети The БЫК. 1300 квадратных метров, 450 посадочных мест – масштабы заведения действительно поражают! Истинных гурманов ждут мясные блюда, салаты, пицца, бургеры, супы и горячие закуски по фиксированной цене 350 рублей. Также представлен раздел Prime, где блюда по более высокой цене, но вполне доступной. Сытые и довольные посетители – главная цель заведения. В меню – мясо в самых разных интерпретациях, которое готовится в специальных испанских печах-грилях – хосперах, что придает ему особый аромат и сохраняет сочность и вкус.

Интерьер ресторана, выполненный в стиле лофт, с мягким светом неона, приятно удивляет: просторные залы, много натуральных материалов – дерево, камень, зелень. Открытые потолки, большие окна, музыка в стиле хаус-лаундж, а также изюминка ресторана – веранда и панорамный вид на кремль.

**ТК «Парадиз», г. Тула,  
пр-т Ленина, 17, 4-й этаж**  
**Забронировать столик:**  
**+7 (4872) 75-13-12**



## АВТОМОБИЛИ БУДУЩЕГО

Настоящим праздником для всех автолюбителей и ценителей качественного сервиса стало открытие обновленного дилерского центра OMODA и JAECOO Автоимпорт 71. Дилерский центр OMODA и JAECOO Автоимпорт 71 – официальный представитель марок в городе и предлагает широкий спектр услуг, связанных с продажей новых автомобилей, кредитованием\*, страхованием\*\*, а также проведением полного спектра сервисных работ и продажей оригинальных запасных частей. Опытные менеджеры помогут на каждом этапе – от выбора модели до оформления сделки. В центре вы найдете автомобили по привлекательным ценам, а также специальные предложения, которые сделают покупку еще более приятной! 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.

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



**АВТОИМПОРТ**  
группа компаний



Оксана Семина,  
руководитель студии  
InterQueen

# КВАРТИРА ПОД ЗНАКОМ ПРЕТ-А-ПОРТЕ

Въехать в новую квартиру уже с отделкой, да еще и дизайнерской, – мечта каждого! Теперь, покупая жилье на этапе строительства, можно сразу посмотреть, каким оно будет после ремонта! Студия дизайна интерьера InterQueen представляет выставочную квартиру в ЖК 1-й Юго-Восточный. Этот проект стал воплощением мечты о идеальном пространстве, где все продумано до мелочей. Тот случай, когда каждую деталь хочется разглядывать!

Продюсер: Ирина Пшонкина iren\_miga, Фотограф: Дзябин Дмитрий

## КОМФОРТНАЯ НЕОКЛАССИКА

Войдя в квартиру, сразу ощущаешь «воздух» благодаря огромному холлу без узких коридоров, а также уникальному планировочному решению, которое позволило наполнить каждую комнату светом. Высокие потолки задали тон всему проекту, который выполнен в духе современного неоклассицизма: 2 уровня, которые можно дополнить и третьим, с подсветкой, шикарной лепниной, раскидистыми люстрами и молдингами. Два эркерных балкона с теплым остеклением позволят комфортно проводить там зимние вечера с книгой и чашкой чая или могут послужить дополнительной рабочей зоной.

## СОВРЕМЕННАЯ ОТДЕЛКА

В отделке использовались современные материалы. Фрески на стенах технологично сочетают в себе уникальную рельефность и фактуру, воссоздавая реалистичную роспись. Ламинат заменили на кварцвинил EVOFLOOR – антивандальный влагостойкий материал, который можно использовать даже с теплыми полами.



## ПРИЯТНЫЕ ЦВЕТА

Квартира сделана в едином цветовом решении, но тем не менее, каждая комната обладает своей индивидуальностью: светлые серо-бежевые оттенки с акцентной «фисташкой», которую мы находим и в спальне, и в гостиной, и на кухне, и в ванной комнате. Такой подход в колористике, с применением нейтральных оттенков, дает возможность использовать квартиру для молодых людей или семьи с ребенком, а детскую – как для девочки, так и для мальчика. Всем будет максимально комфортно.

Оксана Семина,  
руководитель студии InterQueen:

– Высокие потолки и уникальное планировочное решение позволили создать проект, в котором гармонично сочетаются современный дизайн, функциональность и комфорт. Интерьер – история всегда индивидуальная. В трендах отделки в новом году – экологически чистые материалы с антивандальными свойствами, нейтральные оттенки и натуральная текстура с использованием акцентов. В 95% – это современный минимализм или классика. Для любящих эксперименты и индивидуальность – отличное решение: микс стилей, например, минимализм и классика или поп-арт. Получается достаточно эклектичный индивидуальный интерьер.

Студия InterQueen уже более 16 лет оказывает весь комплекс услуг по проектированию и оформлению помещений. Под чутким руководством архитектора Оксаны Семиной, которая лично курирует каждый проект, студия занимается всеми этапами – от создания проекта до полной комплектации, воплощая в реальность самые смелые дизайнерские идеи своих заказчиков. Профессиональное образование и знания по архитектуре помогают дизайнерам делать проекты заказчиков продуманными и функциональными. Они грамотно зонировут пространство и разрабатывают планировочные решения, учитывая особенности отделочных материалов. Интерьеры от InterQueen получаются не только красивыми и стильными, но и современными, удобными, эргономичными, а главное, реализуемыми.



**INTERQUEEN**  
private design

г. Тула, ул. Октябрьская,  
д. 24, оф. 202  
+7 903 658-85-06  
interqueen.ru



# ИНТЕРЬЕР: ОТ МЕЧТЫ ДО ДЕТАЛЬНОГО ВОПЛОЩЕНИЯ

ИМЕННО ТАК РАБОТАЕТ СТУДИЯ ДИЗАЙНА ПОЛНОГО ЦИКЛА КИ.И.ВИ ПОД РУКОВОДСТВОМ ИЗВЕСТНЫХ ПРОФЕССИОНАЛОВ АНДРЕЯ ПУЗАКОВА И АНАСТАСИИ СЫСОВОЙ, КОТОРЫЕ УЖЕ БОЛЕЕ 15 ЛЕТ ОБУСТРАИВАЮТ ЛЮБЫЕ ПРОСТРАНСТВА «ПОД КЛЮЧ».

**Д**изайн-проект под индивидуальный запрос, ремонтные работы, сопровождение клиентов до финишного декорирования и даже помощь в переезде – все выполняется в одной компании.

## КОМАНДА ПРОФЕССИОНАЛОВ

Профессиональный дизайн проект – это больше, чем красивые картинки уютного интерьера, это полноценное техническое задание к ремонту. Планировочное решение, чертежи и планы инженерных коммуникаций, привязки декоративных элементов и осветительных приборов, расстановка предметов, аксессуаров начинается с идеи дизайнера. Но мало все продумать – гораздо важнее и сложнее сделать так, чтобы проект на бумаге в точности совпадал с тем, как потом будет в жизни.

В свое время дизайнер Анастасия Сысоева поняла: чтобы клиенты получали на выходе все, что она им предложила, ей нужен надежный напарник, который сможет качественно реализовать все проектные задумки. Судьба свела ее с Андреем, специалистом с огромным опытом в управлении ремонтами. Ему нравилось воплощать интересные и сложные проекты, и он тоже искал партнера для совместной работы с таким же подходом, ориентированным на эстетику и комфорт для заказчика.

**Андрей Пузаков, исполнительный директор, инженер-технолог, руководитель производства:**

– Я более 15 лет в сфере строительства, ремонта и отделки. Участвовал в организации ремонта с топовыми дизайнерами России. Мы решаем абсолютно любые вопросы клиентов по организации ремонта – так, чтобы этот этап вашей жизни прошел без стресса, а итоги принесли радость! Работаем только с проверенными производителями и поставщиками Европы, России и Китая, в том числе под уникальные запросы. Вам останется только перевезти свои личные вещи в новый дом!

Анастасия Сысоева, главный дизайнер студии КИ'н'ВИ, интерьерный дизайнер-практик, художник, концептуалист:

– Уже 18 лет я занимаюсь разработкой среды самых разных объектов: общественных центров, концепций больших пространств, интерьерами домов, квартир. Наша команда – люди разносторонние и увлеченные. Это одаренные специалисты, которые, как и я, обожают свое дело! За долгие годы мы отладили успешную систему по реализации самых разных по сложности проектов с полностью индивидуальным подходом к задачам заказчиков.

### ОТ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ДО НОВОСЕЛЬЯ

КИ'н'ВИ – это комплексные работы по интерьеру с ремонтом под ключ: квартиры, загородные дома, общественные пространства, коммерческие объекты, кафе, рестораны.



**П**роект «Предвкушение весны» был реализован для мамы и взрослой дочери, приезжающих несколько раз в год погостить в любимую Россию из Европы. Это нестандартный проект по своим площадям для КИ'н'ВИ, и он ценен для самих специалистов удачно найденными решениями по эргономике. Компактное пространство студии преобразилось за счет изменения планировки: расширения ванной комнаты, зонирования кухонной зоны и выделенной мини-гостиной с зоной ТВ. Также удалось совершить практически невероятное, отделив спальню в самостоятельное помещение, сохранив естественное освещение во всех жилых комнатах за счет стеклянной перегородки. Пространство насыщено различными интересными дизайнерскими фишками, которые делают его изысканным и благородным, а акцентные элементы – фрески, цветочные пятна, декор – притягивающими взор. Здесь продумано все, включая световые сценарии для того чтобы создавать в квартире нужную хозяевам атмосферу в каждый момент их жизни.

### В ЧИСЛЕ УНИКАЛЬНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ СТУДИИ:

- Выполняют все от А до Я. Вам не придется обращаться в разные места для организации ремонта. Все работы под ключ в одном месте. Реализация до финала ведется под авторским наблюдением дизайнера.
- Возможность дистанционной работы и согласования всех этапов в формате видеопрезентаций и видеоконференций. Идеально как для клиентов за рубежом, так и для очень занятых людей.
- Поэтапное согласование разделов проекта, видео- и фототчеты – от функциональной планировки до эстетичного вида помещений и удобного размещения всей электрики.
- Возможность закупки всех строительных и отделочных материалов, в том числе эксклюзивных и нестандартных, у надежных поставщиков в России и за границей по привлекательным ценам.
- Продуманная программа лояльности.
- Официальные договоры, чеки, различные варианты оплаты, поэтапное внесение платежей.
- Эксклюзивность. Дизайны студии неповторимы, оригинальны и отличаются запоминающимися деталями.

СОХРАНИТЕ ВРЕМЯ И СИЛЫ НА ВАЖНЫЕ ВЕЩИ,  
ВАШ РЕМОНТ КИ'н'ВИ БЕРЕТ НА СЕБЯ!

+7 960 600-98-89

г. Тула, ул. Союзная, 1, 3-й этаж, офис 25  
kivigroup.ru



# ВАШ ЗАРЯД БОДРОСТИ

Отличная компания, идеальный вид из окна, динамичная музыка и бесконечный драйв! Центр «Фитнес-парк» предлагает получить заряд бодрости на сайклинг-тренировках, где каждое занятие энергичное и зажигательное.

- Групповые или индивидуальные занятия с профессиональным тренером.
- Никакой скуки и изнуряющих тренировок! Всего 30 минут – и заряд бодрости и хорошего настроения на целый день!
- Зал оборудован современными тренажерами мирового уровня.
- Разные программы под ваши цели и задачи. Сайклинг-тренировки помогают набрать мышечный тонус, сбросить вес и стать стройнее.



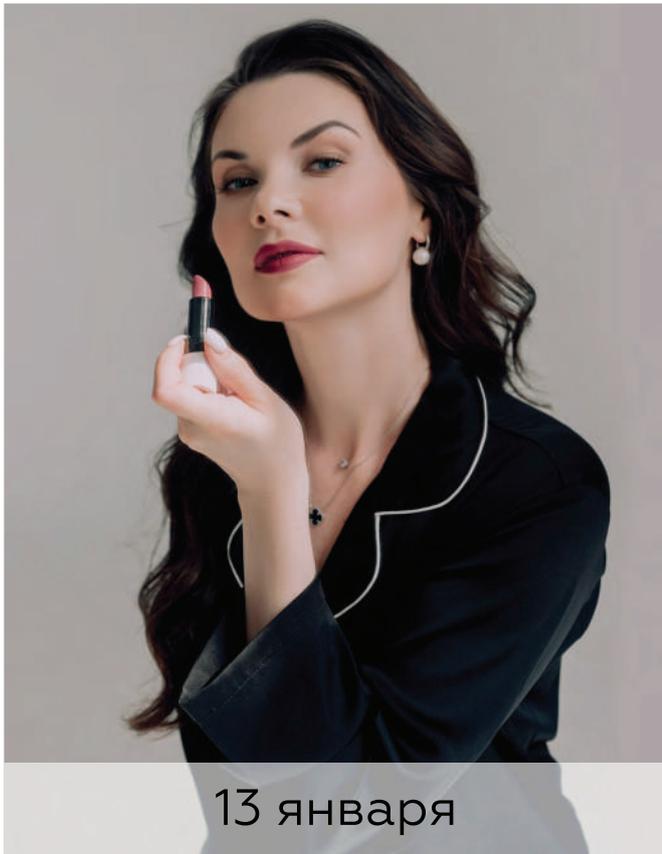
# Фитн $\Xi$ с парк

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



## МАРИНА УКОЛОВА

Ведущий архитектор и руководитель студии архитектуры и дизайна FORMUMM.RU



13 января

## ОВЕН

21.03–20.04

Январь принесет новые возможности для карьерного роста. Будьте готовы к изменениям и не бойтесь проявлять инициативу. Личные отношения могут потребовать внимания, постарайтесь уделить время близким.

## ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Этот месяц будет удачным для учебы и самосовершенствования. Возможно, вам предложат интересные проекты. В отношениях старайтесь быть открытыми и честными, это поможет избежать недопонимания.

## БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Январь может принести финансовые возможности, но будьте осторожны с расходами. Сомневаться в своих силах точно не стоит, в этом месяце Близнецов ждут крупные достижения и новый опыт. Постарайтесь быть гибкими и открытыми для изменений.

## РАК

22.06–22.07

Ваши эмоции могут быть на подъеме, что повлияет на личные отношения. Январь – время для глубоких разговоров и понимания друг друга. В работе возможны успехи, но не забывайте о балансе между работой и отдыхом.

## ЛЕВ

23.07–23.08

Этот месяц будет насыщен событиями. Ваша харизма привлечет внимание окружающих. В отношениях постарайтесь избегать конфликтов, будьте терпимыми и внимательными к партнеру.

## ДЕВА

24.08–23.09

Январь станет временем для анализа и планирования. Уделите внимание своему здоровью и благополучию. В профессиональной сфере возможны новые идеи, которые стоит реализовать.

## ВЕСЫ

24.09–23.10

В этом месяце вы сможете наладить важные связи и улучшить социальные контакты. В отношениях важно находить компромиссы и общаться открыто. Будьте готовы к новым знакомствам.

## СКОРПИОН

24.10–22.11

Январь принесет вам возможность пересмотреть свои цели и приоритеты. В работе возможны трудности, но они будут временными. В личной жизни постарайтесь быть более открытыми и доверительными.

## СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Этот месяц будет полон вдохновения и новых идей. Успехи в учебе или творчестве принесут удовлетворение. В отношениях старайтесь избегать чрезмерной критики, будьте поддержкой для партнера.

## КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Январь станет временем для достижения поставленных целей. Только помните: прошлое должно оставаться в прошлом, отпустите его. Новые возможности и люди стремительно ворвутся в вашу жизнь.

## ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Насладитесь домашним уютом и комфортом рядом с близкими. Обратите внимание на свои чувства и старайтесь быть открытыми к диалогу. Это поможет не только разобраться в себе, но и поспособствует развитию.

## РЫБЫ

20.02–20.03

Не бойтесь перемен, ведь именно в этом месяце стоит воплощать все задуманные планы в реальность. В личной жизни возможны большие перемены, новые знакомства и любовь.

РИО

СКИДКИ  
ДО -70%!

ЗИМНЯЯ

*распродажа*

BELWEST СЦН ЭЛЬДОРАДО familia

DNS  
ГИПЕР

АЭТУАЛЬ

ЧИТАЙ  
ГОРОД

АЙКРАФТ

СТОППЛИТ

  
ЧЕТЫРЕ ЛАПЫ

SUNLIGHT

сеть ювелирных салонов  
Бриллиантовая Рука

Обувь и аксессуары  
ЛАПОТОК

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





ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА  
Студия Екатерины Рудюк

# ИНТЕРЬЕРЫ МЕЧТЫ: КОГДА ДИЗАЙН ГОВОРИТ О ВАС



Настоящее искусство – создать интерьер, полностью соответствующий поставленной задаче. Современный офис, стильная квартира или роскошный загородный дом – дизайнер Екатерина Рудюк профессионально и с любовью воплощает в жизнь ваши интерьеры мечты. Она создает индивидуальные проекты, отражающие уникальные желания и потребности каждого заказчика.

По образованию инженер, в свое время сильно увлекшись дизайном и пройдя переподготовку, Екатерина ведет проекты от начала до конца – от создания концепции до финишной отделки. Контролирует все этапы, чтобы результат был таким, каким вы его представляете. Она не боится экспериментировать, но всегда опирается на пожелания клиента, грамотно сочетая разные стили и элементы декора, создавая гармоничные пространства, которые вдохновляют, расслабляют и дарят ощущение комфорта. Каждый проект – это не просто набор предметов мебели и отделки, а целая история, в которой важна каждая деталь.

В результате работы и общения с клиентом интерьеры превращаются в отражение их владельцев – уникальные, стильные и полные жизни. Каждый проект становится новым шагом в творческой карьере, подтверждая, что настоящее искусство дизайна заключается в умении слышать и понимать людей.

– Я всегда слышу заказчика. Мне важно, чтобы именно ему было комфортно в будущем интерьере, созданном для него. Естественно, если я вижу какие-то нерациональные и неудобные моменты, то всегда говорю об этом, привожу аргументы, но никогда не давлю. Решение всегда за клиентом, ведь этот интерьер – для него.



+7 920 275-42-75  
er\_design71



# APTOS

## ПРОЦЕДУРА БУДУЩЕГО

в клинике Комаровой

### НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ + БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

благодаря технологии  
NAMICA от компании APTOS –  
реальность сегодняшнего дня!

Каждая нить покрыта микро- и нано-капсулами с гиалуроновой кислотой, что делает нитевой лифтинг настоящей процедурой будущего и обеспечивает, помимо длительного эффекта подтяжки кожи, уменьшение дряблости кожи, устранение морщин, глубокое увлажнение на протяжении шести месяцев после процедуры.

Теперь процедура проходит легко и быстро и без длительного периода реабилитации!

☼ клиника комаровой



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ