

№197 МАРТ 2026

# МОДНЫЙ

Г О Д

## ГРАНИ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Спецпроект  
о женском здоровье

## ЛИЧНЫЙ ВЫХОДНОЙ

Удели время  
самому главному  
человеку – себе

ФОТОПРОЕКТ:

FLORA FEMINA

Когда внутренняя  
весна совпадает  
с внешней

Светлана Савина

## ЗА КУЛИСАМИ «РУБИЖОНА»

Рекламно-информационное  
издание

18+



79-00-98

[шелес.рф](http://шелес.рф)

ООО «Прайм». Проектная декларация опубликована на сайте наш.дом.рф

# Шелес

*Ваш загородный дом*

*Шелес — посёлок нового уровня  
Инвестиция в качество вашей жизни*

- комплексный коттеджный посёлок в едином архитектурном стиле
- комьюнити жителей, объединённое общими ценностями: эстетика, экология, безопасность
- строим ваш дом под ключ со всеми инженерными коммуникациями
- спортивная инфраструктура, детский досуг, фруктовый сад, фермерский магазин, продуманные общественные пространства
- и самый важный аргумент в пользу покупки дома в посёлке «Шелес» — эксклюзив в радиусе 20 км от Тулы: свой выход с участка в благоустроенный для прогулок и спорта вековой лес площадью более 500 гектаров



**BRAFER**  
ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА



**BRAER**  
ОБЛИЦОВОЧНЫЙ КИРПИЧ



по  
любви

---

квартал о главном



## Выбирай сердцем

Одно из лучших весенних предложений на рынке недвижимости Тулы — квартал о главном «По любви».

Любовь к будущим жителям здесь чувствуется в каждой детали — в развитой инфраструктуре района, выразительной архитектуре, продуманной коммерции на первых этажах, уютном благоустройстве, общественных пространствах и в планировках квартир. Этот проект создавался с душой, и это ощущение проявляется во всём.



ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСО



Современные  
дома по 25  
этажей



672 квартиры  
от 23,25 до 67,80 м<sup>2</sup>  
в секции



Насыщенное  
благоустройство



Развитая  
инфраструктура



Продуманные  
планировки



Квартиры  
с мастер-спальнями  
и кладовыми



Виды из окон впечатляют и создают ощущение пространства, как светящееся сердце на фасаде дома, которое заметно даже из самых отдалённых уголков города.

В проекте представлены квартиры — от уютных студий до просторных евро-4 — с готовым ремонтом, кухней и встроенной техникой. Каждый сможет выбрать вариант, который идеально подойдёт под его стиль жизни.



**СТРОЙКОМПЛЕКТ**

Тула, ул. Ф. Энгельса, 2

+7 (4872) 51-61-27



полюбови71.рф

ООО «СЗ «Стройкомплект-1»  
проектная декларация  
на сайте наш.дом.рф

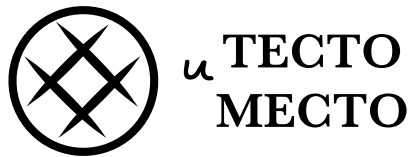
Банки партнеры: ПАО «Сбербанк»,  
Банк ВТБ (ПАО), АО «Альфа-Банк».

**ВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ**



# МЕСТО, ГДЕ ЖИВЕТ ВКУС

ПОЧУВСТВУЙТЕ ЭТОТ МОМЕНТ:  
ТЁПЛЫЙ, СДОБНЫЙ АРОМАТ СВЕЖЕ-  
ИСПЕЧЕННОГО ХЛЕБА, КОТОРЫЙ ОБЕ-  
ЩАЕТ НЕВЕРОЯТНЫЙ ВКУС С ПЕРВОЙ ЖЕ  
ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКИ. ПЕКАРНЯ «ТЕСТО И  
МЕСТО» РАБОТАЕТ С 2016 ГОДА, И ЗА ЭТО  
ВРЕМЯ УСПЕЛА СТАТЬ ЛЕГЕНДАРНОЙ. ОНА  
ЛЮБИМА ТЫСЯЧАМИ ТУЛЯКОВ И ШЕФ-  
ПОВАРАМИ РЕСТОРАНОВ, НО ГЛАВНАЯ  
ГОРДОСТЬ – СТАБИЛЬНОЕ КАЧЕСТВО.



Ассортимент пекарни разнообразен: от классического «домашнего» батона до экзотической итальянской чиабатты с чернилами каракатицы. Есть линейка хлеба для спецпитания: безглютеновые, бездрожжевые, невыпечные прессованные, обогащенные витаминами и зерновыми смесями. Большим спросом пользуются заквасочные хлеба из подовой печи: душистые, с крупными порами и хрустящей коркой.

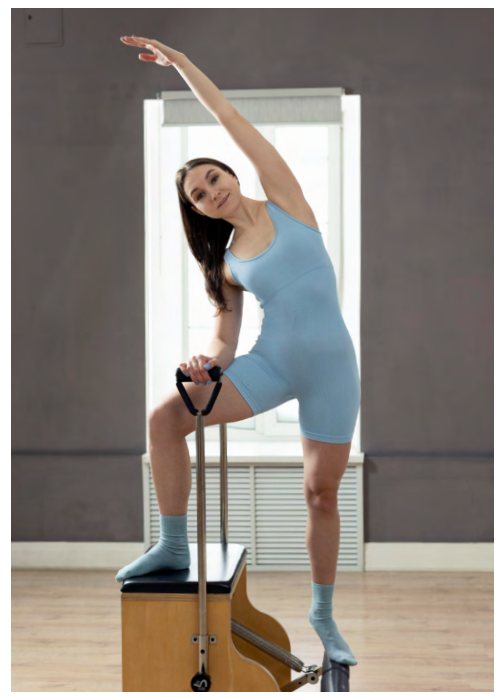
«Тесто и место» работают без выходных, с доставкой. Сотрудничают с 37 ресторанами города, выполняя любой каприз шеф-поваров для воплощения их идей. Также поставляют продукцию в несколько магазинов города, администрацию Тулы и 2 коттеджных поселка Подмосковья. Продукция входит в подарочные корзины от губернатора и ценится не только туляками, но и знакома всей стране. У пекарни есть награды победителя в конкурсах «Торговля России», «Золотой Меркурий», а также запись в «Книге Рекордов» – за самый большой тиражный крендель.



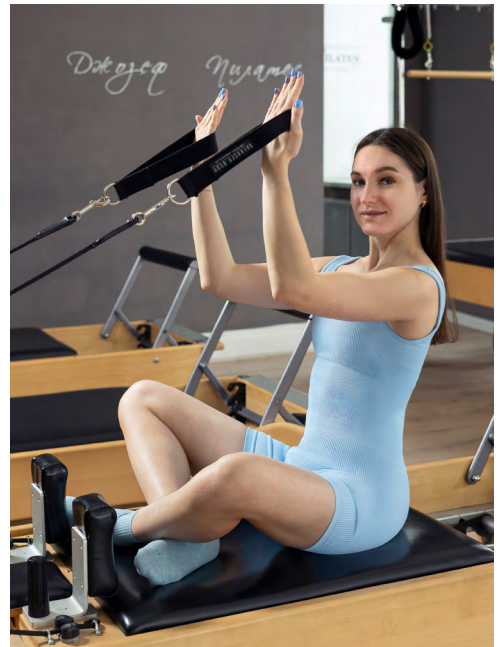
Калужское ш., 2 (этаж 1)  
[Testoimesto@gmail.com](mailto:Testoimesto@gmail.com)

Крестранство  
для выработанных  
в движении





Пилатес-студия ProPilates  
г. Тула, пр-т Ленина, д. 31  
708-708



**ИРИНА ПШОНКИНА,**  
главный редактор  
«Модного Города»  
iren\_mirra



Визажист:  
Елена Мельникова  
hairmakeup71

**В**есна вступила в свои права, и традиционно свой мартовский номер мы посвящаем Женщинам. В этом году мы решили говорить не просто о красоте, а о красоте действия. Наши героини откровенно делятся бесценным опытом, доказывая, что смелость и целеустремленность – лучшие аксессуары к любому образу.

Ода женской красоте и прекрасному, легкому времени года – наш фотопроjekt Flora Femina. Мы постарались запечатлеть ту самую нежность, очарование и внутренний свет, который так ярко сияет весной в глазах каждой женщины.

И кто сказал, что технологии и женственность несовместимы? Встречайте героиню нашей обложки – Светлану Савину, директора Компьютерной Академии «Рубикон». Сегодня школа выпускает учеников, которые уверенно по-

коряют вершины диджитал-индустрии, и мы гордимся тем, что немного причастны к этой истории.

И конечно, куда же нам, девушкам, без шопинга? Мы составили обзор главных трендов весеннего гардероба и затронули самое романтическое событие, чтобы показать тенденции свадебной моды этого сезона.

Апогей нашего выпуска – проект «Выходные для себя». Мы затрагиваем тему, которая близка каждой современной женщине: как среди миллионов проектов и горящих дедлайнов не потерять себя? Как найти время на тишину, перезагрузку и радость жизни? Ведь даже у самого крепкого механизма должен быть режим отдыха.

Наслаждайтесь этой весной, новыми открытиями и нашим свежим номером!

Фотограф: Мария Трусова maritrusova\_photo

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

18+

Тула, №197  
март 2026 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 Заваруева А. А.  
Контент-редактор Романова Е. А. Главный редактор Пшонкина И. А.  
Специалисты по рекламе: Рыжкова В. А., Квасникова Д. Д., Лукьянова П. А., Казакова Е. И. Дизайнер: Рамазанова И. С.

✉ modniygorodtula

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

Адрес редакции и издателя: 300012, Тула, ул. Михеева, 17. 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 30/ Т2026. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 27.02.2026.  
Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещено.

# КУДА СХОДИТЬ в марте?

МАРТ – ЭТО ПЕРВЫЙ ГЛОТОК ВЕСНЫ, КОГДА ГОРОД ПРОСЫПАЕТСЯ ВМЕСТЕ С НАМИ. ПЛАНИРУЙТЕ ВСТРЕЧИ, БРОНИРУЙТЕ БИЛЕТЫ, СОБИРАЙТЕ ДРУЗЕЙ И НАПОЛНЯЙТЕ КАЛЕНДАРЬ ЯРКИМИ ДАТАМИ. ВЕСНА НАЧИНАЕТСЯ С ВПЕЧАТЛЕНИЙ – И МАРТ ГОТОВ ПОДАРИТЬ ИХ С ИЗБЫТКОМ.

## КОНЦЕРТ СТАСА ПЬЕХИ

23 марта в 19.00,  
Тульский городской концертный зал (6+)

Большой юбилейный концерт! Стас Пьеха известен своим особенным тембром, невероятной харизмой и умением превращать каждое выступление в откровенный музыкальный диалог со зрителем. Его концерты – это всегда музыка о самом главном: о любви, надежде и светлых чувствах. Атмосфера весны, романтики и нежности станет главным настроением вечера.



## ОРКЕСТР SAGMO. СИМФОНИЯ IMAGINE DRAGONS И COLDPLAY ПРИ СВЕЧАХ

11 марта в 19.00,  
Тульский городской концертный зал (12+)

SAGMO представляет новую концертную программу – «Симфония Imagine Dragons + Coldplay» в исполнении симфонического оркестра при свете свечей. Вы услышите энергичную музыку Imagine Dragons в симфонических аранжировках, которые подчеркнут ритмичность и драйв оригинальных треков. Затем прозвучит лиричная и мелодичная музыка Coldplay. Известные композиции группы в оркестровых аранжировках обретут новое звучание и дополнительную глубину.



## СПЕКТАКЛЬ «МЕРТВЫЕ ДУШИ»

7 марта, в 19.00,  
ДК «Туламашзавод» (12+)

Веселая и тонкая интерпретация поэмы Николая Гоголя «Мертвые души». Возможно ли в погоне за материальными ценностями сохранить свою душу? На что способен человек ради денег, и есть ли та красная линия, которую он способен перешагнуть из-за жажды наживы?

## ЖЕНСКИЙ STAND UP

15 марта в 19.00, Harat's (18+)

Вечер юмора вам подарят:  
Ольга Егорчева – Stand up на ТНТ;  
Настя Скорик – Открытый Микрофон на ТНТ;  
Ульяна Красильникова – Женский стендап на ТНТ, Открытый микрофон на ТНТ.

# ЗА КУЛИСАМИ «РУБИКОНА»: ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР С ОСНОВАТЕЛЕМ АКАДЕМИИ

МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С ОСНОВАТЕЛЬНИЦЕЙ И ИДЕЙНЫМ ВДОХНОВИТЕЛЕМ КОМПЬЮТЕРНОЙ АКАДЕМИИ «РУБИКОН» СВЕТЛАНой САВИНОЙ, ЧТОБЫ ПОГОВОРИТЬ О БУДУЩЕМ, КОТОРОЕ УЖЕ НАСТУПИЛО. ГЕРОИНЯ НАШЕЙ ОБЛОЖКИ ДОКАЗАЛА: ВОЗРАСТ И ПОЛ — НЕ ПОМЕХА ДЛЯ IT, А НАСТОЯЩИЙ УСПЕХ ПРИХОДИТ ТОГДА, КОГДА В РЕБЕНКЕ ЗАЖИГАЕТСЯ ИСКРА ИНТЕРЕСА К ТЕХНОЛОГИЯМ.

— Светлана, «Рубикон» — известная компьютерная Академия. С большим опытом и множеством успешных выпускников. А с чего все начиналось?

— У меня экономическое образование. Но я всегда испытывала тягу к творчеству. Так решилась на глобальный шаг — пошла учиться на курсы цифрового дизайна. Но мне было мало просто стать дизайнером. Я хотела, чтобы мои дети тоже прикоснулись к IT. Я хотела создать свою уникальную IT-школу для детей, которые смогут пройти весь путь и найти свое направление по душе. Так родилась Академия «Рубикон».

— Почему академия получила название «Рубикон»?

— Выражение «перейти Рубикон» означает принять важное решение, способное изменить жизнь. Когда ребенок переступает порог Академии, он меняется, ведь наша цель — показать, как интересен и разнообразен мир IT, его поистине грандиозные перспективы. Для многих этот мир становится главным делом будущей взрослой жизни — они продолжают обучение в вузах и становятся IT-специалистами.

Есть и второй смысл: символ Кубика Рубика как воплощение интеллекта, упорства, логики и безграничных возможностей. Для меня это образ «супер-ребенка», который мыслит, не боится пробовать и ошибаться.

— Сталкивались ли вы со стереотипами в сфере IT на своем пути?

— Конечно. Принято считать, что IT — это только сложное программирование для людей с техническим складом ума. На самом деле оно доступно всем, кто хочет учиться. Это доказывают сотни студентов нашей Академии. Во-вторых, IT — не только программирование: это и цифровой дизайн, и 3D-моделирование, и робототехника — не менее интересные направления.



Еще один стереотип: IT – больше для мужчин. Я категорически не согласна с этим. Каждый день в Академии я вижу девочек, которые изучают технологии наравне с мальчиками, и понимаю, что гендерный признак не так важен, а самое главное – это заниматься тем, что тебе по душе.

– Давайте подробнее поговорим об этом. Какие направления выбирают девочки в Академии?

– Немало девочек выбирают именно программирование и даже продолжают обучение в университете по данному направлению. А для тех, кто больше тяготеет к творчеству, мы создали курс «IT-принцесса», в котором сделали упор на дизайн, творчество и раскрытие женских качеств. Именно поэтому мы добавили к IT психологию, рисование, фотографию, уроки стиля и макияжа и другие интересные дисциплины.

– В чем, на ваш взгляд, главный секрет того, чтобы зажечь в ребенке интерес?

– Здесь очень важную роль играют одноклассники, общая атмосфера в Академии и, конечно же, педагоги.

Одноклассники – это, как правило, настоящие единомышленники. В окружении увлеченных детей ребенку легче воспринимать информацию и добиться успехов.

Если говорить про атмосферу, то мне всегда хотелось создать среду, в которой ребенку будет максимально комфортно и учиться, и отдыхать. Поэтому в Академии насыщенные перемены с играми, зоны отдыха с настолками и чаем.

Но самый главный секрет Академии – это педагоги, которые стараются сделать так, чтобы все дети почувствовали себя способными, не боялись пробовать, ошибаться и снова пробовать. И когда у ребенка появляется осознание «у меня получилось», – это и есть та самая «искра». Он загорается, когда видит реальный результат. Когда сам написал первую строку – и она заработала, или сделал игру, пусть простую, но свою.

Именно в этом наша миссия: зажечь в маленьком айтишнике искру, влюбить в IT, дав ему почувствовать себя полноценным создателем цифрового мира.

– Раньше ключом к успешному будущему считалось знание иностранного языка. А сегодня к нему прибавился и другой язык – цифровой. Согласны ли вы с тем, что Digital-навыки – новый английский для детей?

– Частично согласна. Но я бы сформулировала чуть иначе. Английский язык не устарел – он по-прежнему остаётся инструментом познания мира. Но сегодня к нему добавился ещё один универсальный язык – цифровой. Мыслить системно, работать с информацией, пользоваться компьютером на должном уровне действительно становится необходимостью. Но это не означает, что все станут программистами. Как и знание английского не означает, что каждый будет переводчиком. Это инструмент. И чем раньше ребенок научится им пользоваться, тем свободнее будет чувствовать себя в любой сфере – от медицины до дизайна, от бизнеса до науки. Я бы сказала так: digital-навыки – не новый английский, а новая грамотность. Такая же обязательная, как умение читать, писать и считать.

– Как строится работа с ребенком? Он приходит сразу на конкретное направление или может попробовать все и определиться с выбором?

– Ребёнок не может в 7-10 лет точно знать, кем он хочет стать – разработчиком, дизайнером или инженером. Поэтому траектория выстроена по принципу постепенного погружения. Обучение начинается с «Детской компьютерной Академии», где ребёнок пробует себя в разных ролях.

Далее студент переходит на профиль, где изучает уже одно направление, которое нравится больше всего. А тем, кто не может сделать выбор, помогает наш профориентолог. Для меня это принципиально: образование должно помочь определиться с выбором, а не навязывать его.

– Ребенок ведь может и не связывать свою жизнь дальше с IT, но обучаясь у вас, получить необходимую базу, еще и прокачать софт скилл.

– Да, наша задача не в том, чтобы сделать из каждого ребёнка айтишника. Проектная работа учит ответственности. Командные задания – умению договариваться. Публичная защита – уверенности и умению аргументировать. Сложные задачи – устойчивости к неудачам. Знания и навыки остаются с ним и помогут в любой профессии.

– Как вы измеряете успех Академии?

– Для меня есть несколько уровней оценки.

1. Академический. Мы смотрим, как дети справляются с проектами, как растет их уровень задач, какие достижения у них появляются.
2. Поведенческий. Ребенок стал увереннее? Он научился презентовать? Перестал бояться сложных задач? Начал проявлять инициативу? Это уже про личностную динамику.
3. Увлеченность – самый показательный. Когда ребёнок после занятия остается доработать проект и дома продолжает экспериментировать, потому что хочет разобраться глубже, – для меня очень серьезный индикатор.
4. Возвращаемость. Когда ребёнок учится у нас несколько лет подряд. Когда младшие приходят по рекомендации старших. Когда выпускники возвращаются в качестве наставников. Это значит, что механизм работает.

– В чем секрет вашей продуктивности? Ведь вы еще жена, мама.

– Слаженная команда, семья, которая всегда поддерживает меня, а также регулярные занятия йогой и дыхательные практики – это то, что помогает мне оставаться собой и двигаться дальше.

– Какой совет вы можете дать родителям детей, проявляющих интерес к сфере IT?

– Первое – не спешите превращать интерес ребенка в план карьеры. Второе – наблюдайте. Что именно его привлекает? Создание игр? Визуальная часть? Робототехника? IT – это целая вселенная, и пусть ребёнок сам выберет свое место в ней. Третье – дайте возможность пробовать. Пусть создает маленькие проекты, ошибается, сталкивается со сложностями. Через практику приходит понимание – моё это или нет.

Не путайте интерес к технологиям с увлечением компьютерными играми. Играть и создавать – разные вещи. И пожалуй, самое главное – поддержка без давления. Скажите: «Я вижу, тебе это интересно». Спросите: «Хочешь попробовать узнать об этом больше?» Будьте рядом, но не управляйте его выбором.

Посмотреть полное видео интервью можно на [Myslo.ru](https://myslo.ru)



Записаться на пробное занятие:  
+7 (4872) 711-711 | +7 962 271-17-11





# Coral Travel



## Идеальный отпуск:

### ВЫБОР ЭКСПЕРТА

ЗА 15 ЛЕТ СВОЕЙ РАБОТЫ НА РЫНКЕ ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО CORAL TRAVEL СУМЕЛО ЗАВОЕВАТЬ БЕЗУПРЕЧНУЮ РЕПУТАЦИЮ БЛАГОДАРЯ ТОМУ, ЧТО УДЕЛЯЕТ ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ КАЖДОМУ КЛИЕНТУ И ПРЕДЛАГАЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО КАЧЕСТВЕННЫЙ СЕРВИС. КАК ОТДОХНУТЬ БЕЗЗАБОТНО И НЕ ПЕРЕПЛАТИТЬ ЗА ТУР, КУДА ОТПРАВИТЬСЯ ЗА МОРЕМ ВПЕЧАТЛЕНИЙ – НА ЭТИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ СЕГОДНЯ НАМ ОТВЕЧАЕТ ДИРЕКТОР CORAL TRAVEL ТУЛА ТАТЬЯНА КОЛОСКОВА.

– Татьяна, сегодняшний турист может открыть интернет, купить билеты, забронировать отель сам. Зачем ему обращаться к вам?

– Современный мир перенасыщен информацией: можно перечитать миллион отзывов, но так и не узнать, подходит ли вам этот отель на самом деле. Люди приходят к нам, потому что хотят перестать «копаться» в вариантах с утра до ночи и начать просто ждать отдыха. Время сегодня – самый дорогой ресурс, и доверять его профессионалу – это не слабость, а мудрость. К нам приходят не просто за билетом, а за поддержкой и правом передать ответственность.

– В чем, на ваш взгляд, главная ошибка туриста, который планирует отпуск самостоятельно?

– Когда путают понятия «дешево» и «выгодно». В погоне за низким ценником часто можно не заметить скрытых расходов и «подводных камней»: особенностей стыковочных рейсов, например, у некоторых арабских авиаперевозчиков; правил провоза багажа, скрытых комиссий. Бывает, что турист думает: «Я экономлю на номере, я же там буду только спать», но не учитывает, что в цену часто входят привилегии, доступ в аквапарки или трансферы, которые в итоге делают отдых не просто роскошнее, но и выгоднее.

– А какие преимущества и привилегии у клиентов Coral Travel?

– Самое главное – это индивидуальный подход. Наша репутация, заработанная годами, дает нам возможность связи напрямую с отельерами,



ТАТЬЯНА КОЛОСКОВА,  
директор Coral Travel

возможность решить вопрос на месте, получить привилегии для туристов, апгрейды, комплименты. Мы, как надежный партнер, приоритетно получаем подтверждения от отелей. Плюс у нас есть прекрасная программа для туристов – коралл-бонус для накопления и дальнейшего списания в счет оплаты за тур. А за регистрацию в программе клиенты сразу получают приветственные 4000 рублей, которые тут же можно потратить на путевку.

– Расскажите, какие плюсы раннего бронирования?

– Прежде всего это экономия! На первых этапах отели дают скидки 40–60%. Плюс можно разбить платеж: внести от 20% предоплаты, а остаток оплатить за месяц до поездки. Представьте: тур стоит 500 000 руб., вы вносите

100 000 руб. сразу, а остальные 400 000 спокойно выплачиваете равными частями в течение полугода. Это гораздо выгоднее кредита под 30%, согласитесь.

– А что насчёт выбора? Не получится так, что я забронирую, а потом найду вариант получше?

– Как раз наоборот! Лучшие варианты – удобные рейсы, отели с хорошим расположением, номера элит-сегмента – разбирают в первую очередь. Например, небольшие бутиковые отели в Таиланде с видом на чистое море и в шаговой доступности от пляжа уходят за месяцы вперёд. Если прийти позже, то либо мест уже нет, либо придётся выбирать что-то менее удобное: подальше от моря, с пересадками или на меньшее количество ночей.

– Многие сейчас смотрят Китай и Таиланд. Это действительно выгодные направления?

– Тут важно понимать ожидания. Да, в Китае отменили визу, и многие думают: «О, дёшево!» Но материковый Китай никогда не был бюджетным. Хотите увидеть Пекин и Шанхай, съездить на экскурсии? Придется много перемещаться – а это внутренние перелеты. В итоге стоимость может выйти выше ожиданий. С Таиландом похожая история: туристы хотят прямой перелёт, чистое море и хороший отель 3 звезды с ремонтом – но таких вариантов немного, и они быстро заканчиваются.

– Тогда какие направления сейчас в топе?

– В лидерах – Турция, Египет, Эмираты и Мальдивы. Почему?

• **Турция и Египет** – отлично подходят для семейных каникул. На майские праздники в Турции ещё не жарко, но уже тепло, есть отели с подогреваемыми бассейнами – можно купаться даже в прохладную погоду. Наш руководитель офиса в Туле, Татьяна Данилова, сейчас как раз в Египте, в сети отелей Rixos, изучает особенности курорта.

• **Эмираты** – на майские ещё нет летней жары, цены приятные, а уровень сервиса высокий.



• **Мальдивы** – выбор тех, кто хочет по-настоящему отдохнуть от суеты. Можно найти отличные отели 4 звезды, которые не уступают пятеркам, – но бронировать нужно за полгода: такие варианты разбирают мгновенно!

– Вы упомянули про направления, которые пока не на слуху у всех, но уже полюбили туристам. Расскажите о них!

– Да, помимо классического топа, есть несколько недооцененных стран, которые стоит рассмотреть:

• **Оман** – настоящая находка! Особенно сейчас, зимой, когда сезон в Салале – его ещё называют «Оманские Мальдивы». В отличие от привычных песков Эмиратов, здесь много зелени, горы, экзотика и даже сафари. Кстати, наш руководитель Екатерина Котенко сейчас как раз там – лично изучает локацию, чтобы рекомендовать лучшие варианты.

• **Катар** – направление, которое набирает популярность. Многим уже надоели привычные Эмираты, а Катар предлагает похожий уровень сервиса, но с новыми впечатлениями. Туристы, которые едут туда по нашим рекомендациям, возвращаются в восторге.

• **Вьетнам** – для тех, кто ищет аутентичности и новых впечатлений. Кто-то влюбляется во Вьетнам с первого взгляда, а кто-то после него решает, что больше никуда, кроме Таиланда, не полетит.

– А как насчет отдыха в России? Это тоже актуально?

Да, летом большой спрос на Россию, особенно на курорты Краснодарского края. Абхазия тоже в списке, хотя и менее популярна, чем внутренние направления. Многие выбирают отдых в своей стране из-за удобства, доступности и разнообразия вариантов – от пляжного до горного туризма.

– Что бы вы сказали тем, кто планирует отдохнуть и ищет варианты?

– Представьте: вы уже планируете отпуск, а все детали – удобные рейсы, комфортный отель, выгодный платеж – мы берём на себя. Хотите подобрать вариант под ваши пожелания? Coral Travel с радостью поможет!

– Вы сейчас переехали в новый офис, верно?

– Мы переехали в просторный и комфортный офис, который находится на 2-м этаже ТРЦ «Макси». Приходите знакомиться с новым местом и выбирать туры. А следить за горячими предложениями и полезными советами удобнее всего в нашем Telegram, мы ведём его очень активно.



ТРЦ «Макси»,  
Пролетарская ул., 2 (этаж 2)  
+7 (4872) 28-70-70



# Ваш образ

## «РАЗБЕРУТ НА ЦИТАТЫ»

ВЕСЕННИЕ ТРЕНДЫ БРОСАЮТ ВЫЗОВ МИНИМАЛИЗМУ И БЕЖЕВОЙ ЭСТЕТИКЕ, ПРЕДЛАГАЯ ОКУНУТЬСЯ В МИР ДЕРЗКОГО ГЛАМУРА. ДОБАВЛЯЙТЕ БЛЕСК В ПОВСЕДНЕВНОСТЬ И НЕ БОЙТЕСЬ СОЗДАВАТЬ ОБРАЗЫ С ИСТОРИЕЙ, ВЕДЬ БЛАГОДАРЯ ИМ ВАС ЗАХОТЯТ РАЗГЛЯДЫВАТЬ И ЗАДЕРЖИВАТЬ ВЗГЛЯД НА КАЖДОЙ ДЕТАЛИ.

### GLAMORATTI

Одним ключевым направлением в модных образах становится «гломоратти». Яркий ответ на тихую роскошь, бежевый гардероб и минимализм — блеск, стразы, леопард, вышивка и броские акцентные детали на одежде. И речь не просто о разбавлении лука интересным акцентом. Это философия сложного образа, собранного из разных деталей, который хочется разглядывать.



### ОТ ГУСАРА ДО САМУРАЯ

Весной 2026 в центре внимания — жакет-доломан. Классический гусарский верх, усыпанный декоративными шнурами и пуговицами, захватил подиумы и соцсети. Он идеально вписывается в эстетику «гломоратти», добавляя образу театральности и исторической отсылки. Не менее актуальна его версия в азиатском стиле — с характерным кроем и сложной вышивкой.

## НА ГРАНИ КОКЕТСТВА И ЭЛЕГАНТНОСТИ

Зима закончилась, но не торопитесь скинуть меха! Глобальный тренд на меховые изделия никуда не уходит. Этой весной все модницы будут в манишках, накидках, пальто, украшенных меховыми воротниками, в лонгсливах с пушистыми манжетами. Тренд на мех – способ добавить градус роскоши даже простому образу.

КРУЖЕВО:  
НОВАЯ ГЕОМЕТРИЯ ЧУВСТВ

Эта весна откроет новую главу в истории кружева. Уходя от стереотипной нежности, оно обретает характер — резкий и графичный. Это кружево не для скрытых намеков, а для откровенной демонстрации мастерства и смелости. Его носят поверх кожи, комбинируют с плотным трикотажем или оставляют в гордом одиночестве, делая ставку на совершенство кроя.



## ЯРКИЕ ПЕРЧАТКИ

Ярко-алые, изумрудные, лимонные — они вдохнут жизнь и цвет в любой, даже самый простой образ. Короткие кожаные или ажурные кружевные — выбирайте те, что резонируют с вашим настроением.



# ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ С «КЛУМБАЛЭНД»

МАГАЗИНЫ «КЛУМБАЛЭНД» РАДУЮТ ТУЛЯКОВ НЕ ПЕРВЫЙ ГОД. КОМАНДА В ЛИЦЕ УПРАВЛЯЮЩЕГО ПАРТНЕРА КОМПАНИИ НИКИТЫ ГЕРАСИМОВА ГОТОВА ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПЛАНАМИ И ИДЕЯМИ.

– Никита, чем планируете удивить туляков в новом цветочном году?

– Мы с партнерами и командой всегда внимательно слушаем обратную связь от наших клиентов – и в соцсетях, и при личном общении. Есть запрос на недорогие букеты, и как раз сейчас делаем такую коллекцию.

– Расскажите подробнее.

– Сейчас команда «Клумбалэнд» активно работает над запуском букетов по оптовым ценам. Это не будет компромисс между красотой и ценой. Мы нашли способ сохранить наш узнаваемый стиль, качество цветов и уровень сервиса, но сделать его доступнее. Чтобы можно было позволить себе маленький праздник без особого повода, просто для настроения. Следите за новостями, запуск уже совсем скоро.

– Как здорово, что ваша команда ищет для нас свежие идеи! А сложно попасть на работу к вам?

– Спасибо большое за оценку, это очень важно для нас! Команда – действительно главная гордость «Клумбалэнд».

**У НАС СЛОЖИЛАСЬ УНИКАЛЬНАЯ ЭКОСИСТЕМА. ОЧЕНЬ БЛАГОДАРЕН ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ С НАМИ ГОДАМИ. НО МЫ ВСЕГДА ЖДЁМ КАК ТАЛАНТЛИВЫХ ФЛОРИСТОВ С АМБИЦИЯМИ, ЖЕЛАЮЩИХ КАРЬЕРНОГО РОСТА, ТАК И НОВИЧКОВ. У НАС ЕСТЬ СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ И НАСТАВНИЧЕСТВА. ПРИ ЖЕЛАНИИ БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ И НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ФЛОРИСТИКИ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ЗА НЕКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ.**

– Никита, на съемке вы представили нам редкий сорт тюльпанов, расскажите о них немного.

– Сорт тюльпана Тайс Бутс (Thijs Boots) – современный представитель класса «Триумф», выведенный в Нидерландах. Разработкой сорта занималась голландская компания Fa W.W. van Haaster & Zn. Сорт назван в честь Тайса Бутса (Thijs Boots), представителя династии известных голландских экспортеров цветочных луковиц Boots Flowerbulbs, компания которых ведет свою историю с 1895 года. Сорт отличается характерным нежно-лососевым или персиковым оттенком, очень высокой ножкой и сравнительно короткой листвой, что создает характерный визуальный разрыв между зеленью и бутонем.





700-202  
📍 klumbaland  
📱 klumbaland  
klumbaland.ru



# Вера Фишингер

бьюти-предприниматель

Подобно редкому цветку, женщина не просто существует – она цветет. Говорят, счастье в мелочах. Но женщина сама создает эти мелочи, украшая мир яркими красками своей души. Она излучает свет, потому что внутри нее вечная весна. Она цветет не для того, чтобы кто-то сорвал. Она цветет, потому что не может иначе.

Продюсер: Ирина Пшонкина | [irep\\_mirga](#), Фотограф: Андрей Агалов | [agalovfoto](#)

# Ирина Гридасова

**врач-дерматолог, косметолог,  
основатель сети клиник «Талисия»**

Красота женщины не зависит от дня календаря. Она подчиняется только одному закону – закону внутренней весны, которая однажды просыпается и уже не спрашивает, можно ли ей быть. Уверенная женщина – как цветок, не сравнивает себя с другими, она знает: в этом бесконечном саду, который называется жизнью, достаточно места для всех оттенков, всех форм, всех ароматов.



# Елена Черных

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

Уверенная женщина не ищет подтверждения своей красоты в чужих взглядах — она просто «цветет» для себя. Этот цветок нельзя сорвать. Однажды распустившись, он будет всегда самым красивым и недостижимым для чужих рук. В этом вся сила женщины, вся ее тайна; ее женственность, которой не нужны зрители, чтобы быть настоящей.



# Полина Вихляева

Говорят, дети – цветы жизни. Они так же чисты, нежны и прекрасны. В их глазах горит тот самый свет, который мы, взрослые, так часто теряем по дороге. Свет любопытства, веры в добро и безграничное счастье прямо здесь и сейчас. У них впереди длинная дорога, полная открытий и возможностей, а жизнь – чистый лист, чтобы написать на нем свою самую красивую историю.





# Татьяна Попова

основатель и управляющий собственник  
Первого Центра Ментального Фитнеса  
Татьяны Поповой

Осень уверяет, что краски увядают, а зима – что мир монохромен. Но женщина знает правду: внутри нее всегда цветет буйным цветом личный сад, а сияние ее улыбки способно растопить любые холода. Она не ждет, когда ее кто-то осветит. Она зажигает себя сама. Подобно тому, как цветок тянется к солнцу, женщина тянется к жизни, расцветая и заставляя пространство вокруг себя вибрировать от энергии и сияния.

# Светлана Королева

исполнительный директор  
«Клиники Эксперт Тула»

Женщина расцветает тогда, когда перестаёт ждать одобрения. Она просто тянется к свету, потому что не может иначе. Её красота – это не гонка за чужими взглядами, а тихая симфония внутри. Она учится наполнять свои будни: улыбаться своему отражению, танцевать под любимую музыку, чувствовать вкус каждого мгновения. Когда женщина цветёт для себя – она неуловимо, но безошибочно пахнет счастьем. И этот аромат безумно притягивает.

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



# ВРЕМЯ ДЛЯ СВИДАНИЯ С СОБОЙ<sup>III</sup>



**О**бъявляем манифест в защиту личного времени! Вместе с блогером и пиар-стратегом компании «Клумбалэнд» Софией Лонгой отправимся в путешествие, где каждый шаг – это свидание с собой. Не побег от реальности, а возвращение домой, к настоящей себе. К той, чья сила в спокойствии, красота – в сиянии изнутри. Научимся глубокому удовольствию – искусству быть Женщиной, позволив себе роскошь заботы и превратив её в изысканный ритуал.

ВРЕМЯ ДЛЯ СВИДАНИЯ С СОБОЙ

# LUNAMEL: ИСТИННАЯ ЗАБОТА О КРАСОТЕ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В БЬЮТИ-ПРОСТРАНСТВО С ФИЛОСОФИЕЙ ОСОЗНАННОГО ПОДХОДА К КРАСОТЕ. БОЛЕЕ 10 ЛЕТ LUNAMEL ОСТАЕТСЯ ТОЧКОЙ ПРИТЯЖЕНИЯ ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА И ПРЕМИАЛЬНОГО СЕРВИСА.

## ПОРТРЕТ ГОСТЯ

Гости LUNAMEL – люди, для которых комфорт и личное время являются главной роскошью. Они приходят не только за эстетичным маникюром или безупречным взглядом, но и за тем редким чувством покоя, которое дарит пространство.

## ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ LUNAMEL?

- Безупречная репутация. Более 10 лет LUNAMEL доказывает, что красота в деталях, и остается одним из лучших бьюти-пространств Тулы и Воронежа.
- Три филиала с продуманными интерьерами – каждый визит становится мини-путешествием в мир гармонии и красоты.
- Высококвалифицированная команда. Мастера гордятся своей работой и чутко подходят к каждому гостю.
- Только качественные, премиальные материалы, соответствующие стандартам безопасности. Профессиональная система дезинфекции и стерилизации.
- VIP-зона для тех, кто ценит приватность и уединение.

## ЧТО ВАС ЖДЕТ?

- Аппаратный и комбинированный маникюр, педикюр.
- Безопасный пилочный маникюр без использования режущих инструментов. Техника предусматривает обработку кожи и ногтей пилками различной абразивности.
- Коррекция и окрашивание бровей.
- Ламинирование ресниц.
- Профессиональный уход: СПА-ритуалы для рук и ног, возвращающие коже бархатистость и комфорт.

В LUNAMEL ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ НЕ ПРОСТО УСЛУГУ, А ВЫСОКИЙ СТАНДАРТ ОБСЛУЖИВАНИЯ, ГДЕ ЦЕНЯТ ВАШЕ ВРЕМЯ И ЛИЧНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ.

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



LUNAMEL  
STUDIO



Комарова  
Вера

Макияж и прическа Софи:  
Анна Пинакова anna\_pinakova



**СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ:**  
ПОЧЕМУ ВСЕ ГОВОРЯТ  
ОБ ULTRAFORMER III?

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОГЛЯНИТЕСЬ ВОКРУГ: СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ ВЫГЛЯДЯТ СНОГСШИБАТЕЛЬНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. В ЧЕМ СЕКРЕТ? В ТОМ, ЧТО НА СТРАЖЕ ИХ КРАСОТЫ СТОЯТ ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ. КЛИНИКА КОМАРОВОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПРОЦЕДУРУ, КОТОРАЯ СТАЛА РЕВОЛЮЦИЕЙ В МИРЕ АППАРАТНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ – SMAS-ЛИФТИНГ ULTRAFORMER III.

## ГЕНИАЛЬНЫЙ СКУЛЬПТОР ВАШЕГО ЛИЦА

SMAS-лифтинг Ultraformer III – это ультразвуковое воздействие волн разной длины на глубокие слои дермы, которое направлено на стимуляцию выработки коллагена и эластина, что способствует подтяжке каркаса лица. Отмечается нарастание эффекта от процедуры в течение нескольких месяцев. За счет стимуляции выработки белка ускоряются обменные процессы и процессы регенерации.

## ТОП-5 ПРИЧИН СКАЗАТЬ «ДА» ULTRAFORMER III В КЛИНИКЕ КОМАРОВОЙ:

### 1. Лифтинг без операции.

Процедура способствует коррекции овала лица, уменьшению выраженности второго подбородка без хирургического вмешательства.

### 2. Эффективность против несовершенств.

Технология работает не только с возрастными изменениями, но и с эстетикой кожи: рубцы, неглубокие шрамы и постакне.

### 3. Скорость и комфорт.

Процедура для лица занимает всего 30 минут.

### 4. Здоровье изнутри.

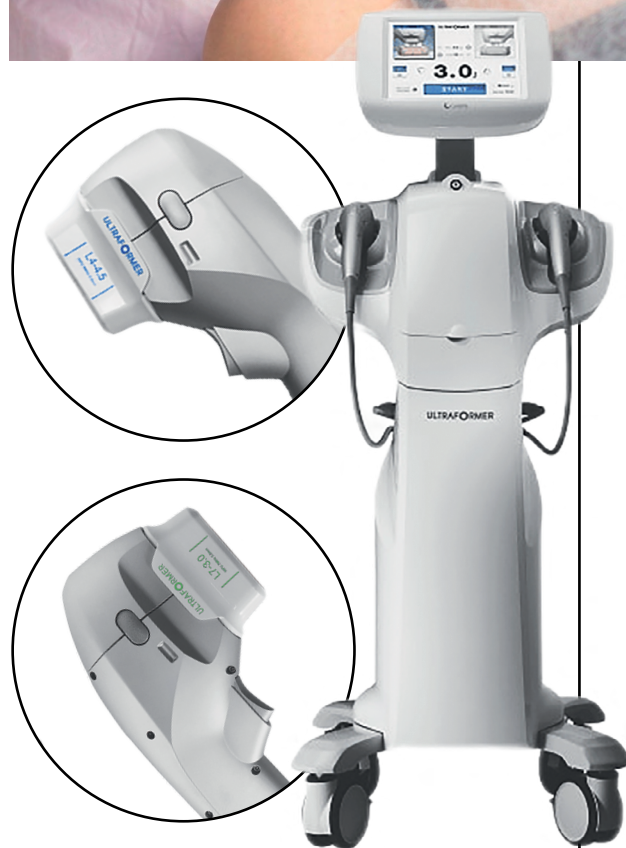
Улучшается клеточный метаболизм, активируются естественные процессы обновления кожи. Процедура способствует уменьшению локальных жировых отложений.

### 5. Долгосрочный результат.

Эффект сохраняется 1,5-2 года. Это инвестиция в свою красоту, которая окупается годами восхищенных взглядов.

Ultraformer III в руках профессионала превращается в инструмент, который помогает подчеркнуть естественные черты лица.

ВРАЧИ КЛИНИКИ КОМАРОВОЙ – НАСТОЯЩИЕ ХУДОЖНИКИ В МИРЕ ЭСТЕТИКИ. ОНИ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ШАБЛОННЫЕ ПРОГРАММЫ, А СОЗДАЮТ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ, УЧИТЫВАЯ ОСОБЕННОСТИ ИМЕННО ВАШЕЙ КОЖИ. ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ПРОЦЕДУРЫ.



клиника комаровой

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

# ЛЮБОВЬ К ЖИЗНИ

## В КАЖДОМ ДВИЖЕНИИ

ЖЕНСКОЕ ТЕЛО – УДИВИТЕЛЬНО ОТЗЫВЧИВАЯ СИСТЕМА: СТОИТ УДЕЛЯТЬ ЕМУ НЕМНОГО ВНИМАНИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, И ОНО ОТВЕЧАЕТ ЛЕГКОСТЬЮ, КОТОРАЯ НЕ ЗАВИСИТ ОТ ЦИФР В ПАСПОРТЕ. МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС, ЙОГА, ПИЛАТЕС, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ – НЕ ПРОСТО МОДНЫЕ СЛОВА, А ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ВОЗВРАЩАЮТ ЖЕНЩИНУ К САМОЙ СЕБЕ, ПОМОГАЮТ СБРОСИТЬ ГРУЗ НАПРЯЖЕНИЯ И РАСПРЯВИТЬ ПЛЕЧИ. О ТОМ, КАК ВЫСТРОИТЬ ЭТУ ГАРМОНИЮ И ПОЧЕМУ ВОЗРАСТ – ВСЕГО ЛИШЬ ЦИФРА, НАМ РАССКАЗАЛА ТАТЬЯНА ПОПОВА, ДИРЕКТОР ЦЕНТРА МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА.



«Центр ментального фитнеса» – одна из самых больших студий йоги в Туле, с большим количеством направлений и методик осознанного фитнеса. От мягких, восстановительных практик до более динамичных техник – здесь каждый может найти свое.

Главная задача центра – помочь человеку расслабиться и по-настоящему почувствовать свое тело, отпустить груз повседневного стресса и обрести опору в самом себе.

## СЕКРЕТ УСПЕХА – В РЕГУЛЯРНОСТИ

Одно из самых устойчивых заблуждений в обществе – связывать физическую активность с возрастом. Многие женщины, перешагнув 50-летний рубеж, считают, что тело уже не способно на ту легкость, что была в 20. Татьяна Попова разрушает этот стереотип снова и снова, глядя как на себя, так и на своих учениц.

Суть подхода Татьяны проста и гениальна: не нужно стремиться к рекордам и агрессивным техникам. Гораздо важнее «маленькие ежедневные вложения» в свое самочувствие. Регулярная практика простых, осознанных движений из года в год создает тот самый прочный фундамент, на котором держится здоровье. Если уделять телу внимание по чуть-чуть, но постоянно, это приносит гораздо больше плодов, чем эпизодические, но изнурительные нагрузки.

## ДВИЖЕНИЕ – ИНВЕСТИЦИЯ В СЕБЯ

И опыт центра подтверждает: биологический возраст часто уступает возрасту «двигательному». Татьяна замечает, что многие 20-25-летние офисные сотрудники – дизайнеры, айтишники, бухгалтеры – из-за сидячего образа жизни оказываются более зажатыми, чем люди более старшего возраста.

Возраст не важен. Важна лишь регулярность движения и желание чувствовать себя живым.

## ТАТЬЯНА ПОПОВА, директор центра ментального фитнеса

– Если правильно выбрать адекватную физическую нагрузку, это становится мощной инвестицией в свой энергетический потенциал, – убеждена Татьяна.

Движение должно войти в привычку, стать такой же ежедневной гигиеной тела, как чистка зубов или душ. Чем старше мы становимся, тем важнее эта гигиена. Она позволяет поддерживать высокий уровень жизни, выдерживать интенсивный график и оставаться успешной в любой сфере.

Но есть еще один, более тонкий момент. В погоне за социальными достижениями женщина часто забывает о своей природе. Татьяна Попова напоминает: как бы ни была сильна женщина духом, как бы высоко ни взлетала по карьерной лестнице, важно помнить, что она – женщина. И посвящать время себе – это не роскошь, а необходимость.

Ментальный фитнес по методу Татьяны Поповой – это философия жизни, где каждый может чувствовать себя прекрасно вне зависимости от даты в паспорте. Это напоминание о том, что наше тело способно на гораздо большее, чем мы думаем. И чем старше мы становимся, тем важнее просто продолжать двигаться – с удовольствием, без насилия над собой, но с глубокой любовью.



+7 910 585-5-585  
yogavtule\_cmf  
yoga\_v\_tule

yogavtule.ru



# IDOL FACE

ВРЕМЯ ДЛЯ СВИДАНИЯ С СОБОЙ



## ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОДО БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ И ХИРУРГИИ ВОЗМОЖНО!

IDOL FACE – МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ СТУДИЙ С ЭКОЛОГИЧНОЙ КОНЦЕПЦИЕЙ ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ АКТИВАЦИИ ПРИРОДНОЙ КРАСОТЫ!

Болезненные инъекции и пластика больше не нужны. Мы нашли метод омоложения и сохранения природной красоты – моделирующий уход за лицом.

Процедура дарит ощущение подтянутости и легкости, и мы создали особенное пространство, где данная услуга доступна широкой аудитории вне зависимости от возраста и статуса. Мы уверены, что красота в естественности, и поддерживать ее легко с помощью регулярного ритуала – расслабляющих и моделирующих программ и натурального ухода.

Эксклюзив от IDOL FACE – это запатентованная технология для повышения эффективности программ для моделирования лица с помощью FACE BALL.

Через проработку мышц ручными техниками активируется природная красота каждой женщины



**ЕКАТЕРИНА САЛТЫКОВА,**  
руководитель тульской студии:

– Весна – время любви. А любовь к себе начинается с заботы о себе. Расслабляющие программы в IDOL FACE – это больше, чем уход за кожей. Это ритуал уважения, принятия себя и внутреннего баланса, который отражается во внешности и жизни.

### ПОДАРОК ДЛЯ ЛЮБИМЫХ ЖЕНЩИН

В преддверии 8 Марта обратите внимание: подарочный сертификат IDOL FACE – это не просто уход, а время для себя и источник естественной красоты для ваших любимых!

IDOL FACE – место, где любовь к себе становится привычкой, и ты можешь больше, когда любишь себя!

### СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:

Первый сеанс – всего за 2200 руб. вместо 2900 руб.  
Для покупательниц абонементов – особые условия!



г. Тула, ул. Советская, 23  
+7 902 227-73-50

IDOL FACE



## ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ ПАУЗА

ШОПИНГ ДАВНО ПЕРЕСТАЛ БЫТЬ РУТИНОЙ – ЭТО ПОЛНОЦЕННЫЙ ВИД ДОСУГА, КОТОРЫЙ ТРЕБУЕТ ДОСТОЙНОГО АНТУРАЖА И, КОНЕЧНО, КАЧЕСТВЕННОГО ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ. СЕМЕЙНОЕ КАФЕ «ПРЕСТО», РАСПОЛОЖЕННОЕ В ТРЦ «МАКСИ», ПРЕДЛАГАЕТ ГОСТЯМ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ПОКУПКАМИ УСТРОИТЬ НАСТОЯЩИЙ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ОТДЫХ.

История «Престо» началась в 2003 году в Архангельске. Сегодня это целая сеть, которая радует своих гостей во многих уголках России. В Туле проект существует с 2018 года и уже успел полюбить ценителей качественного отдыха и вкусной еды.

### ИНТЕРЬЕР, РАСПОЛАГАЮЩИЙ К ДИАЛОГУ

Атмосфера заведения располагает к неспешной беседе. Интерьер семейного кафе выдержан в спокойных, благородных тонах, где каждая деталь продумана для того, чтобы гость чувствовал себя желанным и расслабленным. Мягкий свет, удобная мебель и эстетика сервировки создают ощущение, что вы находитесь не в шумном торговом центре, а в уютном уголке, отгороженном от городской суеты.

### КУХНЯ БЕЗ ГРАНИЦ

Классическая итальянская школа встречается здесь с изяществом японской кулинарии. Гостям предлагают оценить пиццу, которую сама сеть с гордостью называет одной из лучших, наряду с мастерски исполненными роллами. Такое соседство позволяет угодить компании с самыми разными предпочтениями.

### ИСКУССТВО ГОСТЕПРИИМСТВА

Особого внимания заслуживает команда семейного кафе. В «Престо» понимают: истинный комфорт складывается не только из вкуса блюд и красоты интерьера, но и из человеческого отношения. Отзывчивый и внимательный персонал работает с искренней заботой о гостях, предугадывая желания и создавая ту самую непринужденную атмосферу, в которой хочется задержаться подольше.

### ДЕТЯМ БУДЕТ НЕ СКУЧНО

Для маленьких гостей в «Престо» оборудована уютная детская комната с игровой зоной и творческими занятиями. Пока дети увлеченно играют и творят, родители могут спокойно наслаждаться блюдами и приятной атмосферой, не беспокоясь об их досуге. Все материалы и игрушки регулярно проходят дезинфекцию.

«Престо» в ТРЦ «Макси» – место, где шопинг обретает новые краски, а обед превращается в маленькое событие.

Хотите больше приятных бонусов? Делая заказ, просто скажите официанту фразу **«МОДНЫЙ ГОРОД»** – и баллы на ваш счет начислятся в двойном размере. Не забудьте спросить подробности у персонала!

# ПРЕ́СТО

Пролетарская ул., 2  
+7 910 155-31-44  
« pizzapresto\_tula



# «ЗАВАРКА» ВЫНЕСЛА МОДНЫЙ ПРИГОВОР

В ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ МАСЛЕНИЦЫ ТВОРЧЕСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КЛАСТЕР «ОКТАВА» ПРОВЕЛ ФЕСТИВАЛЬ КОФЕЙНОЙ КУЛЬТУРЫ «ЗАВАРКА». МЕРОПРИЯТИЕ ОБЪЕДИНИЛО ВСЁ СРАЗУ: БЛИНЫ ПО АВТОРСКИМ РЕЦЕПТАМ, НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ, ФОЛК-ПЕРФОРМАНСЫ, ЛЕДЯНОЙ БАР И ПОЛЕЗНЫЙ ЛЕКТОРИЙ. ЭКСПЕРТЫ ОБСУДИЛИ ТРЕНДЫ ИНДУСТРИИ, СЕКРЕТЫ ПРОДВИЖЕНИЯ И СОЗДАНИЕ УНИКАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ.



**Р**едакция «Модного города» отправилась на праздник, чтобы пообщаться с гостями. «Заварка» стала отличным поводом не только погрузиться в кофейную культуру, но и устроить модный дозор. Мы выяснили, как туляки подбирают образы для таких событий.



Александр:

— О фестивале узнали в сети и решили, что в разгар Масленицы нужно обязательно с детьми поесть блинов и выпить кофе. Обычно в выходные стараемся выбираться на московские мероприятия. Нас пятеро, поэтому сборы занимают много времени :) В гардеробе предпочитаем комфорт и удобство. За образы в семье отвечает жена Юлия.





Полина:

— Я впервые на подобном мероприятии. Очень люблю кофе; заинтересовало, что здесь можно продегустировать разные виды. Нашла для себя вкус, который мне понравился. Если говорить про одежду, то обычно у меня стиль old money, еще мне очень нравится casual. Выбираю образ обычно по настроению.



Екатерина:

— На таком мероприятии впервые, узнала про него случайно в интернете. Очень люблю кофе, поэтому не могла пропустить дегустацию. Это отличная возможность попробовать новые сорта, пообщаться и послушать интересные лекции. Образ подбираю по настроению, но в одежде предпочитаю классику.



# ПРОКАТ АВТО: ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ С КОМФОРТОМ!

БОЛЕЕ 10 ЛЕТ КОМПАНИЯ CARDEN УСПЕШНО ПРЕДОСТАВЛЯЕТ УСЛУГИ ПО ПРОКАТУ АВТОМОБИЛЕЙ В ГОРОДЕ ТУЛЕ, ЗАВОЕВАВ РЕПУТАЦИЮ НАДЕЖНОГО ПАРТНЕРА ДЛЯ ТЫСЯЧ ВОДИТЕЛЕЙ.

## ДВА ФОРМАТА – МАКСИМУМ УДОБСТВА

Кто-то любит полный контроль над дорогой и отправляется в путешествие самостоятельно. А кому-то важнее сосредоточиться на делах или просто расслабиться в пути. Именно поэтому компания CarDen предлагает два варианта проката:

- Аренда автомобиля без водителя – для тех, кто предпочитает управлять сам.
- Услуги с водителем – для деловых поездок, трансферов или мероприятий, где важен комфорт и пунктуальность.

## АВТОПАРК: АВТО НА ЛЮБОЙ ВКУС

Одно из главных преимуществ CarDen – разнообразие. Автопарк компании удовлетворит и экономного водителя, и ценителя премиального комфорта. Подборка марок впечатляет: здесь представлены как популярные Volkswagen, Kia, Hyundai, так и Audi, а также востребованные китайские бренды – Haval, Omoda, Chery. Любители японского и корейского автопрома также найдут для себя варианты от Nissan, Mitsubishi и других производителей.

Ежегодно парк обновляется. Автомобили, выработавшие ресурс или имеющие большой пробег, выводятся из эксплуатации, а на их место приходят свежие, современные и востребованные машины.

«Нам важно, чтобы каждый клиент нашел авто по своим потребностям и бюджету», — комментирует Наталья Горбунцова, представитель CarDen.

## УСЛОВИЯ АРЕНДЫ: ПРОЗРАЧНОСТЬ И ПОРЯДОК

CarDen ценит своих клиентов, а также заботится о сохранности автомобилей. Поэтому сотрудничество строится на четких и понятных условиях, которые прописываются в официальном договоре с каждым арендатором.

*Наталья  
Горбунцова,*

представитель CarDen



#### Ключевые моменты:

- **Срок аренды.** Гибкая система – автомобиль можно взять как на одни сутки, так и на несколько лет. Услуга автомобиля с водителем доступна от 3 часов.
- **Лимит пробега.** Установлен разумный суточный лимит – не более 500 км в сутки.
- **География поездок.** Компания разрешает эксплуатацию автомобилей практически по всей территории России, возможен выезд за ее пределы.
- **Требования к водителю.** Возраст от 23 лет, водительский стаж от 3 лет. Для оформления аренды необходим паспорт и водительское удостоверение.

#### КТО СТАНОВИТСЯ КЛИЕНТОМ CARDEN?

Портрет клиента компании многолик. Это и туристы, приехавшие посмотреть на достопримечательности оружейной столицы; гости города, оказавшиеся в командировке и, конечно, местные жители, которым автомобиль нужен на время ремонта своего, для семейной поездки на отдых или даже для тест-драйва конкретной модели перед покупкой в автосалоне.

#### КАК ЗАБРОНИРОВАТЬ АВТОМОБИЛЬ?

Процесс аренды в CarDen максимально упрощен. Компания рекомендует заранее определить свои пожелания и забронировать понравившуюся машину. Сделать это можно дистанционно по телефону или на сайте.

**Вся актуальная информация об автопарке и условиях представлена на официальном сайте [www.carden71.ru](http://www.carden71.ru).**

Самозанятый Горбунцов Денис Владимирович ИНН 710305242874



пр-т Ленина, д. 85, корпус 5,  
1-й этаж, помещение 20  
+7 902 840-81-11  
+7 920 798-81-11



# МЯГКАЯ СИЛА БОЛЬШОГО БИЗНЕСА



ГЕРОИНЯ НАШЕГО НОВОГО МАТЕРИАЛА НЕ ВПИСЫВАЕТСЯ В СТЕРЕОТИПЫ. УСПЕШНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ, РУКОВОДИТЕЛЬ НЕСКОЛЬКИХ ПРОЕКТОВ, ГЛАВА ТУЛЬСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ АССОЦИАЦИИ «ЖЕНЩИНЫ БИЗНЕСА» И... МАМА ТРОИХ ДЕТЕЙ. АЛИНА ЧИСТЯКОВА ЗНАЕТ, КАК ПОСТРОИТЬ ВОСТРЕБОВАННЫЙ БИЗНЕС, ЗАКАЛЯТЬСЯ В ЛЕДЯНОЙ ВОДЕ И ПРИ ЭТОМ ОСТАВАТЬСЯ ГЛАВНЫМ ВДОХНОВИТЕЛЕМ ДЛЯ СВОЕЙ СЕМЬИ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С НЕЙ О ВРЕМЕНИ, СТРАХАХ И ЖЕНСКОЙ СИЛЕ.

– Алина, ваша деятельность ломает любые стереотипы о том, что бизнес – не женское дело. Но всё же, с какими гендерными предрассудками вам приходится сталкиваться сегодня?

– Тенденция меняется кардинально. Женщины, наконец, перестали бояться занимать места у руля, а мужчины начали воспринимать их всерьёз. Теперь они видят в нас союзников – мягкую, но невероятно устойчивую силу. И это прекрасно! Сегодня нам не нужно доказывать, кто круче, нам нужно объединяться. В нашей ассоциации «Женщины бизнеса» уже более 7000 участниц, и многие управляют крупными предприятиями региона. Вместе мы действительно можем вести страну к экономическому процветанию.

– В вашей деловой биографии большое количество серьезных и успешных бизнес-проектов разного профиля, от продовольственных рынков до пищевого производства. Какова ваша главная роль в этом механизме?

– Моя задача – выстроить систему, при которой бизнес работает эффективно без моего ежесекундного участия. Я формирую сильную управляющую команду, выстраиваю все бизнес-процессы, а затем контролирую результаты. Если вижу, что показатели падают или возникают сложности, подключаюсь оперативно. В идеале каждый проект должен работать, как часы: команда ведет операционную деятельность, а я задаю стратегический вектор и мотивирую на развитие.

– То есть рутина – это не про вас? Можно сказать, что вам интересен именно процесс создания: от идеи до старта?

– Я сейчас оглядываюсь назад и понимаю, что так было всегда, с детства. Я обожала строить: будь то дом для кукол, лабиринт или организация друзей для постройки шалаша. Но как только цель была достигнута, играть в готовое становилось скучно. Я по натуре строитель и стратег. В бизнесе прохожу путь от идеи до проектирования и запуска, а затем передаю «операционку» команде.

– За каждым успешным человеком стоит тот, кто верит в него больше всех. Кто этот человек для вас?

– Это мой муж, без которого я не стала бы таким предпринимателем. Именно он сделал меня уверенной и сильной. Он всегда поддерживал меня и, что важнее всего, ставил передо мной задачи, на которые я бы даже не подумала замахнуться. Он – потрясающий руководитель, который каждый день вдохновляет и учит собственным примером.

Моя главная заслуга в том, что я оказалась старательным учеником и трудоголиком. И ещё — я получила от него самое ценное: одобрение принимать решения и управлять бизнесом самостоятельно.

– Как в таком водовороте событий всё успевать?

– Первое, что нужно понять: успеть всё и сразу невозможно. Это иллюзия. Поэтому я живу по системе жесткого планирования: четкая приоритизация задач, режим многозадачности и грамотная логистика. Но главное – делегирование. Если ты пытаешься тянуть всё одна, сил надолго не хватит.

– А что насчет свободного времени у бизнес-леди и мамы троих детей? Оно существует? Как любите его проводить?

– Я каждый день стараюсь освободить в своих планах чуть больше пространства: для себя, для семьи, для новых горизонтов. Мир слишком огромный и интересный, чтобы замыкаться только на работе. Я ужасно любопытна до жизни, и это чувство помогает мне двигаться дальше. Моя семья поддерживает меня во всех ак-



тивностях. Мы плаваем на байдарках, ходим на рыбалку, катаемся на горных лыжах. Дети уже здорово освоили вейксерф, играют в гольф, большой теннис, падел, а в прошлом году поддержали мое новое увлечение, дайвинг – и погружались вместе со мной. Мы все время ищем новые приключения и ввязываемся в авантюры. Сейчас вместе ходим к тренеру в бассейн чтобы поставить технику плавания. Даже малышка наша в свои четыре знает, что такое кроль и брасс.

– Знаю, что вы активно практикуете моржевание. Холодная вода – это про закалку характера или про заряд бодрости?

– Это уже образ жизни: водную студию я любила всегда, сколько себя помню. Ещё в школе бабушка познакомила меня с практикой «125 шагов» – так что холодная вода со мной давно. Каждое утро в 6.00 я принимаю ледяную ванну или окунаюсь в прорубь на 1-5 минут в зависимости от настроения. Это дает заряд бодрости на целый день. За 1 минуту в холодной воде организм насыщается кислородом как будто после часовой пробежки; углекислый газ выводится на 300% быстрее, кортизол сгорает на 97%, а дофамин вырабатывается еще 2 часа после. Часто окунаюсь и вечером после работы, чтобы «обнулиться». Совсем недавно я погрузилась под лед Байкала, это был невероятный опыт!



Мои дети, включая младшую дочку, тоже моржуют. Не так регулярно, как я, но холодной воды не боятся.

– Как удается балансировать между управлением компаниями и материнством?

– Активной и целеустремленной меня воспитали родители, я хочу быть таким же примером для своих детей. Они – мой главный стимул. Ради них хочется становиться умнее, сильнее и, конечно, богаче. Чтобы подарить им мир, в котором они будут чувствовать себя уверенно. И да, без помощников тут не обойтись. Но главное – выстроить режим, который позволяет быть включенной в жизнь семьи.

– Какой совет вы дадите тем женщинам, которые только мечтают открыть свое дело, но боятся?

– За любой красивой картинкой стоит большая работа, бессонные ночи, нервы и труд. Удача – да. Но чем больше ты работаешь, тем больше тебе везет. С возрастом пропадают иллюзии и желание нравиться всем. Понимаешь, что это бесполезно и бессмысленно, и в этот момент обретаешь свободу быть собой. Не бойтесь! Рискуйте! Всем на старте сложно и страшно – это неотъемлемая часть пути. Но самое главное – окружите себя людьми, которые в вас верят.

# Личный бренд – ТВОЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ БИЗНЕС-ПАРТНЕР

ЛИЧНЫЙ БРЕНД – ЭТО ОБРАЗ ЧЕЛОВЕКА В СОЗНАНИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ. ТАК ИЛИ ИНАЧЕ, СВОЙ ОБРАЗ ЕСТЬ У КАЖДОГО, ВЕДЬ ОН ОСНОВАН ПРЕЖДЕ ВСЕГО НА ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВАХ. ЧТО ТАКОЕ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ БРЕНДИНГ И КОМУ ОН НУЖЕН? КАК ЕГО РАЗВИВАТЬ И ИНТЕГРИРОВАТЬ В КОМПАНИЮ? ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЧЕЛОВЕК-БРЕНД И КАК СОЗДАТЬ СВОЙ ПУБЛИЧНЫЙ ОБРАЗ? РАЗГОВАРИВАЕМ С МАРИЕЙ ТИКУНОВОЙ, PR-СПЕЦИАЛИСТОМ, РУКОВОДИТЕЛЕМ PR-ПРОЕКТОВ, СПИКЕРОМ И МОДЕРАТОРОМ ВСЕРОССИЙСКИХ ФОРУМОВ.

– Мария, что значит личный бренд сегодня?

– Это прежде всего, экспертиза. Аудиторию привлекает не просто красивая картинка, а совокупность профессиональных знаний и навыков, продуманного визуального образа, чёткого позиционирования. Ключевой принцип: «Встречают по одежке, а подписываются по уму». Яркий пример – Ксения Собчак, которая развивает себя одновременно как журналиста, ведущую, эксперта и даже модницу. Нужно четко понимать ожидания целевой аудитории и прокачивать свои навыки под это, выстраивать образ (внешний вид, речь, позиционирование) так, чтобы продавать свои услуги и одновременно выдерживать конкуренцию. При этом даже опыт не всегда критичен – порой достаточно одного яркого кейса.

– Как сейчас лучше выстраивать личный бренд? Есть какие-то тренды?

– Офлайн-взаимодействие остаётся эффективным, но нужно выходить за рамки своей отрасли – участвовать в различных мероприятиях, коллаборациях, показывать экспертизу в новых форматах. Отлично использовать командный подход: акцент на «мы» вместо «я» («мы с командой», «мы придумали»).

**ЛИЧНЫЙ БРЕНД НЕ ВЫСТРАИВАЕТСЯ СЕЙЧАС ИЗ СЕРИИ «СФОТКАЛСЯ С КЕМ-ТО», «ПОСМОТРИТЕ, КАК КЛАССНО». КОНТЕНТ ДОЛЖЕН БЫТЬ НА ОСНОВЕ ФАКТОВ, ТО ЕСТЬ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ОГРОМНЫХ ПУСТЫХ ПОСТОВ В ПОЛЬЗУ КОНКРЕТНЫХ ЦИФР, АНАЛИЗА РЫНКА, ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ.**

– Есть какие-то ниши, в которых можно персональный бренд выстроить быстрее и эффективнее?

– Личный бренд возможен в любой сфере, нигде скучно не бывает, даже в науке. У меня есть знакомый проректор одного крутого университета. Так вот он прокачивает свой личный бренд через шоу, выиграл грант, снимает научные выпуски со звездами блогинга, в которые он приглашает звезд, выходит на VK. Причем выпуски совсем не скучные-научные, а познавательные, с достаточ-

но простыми диалогами и интересными фактами. Главное – найти так называемый правильный tone of voice и способ донести ценность до своей целевой аудитории. Классный пример – Прохор Шаляпин, который на приколе, на позитиве, и аудитория у него такая же, легкая. На деле он очень умный и грамотный человек, и для него личный бренд – это некий бизнес.



# ЧТО В КОСМЕТИЧКЕ?

ТРАДИЦИОННО МЫ ЗАГЛЯДЫВАЕМ В КОСМЕТИЧКИ ИНФЛЮЕНСЕРОВ, ВДОХНОВЛЯЮЩИХ НАС ЛИЧНОСТЕЙ, УСПЕШНЫХ БИЗНЕСУМЕН И, КОНЕЧНО, ГЕРОИНЬ НАШЕГО ГЛЯНЦА. СЕГОДНЯ НАШ ГОСТЬ – ЕКАТЕРИНА КУЗОВЛЕВА, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ «СОЗВЕЗДИЕ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ».



ЕКАТЕРИНА КУЗОВЛЕВА,  
главный врач клиники «Созвездие здоровья и красоты»,  
руководитель «Центра коррекции зрения»



1



2



3



4



5

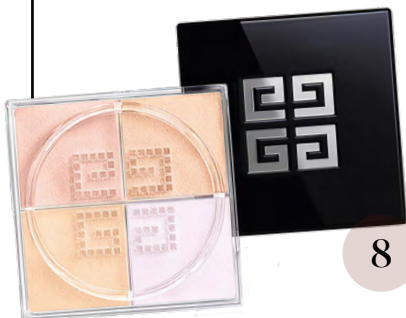


6



7

11



8



9



10

1. Лосьон для лица MA:NYO galactomy moisture lotion.
2. Полисенсорные патчи DARLING green soother.
3. Philosophy. Омолаживающий крем anti-age «Сферо Люкс».
4. Philosophy. Коллагеновая эмульсия с пептидами.
5. BB крем для лица MISSHA
6. Хайлайтер Rare Beauty Positive Light Liquid Luminizer.
7. Консилер Dior Forever Skin Correct.
8. Рассыпчатая пудра Givenchy PRISME LIBRE.
9. Romanovamakeup Скульптурирующая пудра для лица.
10. Палетка теней DIOR backstage eye palette.
11. Жидкие румяна Rare Beauty



# ОСТ – 7 ЛЕТ СТРОИМ БУДУЩЕЕ ТУЛЫ

1 МАРТА ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ ДЕВЕЛОПЕРОВ ТУЛЫ ОТМЕТИЛ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, ХЕДЛАЙНЕРОМ КОТОРОГО СТАЛ ЛЕОНИД АГУТИН. ГОВОРИМ О ГЛАВНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ КОМПАНИИ ОСТ ЗА 7 ЛЕТ НА ВЕРШИНЕ.

**Е**жегодный праздник OSTAR от компании ОСТ был наполнен восторгом и гордостью за совместные победы всех гостей мероприятия. Традиционное награждение лучших партнеров и сотрудников компании стало интригующим и волнительным моментом вечера. В этом году титул «Самого богатого агента» получила Мария Меликова. За победу в закрытом конкурсе среди топ-агентов Тулы победительнице вручили ключи от двухкомнатной квартиры в одном из проектов девелопера.

## ПРИЗНАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛОВ: В ТОП-30 ЛУЧШИХ В РОССИИ

Сегодня ОСТ занимает 1 место в Туле по объему текущего строительства (по данным рейтинга ДОМ.РФ). В портфеле компании – 12 успешных жилых комплексов в разных локациях города и проект коттеджного поселка. ОСТ стал драйвером, который задает тренды и буквально преобразует городскую среду, делая её современнее, комфортнее и доступнее.



Фотографы: Дмитрий Дзюбин, Юмир Скиба, Светлана Колоскова



По итогам рейтингов Единого ресурса застройщиков (ЕРЗ) ОСТ вошел в ТОП-30 по потребительским качествам по всей России! А среди лучших жилых комплексов Тульской области 8 из 10 верхних позиций принадлежат ОСТ. Это доказывает: компания умеет слышать людей и строить именно то, что им нужно.



#### РАСШИРЕНИЕ ГОРИЗОНТОВ В НОВОМ ГОДУ

8-й год компании будет ознаменован стратегическим шагом вперед – запуском новых жилых комплексов в Туле и выходом на рынок недвижимости в других регионах.

ОСТ продолжает модернизировать свою экосистему продуктов и услуг и удерживать высокую планку качества в своей категории. А также компания выходит за границы привычных сфер развития, делая важный шаг на пути к вертикальной интеграции бизнеса. В Тульской области начинается строительство завода по производству газобетона, который входит в Группу компаний ОСТ. Это станет возможностью для контроля производства ключевого материала в строительстве и позволит девелоперу стать более независимым от колебаний рынка.

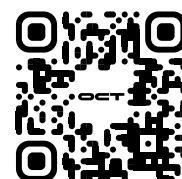
ОСТ – это 7 лет уверенного роста, команда единомышленников и тысячи благодарных семей. Они не просто строят дома. Они создают пространство для вашей жизни. С днем рождения, ОСТ!



# ОСТ

545-545

OST71.RU

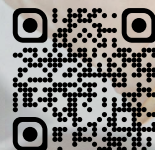




# МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИКА

МЕДИЦИНА,  
КОТОРОЙ МОЖНО  
*довериться!*

г. Тула, ул. Седова, д. 7  
+7 (4872) 900-687  
+7 902 900-87-87  
☛ [medika.tula](http://medika.tula)



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Грани женской гармонии

## В МЦ «МЕДИКА»

Мы проходим через возрастные периоды жизни, как через времена года. Меняемся, расцветаем, накапливаем опыт и снова обретаем себя. В каждом из них у женского тела свои задачи, а у души – свои вопросы. И очень важно, чтобы рядом был тот, кто понимает язык этих перемен.

**К**оманда МЦ «Медика» создала для вас наглядный путеводитель. Пять периодов – пять ключевых точек на вашем жизненном круге. От первой встречи с собой до расцвета мудрости. Проведите пальцем по кругу – здесь каждая остановка под надежной защитой.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Один центр. Шесть решений. Ваш гармоничный путь – от первой встречи до мудрости лет. Теперь у вас нет причин откладывать. Подростковый возраст, планы на беременность, гормоны, восстановление или просто ежегодный чекап – в МЦ «Медика» есть специалист для каждого периода.



### ГЛАВА 1. ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Помните себя в 14? Тело меняется, гормоны играют, а вопросы такие личные, что не спросишь даже у мамы или лучшей подруги.

В МЦ «Медика» к каждому подростку особый, теплый подход. Девочке объясняют, что происходит с ее организмом на понятном языке. Рассказывают про гигиену, цикл, про то, что чувствовать смущение – нормально, а чувствовать боль – нет.

#### СОЛОДОВА ИННА АЛЕКСАНДРОВНА

Акушер-гинеколог, детский гинеколог, врач ультразвуковой диагностики. Врач первой категории.

Ключевые направления – акушерство и гинекология: ведение беременности, детская гинекология, КТГ беременным, кольпоскопия, УЗИ малого таза, интимное омоложение.



### ГЛАВА 2. ЧУДО ПОД СЕРДЦЕМ

Беременность – время, когда женщина становится уязвимой и сильной одновременно. Хочется верить, что все идет хорошо, но в голову лезут тысячи страхов: «а вдруг», «а если», «а нормально ли».

В МЦ «Медика» будущая мама спокойна: с ней от первой задержки до восстановления после родов. Без запугиваний, без лишних назначений, но с точным контролем всех показателей. Беременность здесь – не диагноз, а особое состояние души и тела, которое бережно сопровождают.

#### МЕСХИ НАНУЛИ НОДАРОВНА

Заведующая отделением акушерства и гинекологии. Акушер-гинеколог, детский гинеколог, гинеколог-эндокринолог, маммолог, врач ультразвуковой диагностики. Врач первой категории.

Ключевые направления – акушерство и гинекология: ведение беременности, скрининги, УЗИ в акушерстве и гинекологии, кольпоскопия, детская гинекология.



### ГЛАВА 3. ИСКУССТВО БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ

После родов, с возрастом или просто в какой-то момент мы перестаем чувствовать себя желанными. Даже в отношениях с собой. Об этом часто не говорят вслух.

Но в МЦ «Медика» говорят – спокойно, профессионально, без стеснения. Главное – здесь не осуждают, а помогают вернуть ту самую женскую уверенность, с которой хочется покорять миры.

#### ЩЕРБИНИНА ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

Акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, гинеколог-хирург, врач ультразвуковой диагностики. Специалист в эстетической гинекологии. Врач высшей категории.

Ключевые направления – эстетическая гинекология: лабиопластика, интимное омоложение, биоревитализация, интимный филлинг; хирургическая гинекология: взятие биопсии, конизация шейки матки, гистерорезектоскопия (полипэктомия, миомэктомия), удаление кист и новообразований.

#### ГЛАВА 4. КАРТА НАДЕЖНОСТИ

Мы ухаживаем за внешностью каждый день, но о репродуктивной системе вспоминаем редко. А ведь именно в 40+ важно знать, всё ли внутри в порядке? В МЦ «Медика» женщина получает: полное УЗИ (органы малого таза, молочные железы, щитовидная железа и пр.), контроль цикла и овуляции, ранняя диагностика (рак шейки матки), хирургия – биопсия, конизация, гистерорезектоскопия. Спокойствие, когда знаешь: всё под контролем.

##### ГОНЧАРОВА ТАТЬЯНА АНДРЕЕВНА

Акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, гинеколог-хирург, врач ультразвуковой диагностики. Врач второй категории.

Ключевые направления – хирургическая гинекология: взятие биопсии, конизация шейки матки, гистерорезектоскопия (полипэктомия, миомэктомия); гинекологическая эндокринология: нарушение цикла, перименопаузы, постклимактерический период; УЗИ-диагностика: органы малого таза, щитовидная железа, молочные железы, брюшная полость, почки, надпочечники.



#### ГЛАВА 5. ТОНКАЯ НАСТРОЙКА

В МЦ «Медика» не назначают лечение наугад. Сначала – глубокая диагностика, анализ образа жизни, ключевые исследования и только потом – точечная коррекция. Это про то, чтобы вернуть женщине ее энергию, блеск в глазах, желание жить полной жизнью и профессионально поддержать ее в важный период перименопаузы – когда гормональные изменения только начинаются.

##### ЖУРАВЛЕВА МАРИНА ВАЛЕНТИНОВНА

Акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, гинеколог-хирург, врач ультразвуковой диагностики. Врач первой категории.

Ключевые направления – гинекологическая эндокринология: нарушение цикла, задержки менструального цикла, перименопаузы, синдром поликистозных яичников, контрацепция, ежегодные скрининги; хирургическая гинекология: взятие биопсии, конизация шейки матки, раздельное диагностическое выскабливание, гистерорезектоскопия (полипэктомия, миомэктомия).



#### ГЛАВА 6. МУДРОСТЬ И ТОЧНОСТЬ

«Лучшая операция – та, которую не сделали». Задача врачей в МЦ «Медика» – превентивно не допускать вмешательств, но если консервативные методы не помогают, сделать все, что нужно, чтобы операция прошла успешно; а также следить за не менее важным периодом женского организма – постменопаузой – для сохранения качества жизни в зрелом возрасте.

##### РОМАНОВА ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

Акушер-гинеколог, гинеколог-хирург, врач ультразвуковой диагностики. Врач высшей категории.

Ключевые направления – хирургическая гинекология: взятие биопсии, конизация шейки матки, раздельное диагностическое выскабливание; УЗИ-диагностика: органы малого таза, щитовидная железа, молочные железы, брюшная полость, почки, надпочечники.



# БОЛИТ СПИНА — В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Фотограф: Дмитрий Дзюбин

*Алексей  
Тригорьев*

врач ЛФК и массажист,  
мануальный терапевт,  
иглорефлексотерапевт  
клиники «Физиоздоровье»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

БОЛЬ В СПИНЕ ИЛИ ПЛЕЧАХ – ПОСТОЯННЫЕ СПУТНИКИ? ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА ПРИЧИНУ БОЛИ НУЖНО ИСКАТЬ В ТОМ МЕСТЕ, ГДЕ ОНА ОЩУЩАЕТСЯ. КАК НАЙТИ ИСТИННЫЙ ИСТОЧНИК НЕДОМОГАНИЯ, ЗНАЕТ АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ, ВРАЧ ЛФК И МАССАЖИСТ, МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ, ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ КЛИНИКИ «ФИЗИОЗДОРОВЬЕ». ОН СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ НА ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ МЫШЦ И СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА И КОНЕЧНОСТЕЙ, СОСТОЯНИЙ, СВЯЗАННЫХ ПРЕЖДЕ ВСЕГО С БОЛЕВЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ.

**О**бщий стаж работы доктора составляет 30 лет. Первую половину трудовой жизни он посвятил работе с детьми. 14 лет вел приемы в детских поликлиниках города и хорошо знает особенности развития нервной системы и опорно-двигательного аппарата малышей. Одним из его методов работы с маленькими пациентами стал комбинированный подход, сочетающий ЛФК, точечный и общий массаж с элементами мануальной терапии. Дополнительное обучение позволило расширить медицинские компетенции доктора.

**В КЛИНИКЕ «ФИЗИОЗДОРОВЬЕ» АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ ВЕДЕТ ПРИЕМ ВЗРОСЛЫХ ПАЦИЕНТОВ. РАБОТАЕТ КОМПЛЕКСНО С ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫМ АППАРАТОМ: МАССАЖ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ, ЛФК, МАНУАЛЬНЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ МЫШЦ, СУСТАВОВ, СВЯЗОК И ИГЛОТЕРАПИЯ В СОЧЕТАНИИ С ДРУГИМИ МЕТОДАМИ ЛЕЧЕНИЯ, НАПРИМЕР, ОЖИРЕНИЯ И ЦЕЛЛЮЛИТА.**

– Далеко не всегда, если болит спина, нужно обследовать только ее. Наше тело сложно устроено, и ноющие ощущения, ограничение подвижности могут возникать не только в результате каких-либо патологических изменений, но и из-за неправильного положения отдельных частей тела. Так, многие заболевания суставов начинаются с малого: например, нарушения положения стопы, являющейся фундаментом всего тела. Почему так? Потому что неправильный угол постановки стопы поворачивает за собой голень, голень изворачивает коленный сустав, а тот влияет на тазобедренный. В результате случается перекос таза, а на нем стоит позвоночник, который тоже принимает неправильный изгиб. И в результате – возникает боль в поясничном отделе или шейном. Это один из примеров.

Подбор специальных ортезов и ортопедических стелек позволяет правильно стимулировать мышцы и связки стопы и в конечном итоге купировать боль. Ортезы и стельки показаны также беременным для перераспределения нагрузки на позвоночник и поддержки суставов.

Задача первой встречи с пациентом – определить потенциальную причину болевых ощущений. Проводится как визуальный осмотр, так и собирается полный анамнез. Мы говорим с пациентом об особенностях его образа жизни, работы, в отдельных случаях – жизненных обстоятельствах.

При необходимости работа ведется вместе с физиотерапевтом или психиатром. Наше тело болевыми синдромами может сигнализировать о неврозах или неосознанных эмоциональных переживаниях пациента. Зажимы и локальные болевые точки – триггеры на физиологическом уровне мо-

гут говорить именно об этом. Это биологическая обратная связь, способ организма сигнализировать о той или иной проблеме. Очень часто высокая психологическая нагрузка, тяжелые жизненные обстоятельства проявляются мышечными зажимами. Снимая их, мы передаем информацию в центральную нервную систему, чтобы она поправила и свой эмоциональный фон. Именно поэтому наша задача во время сбора анамнеза выявить такую связь, если она имеет место быть.

В зависимости от состояния пациента и наличия показаний для уточнения причины болевых ощущений может быть назначена рентгенография, компьютерная томография, МРТ или ультразвуковое исследование. Уже на основании всей этой информации выработываем тактику лечения.

Какой бы ни была проблема, первостепенная задача – купировать боль. Уже через 2-3 сеанса большинство моих пациентов чувствует существенное улучшение.

После этого определяем дальнейшую тактику работы. В некоторых случаях их может быть достаточно, в других – переходим на поддерживающие сеансы: укрепляем мышцы, перераспределяем нагрузку, работаем над созданием новых, правильных паттернов движений, как бы перепрограммируя мышцы и опорно-двигательный аппарат. Это позволяет человеку в последующем правильно сидеть, стоять, ходить, лежать и так далее. Тут применяются различные методы терапии: комплекс лечебной физкультуры, мануальная терапия, тейпирование, иглотерапия.

Надо не забывать, что далеко не всегда за болевыми ощущениями скрывается давняя проблема. Порой даже уборка снега может окончиться травмой мышц и связок. Особенно это актуально для нынешней зимы: сегодня расчистил парковочное место и вроде просто устал, а на завтра – не можешь руку поднять. Не стоит переживать, все это корректируется и лечится. Просто нужно не заниматься самолечением, а обратиться к врачу.

**НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ И ПРО ПРОФИЛАКТИКУ. МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОФИСНАЯ РАБОТА МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА, ИЗМЕНЕНИЯ ОСАНКИ. ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ ЖДАТЬ, КОГДА ЗАБОЛИТ. ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАБОТЫ О СЕБЕ – ПРОФИЛАКТИКА: МАССАЖИ И ЛФК ПОДДЕРЖАТ В ТОНУСЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И ЗАЧАСТУЮ НЕ ДОПУСЯТ СЕРЬЕЗНЫХ НАРУШЕНИЙ.**

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

  
ФИЗИО  
ЗДОРОВЬЕ  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

# ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ В «КЛИНИКЕ ЭКСПЕРТ ТУЛА»: СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ЮНЫХ ПАЦИЕНТОВ

Детское отделение в «Клинике Эксперт Тула» – это медицина нового поколения. Здесь доказательные методы лечения сочетаются с высокими технологиями.



**СВЕТЛАНА КОРОЛЕВА,**  
исполнительный директор  
«Клиники Эксперт Тула»:

– Многопрофильная «Клиника Эксперт Тула», работая в Туле с 2007 года, каждый год совершенствуется, обновляясь технологически и делая доступными для пациентов возможности современной медицины. Наши врачи регулярно посещают различные конференции и семинары, расширяя и пополняя свои профессиональные знания.



 **КЛИНИКА  
ЭКСПЕРТ  
ДЕТИ**

**ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ ТУЛА» – ЭТО КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ КАЖДОГО РЕБЕНКА. ПРИЕМ ВЕДУТ СПЕЦИАЛИСТЫ САМОГО РАЗНОГО ПРОФИЛЯ.**

В штате: педиатр, гастроэнтеролог, пульмонолог, кардиолог, невролог, психиатр, оториноларинголог, офтальмолог, хирург, дерматолог, ортопед-травматолог, уролог, гинеколог, эндокринолог, аллерголог-иммунолог, инфекционист, врач УЗИ, функциональная и лабораторная диагностика. Здесь можно пройти любые углубленные обследования, в том числе МРТ-диагностику пациентов 5 лет и старше.

Руководит детским отделением «Клиники Эксперт Тула» Юлия Владимировна Епимахова. Она – кандидат медицинских наук, доцент кафедры педиатрии Медицинского института ТулГУ, стаж работы – 23 года. В своей работе придерживается принципов доказательной медицины. Считает, что современные безопасные методики обследования и лечения, передовые технологии в сочетании с игровым подходом к маленьким пациентам – основа здоровья пациентов.

– В нашем отделении мы старались создать не только уютную атмосферу для пребывания родителей с детьми, но и обеспечить медицинскую помощь на высоком уровне. Прием ведут врачи с богатым практическим опытом. Их стаж работы от 5 до 46 лет. В штате клиники трудятся три кандидата медицинских наук и заслуженный врач Российской Федерации, – рассказывает Юлия Епимахова.

**ДЛЯ УДОБСТВА ПАЦИЕНТОВ В «КЛИНИКЕ ЭКСПЕРТ» РАЗРАБОТАНО НЕСКОЛЬКО КОМПЛЕКСНЫХ ПРОГРАММ МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ ПАЦИЕНТОВ.**

## 1 ПРОГРАММА «КРОХА»

Рассчитана на детей первого месяца жизни. Позволяет пройти полное скрининговое обследование. В нее включены приемы всех специалистов, указанных в рекомендациях Минздрава, а также все варианты диагностики, как лабораторной, так и ультразвуковой.

## 2 ПРОГРАММА «НЕПОСЕДА»

Разработана для детей первого года жизни. В ее основе – клинические рекомендации по наблюдению ребенка именно в этом возрасте. Позволяет пройти полное обследование в первый год жизни ребенка.

## 3 ПРОГРАММА «ЛЮБИМЫЙ ДОКТОР»

Программа рассчитана на год. На этот период за пациентом закрепляется выбранный родителями ребенка педиатр. Важно: количество посещений безлимитно, то есть в течение года можно будет приходить на прием неограниченное количество раз. Также в пакет услуг включены консультации у трех узких специалистов и лабораторная диагностика.

## 4 ПРОГРАММА «ПЕРВЫЕ ШАГИ»

Создана для наблюдения детей сразу после выписки из роддома и до года. Включает в себя осмотр специалистами, лабораторную, ультразвуковую и функциональную диагностику. Курировать пациента будет индивидуальный врач. После обследования он подберет методы наблюдения и реабилитации; если необходимо – индивидуальные для каждого ребенка. Эксклюзивность программы – в наличии онлайн-поддержки от педиатра.

– Мы понимаем, что в первый год жизни малыша у мамы может возникать масса вопросов по уходу за ребенком. Врач проконсультирует, даст рекомендации по уходу, наблюдению за ребенком, по грудному вскармливанию. Это очень удобно, когда врач-педиатр постоянно на связи. Особенно это актуально для мам в первые дни ребенка после выписки из роддома.

Это нормально, что у нее будут возникать самые разные вопросы. А можно в это время гулять или нет? Ребенок поспал 30 минут и встал – это плохо или нет? А могу я при грудном вскармливании съесть креветки или банан?

**С НАМИ МАМА БУДЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ПОДДЕРЖКУ И ЗНАТЬ, ЧТО МОЖНО ПРОСТО НАПИСАТЬ ДОКТОРУ В МЕССЕНДЖЕР И ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ. ЕСЛИ ТРЕБУЕТСЯ ОСМОТР МАЛЫША, ТО ОН ПРИГЛАСИТ НА ПРИЕМ, НО ЕСЛИ В ЭТОМ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ, ТО ДАСТ ПОДРОБНЫЕ ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ. ЭТО ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ И ПОЗВОЛЯЕТ БЫСТРО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. МНОГИЕ МАМЫ УЖЕ ОЦЕНИЛИ ЭТУ УСЛУГУ И С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОЛЬЗУЮТСЯ ЕЮ, – ДОБАВИЛА ЮЛИЯ ЕПИМАНОВА.**



**Юлия Владимировна Епимахова,**  
кандидат медицинских наук, доцент  
кафедры педиатрии медицинского  
института ТулГУ

В Клинике Эксперт можно пройти медицинское обследование и оформить любые справки и медицинские документы: санаторно-курортные карты, направления в центры реабилитации, справки в детские сады и школы, для оздоровительных лагерей, спортивных секции, бассейна.



**КЛИНИКА ЭКСПЕРТ**

ГРУППА КОМПАНИЙ МАТЬ И ДИТА

г. Тула, ул. Болдина, 74  
+7 (4872) 700-655  
tul.klinikaexpert.ru



## ДАРИМ СЧАСТЬЕ МАТЕРИНСТВА: УНИКАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ КОМАНДЫ КЛИНИКИ ПРОФЕССОРА ИВШИНА

СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ – МЕЧТА КАЖДОЙ СЕМЕЙНОЙ ПАРЫ. В КЛИНИКЕ ПРОФЕССОРА ИВШИНА ЭТА МЕЧТА МОЖЕТ СТАТЬ РЕАЛЬНОСТЬЮ. ЛАБОРАТОРИЯ ЭКО «ЦНМТ. КЛИНИКА ПРОФЕССОРА ИВШИНА» БЫЛА ОСНОВАНА В 2007 ГОДУ, ПЕРВОЙ В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ. И УЖЕ БЕЗ МАЛОГО 20 ЛЕТ ВРАЧИ КЛИНИКИ ПОМОГАЮТ ЖИТЕЛЯМ ТУЛЫ И ДРУГИХ РЕГИОНОВ СТРАНЫ ОБРЕСТИ ЗАВЕТНОЕ СЧАСТЬЕ – СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ.



**В** арсенале врачей – уникальные запатентованные разработки под руководством основателя клиники, профессора, д.м.н. Ившина В. Г. и огромный собственный профессиональный опыт в области вспомогательных репродуктивных технологий.

В преддверии женского праздника хочется не просто поздравить наших волшебниц с 8 Марта, но и рассказать городу о их уникальности.

Наталья Евгеньевна Королева – эмбриолог «ЦНМТ», которая бесценно, на протяжении 15 лет своими руками, старанием, знаниями и высоким профессионализмом бережно и трепетно творит чудо создания новой жизни, оберегая и чутко храня беззащитные эмбриончики до встречи с их мамами.

Надо заметить, что все эти 15 лет отделение ВРТ клиники из года в год имеет стабильно высокие показатели по положительным результатам выполненных программ ЭКО по ОМС, невзирая на то, что в «ЦНМТ», как правило, направляют пары с непростыми анамнезами, включающие в себя безуспешные попытки ЭКО, в том числе и в федеральных клиниках.

Репродуктолог КЛИНИКИ ПРОФЕССОРА ИВШИНА – Элисса Алексеевна Овчарук, врач с опытом работы более 30 лет. Все эти годы Элисса Алексеевна приобретала знания и культивировала навыки врача-репродуктолога. Когда четыре года назад она пришла в «ЦНМТ», команда отделения ВРТ была восхищена ее виртуозной работой при оперативных вмешательствах. Элисса Алексеевна – врач, который стремится дойти до сути в любом, даже самом сложном анамнезе. Исходя из того, что каждая пара индивидуальна,

она не останавливается на шаблонных решениях в стремлении достичь желаемого результата, а ищет единственно правильное решение.

Поиск решений в достижении поставленных целей возникает ежедневно, с каждым новым пациентом клиники. Поэтому научная деятельность в КЛИНИКЕ ПРОФЕССОРА ИВШИНА не прекращается ни на минуту. 23 года в «ЦНМТ» идет непростая работа по оказанию высокотехнологичной медицинской помощи населению. Научная деятельность рождает все новые и новые запатентованные методы лечения в области ВРТ и онкологии. В КЛИНИКУ ПРОФЕССОРА ИВШИНА едут со всех окраин нашей необъятной Родины с надеждой на чудо.

**В канун международного женского дня хочется поздравить всех женщин с праздником весны, пожелать мира, добра, любви и семейного счастья! И знайте: специалисты КЛИНИКИ ПРОФЕССОРА ИВШИНА всегда готовы прийти вам на помощь.**

г. Тула, ул. Metallургов, 83а



Запись на прием по телефонам:

+7 (4872) 30-58-18

+7 (4872) 41-90-90

+7 910 167-20-30



# БУДЬ ГЛАВНОЙ ГЕРОИНЕЙ ЭТОЙ ВЕСНЫ

ВЕСНА ВСТУПАЕТ В СВОИ ПРАВА, А ЭТО ЗНАЧИТ – САМОЕ ВРЕМЯ ВСТРЕТИТЬ ТЕПЛО ВО ВСЕОБУЖИИ. ХОЧЕТСЯ СИЯТЬ, БЫТЬ ЯРКОЙ, СВЕЖЕЙ И НЕОТРАЗИМОЙ? ДОВЕРЬТЕСЬ ПРОФЕССИОНАЛУ, КОТОРЫЙ ЗНАЕТ О КРАСОТЕ ВСЁ!

Анна Пинакова – визажист, чьи работы хочется рассматривать бесконечно. Утонченные, роскошные, живые – они наполнены весенним настроением и характером. В подтверждение – образы героинь со страниц «Модного города».

Более 7 лет в индустрии красоты, сотни благодарных и счастливых девушек, съемки для глянца и работа на модных показах – Анна знает, как подчеркнуть вашу уникальность. Изящный «нюд» или яркие и дерзкие «смоки» – ваш образ точно заволакует любого.

Анна не только создает красоту сама, она щедро делится опытом: ее мастер-классы помогают начинающим визажистам обрести свой уникальный почерк и начать «цвести» в профессии.

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

+7 910 152-43-88



Благодарим Наряд на прокат naryad\_naprokat\_tula за предоставленное платье, Локация: Фотостудия Давинчи

# Глоток свежести:

## ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ БЬЮТИ-КОКТЕЙЛЬ



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

Вы стали замечать, что даже самый дорогой крем перестает справляться с некоторыми проблемами? Тон становится серым, кожа обезвожена, а шудра лишь подчеркивает шелушения? В Клинике Елены Черных знают, как вернуть коже ту самую свежесть. Имя этому волшебству – биоревитализация.

**Б**иоревитализация в руках команды врачей Клиники Елены Черных – это не просто инъекции, а интеллектуальная перезагрузка вашей кожи, возвращение к состоянию, когда она сама излучает свет. Современная эстетическая медицина шагнула далеко вперед, предлагая комплексные решения. Поэтому процедура сочетает гиалуроновую кислоту с различными активными веществами, которые интенсивно увлажняют, омолаживают, питают кожу и дают мощную антиоксидантную защиту.

**ЭТО НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ВОЗРОЖДЕНИЮ КОЖИ, КОГДА МЫ НЕ ПРОСТО УВЛАЖНЯЕМ ПОВЕРХНОСТЬ, А ЗАПУСКАЕМ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ ОБНОВЛЕНИЯ ИЗНУТРИ. ВОЗВРАЩАЕМ КОЖЕ ТУ САМУЮ ДРАГОЦЕННУЮ СВЕЖЕСТЬ, КОТОРУЮ УЖЕ НЕ МОГЛИ ДАТЬ ДАЖЕ САМЫЕ РОСКОШНЫЕ БАНОЧКИ.**

### КОКТЕЙЛЬНЫЙ БУМ

В зависимости от потребности кожи врач подбирает различные препараты:

- обогащенные мощными витаминными коктейлями (А, С, Е, группы В), которые осветляют пигментацию и борются с «уставшим» видом.
- Аминокислоты и пептиды работают как строительный материал, стимулируя выработку коллагена и обеспечивая быстрый лифтинг.
- Для максимального омоложения и регенерации применяются полинуклеотиды – они восстанавливают ДНК клеток на глубинном уровне.

Гиалуроновая кислота в составе работает, как магнит: она притягивает и удерживает влагу в 1000 раз больше собственного веса. Но главный секрет даже не в этом.

Попадая в глубокие слои кожи, коктейль из активных компонентов «обманывает» организм, заставляя его просыпаться и запуская процессы регенерации. Синтез коллагена ускоряется, а каркас кожи уплотняется.

### РЕЗУЛЬТАТ – КОЖА, КОТОРОЙ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНЫ ФИЛЬТРЫ!

- Вас покорит эффект «влажного сияния».
- Овал лица обретет скульптурность.
- Тон кожи выравнивается, пигментные пятна бледнеют.
- Следы постакне становятся менее заметными.

### ТРИ ЗОНЫ – ТРИ ПОБЕДЫ

Для лица и шеи биоревитализация – настоящая анти-стресс-процедура. После курса кожа становится упругой, плотной, сияющей – той самой, которую называют «дорогой». Ну а зона вокруг глаз – особая гордость косметологов. Благодаря нормализации микроциркуляции уходят темные круги и отеки.

### ПРОЦЕДУРА «2-В-1»: УВЛАЖНЕНИЕ + ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Курс из 4 процедур с интервалом в 2 недели позволит не только глубоко увлажнить, но и удержать влагу в коже, а также восстановить дерму за счет стимуляции синтеза коллагена. Врач-косметолог подбирает препараты тщательно и индивидуально, с учетом типа старения и состояния дермы.

**СДЕЛАЙТЕ ШАГ НАВСТРЕЧУ СВОЕЙ КРАСОТЕ! ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ В КЛИНИКУ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ. ЗДЕСЬ ЗНАЮТ, КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ БЕЗ «ТЯЖЕЛОЙ АРТИЛЛЕРИИ». ТОЛЬКО СОВРЕМЕННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, ЗОЛОТЫЕ РУКИ ВРАЧА И ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ СИЯТЬ.**



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

*Елены Черных*

Г. ТУЛА, УЛ. ШЕВЧЕНКО, 5  
WWW.CHERNYKH.CLINIC  
+7 960 602-85-13

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Pimble МЕНЯЕТ ПРАВИЛА ИГРЫ

НОВЫЙ БРЕНД – НЕ ПРОСТО КОСМЕТИКА, НЕ ОЧЕРЕДНОЙ МАСС-МАРКЕТ ПРОДУКТ С ГРОМКИМИ ОБЕЩАНИЯМИ, А СТРОЙНАЯ ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА. ЗНАКОМЬТЕСЬ: PIMBLE – РЕЗУЛЬТАТ 20-ЛЕТНЕЙ ПРАКТИКИ, КЛИНИЧЕСКОГО ОПЫТА И ИСКРЕННЕГО ЖЕЛАНИЯ ПОМОЧЬ МИЛЛИОНАМ ЛЮДЕЙ ЗАБЫТЬ О СЛОВЕ «АКНЕ». ЗА НИМ СТОИТ ИМЯ ИРИНЫ ГРИДАСОВОЙ – ВРАЧА-ДЕРМАТОЛОГА, КОСМЕТОЛОГА И ОСНОВАТЕЛЯ СЕТИ КЛИНИК «ТАЛИСИЯ».

## ЭКСПЕРТИЗА ВНУТРИ ФЛАКОНА

Ирина Гридасова – амбассадор, создатель и идейный вдохновитель Pimble. Вместе с командой она прошла долгий путь, чтобы ответить на главный вопрос: почему при всем многообразии косметики на рынке так сложно подобрать идеальную схему ухода?



**ИРИНА ГРИДАСОВА,**  
врач-дерматолог, косметолог,  
основатель сети клиник  
«Талисия»:

– Хотелось создать линейку, с которой можно работать в клинике, чтобы все, чем мы пользуемся, было высокого качества, а не собирать по крупицам разные бренды.

Итог этой кропотливой работы оформился в философию Pimble: акне – это та проблема, с которой можно и нужно справляться наружными средствами. В отличие от противовоспалительной терапии, которая часто требует инъекций, воспаления на коже поддаются лечению с помощью грамотно подобранных формул.

– 60% воспалений проходит или уменьшается значительно при грамотном домашнем уходе, – утверждает Ирина. – И о том, как ухаживать, в какой последовательности и почему это работает именно так, мы рассказываем в нашей «Школе акне» и на личных приемах.

## МИССИЯ: ОСВОБОДИТЬ ОТ КОМПЛЕКСОВ

Pimble – это бренд с характером и четкой миссией. Его цель – освободить от оков неуверенности, связанных с состоянием кожи. Создатели Pimble упаковали многолетние наработки в косметику, доступную каждому. Бренд предлагает не разрозненные средства, а единую систему, где каждый продукт дополняет и усиливает другой. В основе лежит триада: очищение, лечение и восстановление.



Базовая линейка включает все необходимое для ежедневного ухода: мицеллярная вода, пенка для умывания, противовоспалительный тоник, сыворотка, пудра для проблемной кожи, маскирующий стик для точечного нанесения.

Внутри бренда существуют подгруппы, созданные под конкретные запросы:

- **Pimble antiacne** – база для борьбы с гормональными высыпаниями.
- **Pimble 18+** – для тех, кто уже вырос, а проблема сохраняется.
- **Pimble body** – спасение для тех, кто страдает от высыпаний на теле из-за одежды или механического воздействия.
- **Pimble men** – специальные формулы с учетом плотной мужской кожи.
- **Pimble bonus** – лечение рубцов, пигментации и SPF-защита.

\*antiacne – анти акне, body – тело, men – мужчина, bonus – бонус

## ПОЧЕМУ PIMBLE ВЫБИРАЮТ И ПРОФЕССИОНАЛЫ И НОВИЧКИ?

У бренда есть три неоспоримых преимущества, которые выделяют его на полке среди конкурентов:

### 1 Качество

За составами стоят запатентованные методики лечения акне, соответствие строгим ГОСТам и профессиональные ингредиенты.

### 2 Ценовая доступность

Создатели Pimble смогли совершить невозможное: совместить премиальное качество и демократичную стоимость.

### 3 Доступность знаний

Pimble – пропуск в мир грамотного ухода. Бренд ведет просветительскую работу в соцсетях, в «Школе акне» и на приемах в клиниках «Талисия».

Пора перестать искать волшебную таблетку и начать пользоваться системой. Pimble уже ждет вас в клиниках «Талисия» и в онлайн-магазине. Сделайте шаг к коже своей мечты уже сегодня!

ООО «Т2.О», Тула, ул. Вересаева, 10А пом.7, ОГРН 1217100005264



**Pimble**

РЕГИСТРИРУЙСЯ  
И СЛЕДИ ЗА НОВОСТЯМИ  
PIMBLE



*Насилии жизни  
с чистого лица!*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Элегантность В ДЕЛЕ

УСПЕХ ИМЕЕТ ЛИЦО, СТИЛЬ И ХАРАКТЕР. СЕГОДНЯ В КАДРЕ ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ГЕРОИНИ, ДОСТИГШИЕ ВЕРШИН В СВОЕЙ СФЕРЕ, ДЕМОНСТРИРУЮТ ГАРМОНИЮ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ И ВНЕШНЕЙ КРАСОТЫ. РОСКОШНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ ОТЕЛЯ «АЗИМУТ» СТАНОВЯТСЯ ИДЕАЛЬНОЙ СЦЕНОЙ ДЛЯ ИХ ОБРАЗОВ ОТ САЛОНА ОДЕЖДЫ «MARY STONE», ОБЪЕДИНИВШИХ ЭЛЕГАНТНОСТЬ, СТАТУС И ЭНЕРГИЮ НАШИХ ГЕРОИНЬ.

**ЮЛИЯ ПИРОГОВА**  
директор компании  
«Биржа Недвижимости / Владис»

В сфере недвижимости я 13 лет. Мой путь в профессии начался с должности рядового специалиста, и сегодня я являюсь директором агентства «Биржа недвижимости / Владис». Наше агентство – крупнейшее в городе Щекино. Мы работаем с 70 регионами России, проводим большое количество межрегиональных сделок.

Прежде всего делаем ставку на долгосрочные человеческие отношения: строим доверительную атмосферу внутри коллектива и проецируем этот подход вовне – на работу с клиентами. Именно благодаря этому люди возвращаются к нам снова и рекомендуют «Биржу недвижимости / Владис» своим друзьям и знакомым.

В одежде предпочитаю классический стиль. Для меня важно продумывать все до мелочей и учитывать детали, ведь я – лицо компании. В сфере недвижимости, где доверие играет решающую роль, внешний вид – это не просто дань эстетике, а инструмент коммуникации.



+7 953 952-57-77 | +7 905 144-15-70  
г. Тула, ул. Демонстрации, д. 1г, офис 303А (ТЦ «Утюгъ»)  
г. Советск, площадь Советов, д. 1 (рядом с МФЦ)  
г. Щекино, ул. Ленина, д. 49  
schekino.vladis.ru | anb71.ru

**МИЛЕНА АБРАМОВА**  
специалист по недвижимости

— Моя специализация — новостройки Тулы. Я знаю все новые жилые комплексы, ориентируюсь в программах и акциях застройщиков и банков. Но моя задача — не просто подобрать квадратные метры. Я стремлюсь сделать процесс покупки максимально комфортным и помочь человеку осуществить его мечту. Особенно люблю сложные запросы — те, над которыми нужно как следует подумать, чтобы найти идеальный вариант. Длительное профессиональное партнерство вывело меня в ранг топ-риелторов и резидентов крупнейших застройщиков. Я горжусь работой в крутой команде профессионалов и тем, что мои клиенты рекомендуют меня своим друзьям и знакомым.

Думаю, что любой образ всегда должен соответствовать ситуации и обстановке. Рабочий стиль должен быть в меру строгим и сдержанным, но при этом я ценю элегантность и изысканность.

+7 953 431-35-08



*Mary Stone*

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



**СВЕТЛАНА СМИРНОВА,**  
психолог для психологов ОЛТ ОППЛ,  
песочный терапевт, действительный  
член ОППЛ

Я помогаю взрослым обрести устойчивость, справиться с выгоранием и найти радость жизни. Провожу профориентацию для тех, кто готов к смене карьеры. Веду балинтовские группы – эффективный инструмент профилактики выгорания для специалистов системы «человек-человек». В работе с детьми делаю акцент на адаптации к саду и школе, развитии эмоционального интеллекта через песочную терапию, провожу мастер-классы по рисованию цветным песком и эбру. Также для детей действует клуб медленного чтения, где прививается любовь к книгам, и школа юного психолога, где подростки ищут ответ на вопрос «Кто я?» и выбирают будущую профессию.

В повседневной жизни я ценю комфорт и удобство, при этом всегда придерживаюсь классического стиля, который добавляет женственности и элегантности.

+7 925 380-54-37





**АЙАРПИ ПЕТРОСЯН,**  
специалист по недвижимости

В сфере недвижимости я 7 лет. Начинала свой путь в компании, но своеобразный стиль и желание работать не в команде были сильнее меня. Недвижимость – творческая деятельность; только свободное мышление и индивидуальный стиль дают рост. Поэтому у меня своя четкая дорога и ощущение, что риэлтор Петросян – это бренд. Я – риэлтор полного цикла, от фразы «Здравствуйте, мы к вам по рекомендации» до полного заселения.

Интересы людей важнее всего, и я сопровождаю своих клиентов на всех этапах сделки. Работаю с разным сегментом: вторичный рынок, загородная недвижимость, но особая любовь – это новостройки.

Конкретного стиля в одежде не придерживаюсь, я свободна в выборе. Для меня мода – быть профессионалом.

+7 953 183-05-51



Салон женской одежды Mary Stone – мультибрендовое пространство, где можно приобрести стильный образ из авторских коллекций российских дизайнеров. Каждая модель – эксклюзивное произведение искусства, созданное талантливыми руками профессионалов.



*Mary Stone*

ТЦ «Утюг»,  
ул. Демонстрации, 1г,  
бутик 205, этаж 2  
+7 905 112-37-73  
VK [mary\\_stone71](#)



# ОТКРЫТИЕ РЕСТОРАНА: ОТ ПРОЕКТА ДО КОМПЛЕКТАЦИИ

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА – ИСКУССТВО, КОТОРЫМ В INTERQUEEN ВЛАДЕЮТ В СОВЕРШЕНСТВЕ. ПОД РУКОВОДСТВОМ АРХИТЕКТОРА ОКСАНЫ СЕМИНОЙ КОМПАНИЯ СОЗДАЕТ ИНТЕРЬЕРЫ, КОТОРЫЕ ЖИВУТ В УНИСОН СО СВОИМИ ВЛАДЕЛЬЦАМИ. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ЗДЕСЬ – НЕ ПРОСТО СЛОВА, А ФИЛОСОФИЯ: ОТ ПЕРВОЙ АРХИТЕКТУРНОЙ ИДЕИ ДО ФИНАЛЬНОГО АККОРДА В ДЕКОРЕ.

## СОВЕРШЕННОЕ НЕСОВЕРШЕНСТВО

Одним из объектов, украсившим портфолио компании, стало кафе «Кулинарный цех». Заказчик поставил перед дизайнерами амбициозную задачу: создать светлое и вместительное пространство с большим количеством посадочных мест, но при этом наделить его индивидуальностью и стилем.

Вдохновением послужила философия ваби-саби – эстетика, находящая красоту в несовершенстве, естественности и фактурности. За основу была взята монохромная гамма: спокойные бежевые оттенки стали идеальным фоном для игры текстур и форм.



Фотограф: Егор Конабеццев egoikphoto

ГЛАВНАЯ «ИЗЮМИНКА» ПРОЕКТА – БИОНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, НАПОМИНАЮЩИЕ О ПРИРОДНОМ ЛАНДШАФТЕ. ОКСАНА СЕМИНА ОТКАЗАЛАСЬ ОТ ПРОСТОЙ ИМИТАЦИИ: НА СТЕНАХ ПОЯВИЛАСЬ НАСТОЯЩАЯ ГАЛЬКА, ИСКУСНО ВКРАПЛЕННАЯ В ДЕКОРАТИВНЫЕ ПАНЕЛИ. ЭТА СМЕЛАЯ ТЕКСТУРА ЗАДАЕТ НАСТРОЕНИЕ ВСЕМУ ЗАЛУ, ПЕРЕКЛИКАЯСЬ С АСИММЕТРИЧНЫМИ ЗЕРКАЛАМИ. ВОЗДУШНУЮ АТМОСФЕРУ ПОДДЕРЖИВАЮТ ПОДВЕСНЫЕ СВЕТИЛЬНИКИ В СТИЛЕ ВАБИ-САБИ.



Особого внимания заслуживает эргономика. В «Кулинарном цехе» продумана каждая деталь – от удобной барной стойки до столешницы у панорамного окна. Это место у входа стало точкой притяжения для гостей: сидя за столиком, можно наблюдать за жизнью города, чувствуя себя частью его ритма.

#### КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД: «ВСЕ В ОДНОМ ОКНЕ»

Работа над «Кулинарным цехом» стала наглядной демонстрацией философии InterQueen – предоставление полного цикла услуг. Компания создает не только дизайн-проекты, но и является салоном, где можно приобрести чистовые материалы, сантехнику и освещение.

– Клиент, приходя к нам, получает всё в одном окне, – комментирует архитектор Оксана Семина. – Мы не только разработали концепцию с правильной расстановкой мебели и оборудования, учли все нормы эргономики, но и полностью взяли на себя комплектацию. Кафе оснащено нашим светом, декоративными панелями Alpin Walls и другими материалами.

**БЛАГОДАря УЧАСТИЮ ПАРТНЕРОВ-СТРОИТЕЛЕЙ, ПРОЕКТ БЫЛ РЕАЛИЗОВАН ПОД КЛЮЧ И УЖЕ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА ПРИВЛЕКАЕТ ГОСТЕЙ НЕПОВТОРИМОЙ АТМОСФЕРОЙ.**



Фотограф: Дмитрий Дзюбин



Неважно, идет ли речь о приватной территории дома или о шумном коммерческом помещении, – любое пространство в профессиональных руках специалистов InterQueen обретает душу и становится магнитом для гостей.



*Так должны  
жить люди!*

**БОЛЕЕ 60 ОБЪЕКТОВ  
ИНФРАСТРУКТУРЫ И ЗОН ОТДЫХА**

- ☉ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА
- ☉ ДЕТСКИЙ САД
- ☉ ЯСЛИ
- ☉ АПТЕКА
- ☉ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «КАПИТАН-АРЕНА»
- ☉ МАГАЗИНЫ
- ☉ РЕСТОРАНЫ
- ☉ КОННО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
- ☉ БАССЕЙН
- ☉ ФИТНЕС-КЛУБ

И МНОГОЕ ДРУГОЕ...

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА**  
**«КАПИТАН»**

**С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**



ЧОУ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА  
«КАПИТАН» ПОЛНОГО ДНЯ



РЕПЕТИТОРСТВО 1-4 КЛАСС



ДЕТСКИЙ КЛУБ «КИТЁНОК»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ



0-й КЛАСС ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ



СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
КОМПЛЕКС «КАПИТАН-АРЕНА»  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



ИГРОВАЯ КОМНАТА  
КЛУБ «ЮНГА»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ

**1-4 КЛАССЫ**



@SCHOOL\_KAPITAN

+7 (962) 278 28-99



Тульская область, Заокский район,  
посёлок Капитанская бухта



## КУХНЯ, НА КОТОРОЙ ХОЧЕТСЯ ТВОРИТЬ

ОНА – НЕ ПРОСТО КОМНАТА. ОНА – ГЛАВНАЯ ГЕРОИНЯ НАШЕГО ДОМА. МЕСТО УТРЕННЕГО КОФЕ, КОГДА ГОРОД ТОЛЬКО ПРОСЫПАЕТСЯ, И ЦЕНТР ПРИТЯЖЕНИЯ ШУМНЫХ СЕМЕЙНЫХ УЖИНОВ. ЭТО СЦЕНА ДЛЯ КУЛИНАРНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ И ТИХАЯ ГАВАНЬ ДЛЯ ДУШЕВНЫХ РАЗГОВОРОВ. ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ КУХНЯ – ЭТО ОТРАЖЕНИЕ ЕЕ РИТМА ЖИЗНИ. И КАК ЖЕ ВАЖНО, ЧТОБЫ ЭТО ПРОСТРАНСТВО БЫЛО НЕ ТОЛЬКО КРАСИВЫМ, НО И ДЫШАЛО ВМЕСТЕ С ВАМИ.

**Н**о прежде чем заказывать кухню, важно сделать один мудрый шаг – обратиться к профессиональному дизайнеру интерьеров. Именно он поможет увидеть пространство целиком: учесть архитектуру квартиры или дома, продумать сценарии освещения, хранения и движения, объединить кухню с общей концепцией интерьера. Когда кухня становится частью продуманного архитектурного замысла, она раскрывается совершенно иначе.

### ФИЛОСОФИЯ УЮТА

Инвестиция в свою кухню – мудрая инвестиция в семейное благополучие. Это покупка не просто фасадов и столешниц, а тысячи счастливых моментов, которые здесь произойдут. С 2002 года компания «Даллас Мебель» создает именно такие пространства – живые, уютные, продуманные до мелочей. Более 5500 семей уже доверили им создание сердца своего дома, и каждая история любви к своему интерьеру начиналась здесь с чистого листа.

Особенно гармонично кухни «Даллас Мебель» раскрываются в проектах, созданных в сотрудничестве с дизайнерскими бюро. Один из партнеров – студия MODUM.

MODUM – это лаконичная архитектура, где каждый проект начинается с поиска той самой «одной линии», выражающей суть идеи.

MODUM создаёт чистые, минималистичные формы для жизни – комфортные и функциональные интерьеры, где эстетика и атмосфера исходят из единого архитектурного замысла. Именно в таком цельном пространстве кухня становится не отдельным элементом, а органичной частью дома.

### ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ МЕЧТУ

Путь к кухне вашей мечты должен быть таким же легким и вдохновляющим, как пролистывание любимого журнала. Сначала дизайнер помогает сформировать концепцию пространства, а затем специалисты «Даллас Мебель» берут на себя все сложности проектирования и производства, даря вам главную роль – роль творца.

- **Ваш характер в каждой детали.** Палитра компании насчитывает более 2500 оттенков, фактур и материалов. Хотите благородный матовый шпон или модный цвет «пудровой розы»? Мечтаете о латунных ручках или венецианской столешнице? Здесь можно собрать свой идеальный пазл, где даже самая маленькая деталь будет говорить на вашем языке стиля.
- **Эксклюзивность как правило.** Встретить такую же кухню у подруги? Исключено. Ваш гарнитур будет создан специально для вас, вашего пространства и образа жизни – с учетом архитектурной концепции проекта.



- **Эргономика, которая вас понимает.**

Всё продумано так, чтобы вы успевали больше, а уставали меньше. Просторные рабочие поверхности зовут экспериментировать с новыми рецептами, а умные системы хранения прячут рабочие будни, оставляя на виду только праздник и красоту.

- **Красота на десятилетия.**

Важно, чтобы кухня радовала глаз не один год. Поэтому здесь используют только высококачественные материалы (ЛДСП, МДФ, натуральный шпон) и надежную европейскую фурнитуру. Это история на 15–25 лет безупречной службы.

- **Спокойствие и уверенность.**

Компания «Даллас Мебель» работает в формате «полного цикла»: от первого, бесплатного замера до финального аккорда – безупречного монтажа. Гарантия от 2 до 5 лет и постгарантийное обслуживание дарят главное, что нужно женщине для счастья, – спокойствие и уверенность в завтрашнем дне.

Создайте пространство, куда всегда хочется возвращаться. Начните с продуманной архитектурной идеи вместе с дизайнером, доверьте реализацию профессионалам, и ваша кухня станет естественным продолжением дома. Где тепло, вкусно и по-настоящему уютно. Ваша кухня ждет вас.

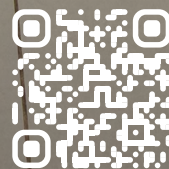
РАБОТАЕМ С 2002 ГОДА

**ДАЛЛАС**  
МЕБЕЛЬ

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

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

☎ 8 800 101 24 52



dallastula



dallastula.ru

# ЧТО ЕСТ МОЙ ТРЕНЕР?

В фитнес-индустрии ходят тысячи мифов о питании. Но кому верить, как не тем, кто делает красивые тела сами? Наша редакция отправилась в клуб «Фитнес парк», чтобы узнать подробности у тренерского состава.



**ИГОРЬ БАБКИН,**  
тренер по плаванию:

– Приемов пищи у меня обычно 3-4. Обязателен плотный завтрак и обед. В течение дня перекус – фрукты или овощи, иногда протеиновый батончик. Если понимаю, что голодный, то поужинаю, но чем-то лёгким. В день выпиваю 2,5-3 литра воды. В рацион чаще всего включаю рис и гречку. Мясо – говядина и курица. Из морепродуктов – креветки и кальмары. Нравится салат с моцареллой, помидорами черри, салатными листьями, креветками, в заправке из горчичного соуса.

К сладкому отношусь спокойно; фастфуд бывает, но редко. А вот острые блюда, пиццу и роллы очень люблю иногда. Нельзя насильно ограничивать себя. И лучше урезать порции и калории за день, чем не есть после 18.00.



**ЕВГЕНИЯ КРАВЦОВА,**  
тренер по плаванию:

– Мой обычный завтрак – яйца, цельнозерновой хлеб, масло, мясо или рыба. Обед – крупа: перловка, рис, булгур; запеченное мясо или рыба, овощной салат. Ужин может быть и после 18, но строго без углеводов (мясо или рыба и овощи). Перекус бывает в первой половине дня после тренировки: банан, шоколад. Приемов пищи обычно 3 и один перекус.

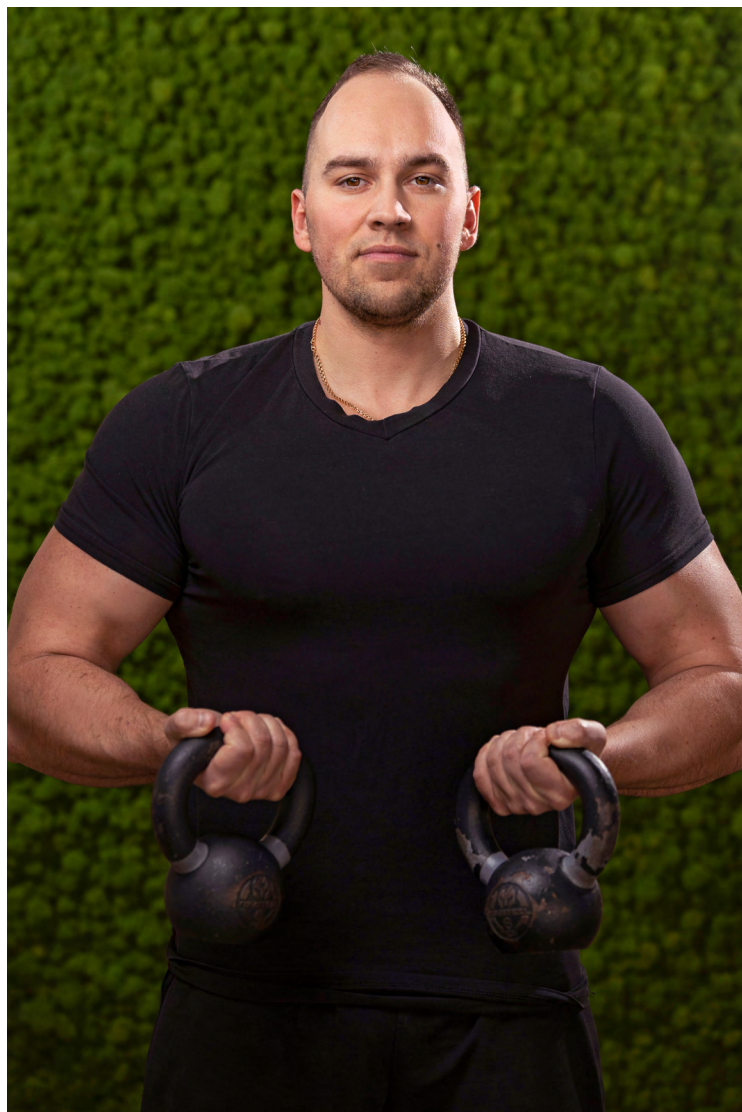
Блюда самые простые, какие можно быстро приготовить в духовке; люблю субпродукты (на сковороде быстро обжариваю печень и добавляю брокколи). Воды пью много, минимум 2 литра в день, часто добавляю лимон. Иногда позволяю себе расслабиться и съесть что-то бесполезное.

Спросили обо всем: «какие блюда чаще всего в рационе?», «какие из них любимые?» и, конечно, «нарушают ли сами тренеры диету и позволяют ли себе съесть «запретное». Спойлер: идеальные прессы иногда уживаются с бургерами, а читмил – это тоже наука.



**ТАТЬЯНА ТИМАКОВА,**  
тренер по плаванию:

– Утром я обязательно пью воду с лимоном – 250 мл. В ежедневном рационе белки, авокадо, черри, красная рыба, зелень, кефир, клетчатка, сыр, овощи, много фруктов. Из любимых продуктов – творожный сыр, морепродукты, красная рыба, чеснок, люблю батончики мюсли. Оптимальное количество приемов пищи – 5. Есть после 18.00 можно, но полезные продукты и немного. Смотря, что вы хотите – похудеть или сохранить свой вес. Мучное, пасты, фастфуд не ем вообще, но могу съесть сладкое.



**АЛЕКСЕЙ КОЧЕТКОВ,**  
фитнес-тренер:

– Я ем все. В основном это стандартный набор: рис, гречка, рыба, мясо, творог. Любимое блюдо – гречка с молоком, готовить быстро и удобно. В день у меня стабильно 5-6 приемов пищи. Сколько пью воды в день, не считаю, но много. Озеро Байкал должно начать волноваться :)

Сладкое ем каждый день; фастфуд – когда нет возможности поесть «правильно». А вот алкоголь не пью принципиально.

**ФитнЕС парк**

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



# БИТВА ЗА ТУЛУ: АДРЕНАЛИН НА СТИЛЕ

ЕСТЬ СОБЫТИЯ, КОТОРЫЕ ВЫХОДЯТ ЗА РАМКИ СПОРТА И ОТКЛАДЫВАЮТСЯ В ПАМЯТИ КАК КОД ГОРОДА. ИМЕННО ТАКИМ ВЕЧЕРОМ ВНОВЬ СТАЛА «БИТВА ЗА ТУЛУ» – ТУРНИР, ГДЕ СИЛА ВСТРЕЧАЕТСЯ С ЭСТЕТИКОЙ, А НАПРЯЖЕНИЕ ОКТАГОНА – С АТМОСФЕРОЙ СВЕТСКОГО ПРИЕМА.



Илья Степанов, Элман Сафаров  
и Михаил Пантелеев

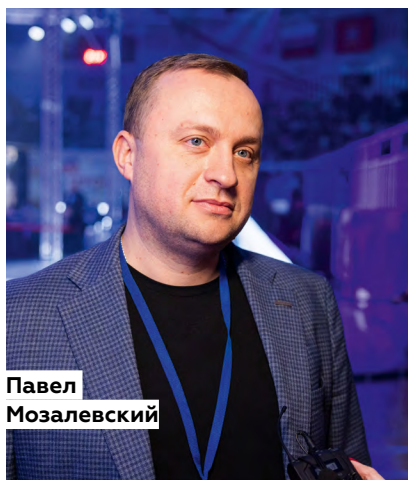
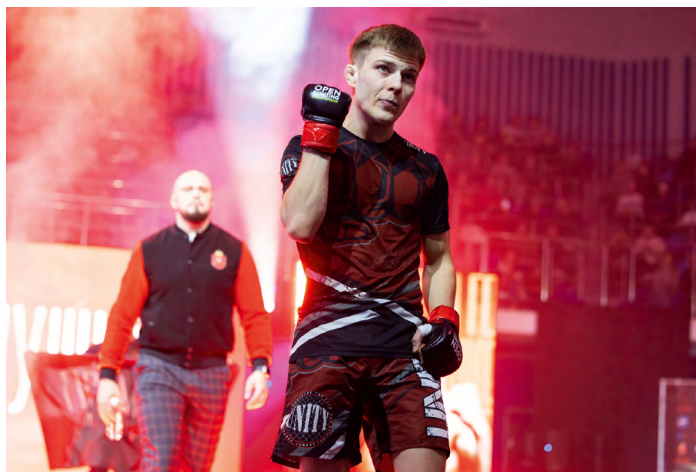
**М**асштаб вечера подчеркнул и официальный статус гостей. От имени губернатора Тульской области Дмитрия Миляева собравшихся приветствовал его первый заместитель – **председатель правительства Тульской области Михаил Пантелеев.**



Также к присутствующим обратился советник губернатора, депутат Тульской областной Думы, **председатель региональной федерации ММА Илья Степанов:**

– Так случилось, что сегодня Прощеное воскресенье. Поэтому ребята, которые будут сейчас показывать свои навыки и драться, сначала пусть подерутся, а потом простят друг друга. Отдельные слова благодарности – губернатору Дмитрию Миляеву и правительству Тульской области. Они всегда нас поддерживают. Мы на протяжении уже почти 10 лет проводим мероприятия. И те, кто приходит каждый раз, видят, как эволюционирует «Битва за Тулу».

В этот раз за поединками с особым интересом наблюдали гости, специально приглашенные журналом «Модный город». Для многих из них турнир стал настоящим откровением и открытием: динамика, концентрация эмоций – все это вживую ощущается совершенно иначе. Спорт, власть, бизнес и светская публика – в одном пространстве, на одной энергетической волне.



Павел  
Мозалевский



Василий  
Астахов



Дмитрий Фильчаков  
и Дмитрий Фомкин



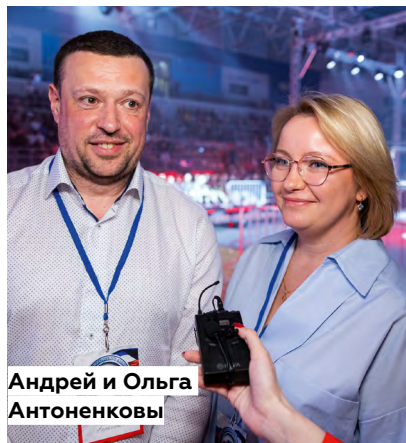
Пока в октагоне разворачивались бескомпромиссные бои, в VIP-зоне царил изысканный атмосфера: фуршет, дегустации, живое общение и обмен впечатлениями. Особый шарм вечеру придало общение с Ильей Степановым – разговоры о спорте, характере и победах сделали событие не только зрелищным, но и по-настоящему содержательным.

Главным украшением мероприятия стал прощальный бой за пояс Элмана Сафарова – чемпиона мира, Европы и восьмикратного чемпиона России. Против него вышел дагестанский боец Арсен Пархугаджиев. Зрелищная борьба именитых бойцов завершилась уверенной победой Сафарова. Удушающий прием стал красивой и логичной точкой его профессиональной истории.

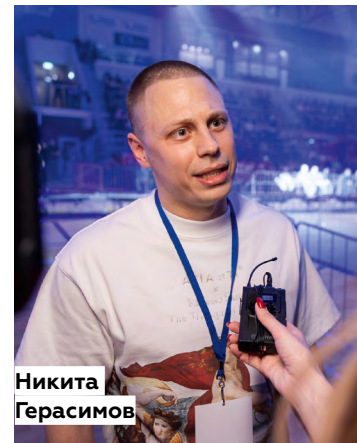
Но «Битва за Тулу» – это не только про спорт. Это про стиль, энергию города и людей, которые умеют быть частью значимых событий.

**Андрей и Ольга Антоненковы** поделились впечатлениями: – Сегодня очень зрелищно и интересно! Порой происходит то, чего никак не можешь ожидать. Наш фаворит – Элман Сафаров. Болеем за него!

**Екатерина Кузовлева** отметила особое настроение вечера: – Очень приятно оказаться здесь в преддверии Дня защитника Отечества. Несмотря на то, что это сугубо мужская «битва», приятно разделять этот адреналин. Эмоции – в чистом виде!



**Андрей и Ольга Антоненковы**



**Никита Герасимов**

**Евгения Шандрова** подчеркнула масштаб: – Рады присутствовать на таком мероприятии. Все очень ярко, высокий уровень организации. Ребята выступают потрясающе. Мы, как спортивная организация, поддерживаем спорт во всех его проявлениях.

**Никита Герасимов** добавил: – Мероприятие невероятное! Благодарю «Модный город» за приглашение. Получаю много эмоций!

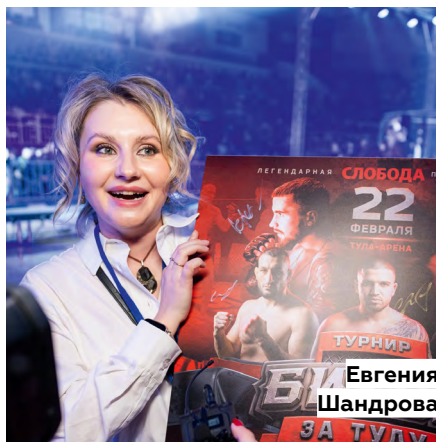
«Битва за Тулу» в очередной раз доказала: это больше, чем турнир. Это точка притяжения, где встречаются сила и статус, спорт и светская культура, драйв и изысканность. Октагон дышал адреналином. А гости «Модного города» стали свидетелями вечера, который еще долго будут обсуждать – уже не только как спортивное событие, но как яркую страницу светской хроники Тулы.



Смотреть запись трансляции:



**Екатерина Кузовлева**



**Евгения Шандрова**





# КАК СТАТЬ БОГАЧЕ В 2026 ГОДУ ПРИ ПОМОЩИ УПРАВЛЯЕМЫХ ПРОДАЖ?!

ДОБРЫЙ ДЕНЬ, ДОРОГИЕ МОИ! НЕ ЗНАЮ, КАК ВЫ, НО Я СОСКУЧИЛСЯ ПО ЛУЧШЕМУ В МИРЕ ЖУРНАЛУ «МОДНЫЙ ГОРОД» И ЛУЧШИМ ЧИТАТЕЛЯМ НАШЕЙ ГАЛАКТИКИ! ХОТЕЛ НАПИСАТЬ НАШЕГО «МЛЕЧНОГО ПУТИ», НО ВОВРЕМЯ ПЕРЕДУМАЛ. ТАК КАК НАШ СЕГОДНЯШНИЙ РАЗГОВОР ПРАКТИЧЕН И ПО-ЗЕМНОМУ КОНКРЕТЕН.

**ВСЕВОЛОД ТАТАРИНОВ, президент API, действующий предприниматель, бизнес-стратег, эксперт в области наставничества, лектор Российского общества «Знание», общественный деятель и просветитель в области бизнес-образования, основатель обучающего сообщества SunTeam International с 1998 года.**

Ну конечно же, – это деньги! А именно: как увеличить нам их количество в прекрасном, не побоюсь этого слова, Золотом году 2026! С 17 февраля начался год Красной Огненной Лошади, а это означает, что пришло наше время стать богаче!

Деньги, суть которых обмен, принадлежат обществу. Для функционирования в обществе мы покупаем то, что обеспечивает нашу жизнь: от электричества до поездок на море, от хлеба насущного до зрелищ; например билета на концерт. Народная мудрость гласит, что с деньгами лучше, чем без денег. И с этим не поспоришь. Если наше желание как минимум в этом году стать богаче, а лучше не только в этом, а навсегда, нам следует разобраться с продажами.

**ПРОДАЖИ – ЭТО ТО, ЧТО  
ПОЗВОЛЯЕТ НАМ ПРОИЗВЕСТИ  
СПРАВЕДЛИВЫЙ ОБМЕН  
ЦЕННОСТИ НА БЛАГО.  
ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ.**

Что значит справедливый обмен? Это означает, что человек получает для себя что-то ценное, а мы получаем от него благо в форме денег. Если то, что мы считаем ценным, для потенциального покупателя не особо ценно, то вряд ли он будет считать такой обмен справедливым. Если вы перехвалите свой товар или услуги, а человек не увидит в нем обещанных преимуществ, он больше у вас не будет покупать. Если вы вынуждены продать свой товар за бесценок, это отбивает у вас

мотивацию снова организовывать эту транзакцию.

Как видите, все очень зыбко и субъективно. Так как я занимаюсь долгих 35 лет бизнесом и 27 лет помогаю предпринимателям зарабатывать больше, то смог хорошо разобраться в этой непростой теме. Недаром мои ученики называют меня Гением Продаж. Хотя, вполне возможно, просто льстят :)

Итак, возвращаемся к нашему повествованию. Нет другого способа получить деньги, кроме продаж. Как только человек получил деньги, это четкий маркер того, что он завершил продажу или какой-то ее цикл. Если денег хронически не хватает, это означает, что персональный маркетинг человека не очень, так как именно маркетинг генерирует продажи.

Как вы помните, существуют Неизбежные и Управляемые продажи. Неизбежные, так называемые Инь-продажи (чтобы это ни значило). И управляемые – Ян-продажи. Если у вас в жизни задача стать богатым, я рекомендую концепцию Неизбежных, то есть Инь продаж (вот почему я всегда на стороне женщин!). Недостаток этого метода в том, что на это нужно потратить приличное количество времени и усилий. Это маркетинг притяжения, который позволяет получить переизбыток целевого внимания и выстроить клиентов в очередь. Если вы посмотрите на хороших специалистов, от врачей до юристов, то увидите топовых экспертов, чьи услуги стоят гораздо выше рынка и всегда есть очередь.

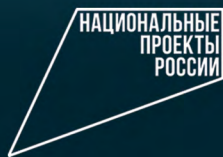
Управляемые продажи, или Ян продажи, основаны на энергичном впаривании – предложении товаров и услуг. Например, едете вы на машине, никого не трогаете, вдруг, как гром среди ясного неба, звонок от какого-нибудь банка о том, что вам уже одобрили кредит, который вам и нафик не нужен, ну или что-то в этом роде.

И конечно же, мои любимые, пытливые читатели все в один голос скажут: «Неизбежные продажи – Маст хэв, а Управляемые – отстой!» Казалось бы, разумно,.. ан нет. Объясняю. Управляемые продажи – это искусство привлечь внимание человека, быстро создав раппорт (получить определенное доверие и расположение), выяснить потребность человека, чтобы продать ему то, что вам сейчас важно. Например, убедить начальника повысить вам зарплату, или рассказать дяде полицейскому, почему вас не надо штрафовать за проезд на красный свет, или убедить надежного поставщика работать именно с вами и тому подобное.

**КАК ВИДИТЕ,  
ЖИЗНЬ МНОГОГРАННА.**

И, как говорят наши китайские друзья, (а то мы совсем забыли про Огненную Лошадь): «Инь и Ян создают Ци – полноценную энергию». То есть в жизни присутствуют и Неизбежные, и Управляемые продажи.

В следующий раз мы обсудим 5 шагов Управляемых продаж на практических примерах.



РОССИЙСКИЙ  
ЭКСПОРТНЫЙ ЦЕНТР

▼ ЭКСАР  
▼ РОСЭКСИМБАНК

# ЭКСПОРТИРУЙТЕ С ГОСПОДДЕРЖКОЙ!



СОФИНАНСИРОВАНИЕ  
ТРАНСПОРТИРОВКИ



УЧАСТИЕ  
В МЕЖДУНАРОДНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЯХ



ПОИСК КЛИЕНТОВ  
ЗА РУБЕЖОМ


## ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ЭКСПОРТА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

принимает заявки на участие  
в конкурсе **до 30 апреля**



г. Тула, ул. Кирова,  
д. 135/1, оф. 426

+7 (4872) 25 98 33  
[www.export71.ru](http://www.export71.ru)



# ПРИКОСНОВЕНИЕ, КОТОРОМУ ДОВЕРЯЕШЬ

⋮ клиника комаровой

ул. Демонстрации, 137  
пр. Ленина, 81, 2-й этаж

+7 (4872) 57-30-07  
komarova.clinic

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА