

№165 ИЮЛЬ 2023

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

Женский доктор

Врачи – о здоровье,
молодости и
радости жизни

В кругу друзей

Места и идеи
для душевного общения

День семьи

Проект о самых
любимых

Остановить время

Елена Черных

Рекламно-информационное
издание

18+

БАВАРСКАЯ КЛАДКА риф



БАВАРСКАЯ КЛАДКА кора дуба с песком

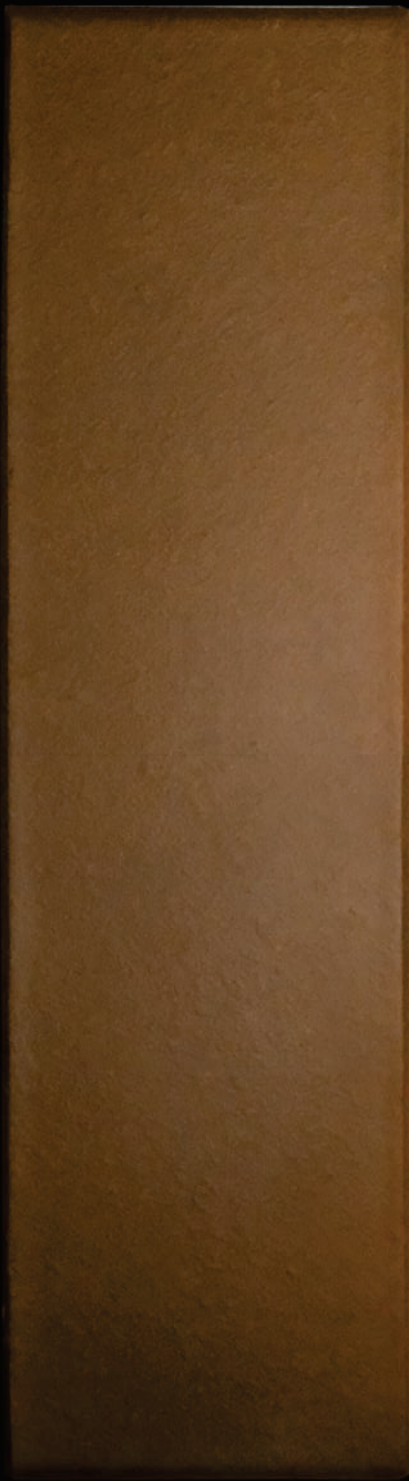


ИДЕАЛЬНО?

БАВАРСКАЯ КЛАДКА терра



БАВАРСКАЯ КЛАДКА гладкий





105

студентов в 2023 году
Компьютерная Академия
РУБИКОН выпустила
по IT-направлениям



В IT – С ДЕТСТВА!

IT-образование, полученное в детстве, открывает школьникам дорогу к самым востребованным профессиям. В Компьютерной Академии РУБИКОН ребята осваивают программирование, робототехнику, компьютерный дизайн и успешно поступают на специальности в вузах.

В Академии РУБИКОН дети изучают самые актуальные направления IT:

Профиль «ПРОГРАММИРОВАНИЕ»

- Языки C#, Python, JavaScript
- WEB-технологии HTML5 и CSS3
- Базы данных SQL и др.

Профиль «ДИЗАЙН»

- Adobe Photoshop, Illustrator, Figma для создания графического дизайна и разработки сайтов
- 3D-моделирование в 3ds Max
- Моушн-дизайн в After Effects

Профиль «РОБОТОТЕХНИКА»

- Проектирование роботов с использованием LEGO Mindstorms EV3
- Работа с электрическими цепями и микроконтроллерами
- Программирование на языке C++



Более

500

студентов за последние
пять лет получили
дипломы Компьютерной
Академии РУБИКОН

RUBICONE
КОМПЬЮТЕРНАЯ АКАДЕМИЯ

+7 (4872) 711-711

rubiconpro.ru



73,6%

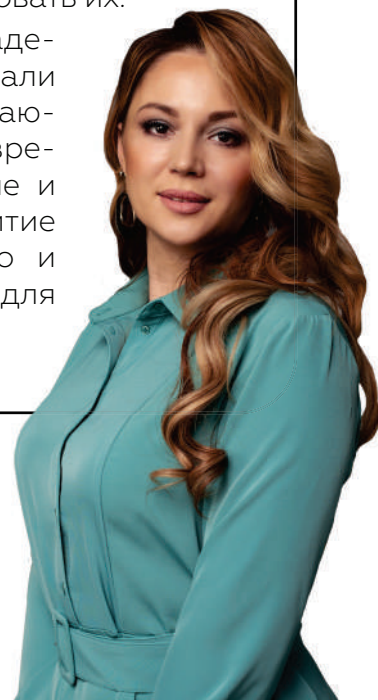
студентов в будущем
будут работать в IT-сфере



**Светлана Савина,
директор Академии Рубикон**

– IT-специалисты востребованы во всем мире, и в будущем этот спрос только увеличится. Поэтому родителям важно видеть возможности, которые мир IT открывает для их детей, и использовать их.

В Компьютерной Академии РУБИКОН мы создали пространство, отражающее наш взгляд на современное IT-образование и гармоничное развитие детей. IT – это круто и абсолютно реально для каждого ребенка.







ТУТАНХАМОН

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

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

8 800 700 57 72

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

• г. Тула, пр-т Ленина, 19

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

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



В

СОВРЕМЕННИК

**ПЕТ
РОВС
КОМ**

СТАРТ ПРОДАЖ

квартиры
с двумя спальнями
от 4,2 млн

узнаваемый
архитектурный
облик домов

авторские подъезды,
стильно дополняющие
образ новых домов

Застройщик 000 «СЗ «ЖК-БАЛТИЙСКИЙ-5». Проектная декларация на сайте наш.дом.рф



НОВЫЕ ДОМА В ЗНАКОМОМ РАЙОНЕ
НОВЫЕ ДОМА В ЗНАКОМОМ РАЙОНЕ
НОВЫЕ ДОМА В ЗНАКОМОМ РАЙОНЕ

НОВОГО ЖК

КЛЮЧИ
В СЛЕДУЮЩЕМ
ГОДУ

дворовое пространство,
вобравшее лучшие
практики ЖК Современник

квартиры, готовые
к финишному ремонту

узнайте

706-706

smart-tula.ru



ДИЗАЙНЕРСКАЯ МЕБЕЛЬ
ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ИНТЕРЬЕРА



Одоевское шоссе, 30,
салон «Белые паруса»
☎ +7-909-262-52-67





ЦЕНТР СТОМАТОЛОГИИ
ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГИИ
И ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ

SEN-clinic

ЗДОРОВАЯ УЛЫБКА –
*ключ к вашей
уверенности!*

ул. Тимирязева, 97
+7 (906) 623-15-25

Красноармейский пр-т, 34
+7 (4872) 58-10-96

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. П

Мария Панина,
пациент SEN-clinic

Макияж и прическа:
Юлиана Букалова vk.com/julibutuaah71

Благодарим «Наряд на прокат»
vk.com/naryad_naprokat_tula
за предоставленное платье

Организация, идея, стиль:
Ирина Пшонкина vk.com/iren_mirra

Фотограф: Егор Конабевцев
vk.com/egorkopphoto

РОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



ТВОЕ ВКУСНОЕ ЛЕТО

ШАУРМА – ЛЮБИМОЕ БЛЮДО МИЛЛИОНОВ ЛЮДЕЙ, ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ, МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, НА ОТДЫХЕ И НА РАБОТЕ. В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ, В ЛЮБУЮ ПОГОДУ И РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОНА ДАЕТ ТЕБЕ ВСЕ, ЧТО ТЫ ОТ НЕЕ ЖДЕШЬ: УТОЛЯЕТ ГОЛОД, РАДУЕТ НАСЫЩЕННЫМ ВКУСОМ, РАЗНЫМ, КАК ТВОЕ НАСТРОЕНИЕ. И ДАЖЕ ПОМОГАЕТ УСТРОИТЬ НАСТОЯЩИЙ ПИР – ЛЕГКО, БЫСТРО И БЕЗ УСИЛИЙ, ЕСЛИ ЗА УГОЩЕНИЯМИ ТЫ ПРИДЕШЬ В КАФЕ «САМАЯ ВКУСНАЯ ШАУРМА»!



Модели:
Манановы Эльвира man_elli и
Михаил mananovm, Кристина
Кочетова Kristinasahar, Виталий



Шаурма – гениальное изобретение: в ней есть все, чтобы поддерживать нашу бодрость и активность, – белки, углеводы, много овощей, ароматные соусы. И она может быть очень разной, иметь огромное количество вкусов, которые понравятся и тем, кто на диете, и тем, кто не хочет себе ни в чем отказывать! Кроме традиционной шаурмы с курицей и свининой, в меню «СВШ» есть шаурма с телятиной, лососем, копченой курочкой и острой курицей чили, цезарь-ролл, шаурма с грибами и веганская овощная. В сырном лаваше, со свежими или маринованными овощами, с разными топингами, которые можно добавить в шаурму по желанию, – с таким меню шаурма никогда не надоест!

С «Самая Вкусная Шаурма» можно просто и быстро организовать летнюю вечеринку или пикник. Просто заезжайте в любую точку или заказывайте онлайн: шаурма, бургеры, твисты, шаурдоги и хотдоги, кесадилья, наггетсы, картошка-фри, освежающие напитки – для вас соберут целое море вкусной еды за несколько минут и по демократичным ценам. Пусть ваше лето будет вкусным с «СВШ»!



СВШ
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ КАФЕ



Хочешь стать частью крупной федеральной команды, овладеть высокими стандартами качества, работать рядом с домом по удобному графику? «СВШ» ждет тебя! Тульская сеть приглашает на работу поваров-кассиров. Возраст и опыт не важны, главное – желание! Все вакансии и условия – в отделе по подбору персонала по тел.: +7 (902) 905-74-54.

г. Тула, ул. Марата, 100
+7 (902) 905-74-54
personal@svsh.info



ИРИНА ПШОНКИНА,
руководитель журнала
«Модный Город»
vk.com/iren_mirra



Благодарим cabriotula за предоставленный кабриолет, Прическа и макияж: Яна Трушина vk.com/yanatrushina71

КОНЦЕНТРАТ ЛЕТА

Один из лучших подарков детства – это летние каникулы длиной в три месяца, от последнего до первого школьного звонка. Мне кажется, этот ритм, усвоенный нами с детства, продолжает каким-то магическим образом работать всю жизнь, и в этом есть особая прелесть. По крайней мере, для меня это так. Летом все делаешь налегке, будто не всерьез, играючи. Утром идешь на работу в особом настроении, будто летишь, и день всегда проходит более насыщено, нежели зимой.

В контексте посиделок на летних верандах и волшебных дачных уик-эндов создается ощущение, что мы, отдыхая, прерываемся на важные дела, а не наоборот. Летом я всегда почему-то чувствую себя ребенком, как будто вся-вся жизнь еще впереди. И это невероятно важное ощущение, которое мы теряем с годами, а этого нельзя допускать!

Наш июльский номер – это концентрат лета, ярких красок, солнечных улыбок, теплых семейных встреч на природе, пикников с друзьями, размеренного загородного отдыха.

Лето дарит нам солнечное настроение, лето – это огромный источник энергии! Так давайте делать в жизни то, что делает нас счастливыми. Что именно – каждый решает для себя сам. А наш июльский номер подскажет вам новые идеи.)

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

18+

Тула, №165
июль 2023 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».

Учредитель и издатель ООО «Слобода».

Генеральный директор Алексеева Т. В.

Главный редактор Белова Е. И. Руководитель журнала Пшонкина И. А.

Специалисты по рекламе: Колесова А. А., Бахилина В. А., Золотарева А. В., Казакова Е. И. Дизайнер: Вильгельм А. Е.

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

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

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

Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (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 П01816/1 Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 30.06.2023.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

КУЛЬТУРНО ОТДЫХАЕМ

ПРЕДЛАГАЕМ РАЗБАВИТЬ ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ, ПИКНИКИ И ПРОГУЛКИ ПОХОДАМИ НА МУЗЫКАЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ ЧТЕНИЕМ.



ВИКТОР КОМАРОВ (18+) 11 июля. ГКЗ

11 июля в Городском концертном зале пройдет сольный Stand Up концерт Виктора Комарова, одного из главных медийных стендап-комиков в России, с новыми шутками и магией живой импровизации. Виктор Комаров – мастер комедии наблюдений, умеющий рассмотреть смешное в самых обычных ситуациях. Он относится к себе с большой долей самоиронии, поэтому чаще всего и становится объектом своих же шуток.



«КЕНТАВР» (16+) С 13 июля в кинотеатрах

Лиза работает по ночам, поездка на такси для нее – минута столь желанного спокойствия. Водитель Саша внушает доверие, он знает подход к самому взыскательному клиенту. В огнях большого города много неожиданных поворотов, за каждым из которых кроется страшная угроза. И, возможно, главная опасность ближе, чем кажется. В ролях – Юра Борисов, Сергей Гилев, Григорий Верник, Ксения Кутепова и другие.

SHAMAN (6+) 30 июля. Стадион «Химик», Новомосковск

SHAMAN, он же Ярослав Дронов, наш земляк из Новомосковска, в июле выступит на родине. Артист в музыке уже много лет, за его плечами – три музыкальных образования, включая РАМ им. Гнесиных, он самостоятельно продюсирует своё творчество, является автором слов и музыки своих песен. Популярность SHAMAN принесли мощный голос, яркий образ и, конечно, песни, которые никого не оставляют равнодушным. «Я русский», «Встанем», «Исповедь», «Ты моя», а также пронзительно исполненный гимн России мгновенно стали всенародно любимыми хитами. Количество прослушиваний песен SHAMAN на различных цифровых платформах приближается к полумиллиарду, а ролик «Я русский» вошел в глобальный хит-парад YouTube «100 лучших клипов мира».



ПОДЛИННАЯ ИСТОРИЯ АННЫ КАРЕНИНОЙ (16+)

Летом в Туле традиционно проходит фестиваль «Толстой», но билеты на него всегда нарасхват. Если вам не удалось попасть на это культурное событие, предлагаем приобщиться к нему через книгу, которая в прошлом году получила премию «Большая книга-2022». «Подлинная история Анны Карениной» литературоведа Павла Басинского – «путеводитель» по роману Толстого. Автор исследует роман глазами любопытного и преданного читателя. Факты, собранные вместе, удивляют, обескураживают и дают объяснение многим странностям этой трагической истории любви. Почему судьба Анны и Вронского решилась именно во время мазурки, что нам говорит о Вронском его участие в скачках, а о Стиве Облонском – его обед, была ли Анна опытной светской львицей, почему ее дочь от Вронского могла иметь только одну фамилию – Каренина? Если книга увлечет, можно будет ждать продолжение – «Подлинную историю Константина Левина», которую обещают выпустить этим летом.



Остановить время

«Мы не творим чудес, но можем сохранить, «законсервировать» красоту», – говорит врач-косметолог Елена Черных. О том, почему не стоит ждать «волшебной таблетки» и чем ее заменить, об аппаратах, которые помогают «выточить» идеальное тело, и о натуральности как главном тренде красоты – в нашем интервью.

– Елена, какие события за последнее время стали самыми важными для Вас?

– О личном я говорить не люблю, но важной новостью поделюсь: 8 месяцев назад у меня родилась дочка. Для женщины это одно из глобальных событий в жизни.

В бизнесе, если честно, не хотелось бы значимых перемен: стабильность моего детища – это самое главное, к чему я стремлюсь. Но это не значит, что мы стоим на месте. У нас продолжается профессиональный рост, это непрерывный, постоянный процесс. Мы стабильно держим высокую планку, в этом году стали «Клиникой года», а наш доктор завоевал титул «Врач года».

– Что нового появилось в Вашей клинике? Новые направления работы, процедуры, специалисты?

– Наш штат пополнился. Это происходит редко, но метко: теперь вместе с нами – прекрасный доктор с 15-летним опытом работы в дерматологии Тамара Садунашвили. Что касается нового оборудования и процедур – год назад мы открыли отделение работы по телу и активно его развиваем. Оно уже оснащено целым арсеналом мощных современных аппаратов. Evolve помогает устранить так называемые жировые ловушки на животе, боках, бедрах, спине, руках – эти проблемные зоны плохо поддаются тренировкам и диетам, а в кабинете у косметолога с ними можно успешно справиться. Для борьбы с целлюлитом в нашей клинике есть ударно-волновая терапия на аппарате BTL. Создать красивый рельеф тела, кубики пресса, подтянутые ягодичцы тоже можно у косметолога с помощью технологии EMC (электрическая стимуляция мышц) на аппарате Evolve. Если хочется выраженной скульптурированности мышц без долгих усилий, эта процедура дает потрясающий результат. Одно из важнейших новых векторов развития клиники – превентивная медицина. Наши доктора Анисат Валиева и Надежда Фокина завершили двухлетнее обучение в школе Preventage и начинают внедрять это направление, за которым однозначно будущее.

– В каких направлениях вы особенно продвинулись?

– Нашей гордостью была и остается трихология: наши трихологи – наверное, самые сильные в городе. И конечно, мы продолжаем создавать свои собственные наработки по лицу и телу. Новые протоколы есть, мы постоянно их находим и совершенствуемся.

– У Вас в клинике действительно крутые аппараты для работы с телом. Вы довольны результатами, которых удаётся достигать? Что Вас больше всего радует?

– Работа с телом – это в любом случае не для ленивых, какими бы крутыми ни были аппараты: необходимо менять питание, включать в жизнь физические нагрузки, без этого ничего не получится. Но меня радует тот факт, что наши аппараты помогают тем умничкам, дисциплинированным людям, которые соблюдают правила стройности, но все равно считают свою фигуру неидеальной. Действительно, есть проблемные зоны, локальные недостатки, которые очень сложно скорректировать спортом и питанием. И здесь очень кстати наши аппараты: они позволяют устранить эти жировые отложения, избавиться от целлюлита, сделать кожу гладкой.

– Медицина развивается, и так хочется надеяться на появление волшебной таблетки от возраста)). Может, ее уже изобрели? А если нет – у Вас в клинике есть эффективный рецепт, который помогает остановить время?

– Таблетки нет, ее не изобрели и не изобретут. Но свой рецепт у нас есть. Наши доктора прошли два года очень сложной и кропотливой учебы по превентивной медицине, чтобы начинать любую работу с пациентом с состояния его организма. С него все начинается. Внешность – это отражение внутреннего состояния. Нет смысла накладывать свежую штукатурку на старые изношенные стены. Нет смысла заниматься красотой, если есть проблемы со здоровьем. Поэтому мы активно развиваем направление превентивной медицины, чтобы выявлять и предупреждать эти проблемы. Чтобы идти изнутри, от основ, от внутреннего к внешнему. И это как раз позволяет если и не остановить время, то по крайней мере замедлить возрастные изменения.

– Какие тенденции в косметологии Вы можете отметить? И каковы предпочтения Ваших пациентов?

– Сфера красоты движется в сторону натуральности и естественности. Такого эффекта добиться сложнее всего. Именно для него нужны дорогостоящие крутые аппараты, а не просто шприц в руке. И именно это позволяет нам «заморозить», законсервировать красоту пациента.

У меня пациенты с высоким уровнем IQ, за что я им крайне благодарна. Мой пациент не ожидает чуда, он понимает, что косметология – это совместный, сложный, десятилетиями сложенный труд на благо здоровья. И мой пациент меня слышит, поэтому не строит иллюзий в плане своих ожиданий. Если есть генетические особенности, я донесу до пациента, что у него они есть, и объясню, почему мы не можем добиться того или иного результата. Или если можем, то какими усилиями.

– Как ситуация последних лет влияет на отечественную косметологию? Есть где и у кого учиться? Доступны ли техника, препараты, косметика?

– Учиться всегда есть, было и будет у кого. Стало сложнее с выездом на зарубежные курсы, но они по-прежнему доступны в онлайн-формате. Техника, косметика препараты – все есть, а если что-то ушло с рынка – уже давно появились прекрасные альтернативы. Благодаря всей этой ситуации мы нашли много новинок, которыми очень довольны. В частности, очень радует Корея: у них есть высокотехнологичные препараты с потрясающим эффектом.

– Каким Вы видите вектор развития своего дела? Какие планы строите?

– Вектор развития – это постоянный рост. Планов я не строю: хочу сохранить то, что есть. Не зря говорят, что стабильность – признак мастерства. Я хочу стабильности. Хочу сохранить наших лояльных пациентов, высокое качество услуг. Это очень важно, когда ты уже так много лет занимаешься любимой работой и когда так много сделано.

– Что помогает Вам столько лет гореть своим делом?

– Счастлив тот человек, который может сказать, что он нашел своей призвание. Такое очень редко случается, когда работа и хобби совпадают и у тебя есть внутренний интерес к тому, чем ты занимаешься. А у нас вся команда такая. Мы – счастливые люди!

г. Тула,
ул. Шевченко, дом 5
+7 (4872) 51-52-38
www.chernykh.clinic



Модное место

СТИЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ И КРАСИВЫЕ МЕСТА СОЗДАНЫ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА, ПОТОМУ ЧТО ИХ ОБЪЕДИНЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ. УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ВЫБОРА ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ПОДЧЕРКИВАЮТ ТВОЮ КРАСОТУ, – И ОТ ОТДЫХА В ПРИЯТНОЙ АТМОСФЕРЕ ЗА ВКУСНОЙ ЕДОЙ. НАЙТИ СВОЙ НОВЫЙ ЛЮБИМЫЙ LOOK В MARY STONE И ОТПРАВИТЬСЯ В НЕМ ЗА НОВЫМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ В РЕСТОРАН PUBLIC – УДОВОЛЬСТВИЕ ВДВОЙНЕ!



Mary Stone

ул. Демонстрации, 1г,
бутик 205, этаж 2
+7 (905) 112-37-73
mary_stone71

PUBLIC RESTAURANT

ул. Демонстрации, 22
+7 (910) 557-77-11
public.restaurant
VK your_public_ru

МЕНЮ ПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ

Если вы любите открывать для себя новые вкусы, удивляться сочетанию продуктов и нестандартной подаче – в ресторане Public таким источником ярких эмоций станет любое блюдо из меню! В него вошли вкуснейшие блюда европейской кухни в авторском исполнении шеф-повара, который создает настоящие гастрономические открытия. Сочные салаты, разнообразные закуски, изысканные основные блюда из мяса, в том числе необыкновенно вкусные стейки из мраморной говядины, разнообразные блюда из рыбы и морепродуктов, десерты – сюда хочется возвращаться и пробовать, пробовать!.. Особенно приятны летние дни и вечера в прохладе открытой веранды ресторана. Свежий и уютный интерьер, предупредительный сервис и богатый выбор хороших напитков дополняют удовольствие от отдыха.

Макияж и прическа
у Марии Мартыновой mari_martynova
Анна Немцова nemtsova_a

ТЫ – ВОСТОРГ!

В Mary Stone ты сможешь создать яркие образы, которые всегда привлекают внимание! В этом мультибрендовом пространстве представлена одежда от российских дизайнеров, которая подчеркивает женскую красоту, обеспечивая комфорт и восхищенные взгляды. Трендовые силуэты и цвета, удачный крой и всегда первоклассное качество – вот что такое одежда от Mary Stone.

А ещё – удовольствие от шопинга, который в Mary Stone превращается в светское мероприятие, изысканную дамскую гостиную, где можно любоваться собой в огромных зеркалах и за чашечкой кофе обсуждать последние тренды с консультантами по стилю, обладающими тонким вкусом, и с их помощью создавать свой неповторимый модный гардероб. Кстати, здесь собрана библиотека, посвященная моде, и покупательница может взять с собой любую книгу и вдохновиться новыми идеями к следующему визиту.



Mary Stone

ул. Демонстрации, 1г,
бутик 205, этаж 2
+7 (905) 112-37-73
VK mary_stone71

Макияж и причёска
у Мари Пухановой marrriiar
Александра Боханцева boh_mua



PUBLIC

RESTAURANT

ул. Демонстрации, 22
+7 (910) 557-77-11
public.restaurant
vk your_public_ru

БУДЕТ ЖАРКО



МАРИЯ ПЕТРОВА,
СТИЛИСТ
@mariampetrova



Долгожданный отпуск или уикенд у воды заставляют задуматься об обновлении пляжного гардероба. Какой купальник купить, какой цвет, силуэт, декор выбрать? Самые горячие модели этого лета подскажет стилист Мария Петрова.

СПОРТ-ШИК

Для любительниц активного отдыха и не только рекомендуем обратить внимание на спортивные купальники. Стиль и комфорт в одном флаконе – да, такое возможно. Яркие и эффектные, они максимально удобны, не сковывают движения, поддерживают грудь, а контрастные резинки придают образу дополнительную сексуальность.



МИНИМАЛИЗМ

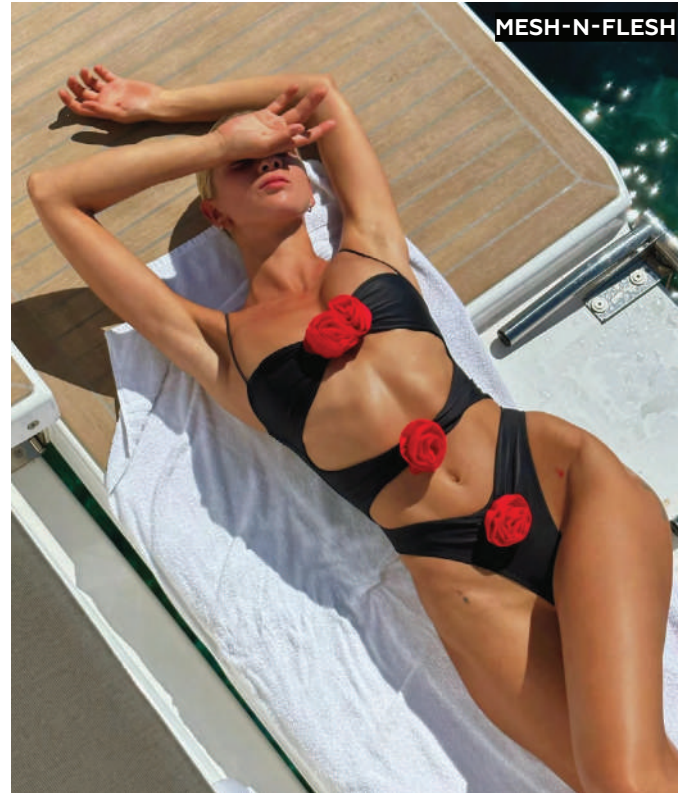
Выбирайте простые и лаконичные модели однотонной расцветки и без лишних деталей. Такие минималистичные модели являются еще и функциональными. Например, бретели можно носить классическим способом, крест-накрест, или вовсе перевязать на талии. Слитный купальник рекомендуем надевать в качестве боди с юбкой, шортами или брюками, накинув легкую тунику или широкую рубашку поверх.





ЦВЕТЫ

Создать по-настоящему модный и неповторимый образ помогают декоративные элементы. Выбирайте модели с цветами чем больше, тем лучше. Это самый романтичный тренд, который никого не оставит равнодушным.



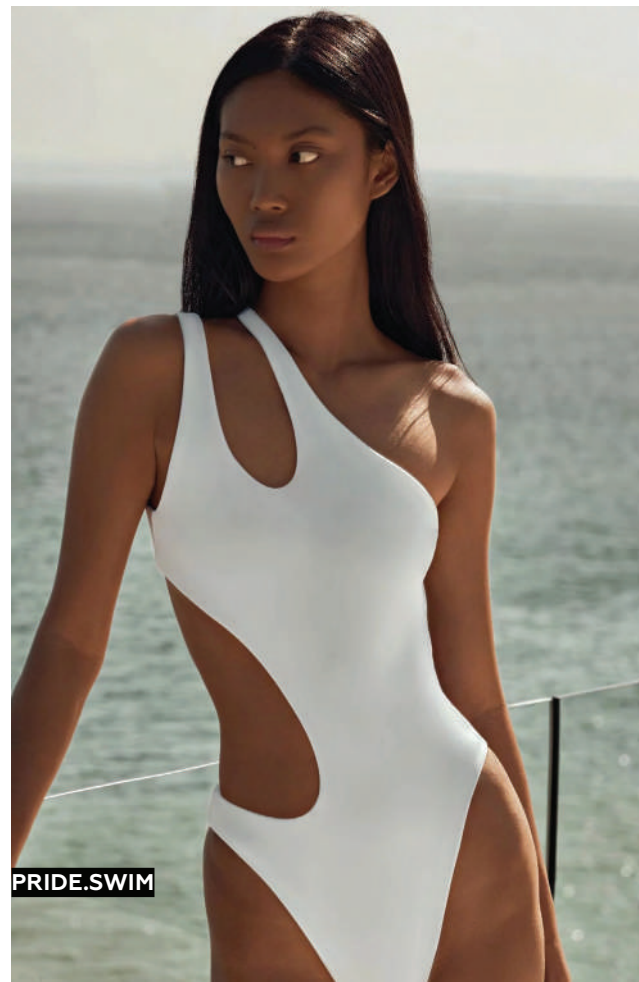
МЕТАЛЛИК

Использование блестящих «металлических» тканей пришло к нам из 90-х и стало самым актуальным трендом в 2023 году. Советую присмотреться к металлизированным купальникам: выглядят они очень стильно, особенно на загорелой коже.



РАЗРЕЗЫ И ВЫРЕЗЫ

Главный тренд 2023 года не оставил без внимания и пляжную моду. Высокие разрезы на бедрах визуально удлиняют ноги, а глубокое декольте всегда бесконечно женственно. Также придадут игривости образу различные вырезы на боках, животе и в области ключиц.



Фотограф: Егор Конабевцев
Продюсер: Марина Кузнецова
Макияж Екатерины:
Яна Гассерт +7 936 222-02-21
Макияж Таны: Анна Жукова
+7 961 148-72-88



КОГДА В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ – ВСЁ УДАЕТСЯ. С НЕЕ, ЛЮБВИ, ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ: УСПЕШНОЕ ДЕЛО, СЧАСТЛИВАЯ ГАРМОНИЧНАЯ СЕМЬЯ, УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ КАЖДОГО ДНЯ И ОСОБЕННО ОТ ВРЕМЕНИ, ПРОВЕДЕННОГО С БЛИЗКИМИ. РАБОТАТЬ С ДУШОЙ, ОТДЫХАТЬ В КРАСИВЫХ МЕСТАХ, НАСЛАЖДАТЬСЯ ВКУСНОЙ ЕДОЙ И ОБЩЕНИЕМ – ЭТО ПО ЛЮБВИ!



Это по любви

ЕКАТЕРИНА СЕЛИЩЕВА,
основатель компании «Бухгалтер 71»,
с сыном Федором

Отдавать бухгалтерию на аутсорс – распространенное и разумное решение в небольших компаниях, главное здесь – найти грамотного и ответственного бухгалтера. Многие тульские предприниматели доверяют ведение своих финансовых дел компании «Бухгалтер 71», которую возглавляет Екатерина Сеничева.

Она вместе со своей командой уже более 10 лет помогает малому и среднему бизнесу составлять налоговые отчёты, вести деловой документооборот и бухгалтерский учёт, при необходимости производит его восстановление, осуществляет регистрацию и перерегистрацию организаций и ИП. Большой практический опыт, профессионализм и высокая квалификация специалистов позволяют вести бухгалтерские компании с любым режимом налогообложения. «Бухгалтер 71» поможет вам навести порядок в делах, минимизировать издержки, увеличить прибыль и обеспечить финансовое процветание бизнеса.

www.buhgalter71.ru
+7 (4872) 71-67-61



Тула, ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2,
1-й этаж, павильон 96, (напротив adidas)



NoComment

магазин одежды

ИМЕНАЮТСЯ ПРОТИВ ВОЛКА ЗА НАШ ПРОКОКСУ В ТИРУКЕСА С ВДНОМ



**ТАТЬЯНА ЗАИКИНА,
врач-косметолог с дочерью Ариной**

На сегодняшний день косметология – это не только инъекции и аппараты, это ещё и работа с организмом в целом, восполнение дефицита витаминов и микроэлементов. Назначить необходимые анализы, выявить проблему и восполнить недостаток – это главная задача врача, уверена косметолог Татьяна Заикина. И кроме высокоэффективных косметологических процедур, сейчас у нее появился еще один важный помощник – генетический тест. Можно сделать тест и получить подробный отчет по генам. Панели для исследования разные, самая популярная – my beauty – позволяет расшифровать характеристики кожи, понять, какие процедуры будут максимально хорошо работать, как предотвратить истончение и выпадение волос, какие витамины и БАДы добавить для молодости и красоты, а также дать рекомендации по режиму сна и водному балансу.

Запись на прием +7 (910) 077-22-27

drzaikina.ru

📍 **tatyanazaikina071**

📧 **drzaikina_kosmetolog_v_tule**



КОФЕЙНИ NATURA: МЫ УШЛИ ОТ ПРИВЫЧНОГО ПОНИМАНИЯ КОФЕЙНИ. МЫ ДЕЛАЕМ БОЛЬШЕЕ.

Natura – это место для настоящих ценителей отдыха, островок спокойствия и уюта в шумном городе. Отменный кофе местной обжарки, освежающие летние напитки, авторская кухня, потрясающие десерты, детское меню – и взрослые, и маленькие гости найдут то, что им по душе. Завтрак в компании с самим собой, обед с коллегой или ужин с семьей – при любых обстоятельствах здесь сделают все, чтобы вы насладились моментом. В Natura в Центральном парке можно попробовать удивительную римскую пиццу – свежес выпеченную, с пышным пористым тестом, хрустящим снаружи и очень мягким и вкусным внутри. А на Советской попробуйте блюда из обновленного летнего меню. Если любите пасту – в меню найдется вариант на любой вкус: орзо с креветками, фетучини карбонара, орекьетте с лимонным песто, пастроми из индейки с вялеными томатами, фетучини с томатами или страчателлой. Любую пасту заменят на безглютеновую по вашему запросу.



Центральный парк, ул. Первомайская, 13-в
Советская, 60, 📍 [naturacoffeefood](https://naturacoffeefood.ru)

NATURA
coffee & food



ШАХМАТНАЯ СЕМЬЯ

Фотограф: Полина Сидорова vk.com/polina.forest, Организация: Ирина Пшонкина vk.com/iren_mirra

В шахматы весь мир играет уже несколько тысяч лет, а 20 июля все поклонники этого вида спорта отмечают Всемирный день шахмат. Шахматы уникальны и всеобъемлющи, потому что для них неважен возраст, физическая форма, материальное положение: в них могут играть все, везде и всюду. Они развивают интеллект и мышление, учат выдержке и терпению, а еще они объединяют разные поколения и могут стать прекрасной семейной традицией. Вечер за шахматной доской, домашние турниры – это так тепло и душевно. Осталось только научиться!




Игре в шахматы в нашем городе учат в Тульской шахматной гостиной. Обучение ведут опытные педагоги, титулованные спортсмены Тулы. Основной набор в детские группы на новый учебный год начнется с 1 августа, но гостиная работает все лето: новичкам, особенно детям 4-6 лет, стоит прийти уже сейчас, чтобы получить базовые знания и с сентября без отставаний влиться в учебный процесс. Что касается возрастных границ, то в шахматах никогда не поздно начать – в гостиной занимаются дети всех возрастов, есть занятия и для взрослых. Но если родители мечтают о спортивном будущем для своего ребенка, приобщить его к шахматам лучше до школы, пока у него нет учебной нагрузки.

Воспитанники Тульской шахматной гостиной ведут активную спортивную жизнь, участвуют в турнирах, от региональных до всероссийских и международных. Недавно наши юные шахматисты выступали на первенстве России. В августе едут в Чебоксары на Детский кубок страны с беспрецедентным призовым фондом в 1 миллион рублей. Самые талантливых детей шахматная гостиная поддерживает финансово – для троих спортсменов будут полностью компенсированы расходы на эту поездку.

В этом году Тульская шахматная гостиная запустила два важных социальных проекта. «Шахматная семья» – это бесплатные занятия для детей из многодетных или малообеспеченных семей. Сейчас идет активный набор в группы, количество мест ограничено, успеете воспользоваться этой уникальной возможностью. Второй проект – бесплатные занятия для пенсионеров. Ведь шахматам все возрасты покорны!



 **ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



Тула, пр-т Ленина,
д. 16, 2-й этаж
Тел. 8-915-789-789-6
📍 chess71.ru
🌐 chess71ru





С заботой о себе

Изначально Алина Ламбродова, главный врач «Центра новых медицинских технологий», хотела рассказать в журнале о профилактике бесплодия. Но в один момент пришел вопрос: «Неужели женщины, которые не планируют беременность, не должны заботиться о себе?» Поэтому посвятила заметки всем женщинам.

Записаться на прием к Алине Ламбродовой можно отсканировав qr-код:



Главная мера профилактики гинекологических заболеваний – своевременное обследование. Регулярное ежегодное посещение гинеколога (даже при отсутствии жалоб) позволяет на раннем этапе выявить заболевания женской половой сферы. Как же заботиться о себе правильно?

СВОЕВРЕМЕННОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВЗОМТ И ИППП

Важно вовремя выявлять и пролечивать воспалительные заболевания органов малого таза и инфекции, передающиеся половым путем. При появлении патологических выделений (желтых, зеленых, с неприятным запахом), ощущении дискомфорта в области половых органов необходимо обследование на наличие ИППП и патогенной микрофлоры.

ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИЙ

Главное правило при отсутствии постоянного партнера – только защищенные половые контакты с использованием презервативов. Помните, что пероральные контрацептивы не защищают от ИППП. Перед началом «открытой» половой жизни оба партнера должны обследоваться на инфекции. Даже если ИППП выявлена только у одного партнера, при условии, что был хотя бы один незащищенный контакт, пролечивать инфекцию должны оба.

ПРОФИЛАКТИКА АБОРТОВ

В эру контрацепции аборт должны изжить себя за ненужностью. Желанная и запланированная беременность – залог здорового потомства.

ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Если мужские половые клетки регулярно обновляются, то число наших яйцеклеток может только уменьшаться. Вредные привычки травят наши ооциты, ухудшают генетический материал, снижают вероятность рождения здоровых детей. Употребление алкоголя и запрещенных препаратов, курение во время беременности повлияет на развитие вынашиваемого плода и на развитие нервной системы и количества яйцеклеток у внуков.

ИСКЛЮЧЕНИЕ ЧРЕЗМЕРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАГРУЗОК


Если ваша работа, друзья вызывают постоянный стресс – меняйте обязательно! При хронической усталости и стрессе первой нарушается репродуктивная функция. Устранение стресса, нормализация режима труда/отдыха экономят деньги на походы к врачам, обследования, лекарственные препараты и делают жизнь счастливой.

НОРМАЛИЗАЦИЯ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Ожирение, как и излишняя худоба, вредят женскому здоровью: вызывают преждевременное старение, в том числе преждевременную недостаточность яичников.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ

Если у вас есть дети, то в первую очередь – это профилактика воспалительных заболеваний, которые влияют на формирование половой системы. Профилактика включает одежду по погоде, необходимо не допускать переохлаждения и перегрева, одевать на ребенка натуральное белье, следить за регулярной гигиеной, отслеживать нарушения развития в детском и подростковом возрасте и предотвращать раннее начало половой жизни.

ДЕНЬ
СЕМЬИ,
любви и 
верности



СЕРГЕЙ И МАРГАРИТА ЩЕПАКИНЫ,

руководители мебельного магазина «Белые паруса», с сыновьями Стефаном и Адамом



Организация: Ирина Пшонкина vk.com/irp_migga, Фотограф: Инна Хан vk.com/inp_inna

Дом – место силы. Место, где ты чувствуешь себя расслаблено, свободно, безопасно. Где тебя ждут и любят. Семья – дает нам те же эмоции и радость от общения с поистине близкими людьми, родственными душами.

Время мы любим проводить дома - мы домоседы и интроверты. Лучший отдых - когда не звонит телефон. С семьей всегда спокойно, душевно и хорошо! Без напряжения). При этом каждый может заниматься своим делом, не мешая друг другу и не нарушая личных границ.

В нашей семье нет главных, мы партнеры. Слушаем/слышим/ прислушиваемся к друг другу. Вопросы решаем всегда вместе, приходим к единому решению, чтобы было комфортно всем.

ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ КАЖДОГО ИЗ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ ПОЛЕЗЕН ВСЕМ, ДРУГА ОТ ДРУГА ЧЕРПАЕМ НОВОЕ, ЧЕМУТО УЧИМСЯ И УЗНАЕМ ВМЕСТЕ.

ЛОЛИТА БЛАГОВА,

PR-менеджер SEN-clinic,
с мужем Алексеем,
детьми Евой (4 года)
и Львом (6 месяцев)



НАША СЕМЬЯ – КАК ОТДЕЛЬНЫЙ МИР. КОГДА МЫ ВМЕСТЕ, У НАС ОСОБАЯ АТМОСФЕРА, МЫ БЕЗУМНО ЛЮБИМ ДРУГ ДРУГА. НАМ ДАЖЕ ГОВОРЯТ, ЧТО МЫ ВСЕ ПОХОЖИ МЕЖДУ СОБОЙ!

Организация: Ирина Пшонкина vk.com/irep_miga, Фотограф: Чибикова Мария photomegi

Моя семья – это моя поддержка. Когда мы вместе, нам всегда есть что обсудить, мы весело проводим время. Любим гулять или можем просто посмотреть фильм дома. Нам всегда хочется проводить время вместе! И пожалуй, это самое главное.

Мы мобильны и легки на подъем. Родители и друзья восхищаются, что для нас нет препятствий для поездки. И дочь, и сын с первых месяцев с нами были везде. Но лучшие выходные для нас – просто проводить время с нашими детьми: выезжать на природу, ездить в парк кататься на аттракционах, вместе обедать.

Семья – это место, где можно и нужно делиться всем, радостями и проблемами. Мы всегда обсуждаем все, любой момент, любую сложность – так сложилось изначально. И мы всегда находим поддержку друг в друге, за что я особенно люблю нашу семью.

Прическа и макияж Лолиты:
Давыдкина Полина polishamua

ЕВГЕНИЯ ШАНДРОВА,

управляющий фитнес-центром «Фитнес-Парк», директор юридической компании «Аспект», с дочерью Полиной



БЫТЬ СЕМЬЁЙ, БЫТЬ ВМЕСТЕ – ЭТО ТРУД, ЭТО СОЗДАНИЕ ВЗАИМНОСТИ. ВЗАИМНОСТИ ВО ВСЕМ, БУДЬ ТО ПРИГОТОВЛЕНИИ БОРЦА ИЛИ РЕШЕНИЕ О ПОСТРОЙКЕ ДОМА.



Наша семья очень дружная и активная. С дочкой мы любим вместе рисовать и петь песни в машине – громко-громко, чтобы уши закладывало. Обожаем автопутешествия, из последнего – побывали в Грузии и Турции, где доехали до Стамбула и Кемера. Нас вообще не назовешь домоседами, мы всегда в движении, всегда едем, летим, идём! Лучшие выходные – это совместные поездки с друзьями большой компанией, несколькими семьями, близкими по духу, в поисках новых знаний и впечатлений.

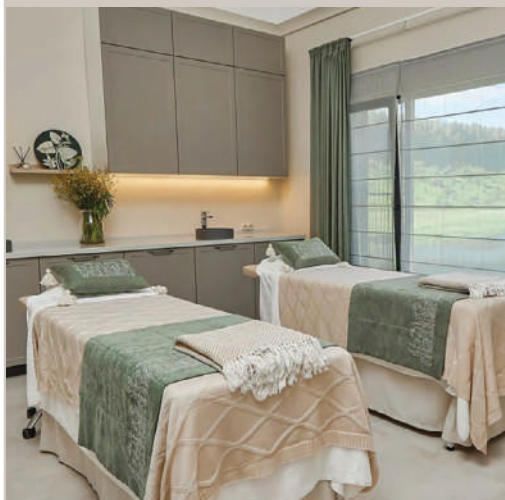
В семье важно все, особенно любовь. А еще – понимание, поддержка. Мы всегда приходим за советами друг к другу, это позволяет слышать, понимать разные мнения и принимать решения правильно.

ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ НАЕДИНЕ С ПРИРОДОЙ



Сельский посёлок
Осетровское Лесничество,
Зелёная улица, 37
+7 (905) 627-36-63
justwoodhotel.ru

Spa-зона Slow Beauty разделяет и развивает философию Just WOOD – близость к природе, экологичность, умение слушать себя и свои желания, стремление быть в гармонии с миром. В поисках источника энергии и вдохновения создатели spa обратились к естественной смене сезонов. Зимой в ход идут теплые масла, шоколадные обертывания, интенсивные уходы. Весной в меню появляются увлажняющие процедуры с DIBI Hidro, деликатный уход за чувствительной кожей со средствами OLOS линии Frutti di Bosco, кислородная и гипоаллергенная косметика. Летом spa предлагает процедуры с линией Thalassence, направленной на активизацию микроциркуляции, дренаж, укрепление силуэта и легкое питание кожи, а также легкие уходы с сорбетам, увлажнением и охлаждением, ароматы лайма и мяты. Осенью в спа-меню войдут питательные и антиоксидантные продукты с рисом, плотными водорослями, согревающие процедуры и питание для кожи.



Специалисты, которые разбираются в народной медицине и фитотерапии - пар-мастера, раскроют волшебство пара и магию банных веников в настоящей русской бане, которая также есть в Just WOOD. Ароматы луговых трав, мятно-грейпфрутовый отвар и пихтовая купель - всего за пару часов в руках профессионала вы пройдете целый ритуал, позволяющий расслабить тело и упорядочить мысли.



ВЕНИКИ И ПРЯНИКИ
банное пространство





Mindflow

Центр духовного
и физического
роста Mind Flow
ул. Федора Смирнова, 7
☎ +7 (999) 775-33-74



ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
количество мест ограничено,
запись обязательна

15 ИЮЛЯ

- 9.00 Осознанный массаж + матрица судьбы
- 10.00 Аэроаэрастяжка
- 11.00 Аэройога
- 12.00 Т-игра «Психосоматика», сеансы исцеления (метасеанс)
- 13.00 Поющие чаши
- 14.00 Лечебный массаж
- 15.00 Дизайн человека
- 16.00 Тайский массаж
- 17.00 Access bars, facelift, телесные процессы, массаж головы с запуском энергий
- 18.00 Фуршет, розыгрыш подарков

16 ИЮЛЯ

платные практики

- 14.00 Мастер-класс КУНДАЛИНИ
- 16.30 Гонг-медитация

УЖЕ ГОД ДЕЛАЕМ ВАС СЧАСТЛИВЕЕ!

ЭЛЛА БОРЦОВА,
руководитель Центра осознанности Mind Flow, ведический астролог, инструктор по аэройоге, специалист по Access Bars и Facelift, дипломированный психолог классической и квантовой психологии:

– Центру Mind Flow исполняется один год! Это значит, что уже год мы меняем жизнь людей к лучшему. У нас множество систем самопознания: ведическая и западная астрология, практика «Матрица души», нумерология, дизайн человека и др. Мы воздействуем не только на сознание, но и на тело с помощью телесных практик, йоги, программ и др.

Отдельное внимание мы уделяем метасеансам. Они помогают тем, кто страдает от недостатка энергии, проблем в отношениях, с финансами, лишним весом, столкнулся с кризисами и др. Метасеансы не просто убирают негативные чувства, а меняют ваш мир изнутри.

ПОДРОБНО ОБО ВСЕХ ТЕХНИКАХ МОЖНО БУДЕТ УЗНАТЬ В ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ЦЕНТРА MIND FLOW 15 ИЮЛЯ. ПРИГЛАШАЮТСЯ ВСЕ!

☎ +7 (915) 685-08-08 @ellaa_extra (запрещен на территории РФ)

Прическа и макияж:
Анастасия Губанова
+7 953 423 3933
телеграмм: Staysi_gubini



JUST WOOD

Загородный отель

РАСКРЫТЬ ПОТЕНЦИАЛ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРАВМ ЗА ОДИН СЕАНС

ЕКАТЕРИНА НИКИШИНА,
практикующий специалист по работе с подсознанием с помощью метода PSW, специалист по изготовлению свечей из натурального пчелиного воска:

– Метод PSW позволяет буквально распаковать ваши негативные эмоции, чувства, страхи, блоки и обиды. Сеанс позволяет погрузиться в ситуацию, опыт, когда вы впервые столкнулись с триггером. Вы экологично проживаете первопричину, что позволяет изменить ваши реакции.

PSW работает сразу на трех уровнях: тело, разум и чувства. У вас освобождается энергия, которая дает силы менять свою жизнь к лучшему. Все ненужные переживания остаются в прошлом, а на их месте появляется новый поток энергии для роста и развития.

Процесс изменений начинается уже после одного сеанса, в некоторых случаях для того, чтобы справиться с проблемой, нужны 2-3 сессии.

Кому поможет PSW? Тем, кто хочет обрести внутреннюю ценность и свободу, повысить уровень энергии, освободиться от внутренних травм, раскрыть свои способности и внутренний потенциал, наладить денежный канал, пробить финансовый потолок.

☎ +7-950-921-84-06

@_anima.tua_ (запрещен на территории РФ)

Визаж и прическа
Катерины: Анна Жукова
annet_zhykova

BEAUTY-ПРОЦЕДУРЫ НА СТРАЖЕ ДУШЕВНОГО СПОКОЙСТВИЯ

ТОМКИНА ТАТЬЯНА,
основатель и руководитель студии красоты и эстетики «Про Тело».

– Свой путь в сфере красоты я начала семь лет назад. Тогда я освоила методику долгосрочного удаления волос с помощью импульсивного тока. Но потом поняла: красота связана не только с внешними проявлениями, но и с психоэмоциональным фоном.

Так я стала специалистом телесных практик Access Bars и Facelift, Theta Healing, обучилась на мастера энергетического массажа лица и тела. Эти сеансы помогают снять тревожность, депрессию, усталость, поднять уровень энергии.

Сейчас в планах расширить перечень аппаратных услуг и дарить еще больше красоты любимым клиентам. Моя цель – сделать так, чтобы они всегда выглядели очаровательно и чувствовали себя уверенно. И это касается не только женщин, но и мужчин!

Студия красоты и эстетики «Про Тело»
Тула, пр. Ленина, 31, к.35, ☎ +7 (910)580-85-55
@pro_telo71



ПОЛУЧИТЬ ИНСТРУКЦИЮ К САМОМУ СЕБЕ

НАТАЛЬЯ БОРОДИНА,
клинический психолог, когнитивно-поведенческий терапевт, член ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии:

– Психолог – главный специалист, который помогает прийти к внутренней гармонии. Я работаю в Тульской областной клинической больнице и активно веду частную практику. Этот опыт помогает мне быстро диагностировать проблему, увидеть причину вашего состояния.

Мне нравится глубокая, фундаментальная работа. Я рассказываю человеку, что с ним происходит. Это помогает лучше понять происходящее и в дальнейшем научиться самостоятельно разбираться со своими запросами.

Я – эксперт по развитию мышления и расширению сознания. Учу людей получать удовольствие от жизни, ориентируясь на ядро их личности. По сути, даю инструкцию клиентам к самому себе.

Работаю с такими запросами, как тревога, панические атаки, навязчивые мысли и действия, фобии, страхи, проблемы в отношениях, проблемы с самооценкой и самоценностью. Если вы думаете, что у вас в жизни «вроде все хорошо, но что-то не так», значит, нам пора встретиться!

☎ +7 (915) 689-00-66



JUST WOOD

Загородный отель





Женский

ДОКТОР

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ЗДОРОВА, У НЕЕ НА ВСЁ НАХОДЯТСЯ СИЛЫ, И ПРЕЖДЕ ВСЕГО НА ТО, ЧТОБЫ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ И НАПОЛНЯТЬ РАДОСТЬЮ ЖИЗНЬ СВОИХ БЛИЗКИХ. ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ТО, ЧЕМУ УДЕЛЯЮТ ОГРОМНОЕ ВНИМАНИЕ В ТУЛЬСКОМ ЦЕНТРЕ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ. ЗДЕСЬ ВНЕДРЕН ОСОБЫЙ ПОДХОД К ПАЦИЕНКАМ И РАБОТАЮТ ВРАЧИ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТ ТЫСЯЧИ ЖЕНЩИН. НАКАНУНЕ ДНЯ ГИНЕКОЛОГА МЫ ПОГОВОРИЛИ С ГИНЕКОЛОГОМ-ЭНДОКРИНОЛОГОМ, РЕПРОДУКТОЛОГОМ ЦЕНТРА ЭЛИССОЙ ОВЧАРУК О РАБОТЕ, НОВЫХ МЕТОДАХ ЛЕЧЕНИЯ И О ТОМ, КАК ЖЕНЩИНЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.

– Элисса Алексеевна, все женщины знают, как непросто найти «своего» доктора. Почему многие выбирают ваш центр и ваших докторов?

– На базе Тульского центра диагностики и лечения работает отделение женского здоровья. В нашем распоряжении – передовые методики, современное оборудование для качественной диагностики и лечения и действительно особенный подход. Он базируется на принципах 4П – персонализация, предикция, превенция и партнерство. Мы персонально подходим к каждой женщине, разрабатываем для нее индивидуальный план лечения. Выстраиваем с ней доверительные отношения, учитываем ее особенности и пожелания. С помощью раннего скрининга и современной диагностики вовремя выявляем заболевания или предпосылки к ним и помогаем пролечить их неинвазивными методами, без госпитализации. Наша задача – сделать так, чтобы женщина как можно быстрее вернулась в свой привычный ритм жизни и чувствовала себя хорошо.

– Как часто нужно посещать гинеколога?

– По рекомендации ВОЗ, каждая женщина должна проходить осмотр у гинеколога минимум один раз в год. Если есть показания, то приходиться на прием к врачу нужно чаще.

Особенно тщательно к женскому здоровью нужно относиться тем, кто планирует беременность в ближайшее время. Для таких пациенток в Тульском центре диагностики и лечения разработано комплексное обследование, включающее все анализы и виды диагностики, необходимые для полноценного скрининга репродуктивного здоровья.

– В плотном графике сложно найти время на долгие визиты к врачу. Можно ли за один прием пройти полное обследование женского здоровья?

– Да, конечно, В нашем центре все продумано для комфорта пациенток.

Все исследования проводятся в одном месте. Женщина приходит на осмотр в удобное для нее время, сразу же сдает анализы и проходит необходимую диагностику. Комплексное обследование включает сбор врачом анам-

неза жизни и заболевания, проведение осмотра, забор материала для исследования на инфекции, передающиеся половым путем, а также исследование слизистой шейки матки на наличие атипичных клеток. Также проводится ультразвуковое исследование органов малого таза, молочной и щитовидной железы.

В процессе осмотра при необходимости мы можем провести кольпоскопию – обследование с помощью оптического прибора шейки матки и влагалища. Это важнейший метод ранней диагностики, который помогает выявить многие патологии, в том числе рак. Кольпоскопия безболезненна и безопасна.

Кроме того, в нашем арсенале есть современное офисное гистероскопическое оборудование, благодаря которому можно обследовать полость матки изнутри, – это немецкий гистероскоп Karl Storz. С ним процедура проходит комфортно и безболезненно. Гистероскопия ускоряет постановку диагноза при подозрении на внутриматочные патологии: аномалии развития матки, внутриматочные синехии, остатки плодного яйца, миому матки, полип эндометрия, гиперплазию эндометрия и т. д.

– Сейчас все больше будущих мам выбирают частные клиники: так удобнее и спокойнее. Что вы предлагаете им в вашем центре?

– Для тех, кто готовится стать мамой, у нас создана специальная программа по обследованию или так называемой прекоцепционной подготовке к плановой беременности. В Тульском центре диагностики и лечения вам не нужно будет тратить время на очереди, думать, когда и на какие исследования записаться. Все необходимые анализы, диагностику и осмотры вы сможете проходить в одной клинике в удобное для вас время. Медцентр работает без выходных, так что даже самые занятые будущие мамочки смогут без труда найти время на посещение врача.

– В любом возрасте хочется чувствовать себя красивой, желанной, активной женщиной. Но климакс – такое пугающее слово... Современная медицина помогает женщинам в этот непростой период?

– Климакс – это естественный процесс угасания функции яичников, с которым рано или поздно сталкивается

каждая женщина. В этот период снижается выработка женских половых гормонов, что сказывается на всем организме. Начинаются «приливы», набор веса, возникают перепады настроения, слабость, ухудшается качество кожи, снижается либидо и т. д. Изменения не самые приятные, но их можно держать под контролем и замедлять до определенной степени. Если вовремя обратиться за помощью, то женщина сможет избавиться от многих симптомов и сохранить высокое качество жизни.

– К какому врачу обращаться при таких симптомах?

– Первый врач, к которому нужно обращаться при климаксе, это гинеколог-эндокринолог. Он проведет опрос и осмотр для оценки изменений в организме женщины, назначит ряд исследований, при необходимости направит к узким специалистам и составит индивидуальную схему лечения. Она включает в себя менопаузальную гормонотерапию, специальную программу питания и поддерживающее лечение. Чем раньше вы сделаете выбор в пользу менопаузальной гормонотерапии, тем быстрее уберете симптоматику климакса и в целом поможете своему организму. Чем раньше вы сделаете выбор в пользу гормональной терапии, тем быстрее уберете симптоматику менопаузы и в целом поможете своему организму.

Чем еще мы можем помочь? У нас в центре представлена уникальная БОС-терапия для укрепления мышц тазового дна, для профилактики и лечения стрессового недержания мочи и опущения внутренних органов. Компьютерная система непрерывно анализирует состояние мышц пациентки и учит ее управлять ими, что улучшает самочувствие женщины, возвращает ей уверенность в себе и повышает качество ее жизни.

С менопаузой приходит недержание мочи, синдром широкого влагалища, нарушения в интимной жизни. Для устранения этих проблем в нашем центре мы применяем лазерный лифтинг, который способствует подтягиванию слизистой влагалища и снимает симптомы недержания. Лазерный лифтинг – малоинвазивная амбулаторная процедура, которая восстанавливает, уплотняет и увлажняет ткани и слизистые, позволяет избавиться от мелких дефектов и улучшить качество сексуальной жизни.

Персонализированная менопаузальная терапия наряду с соблюдением здорового образа жизни уменьшает проявление многих симптомов климакса, укрепляет кости, улучшает состояние кожи, увеличивая содержание в ней коллагена, повышая ее эластичность и увлажненность. Женщина выглядит моложе, кожа подтягивается, морщинки исчезают.

Мы не в силах остановить время, но можем помочь женщине подготовиться к менопаузе, чтобы она хорошо себя чувствовала в этот период, молодо выглядела и сохраняла активность на многие годы вперед. Не отказывайте себе в удовольствии жить полной, насыщенной жизнью, обращайтесь к специалистам и регулярно проверяйте свое здоровье!

ОТДЕЛЕНИЕ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ ТУЛЬСКОГО ЦЕНТРА ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ – ЭТО:

- Диагностика и лечение воспалительных гинекологических заболеваний,
- Подбор подходящих средств контрацепции,
- Лечение нарушений менструального цикла,
- Помощь при гинекологических кровотечениях,
- Диагностика и лечение доброкачественных новообразований консервативным или оперативным методами,
- Лечение бесплодия,
- Ведение беременности,
- Терапия в период менопаузы,
- Эстетическая гинекология.



**ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ДИАГНОСТИКИ
И ЛЕЧЕНИЯ**

ул. Metallургов, 108
+7 (953) 953-41-17,
+7 (4872) 58-54-21,
+7 (4872) 58-54-42,
+7 (4872) 33-83-03
tula.phlebocentr.ru

В МЕДИЦИНЕ, ПОЖАЛУЙ, НЕТ ДРУГОЙ ТАКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ, КОТОРАЯ БЫЛА БЫ ТАК ЖЕ НАПОЛНЕНА РАДОСТЬЮ И СЧАСТЬЕМ, КАК ПРОФЕССИЯ ГИНЕКОЛОГА. ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБЩЕНИЕ С БУДУЩИМИ МАМАМИ, ПРИЧАСТНОСТЬ К ЧУДУ ЗАРОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ НОВОЙ ЖИЗНИ, СОПЕРЕЖИВАНИЕ И ВОЛНИТЕЛЬНОЕ ОЖИДАНИЕ – ТАКИЕ ЭМОЦИИ БЕСЦЕННЫ. О РАДОСТЯХ И СЛОЖНОСТЯХ РАБОТЫ И О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С АКУШЕРОМ-ГИНЕКОЛОГОМ ИРИНОЙ СЫЧЕВОЙ.



Работа гинеколога – ЭТО КОНЦЕНТРАЦИЯ СЧАСТЬЯ

ИРИНА СЫЧЕВА ПРИНИМАЕТ ПАЦИЕНТОК И ВЕДЕТ ИХ БЕРЕМЕННОСТЬ В ТУЛЬСКОЙ КЛИНИКЕ «МАТЬ И ДИТЯ». ЗА ВСЕ ГОДЫ РАБОТЫ ЧЕРЕЗ НЕЕ ПРОШЛИ БОЛЕЕ 3000 БУДУЩИХ МАМ – ЭТО НЕВЕРОЯТНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ СЧАСТЬЯ И РАДОСТИ!

– **Ирина, почему из всех специальностей выбрали акушерство и гинекологию?**

– В моей семье не было медиков, но для меня всё сложилось само собой. В выпускном классе я решила сдавать экзамены по химии и биологии, моим любимым предметам, и понимала, что точно буду врачом.

В вузе после первых трех курсов общей практики у нас началось обучение по блокам, в том числе по акушерству и гинекологии. И в этом блоке мы с нашим врачом дежурили в родильном доме. Тогда я и поняла, что хочу работать именно по данной специальности. Больше никаких раздумий на этот счет не возникало.

– **Что для Вас самое ценное в Вашей работе?**

– На работе я всегда испытываю массу положительных эмоций, а общение с будущими мамами вообще дарит целое море позитива! Особенно если беременность

долгожданная, и я понимаю, что тоже причастна к этому чуду, – меня накрывает волна счастья, порой даже подступают слезы радости.

– Говорят, что за беременность пациентка и врач становятся родными. Поддерживаете ли Вы общение со своими пациентами после родов?

– Практически всех девочек, которые стояли у меня на учете по беременности за эти годы, я помню в лицо, большинство – по имени, а тех, кто приходил с двумя-тремя беременностями – даже по отчеству и дате рождения (смеется). Когда иду по улице, со мной нередко здороваются женщины, и я понимаю: да, вот она точно была моей пациенткой. Кстати, приятно, что при встрече с врачом человек не отворачивается, а хочет поприветствовать, – значит, наше знакомство оставило хорошее впечатление.

Сейчас более 80% моих пациентов – это мои «повторные» девочки, которые обращаются ко мне для ведения своей следующей беременности. С некоторыми мы подружились, встречаемся на семейных праздниках, мы стали друг для друга действительно родными, близкими людьми.

– Почему так получается? В чем Ваш секрет?

– Считаю, что в работе врача важны три момента. Во-первых, нужно быть думающим и понимать, что чувствует пациент, уметь поставить себя на его место. Во-вторых, внимательным – нам всем нужно внимание, а женщине во время беременности его необходимо в несколько раз больше. И в-третьих, пациент, особенно беременная женщина, должен чувствовать себя комфортно. Комфорт складывается из многих составляющих – это и обстановка клиники, и возможность приходиться на прием в удобное для себя время, а не ждать в очередях, и отношения с врачом. Сейчас у девушек есть возможность выбрать и клинику, и врача, поэтому ходите, знакомьтесь, пробуйте. Если врач сумел наладить с вами взаимосвязь, если вы чувствуете, что это ваш доктор, то и беременность будет проходить легко и комфортно.

– Как можно встать на учет и вести беременность в клинике?

– Это очень просто: нужно записаться на прием и заключить договор. У нас есть несколько видов договоров в зависимости от набора услуг, поэтому женщина может выбрать оптимальный для себя вариант.

В клинике «Мать и дитя» мы ведем все виды беременностей: естественную и после вспомогательных репродуктивных технологий (ЭКО), одно- и многоплодную, с осложнениями и без них. У нас работает профессиональная команда врачей, есть все необходимые диагностические технологии. И мы бережно относимся к каждой пациентке, обеспечиваем ей максимум внимания. Прием проводится строго по записи, она не смещается, поэтому девочки не ждут в очередях и не тратят лишнее время. Все анализы и обследования можно сделать за один визит в клинику, без предварительной записи. Прием длится не 15 минут, а полчаса, чтобы пациентка успела обсудить с врачом все волнующие ее моменты. Если возникают экстренные вопросы, доктор на связи 24/7 – это очень удобно: можно получить консультацию и поддержку здесь и сейчас.

– Какой главный совет Вы можете дать беременным?

– Беременность – это особенный, наполненный радостью и ожиданием период. Это чудо случается в жизни женщины не так часто, а у многих всего однажды, поэтому стоит на-

слаждаться каждым его днем, каждой минутой. И даже визиты к врачу могут приносить только приятные эмоции, если правильно выбрать клинику и доктора.

Беременность – это не болезнь, а состояние, и она должна протекать с удовольствием. Наслаждайтесь этим периодом! Отдыхайте, гуляйте, больше двигайтесь, радуйтесь каждому дню!

БЕРЕМЕННОСТЬ ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ КОМФОРТНО! В КЛИНИКЕ «МАТЬ И ДИТЯ» СОЗДАНЫ ВСЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ КОМФОРТНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ:

- контроль 24/7 грамотных врачей акушеров-гинекологов, которые доступны круглосуточно и могут ответить на любые вопросы.
- ранняя постановка на учет для контроля протекания беременности и спокойствия мамы.
- полноценное обследование мамы и будущего малыша, включая обследования на генетические заболевания.
- все обследования и приемы пациентов проходят по индивидуальному графику, без ожидания и очередей.
- широкий спектр программ медицинского сопровождения беременности.
- реальная помощь в выборе роддома.



МАТЬ И ДИТЯ

КЛИНИКА ТУЛА

ул. Пушкинская, 58а

Тел. 8-800-700-700-1 | tula.mamadeti.ru



Женское здоровье – В НАДЕЖНЫХ РУКАХ

Гинеколог – главный врач в жизни женщины: он с нами, пока мы созреваем и формируемся, вместе с ним мы проходим прекрасный период беременности, в старшем возрасте с его помощью справляемся с возрастными изменениями. Врачи-гинекологи клиники «Созвездие здоровья и красоты» знают, как сохранить женское здоровье, обрести счастье материнства и получать удовольствие от жизни!

Созвездие
здоровья и красоты

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



ОБСЛЕДУЙТЕСЬ ЕЖЕГОДНО

Евгения Николаевна Чернышова, врач акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики, детский гинеколог, маммолог, стаж в медицине 10 лет

– Для каждой женщины очень важно ежегодно обследовать шейку матки: по состоянию слизистой оболочки врач сможет предварительно судить о наличии целого ряда заболеваний. Существует несколько методов обследования: цитология, ВПЧ-тест, биопсия с гистологическим исследованием, анализ на онкомаркеры, кольпоскопия. В нашей клинике мы используем современный видеокольпоскоп, который благодаря 30-кратному увеличению позволяет увидеть малейшие изменения на слизистой.

Одна из распространенных инфекций у женщин – вирус папилломы человека. Он длительное время может «жить» в организме, никак себя не проявляя. У женщин ВПЧ может стать причиной развития рака шейки матки, именно поэтому разработаны программы скрининга, которые позволяют обнаружить изменения, вызванные вирусом, на самой ранней стадии.

Самый надежный способ избежать вируса – вовремя привиться от ВПЧ. Долгое время считалось, что прививка оправдана до 11-12 лет. Однако сейчас есть данные о том, что вакцинация от ВПЧ эффективна и для женщин 25-45 лет. Прививку от ВПЧ можно сделать в нашем центре, предварительно проконсультировавшись со специалистом.



НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

Людмила Алексеева, гинеколог-эндокринолог, репродуктолог, детский гинеколог, врач УЗИ, кандидат медицинских наук, стаж в медицине 13 лет

– Пациенткам нашего центра доступна инновационная процедура - интимный SMAS-лифтинг. Она рекомендуется при таких проблемах, как снижение тонуса и упругости влагалища после родов или с возрастом, ощущение сухости и дискомфорта во время полового акта, непроизвольное мочеиспускание, неудовлетворительный внешний вид интимной зоны, проникновение воды или воздуха во влагалище.

Процедура вагинального SMAS проводится только гинекологом с помощью специального устройства, которое передает сфокусированные ультразвуковые волны в ткани, точечно нагревает и стимулирует сокращение участков мышц. Мы используем оригинальный аппарат, который не повреждает слизистую, поэтому реабилитационного периода нет.

Благодаря этой процедуре можно за один раз избавиться от растяжений и вернуть тонус и эстетичность интимной зоне. А за 2-3 недели после SMAS стенки влагалища становятся более упругими, сужается просвет, нормализуется выработка смазки, усиливаются ощущения во время полового акта, значительно уменьшаются или полностью снимаются первичные симптомы недержания мочи. С помощью интимного SMAS-лифтинга мы помогаем женщинам вернуть уверенность в себе и наслаждение жизнью!



КАК ПОБЕДИТЬ ЭНДОКРИННОЕ БЕСПЛОДИЕ?

Анастасия Михайловна Михайлова, врач гинеколог-эндокринолог, репродуктолог. Член Российской Ассоциации Репродукции Человека, стаж в медицине 11 лет

– Примерно у каждой четвертой пациентки встречается такая патология, как нарушение менструального цикла. Причины множество, и крайне важно быстро и правильно разобраться в ситуации: поставить точный диагноз, чтобы выбрать адекватное лечение.

На приеме с такими пациентками я всегда затрагиваю тему беременности, поскольку легче предупредить возможные сложности в планировании и вынашивании, чем потом с чистого листа начинать диагностический поиск, когда женщина обращается с жалобой на невозможность забеременеть. Бесплодие в таком случае является эндокринным, то есть причиной являются нарушения в функционировании желез внутренней секреции. В случае успешного лечения у таких пациенток есть все возможности забеременеть самостоятельно, не прибегая к процедуре ЭКО.

К основным методам лечения эндокринного бесплодия относится контролируемая стимуляция овуляции – таблетированные или инъекционные препараты, назначенные по определенной схеме. Также в протокол может быть включено внутриматочное введение аутоплазмы – эта процедура в последнее время широко используется у нас в клинике. Все это позволяет в кратчайшие сроки добиться намеченной цели и увидеть заветные 2 полоски.



К БЕРЕМЕННОСТИ НУЖНО ГОТОВИТЬСЯ!

Нанули Нодаровна Месхи, детский гинеколог, врач-гинеколог, акушер, гинеколог-эндокринолог, УЗИ-специалист, стаж в медицине 16 лет

– Прегравидарная подготовка – это комплекс диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на подготовку супружеской пары к зачатию, вынашиванию беременности и рождению здорового ребенка. Такая подготовка необходима обоим супругам, потому что здоровье будущего ребенка напрямую зависит от здоровья обоих родителей, особенно если был опыт неудачных беременностей.

На сегодняшний день прегравидарная подготовка заключается в оценке состояния здоровья супругов, оценке факторов риска, клинико-лабораторном обследовании, коррекции образа жизни, отказе от вредных привычек, дополнительном приеме витаминов и микроэлементов

На этапе подготовки к беременности у пациентов часто выявляются хронические воспалительные заболевания, нарушения менструального цикла, дефицит витаминов и микроэлементов. Все эти патологии мы в нашей клинике успешно пролечиваем, дефицит компенсируем, делаем все, чтобы наши женщины могли успешно забеременеть, выносить и родить малыша. У нас есть все возможности для обследования будущих родителей, которые ценят комфорт, профессионализм и позитивные эмоции.

ФИТНЕС-ЛЕТО НАЧИНАЕТСЯ!



Организация, стиль: Ирина Пшонкина vk.com/iren_mirra,
Фотограф: Егор Конаевцев vk.com/egorkorphoto

Фитнес парк

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



МУЖСКОЙ ВЕЧЕР

 **HARAT'S**
IRISH PUB

Красноармейский пр., 19
Бронь столов: 52-50-25
✉ haratstula

УМЕНИЕ ВЫРВАТЬСЯ ИЗ КРУГОВОРОТА ДЕЛ И УСТРАИВАТЬ СЕБЕ ПЕРЕДЫШКИ – ОДНО ИЗ КАЧЕСТВ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА. ОТДЫХ В УЮТНОМ МЕСТЕ, НОВЫЕ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, ЛЕГКОЕ ПРИЯТНОЕ ОБЩЕНИЕ ИЛИ ШУМНАЯ ВЕЧЕРИНКА, КОГДА ТЫ ПОДДАЕШЬСЯ ВСЕОБЩЕМУ КУРАЖУ, – СМЕНИТЕ КАРТИНКУ, РАССЛАБЬТЕСЬ, ВЕСЕЛИТЕСЬ, ЗАРЯЖАЙТЕСЬ НОВЫМИ ЭМОЦИЯМИ И СИЛАМИ!

СИЛА – В ВОДЕ

Вода – основа всего: источник здоровья, красоты, главный ингредиент хороших напитков. Компания Юрия «Ясногорский родник» уже много лет снабжает жителей города свежей, чистой артезианской водой через специальные автоматы. Ресторанному бизнесу и предприятиям других сфер компания предоставляет воду большими объемами, что выгодно и удобно: благодаря этому в вашем заведении всегда будет запас отличной воды для приготовления кофе, других напитков и блюд. Для частных лиц есть услуга поставки воды для наполнения бассейнов – мягкой, минерализованной, полезной для кожи и всего организма. Вода добывается из собственной артезианской скважины в экологически чистом Ясногорском районе, очищается ультрафиолетом, ионизируется, насыщается минералами – она действительно чистая и очень вкусная. «Ясногорский родник» – это оперативная доставка, приятные цены и всегда безупречное качество воды.

Юрий Тюрин,
+7 (910) 940-44-98

**HARAT'S PUB:
ВСЕГДА В ХОРОШЕЙ
КОМПАНИИ**

Harat's – это место, где всегда хорошо и душевно, независимо от того, один вы или с компанией. Можно сесть у бара и поболтать с барменом за жизнь – ребята интересные, общительные, поддержат любую беседу и не дадут заскучать. Или устраивайтесь за столиком и наслаждайтесь – напитками, закусками, сытной и вкусной едой и особенной атмосферой, в которой сразу чувствуешь себя своим. По вечерам в Harat's весело и угарно, в выходные – живые концерты и танцы. На сцене паба каждую неделю выступают крутые музыканты, от кавер-групп до знаменитых артистов. Из ближайших больших концертов – Алена Свиридова, «Вельвет», «Калинов мост».



Красноармейский пр., 19
Бронь столов: 52-50-25
☑ haratstula

ЭКСПЕРТЫ ПО ПРАВУ

Если вам нужен хороший юрист, который грамотно защитит ваши права, представит ваши интересы в суде, подскажет выход из сложных ситуаций – помогут специалисты Тульского правового центра под руководством Сергея Новикова. Профессионал с более чем 15-летним опытом, он собрал в своей команде отличных юристов. Правовому центру доверяют защиту своих прав тысячи клиентов, частных лиц и компаний, и это доверие оправдывается высоким процентом выигранных дел. В компанию можно обратиться с любым вопросом из сферы гражданского права – семейные, наследственные, земельные, трудовые, страховые споры, защита прав потребителей, взыскание материального ущерба, а также банкротство и списание долгов. Юристы правового центра помогут вам избавиться от проблем на законных основаниях.

Сергей Новиков, +7 (905) 623-06-80

ВСТРЕТИМСЯ ВЕЧЕРОМ?

ЛЕТО ЗВЕНИТ, СВЕРКАЕТ, МАНИТ ПРОХЛАДОЙ ВЕРАНД И СВЕЖЕСТЬЮ КОКТЕЙЛЕЙ. И ПОСЛЕ ДНЯ, НАПОЛНЕННОГО ЗАДАЧАМИ И ВСТРЕЧАМИ, ТАК ЗДОРОВО ВСТРЕТИТЬСЯ С ПОДРУЖКАМИ В УЮТНОМ МЕСТЕ, ПОБОЛТАТЬ О ПУСТЯКАХ, ИНТЕРЕСНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ И НАСЛАДИТЬСЯ НОВЫМИ ВКУСАМИ. ПУСТЬ ВАШИ ЛЕТНИЕ ВЕЧЕРА БУДУТ ТАКИМИ ЖЕ ПРИЯТНЫМИ И ЗАПОМИНАЮЩИМИСЯ, КАК У ГЕРОВ НАШЕГО ФОТОПРОЕКТА!

ЕЛИЗАВЕТА ЕГОРОВА И КРИСТИНА МЕЛЬНИЧЕНКО

Волшебницы с легкими руками, которые позаботятся о безупречной гладкости вашего тела. Елизавета и Кристина – мастера Дома гладкой кожи BeEasy в «Ликерке». BeEasy – это все виды биоудаления волос (сахар, воск, skins). Мастера подберут материал, подходящий именно вам. В студии работают 4 высококлассных специалиста с опытом от 5 лет – смело выбирайте любого. Чтобы кожа после процедуры оставалась гладкой максимально долго, в BeEasy можно купить профессиональный уход. А для мастеров в BeEasy проводят курсы (базовые и повышение) и обеспечивают всем необходимым для работы.



г. Тула, «Ликерка Лофт»,
пр. Ленина, 85, к.5, локация 17
(вход с улицы)
+7 (910) 152-10-36
VK be_easy_studio

ЛЕТО В CHECK-IN

Любоваться огнями вечернего города через панорамные окна или с открытой веранды, болтать с подружками за бокалом коктейля, наслаждаться музыкой, танцевать – в баре CHECK-IN девочки всегда могут провести время с удовольствием. Каждый вечер в баре происходит что-то интересное – кинопоказы, живой вокал и инструментальная музыка. И конечно, блюда из летнего меню, с новыми тонкими сочетаниями вкусов и эффектной подачей. Салат с хрустящими баклажанами, камамбер с пряной грушей, мидии в сливочно-винном соусе – невозможно оторваться! Приходите пробовать, дополняйте гастрономические удовольствия свежими и легкими коктейлями и наслаждайтесь летом!

CHECK  IN

Тула, Советская, 29
+7 4872 25 55 11
checkinbar.com

ДАРЬЯ ДВОРМАН

Руководитель отдела аренды ТРЦ «РИО» и ТК «Парадиз». Знает, как поднять бизнес на новую высоту. Поможет с арендой, подберет лучшую локацию, подскажет выигрышные позиции. Если хотите открыть новую точку в крутом месте – обращайтесь.

+7 (910) 550-60-39

ОЛЬГА СКОРКИНА

Руководитель клиентской службы ГК «Автоимпорт» Тула, эксперт по улучшению сервиса дилерского центра. Имеет огромный опыт работы с людьми. Умеет сглаживать любые конфликты. С легкостью решает вопросы клиентов.

autoimport.tula

КАТЕРИНА ЦЮМА

Ведущий специалист по маркетингу и PR ГК «Автоимпорт» Тула. Знает все об автомобильном маркетинге и не только. Поможет прокачать ваш бизнес в любой сфере. В прошлом году вошла в ТОП-10 известных блондинок Тулы. Как истинная блондинка и настоящая Львица (Катерина отмечает день рождения 26 июля), всегда умеет добиваться своего.

ptichkina26



CHECK  IN

Тула, Советская, 29
+7 4872 25 55 11
checkinbar.com

ПЕТУХ
в Вине

г. Тула, пр. Ленина, 49
+7 (920) 749-11-11
VK coqauvintula

КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ «ПЕТУХ В ВИНЕ»

Вместо похода в ресторан приготовим ресторанный ужин сами! Мастер-классы в кулинарной студии «Петух в вине» – это возможность нестандартно и интересно провести вечер, научиться готовить, как шеф-повар, и после насладиться вкуснейшими блюдами. Мастер-классы ведут известные шеф-повара, студия оснащена профессиональным оборудованием, темы – на любой вкус, от сырников до осьминогов и хитов национальных кухонь. Каждый мастер-класс – это целое событие, с особой атмосферой, авторскими «фишками» от ведущего-повара, это вкусный ужин, живое общение и красивые фотографии. Приходи вместе с подружкой! Это будет крутой вечер, который запомнится и после которого вы полюбите готовить – потому что когда ты умеешь делать это правильно, процесс превращается в сплошное удовольствие!

ДАРЬЯ ВЛАСОВА И НАТАЛИЯ МАТВЕЕВА, Основатели креативного агентства интернет-маркетинга Bucks Bunny, ТОП-менеджеры развития компании Green Life.

Наше агентство в этом году отмечает своё 5-летие, за нашими плечами десятки успешных и интересных проектов. Мы специализируемся в первую очередь на SMM, но также нашим клиентам доступны и другие услуги в сфере интернет-маркетинга, такие как контекстная реклама, медийка, таргет, копирайт и многое другое. У нас не так много клиентов, как у крупных маркетинговых компаний, но каждый из них – наше детище, гордость и работа с полным погружением. В нашем портфолио есть и ресторанные бизнесы, и продажа билетов на мероприятия, продвижение личных брендов и другие интересные сферы. Наше особое достижение – компания Green Life, которая, благодаря нашей слаженной работе с собственниками и производством, всего за год вышла с нуля на федеральный уровень. Мы искренне любим то, что делаем, и помогаем вашему покупателю влюбиться в вас всерьез и надолго.

Креативное агенство Bucks Bunny
+7 (499) 113-48-40

B\$B
BUCKS \$BUNNY
Creative agency


КРИСТИНА ЛЁЛИНА

Ведущая свадебных событий и церемоний, 9 лет в event-индустрии. Любит экспериментировать и пробовать новые форматы праздников. Одна из ее идей – церемония на гендер-пати, празднике, посвященному узнаванию пола будущего ребенка. Впервые в нашем городе Кристина провела такую церемонию в январе 2023. Церемония – это очень трогательное, волнительное, торжественное событие, в финале которого раскрывается долгожданная тайна – мальчик или девочка. Вариантов такой кульминации Кристина предлагает множество: от традиционного гендер-шара с цветными конфетти или торта с розовой или голубой начинкой до настоящего самолета, выпускающего над гостями облака цветного дыма.

VK  chris_lalina +7 (920) 273-20-40

АЛЕНА ДУМБАДЗЕ

Ведущая мероприятий и творческий человек. В event-сфере более 15 лет, проводит и масштабные праздники, и небольшие камерные. Любит нестандартные истории, к примеру, скоро проведет свадьбу в стиле «Радио». Создает веселую и уютную атмосферу, где каждый гость расслабляется и действительно отдыхает. Алена – инструктор по зумбе и с удовольствием станцует с вами на мероприятии. Еще у нее есть собственный проект про свидания: «Когда-то я поняла, что иногда нам всем не хватает романтики и небанальных свиданий, и решила помогать парам. Я – про любовь и за любовь...». Все подробности проекта – в соцсетях Алены!

VK  alenadumbadze alenadumbadze.ru
+7 (960) 596-33-28

АВТО ИЗ ЯПОНИИ

наш ответ на ситуацию в мире



Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto_dzyubin, Организация: Ирина Пшонкина vk.com/irep_mirra

НИКОЛАЙ ТРЕГУБОВ – РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ «АВТО ИЗ ЯПОНИИ». ВОТ УЖЕ МНОГО ЛЕТ ОН ПРИВОЗИТ КАЧЕСТВЕННЫЕ МАШИНЫ ДЛЯ ТУЛЯКОВ И ЖИТЕЛЕЙ ДРУГИХ РЕГИОНОВ. МЫ УЗНАЛИ, ПОЧЕМУ СТОИТ ПРИСМОТРЕТЬСЯ К ПРАВОРУЛЬНЫМ АВТО И ПОЧЕМУ ПОКУПАТЬ ИХ СЕЙЧАС ОСОБЕННО ВЫГОДНО.

– Почему Вы решили привозить автомобили именно из Японии?

– Автомобилями я занимаюсь с 19 лет. Начиная на автомобильном рынке, потом покупал, перепродавал. За это время очень хорошо изучил специфику рынка. Для меня важно быть всегда честным с покупателем. А правду говорить проще, когда товар по-настоящему качественный и не имеет характерных недостатков российского авторынка.

Автомобили из Японии как раз такие. Для внутреннего рынка страны японцы производят отличные качественные машины: достойные материалы, высокие стандарты производства и сборки. Мои покупатели ездят на авто долгие годы – при должном уходе, конечно.

Основным направлением деятельности нашей компании является подбор, покупка и доставка автомобилей с аукционов Японии под заказ или на продажу. Можем привезти авто и из других стран: Южной Кореи, Китая, Европы, США.

– Клиенты не боятся заказывать автомобиль, который видят только на фотографии?

– Нет. В Японии честная аукционная система. Автомобили с пробегом там продаются через аукционы, в которых нет места недостоверным данным. Если в машине есть недочеты, они честно указываются в листе. В Японии за этим строго следят, а за скрученный пробег авто владельцам вообще грозит уголовная ответственность. В России, как вы понимаете, с этим гораздо проще.

– Транспортные расходы, таможенные сборы... Автомобиль из Японии стоит дорого?

– Каким бы странным это ни казалось, но привезти машину из Японии чаще всего дешевле, чем купить в местном автосалоне. При этом стоимость максимально прозрачная. В нашей компании вам могут предоставить доступ к аукциону, сразу же просчитать затраты на таможенные платежи и транспортировку. Стоимость некоторых моделей при импорте получается на 500-600 тысяч рублей ниже, чем на российском рынке.

К тому же, в Японии есть много авто, которые не продаются в России. Они привлекательны внешне, по своим техническим характеристикам, но при этом доступны по цене. Одной из самых продаваемых моделей в нашей компании, например, стал Nissan Note E-power. Это компактный, стильный и мощный автомобиль на электротяге. По сути, он работает как электромобиль, но только никогда не сядет, потому что заряжает себя сам посредством бензинового мотора. Его можно купить по цене от 1 200 000 рублей. Альтернативу такому автомобилю на российском рынке, да еще и по доступной цене, просто не найти.

– Покупателям придется много времени потратить на оформление документов? Сложно ли вообще зарегистрировать авто из другой страны?

– Купить автомобиль из Японии так же просто, как и машину российского производства. Автомобили в наличии уже имеют необходимый пакет документов. Бумажная волокита и транспортировка авто на заказ – забота наших специалистов.

Если человек заказывает автомобиль у нас, ему не нужно ни о чем беспокоиться. Линейка поставок автомобилей четко отлажена, они не будут простаивать на платных парковках и тем более не застрянут в пути. Мы сами покупаем авто в Японии, сопровождаем его до Владивостока, растаможиваем, забираем из порта, проходим лабораторные исследования и затем помогаем покупателю с оформлением.

Мы работаем не только с Тулой, но и с другими регионами, поэтому можем организовать доставку авто туда, куда удобно клиенту, на железнодорожном транспорте или автовозом.

– У вас в сети только положительные отзывы, а в Яндекс рейтинг 5.0. Как этого удалось добиться?

– Честностью. У нас прозрачные цены, условия сотрудничества. Нам нечего скрывать. Работа с клиентом у нас построена таким образом, чтобы покупка была максимально комфортной для него: уютный офис с большим экраном, на котором можно даже наблюдать за лотами аукциона. А еще мы сотрудничаем с АО «Солид Банк», который предоставляет выгодные условия по кредиту.

И к тому же мы всегда готовы подсказать и прийти на помощь, если она нужна клиенту. Профессиональный совет по выбору машины, автосервиса, запчастей – мы всегда рядом.

– Ну и последний, немного провокационный вопрос. Есть мнение, что с правым рулём передвигаться по Российским дорогам неудобно и небезопасно?

– Насчёт неудобно – это больше зависит от личного опыта водителя. Насчёт небезопасно – в основном оперируют к манёвру: обгон с выездом на встречную полосу. Этот маневр легко сделать полностью безопасным, достаточно установить камеру обгона.

Не верите? Приходите на тест-драйв и убедитесь сами! Почти все наши покупатели влюбились в авто как раз после того, как прокатились на нем. Не отказывайте себе в удовольствии и вы!



Тула, ул. Пролетарская, 2/13
japan-avto71.ru
public208512229
Канал на YouTube
«АВТО из Япобнии в Туле»

ПОКУПАЕМ ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ С ЭКСПЕРТОМ

В ЛЮБОМ СЕРЬЕЗНОМ ВОПРОСЕ ПОМОЩЬ ЭКСПЕРТА БЕСЦЕННА, И ОСОБЕННО ЕСЛИ РЕЧЬ ИДЕТ О ПОКУПКЕ ДОМА ИЛИ ЗЕМЛИ. В АГЕНТСТВЕ «АСТОРИЯ» РАБОТАЕТ ЦЕЛАЯ ГРУППА ЭКСПЕРТОВ ПО ЗАГОРОДНОЙ НЕДВИЖИМОСТИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ КЛИЕНТАМ НАЙТИ ИДЕАЛЬНУЮ ЛОКАЦИЮ ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ И ПРОВЕСТИ БЕЗОПАСНУЮ СДЕЛКУ.



Чем глубже специалист погружен в свою сферу, тем больше у него опыта и компетенций. Эксперт в загородной недвижимости имеет большой опыт в проведении именно таких сделок. Он знает все тонкости, включая такие специфические особенности, как рельеф участка, возможные обременения, выбор технологии строительства, перспективы развития территории и подведения коммуникаций. Поэтому и подскажет со знанием дела, и поможет провести сделку, учитывая все нюансы.

Группа экспертов по загородной недвижимости агентства «Астория» состоит из 15 специалистов. Каждый из них способен лучшим образом воплотить мечту покупателя о собственном доме. На выходе каждый клиент получает первоклассную услугу и остаётся доволен своим выбором!

Наши специалисты – настоящие профессионалы своего дела. Каждый день они анализируют рынок, изучают новые предложения и с легкостью ориентируются в них. Все это позволяет предложить к покупке самый выгодный во всех смыслах вариант. Если вы хотите дом в Туле – предложений тут не так много, но они есть! Нашим специалистам по силам найти необходимое предложение в любой локации и в любом ценовом сегменте. За городом выбор больше. Сейчас на рынке реализуется несколько закрытых коттеджных поселков на некотором удалении от Тулы. В них будет реализовано все необходимое для комфортной жизни, начиная от дорог и магазинов и заканчивая школьным автобусом, который отвозит и привозит детей. Подобные предложения пользуются все большим спросом в последнее время.

Благодарим за предоставле-
ние локации ЗАГОРОДНЫЙ
ОТЕЛЬ «JUST WOOD»



Не всегда удается быстро подобрать дом мечты, но все возможно! Однако мы рекомендуем предпочесть вариант со строительством, ведь так человек сможет воплотить в жизнь тот проект дома, который он действительно себе представ- лял. У него появляется возможность выбрать локацию, ма- териал, расположение дома на участке. Наконец, он может полностью контролировать ход строительства и быть уве- ренным, что его дом строят из лучших материалов и с высо- ким качеством. Дом до 150 кв. м возводится в течение всего 4-5 месяцев! Поиск готового дома порой занимает не мень- ше времени. Мы поможем выбрать подрядную организацию, подобрать и проверить земельный участок. Подготовкой всех документов занимается наш юридический отдел. Мы готовы предоставить клиенту весь спектр услуг, то есть дей- ствительно поможем построить дом под ключ.

ПОКУПКА ЗЕМЛИ И ДОМА – СЛОЖНАЯ СДЕЛКА, РАС- СЧИТЫВАТЬ НА СЕБЯ В ЭТОМ ДЕЛЕ ДОСТАТОЧНО РИ- СКОВАННО. ОДНОЗНАЧНО БЕЗОПАСНЕЕ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ. МЫ ПОМОЖЕМ ВЫЯВИТЬ СЛОЖНЫЕ ОБЪЕКТЫ, ДАДИМ ПОКУПАТЕЛЮ ПОЛНУЮ ИНФОРМА- ЦИЮ О ЛЮБОМ ДОМЕ, ПОДГОТОВИМ ДОКУМЕНТЫ И СОПРОВОДИМ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СДЕЛКИ!



ул. Жаворонкова, д. 1
+7 (4872) 79-11-79
astoria-tula.ru


АСТОРИЯ
НЕДВИЖИМОСТЬ

«ЮГОРИЯ»: КОМФОРТНОЕ СТРАХОВАНИЕ ЛЮДЕЙ И БИЗНЕСА

СТРАХОВАНИЕ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

Татьяна Кузнецова, руководитель группы агентских продаж

– Страховая компания «Югория» активно развивает агентскую сеть: в тульском филиале работают уже более 200 агентов, и мы продолжаем их набор. Казалось бы, в наш век онлайн-услуг для чего нужны агенты? Мы развиваем эту сеть как для комфорта клиентов (агент приезжает на дом или в офис в любую точку области), так и для того, чтобы помочь людям сориентироваться в наших продуктах и подобрать самый оптимальный для себя вариант. Дело в том, что у «Югории» действует очень много программ по всем направлениям, и не все знают о том, что можно за небольшую сумму защитить себя от любых неприятных сюрпризов.

Например, мы можем застраховать абсолютно любое имущество – не только дом, но и любые постройки на участке и даже забор. Тарифы с полным пакетом рисков защищают от любых происшествий, вплоть до ударов молнии и падения деревьев. Полный пакет всегда выгоднее, чем отдельные риски, но при выборе полиса онлайн человеку это не всегда очевидно – вот в таких случаях и помогает разобраться агент. Собственникам квартир мы предлагаем страхование своей ответственности – в случае ущерба квартирам соседей его покроет страховая компания.

Для автовладельцев, кроме стандартных ОСАГО и КАСКО, есть замечательный доступный продукт – ремонт у дилера. При невысокой стоимости полиса наш клиент получает полную страховую защиту и в случае ДТП по вине другого лица, даже если у виновника нет договора ОСАГО, получает выплату без учета износа на ремонт в официальном сервисе.

Сейчас активно развивается телемедицина: при недомогании можно не ходить к врачу, а проконсультироваться с ним онлайн. У нас есть полис «Телемедицина» именно на такой случай: мы сотрудничаем с ведущими клиниками, и наш клиент может позвонить любому специалисту и получить рекомендации по лечению.

Чтобы как можно больше жителей Тулы и области узнали о наших удобных и доступных программах, мы и развиваем сеть агентов. Наш агент может приехать в любой населенный пункт (что удобно для маломобильных и пожилых людей), на дом или в любую организацию, в нужное вам время, расскажет о наших продуктах, подберет именно то, что вам подходит, и оформит полис на месте. Чтобы пригласить к себе страхового агента, достаточно позвонить в наш офис в Туле или офис в ближайшем к вам районном центре области, информация о которых есть на нашем сайте.

А тех, кто хочет работать в сфере страхования, мы ждем в нашей команде агентов! Это работа для тех, кто любит общение, движение, свободный гибкий график и хороший доход.

СТРАХОВАНИЕ СОПРОВОЖДАЕТ НАС ПОСТОЯННО: МЫ ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ, МАШИНЫ, СТРАХУЕМ СВОЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ИМУЩЕСТВО, ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ. СТРАХОВАНИЕ БЫВАЕТ ДОБРОВОЛЬНЫМ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ, НО В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ УДОБНЫМ И ВЫГОДНЫМ. О ТОМ, КАК НАЙТИ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ, РАССКАЗЫВАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ СТРАХОВОЙ КОМПАНИИ «ЮГОРИЯ».



ЮГОРИЯ
СТРАХОВАНИЕ

Тула, ул. Советская, 59
(БЦ «Профит», этаж 3)
+7 (4872) 38-57-70,
8 (800) 100-82-00
ugsk.ru



АВТОСТРАХОВАНИЕ И ДМС

Любовь Кретьова, заместитель директора филиала по дилерским продажам

– Страховые продукты «Югории» представлены во всех тульских автосалонах. При покупке нового автомобиля или авто с пробегом клиент сразу обращается к специалистам по страхованию и уезжает из автосалона с готовыми полисами ОСАГО и КАСКО.

В любом дилерском центре у покупателя есть выбор страховых компаний. Нас выбирают по целому ряду причин. Во-первых, «Югория» предлагает выгодные тарифы на автострахование – по этому показателю мы входим в тройку лидеров по региону. Во-вторых, при наступлении страхового случая (если наш клиент попал в ДТП) мы быстро производим страховые выплаты: документы рассматриваются в срок всего от 5 дней. И наконец, комфорт – его очень ценят все наши клиенты и продлевают полисы автострахования именно у нас. Полис можно оформить и оплатить онлайн и получить в электронном виде.

Еще одно важное направление нашей работы с корпоративными клиентами – добровольное медицинское страхование сотрудников предприятий. Застрахованный работник в зависимости от выбранных страховых программ может пользоваться самыми разнообразными видами медицинских услуг: это консультации врачей, анализы, обследования (включая КТ и МРТ), вызов скорой помощи, операции вплоть до замены суставов, предоставление палат повышенной комфортности при нахождении в стационаре, стоматология, включая протезирование зубов, обеспечение лекарственными препаратами. У СК «Югория» заключены договоры с большинством клиник Тулы и области, но если клиенту необходимо лечение в другом регионе – это тоже возможно.

У нас в целом очень гибкий подход, мы готовы адаптировать страховой договор под потребности клиента: включить дополнительные услуги, добавить необходимые медучреждения и другие условия.



ИПОТЕЧНОЕ СТРАХОВАНИЕ

Ольга Бабанина, главный менеджер партнерских продаж

– Покупке квартиры в ипотеку всегда сопутствует страхование, поэтому СК «Югория» представляет свои страховые продукты практически во всех тульских агентствах недвижимости, банках и офисах застройщиков. У каждого банка свои страховые требования, и у нас есть все продукты, которые под них подходят.

При выборе страхования ипотечный заемщик всегда выбирает самые комфортные условия прежде всего по платежу. Мы в «Югории» понимаем, что ипотека – это большая финансовая нагрузка, поэтому стремимся снизить для людей дополнительные затраты и предлагаем очень доступные тарифы по страхованию.

С нами клиенту не только выгодно, но и всегда комфортно. Электронный документооборот позволяет страхователям не приезжать в офис, а провести оплату по ссылке и получить полис в электронном виде. От согласования до оформления полиса ипотечного страхования – всего 20 минут! Все необходимые страховые договоры человек оформляет у кредитного менеджера агентства, что сокращает время сделки.

И после заключения договора мы всегда рядом с нашими клиентами. При наступлении страхового случая наш клиент обращается на горячую линию, где моментально обрабатывают его заявку, чтобы сократить сроки рассмотрения документов и как можно быстрее произвести выплаты.



NISSAN NOTE E-POWER: АВТО, КОТОРОЕ ВАС УДИВИТ

Кажется, что ничего нового и необычного от маленького городского автомобиля ждать не стоит, но этот тест-драйв заставил нас изменить мнение.

Nissan Note E-power – автомобиль из Японии. В России такие модели не производят, но на дорогах эти небольшие машинки встречаются все чаще и чаще. Привлекает покупателей не только современный внешний вид, но и «начинка» автомобиля.

Nissan Note E-power оснащен системой последовательного гибрида. В отличие от традиционных электромобилей, он не разрядится в пути, поэтому ехать на нем можно бесконечно долго. Бензиновый двигатель 1,2 литра вообще не связан с колесами. Он выполняет функцию генератора, вырабатывает энергию для питания электромотора.

До сотни такой автомобиль разгоняется за 6,5 секунды. И вообще на дороге он ведет себя очень уверенно. Правый руль совсем не мешает обзору. А еще из приятностей – камеры кругового обзора, стильная LED-оптика, бесключевой доступ, две подушки безопасности и электростеклоподъемники.





Просторный багажник и салон, оформление красным цветом и шикарные анатомические сиденья. В этом авто можно расслабиться во время поездки. У автомобиля есть три режима: drive, smart и эко-режим с повышенной рекуперацией.

В машине нет коробки передач. Вместо нее в Nissan Note E-power — обычный редуктор, как на полноценных электромобилях.

Отдельного внимания заслуживает адаптивный круиз-контроль. Вы просто выставляете нужную скорость и рулите. Машина сама ускоряется и тормозит в потоке. Есть в Nissan Note E-power система предотвращения столкновения. Если впереди препятствие, авто сигнализирует об опасности, а затем останавливается.

Также в Nissan Note E-power доступна система предотвращения выезда с полосы движения. При пересечении сплошной машина начинает сигнализировать и пытается вернуться в полосу. Такую функцию оценят начинающие водители.



Nissan Note E-power – авто для тех, кто ценит комфорт. Гибридная установка позволяет экономить топливо, а техническое оснащение сделает любую поездку приятной. Если не боитесь правого руля, Nissan Note E-power вам подойдет.





ТУЛЬСКОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ВСЕЙ РОССИИ

14 ИЮНЯ В РАМКАХ
ОНЛАЙН-ВЫСТАВКИ
«ТУЛЬСКОЕ КАЧЕСТВО»
ДЕЛЕГАЦИЯ СОЮЗА
«ТУЛЬСКОЙ ТОРГОВО-
ПРОМЫШЛЕННОЙ ПАЛА-
ТЫ» ПОСЕТИЛА ПРОИЗ-
ВОДСТВЕННЫЕ ОБЪЕКТЫ
ГРУППЫ КОМПАНИИ
«БРАЕР» – ИЗВЕСТНОГО
НА ВСЮ СТРАНУ ТУЛЬС-
КОГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
КИРПИЧА, БРУСЧАТКИ И
ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ.



В составе делегации, которая приехала на «Кирпичный завод БРАЕР», были специалисты десятков тульских предприятий и компаний из разных отраслей: машиностроение, энергетика, химическое производство, металлургия, научные разработки, различные виды сервиса. Гости посетили производство, увидели, как устроены рабочие процессы, оценили продукцию, обсудили методы управления. По общему мнению, ГК «БРАЕР» является великолепным примером организации производства отличной по качеству продукции для всей России.



ЭЛЛА БОРЦОВА

руководитель Центра осознанности Mind Flow, ведический астролог, инструктор по аэройоге, специалист по Access Bars и Facelift, дипломированный психолог классической и квантовой психологии

ОВЕН

21.03–20.04

Давние дела напомнят о себе приятными новостями. Кому-то вернут старые долги, компенсируют потери, или выстрелят уже забытые проекты и принесут неожиданную прибыль. В личной жизни вероятны серьезные перемены.

БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Время замедлиться и подумать: оценить результаты и, возможно, скорректировать цели на ближайшие месяцы. И еще вам пора отдохнуть: в июле ваши путешествия обещают быть особенно приятными и красочными.

ЛЕВ

23.07–23.08

Обдумывайте свои решения, не ввязывайтесь в авантюры, не переутомляйтесь. Сейчас лучше переключиться на семью, наладить отношения, заняться домом. Доходы будут стабильными, есть перспективы для их роста.

СТРЕЛЕЦ

24.10–22.11

В этом месяце вас ждет много перемен и трансформаций. Не противьтесь им – просто их время пришло. В итоге все наладится, вы поймете причины прошлых ошибок и сможете выстроить дела и отношения более эффективно.

29 июля



ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Всё важное перенесите на конец июля, когда ваш потенциал будет на высоте. А вот в начале месяца возможны заманчивые предложения – соглашайтесь без сомнений. Кто-то из близкого окружения серьезно поможет в текущих делах.

РАК

22.06–22.07

Берегите здоровье, не нервничайте, воспринимайте все события как данность и не переживайте за свою малопродуктивность. Сейчас вам лучше взять передышку, а на что-то серьезное замахиваться ближе к концу лета.

ДЕВА

24.08–23.09

Начинается значимый период, которого вы ждали и к которому готовились. Это может быть связано с новой работой, возобновлением партнерских взаимоотношений, перестройкой в личной сфере.

ВЕСЫ

24.09–23.10

Ваш июль будет сложным, но интересным. Появятся новые источники дохода и идеи для их получения в будущем. Старые связи помогут получить то, чего вы давно хотели. Будьте смелее, действуйте, рискуйте – сейчас можно.

СКОРПИОН

24.10–22.11

Ваша минута славы состоится в конце месяца. До этого лучше отдохнуть, набраться сил, а потом браться за дела. Рост доходов позволит реализовать деловые и личные планы. Крупные покупки будут как никогда удачными.

КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Если вас ждут великие дела, сделайте их в первую и последнюю недели июля. В середине месяца лучше не предпринимать ничего важного. Будьте внимательны с документами, повремените с дорогими покупками.

ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Будьте бережливы с деньгами и скупы на слова – сейчас не надо делать и говорить лишнего, чтобы не испортить бюджет и отношения. К концу месяца ожидаются карьерные прорывы, рост доходов и море романтики.

РЫБЫ

20.02–20.03

Начнет воплощаться в жизнь то, что еще вчера казалось вам неосуществимым. И пусть оно происходит, главное, не сопротивляйтесь течению событий. Сейчас случится именно то, чего вы давно хотели, но на что не решались.



Выпускники колледжа могут продолжить обучение в МЕЖДУНАРОДНОЙ ПОЛИЦЕЙСКОЙ АКАДЕМИИ по ускоренным программам высшего образования по профилю.

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ДИПЛОМ**

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

8 (4872) 700-352
(приемная комиссия)

СОЦИАЛЬНО- ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

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

ПРОГРАММА
ТРЕХ ДИПЛОМОВ

ОБУЧЕНИЕ
БЕЗ ГРАНИЦ

МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВПА

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



г. Тула, ул. Рязанская, 1
www.mpa71.ru
abitur@mpa71.ru

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

EMSCULPT®

ИДЕАЛЬНЫЙ ПРЕСС БЕЗ ИЗНУРЯЮЩИХ ТРЕНИРОВОК НА АППАРАТЕ

30 минут интенсивного
сеанса вместо недели
в спортзале

Получите рельефное
тело уже после первой
процедуры, стойкий
результат – всего
за 4 сеанса

Пресс вашей мечты,
упругие бедра
и ягодицы



АКЦИЯ
1 сеанс
10 000₽
~~30 000₽~~

⋮ клиника комаровой

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

* акция действует до 31.08.2023,
подробности уточняйте по телефону

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ