

№196 ФЕВРАЛЬ 2026

# МОДНЫЙ

Г О Р О Д

ДМИТРИЙ МИЛЯЕВ

СЕГОДНЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНО

**МОДНО  
БЫТЬ**

*Открытым*

18+

Рекламно-информационное издание

# МЕСТО ИЗЫСКАННЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

В вечной гонке мегаполиса есть место, где можно выдохнуть и ощутить вкус настоящего момента. Ресторан «Магадан» создан для таких встреч – осмысленных и полных ощущений. Насладитесь панорамными видами на город, уютной атмосферой и авторской гастрономией от шефа. А по выходным позвольте вечеру зазвучать по-новому: живая музыка и насыщенная вечерняя программа превратят ваш ужин в незабываемое путешествие для чувств. «Магадан» – территория, где рождается близость, звучат самые важные слова и отмечаются события с теми, кто дорог.



## МАГАДАН

г. Тула, ул. Советская, 47  
+7 (4872) 36-01-51 | +7 910 700-14-32  
magadantula.rest

Макияж и прическа:  
Пазина Анастасия Pazina\_Anastasiya



Модель: Сергеева Валерия,  
агент ОСТ

## HAVAL F7: ИНТЕЛЛЕКТ, ВОПЛОЩЕННЫЙ В СТИЛЕ

ЗНАКОМЬТЕСЬ С HAVAL F7 – КРОССОВЕРОМ, КОТОРЫЙ ПРЕОБРАЖАЕТ КАЖДУЮ ПОЕЗДКУ, ДЕЛАЯ ЕЕ ТЕХНОЛОГИЧНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ И ПОЛНОЙ ЭМОЦИЙ. ЭТО АВТОМОБИЛЬ, КОТОРЫЙ ПРИКОВЫВАЕТ ВЗГЛЯДЫ В ПОТОКЕ И ПРЕДЛАГАЕТ УМНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ КОМФОРТА КАЖДОГО ПАССАЖИРА.



### ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЙ ДИЗАЙН, ПРИТЯГИВАЮЩИЙ ВЗГЛЯД

В HAVAL F7 вы никогда не останетесь незамеченным. Его строгий и динамичный силуэт, подчеркнутый единой линией LED-оптики и выдвигаемыми дверными ручками, выглядит лаконично и технологично. Кроссовер воплощает уверенность и статусность современного мегаполиса, обещая нечто большее, чем просто движение.

### ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ УМНОГО ВОЖДЕНИЯ

- **Голосовой помощник.** Управляйте климатом, мультимедиа, попросите автомобиль закрыть или открыть окна, не отрывая рук от руля, просто отдавая команды.
- **Мир Яндекса на борту.** Встроенная мультимедийная система с сервисами «Яндекс.Авто» делает маршруты понятными (Яндекс.Навигатор), а поездки – мелодичными (Яндекс.Музыка).
- **Управление со смартфона.** Целый набор функций доступен дистанционно через приложение: запуск двигателя, подогрев руля и сидений, климат-контроль, отслеживание местоположения и многое другое.

### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: ВАШЕ «ШЕСТОЕ ЧУВСТВО» НА ДОРОГЕ

HAVAL F7 оснащен комплексом инновационных систем, которые заменяют вашу интуицию. Они предупреждают о потенциальных рисках, помогая избежать опасных ситуаций и обеспечивая уверенность за рулем в любых условиях.

## КОМФОРТ, ПРОДУМАННЫЙ ДО МЕЛОЧЕЙ

Салон F7 — пространство для наслаждения поездкой. Отделка выполнена из качественных материалов, спинки задних сидений регулируются, чтобы каждый мог занять идеальное положение. LED-подсветка салона с возможностью выбора цвета позволяет создать атмосферу для любого путешествия.

HAVAL F7 — не просто кроссовер. Это надежный партнер, который соединяет передовые технологии, выразительный дизайн и бескомпромиссный комфорт, чтобы наполнить каждый ваш день незабываемыми впечатлениями от вождения.

Официальный дилер HAVAL Тульские автомобили предлагает выгодные условия приобретения автомобилей и индивидуальный подход к каждому клиенту.



Алексей и Татьяна  
Куриловичи

**HAVAL**  
официальный дилер  
ТУЛЬСКИЕ АВТОМОБИЛИ

Официальный дилер HAVAL CITY  
Тула, ул. Октябрьская, д. 309  
+7 (4872) 33-79-72



# OCT



**545-545**

**OST71.RU**

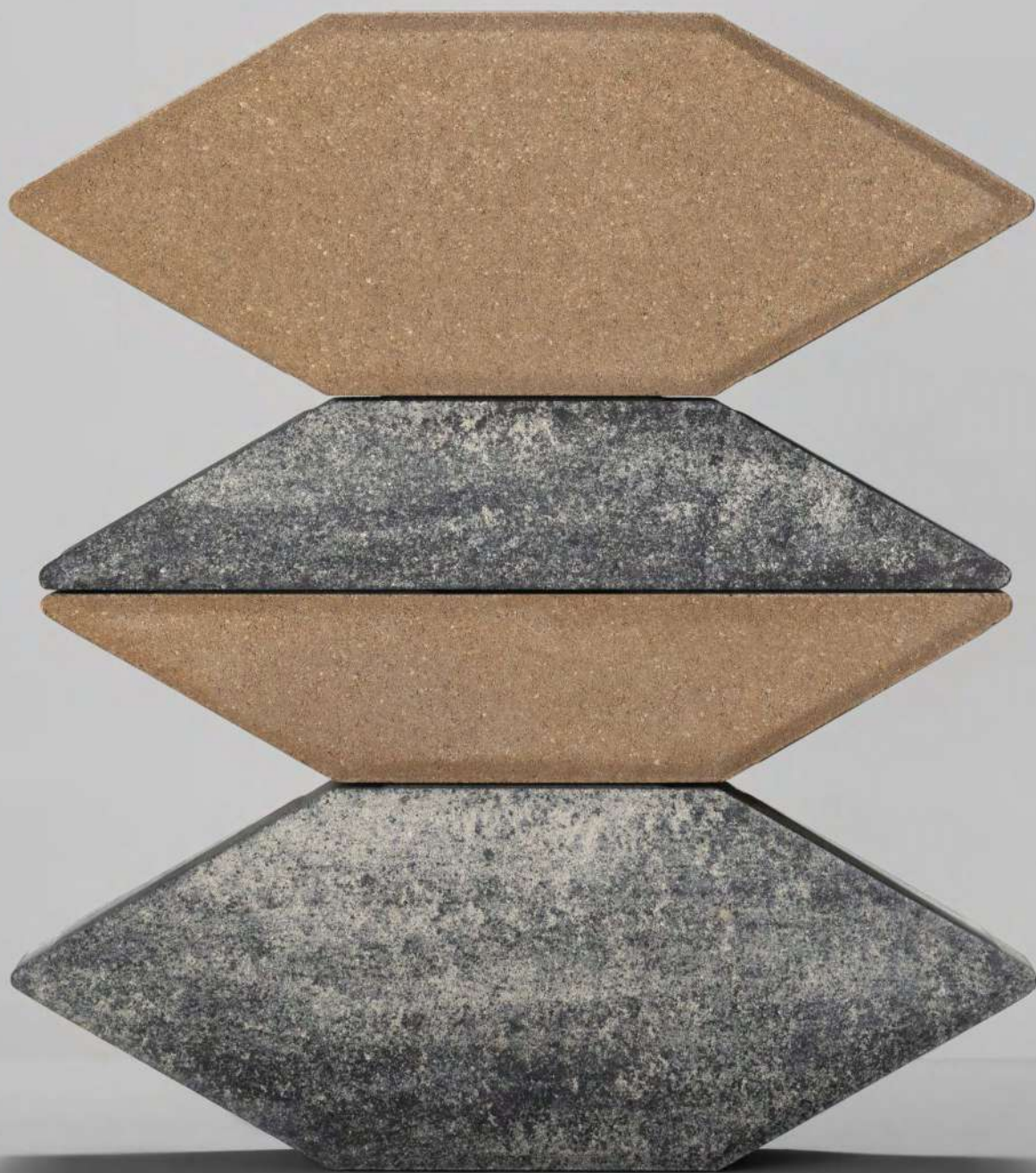
# ПРАЙМ ЭНГЕЛЬСА

## ЖИЗНЬ В ШАГЕ ОТ ПАРКА И БУДУЩЕГО

Дом элит-класса рядом с Центральным парком, созданный для истинных ценителей прогресса, сочетает в себе премиальное качество жизни и удобство городской среды. Его местоположение открывает резидентам доступ к созданию уникального образа жизни.

Это не просто архитектурное произведение, но и инженерный шедевр, созданный с учётом самых высоких стандартов комфорта и технологичности. Вдохновляющее приватное дворовое пространство для отдыха, центром притяжения которого является уникальный арт-объект и лаундж-зона, выполненная в форме амфитеатра. Собственный фитнес-зал с современным оборудованием и доступом только для резидентов комфортно поддерживает активный образ жизни. 113 уникальных планировочных решений с мастер-спальнями, гардеробными и большими балконами, которые станут отличным местом для наслаждения видами на город.





**BRAFER**  
ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА



**BRAER**  
ОБЛИЦОВОЧНЫЙ КИРПИЧ



# Друзья, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



## GERRY WEBER

ТРЦ «Макси»  
ул. Пролетарская, 2, этаж 1  
+7 910 166-32-03



Gerry Weber – немецкий бренд в эстетике современной классики, casual и спорт-шика. Он особенно ценится за премиальное качество, а также за умение работать с реальной женской фигурой.

Джинсы, которыми бренд известен по всему миру, трикотаж и базовые модели бренда становятся основой гардероба, к которой возвращаются из сезона в сезон.



## BUSINESS LINE

SINCE 2 007

ТРЦ «Макси»  
ул. Пролетарская, 2, этаж 1  
+7 910 165-37-03



Business Line – бренд для женщин, выбирающих деловую эстетику, статус и уверенность в каждой детали. Коллекции строятся вокруг деловых костюмов с выверенным кроем, которые подчеркивают профессиональный образ, легко сочетаются между собой и рассчитаны на долгую носку.

Это одежда для работы и жизни, которая помогает сформировать капсульный гардероб и помогает экономить время.

В ТО ВРЕМЯ, КОГДА МНОГИЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ БРЕНДЫ ПОКИДАЮТ РОССИЙСКИЙ РЫНОК, В ТУЛЕ ПРОДОЛЖАЮТ ПОЯВЛЯТЬСЯ МАРКИ С МИРОВЫМ ИМЕНЕМ. БЛАГОДАРЯ РАБОТЕ НАТАЛЬИ КУЗНЕЦОВОЙ, ОФИЦИАЛЬНОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ БРЕНДОВ GERRY WEBER, BUSINESS LINE, GUESS И GEOX, ЖИТЕЛИ ГОРОДА ПО-ПРЕЖНЕМУ ИМЕЮТ ДОСТУП К КАЧЕСТВЕННОЙ ЕВРОПЕЙСКОЙ И АМЕРИКАНСКОЙ МОДЕ. ВСЕ БРЕНДЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТУЛЕ В ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ «МАКСИ» И ОТБИРАЮТСЯ С АКЦЕНТОМ НА АКТУАЛЬНОСТЬ, КОМФОРТ И РЕАЛЬНУЮ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ.



ТРЦ «Макси»  
ул. Пролетарская, 2, этаж 1  
+7 910 553-49-49

G-store

# GEOX

ТРЦ «Макси»  
ул. Пролетарская, 2, этаж 1  
+7 910 553-49-49

Geox – итальянский бренд обуви и одежды, известный своими современными «дышащими» технологиями. Бренд сочетает водонепроницаемость, комфорт и элегантный дизайн, что особенно важно в повседневной носке.

Детская обувь Geox считается одной из лучших в мире: она разрабатывается с учетом анатомии детской стопы и активного образа жизни.



# GUESS

ТРЦ «Макси»  
ул. Пролетарская, 2, этаж 1  
+7 910 553-49-49

Guess – культовый американский бренд с узнаваемым характером и чувством статуса.

Мужская коллекция строится на универсальной базе: точная посадка, выверенные силуэты и вещи, актуальные вне времени.

Женская линия представлена в двух направлениях: элегантной премиальной коллекцией Guess Marciano и более динамичной sport-линейкой для активного городского ритма.

КОТТЕДЖНЫЙ ПОСЕЛОК **ДЕРЕВНЯ  
ХУДОЖНИКОВ**

*Живи как творец!*

Рекламодатель и застройщик - ИП Болоненко С.Н. ОГРНИП 314715434500190





Курортная зона  
в сосновых борах  
у реки Вашана  
вблизи Оки

Авторская архитектура,  
дорогие материалы,  
экология, природа и  
приватность

## Капитальные дома ИЖС с коммуникациями у реки



Готовые дома  
78,5 и 102,5 м<sup>2</sup>



Единый архитектурный  
код поселка



Большой детский  
городок



Благоустройство  
территории



Зооуголок с оленями



Собственная конюшня



Активный отдых



Высокоскоростной  
интернет



Закрытая территория  
Охрана



**НОВОСТИ!**  
Идёт строительство  
теннисного корта

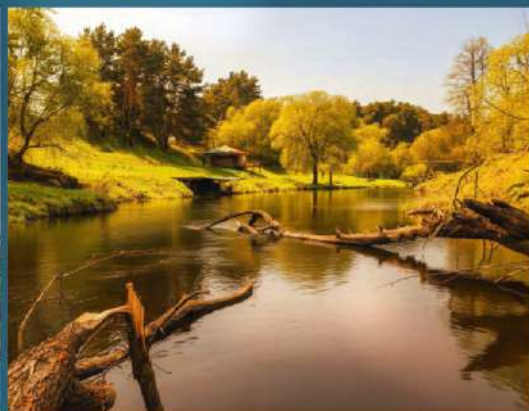
село Бунырево,  
Алексинский район,  
Тульская область

**+7(4872) 70-80-90**

Запишись на осмотр



\*Количество домов ограничено!



# ХОД КОНЕМ

В СТРЕМИТЕЛЬНОМ РИТМЕ МЕГАПОЛИСА, ГДЕ КАЖДАЯ МИНУТА НА СЧЕТУ, ТОЛЬКО НАДЁЖНЫЕ ЧАСЫ НА МУЖСКОМ ЗАПЯСТЬЕ ПРЕВРАЩАЮТ ХАОС В ЧЁТКИЙ РИТМ. ЖИЗНЬ ГЕРОЕВ НАШЕГО ПРОЕКТА – НЕ ХАОТИЧНАЯ СПЕШКА, А ПРОДУМАННАЯ ПАРТИЯ, ГДЕ КАЖДЫЙ ХОД ВЕДЁТ К ПОБЕДЕ. ИХ СТРАТЕГИЯ – В ТЕМПЕ. ТОЛЬКО ЧЕРЕДУЯ БЫСТРЫЕ БЛИЦ-РЕШЕНИЯ С ДОЛГИМИ РАЗМЫШЛЕНИЯМИ НАД ВАЖНЫМ МОЖНО ПОСТРОИТЬ СВОЮ ЛИЧНУЮ ИМПЕРИЮ.

Дорогие люксовые часы – настоящий предмет для инвестиций. Это отличное вложение способно подчеркнуть статус и индивидуальность своего владельца. В огромной коллекции «Мира часов» найдутся модели на любой вкус – бессмертная классика или яркие, трендовые и изысканные.



## МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, 29  
+7 (4872) 31-18-19, 8 800 450-05-05  
[www.chasy71.ru](http://www.chasy71.ru)

  
КОСМОС

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

Владимир Стручев,  
ведущий

Опыт игры в КВН помогает Владимиру виртуозно импровизировать и заряжать публику живым юмором. А пятилетнее сотрудничество с хоккейным клубом в качестве ведущего позволяет с легкостью проводить множество крупных спортивных проектов.

На мероприятиях Владимир дарит искренние эмоции, полностью отдаваясь моменту вместе с гостями. Для него важна настоящая атмосфера праздника без пафоса. Его философия – стирать грань между ведущим и гостем, создавая единое пространство радости. А главное правило – забыть о правилах, насладиться, веселиться и прожить день X так, как хочется именно вам.

+7 960 598 3578

📞 Vladimir\_Struchev



# GS

## GOOD SUIT'S

Магазин мужских костюмов

Тула, проспект Ленина, 40

+7 (4872) 74-05-25



RAYMOND WEIL  
GENEVE

Валерий Комков,  
руководитель агентства  
недвижимости Komkov Realty

Komkov Realty предлагает новый взгляд на рынок Тульской области. Миссия Komkov Realty – изменить представление о риелторских услугах, предложив премиальный и при этом доступный сервис, не имеющий аналогов. Валерий создает образ современного профессионала в сфере недвижимости – динамичного, клиентоориентированного, с абсолютно прозрачными действиями и решениями. Агентство Komkov Realty оказывает полный спектр услуг: помощь в покупке, продаже и аренде жилой и коммерческой недвижимости. Клиенты Komkov Realty могут рассчитывать на комплексное юридическое сопровождение сделки и помощь в одобрении ипотечных кредитов любой сложности.

Лобыревский переулок,  
д. 1, офис 1.2  
+7 929 071-98-15



HAMILTON  
SWISS MADE SINCE 1854

# GS

## GOOD SUIT'S

Магазин мужских костюмов  
Тула, проспект Ленина, 40  
+7 (4872) 74-05-25



Good Suit's – это более 1000 моделей мужских костюмов для самых важных событий. Соберите свой идеальный образ: для свадьбы, выпускного, офиса или встречи с друзьями.

Салон мужского стиля предлагает не только безупречную классику, но и актуальную повседневную одежду в стиле кэжуал (повседневная одежда). Стилисты-консультанты учтут все пожелания и подберут вариант, который будет выглядеть на вас безупречно. Кроме того, в ассортименте представлена обувь на любой вкус – от классических туфель до современных кроссовок.



### МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, 29  
+7 (4872) 31-18-19, 8 800 450-05-05  
[www.chasy71.ru](http://www.chasy71.ru)

**EDOX**  
Swiss Watches

# ЖК «СЕМЕЙНЫЙ БУЛЬВАР»

Сдача домов уже  
в следующем году\*



Центральный район



Двор Парк



Новая школа  
и детский сад



Большое расстояние  
между домами



\*Сдача домов 1 очереди – IV кв. 2027 года  
Проектная декларация размещена на сайте наш.дом.рф.

## Современный комфорт



## Закрытая территория



**СЕМЕЙНЫЙ  
БУЛЬВАР** ЖИЛОЙ  
КОМПЛЕКС



## Соседство с природой и инфраструктурой



Макияж и прическа:  
Пазина Анастасия  
Pazina\_Anastasiya

**Д**орогие читатели! Перед вами — наш новый, февральский выпуск, в создание которого наша команда вложила много сил и идей. Мы стремились сделать его не просто информативным, но по-настоящему ярким и вдохновляющим.

Для нас большая честь представить на обложке этого номера губернатора Тульской области Дмитрия Миляева. Наше эксклюзивное интервью с ним вышло за рамки официального; мы сознательно ушли от сухих цифр и отчетов, чтобы поговорить о главном: о людях, о развитии города, о ностальгии по вкусу детства и о том, почему быть открытым сегодня — это не просто важно, а по-настоящему модно. Получился очень живой и глубокий разговор.

Еще одним ключевым событием номера стал специальный проект «Круглый стол застройщиков». Вместе с руководителями ведущих строительных компаний региона мы обсудили конкретные шаги, которые помогут вывести рынок недвижимости Тульской области на новый уровень качества.

Куда же нам без праздников? Готовимся к 14 февраля и заранее говорим теплое «спасибо» нашим защитникам — поздравляем мужчин с наступающим 23 Февраля!

Надеемся, что этот номер подарит вам интересные мысли, полезные знания и хорошее настроение. Приятного чтения!

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

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

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

18+

Тула, №196  
февраль 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 23/Т2026. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 30.01.2026.  
Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещено.

# Ивент-алхимия. КАК ПРЕВРАТИТЬ ЖЕЛАНИЕ В ГРАНДИОЗНОЕ СОБЫТИЕ?

EVENT-МЕНЕДЖМЕНТ СЕГОДНЯ — ВЫСОКОСКОРОСТНАЯ ЛОГИСТИКА ЭМОЦИЙ, ТОЧЕЧНЫЙ МАРКЕТИНГ ВПЕЧАТЛЕНИЙ И ПСИХОЛОГИЯ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ. КАК СОБРАТЬ ПАЗЛ ИЗ ТЫСЯЧИ ДЕТАЛЕЙ ТАК, ЧТОБЫ В ИТОГЕ ПОЛУЧИЛАСЬ НЕ КАРТИНКА, А «ЖИВОЕ» ВОСПОМИНАНИЕ? ОБ ЭТОМ МЫ ПОГОВОРИЛИ С АЛЕНОЙ БЕЗУГЛОЙ, ОСНОВАТЕЛЬНОЙ АГЕНТСТВА EVENT TEAM.

— Алёна, EVENT TEAM — это про масштабные конференции или камерные праздники? Какая у вас специализация?

— Мы занимаемся организацией и координацией мероприятий любого формата и масштаба. Ключевое — не тип события, а запрос клиента и эмоция, которую он хочет получить. Мы создаем не просто программу, а целостную атмосферу.

— То есть вы работаете под ключ?

— Верно, от генерации идеи и разработки концепции до реализации. Мы предлагаем свою команду проверенных специалистов, чтобы клиент мог расслабиться и просто наслаждаться процессом и самим праздником. Но часто обращаются те, кто спланировал праздник самостоятельно и нуждается в профессиональном координаторе на площадке.

— Кто состоит в команде EVENT TEAM и отвечает за создание безупречных событий?

— В нашей команде 7 человек — единомышленников с разными компетенциями. Это организаторы-менеджеры, которые готовят проект: прорабатывают смету, ведут переговоры с площадками и подрядчиками, контролируют детали. И координаторы, которые контролируют процессы на площадке в день события.

— Как думаете, чем запоминаются именно ваши мероприятия?

— Нам нравится не просто организовывать мероприятия, а воплощать идеи наших клиентов. Чтобы через год, пять, десять лет, вспоминая этот день, люди чувствовали те же теплые эмоции. Мы любим брать классический, проверенный формат и добавлять в него «изюминку» — личную историю. Например, на одной из свадебных церемоний гости были с завязанными глазами, чтобы полностью погрузиться в процесс и прочувствовать всё, что происходило. Проект так и назывался — «Чувства». А на одном из дней рождений подарком для гостя стал живой гусь, которого я бережно перевозила в своей машине :)

— Нам нравится придумывать интересные идеи событий, чтобы они находили отклик в сердцах наших клиентов и их гостей.



Продюсер: Ирина Пшонкина, ирен\_пшонкина, Фотограф: Андрей Агапов, andreyagapovfoto

## EVENT TEAM.

+7 910 162-13-13  
info@event-team.pro



ГУБЕРНАТОР ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДМИТРИЙ МИЛЯЕВ ДАЛ ЭКСКЛЮЗИВНОЕ  
ИНТЕРВЬЮ МЕДИАМЕНЕДЖЕРУ,  
УЧРЕДИТЕЛЮ «СЛОБОДЫ»  
ИЛЬЕ СТЕПАНОВУ

СЕГОДНЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНО  
МОДНО БЫТЬ

Открытым

ЭТУ ФРАЗУ ДМИТРИЙ МИЛЯЕВ ПРОИЗНОСИТ ЛЕГКО,  
БЕЗ ПАФОСА. И В НЕЙ, КАЖЕТСЯ, ЗАКЛЮЧАЕТСЯ  
ЕГО ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП КАК РУКОВОДИТЕЛЯ  
И КАК ЧЕЛОВЕКА



Продюсер: Ирина Пшонкина, iGel\_miga, Фотограф: Андрей Агапов agarovfoto



**– НУ ЧТО, БУДЕТЕ ПЫТАТЬ МЕНЯ КАВЕРЗНЫМИ ВОПРОСАМИ? – ДОБРОДУШНО ПОШУТИЛ ГЛАВА РЕГИОНА.**

**ИЛЬЯ СТЕПАНОВ,**  
 медиаменеджер,  
 учредитель «Слободы»

**О**н не прячется за должность, не выстраивает дистанцию и не боится прямых вопросов. Дмитрий Милаев – губернатор Тульской области нового типа: открытый, спокойный, системный. Мы поговорили с ним не о цифрах и отчетах, а о людях, городе, вкусе детства и о том, почему сегодня действительно чрезвычайно модно быть открытым.

В его манере говорить нет показной официальности – скорее спокойная уверенность человека, который привык отвечать за решения и не прятаться за формулировками. Он легко улыбается, делает паузы, иногда иронизирует над собой. В этом разговоре нет ощущения дистанции: кажется, что перед тобой не губернатор, а собеседник, с которым можно говорить не по протоколу, а по-человечески.

#### **ПРО ОТКРЫТОСТЬ И МЕДИА**

**– Вы стабильно не бегаєте от журналов и не выстраиваете сегрегацию в медиа. Это стратегия?**

– Уважение – это не стратегия, это отношение к людям. А если говорить как губернатор, диалог просто необходим. Можно сколько угодно закрываться, но мир все равно узнает новости помимо нашей воли. Мне важно, чтобы позитивные изменения в регионе были видны, чтобы люди понимали, что мы делаем и куда движемся.

**– Когда Вы завели телеграм-канал и потом МАХ, Вы фактически стали управлять повесткой, а не защищаться от нее. Это стратегия?**

– Раньше мне казалось, что невозможно общаться в режиме реального времени с таким количеством людей. Но опыт показал обратное. Это реальный канал обратной связи. Живой диалог, и он мне нравится.

#### **ПРО КОМАНДУ**

**– Вас сравнивают то с тренером команды, то с дирижером оркестра. Вам близка такая метафора?**

– Правительство – это большое объединение людей, и понятно, что бывают сложности. Где-то на уровне взаимопонимания, где-то на уровне контактов. Мы это преодолеваем.

Недавно отчитывались о выполнении нацпроектов в 2025 году. Все что было запланировано, мы сделали. В конце февраля узнаем, на какой строчке рейтинга регионов находимся по этим показателям. Но на самом деле не в рейтинге суть. Это дело чести – довести до конца то, что начали.

А с точки зрения управления мне хотелось бы, чтобы реагировали быстрее, глубже и системно разбирались в вопросах. Это касается всего! Проблемы с ходу не решишь – ими надо заниматься системно. Иначе так и будем в прыжке что-то делать, чтобы разрешить ситуацию.

#### **ПРО ГОРОД И НАБЕРЕЖНУЮ**

**– Проект большой набережной – один из самых ожидаемых для Тулы. Как Вы его видите?**

– Проект безусловно нужный. Он напрашивался, как только появилась Казанская набережная. Во-первых, хочется привнести новую реальность в благоустройство города. А во-вторых, надо раскручивать историю, связанную с туризмом. У нас прекрасно работают музеи и учреждения культуры, у нас богатый событийный календарь, красивый центр города. Но нужны новые точки притяжения, чтобы было чем бороться за туристов.

Это очень емкий проект. Общая протяженность – около 17 километров. Начнем с центра города – от музея оружия до «Макси», а дальше будем расширяться. Это не просто благоустройство, это новая философия города как пространства для жизни, прогулок, встреч, туризма.

В какой-то момент разговор естественно смещается от управления регионом к более личным темам – без резкого перехода, как будто это продолжение одного и того же диалога. О городе, о семье, о детстве, о том, что остается, когда выключаются камеры и заканчиваются совещания.

**– Ваша любимая фраза: «А сейчас скажу как человек»... А какой Вы человек? Давайте сделаем блиц!**

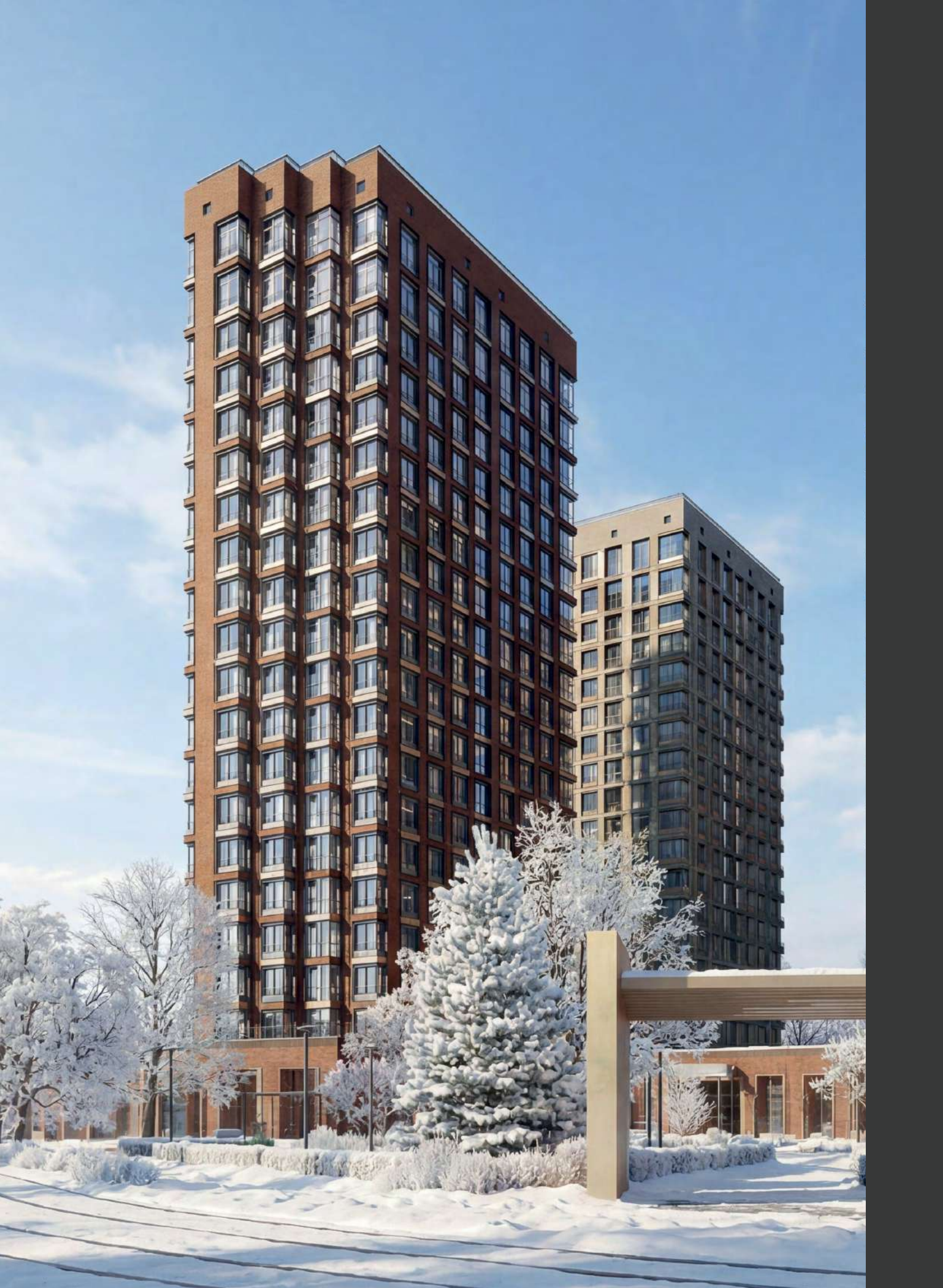
# Блиц

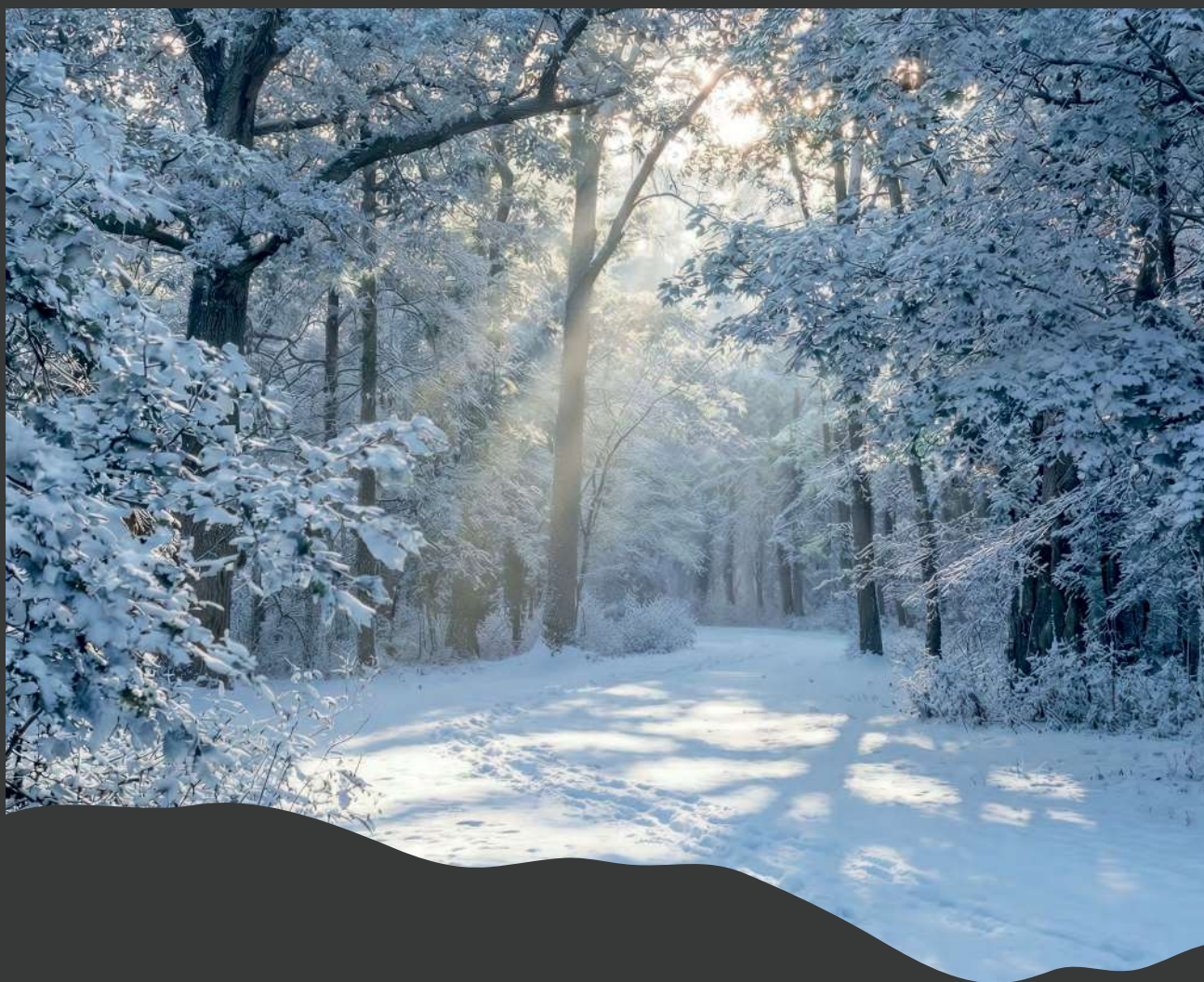
- **Ваша самая характерная черта?**  
– Нудный. Ну или дотошный.
- **Качества, которые Вы больше всего цените в мужчине, в женщине?**  
– Я не буду разделять. Ценю честность, готовность самостоятельно принимать решения и брать за них ответственность; работоспособность.
- **Кого Вы ни при каких обстоятельствах не возьмете на работу в свою команду?**  
– Мог бы ответить, что любой имеет шанс. Но точно не хочу видеть в своей команде лодырей и воров.
- **За что можете уволить подчиненного в 24 часа?**  
– Не припомню такой ситуации.
- **Что является Вашим главным недостатком?**  
– Дотошность. Ну или нудность.
- **Что для Вас сегодня критика?**  
– Повод задуматься.
- **Сегодня модно быть открытым?**  
– Да. Чрезвычайно модно.
- **Каким поступком в своей жизни Вы больше всего гордитесь?**  
– Нет такого – «вот здесь я совершил подвиг». Когда удается помочь людям в решении их проблем, возникает чувство удовлетворения.
- **Ваши любимые места в Туле, в родном Киреевске и Тульской области в целом – куда возвращаетесь сердцем?**  
– Весь регион родной. Киреевск – моя малая родина, где я родился, провел все детство и юность. В Тульской области был везде. Регион мне родной и по месту рождения, и по духу, и по праву.
- **Есть ли у Вас в Туле любимое кафе или ресторан, куда Вы любите заходить?**  
– Я не стал бы выделять что-то, просто не ходок по ресторанам и кафе. А в целом люблю уютную спокойную атмосферу. В молодые годы, конечно, хотелось музыку погромче...  
– А сейчас там аквапарк, – тихо добавил Илья Степанов.
- **Что для вас вкус Тулы? Например, пряники, пастила...**  
– Пряники и пастила – безусловно. А я вспоминаю вкус детства. Оно было советское. Я любил тюрю! Не уверен, что знаете про такое. Ее не надо готовить. Все просто: в тарелку налить теплое молоко, положить ложку сахара и покрошить белый хлеб. Получается по-детски сладкая вкусная похлебка. А еще гренки! Мама их готовила так: нарезала батон, ломти окунала в сладкое молоко и поджаривала на сковороде. Мне казалось это обалденным лакомством!
- **Есть ли место, где Вы можете просто посидеть и подумать, без протоколов и камер?**  
– Везде можно подумать без протоколов и камер, если нет протоколов и камер.
- **Что для Вас счастье?**  
– Когда испытываю чувство гармонии с самим собой, со своими близкими и окружающими.

Смотреть интервью



**В ЭПОХУ ЗАКРЫТЫХ ЛИЦ И СЛОЖНЫХ ФОРМУЛИРОВОК ДМИТРИЙ МИЛЯЕВ ВЫБИРАЕТ ПРОСТУЮ ПОЗИЦИЮ: БЫТЬ В ДИАЛОГЕ, НЕ ПРЯТАТЬСЯ ЗА ДОЛЖНОСТЬЮ И ОСТАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКОМ. СЕГОДНЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЧРЕЗВЫЧАЙНО МОДНО БЫТЬ ОТКРЫТЫМ.**





СТУДИИ • КВАРТИРЫ • ПЕНТХАУСЫ  
РЯДОМ С ЦЕНТРАЛЬНЫМ ПАРКОМ

ПРЕМЬЕР  
п а р к

(4872) 751-751

Застройщик ООО "СЗ "Премьер Парк Тула". Проектная декларация на наш.дом.рф.  
Подробная информация в офисе продаж застройщика или по указанному телефону.

Диваны, кресла, кровати  
Обеденные и журнальные столы  
Консоли, стулья, стеллажи

Зеркала, декор, свет  
Ароматы для дома, текстиль



МЕБЕЛЬ | СВЕТ | ДЕКОР

GARDA DECOR



Наша мебель – это не просто предметы интерьера, а настоящие произведения искусства, которые превращают жилое пространство в стильный и функциональный дом. *Роскошь в деталях!*

ТЦ «Мебель Молл»,  
Осиновая гора, 2





## ЧТО СКРЫВАЕТСЯ «МЕЖДУ СТРОЧКАМИ»?

В ТУЛЕ В ДОМЕ КРАФТА ОТКРЫЛАСЬ ВЫСТАВКА О МОДЕ 80-90-Х «МЕЖДУ СТРОЧКАМИ. ШВЕЙНОЕ МАСТЕРСТВО И МОДНАЯ ИНДУСТРИЯ В ТУЛЕ 1970-90-Х»

Экспозиция посвящена истории тульской моды, работе Дома моделей и швейному мастерству, демонстрируя аутентичные наряды, эскизы и атмосферу той эпохи.

Идея создания выставки принадлежит Галине Супрун, художнице по вышивке, члену союза дизайнеров России, которая с 80-х годов работала художником-модельером в тульском Доме моделей на Колетвинова. 20 лет с момента открытия это здание было центром моды и стиля для города и области. Выставка собрана из воспоминаний, дневников, фотографий, уникальных предметов одежды, произведенных руками его мастеров.

Первым предлагается осмотреть зал справа, куда ведет приоткрытая шторка импровизированной примерочной. В нем представлены швейные машинки, ножницы, различные журналы с выкройками, настольная лампа, телевизор – дефицитные предметы быта тех лет.

Следующий – рассказывает историю здания, где одевались тульские модники: фотографии помещений, демонстрационного зала, кофейни, воспоминания сотрудников и вырезки из газет тех лет.

Зал с подиумом – центр экспозиции «Между строчек». Он предлагает каждому ощутить себя главным героем выставки – демонстратором одежды. Здесь представлены приспособления, помогавшие создавать одежду, образцы изделий, одно из которых можно даже «примерить» на себя.

Завершает просмотр импровизированная винтажная распродажа: одежда, обувь и аксессуары, сохранившиеся в исконном виде, модернизированные или сшитые по мотивам нарядов советских лет.

Выставка будет интересна всем, кто хочет окунуться в атмосферу того времени; увидеть, как выглядели модели одежды, какие ткани использовались для их создания, а также познакомиться с технологиями производства. Она продлится до 24 мая 2026 года в Доме Крафта (пр. Ленина, 25).

Фотограф: Алексей Пирязев



# КАК НЕЙРОСЕТИ МЕНЯЮТ ПРАВИЛА ИГРЫ В ТУЛЕ

ПОНЯТИЕ «ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» ПРОЧНО ВОШЛО НЕ ТОЛЬКО В ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ СВОДКИ, НО И В НАШУ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ. МЫ РЕШИЛИ НЕ ПРОСТО РАССКАЗАТЬ, ЧТО МОЖЕТ ИИ, А УВИДЕТЬ ЕГО В ДЕЙСТВИИ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.



**ВЕРА ФИШИНГЕР,**  
управляющая  
Клиники Комаровой

Как ИИ становится частью команды? Какие задачи ему доверяют? Он незаменимый сотрудник или просто модный инструмент? Представители ведущих компаний города поделились с нами новыми наработками и познакомили со своими интеллектуальными напарниками.

– Для нас ИИ – стратегический партнёр, который повышает качество сервиса, анализирует обратную связь и тренды, помогает в создании полезных статей. Это экономит время для главного – живого общения с пациентом, улучшает клиентский сервис и помогает в разработке персонализированных программ ухода. Следующий шаг – внедрение ИИ-инструментов в работу косметологов, чтобы он помогал врачам с точной диагностикой состояния кожи и оценкой динамики лечения. Для нас ИИ – не замена экспертизы, а ее усиление для безупречного результата.



**СВЕТЛАНА САВИНА,**  
директор «Компьютерной  
Академии «Рубикон»

– ИИ – не замена человеку, а обычный, но очень нужный инструмент, как калькулятор или поиск в интернете. Наши студенты используют его в учебных проектах: для идей, проверки гипотез, дизайна. Мы объясняем – нейросеть не думает за тебя, и ее ответы нужно анализировать. Учим задавать вопросы правильно и делать выводы самостоятельно.



**РОМАН ПАЦУРИЯ,**  
владелец холдинга  
One Family Group  
(рестораны «Шарден»,  
Hops, Siena, «Матрешка»,  
«Садили»)

– ИИ помогает нам создавать уникальные тексты для соцсетей, видео для рекламы ресторанов, создавать описания для меню и генерировать идеи для маркетинга. Это экономит время команды для творческих задач, позволяя сосредоточиться на гостях.



**ЕКАТЕРИНА КУЗОВЛЕВА,**  
главный врач клиники  
«Созвездие здоровья  
и красоты»

– Для нас ИИ не заменит врача. Экспертиза, интерпретация данных и эмоциональный контакт с пациентом остаются за человеком. Мы применяем его в маркетинге и внедряем в различные сервисы, такие как напоминание о приемах, аналитика обратной связи или информационный чат-бот на сайте.



**НИНА БОГАЧЕВА,**  
руководитель  
департамента продаж  
«Единой службы  
недвижимости»



**ГЕВОРГ ГАЗОЯН,**  
директор по развитию  
ресторанов «Пряности  
и радости» и «Светски»



**МАКСИМ МИТРАКОВ,**  
руководитель проекта  
коттеджного поселка  
«Шелес»

– Мы – не только строительная, но и надзорная и проектировочная организация. Проекты делаем сами своей большой командой. ИИ нам только помогает корректировать фотографии, менять какие-то мелочи. А вот в строительстве он может быстро найти правильный материал. Также широко его используем в рекламе для написания и редактирования текстов.

ИИ – НЕ ЗАМЕНА ЧЕЛОВЕКУ; НО КОМПАНИИ, ИНТЕГРИРУЮЩИЕ ЕГО В СВОЙ БИЗНЕС, НЕ ПРОСТО СОКРАЩАЮТ ИЗДЕРЖКИ – ОНИ ИДУТ ВПЕРЕДИ ОСТАЛЬНЫХ. ВМЕСТО РУТИННЫХ ОПЕРАЦИЙ СОТРУДНИКИ ФОКУСИРУЮТСЯ НА ЗАДАЧАХ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ БОЛЕЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА – ОТ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДО РАЗРАБОТКИ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОДУКТОВ.

– ИИ решает конкретные задачи, экономя время агентов и повышая качество сервиса. Он не замена риелтора, а его «цифровой напарник». Вместо ручной фильтрации сотен объявлений ИИ анализирует тысячи параметров: от планировки и вида из окна до динамики цен в микрорайоне для точной оценки рыночной стоимости объекта. Это позволяет за минуты подбирать клиентам подходящие варианты. ИИ также определяет подходящие каналы для продвижения конкретной квартиры, генерирует ее описание, анализирует, на каких площадках похожие лоты продаются лучше.

– ИИ не может полностью заменить людей, но сильны будут те, кто научится профессионально пользоваться этим инструментом. Мы регулярно используем ИИ для аналитики данных, а однажды пробовали его для составления барного меню. Получилось забавно!



# Любовь к себе: БЫТЬ АВТОРОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ – ЭТО НЕ ГРОМКИЕ СЛОВА, А ТИХОЕ, НО УВЕРЕННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЖИЗНИ В СОГЛАСИИ СО СВОИМИ ЦЕННОСТЯМИ. ДЛЯ МЕНЯ ЭТО СЕМЬЯ, СВОБОДА, ТВОРЧЕСТВО. ЭТО ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА СВОИМ ВНУТРЕННИМ ДОМОМ, В КОТОРОМ ДОЛЖНО БЫТЬ БЕЗОПАСНО И УЮТНО.

**К**ак мы создаём этот дом? Ставим надёжный забор – это наши личные границы. Регулярно убираем мусор – отпускаем накопившиеся обиды. Заботимся о фундаменте и чиним крышу – это наше здоровье. Человека, который любит себя, видно по внутреннему покою и аутентичности.

Эта любовь – главная опора. Она позволяет заниматься делом, которое даёт ресурс, и слышать свой внутренний голос даже в самые трудные моменты.

Зрелая любовь к себе – разрешение быть собой. Мне 50, у меня трое детей. Это середина жизни, время неизбежных изменений. Но если говорить о настоящей любви к себе, то это значит – принимать всё это. С уважением и заботой принимать своё тело, свою личность во всей её динамике.

Именно тогда счастье становится более личным, глубоким и настоящим. Это осознанный вкус утреннего кофе, чистая радость от хобби, удовольствие от минуты тишины. По сути, любовь к себе – это и есть разрешение быть автором своей жизни.

Это внутренний компас, который помогает отличить свои истинные «хочу» от навязанных «должен». Каждый выбор, сделанный в согласии с этим компасом, – это шаг к себе настоящему.

Будьте счастливы, слушая себя!



+7 925 380 54 37

Светлана  
Смирнова

психолог-консультант,  
sandplay терапевт (песочная терапия),  
действительный член ОППЛ

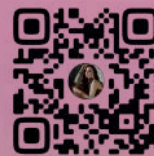
# Выбирать себя КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ — ЭТО НЕ ТОЧКА НАЗНАЧЕНИЯ И НЕ СОСТОЯНИЕ «Я ВСЁ ПРО СЕБЯ ПОНЯЛА». ЭТО ПРОЦЕСС. ПУТЬ. НАВЫК, КОТОРОМУ МЫ УЧИМСЯ С НОВА И С НОВА. ЭТО УМЕНИЕ СЛЫШАТЬ СЕБЯ, ВЫБИРАТЬ НЕ ИЗ «НАДО», А ИЗ «МНЕ ТАК ЛУЧШЕ», НЕ ВОЕВАТЬ С ТЕЛОМ, А СТАНОВИТЬСЯ С НИМ ОДНОЙ КОМАНДОЙ.

**Л**юбовь к себе проявляется в действиях: выборе еды, тренировках, но не чтобы сломать себя, а поддержать, почувствовать силу и жизнь в теле. В умении дать себе паузу, когда устала, и движение — когда оно действительно нужно, в понимании своих потребностей.

Человек, который любит себя, не идеален. Он может срываться, сомневаться, уставать. Но он возвращается к себе. Не обесценивает, не ругает, не игнорирует сигналы тела. Он не живет в постоянном напряжении и чувстве вины, а выстраивает с собой отношения — честные, бережные, живые.

Именно через это я работаю и персонально с клиентами, и в своем проекте «Перезагрузка». Через любовь к себе, как основу: прививая хорошие привычки в питании, осознанное отношение к тренировкам, уважение к телу и к своему ритму жизни. Про «выбор себя» каждый день, даже в мелочах. Потому что, когда ты выбираешь себя, меняется не только тело. Меняется жизнь.



Матвеева  
Усачева

фитнес наставник,  
автор проекта «Перезагрузка»

# МУЖСКОЙ СТИЛЬ – 2026: МЕЖДУ СТАТУСОМ И КОМФОРТОМ



## БРЮКИ: ШИРИНА С ИНТЕЛЛЕКТОМ

Эпоха обтягивающих силуэтов окончательно уступила место разумной свободе. Главное – не просто ширина, а четкая форма, которую задают качественные ткани: чистая шерсть, шерсть с кашемиром или технологичные смесовые материалы с памятью формы. Крой – расслабленный, часто прямой или слегка расширяющийся книзу, но с четко обозначенной линией талии и бедер, чтобы силуэт оставался структурированным.

НОВЫЙ СЕЗОН ПРИНОСИТ ДОЛГОЖДАННУЮ ГАРМОНИЮ: СТРОГИЙ СТАТУСНЫЙ СИЛУЭТ И КОМФОРТ ПЕРЕСТАЮТ БЫТЬ АНТОНИМАМИ. КЛЮЧЕВОЙ ТРЕНД – ИНВЕСТИЦИИ В КАЧЕСТВЕННЫЕ ВЕЩИ, А СТИЛЬ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ ОСОЗНАННЫМ, С АКЦЕНТОМ НА ОТЛИЧНЫЙ КРОЙ И ФАКТУРЫ, А НЕ НА СКОРОТЕЧНЫЕ НОВИНКИ.

## ПАЛЬТО: АРХИТЕКТУРА СТАТУСА

Акцент смещается в сторону удлиненных моделей, которые создают стройный, внушительный силуэт. Важна четкая, даже слегка подчеркнутая линия плеч и широкие фактурные лацканы – они добавляют образу основательности. Принципиальный выбор между двубортными и односторонними моделями отходит на второй план, главное – безупречный крой и качество.





### ТРИКОТАЖ: РАССЛАБЛЕННАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ

В тренде уютные, свободные силуэты, которые выглядят стильно, а не мешковато. Особенно актуальны модели с застежкой-молнией (кардиганы и пуловеры), с воротником-стойкой или легким графичным принтом вроде тонкой полоски. Такой трикотаж выступает связующим звеном, он с одинаковой легкостью комбинируется с классикой или стрит-луками.



### БОМБЕР: ФАКТУРНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ

Куртка-бомбер укрепляет свои позиции в качестве всепогодного must-have, предлагая невероятное разнообразие в выборе материалов. В фаворе тактильно приятные фактуры, добавляющие образу глубины: замша, вельвет, гладкая выделанная кожа. Также в ходу практичные и стильные варианты из плотного нейлона или даже облегченной шерсти. Такой бомбер – универсальный штрих, способный оживить и строгий, и повседневный образ.

# От check-up до активного долголетия: КОМПЛЕКСНАЯ МЕДИЦИНА В «СОЗВЕЗДИИ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ»

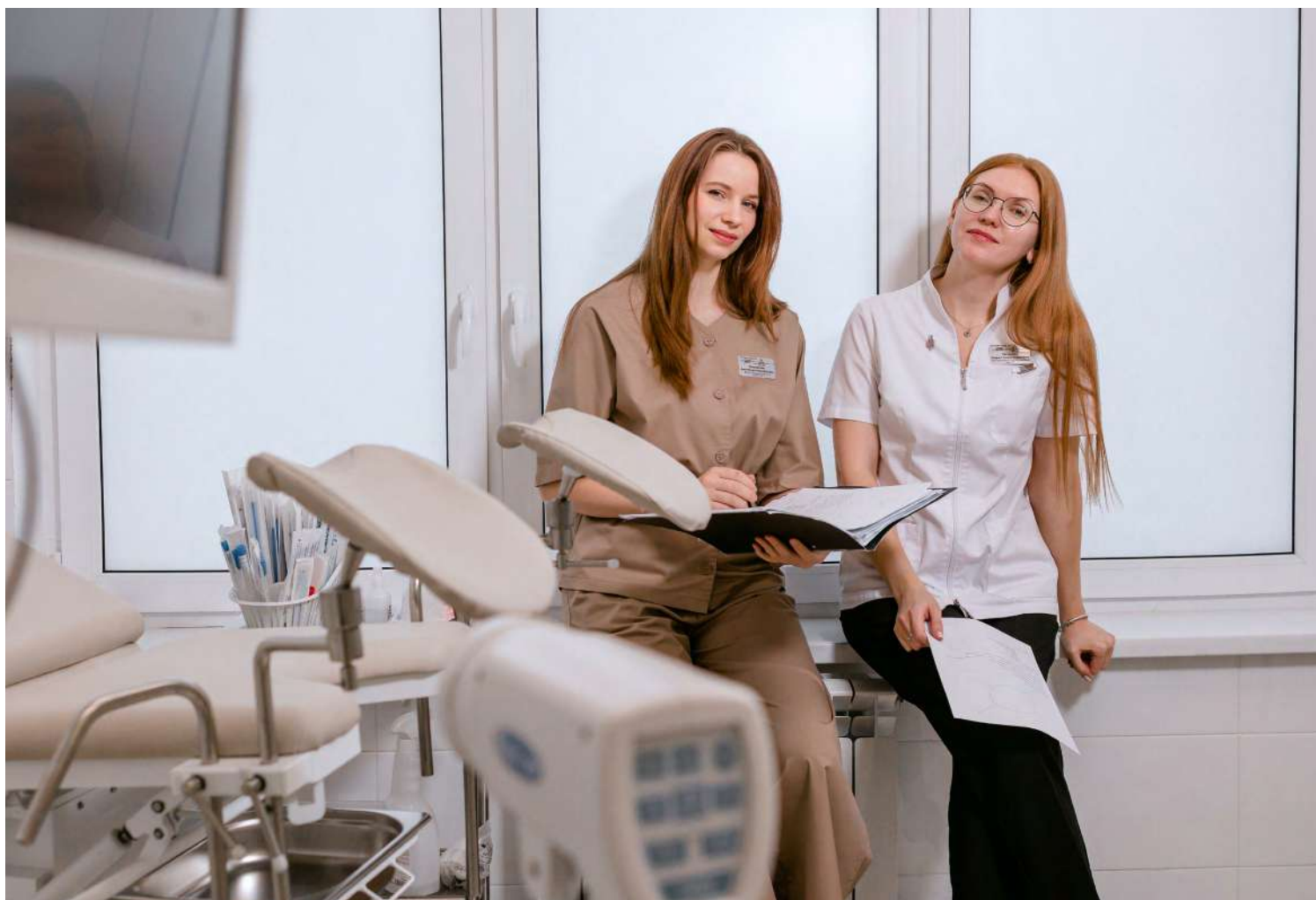
КОГДА ВСЕ ЭТАПЫ, ОТ ДИАГНОСТИКИ ДО ПЛАНА ЛЕЧЕНИЯ, ПРОХОДЯТ В ОДНОМ МЕСТЕ, ЭТО ЭКОНОМИТ САМОЕ ЦЕННОЕ: ВРЕМЯ И НЕРВЫ ПАЦИЕНТА. ИМЕННО НА ЭТОМ ПРИНЦИПЕ СТРОИТСЯ РАБОТА КЛИНИКИ «СОЗВЕЗДИЕ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ», КОТОРАЯ ЗА 13 ЛЕТ РАБОТЫ ПОД РУКОВОДСТВОМ ГЛАВНОГО ВРАЧА ЕКАТЕРИНЫ КУЗОВЛЕВОЙ ВЫРОСЛА В ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ МНОГОПРОФИЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ ТУЛЫ. КАК УДАЛОСЬ СОБРАТЬ КОМАНДУ ИЗ 50 ЭКСПЕРТОВ, ВНЕДРИТЬ ПРИНЦИПЫ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И СТАТЬ КЛИНИКОЙ, КУДА ВРАЧИ ОТПРАВЛЯЮТ СВОИХ БЛИЗКИХ, ОБ ЭТОМ НАШЕ БОЛЬШОЕ ИНТЕРВЬЮ.

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



– Екатерина, «Созвездие здоровья и красоты» – один из ведущих многопрофильных медицинских центров города. Как удалось вывести его на такой уровень?

– Спасибо за оценку. С 2012 года мы последовательно придерживаемся принципов высокого профессионализма





и заботы о каждом пациенте. Фокусируемся на качестве сервиса: индивидуальный подход без «потока», удобные цифровые инструменты (онлайн-запись, клиентский менеджер, поддержка после приема) и центральное расположение на проспекте Ленина, 66а. Развили востребованные направления: гинекологию, урологию, превентивную медицину, контроль миопии у детей в специализированном Центре коррекции зрения, детское отделение, косметологию и anti-age, плюс собственную линейку экспертных БАДов.

**Главный двигатель – доверие пациентов и их рекомендации. За 13 лет центр стал надёжным выбором для многих туляков, и мы продолжаем работать ради здоровья жителей региона.**

– Что отличает «Созвездие здоровья и красоты» от других клиник? Какая у вас идеология? Есть ли принципиальные позиции?

– Мы предоставляем качественный сервис благодаря высокой экспертизе и внимательному отношению к нашим пациентам. Идеология – здоровье как основа полноценной активной жизни, а не просто отсутствие болезней. Принципиальные позиции: только доказательная медицина, комплексный подход (от диагностики до реабилитации), приоритет превентивной медицины и комфорта пациента.

**У нас каждый получает персональное время и решение. Мы верим, что хорошая медицина должна быть тёплой и уважительной.**



– А что значит превентивная медицина? Не каждый знает, что это такое.

– Превентивная медицина — наше приоритетное направление, которое фокусируется на предупреждении заболеваний до их появления, а не только на лечении уже существующих проблем. Мы не ждём начала недомогания, а помогаем их предотвратить: проводим глубокий check-up, выявляем дефициты витаминов, гормональные нарушения, риски на ранних стадиях. На основе анализов подбираем персональные рекомендации по питанию, образу жизни, коррекции БАДами из нашей линейки. Это особенно важно для занятых людей, семей с детьми и тех, кто хочет сохранить активность на долгие годы. Результат — не лечение, а сохранение здоровья.

– Как строится работа с пациентом и диагностическая цепочка?

– Работа строится на удобстве и доверии, в спокойной атмосфере: онлайн-запись, напоминания, результаты анализов на личную почту, возможность задать вопрос врачу после приема. Администраторы помогают на всех этапах.



Диагностическая цепочка выстроена максимально удобно для пациента: первичный приём → осмотр → сразу же дополнительные исследования и манипуляции, которые выполняет сам узкий специалист (УЗИ, ЭКГ, спирометрия, пункции, эндоскопии и др.). Нет необходимости записываться отдельно и бегать по разным кабинетам – всё происходит в один визит. Это значительно экономит время и силы пациента.

Мы работаем в амбулаторном звене, но врач не отпускает человека без четкого плана: если требуется операция или госпитализация — даем подробные рекомендации, контакты хирургов, направления и координируем дальнейшие шаги. Большая команда позволяет быстро подключать нужных экспертов, ставить точный диагноз и начинать лечение без задержек.

– Планируется ли разработка мобильного приложения?

– Мобильное приложение в планах – хотим сделать его полноценным: запись, просмотр анализов, рекомендации, чат с врачом. Разработка уже обсуждается, чтобы повысить доступность для пациентов.

– Расскажите о команде ваших врачей.

– В команде около 45–50 специалистов: опытные врачи с научными степенями и молодые таланты с современной экспертизой.

Регулярное повышение квалификации в клинике – обязательно: врачи посещают российские и международные конференции, выступают на них в роли экспертов, проходят курсы, стажировки.



Мы поддерживаем это материально и организационно – для нас важно, чтобы знания были актуальными.

– По каким критериям вы подбираете врачей в штат? Что для вас важнее: безупречное резюме или личные качества, совпадающие с ценностями клиники?

– Команда формируется только по личным рекомендациям от коллег – открытых наборов нет. Критерии: высокий профессионализм (подтвержденный опыт, экспертиза), желание работать в команде, эмпатия и совпадение ценностей: уважение к пациенту, честность, стремление к развитию. Резюме важно, но важнее человеческий фактор: врач должен быть таким, которому бы я могла доверить свою семью. Это позволяет сохранять атмосферу доверия и единства.

– Какими достижениями своей команды гордитесь особенно?

– Это программы по лечению бесплодия, раннему выявлению онкологических и контролю тяжелых системных и аутоиммунных заболеваний, успешное лечение миопии. И конечно, тысячи довольных пациентов, рекомендации из уст в уста.

*Екатерина  
Кузовлева*

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

– Екатерина, давайте поговорим о вашем личном участии в жизни центра. Какая у вас миссия, как у главного врача?

– **Моя миссия – создать место, где медицина сочетается с искренней заботой. Как главный врач я стремлюсь, чтобы каждый пациент чувствовал: его здоровье в надежных руках, его слышат и уважают. Мы помогаем не просто лечить, а жить полной жизнью – без боли, усталости, ограничений. Это касается и города Тулы: здоровые жители – основа сильного региона.**

– Как вам удается находить баланс между ответственностью за сотни пациентов и сотрудников и личной жизнью?

– Баланс помогает поддерживать делегирование и сильная команда: я доверяю коллегам и не пытаюсь контролировать всё. Важны четкие границы: рабочее время – работе, выходные и вечера – семье и отдыху. Спорт, прогулки, общение с близкими перезаряжают. Без этого невозможно долго оставаться эффективным врачом и руководителем.

– Чем вы увлекаетесь вне медицины? Помогает ли хобби отвлекаться от работы?

– Главное увлечение – бег. Он помогает полностью переключиться, очистить мысли, зарядиться энергией, учит дисциплине, терпению и умению идти к цели шаг за шагом. Это отлично переносится на управление клиникой: постановка задач, мотивация команды, баланс между интенсивностью и восстановлением. Дополняю его йогой и пилатесом для спокойствия и уверенности и чтением книг по психологии и лидерству – они дают свежие идеи по работе с людьми.

– За годы пути что стало для вас самым ценным приобретением? В смысле личного опыта как человека и врача?

– Самое ценное – понимание, насколько важны доверие и человеческие отношения в медицине. За годы я увидела тысячи историй: как вовремя поставленный диагноз может способствовать улучшению качества жизни при индивидуальном подходе. Это учит терпению, эмпатии и ответственности.

**Ещё – ценность команды: когда единомышленники рядом, любые вызовы становятся преодолимыми. Это делает меня лучше как врача и человека.**



– Какие ключевые цели, не связанные напрямую с финансовыми показателями, вы ставите перед клиникой на ближайший год?

– Главные цели на 2026 год:

- углубить контроль миопии у детей в Центре коррекции зрения (программы уже показывают положительную динамику у части пациентов);
- расширить превентивные программы и собственную линейку БАДов;
- запустить больше просветительских проектов – лекции и вебинары для пациентов по сохранению здоровья;
- повысить доступность онлайн-сервисов для удобства семей.

Наша цель – чтобы каждый житель города получал индивидуальную поддержку, которая может способствовать улучшению качества его жизни.



СОЗВЕЗДИЕ  
ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ  
медицинский центр

г. Тула, пр-т Ленина 66а  
+7 (4872) 52-60-70 | +7 967 431-77-41  
sozvezdie-tula.ru

# ВЛЮБЛЕННЫЕ В IT, ИЛИ КАК РУБИКОН СТАНОВИТСЯ ТОЧКОЙ НЕВОЗВРАТА

ОДНАЖДЫ, УЖЕ БУДУЧИ ДИПЛОМИРОВАННЫМ ЭКОНОМИСТОМ И РАБОТАЯ ПО ПРОФЕССИИ, Я ПОНЯЛА, ЧТО ХОЧУ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ. ЗАПИСАВШИСЬ НА КУРСЫ ГРАФИЧЕСКОГО ДИЗАЙНА, Я С ГОЛОВОЙ ПОГРУЗИЛАСЬ В ЦИФРОВОЕ ТВОРЧЕСТВО И ОСОЗНАЛА, ЧТО ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЕ. ДЛЯ МЕНЯ ЭТО БЫЛО ТОЧКОЙ НЕВОЗВРАТА К ПРЕЖНЕЙ СЕБЕ, НАЧАЛОМ СЛОЖНОГО И ЗАХВАТЫВАЮЩЕГО ПУТИ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО СТАЛО СОЗДАНИЕ ДЕТСКОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ АКАДЕМИИ.

**Название Академии появилось неслучайно.** Выражение «перейти Рубикон» означает принять важное решение, которое способно изменить жизнь. Но есть и второй смысл: символ Кубика Рубика как воплощение интеллекта, упорства, логики и безграничных возможностей.

– Для меня это образ «суперребенка» – мыслящего, пробующего, ошибающегося и растущего. **Со дня основания Академии я и моя команда создаем пространство, где дети могут почувствовать себя уникальными и способными на большее,** – говорит Светлана Савина.

**ГРАФИЧЕСКИЙ И ВЕБ-ДИЗАЙН, ПРОГРАММИРОВАНИЕ, 3D-МОДЕЛИРОВАНИЕ, РОБОТОТЕХНИКА – В АКАДЕМИИ РУБИКОН КАЖДЫЙ НАЙДЕТ СЕБЕ ЗАНЯТИЕ ПО ДУШЕ.**

Все эти сферы IT невероятно интересные, и часто студенты начинают работать дома, заниматься дополнительно, с удовольствием участвуют в IT-соревнованиях. Так за 9 лет работы Академия увлекла IT многих ребят, став для них точкой роста.

История Данилы – одна из таких. Данила – выпускник Академии Рубикон. Как и многие подростки, он интересовался компьютерами. Впервые попав в Академию, он понял, что здесь ему по-настоящему интересно! За годы обучения в Академии Данила изучал разные IT-направления, участвовал в хакатонах и олимпиадах, учился работать в команде. И как итог – прошел отбор в образовательный центр «Сириус» и стал участником летней программы по информатике. Летом 2024 года Данила получил почетную грамоту Олимпиады Келдыша.

Продюсер: Ирина Пшонкина irep\_mirra, Фотограф: Егор Конабеццев egorcorpneto



**СВЕТЛАНА САВИНА,**  
основатель «Компьютерной Академии Рубикон»



– С уверенностью могу сказать, что сегодня, когда ребенок переступает порог Академии Рубикон, он меняется. Мы вдохновляем и влюбляем в IT. **Наша цель – показать, как интересен и разнообразен мир технологий, его поистине грандиозные перспективы.** И для многих наших студентов погружение в этот мир становится точкой невозврата. Любимым делом будущей взрослой жизни,



– Мне всегда нравилась тема IT, и с каждым проектом я понимал, что программирование – это по-настоящему моё, – говорит он. Сегодня это уже не просто личный успех. Это пример того, как формируется поколение молодых людей, способных в будущем развивать отечественные технологии.

От первых проектов до Олимпиады Келдыша. Посмотрите, как это происходит на самом деле:



История нашей выпускницы Анны другая, но не менее интересная. В Академию Рубикон Анна пришла в 12 лет, заинтересовавшись робототехникой. За пять лет обучения попробовала разные направления и поняла, что ее страсть – это дизайн.



– Рубикон дал мне отличную базу, которая помогла мне без труда поступить в колледж. В колледже меня часто отправляли на конкурсы и олимпиады, а после выпуска пригласили на работу в типографию, – рассказывает Анна.

Сегодня она – практикующий дизайнер. Ее выбор тоже когда-то стал тем самым Рубиконом.

Путь от детского увлечения к профессии – честный рассказ выпускницы:



**В Академии мы разрушаем стереотипы.** Принято считать, что программирование – это не для девочек. Наша студентка Валерия признаётся, что в начале обучения не могла выбрать между дизайном и программированием. Но все же выбор пал именно на программирование.



– Академия Рубикон стала для меня домом, – говорит она.

Сегодня Валерия учится на программиста в университете, а её собственное приложение уже доступно в Google Play.

Приложение в Google Play ещё до окончания обучения в Академии – реальный кейс:



Для Николая решающим фактором стало отношение.



– Меня никто не понимал, а в Рубиконе поняли, – говорит выпускник Николай. Сейчас он учится в ТулГУ на специальности «Информационно-вычислительная техника» и уверен, что решение связать жизнь с IT родилось именно на конкурсах и соревнованиях, где он представлял Академию.

Как конкурсы и наставники меняют маршрут жизни – личная история выпускника:



Для выпускника Григория Академия Рубикон стала местом, где можно было сосредоточиться и выдохнуть.



– В Рубиконе я мог быть самым собой, спокойно заниматься своими проектами и не бояться ошибок, – говорит он. Финал хакатона VK «Вездекод», победы в конкурсах по 3D-моделированию, поступление в ТулГУ – всё это результат обучения в Академии, поддержки преподавателей и веры в себя.

Академия Рубикон – место, куда приходят не за оценками, а для того, чтобы найти себя.



Все эти истории разные, но их объединяет одно: вовремя сделанный выбор. Выбор среды, где ребенка слышат, поддерживают и помогают найти занятие по душе.

**Компьютерная Академия Рубикон обучает детей от 7 до 16 лет, и здесь не обещают легких путей.**

– Сейчас принято мечтать о большем, и это правильно, – говорит Светлана Савина. – Но важно, чтобы ребёнок понимал: мечты исполняются не сами по себе. Труд и вера в себя – и тогда ты сделаешь мечту своей реальностью.

**ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НУЖНА ТОЧКА РОСТА, – ДВЕРИ АКАДЕМИИ ОТКРЫТЫ. ИНОГДА ОДНО РЕШЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ.**

Звоните!

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

+7 962 271-17-11

# КРУГЛЫЙ СТОЛ С ЗАСТРОЙЩИКАМИ



**ГК ОСТ**

**НИКИТА КУЛЕШОВ,**  
управляющий директор  
ГК «ОСТ»



**ВЕЛАРТ**

**ЕКАТЕРИНА ЗАТОНА,**  
руководитель отдела продаж  
«ВелАрт»



**СТРОЙКОМПЛЕКТ**

**АЛЕКСАНДР БАШКАТОВ,**  
заместитель директора по градо-  
строительству ГК «Стройкомплект»

В 2026 году мы делаем ставку на цифровизацию всего пути приобретения квартиры и персонализацию работы с клиентами, а также уделяем особое внимание созданию новых стандартов строительства. Рынок недвижимости живет, меняется и сейчас идёт к осознанности. Люди перестали покупать «квадраты» – они выбирают смысл, стабильность и качество, которое служит годами. Сейчас рынок не растёт за счёт объёмов, а растёт за счёт доверия. И мы не просто адаптируемся – мы задаём тренд: жильё должно быть не просто удобным, а значимым. Поэтому забота о каждом жителе с этапа проектирования – ключ к обновлению городской среды.

Современный застройщик должен совмещать гибкое реагирование на текущие рыночные запросы и стратегическое планирование для долгосрочных национальных целей. Важно строить необходимое сегодня, одновременно создавая среду для благополучия семей завтра и связывать свои проекты с масштабными государственными программами: поддержки семьи и повышения рождаемости. Также застройщикам необходимо ответственно подходить к кредитованию. Ключевое – обеспечить прозрачность покупки через продуманную рассрочку и контроль за размером первоначального взноса.

Стратегия ГК «Стройкомплект» в последние годы выстраивается вокруг человекоцентричного девелопмента, устойчивого развития городской среды и внедрения энергоэффективных решений. Рынок демонстрирует смещение спроса от формального метража к качеству среды проживания, что требует от девелопера комплексного подхода к разработке проектов. В 2026 году эти принципы будут дополнены системной работой в рамках программ комплексного развития территорий, позволяющих синхронизировать жилую застройку с инфраструктурой и формировать целостный архитектурный код Тулы.

В РАМКАХ СПЕЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА ЖУРНАЛ «МОДНЫЙ ГОРОД» СОБРАЛ ЗА ОДНИМ СТОЛОМ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОДНИХ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ КОМПАНИЙ РЕГИОНА. В ФОКУСЕ ДИСКУССИИ – СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ, ПОИСК НОВЫХ ТОЧЕК РОСТА И ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ЛЕЖАТЬ В ОСНОВЕ СОВРЕМЕННОГО ЖИЛОГО КОМПЛЕКСА.



## ГК СТРОЙАЛЬЯНС

**ЕКАТЕРИНА ЧЕРНИКОВА,**  
руководитель отдела по работе  
с недвижимостью ГК «Стройальянс»



## СЕМЕЙНЫЙ БУЛЬВАР

**АНАСТАСИЯ БОРИСОВА,**  
коммерческий директор  
СЗ «Мегаполис-Тула»



## КАПИТАЛ

**АЛЕКСЕЙ РЕБРОВ,**  
руководитель производственно-  
технического отдела СК «Капитал»

В 2026 году рынок станет требовательнее. Покупателям будет особенно важно качество продукта: локация, продуманная среда, надежная реализация и сервис после ввода дома. Проекты без идеи и качества станут неконкурентоспособными, а девелоперы с четкой стратегией и пониманием своей аудитории укрепят позиции. Точками роста станут: городская среда вокруг дома, качество проектирования и управления, а также технологии, упрощающие жизнь. Партнерское сотрудничество с городом и областью – основа девелопмента. Совместная работа преобразила облик Тулы – архитектуру и городскую среду.

Современный девелопер создаёт не просто жильё, а полноценную среду. Востребованы безопасные дворы-парки и инфраструктура в шаговой доступности. Но главный тренд – смещение фокуса с квадратных метров на человека. Когда проектируют жизнь: для родителя с коляской, для удалёнщика, для пенсионера. Технологии вроде скоростных лифтов и кладовых на этажах – лишь инструменты для их комфорта. Парадокс в том, что надёжная бизнес-модель – проект, когда удобство жителей прямо влияет на репутацию застройщика и ценность объекта. Поэтому на первом месте – забота о людях.

Важность экологии и технологий растёт, особенно среди молодых покупателей. Мы используем современные материалы и оборудование, чтобы обеспечить энергоэффективность наших проектов, а также уделяем особое внимание созданию зон отдыха и активного досуга. Модернизация производств, внедрение инновационных стройматериалов, развитие транспортной доступности и экологическое строительство помогают нам предлагать более качественные и современные решения. Кроме того, повышение профессионализма участников рынка и доступные ипотечные программы стимулируют спрос на новые форматы жилья.

# ТУЛА –

город с характером, выкованным столетиями. Город мастеров, чьё оружие защищает, а пряники – славят всю Россию. Город, где улочки хранят память о кузнецах и оружейниках, а современные кварталы наполняются энергией студентов, учёных и предпринимателей. Это место, где история идёт с тобой рука об руку: от стен Кремля до ритма новых культурных пространств.

**17**

тысяч семей  
живёт  
в квартирах  
Капитала

**2,5**

тысяч семей  
скоро получат  
ключи

**МЫ,**

**«КАП»**

**26**

лет  
на рынке

**33**

жилых  
комплекса





# ИТАЛ»

Мы смотрим на Тулу с уважением и вдохновением. Для нас большая честь вносить свой вклад в её непрерывное развитие. Наша философия — бережно вплетать современные архитектурные решения в живую ткань города, создавая комфортные, красивые и технологичные пространства для жизни.

**2,3**  
**млн м<sup>2</sup>**

объём  
реализованных  
проектов

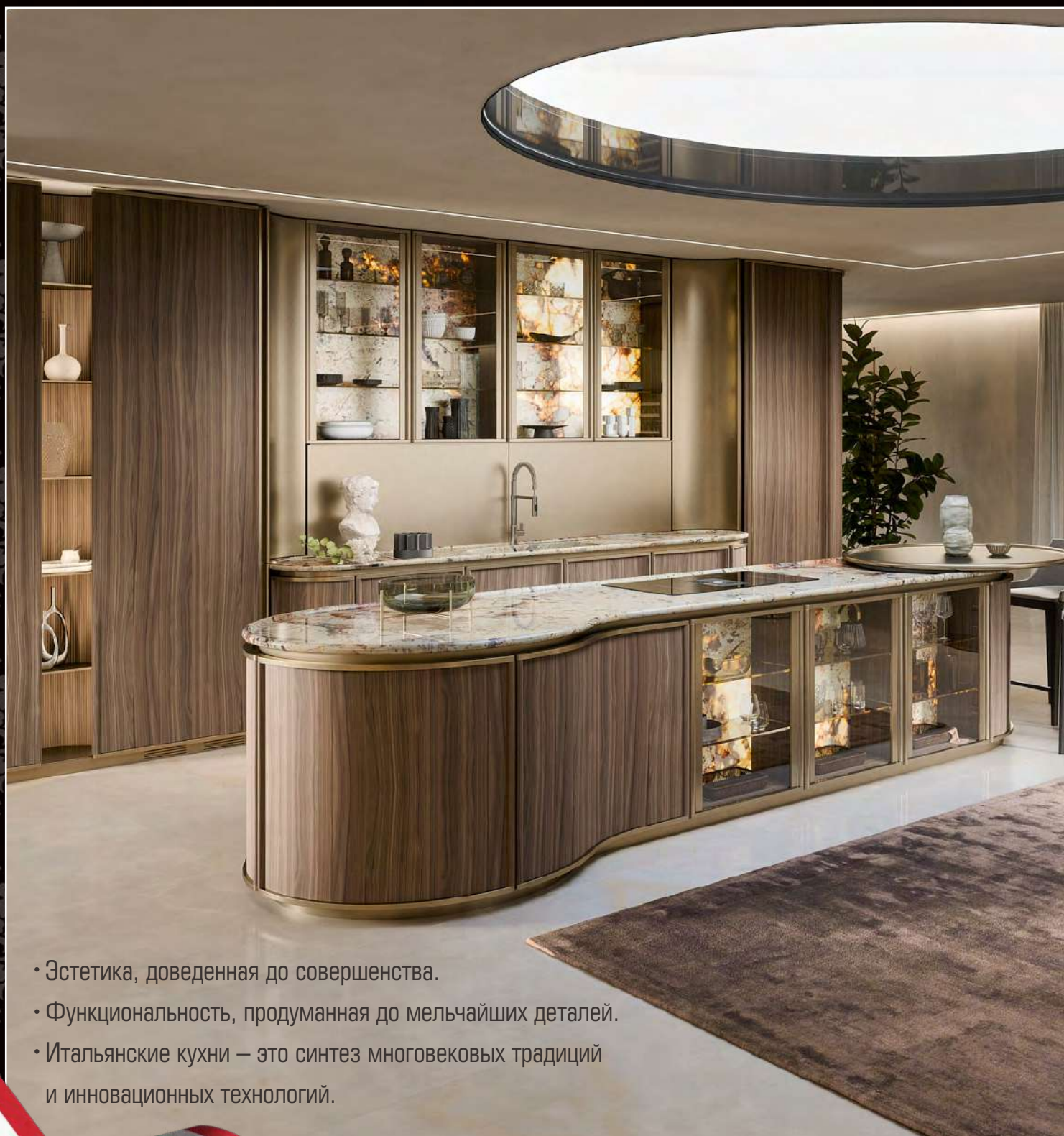
МЫ ВЕРИМ, ЧТО СРЕДА ФОРМИРУЕТ  
БУДУЩЕЕ. И ВМЕСТЕ С ТУЛЯКАМИ  
СОЗДАЕМ ЕГО УЖЕ СЕГОДНЯ,  
БЕРЕЖНО СОХРАНЯЯ ДУХ МЕСТА  
И ЗАДАВАЯ НОВЫЕ СТАНДАРТЫ ЖИЗНИ.



+7 (4872) 71-00-01  
KAPITAL71.RU

# FIORdelMONDO

коллекция интерьеров



- Эстетика, доведенная до совершенства.
- Функциональность, продуманная до мельчайших деталей.
- Итальянские кухни – это синтез многовековых традиций и инновационных технологий.

ШТОРЫ КАРНИЗЫ СВЕТ АКСЕССУАРЫ

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



МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ КУХНИ ДЕТСКИЕ КАБИНЕТЫ ГОСТИНЫЕ СПАЛЬНИ

# шелес

Ваш загородный дом



ГОРОДСКОЙ РИТМ ДИКТУЕТ СВОИ ПРАВИЛА: ВЕЧНАЯ СПЕШКА, ШУМ И СУЕТА... ПОЭТОМУ СЕГОДНЯ МЫ ВСЁ ЧАЩЕ МЕЧТАЕМ О МЕСТЕ, ГДЕ МОЖНО ВЗДОХНУТЬ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ, ЗАМЕДЛИТЬСЯ И ПОЧУВСТВОВАТЬ СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ. НО ЧТО ОТЛИЧАЕТ МЕЧТУ О СВОЁМ ДОМЕ, КОТОРАЯ НЕ РЕДКО ОБОРАЧИВАЕТСЯ РАЗОЧАРОВАНИЕМ, ОТ ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА В ПОЛЬЗУ КОМФОРТНОЙ ЖИЗНИ ЗА ГОРОДОМ?

Знают ответ на вопрос руководители проекта Коттеджного поселка «Шелес», Максим Митраков и Владимир Головченко, которые поделились с нами основными тенденциями в загородной недвижимости на 2026 год и немного рассказали об их проекте.

## *Инвестиция в качество жизни*

Долгое время самым распространенным сценарием была покупка участка в зоне точечной застройки на окраине города или недалеко от него. Такой выбор, увы, часто приводил не к идиллии, а к источнику постоянного стресса. Вечная стройка по соседству, грязь на дорогах и отсутствие благоустройства – далеко не полный перечень «плюсов» такой

жизни. А что если сосед решит открыть автосервис в гараже за забором?

Основной тренд сегодня – решительный отказ от точечной застройки. Современный покупатель выбирает не просто участок, он инвестирует в качество жизни. На смену стихийной застройке приходит концепция комплексных коттеджных поселков, где каждый элемент продуман до мелочей: от архитектуры домов до благоустройства, от инженерных коммуникаций до общественных пространств.

Это не просто соседство – это сообщество, объединенное общими ценностями: безопасностью, экологией и эстетикой.



**Владимир Головченко**



**Максим Митраков**

## Поселок нового уровня

Яркое воплощение этой философии – Коттеджный посёлок «Шелес», расположенный на одном из самых экологичных направлений Тулы. Главное его богатство – примыкающий к территории огромный лесной массив, находящийся под управлением государственного лесного фонда. Многие участки в посёлке имеют туда собственный выход, а территория леса благоустроена для прогулок и занятий спортом.

Инфраструктура посёлка отвечает запросам современной семьи: оборудованные детская и спортивная площадки, фруктовый сад в центре, собственный фермерский магазин и все коммуникации – газ и электричество, вода и канализация.

Сайт посёлка: [шелес.рф](http://шелес.рф)

«Шелес» создан для тех, кто ценит гармонию. Единый архитектурный стиль домов, широкие асфальтированные улицы и европейские заборы формируют цельную, визуально благородную среду. Территория полностью охраняется: КПП на въездах, ограждение и система видеонаблюдения обеспечивают безопасность 24/7.

Именно так сегодня представляют себе загородную жизнь современные люди, и в «Шелес» они получают комплексное решение для комфортной жизни!

# шелес

Ваш загородный дом

проспект Ленина, 80  
+7 (4872) 79-00-98  
+7 (930) 792-67-00

Телеграм посёлка





Интерьер московской квартиры выстроен на принципах скандинавской традиции: открытая планировка, светлая палитра и свет, работающий как архитектурный инструмент.



## КАТЕРИНА САФРОНОВА: МОДЕРНИЗМ КАК НОРМА ХОРОШЕГО ВКУСА

В СВОИХ ИНТЕРЬЕРАХ ДИЗАЙНЕР КАТЕРИНА САФРОНОВА РАБОТАЕТ С ПРОСТРАНСТВОМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО, УДЕЛЯЯ ВНИМАНИЕ ПЛАНИРОВКЕ, ЦВЕТУ И ФАКТУРЕ МАТЕРИАЛОВ. ФОКУС СМЕЩЁН НА АРХИТЕКТУРУ, ПРОПОРЦИИ И ЛОГИКУ ФОРМЫ — ПОДХОД, НАПРЯМУЮ СВЯЗАННЫЙ С ИНТЕРЕСОМ ДИЗАЙНЕРА К МОДЕРНИЗМУ И ЭСТЕТИКЕ 1970-Х ГОДОВ.

**С**емидесятые годы для меня — логичное продолжение конструктивизма и период зрелого архитектурного мышления», — говорит Катерина Сафронова. В это время интерьер окончательно перестал быть декором и стал частью пространства, опираясь на встроенные объёмы, цельные плоскости, ясную геометрию и внимательную работу с материалом. Именно этот подход определяет характер её проектов.



+7 910 159-94-84  
Ksdesign.su

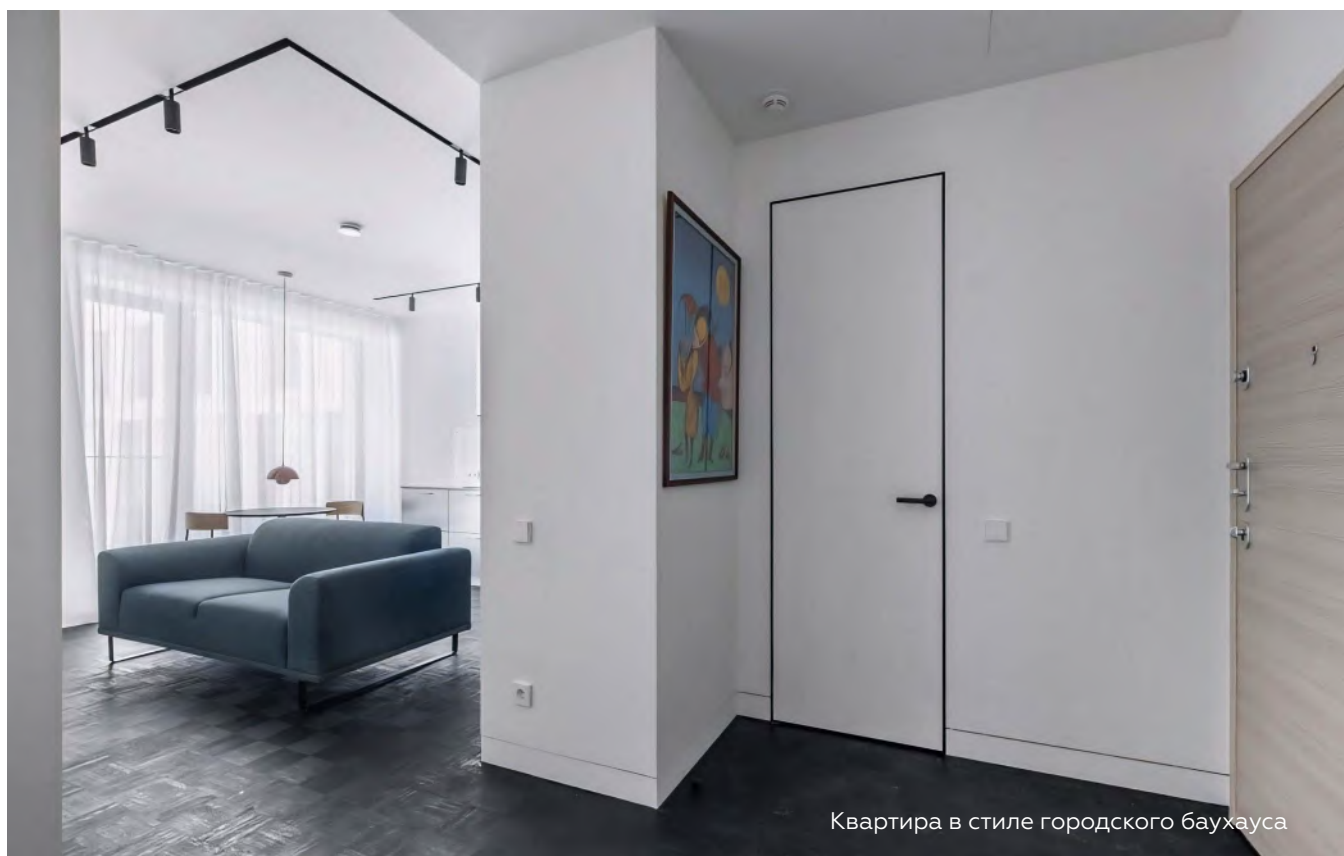


## КРАСОТА ПОД ИНЫМ УГЛОМ: ФОРМА СЛЕДУЕТ ЗА ФУНКЦИЕЙ

Баухаус и скандинавская традиция становятся для дизайнера одними из рабочих инструментов. Баухаус задаёт дисциплину, чёткость и функциональную ясность формы, а скандинавский подход проявляется в работе со светом, отражениями и визуальной чистотой пространства. В одном интерьере эти принципы звучат строже и графичнее, в другом — мягче и светлее, оставаясь частью единой архитектурной логики.

## ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ МАТЕРИАЛАМ

Материалы подбираются с акцентом на тактильность и сдержанную выразительность: натуральный дуб в паркете



Квартира в стиле городского баухауса

Bauwerk, графичные стеклоблоки и коллекция мебели для ванных комнат DuraSquare от Duravit, металлизированные фасады кухни, натуральный шпон в индивидуальных столярных изделиях, кварц в отделке столешниц. Свет используется как архитектурный инструмент, выявляющий объёмы, ритм и масштаб пространства.

«Модернизм задаёт для меня профессиональную систему координат, в которой форма, функция и материал выстраиваются в сбалансированное и устойчивое пространство, сохраняющее актуальность вне временной моды».

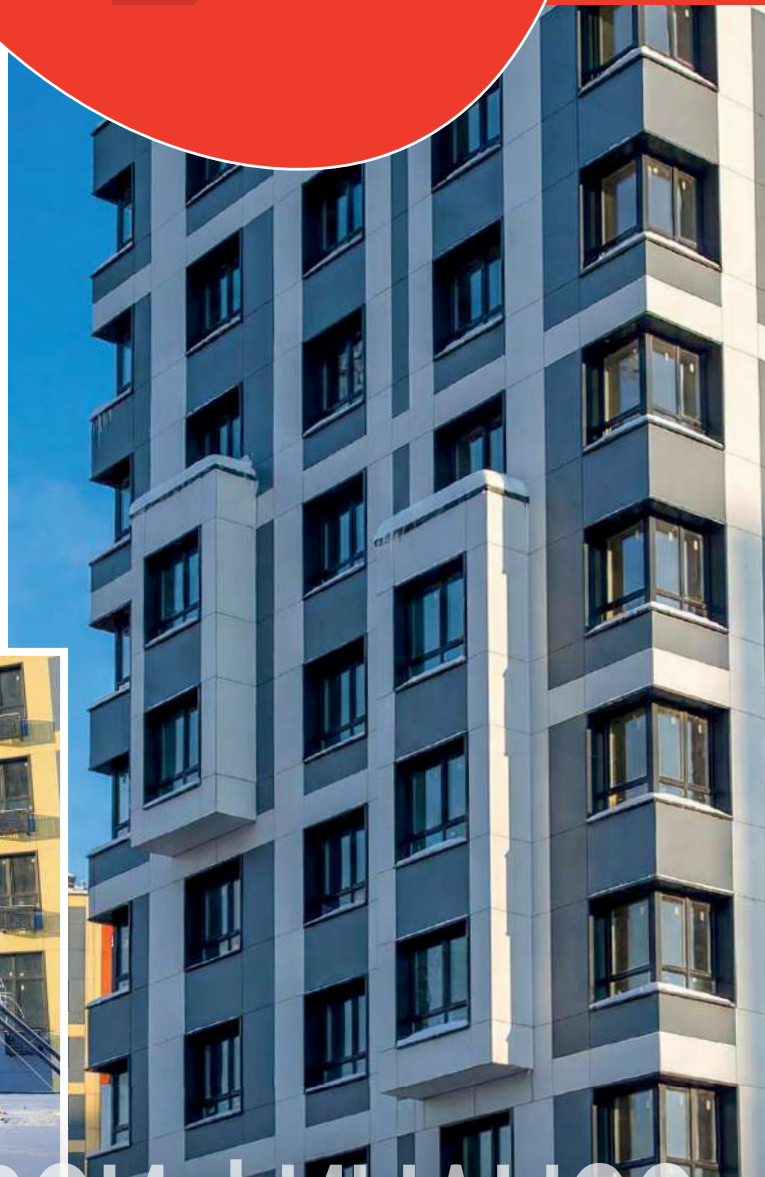


# ВСЁ ПОСТРОЕНО И СРАЗУ МОЖНО ЖИТЬ

ЖК «Всё и сразу» —  
потому что жизнь  
не ждёт

Жилой комплекс «Всё и сразу» от ГК «Стройкомплект», признанный **«ЖК года – 2025»** по версии премии «Тульский бизнес», в канун Нового года встретил своих новосёлов. Проект, где жизнь возможна без компромиссов, зазвучал по-новому: **здесь можно приобрести квартиру с готовым ремонтом от застройщика, укомплектованной кухней и техникой — чем уже воспользовались многие покупатели.** Им осталось лишь выбрать кровать и перевезти личные вещи.

ЖК «Всё и сразу» воплощает мечту тех, кто хочет **начать новую жизнь сразу, без ожиданий.** Расположенный в экологически чистом районе Тулы, с удобной транспортной развязкой и развивающейся инфраструктурой, комплекс быстро завоевал любовь своих жителей.



ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСО



**В жилом комплексе «Всё и сразу» всё говорит на языке комфорта и свободы.** Пространство комплекса продумано до мелочей: современные многоуровневые детские площадки из экологичных материалов, стильные зоны воркаута, универсальная спортивная площадка, которая зимой превращается в дворовой каток, беговая и велосипедная дорожки, прогулочная аллея и уютные беседки для неспешного отдыха. **Двор без машин, парковка по периметру, сквозные подъезды и продуманная навигация** создают ощущение приватного, и в то же время открытого для жизни пространства.

Квартиры в комплексе – это продуманная геометрия уюта: **от функциональных студий до просторных евро-трёшек.** Панорамные и угловые окна, эркеры и широкие подоконники наполняют интерьеры светом. Здесь легко подобрать вариант под любые задачи: **как для выгодной инвестиции, так и для комфортной жизни своей семьи.**

**Команда ГК «Стройкомплект»** сопроводит вас на каждом этапе: поможет выбрать оптимальную квартиру, подготовить документы и если необходимо поможет оформить ипотеку без лишних забот.



[vseisrazu71.rf](http://vseisrazu71.rf)



**СТРОЙКОМПЛЕКТ**

📍 Тула, ул. Ф. Энгельса, 2  
☎ +7 (4872) 51-61-27

ООО СЗ «Монолит» проектная декларация на сайте [наш.дом.рф](http://наш.дом.рф)  
Банки партнеры: ПАО «Сбербанк», Банк ВТБ (ПАО), АО «Альфа-Банк».

# ВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

# ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С «ПЕРЕСТРОЙКИ»

РЕМОНТ — НЕИЗБЕЖНЫЙ ЭТАП В ЖИЗНИ ЛЮБОГО ДОМА. ЕГО ДОЛГОВЕЧНОСТЬ ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ В САМОМ НАЧАЛЕ, НА СТАДИИ ТАК НАЗЫВАЕМЫХ «ГРЯЗНЫХ» РАБОТ. ИМЕННО ОТ ИХ КАЧЕСТВА ЗАВИСИТ, БУДЕТ ЛИ ОТДЕЛКА РАДОВАТЬ ГОДАМИ ИЛИ НАЧНЕТ ПРЕПОДНОСИТЬ СЮРПРИЗЫ. В ЧЕМ СИЛА ГРАМОТНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПОЧЕМУ ЭТО КЛЮЧЕВОЙ ЭТАП В РЕМОНТЕ, ОБЪЯСНЯЮТ РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ «ПЕРЕСТРОЙКА» АЛЕКСЕЙ СЕРЕГИН И ПАРТНЕР КОМПАНИИ ВЛАДИМИР ЗВИЗЖУЛИН.

## ПЛЮСЫ ЧЕРНОВОЙ ОТДЕЛКИ

Перед человеком, который решил купить жилье в новостройке, часто встает вопрос: выбрать квартиру подороже, с ремонтом под ключ или подешевле, но с черновой отделкой? Многим не хочется возиться с «грязными» этапами ремонта, но именно они позволяют сэкономить на первоначальной стоимости жилья и впоследствии повлияют на качество и долговечность отделки.

К тому же владелец может сам выбрать штукатурку и стяжку, при этом сэкономив на закупке материала с помощью подрядчика.

## РОВНЫЕ СТЕНЫ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Механизированная штукатурка – современный способ выполнения штукатурных работ, при котором раствор готовится и наносится на стену автоматически и под давлением.



**АЛЕКСЕЙ СЕРЕГИН,**  
руководитель «Перестройки»

– Бояться черновой отделки не стоит. Это ваша свобода выбора и гарантия долговечности. Когда стены выведены в идеальную геометрию профессионалами, вы не просто экономите на материалах (часто мы делаем это за клиента, используя оптовые скидки), вы покупаете годы спокойствия. Никаких внезапных проблем под дорогими обоями или краской.

## В ЧЕМ ОСНОВНЫЕ ПЛЮСЫ МЕХАНИЗИРОВАННОЙ ШТУКАТУРКИ?

- Процесс приготовления смеси: она получается однородной и насыщенной кислородом.
- Большая плотность состава, что обеспечивает надежное сцепление с поверхностью, исключая образование трещин впоследствии.
- Скорость выполнения работ в 4-5 раз выше по сравнению с ручной.
- Примерно на 20% сокращается расход материалов.
- За один раз удается оштукатурить значительную площадь.
- Возможность нанести штукатурку на дверные и оконные откосы.
- При условии нанесения гипсовой штукатурки, этап шпательования можно пропустить – поверхность будет ровной и гладкой для покраски или поклейки обоев.

## ПРОЧНОСТЬ И РОВНОСТЬ В КАЖДОМ САНТИМЕТРЕ

Многие думают, что выравнять пол не обязательно. Положил сверху ламинат – и все. Но потом начинают сталкиваться с такими проблемами, как растрескивание покрытия, скрипы, провалы, а в санузлах – некачественной работой сантехники. Не пренебрегайте черновой подготовкой!



**ВЛАДИМИР ЗВИЗЖУЛИН,**  
партнер компании

– Наша философия – делать так, чтобы «невидимая» часть ремонта была безупречной. Это не рутина, а высокоскоростные технологии, которые дают совершенно иной уровень качества. И мы рады, что можем предложить этот стандарт каждому. «Золотая середина» между сухой и мокрой – полусухая стяжка, в состав которой входит небольшое количество воды. Методика направлена не только на снижение трудоемкости проводимых работ, но также на существенное уменьшение их стоимости.

Метод подходит для любых помещений: квартир, домов, торговых центров, цехов, складов, промышленных площадок.

## КАКИЕ ПЛЮСЫ?

- Быстрое схватывание уложенного раствора. 24 часа – и можно спокойно ходить по полу!
- Сниженная трудоемкость и экономия средств. Процесс полностью механизирован. Выравнивание полов в доме можно провести за 1 день, что в 4 раза быстрее, чем при ручном методе.
- Отсутствие усадки и растрескивания. В смесь добавляется фиброволокно, которое выступает как армирующий каркас и обеспечивает высокую механическую прочность.
- Не нужно дополнительное выравнивание, только шлифовка.
- Минимальное содержание воды в составе смеси исключает ее просачивание на нижние этажи.
- Готовить раствор можно вне помещения, что исключает любые шумы, пыль и грязь.

**ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА КОРОТКИЕ СРОКИ И ЕЩЕ И ЭКОНОМИТЬ – ЛУЧШИМ РЕШЕНИЕМ БУДЕТ ДОВЕРИТЬСЯ ПРОФЕССИОНАЛАМ, ТАКИМ КАК КОМПАНИЯ «ПЕРЕСТРОЙКА». ОБРАЩАЙТЕСЬ, И РЕМОНТ БУДЕТ РАДОВАТЬ ВАС МНОГИЕ ГОДЫ.**



г. Тула, ул. Октябрьская, д. 182, оф. 5  
+7 906 630-00-01

VK [perestroika71](#)  
✉ [perestroika.071@mail.ru](mailto:perestroika.071@mail.ru)  
🌐 [perestroika71.ru](http://perestroika71.ru)

# «ВЕЛАРТ» – НОВОЕ ИМЯ ДЛЯ НОВЫХ ВЫСОТ

В ДИНАМИЧНОМ МИРЕ НЕДВИЖИМОСТИ ДАЖЕ УСТОЯВШИЕСЯ ИГРОКИ ИНОГДА ДЕЛАЮТ СТРАТЕГИЧЕСКУЮ ПЕРЕЗАГРУЗКУ. ИЗВЕСТНЫЙ В ГОРОДЕ ЗАСТРОЙЩИК «ИН-ГРУПП» ОБЪЯВЛЯЕТО МАСШТАБНОМ РЕБРЕНДИНГЕ. С ЭТОГО МОМЕНТА КОМПАНИЯ НАЧИНАЕТ НОВУЮ ГЛАВУ СВОЕЙ ИСТОРИИ ПОД ИМЕНЕМ «ВЕЛАРТ». ПОДРОБНОСТЯМИ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ И ПЛАНАМИ ОБНОВЛЕННОЙ КОМПАНИИ НА РЫНКЕ С НАМИ ПОДЕЛИЛАСЬ ЕКАТЕРИНА ЗАТОНА, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ПРОДАЖ «ВЕЛАРТ».



**ЕКАТЕРИНА ЗАТОНА,**  
руководитель отдела  
продаж «ВелАрт»



– Екатерина, в компании произошёл ребрендинг, теперь вы – «ВелАрт». Расскажите, с чем связано это решение?

– Это решение – прямое отражение нашего внутреннего роста. Мы меняемся, становимся лучше, масштабнее и, конечно, ставим перед собой еще более амбициозные цели. Пришло время поменять и свое название. Но весь накопленный за годы опыт, наш потенциал и ответственность перед клиентами – всё это остаётся с нами и является фундаментом «ВелАрт».

– Какие сейчас интересные предложения от «ВелАрт» на рынке?

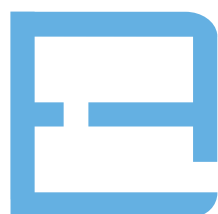
– Мы финишируем строительство последнего, 54-го дома нашего грандиозного проекта – ЖК «Левобережный». Это настоящий венец микрорайона – красавец на 939 квартир, который готов на 99%. В ближайшее время мы с гордостью сообщим о его вводе в эксплуатацию и будем рады видеть жильцов на получении ключей. Параллельно продолжаем активно строить ЖК «1-й Юго-Восточный». Проект тоже на финальной стадии: осталось достроить последние 3 дома, большая часть микрорайона уже реализована и заселена. И, конечно, главная новость – старт продаж в нашем новом жилом комплексе. Мы активно готовим презентацию, детально прорабатываем концепцию и в скором времени обязательно расскажем обо всем подробнее. Следите за нашими анонсами!

– Какие цели компания «ВелАрт» ставит перед собой на 2026 год?

– Главная цель неизменна и является нашей философией: создавать комфортные, красивые и уютные дома. В 2026 году мы сфокусируемся на том, чтобы наполнять эту миссию новыми смыслами и более высокими стандартами качества. Ребрендинг – не финиш, а новый старт. Все наши планы, включая сдачу текущих объектов и запуск нового проекта, работают на достижение этой вечной цели – делать жизнь в наших домах по-настоящему качественной и комфортной.

 ПЕРВЫЙ  
ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ  
жилой комплекс

г. Тула,  
ул. Новомосковская, 4  
+7 (4872) 52-09-09  
вел-арт.рф



**ВЕЛАРТ**

Г Р У П П А   К О М П А Н И Й

**ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ**



Продюсер: Ирина Пшонкина [igen\\_mirra](#), Фотограф: Андрей Агапов [agapovfoto](#)

# «Акулы» ПРОДАЖ

В КОМПАНИИ «ЕДИНАЯ СЛУЖБА НЕДВИЖИМОСТИ» (ЕСН) РАБОТАЮТ 10 КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫХ ОТДЕЛОВ ПРОДАЖ. НО УЖЕ 4 ГОДА ПОДРЯД ПЕРВЕНСТВО НЕИЗМЕННО УДЕРЖИВАЕТ ГРУППА «АКУЛЫ» — КОМАНДА ИЗ 8 ЧЕЛОВЕК, КОТОРУЮ ВОЗГЛАВЛЯЕТ РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА ПРОДАЖ ЕСН НИНА БОГАЧЕВА. МЫ Поговорили с Ниной и узнали секрет успеха команды.

— Нина, с какими результатами «Акулы» подошли к началу 2026 года?

— Команда была сформирована 5 лет назад и за это время превратилась в сплочённый коллектив экспертов. В 2025-м, под моим руководством, мы снова стали лучшим отделом компании, не просто выполнив, а перевыполнив годовой план продаж. Наша валовая выручка по комиссионным исчисляется десятками миллионов рублей, что является наглядным показателем результативности.

— С каким сегментом работают «Акулы»? Как строится работа с клиентами?

— Мы работаем комплексно и эффективно во всех сегментах: новостройки, вторичный рынок, загородная и коммерческая недвижимость. Выстраиваем полную цепочку ответственности — от первого звонка до передачи ключей.

**МЫ НЕ ПРОСТО «ПРОДАЁМ КВАДРАТНЫЕ МЕТРЫ», А СОПРОВОЖДАЕМ КЛИЕНТА НА ВСЕХ ЭТАПАХ, БЕРЯ НА СЕБЯ РЕШЕНИЕ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ.**

— В чем же секрет успеха вашей команды?

— Секрет — в непрерывном обучении и повышении квалификации, что позволяет нам держать руку на пульсе, следить за изменениями на рынке и знать все юридические нюансы. Мы гордимся глубинным знанием продукта и умением работать даже с самыми сложными запросами. Наш принцип —

профессионализм, умноженный на ответственность и доверие. Мы считаем, что в сфере недвижимости репутация — главный капитал, и выстраиваем долгосрочные отношения с клиентами.

— Наверное, ЕСН хорошо мотивирует своих сотрудников?

— Мотивация в ЕСН построена таким образом, чтобы поддерживать высокоэффективные команды, создавая для них максимально комфортные условия для роста и достижений.

**МАТЕРИАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ, ДОСТОЙНАЯ ЧЕМПИОНОВ (ДО 69%)**

Для «Акул» прозрачная и справедливая система комиссионных — прямой путь к высоким доходам. Перевыполнение плана напрямую отражается на благосостоянии каждого члена команды. Мы активно боремся с «сезонностью» в отрасли, обеспечивая стабильность бизнеса круглый год, что позволяет нам фокусироваться на работе, а не на поиске новых источников дохода в сложные периоды.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ И ПОДДЕРЖКА «ЗВЁЗДНЫХ» КОМАНД**

Компания не только обучает новичков, но и создаёт условия для обмена опытом между топ-специалистами. Успешные отделы часто становятся наставниками и проводят мастер-классы, что мотивирует их к дальнейшему развитию и укрепляет статус экспертов. У нас есть полная экспертно-административная поддержка: работают отделы маркетинга, ипотеки и юридического отдела. Это позволяет концен-

трироваться на клиентах и сделках, делегируя рутинные и специализированные задачи.

**ПРИЗНАНИЕ И КОРПОРАТИВНАЯ КУЛЬТУРА ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Достижения лидирующих отделов не остаются незамеченными. ЕСН практикует публичное признание заслуг, дополнительные бонусы и награды на корпоративных мероприятиях.

Компания заботится о балансе между работой и отдыхом, организуя корпоративные мероприятия (футбольная команда, шахматный клуб), которые помогают сплочению и перезагрузке.

Для нас важно, чтобы работа приносила не только доход, но и удовольствие. Поэтому ЕСН создаёт комфортную рабочую среду в современном офисе, где есть всё для эффективной работы.

**СИСТЕМА МОТИВАЦИИ АГЕНТСТВА ЕСН СОЗДАНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫЯВЛЯТЬ И ВЗРАЩИВАТЬ ЧЕМПИОНОВ, ДАВАЯ ИМ ИНСТРУМЕНТЫ, СТАБИЛЬНОСТЬ И ПРИЗНАНИЕ. А «АКУЛЫ» СВОИМ ПРИМЕРОМ ПОКАЗЫВАЮТ, КАКИХ ВЫСОТ МОЖНО ДОСТИЧЬ В ПРОФЕССИИ РИЕЛТОРА. ИХ ИСТОРИЯ — ЛУЧШАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ ФИЛОСОФИИ ЕСН: СИСТЕМНАЯ ПОДДЕРЖКА КОМПАНИИ + ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И АМБИЦИИ СОТРУДНИКОВ = НЕИЗМЕННЫЙ УСПЕХ.**



# РОМАРТИ: СОЗДАЁМ ДЛЯ ВАС УЮТ! ДОСТУПНО, НО БЕСЦЕННО

УСТАЛИ ОТ ДОЛГИХ ПОИСКОВ ИДЕАЛЬНОЙ МЕБЕЛИ? ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ДОМА БЫЛО УЮТНО И КРАСИВО? ИЩЕТЕ СРЕДИ МНОЖЕСТВА САЛОНОВ, НО В ПРЕДЛОЖЕНИЯХ ЛЕГКО ПОТЕРЯТЬСЯ? В «РОМАРТИ» МЫ ЭТО ПОНИМАЕМ, ПОЭТОМУ СОБРАЛИ ДЛЯ ВАС ЛУЧШИЕ ОБРАЗЦЫ МЕБЕЛИ ОТ 90 РОССИЙСКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ФАБРИК В ОДНОМ ПРОСТОРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ НА ПЯТИ ЭТАЖАХ. ВАШИ ИДЕИ – НАШ ОРИЕНТИР.



Фабрика Ярцево



Фабрика «Evantu»

## ОПЫТ, КОТОРОМУ ДОВЕРЯЮТ С 1999 ГОДА

Для жителей Тулы «Ромарти» уже более 25 лет – синоним качественной мебели и надежности. Мы следим за мировыми трендами, регулярно представляя в нашем салоне новинки с ведущих выставок. Это позволяет нам предлагать вам по настоящему актуальные решения.

## КОНЦЕПЦИЯ БЕЗ ГРАНИЦ: ОТ ИДЕИ ДО ИНТЕРЬЕРА

Главное преимущество «Ромарти» – это универсальность подхода и беспрецедентный выбор под одной крышей. Здесь вы не будете метаться между отдельными бутиками, пересказывая свои пожелания разным продавцам. Вы приходите с идеей, а опытные консультанты, многие из которых работают в компании более 10 лет, находят для вас оптимальное решение среди сотен коллекций. Это философия «единого пространства», где можно обставить весь дом целиком – от прихожей до спальни, от эконом до премиум-класса.

## ПЯТЬ ЭТАЖЕЙ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

На пяти просторных этажах торгового центра вас ждет целая вселенная интерьера:

- Широкий ассортимент. Все категории товаров – гостиные, спальни, кухни, детские, кабинеты, мягкая мебель, матрасы и предметы интерьера.

- **Эксклюзивный премиум-этаж.** На площади 900 м<sup>2</sup> разместилась одна из крупнейших в Туле экспозиций элитной мебели из Италии, Турции, Малайзии, России и других стран. Это место, где рождаются интерьеры для самых искушенных ценителей.
- **Умная экономия.** Благодаря ежемесячным акциям и специальным предложениям выгода может достигать 50%.

### СЕРВИС, КОТОРЫЙ ЗАБОТИТСЯ О ВАС

«Ромарти» — это не только мебель, но и полный цикл заботы о клиенте:

- **Надежность.** 25-летняя репутация и выполнение всех обязательств — фундамент компании.
- **Персональные программы.** Особые условия для новоселов, молодоженов, семей участников СВО и оптовых покупателей.
- **Сервис под ключ.** Служба контроля качества, профессиональная доставка, подъем и сборка.
- **Гибкая система оплаты.** Удобные кредитные программы и подарочные сертификаты на любую сумму, которые можно потратить на любом этапе.

Ждем вас в салонах «Ромарти»! А ваш идеальный интерьер уже ждет своего владельца.



Фабрика «Калинка»



Фабрика «Калинка»

# Ромарти

Мебельный центр «РОМАРТИ»  
romarty.ru

г. Тула, ул. Галкина, 3д  
+7 (4872) 700-360

г. Щекино, ул. Советская, 26  
+7 (48751) 9-07-47

Краснодарский край, ст. Павловская,  
ул. Крупской, 236а, +7 (86191) 5-26-29



Кухня «Марта»

## Специальные предложения в «Ромарти»!

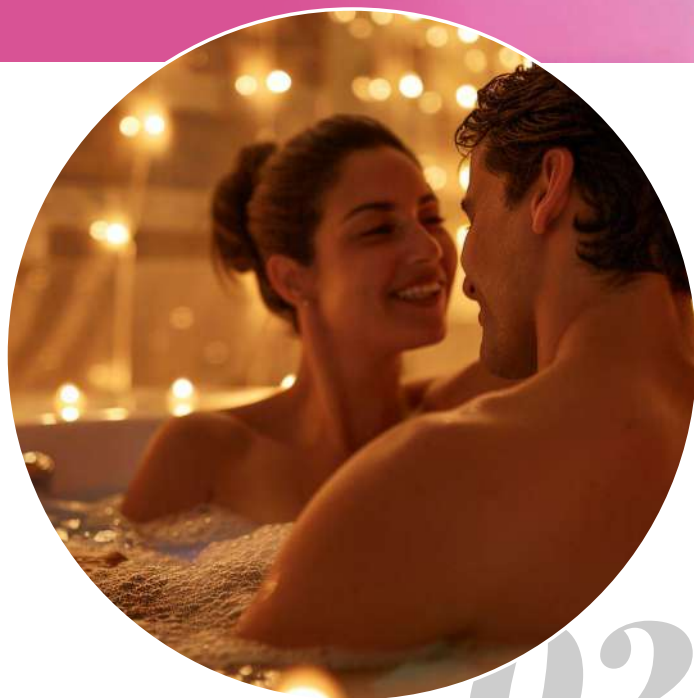
ДЛЯ МЕБЕЛИ ФАБРИК КАЛИНКА – СКИДКА 30%, ЭВАНТИ – СКИДКА 15%,  
ЯРЦЕВО – СКИДКИ ДО 55%

А ТАКЖЕ НА КУХНИ «МАРТА» – СКИДКА 15%



# УДИВИТЕ ДРУГ ДРУГА в Валентинов День!

ДЕНЬ ВСЕХ ВЛЮБЛЕННЫХ – ПРЕКРАСНЫЙ ПОВОД ВЫРВАТЬСЯ ИЗ РУТИНЫ И УДЕЛИТЬ ВРЕМЯ ДРУГ ДРУГУ. НЕВАЖНО, ПЛАНИРУЕТЕ ВЫ ГОЛОВОКРУЖИТЕЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК ИЛИ ТИХИЙ РОМАНТИЧЕСКИЙ ВЕЧЕР, ГЛАВНОЕ – ЧТОБЫ ОН БЫЛ ВАШИМ И НЕ ШАБЛОННЫМ. ПОДКЛЮЧИТЕ ФАНТАЗИЮ! А ЧТОБЫ ВДОХНОВИТЬ ВАС, МЫ СДЕЛАЛИ НЕБОЛЬШУЮ ПОДБОРКУ ИНТЕРЕСНЫХ МЕСТ И ИДЕЙ.



## РЕЛАКС ДЛЯ ДВОИХ

Если ваш идеальный отдых – гармония и тишина, превратите 14 февраля в оазис релакса. Забронируйте СПА для двоих, наслаждайтесь массажем, отправьтесь в сауну или хамам, дополнив сеанс уютной чайной церемонией. Или совершите побег из города: снимите уютный домик в лесу с камином и панорамными окнами. Ваш вечер: бокал игристого, фоновая музыка, настольные игры и разговоры без спешки. Никаких «надо», только вы и звук потрескивающих поленьев. Это свидание-перезагрузка, после которого вы выйдете обновленными и еще более близкими.

## VR-СВИДАНИЕ

Свидание для тех, кто верит, что лучший способ сблизиться – вместе пережить невероятное. Наденьте VR-очки и перенеситесь в другую вселенную. Держитесь за руки, летая среди звезд, или сражайтесь спина к спине с фантастическими чудовищами. Современные VR-арены предлагают полное погружение: ветер, движение платформы, тактильные эффекты. А после такого путешествия – «разбор полетов» в стильном лаундж-баре или ресторане.

## КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС

Это уникальная возможность удивить свою половинку. Такое свидание подходит для тех, кто хочет провести время вдвоем, создать что-то своими руками и насладиться атмосферой творчества, которая сближает и устанавливает особую связь. Вы учитесь поддерживать друг друга и радоваться общему результату. Это намного интереснее, чем молчаливое сидение в кинотеатре. В конце мастер-класса вас ждет ужин, приготовленный собственными руками. И возможно, это блюдо впоследствии станет вашим коронным, которое вы станете готовить на все семейные мероприятия!



## ВЕЧЕР ТВОРЧЕСТВА

Устройте романтический творческий вечер дома. Приобретите глину и вылепите что-нибудь вместе: блюдо или вазу необычной формы.

Это может быть и картина. Приготовьте краски, кисточки, холст и начинайте вместе рисовать. Не важно, что это будет: пейзаж вида из вашего окна или ваша любовная абстракция, или натюрморт фруктов на вашем столе. Вы сможете проявить фантазию вместе, лучше узнать друг друга с творческой стороны, сблизиться. К тому же это очень весело!



## ПОВТОРИТЕ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

Замечательный способ оживить воспоминания и воссоздать особую атмосферу, которая была на вашем первом свидании. Это позволит вам и вашему партнеру пройтись по закоулкам воспоминаний и устроить путешествие по тем моментам, которые сделали вашу первую встречу особенной.



## АДРЕНАЛИНОВАЯ СКАЗКА

Для пар, чья любовь не терпит однообразия, а лучший комплимент — это фраза «Ты не отставал(а) ни на шаг!», — активное времяпрепровождение на природе. Только заблаговременно бронируйте горнолыжный комплекс! Ваш день — свежий воздух, искрящийся снег и совместный спуск по освещенной вечерней трассе. А затем — законная награда: терраса с панорамным видом, тепло пледа, два бокала ароматного глинтвейна или горячего шоколада.

# «СИЯНИЕ»

## ВАШЕЙ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ



*Матвеева  
Зайкина*

врач-косметолог,  
основатель клиники  
косметологии «Сияние»

### ДОМ, ГДЕ ЦАРСТВУЕТ КРАСОТА

Переступая порог «Сияния», вы попадаете не в стандартный медицинский кабинет, а в просторное, наполненное светом и спокойствием пространство красоты. За атмосферой безупречного уюта стоит команда из пяти настоящих профессионалов – единомышленников, чья единственная цель – предоставлять услуги, направленные на эстетический уход и комфорт пациентов. Каждый визит строится на персональном подходе и профессиональных методиках: вы выходите с улыбкой, сияющие, готовые вновь и вновь ловить свое отражение в зеркале и глазах окружающих.

### АРСЕНАЛ СОВРЕМЕННОЙ ЭСТЕТИКИ: ОТ АППАРАТОВ ДО ИНЪЕКЦИЙ

Клиника «Сияние» предлагает полный спектр услуг для тотальной заботы о лице и теле, а значит, оснащена по последнему слову техники.

#### 1. Мощь технологий.

Аппаратная косметология представлена продвинутыми методиками: RF-лифтинг Sylfirm X для четкого контура, SMAS-лифтинг Double для глубокого омоложения, ультразвуковые методики, фотодинамическая терапия Heleo4, легендарная гидрочистка HydraFacial.

#### 2. Искусство инъекций.

Тонкая работа врачей-косметологов включает контурную пластику филлерами, насыщение влагой с помощью биоревитализантов и ботулинотерапию для разглаживания морщин.

#### 3. Базис безупречности.

Фундаментом служат профессиональные уходовые процедуры – различные чистки и пилинги, подбираемые индивидуально.

### АКТУАЛЬНО: СПАСЕНИЕ КОЖИ ЗИМОЙ

Зима – настоящее испытание для кожи: сухой воздух, перепады температур и ветер лишают ее жизненно необходимой влаги. Специалисты «Сияния» разработали целый ритуал для спасения и восстановления.

КОНЕЦ 2025 ГОДА ОЗНАМЕНОВАЛСЯ ОТКРЫТИЕМ НОВОЙ ВСЕЛЕННОЙ КРАСОТЫ В САМОМ СЕРДЦЕ ГОРОДА – КЛИНИКИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ «СИЯНИЕ». ЕЕ ФИЛОСОФИЯ ПРОСТА: ИСТИННАЯ ЭСТЕТИКА НАЧИНАЕТСЯ С ВНУТРЕННЕГО КОМФОРТА И ЗАКАНЧИВАЕТСЯ БЕЗУПРЕЧНЫМ ОТРАЖЕНИЕМ В ЗЕРКАЛЕ. ОСНОВАТЕЛЬ, ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ ТАТЬЯНА ЗАЙКИНА СОЗДАЛА НЕ ПРОСТО КЛИНИКУ КОСМЕТОЛОГИИ, А ПРОСТРАНСТВО, ГДЕ ВСЕ ГОВОРИТ О ЗАБОТЕ.

Настоящим must-have этого сезона стала биоревитализация – процедура ухода за кожей с использованием препаратов на основе гиалуроновой кислоты, которая способствует повышению увлажнённости и визуальному улучшению состояния кожи. Идеальным союзником в борьбе с тусклостью и неровным тоном выступает игольчатый RF лифтинг – за счет радиоволнового воздействия стимулирует выработку собственного коллагена, направлен на коррекцию возрастных изменений кожи.



Клиника эстетической медицины «Сияние» – это место, где ваше желание стать лучше встречается с высочайшей экспертизой. Доверьте свое сияние профессионалам!



ул. Вересаева, 18  
+7 (910) 700-00-45  
📍 shineclinic71  
📍 shineclinictula



*Ирина  
Жукина*

врач-косметолог

# БИЗНЕС-КЛАСС ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ



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

ПОДТЯНУТЫЙ, СВЕЖИЙ, ЭНЕРГИЧНЫЙ ВИД – ТАКОЙ ЖЕ ИНСТРУМЕНТ В АРСЕНАЛЕ МУЖЧИНЫ, КАК И ТЕХНОЛОГИЧНЫЙ ГАДЖЕТ ИЛИ БЕЗУПРЕЧНЫЙ КОСТЮМ. МУЖСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ В КЛИНИКЕ ЧЕРНЫХ – ЭТО НЕ ПРО ЭСТЕТИКУ РАДИ ЭСТЕТИКИ. ЭТО ПРО ОСОЗНАННЫЙ УХОД, ПРО ИНВЕСТИЦИЮ В СОБСТВЕННЫЙ ИМИДЖ И ВНУТРЕННЮЮ УВЕРЕННОСТЬ.

## ПОЧЕМУ КОЖА МУЖЧИНЫ ТРЕБУЕТ ОСОБОГО ПОДХОДА?

Мужская кожа – плотнее, толще, активнее. Она ежедневно подвергается стрессу: агрессивное бритье, городская пыль, UV-излучение, перепады температур. Результат? Скрытое раздражение, жирный блеск, расширенные поры и ранние признаки усталости. Но именно эти «проблемные зоны» и становятся точкой приложения сил современной косметологии, превращаясь в преимущества.

## ТОП-ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ РЕЗУЛЬТАТ

### Глубокая перезагрузка: HydraFacial

Забудьте о стандартной чистке. HydraFacial – это революция. Всего за один час ваша кожа проходит многоступенчатый процесс обновления. Сначала – деликатное отшелушивание и мягкий пилинг. Затем – мощное, но безболезненное вакуумное очищение пор. И наконец – интенсивное насыщение сыворотками с антиоксидантами, гиалуроновой кислотой и пептидами.

### Невидимое оружие против морщин: ботулинотерапия

Глубокие заломы на лбу, «гусиные лапки», вертикальные морщины между бровей – следы не только возраста, но и концентрации, стресса, активной мимики. Ботулинотерапия – это точечное расслабление мышц, которые формируют эти складки. Вы не теряете мимику, а просто выглядите свежее, моложе, менее уставшим. Секрет вашей бодрости останется между вами и вашим косметологом!

### Абсолютная свобода: лазерная эпиляция

Устали от ежедневного бритья, раздражения и вросших волос? Лазерная эпиляция дарит принципиально иное качество жизни. Избавьтесь от нежелательных волос на спине, груди, в зоне бороды или на шее. Это решение для тех, кто ценит время, комфорт и безупречную гладкость кожи.

## Лечение алопеции: триумф технологий

Выпадение волос – не приговор, а повод для грамотных действий. Сегодня это решается комплексно:

- **PRP-терапия.** Плазма, обогащенная тромбоцитами, запускает процессы восстановления «спящих» фолликулов, укрепляет корни и стимулирует рост новых, здоровых волос.
- **Мезотерапия.** «Коктейли» из витаминов, аминокислот и стимуляторов роста доставляются точно в цель – к волосяным луковицам, обеспечивая их питание и пробуждение.
- **Лазерная терапия.** Низкоинтенсивный лазер улучшает микроциркуляцию крови в коже головы, создавая условия для силы и густоты волос.

## ВАША СТРАТЕГИЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ В КЛИНИКЕ ЧЕРНЫХ

Профессионалы клиники не предлагают шаблонные процедуры. Они создают персональную стратегию. На первой консультации врач-косметолог проведет детальный анализ кожи, узнает ваши цели и образ жизни, после чего предложит четкий и понятный план действий.

ОТ БАЗОВОГО УХОДА ДО ПРЕМИАЛЬНОГО ANTI-AGE-ПРОТОКОЛА – КАЖДЫЙ ШАГ БУДЕТ РАССЧИТАН НА ДОСТИЖЕНИЕ ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА: ЗДОРОВОЙ, УХОЖЕННОЙ, УВЕРЕННОЙ ВНЕШНОСТИ.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

г. Тула, ул. Шевченко, 5  
www.chernykh.clinic  
+7 960 602-85-13

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

*Мужчины тоже  
заслуживают быть молодыми  
и привлекательными!*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ПОЧЕМУ У МУЖЧИНЫ СТАРЕЕТ ЛОБ, А У ЖЕНЩИНЫ – НИЖНЯЯ ТРЕТЬ ЛИЦА

МЫ ЧАСТО ДУМАЕМ, ЧТО ВОЗРАСТ ПРИХОДИТ ОДИНАКОВО. ПРОСТО ОДНАЖДЫ СМОТРИШЬ В ЗЕРКАЛО И ВИДИШЬ: ЧТО-ТО ИЗМЕНИЛОСЬ. ЧУТЬ ЖЕСТЧЕ СТАЛ ВЗГЛЯД. ЧУТЬ ТЯЖЕЛЕЕ ЛИНИЯ ЛИЦА. ЧУТЬ МЕНЬШЕ СВЕЖЕСТИ, ЧЕМ РАНЬШЕ. НО ЕСЛИ ПРИСМОТРЕТЬСЯ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ, СТАНОВИТСЯ ЗАМЕТНО: МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ СТАРЕЮТ СОВСЕМ ПО-РАЗНОМУ. НЕ ПОТОМУ ЧТО У КОГО-ТО ЛУЧШЕ ГЕНЕТИКА. И ДАЖЕ НЕ ИЗ-ЗА УХОДА. А ПОТОМУ ЧТО МЫ ПО-РАЗНОМУ ЖИВЕМ. ПОГОВОРИЛИ ОБ ЭТОМ С ОСНОВАТЕЛЕМ КЛИНИКИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ВЕРОЙ НИКОЛАЕВНОЙ КОМАРОВОЙ.



**ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА,**  
врач-дерматовенеролог, косметолог,  
основатель клиники эстетической  
медицины, член Российской академии  
естественных наук

**У** мужчин изменения чаще происходят резко. Еще вчера он выглядел собранным, крепким, уверенным – и вдруг за пару лет лицо словно становится строже. Появляется напряжение во лбу, тяжесть между бровями, взгляд как будто постоянно сосредоточен. Даже в покое.

У женщин все происходит иначе. Медленно. Почти незаметно. Сначала пропадает четкость овала. Потом появляется ощущение тяжести в нижней части лица. Не резкие морщины, а именно усталость. Как будто лицо долго что-то держало – и устало держать.

**ИНТЕРЕСНО, ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО ЛЮДИ НЕ СВЯЗЫВАЮТ ЭТО С ЖИЗНЬЮ. МУЖЧИНА ГОВОРИТ: «ПРОСТО ВОЗРАСТ». ЖЕНЩИНА – «НАВЕРНОЕ, ГОРМОНЫ». НО ЛИЦО РЕДКО МЕНЯЕТСЯ ПРОСТО ТАК. ОНО ВСЕГДА ОТРАЖАЕТ СПОСОБ ЖИТЬ.**

## РАЗНЫЕ РОЛИ – РАЗНАЯ НАГРУЗКА

Мужчина чаще живет в контроле. Он держит решения, ответственность, внешнюю устойчивость. Даже когда молчит, внутри идет постоянный диалог: как справиться, как выдержать, как не подвести. Это напряжение редко проживается телом. Оно накапливается в голове.

Лоб становится местом постоянного усилия. Мышцы привыкают быть собранными. Лицо – быть напряженным. Отсюда характерные морщины, ощущение жесткости, тяжелый взгляд, который появляется раньше седины.

Женщина живет иначе. Ее нагрузка – удержание. Она держит отношения, атмосферу, эмоции близких, состояние семьи. Даже когда внешне все спокойно, внутри идет непрерывная работа: почувствовать, поддержать, сгладить, не разрушить.

Это не про слабость. Это про огромную внутреннюю вовлеченность. И со временем тело начинает помогать психике. Там, где нельзя расслабиться – появляется спазм. Там, где нельзя отпустить – появляется тяжесть. Там, где нельзя сказать «мне сложно» – лицо берет это на себя.

Так формируется типичное женское изменение нижней трети лица: отеки, потеря четкости, ощущение «поплыло». Не потому что возраст. А потому что слишком долго держали.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ПОЧЕМУ СТАРЕНИЕ ОЩУЩАЕТСЯ НЕСПРАВЕДЛИВЫМ

Есть один парадокс, который часто звучит в кабинетах косметологов. Женщина говорит: «Я внутри чувствую себя живой, активной, мне интересно жить. А в зеркале будто другая». Мужчина говорит: «Я еще полон сил, но выгляжу так, будто постоянно устал». И это одна и та же история.

Внешность перестает совпадать с внутренним состоянием. Именно в этот момент человек особенно остро реагирует на отражение. Не потому что хочет выглядеть моложе. А потому что хочет снова узнать себя. Возраст в этом месте становится не цифрой, а ощущением несоответствия.

## КОГДА ТЕЛО ГОВОРIT РАНЬШЕ, ЧЕМ МЫ ГОТОВЫ УСЛЫШАТЬ

Кожа – один из самых честных органов. Она не умеет притворяться. Она не поддерживает иллюзии. Она просто показывает реальность.

**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ДОЛГО ЖИВЕТ В НАПРЯЖЕНИИ, КОЖА СТАНОВИТСЯ ТУСКЛОЙ. ЕСЛИ ДОЛГО ПОДАВЛЯЕТ ЭМОЦИИ – ПОЯВЛЯЕТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ. ЕСЛИ ЖИВЕТ В РЕЖИМЕ «НАДО» – УХОДИТ ЖИВОСТЬ.**

Поэтому так часто изменения во внешности становятся первым сигналом. Еще до болезней. До выгорания. До осознания. Лицо как будто говорит: «Посмотри на меня. Я больше не справляюсь».

## ГДЕ ЗДЕСЬ МЕСТО КОСМЕТОЛОГИИ

В этот момент важно одно – не начать воевать с отражением. Современная косметология давно перестала быть историей про стирание возраста. Ее задача – восстановление ресурса. Поддержка тканей. Возврат качества кожи. Помощь телу там, где оно устало.

Иногда это особенно хорошо видно на простых живых примерах. Мужчина приходит и говорит: «Я не хочу ничего кардинального. Просто выгляжу уставшим». Он не просит омоложения. Он просит вернуть ощущение собранности. В таких случаях работа идет не точно, а комплексно. С качеством кожи, микроциркуляцией, сосудистым тонусом, мышечным напряжением. Мягкие аппаратные методики или инъекции помогают разгрузить зоны постоянного контроля – лоб, межбровье, область глаз.

Через несколько недель человек вдруг замечает: взгляд стал легче. Лицо – спокойнее. Не моложе. Живее. И это, пожалуй, самое точное ощущение.

С женщинами история другая. Она смотрит в зеркало и говорит: «Я себя не потеряла. Но лицо как будто стало тяжелым». В таких случаях важно не подтягивать, а возвращать опору тканям. Когда кожа получает питание, плотность, правильную стимуляцию, уходят отеки, восстанавливается структура, нижняя треть лица постепенно собирается. Контур становится четче, выражение – мягче.

Очень часто после курса процедур женщины произносят фразу, которая звучит почти одинаково: «Я снова выгляжу так, как чувствую себя внутри». И в этом нет магии. Есть физиология, регулярность и бережный подход.

## ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ ГЛУБЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

Когда человек начинает заботиться о себе телесно, меняется не только кожа. Меняется отношение к себе. Уход перестает быть попыткой что-то исправить. Он становится способом вернуть контакт. Напомнить себе, что тело – не враг и не проект, а живая часть жизни. И тогда внешние изменения перестают пугать. Возраст не воспринимается как катастрофа. Он становится этапом.



 **клиника комаровой**

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Olorchee: итальянское качество – ВИДИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ ВАШИХ ВОЛОС

БРЕНД OLORCHEE ПОЯВИЛСЯ НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ В 2024 ГОДУ, НО УЖЕ ЗАВОЕВАЛ ТЫСЯЧИ СЕРДЕЦ И СОТВОРИЛ ЧУДЕСА ДАЖЕ С САМЫМИ «СЛОЖНЫМИ» ВОЛОСАМИ. МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С НАТАЛИЕЙ АФАНАСЬЕВОЙ, ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ БРЕНДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УХОДОВОЙ КОСМЕТИКИ ДЛЯ ВОЛОС OLORCHEE НА МАРКЕТПЛЕЙСАХ WILDBERRIES И OZON, И ОНА ПОДЕЛИЛАСЬ СЕКРЕТАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ.

## О БРЕНДЕ

Olorchee – профессиональная уходовая косметика, созданная для тех, кто ценит видимый результат и заботу о красоте и здоровье волос. Каждый продукт разрабатывается с применением современных ухаживающих комплексов, в формулах используются проверенные кондиционирующие компоненты, гидролизованные белки, масла, витамины, которые помогают улучшить внешний вид волос, делая их более мягкими, эластичными и ухоженными. Линейка Olorchee – это полный цикл домашнего ухода, включающий основные этапы: очищение, кондиционирование, восстановление и защиту при укладке.

## ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОДУКТЫ В ЛИНЕЙКЕ OLORCHEE

### Шампунь с маслом карите для повреждённых волос

Формула обогащена маслом карите и гидролизованным белком, которые работают синергетически: укрепляют структуру волоса изнутри, сглаживают кератиновые чешуйки, удерживают влагу и возвращают эластичность. Подходит для волос после окрашивания, мелирования, обесцвечивания и химических процедур, не вредит при кератиновом выпрямлении и ботоксе для волос.

### Кондиционер с коллагеном от OLORCHEE PROFESSIONAL

Универсальное решение для всех типов волос – от тонких и повреждённых до густых и непослушных. Кондиционер снижает ломкость волос, уменьшает количество секущихся кончиков, облегчает расчёсывание и укладку. Невидимая защита сохраняет цвет после окрашивания, защищает от термического воздействия при укладке, борется с пушистостью и спутанностью, создает гладкость и блеск.

### Маска «Глубокое восстановление» от OLORCHEE PROFESSIONAL

Масло арганы, богатое витамином Е и антиоксидантами, укрепляет волосяную стержень, «спаивает» секущиеся кончики, защищает от УФ-излучения и термического воздействия. Масло жожоба интенсивно увлажняет, возвращает эластичность и предотвращает ломкость даже у самых пористых и обесцвеченных прядей. Маска не утяжеляет, не лишает объёма, уплотняет волос и делая его более упругим, гладким и управляемым.

### Революционная сыворотка-спрей с маслами арганы и семян моркови

Легкая текстура сыворотки-спрея не утяжеляет, не склеивает пряди и создает невидимую термозащитную пленку.



Фотограф: Маргарита Васильева

Масло арганы питает, укрепляет и предотвращает сечение кончиков, а экстракт семян моркови защищает от УФ-лучей и внешних стрессоров. Подходит для ежедневного использования на всех типах волос, включая тонкие, окрашенные и вьющиеся.

### 5 Инновационный крем-уход «Глубокое восстановление»:

Состав этого средства – настоящий «реанимационный коктейль» для повреждённых, ломких и обезвоженных волос. Каждый компонент выполняет чёткую функцию: от мгновенного смягчения до глубокого структурного восстановления за счет кератина и шелка в составе.

- Сглаживает кутикулу, устраняя пушистость и секущиеся кончики
- Защищает при термоукладке и от УФ-лучей
- Облегчает расчёсывание и придаёт зеркальный блеск
- Не утяжеляет, подходит даже для тонких и окрашенных волос

Это средство – идеальный выбор после окрашивания, обесцвечивания, кератинового выпрямления или частой укладки. Оно сочетает профессиональную эффективность с комфортным домашним применением – и действительно оправдывает название «Глубокое восстановление».

# OLORCHEE

PROFESSIONAL HAIR CARE



## ЗНАКОМЬТЕСЬ С OLORCHEE PROFESSIONAL БЕЗ РИСКА – НАЧНИТЕ С ПРОБНИКОВ!

Хотите найти идеальный уход за волосами, но не уверены, какой продукт подойдет именно вам? Пробные версии от OLORCHEE PROFESSIONAL – надёжный способ познакомиться с нашей профессиональной косметикой. Мини-форматы позволяют оценить текстуру, аромат и эффективность, протестировать реакцию кожи головы и волос на новые формулы и подобрать персональный уход перед покупкой полноразмерной версии. А профессиональная команда технологов поможет подобрать уход именно для вашего типа волос!

### ПОЧЕМУ ИМЕННО OLORCHEE PROFESSIONAL?

- Формулы разработаны в Италии по строгим стандартам профессиональной косметики: здесь заложена научная

точность, многолетний опыт профессионалов и любовь к красоте, которой славится итальянская школа ухода.

- Мягкие эффективные компоненты не нарушают естественный баланс кожи и не пересушивают волосы.
- Бережная работа со всеми типами волос – от тонких и ломких до густых и склонных к жирности.
- Легкая текстура, изысканный аромат и видимый результат с первого применения.
- Идеальный подарок для себя и близких, в котором сочетаются внимание и роскошь.

Попробуйте полный ритуал OLORCHEE PROFESSIONAL и почувствуйте разницу уже с первого применения. Это не просто уход, а инвестиция в красоту, здоровье и долговечность ваших волос.



# *Шаг за шагом* К ПРОСТРАНСТВУ МЕЧТЫ

ВМЕСТО БИЗНЕС-ПЛАНА – ИНТУИЦИЯ И УПРЯМАЯ ВЕРА. ВМЕСТО ИНВЕСТИЦИЙ – ВЛОЖЕНИЯ, ОТКОЛОТЫЕ ОТ ЛИЧНОГО ЗАРАБОТКА. В ИНТЕРВЬЮ НАШЕМУ ЖУРНАЛУ КСЕНИЯ ГУБИНА, ОСНОВАТЕЛЬНИЦА БЬЮТИ-ПРОСТРАНСТВА, NAIL-МАСТЕР И СОЗДАТЕЛЬНИЦА КУРСОВ, РАССКАЗЫВАЕТ, ПОЧЕМУ В БИЗНЕСЕ ВАЖНЕЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ЧЕМ БЕЗУПРЕЧНАЯ ТЕХНИКА МАСТЕРА; КАК СОЗДАТЬ АТМОСФЕРУ, В КОТОРУЮ ХОЧЕТСЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ; И ЗАЧЕМ ВЛАДЕЛИЦЕ УСПЕШНОГО САЛОНА КРАСОТЫ СНОВА САДИТЬСЯ ЗА УЧЕБНИКИ.

**– Ксения, как долго вы в профессии? Как пришло решение создать собственное пространство?**

– Начала я в 18 лет, в этом году – ровно 11 лет, как я в индустрии красоты. Идея о своем салоне казалась когда-то далекой и нереальной. Я делила кабинет с коллегой, потом осталась одна. Клиентов стало очень много, появилась потребность в помощи – нашла одного мастера, затем другого... Так, шаг за шагом, мы росли, переезжали из кабинета в кабинет, пока в 2021 году не нашли нашу постоянную локацию – пространство на Красноармейском проспекте. Я не открыла бизнес в один день – я собирала его по крупицам все эти 11 лет.

**– Наверное, было непросто?**

– Ключевым вызовом были финансы. Мне никто не помог; на новое оборудование, ремонт, мебель приходилось откладывать, постоянно реинвестируя все заработанное. Лишь за последние 3 года я почувствовала финансовую свободу. Были и стрессовые ситуации – например, неожиданный переезд из-за того, что арендодателю вдруг понадобилось помещение. Но именно это привело нас в нынешнюю студию, которая намного лучше.

**– На что вы смотрите в первую очередь, подбирая мастера в команду?**

– Однозначно на человеческие качества. Научить качественному маникюру можно, а вот изменить характер или атмосферу, которую человек привносит в коллектив, – почти невозможно. Мы ищем в команду уже опытных мастеров, которые совмещают в себе высокий профессионализм и те самые важные soft skills: добросовестность, открытость, умение работать в команде.

**– Как вам удается создавать и поддерживать особую атмосферу в пространстве, которую ценят и клиенты, и мастера?**

– Как мастер, я всегда стремилась не просто оказать услугу, а создать для клиента атмосферу заботы и комфорта, как будто он пришел в гости. Мы перенесли эту философию на все пространство: у нас есть уютные пледы, зарядки для гаджетов, большой выбор напитков, все необходимые мелочи в зоне отдыха. Мы лояльно относимся к небольшим опозданиям клиентов, стараюсь найти решение, ведем бонусную программу. Девушки приходят к нам не только за красивыми ногтями, но и за отдыхом и положительными эмоциями.

**– Вы сами обучаете начинающих мастеров. Расскажите про это.**

– Я – сертифицированный инструктор Академии Анны Романовой. В какой-то момент ко мне стали часто обращаться с просьбами об обучении; а так как мое первое образование – педагогическое, к тому же чувствую призвание, я откликнулась и втянулась. Сейчас я больше сфокусирована на углубленных курсах, а базовые программы планирую делегировать нашим топ-мастерам.

**– Как вам удается совмещать столько ролей: руководитель, мастер, преподаватель, мама?**

– Спасает грамотное делегирование. У меня есть помощница по дому, с ребенком помогает няня, а с декабря в команде появилась отличная управляющая, которая берет на себя множество операционных задач. Это позволяет меньше погружаться в рутину.



**– Что для вас является главным источником энергии и вдохновения?**

– Конечно, мой сын, желание обеспечить ему благополучное будущее и уверенный старт. Я в студенчестве вставала в 4 утра, писала диплом, ехала на пары, а потом пилила ногти девочкам. Хочется помочь ему, но так, чтобы он сам не расслаблялся и понимал, что всё зарабатывается только трудом. Ну, и наши клиенты! Их благодарность, улыбки, комплименты, подарки, которые они приносят на праздники, чтобы порадовать нас, – все это тоже безумно мотивирует.

**– Как планируете развивать пространство и образовательное направление в ближайшие годы?**

– Крупная и серьезная цель – получение медицинской лицензии для развития подологии. Именно поэтому я сама сейчас получаю медицинское образование. Мы хотим углубиться в это востребованное направление, оказывая услуги еще более высокого, экспертного уровня.



GUBINA

Красноармейский пр., 1, 2-й этаж  
+7 915 696-14-58,  
+7 952 017 85 58

@gubina\_studio\*  
@gubinaksu\*





# ЗАПАХ МУЖЧИНЫ – СИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ

ПАРФЮМ – ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА, КОТОРАЯ ГОВОРИТ О МУЖЧИНЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОДЕЖДА ИЛИ АКСЕССУАРЫ. В 2026 ГОДУ МУЖСКИЕ ДУХИ – НЕ ПРОСТО ЗАПАХ, ЭТО СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ, ОТРАЖЕНИЕ ХАРАКТЕРА, НАСТРОЕНИЯ И ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ. ЕСЛИ ВЫ ИЩЕТЕ МУЖСКИЕ ДУХИ, КОТОРЫЕ НЕ ТОЛЬКО ПАХНУТ ДОРОГО, НО И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТОЯТ СВОИХ ДЕНЕГ, – ЭТА ПОДБОРКА ДЛЯ ВАС. МЫ СОБРАЛИ ТОП АРОМАТОВ, СПОСОБНЫХ ПОДЧЕРКНУТЬ МУЖЕСТВЕННОСТЬ, ПРИДАТЬ УВЕРЕННОСТИ И СДЕЛАТЬ ОБРАЗ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗАКОНЧЕННЫМ.

INITIO PARFUMS PRIVES  
SIDE EFFECT

01

Сексуальный, тягучий аромат, в котором чувствуются табак, ром, ваниль и корица, дарит его обладателю почти сверхъестественную силу притяжения. Побочный эффект парфюма – новые знакомства. Он не для светлого дня – он создан для мрака, интриг и ночей без правил. Человека с этим ароматом непреодолимо хочется обнять, прижаться и раствориться в нем... Для кого Side Effect? Для мужчин с темной харизмой. Для тех, кто не улыбается зря, не говорит много и не нуждается в разрешениях.



AMOUAGE INTERLUDE  
MAN BLACK IRIS

Сложная формула аромата буквально врезается в память. Здесь сочетаются дым, амбра, кожа, специи, ирис и уд – всё, что заставляет его звучать, как музыка власти и контроля. Это аромат одиночки, победителя, мудреца. Слишком мощный для офиса и слишком смелый для первого свидания, он идеально подойдет для тех, кто меняет расстановку сил. Аромат – настоящий символ мужского парфюмерного бунта: против сладких унисексов; он за личную силу, харизму и влияние. И если ты хочешь выделиться без слов – этот аромат скажет всё.

02



HAUTE  
FRAGRANCE  
COMPANY  
LOVER MAN

Он свободен, раскрепощен и уверен в себе. Он – истинный соблазнитель, и его аромат это подчеркивает. Яркие ноты специй и мирры обескураживают и обольщают. Свежий бергамот постепенно сливается с аккордом древесных нот кедра, уда и гваяка, придавая аромату особую силу. Уже не осталось никаких сомнений: его ловушка обольщения смыкается вокруг вас.

03

CREED AVENTUS

Так звучит аромат настоящей легенды, который уже много лет занимает особое место в сердцах мужчин по всему миру. Он словно летний вечер, полный энергии, где цитрусовые ноты бурно переплетаются с богатством ананаса, бергамота и черной смородины. Его композиция звучит, как ода решительности и мужеству. Он бодрит, вдохновляет и придает уверенности с первого же вдоха: не кричит о себе, но при этом заставляет оборачиваться. Это аромат для мужчин, которые знают цену своим целям и готовы покорять вершины. С ним ты всегда на шаг впереди, независимо от ситуации.

04



# Serenity

Иногда  
лучший подарок женщине –  
**не вещь, а состояние**

**Serenity** –  
пространство тайского  
и балийского SPA,  
где забота о теле превращается  
в глубокое расслабление,  
а время – в тишину, внимание  
и ощущение «наконец для себя»



Тайский/Балийский SPA, SPA-ритуалы, йога и медитации



## Подарочные сертификаты

– идеальный жест заботы  
о любимой женщине  
и редкая возможность  
подарить нечто  
по-настоящему ценное

**Serenity – когда женщине  
дарят не повод, а чувство**

## ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРИНЦИПУ «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО»

НАЧАЛО 2026 ГОДА ОЗНАМЕНОВАЛОСЬ СОЗДАНИЕМ В РЕГИОНЕ УНИКАЛЬНОГО ПРОЕКТА-КОЛЛАБОРАЦИИ ДВУХ СФЕР – МЕДИЦИНЫ И СПОРТА, НАПРАВЛЕННОГО НА ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ, РЕАБИЛИТАЦИЮ И ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА – «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ» И СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ФИТНЕС ПАРК».



### ПРОГРАММА «МАКСИМУМ»: МАКСИМУМ ПОМОЩИ В МИНИМАЛЬНЫЕ СРОКИ

Философия проекта: «Максимум эффекта с первого визита». «Клиника Эксперт» – за комплексный подход к медицине, который сочетает в себе диагностику, лечение, реабилитацию и профилактику заболеваний и травм. Фокус – как на восстановлении, так и на оптимизации физической подготовки пациента. Уже при первом посещении начинается полноценное лечение, где используется максимум современных методик в рамках одного визита.

### ПУТЬ ПАЦИЕНТА В «КЛИНИКЕ ЭКСПЕРТ»

«Клиника Эксперт» имеет в своем арсенале все возможности для полноценной комплексной диагностики, лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также дальнейшей реабилитации. Обследование проходит в несколько этапов:

1. Путь пациента начинается с посещения врача нейрохирурга-алголога. Каждый прием – это не просто консультация врача, во время визита определяется тактика дальнейшего обследования, лечения и реабилитации.

2. Наличие современной операционной позволяет выполнить интервенционное лечение боли под рентгеном и УЗИ-навигацией с максимальным профилем безопасности.

3. Когда боль купирована, пациент выходит на этап реабилитации, которая представлена в клинике передовыми методиками:

- **Высокоинтенсивный лазер с криотермальным модулем QMD** – глубоко воздействует на ткани, ускоряет заживление, снимает воспаление и боль. Используется в реабилитации пациентов с дегенеративными заболеваниями позвоночника и суставов, при последствиях травм, реабилитации спортсменов.
- **Ударно-волновая терапия на аппарате Longest с давлением 5 Bar** – разрушает кальцинаты, активирует процессы регенерации в соединительной ткани и мышцах, устраняет спастический процесс, прорабатывает триггерные точки.





- Декомпрессия позвоночника на комплексе Robospine – методика, позволяющая моделировать межпозвоночный диск, мобилизовать межпозвоночные суставы и связочный аппарат, добиваясь безоперационного лечения грыж и спондилоартроза.
- Тейпирование разгружает мышцы и суставы, ускоряет восстановление, помогает закрепить результаты комплексного лечения.

Наличие в штате опытного врача-физиотерапевта и врача спортивной медицины позволяет выполнить кинезиотестирование и разработать программу физической реабилитации, выполняемую под индивидуальным контролем физического терапевта.



**КЛИНИКА ЭКСПЕРТ**

ГРУППА КОМПАНИЙ МАТЬ И ДИТЯ

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



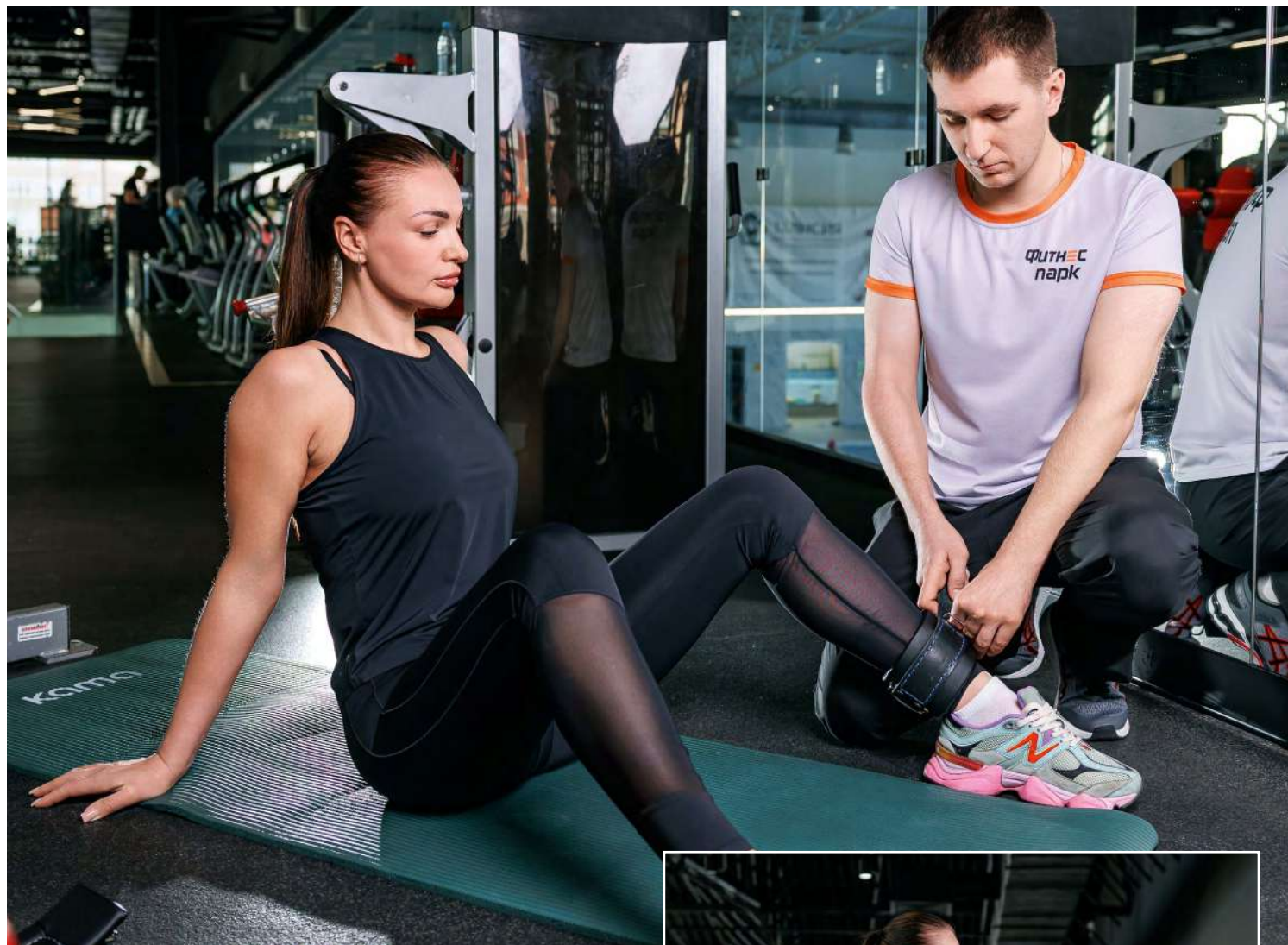
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## «ФИТНЕС ПАРК»: ЗАКРЕПЛЯЕМ РЕЗУЛЬТАТ

КОГДА КУРИРУЮЩИЙ ВРАЧ ВИДИТ СТАБИЛЬНУЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ДИНАМИКУ, ПАЦИЕНТ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ ИНСТРУКТОРОМ ПЕРЕМЕЩАЕТСЯ НА ПЛОЩАДКУ «ФИТНЕС ПАРКА», ГДЕ ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС РАСШИРЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК, ФОРМИРУЮТСЯ ПРАВИЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПОВТОРНЫХ ТРАВМ И РЕЦИДИВОВ ДЕГЕНЕРАТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Инструктор по адаптивной физической культуре закреплен за обеими площадками, участвует в мультидисциплинарных консилиумах в «Клинике Эксперт», видит динамику лечебного процесса, что позволяет во время индивидуальных тренировок выстроить максимально эффективную и безопасную тактику реабилитации.

По мере завершения восстановительной программы и формирования правильного паттерна выполнения упражнений, пациент может продолжить занятия самостоятельно, используя всю материально-техническую базу спортивного клуба «Фитнес Парк»: зал силовых тренировок, кроссфита, групповых занятий, бассейна, сауны с хаммам.

Только работая в тандеме, современные методы профессиональной медицины и адекватные физические нагрузки помогут справиться с большинством заболеваний опорно-двигательного аппарата и последствиями полученных травм. Вовремя обратившись к специалистам, вы сохраните свою активность на долгие годы!

**Фитнес парк**

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



Продюсер: Ирина Пшонкина igep\_miga, Фотограф: Егор Конабевцев egorcorpnot

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ФОРМУЛА БОЛЬШИХ ПОБЕД

Буюкли Евгений,  
нападающий

Колпиков Иван,  
нападающий

Егоров Дмитрий,  
ассистент капитана,  
нападающий

ЛЕДОВАЯ БАТАЛИЯ, СВИСТ ШАЙБЫ, ЛИКУЮЩИЕ ТРИБУНЫ – ЭТО ЛИШЬ ВИДИМАЯ ЧАСТЬ АЙСБЕРГА ПОД НАЗВАНИЕМ «ПОБЕДА». НАСТОЯЩАЯ БИТВА ЗА РЕЗУЛЬТАТ ЧАСТО ПРОИСХОДИТ В ТИШИНЕ КАБИНЕТОВ: ЗА СКОРОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ЗА ПРЕВЕНТИВНУЮ ЗАЩИТУ ОТ ТРАВМ, ЗА ГОТОВНОСТЬ ОРГАНИЗМА ВЫДЕРЖАТЬ ЗАПРЕДЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Д**ля команды «Воины» – золотых призёров регионального чемпионата Ночной Хоккейной Лиги Тульской области сезона 2024/25 в дивизионе «Лига Надежды» и участников 14-го Всероссийского фестиваля НХЛ в Сочи – таким надёжным партнером становится Медицинский центр «МЕДИКА». Здесь знают все тонкости ритма жизни хоккеистов и выстраивают систему медицинского сопровождения, которая работает на опережение. Потому что в современном спорте победить можно, только имея за спиной команду профессионалов, для которых твое здоровье – главный трофей.



Терехов Николай,  
капитан команды,  
нападающий



ГЕРМАН ЗИЯВОВИЧ ХВАЦ,  
оториноларинголог, ЛОР-хирург,  
детский оториноларинголог,  
врач высшей категории:



СОФЬЯ ГЕННАДЬЕВНА  
РАЗОРЕНОВА,  
невролог, врач физической  
и реабилитационной медицины:

– Настоящая сила спортсмена – не в том, чтобы терпеть боль, а в умении вовремя восстановиться. В хоккее нагрузка на опорно-двигательный аппарат на грани возможного, поэтому важно не просто лечить травмы, а заранее видеть те моменты, когда сустав или связка уже работают «на износ». Именно поэтому профилактические осмотры и ранняя диагностика – не формальность, а способ вовремя заметить перегруженный орган, «пограничное» воспаление или нарушения биомеханики после микротравм. Современная спортивная травматология все чаще идет по пути персонального плана: лечение, контроль динамики и понятные критерии возврата к тренировкам, чтобы результат был не на неделю, а на весь сезон.

– Хоккей – контактный вид спорта, и зона риска здесь очевидна: лицо, нос, околоносовые пазухи, уши, челюсти и другие кости лица. Нос – одна из самых частых «мишеней» при травмах ЛОР-органов, а своевременная помощь ЛОР-хирурга – это не только про внешний вид, но и про нормальное носовое дыхание. Важно, чтобы там, где действительно нужно вмешательство, оно не откладывалось: правильно восстановленное носовое дыхание помогает спортсмену лучше переносить высокие нагрузки на тренировках и соревнованиях, быстрее возвращаться к своему уровню игры. А качество сна при свободном дыхании – это топливо общего восстановления. Если организм не восстанавливается ночью, днем он работает ниже своих реальных возможностей.

– После травмы или серьезной нагрузки путь спортсмена не заканчивается в перевязочной – он продолжается в процессе реабилитации. Невролог, врач физической и реабилитационной медицины помогает восстановить не только мышцы и суставы, но и работу нервной системы: скорость реакции, координацию, устойчивость к нагрузкам и последствиям микросотрясений. Это про грамотный «возврат в игру»: когда реабилитация строится не по принципу «отлежался – пошел», а через постепенное увеличение нагрузки. Мы выстраиваем поэтапный камбэк в спорт: от щадящих упражнений до игровых нагрузок, с контролем самочувствия и объективных показателей, чтобы спортсмен выходил на лед уверенно и без риска для здоровья.

**МЦ «МЕДИКА» ПОЗДРАВЛЯЕТ ИГРОКОВ, БОЛЕЛЬЩИКОВ И ВСЕХ МУЖЧИН С НАСТУПАЮЩИМ ДНЁМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА! ПУСТЬ СИЛ ХВАТАЕТ НА ПОБЕДЫ, А ЗДОРОВЬЕ ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ ВАШЕЙ НАДЕЖНОЙ ЛИНИЕЙ ОБОРОНЫ.**



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



# Малоинвазивная хирургия В «ИНВИТРО»

FAST-TRACK-ХИРУРГИЯ («БЫСТРЫЙ ПУТЬ В ХИРУРГИИ») – ПРОГРАММА УСКОРЕННОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ, КОТОРАЯ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ МИНИМИЗАЦИЮ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ. ЭТО ТО, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ СТРЕМЯТСЯ ВСЕ ПЕРЕДОВЫЕ КЛИНИКИ.

**М**еждународная медицинская компания «Инвитро» активно движется в этом направлении. В Туле в отделении на пр. Ленина, 112Б, открылось хирургическое отделение. Ключевым принципом стало создание высокотехнологичного отделения, которое позволит пациентам получать качественное лечение в максимально короткие сроки.

Оснащение хирургического блока позволяет выполнять самые разные виды обследований и операций, в том числе гинекологические и артроскопические.

## ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ ГЛАЗ



**ЛЕОНТИНА СТОЯНОВИЧ,**  
гинеколог, эндокринолог, хирург,  
маммолог, врач ультразвуковой  
диагностики «Инвитро»:

– Когда речь идет о женском здоровье, то крайне важно минимизировать травматичность хирургических манипуляций. Малоинвазивная операция позволяет локально удалять образования, не нарушая структуру ткани вокруг. Это особенно важно для тех, кто планирует беременность. Например, при бесплодии любые серьезные вмешательства могут спровоцировать развитие хронического эндометрита и усугубить ситуацию.

Именно поэтому мы пошли по-другому пути, начиная с обследования.

В случае жалоб на нарушение цикла, кровотечения, проблемы с зачатием мы сначала проводим ультразвуковую диагностику. Если возникает подозрение на полипы, миому или какую-то другую маточную патологию, проводим офисную гистероскопию – эндоскопическое обследование. В полость матки вводится эндоскоп с камерой на конце. Получаемое с нее цветное изображение выводится на монитор. Эндоскоп небольшой, всего 3 мм в диаметре, а значит не нужно инструментально расширять шейку матки. Обследование проходит с минимальным дискомфортом для



пациентки и позволяет детально оценить состояние матки изнутри. Гистероскопия может сочетаться с резектоскопией, когда при осмотре выявляются крупные полипы и миомы или есть подозрение на онкологию. Она позволяет сразу же взять материал для исследования.

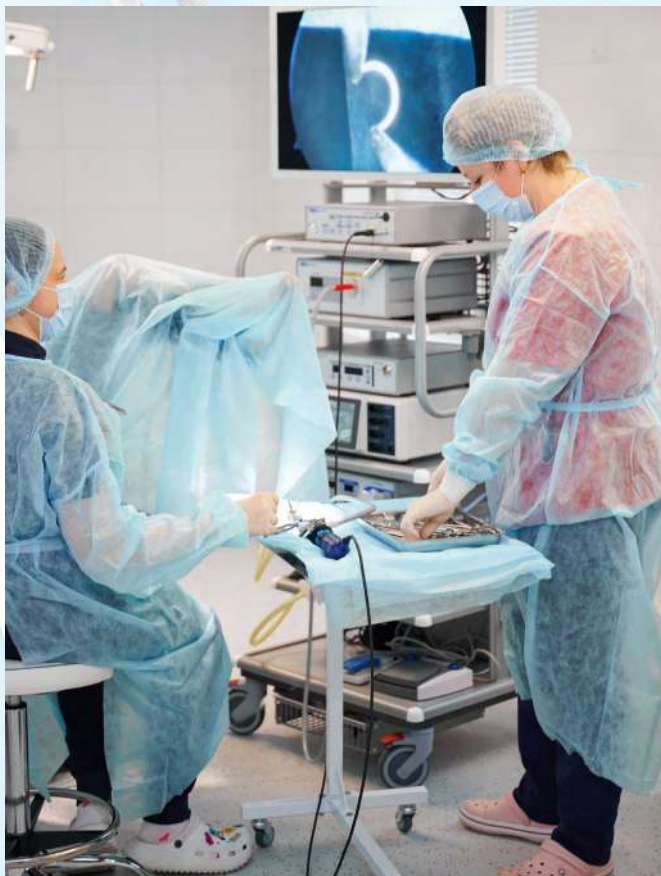
**С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОНКОНАСТРОЖЕННОСТИ ГИСТЕРОСКОПИЯ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАМЕТЬ МИНИМАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ТКАНЕЙ, КОТОРЫЕ НИКАКИМИ ДРУГИМИ МЕТОДАМИ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПОКА ЕЩЕ НЕ ОБНАРУЖИТЬ.**

Хирургические манипуляции также выполняются под контролем видеокamеры. Врач действует не вслепую, а своими глазами контролирует процесс. Резектоскоп позволяет работать прицельно: удалить образование и не затрагивать здоровые ткани. Мы используем биполярный резектоскоп, потому что, в отличие от монополярного, его ток воздействует на ткани и органы только в области резекции.

**ПАЦИЕНТ, КАК ПРАВИЛО, ПРОВОДИТ В КЛИНИКЕ ВСЕГО ОДИН ДЕНЬ. ЭТО ТАК НАЗЫВАЕМАЯ FAST-TRACK-ХИРУРГИЯ. ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ОН ДОСТАВЛЯЕТСЯ В ПАЛАТУ И ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ, ЕСЛИ НЕТ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ, УЖЕ МОЖЕТ ОТПРАВЛЯТЬСЯ ДОМОЙ.**

Чем меньше времени человек провел в стационаре, тем ниже тромбозмобильные риски и вероятность развития каких-то инфекций. Да и сам пациент в этом случае быстрее сможет восстановиться и вернуться к привычному ритму жизни.

Также в скором времени будут выполняться хирургические коррекции послеродовых патологий и деформаций – разрывы промежности, дисплазия соединительной ткани, синехии и удаление внутриматочных перегородок, пролапс, опущении органов малого таза и слинговые операции при недержании мочи. В скором времени планируем также начать выполнять операции на шейке матки – это конизация, которая показана при дисплазиях шейки матки умеренной степени выраженности. Она будет выполняться на современном радиоволновом аппарате.



## СУСТАВЫ В НОРМЕ



**ДМИТРИЙ БЕЛАНОВ,**  
ортопед, травматолог  
«Инвитро»:

– Степень травматичности операции на суставах мы стремимся сделать как можно ниже, чтобы восстановление прошло максимально быстро и человек скорее мог вернуться к обычному образу жизни. Именно поэтому отдано предпочтение малоинвазивным операциям, выполняемым на артроскопической стойке.

Весь процесс операции проходит под контролем миниатюрной видеокamеры. Она размером всего 4 мм. Благодаря ей мы видим поражённый участок максимально точно. В отличие от неподвижных методов предоперационного обследования, таких как МРТ, рентген, КТ, во время артроскопии мы видим все в цвете. Здесь можно оценить состояние сустава в движении и заметить какие-то минимальные патологические изменения. С учетом всех полученных данных можно скорректировать тактику операции.

Для проведения операции достаточно всего двух проколов. Через один вводится в сустав видеокamera, через другой – инструмент, которым выполняются манипуляции.

Резекция мениска или гипертрофированных складок коленного сустава и сечения других патологических образований, находящихся внутри коленного сустава, в большинстве случаев выполняются сложнее и более травматично. а процесс подготовки к ним более длительный, иногда требуется предварительная госпитализация. Операция же на артроскопической стойке на крупных суставах является одним из лучших методов лечения, признанных на международном уровне. И в «Инвитро» он применяется.

**ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ В ТЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМОГО ВРЕМЕНИ ПАЦИЕНТ НАБЛЮДАЕТСЯ В ПАЛАТЕ. КАК ПРАВИЛО, ЭТО 1-2 ЧАСА. ДАЛЬШЕ, ЕСЛИ ЕГО СОСТОЯНИЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО, ОН МОЖЕТ УЖЕ ОТПРАВЛЯТЬСЯ ДОМОЙ. РЕШЕНИЕ ПРИНИМАЕТСЯ ВРАЧОМ ИНДИВИДУАЛЬНО. В ДАЛЬНЕЙШЕМ ОН НАБЛЮДАЕТСЯ АМБУЛАТОРНО, ПРИХОДИТ НА ПЕРЕВЯЗКИ – В НАШУ КЛИНИКУ ИЛИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА, – КАК ЕМУ УДОБНЕЕ.**

# INVITRO

г. Тула, пр-т Ленина, д. 112Б  
+7 (903) 697-55-77

# ВСЕ БОЛИТ, НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЕТ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Пациент приходит к врачу с жалобами, например, на боли в сердце. Его обследуют и говорят: «Вы здоровы – вам надо к психиатру». Человек в недоумении: «Я действительно испытываю боль в груди, а вы мне говорите голову лечить!» Что становится причиной таких болевых синдромов и почему в этом случае именно психиатр – тот самый врач, который нужен, объяснил психиатр реабилитационного центра «Физиоздоровье» Лев Алексеев.



– Пациент обращается к врачу с жалобами вроде бы как его профиля. К примеру, приходит человек к гастроэнтерологу и рассказывает про дискомфорт в животе: вздутие, спазмы, частые позывы в туалет. Доктор его направляет на обследование, патологии не выявляет, назначает симптоматическое лечение. Оно особенных результатов не приносит. А пациент всё глубже и глубже погружается в проблему, обвиняет врачей в некомпетентности. Возникает так называемое ограниченное поведение. Вне дома – на работе, в гостях, в супермаркете – он первым делом выясняет, где туалет. Начинает стесняться повышенного газообразования. В далеко зашедших случаях он вообще боится выходить из дома, потому как переживает, что внезапно прихватит живот. Человек фактически уже не может полноценно жить.

Причиной может являться соматоформное расстройство или соматоформная вегетативная дисфункция, или, в соответствии с актуальной международной классификацией, – расстройство телесного дистресса. Подобные симптомы есть и в урологии, так называемый «нейрогенный мочевого пузырь», когда у людей возникают частые позывы в туалет.

**Практически нет узкой врачебной специальности, которая не сталкивается с теми или иными соматоформными симптомами, – они могут захватывать любую систему органов или любой их отдел.**

## ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ СОМАТОФОРНАЯ ВЕГЕТАТИВНАЯ ДИСФУНКЦИЯ?

Базовая функция вегетативной нервной системы – управление деятельностью всех внутренних органов. В случаях сбоя нервной системы могут возникать болевые синдромы, локализующиеся в самых разных частях тела. Сбой проявляется по принципу индивидуальной уязвимости того или иного органа.

Причина нарушения работы вегетативной нервной системы кроется в эмоциях. У одних людей отрицательные эмоции сразу выбрасываются наружу, то есть они их могут выплеснуть в процессе конфликта. Тенденция же к соматизации возникает у людей с определённым психотипом: их, кто склонен держать всё, что называется, в себе. То есть человек внешне не выказывает эмоций, а внутри у него всё кипит в момент конфликта. Вероятность возникновения у него соматоформных проблем гораздо чаще.

С другой стороны, можно отметить общую тенденцию к реализации стрессов через психосоматику. Стресс – это полезная во многом функция для организма, он часть механизма адаптации.

Именно стресс заставляет нас включаться в работу, делать что-то новое. То есть, в принципе любая новая деятельность является в определенной степени стрессом. А когда происходит срыв адаптации, то есть у человека не хватает внутреннего ресурса для неё, то возникает дистресс. Он как раз и может проявляться расстройством телесного дистресса.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА К ПСИХОТЕРАПЕВТУ?

Совершенно правильным решением, когда самочувствие ухудшилось, отправляться сначала на прием к профильному врачу и проходить соответствующее обследование. Диагноз «расстройство телесного дистресса» – это диагноз исключения. Он может ставиться только в том случае, когда пациент прошел обследования и они не выявили нарушений со стороны органов на фоне наличия симптоматики.

**При соматоформном расстройстве человек действительно испытывает все то, что описывает. Часто это сопровождается болями в спине, шее или других частях тела. Болевой синдром может в отдельных случаях проявляться настолько интенсивно, что нарушает сон, от этого сбивается весь ритм жизни, дистресс усиливается. Возникает порочный круг: человек не спит, из-за этого переживает, испытывает стресс; стресс усиливает боль, а боль усиливает стресс.**

Далеко не все доходят до психиатра в таких состояниях, ибо до сих пор наша профессия во многом стигматизирована. Обращение к психиатру многие воспринимают как что-то страшное, как личное оскорбление: «У меня что, с головой плохо? Я же вам говорю – у меня спина болит! Обследуйте меня тщательнее!» Порой человек живет в таком состоянии длительное время, прежде чем приходит на прием ко мне.

## КАК ЛЕЧАТСЯ СОМАТОФОРНЫЕ РАССТРОЙСТВА?

– Сроки терапии индивидуальны и зависят от клинической картины. Лечение проходит комплексно. Оно состоит из психотерапии и из фармакотерапии, которые призваны друг друга дополнять.

Лекарства, которые я назначаю, обладают многофакторным действием. Это антидепрессанты двойного назначения, которые не только помогают снять болевой синдром, но и борются с тревогой, депрессией, которая очень часто существует с соматоформными расстройствами. Длительное сосуществование этих диагнозов и вызывает телесный дистресс.

У части пациентов улучшение может отмечаться через несколько недель. Но когда наступит полное излечение – тут невозможно обобщенно точно сказать. Кому-то достаточно пары месяцев, другому – полгода. Так что чем раньше человек обратится, тем быстрее завершится терапия.



**ФИЗИО**  
**ЗДОРОВЬЕ**  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

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



ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
«ТУЛЬСКИЙ ДЕДУШКА»

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

★★★★  
**ТУЛЬСКИЙ  
ДЕДУШКА**

# Аллергия?

## ЕСТЬ РЕШЕНИЕ

О СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДАХ К ЛЕЧЕНИЮ АЛЛЕРГИИ РАССКАЗАЛА ЕКАТЕРИНА ЧЕРНЫШОВА, АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ, ДЕТСКИЙ ПУЛЬМОНОЛОГ ЦЕНТРА ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ «ДОКТОРИЯ».

### ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ АЛЛЕРГИЯ?

Аллергия – это нарушение работы иммунной системы, когда она воспринимает безопасные вещества как вредоносные. Такой сбой может возникнуть совершенно в любом возрасте. Но чаще все же аллергия впервые заявляет о себе после полутора-двух лет. Однако это не значит, что она не может возникнуть в 60, 70 или 80 лет.

Безусловно, на ее возникновение влияет наследственность. Вторым фактором является аденогенная мутация, которая случилась в неонатальном периоде развития плода.

Спусковым механизмом к проявлению аллергии могут стать вирусные нагрузки – грипп, ковид, также различные стрессовые ситуации, тяжёлые травмы, переломы, операции.

### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ?

В раннем возрасте – с рождения и в среднем до 5-6 лет – выше вероятность проявления пищевой аллергии. Она проявляется различными дерматитами.

Аллергические риниты и конъюнктивиты проявляются в дошкольном возрасте заложенностью носа, частыми вирусными инфекциями, увеличением аденоидов, слезоточивостью глаз.

В более старшем школьном возрасте начинают дебютировать бронхиальные астмы. Они сопровождаются одышкой, свистами, хрипами и дыхательной недостаточностью.

### ВСЕГДА ЛИ МОЖНО РАСПОЗНАТЬ АЛЛЕРГИЮ?

Аллергия может легко маскироваться под простудные заболевания. Из-за этого, особенно в раннем возрасте, не всегда сразу можно заподозрить именно её. Поэтому многие пациенты годами живут с недиагностированным аллергическим ринитом и другими вариантами заболевания. Особенно это распространено в тех семьях, где ранее не было случаев аллергии.

Если ребёнок начинает часто болеть вирусными инфекциями, с температурой или без, долго сохраняется заложенность носа, обостряются аденоиды, появляется храп, часто возникают эпизоды длительного приступообразного кашля, надо обратиться в первую очередь к педиатру, а затем, при необходимости, к аллергологу.

### КАК ПРОХОДИТ ОБСЛЕДОВАНИЕ У АЛЛЕРГОЛОГА?

Во время первого визита помимо осмотра пациента аллерголог собирает анамнез – все жалобы и симптомы. Если есть подозрение на аллергический компонент, пациент направляется на аллергообследования. Некоторые из них

можно пройти сразу же на приеме у врача. Условие только одно: проходить их можно вне периода обострения и когда пациент не принимает антигистаминных препаратов.

### КАК ЛЕЧИТЬ АЛЛЕРГИЮ?

Современный вариант – аллергенспецифическая иммунная терапия. Пациенту в малых дозах вводят аллерген, чтобы объяснить организму, что он безопасен. Лечение проводится под контролем врача. Его можно начинать с возраста 5 лет. Тактика лечения подбирается индивидуально в зависимости от состояния пациента.

### ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ КЛИНИКА «ДОКТОРИЯ»

Клиника «Доктория» – это детский медицинский центр, который сочетает в себе современные методы диагностики и комфортные условия. В штате большое количество совместных специалистов, которые работают в паре с аллергологом при ЛОР- и других патологиях.

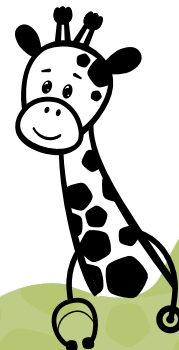
### РЕКОМЕНДАЦИИ АЛЛЕРГОЛОГА

Пациентам рекомендую заранее готовиться к периоду обострений и сезонных аллергий. Чтобы он прошел максимально бессимптомно, нужно за две-три недели начать принимать антигистаминные препараты. Если есть реакция на пыльцу весенних растений, то в идеале в феврале надо посетить лечащего врача и подобрать терапию.

**ДОКТОРИЯ**  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ



г. Тула, ул. Кутузова, 8  
+7 (4872) 52-12-52



# «ТОРСИ»

## ЗАЖИГАЕТ ЗВЕЗДЫ

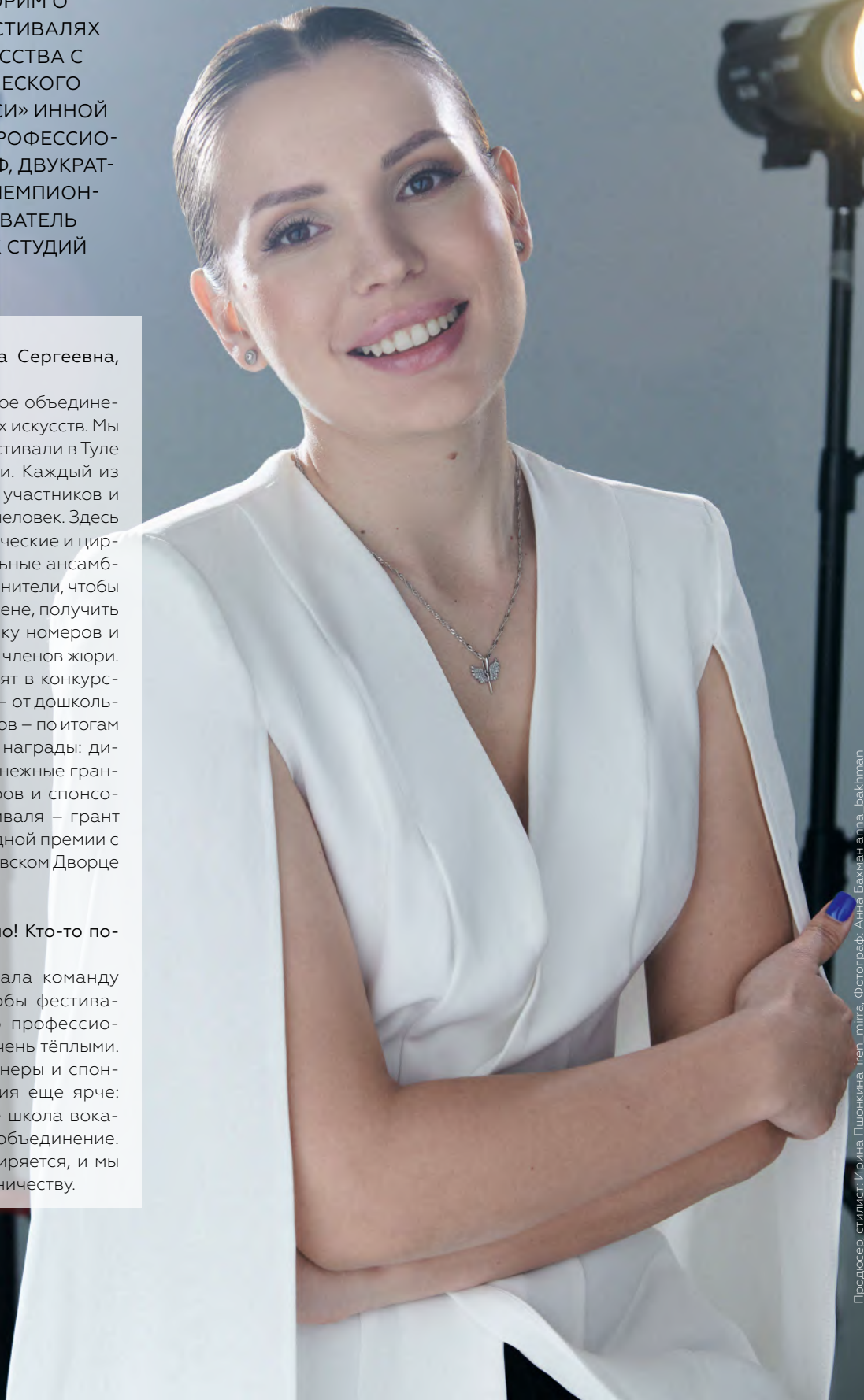
СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ О ВСЕРОССИЙСКИХ ФЕСТИВАЛЯХ СЦЕНИЧЕСКОГО ИСКУССТВА С ПРЕЗИДЕНТОМ ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТОРСИ» ИННОЙ ФИЛИНОЙ. ИННА – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ХОРЕОГРАФ, ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ПО ТАНЦАМ, ОСНОВАТЕЛЬ СЕТИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТУДИЙ «DANCEFIT».

– Здравствуйте, Инна Сергеевна, расскажите о «ТОРСИ».

– «ТОРСИ» – творческое объединение развития сценических искусств. Мы проводим ежегодные фестивали в Туле и других городах России. Каждый из них собирает в качестве участников и зрителей от 500 до 1500 человек. Здесь встречаются хореографические и цирковые коллективы, вокальные ансамбли, а также сольные исполнители, чтобы выступить на большой сцене, получить профессиональную оценку номеров и вдохновение от звездных членов жюри. Наши фестивали проходят в конкурсном формате, участники – от дошкольников до взрослых артистов – по итогам соревнований получают награды: дипломы, медали, кубки, денежные гран-при, подарки от партнеров и спонсоров. Главный приз фестиваля – грант на участие в Международной премии с гала-концертом в Кремлёвском Дворце (г. Москва).

– Это очень масштабно! Кто-то помогает вам в этом?

– В «ТОРСИ» я собрала команду единомышленников, чтобы фестивали были одновременно профессиональными, честными и очень тёплыми. Нас поддерживают партнеры и спонсоры, делая мероприятия еще ярче: Сбер, «ДодоПицца», «Не школа вокала», Тульское музейное объединение. Список партнеров расширяется, и мы всегда открыты к сотрудничеству.



– В чем идея и миссия «ТОРСИ»?

– Будучи много лет по ту стороны сцены – как педагог, постановщик, член жюри – я видела, как горят глаза детей от волнения, как после выступления ребёнок ловит взгляд жюри, пытаюсь понять: «Получилось? Я молодец?». Мне захотелось создать пространство, где важен не только результат, но и процесс. Где к участнику относятся как к артисту, где честность судейства и тёплая атмосфера идут рука об руку. Так появилась идея «ТОРСИ» – творческого объединения, которое превращает конкурс в праздник, в точку роста.

– «ТОРСИ» – сцена, где зажигаются новые звёзды» – это слоган или ваша философия?

– Это наша миссия и философия. Наши фестивали – это не только награды. Это момент, когда артист выходит на сцену со своей мечтой, а наша задача – поддержать и помочь этой мечте расти. Чтобы огонь в глазах не погас от страха, неловкости или несправедливости, а разгорелся еще ярче. Для нас важно, чтобы каждый участник чувствовал поддержку – от первого шага на сцене до аплодисментов и вручения диплома.

– Но конкурс есть конкурс. Как совместить эту «тёплую атмосферу» с честным судейством? Не возникает ли конфликт между «поддержать» и «оценить объективно»?

– Мы приглашаем профессиональное жюри – это известные имена, заслуженные деятели искусств, имеющие большой сценический и педагогический опыт. У нас предельно прозрачная квалификационная система оценивания и критерии. Участники и педагоги понимают, за что – балл, за что – нет. Честность и открытость есть высшая форма уважения к труду участников.



– «ТОРСИ» – целая вселенная, где у каждого события – своё имя и характер. Расскажите про эти «планеты».

– Сегодня в «ТОРСИ» проходит 8 ежегодных фестивалей, чтобы у каждого коллектива, от самого юного до опытного, было «свое» событие. Среди них такие полюбившиеся артистам и зрителям, как «Сила искусства», «Невесомость», «Феникс», «K-pop fest», «Жара fest», «Звезды осени», «Софиты».

– Ваша главная цель для «ТОРСИ» сейчас?

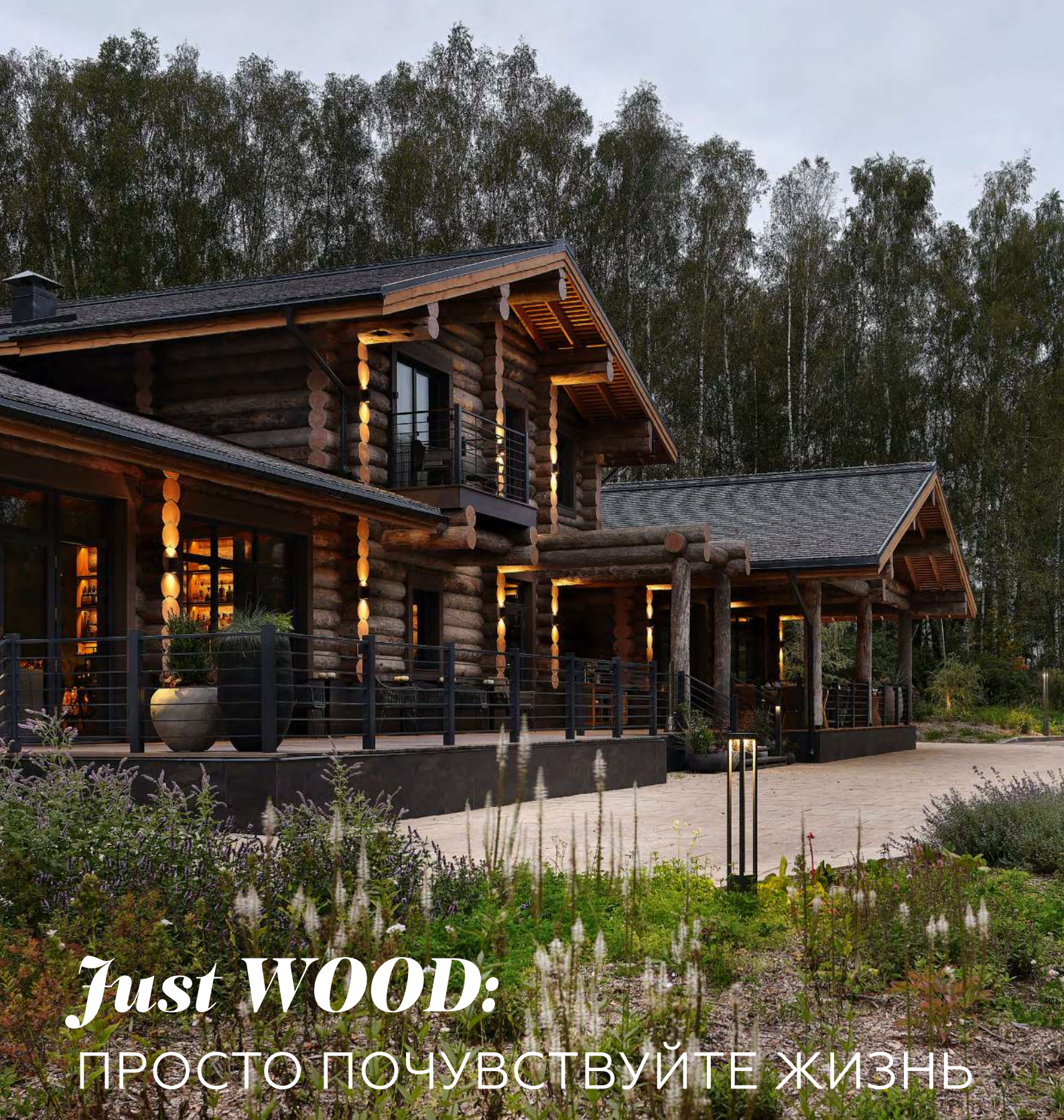
– Популяризировать сценическое искусство и творчество, вовлекать в орбиту «ТОРСИ» все больше участников и партнеров. Усиливать смысл, чтобы артисты и коллективы увозили с собой не только кубок и диплом, но и искру, веру в себя, новый ориентир для роста, знакомства, вдохновение. Чтобы фестивали «ТОРСИ» были той самой сценой, где по-настоящему зажигаются звёзды – большие и маленькие, а педагоги знали: здесь их труд оценят по достоинству. Мы всегда рады новым участникам и партнерам.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СОТРУДНИЧАТЬ С «ТОРСИ» –  
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

**ТОРСИ**

+7 960 600-00-31  
torsci.pf





# *Just WOOD:* ПРОСТО ПОЧУВСТВУЙТЕ ЖИЗНЬ

УСТАЛИ ОТ ВЕЧНОГО ШУМА, БЕСКОНЕЧНЫХ СООБЩЕНИЙ В ТЕЛЕФОНЕ И ЖИЗНИ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ? JUST WOOD – НЕ ПРОСТО ЗАГОРОДНЫЙ ОТЕЛЬ. ЭТО ОТЕЛЬ ПЯТИ ЧУВСТВ, МЕСТО ОБЛЕГЧЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ, НАПОЛНЕНИЯ СИЛОЙ И СМЫСЛАМИ, СПРЯТАННОЕ СРЕДИ ДРЕВНИХ ЗАСЕЧНЫХ ЛЕСОВ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ; ГДЕ ВРЕМЯ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ, А ВНИМАНИЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ К ГЛАВНОМУ – К СЕБЕ.

## СЧАСТЬЕ В СТИЛЕ ХЮГГЕ

Здесь философия *slow living* становится не идеей, а вашей реальностью. Сделайте первый вдох свежего лесного воздуха – и почувствуйте, как городская усталость растворяется в тишине. Вашими главными вопросами будут только: отправиться сейчас на прогулку по лесу или остаться дома, наслаждаясь тишиной и комфортом. Сруб, коттедж-дуплекс, экомодуль с панорамными видами – каждый формат проживания в Just WOOD созвучен скандинавской философии хюгге. Это история о тепле, фактурном дереве, натуральных материалах и деталях, вдохновленных родным тульским краем и предметами тульских мастериц.



## ПЕРЕЗАГРУЗКА ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

**Для тела.** SPA-пространство Slow Beauty Spa – место, где мастер подберет индивидуальные ритуалы для глубокого расслабления и восстановления. А для тех, кто мечтает по-настоящему выспаться, создана специальная wellness-программа «Тульские сны».

**Для души.** Авторские рестораны, каждый из которых расскажет свою гастрономическую историю. SheLESt с блюдами из настоящей русской печи подарит вкус, буквально рожденный огнем и временем. А «ТИТУЛАРТ» изначально строился как центр притяжения для ценителей гастрономического приключения, как магнит притяжения для гостей, которые любят и ценят локальные продукты, необычные сочетания ингредиентов и визуально впечатляющую подачу блюд. И сам дизайн ресторана, а это много деталей – резьба по дереву, старинные наличники, аутентичная сервировка и предметы интерьера от местных мастериц – усиливает гастрономический опыт гостей по знакомству с важными гастрономическими персоналиями и культурой Тульской области.

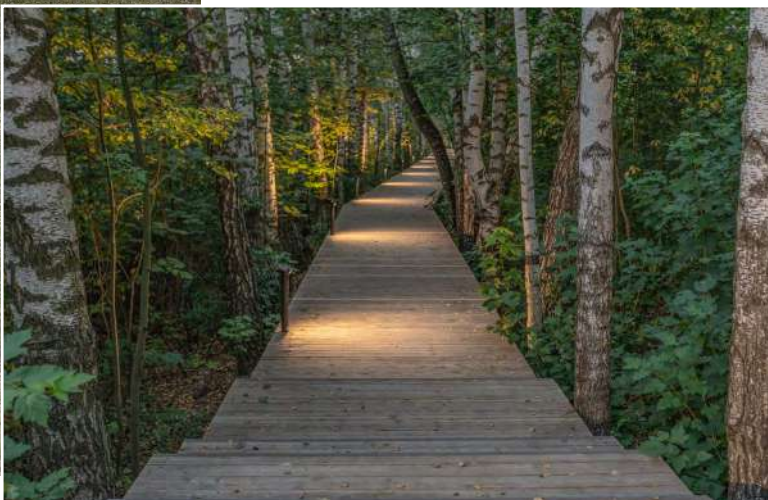
**Для духа.** Прогулки по экотропам, творческие мастер-классы, видовой бассейн под открытым небом, ледяная и горячая купели; 2 парных, одна – с дровяной печью и нефритовыми камнями и комфортными зонами отдыха. Наша особая гордость – это программы авторского парения, разработанные с любовью и пониманием того, что нужно современному городскому жителю для полной перезагрузки и впечатлений.

А вокруг отеля – культурные маршруты и исторические точки притяжения региона, которые дополняют впечатление от путешествия.

## ОСОЗНАННАЯ РОСКОШЬ БЫТЬ

Just WOOD – философия осознанного проживания. Это пространство, где вы обретете утраченное чувство тишины, внутреннего покоя и связь с природой.

Ваше лекарство от информационной усталости уже ждет. Найдите пару дней. Отложите телефон. Приезжайте. И просто снова почувствуйте жизнь.



**Сельский посёлок  
Осетровское Лесничество,  
Зелёная улица, 37  
+7 905 627-36-63  
+7 (499) 288-01-99  
justwoodhotel.ru**

# КУДА СХОДИТЬ В ФЕВРАЛЕ?



**БИТВА ЗА ТУЛУ:  
СПЕЦОПЕРАЦИЯ «БУРЕВЕСТНИК»**  
22 февраля, 19.00. Тула-Арена (12+)

Турнир «Битва за Тулу» спецоперация «Буревестник» обещает стать одним из самых зрелищных спортивных событий этой зимы. В октагон выйдут 20 сильнейших бойцов: – мастера спорта РФ, участники СВО и ветераны боевых действий – мужчины силы, характера и стального духа.

**ВАДИМ САМОЙЛОВ/  
АГАТА КРИСТИ С ОРКЕСТРОМ**  
24 февраля, 19.00.  
Городской концертный зал (16+)

Вадим Самойлов – основатель и лидер группы «Агата Кристи» – выступит в Туле с симфоническим оркестром. Легендарные песни, с которыми выросли миллионы. Они звучат в любимых фильмах, их поют под гитару, они звучат по радио. В них фирменный почерк: мистическая энергетика, философская лирика, новаторство и синтез жанров. Насладитесь грандиозным шоу и проникающей в сердце музыкой в исполнении команды великолепных музыкантов и художников по видео, свету и звуку.

ВЕЧЕРА, НАПОЛНЕННЫЕ МУЗЫКОЙ, СМЕХОМ И ЯРКИМИ СОБЫТИЯМИ. СОГРЕВАЙТЕСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ, ОТКРЫВАЙТЕ НОВОЕ И ПРОВОДИТЕ ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ ЭТОЙ ЗИМЫ ТАК, ЧТОБЫ БЫЛО ЧТО ВСПОМНИТЬ.

**ОРКЕСТР CAGMO.  
СИМФОНИЯ STING ПРИ СВЕЧАХ**  
18 февраля, 19.00. Городской концертный зал (12+)

CAGMO представляет новую концертную программу по музыке Sting – «Симфония Sting при свечах» в исполнении саксофона, акустической гитары и струнного оркестра. Легендарные треки знаменитого на весь мир музыканта прозвучат в уникальных аранжировках от оркестра CAGMO в окружении сотен свечей.

**САТЬЯ.  
РАЗГОВОРЫ О ГЛАВНОМ**  
18 февраля, 19.00. Тульский центр молодежи (18+)

Сатья – популярный специалист по семейным отношениям, автор 17 книг, ведический философ и блогер. На семинаре Сатья обсуждает всё: личность, воспитание детей, деньги, работу, отношения, брак, развод. Потому что жизнь – это сложная штука, состоящая из мелких деталей, каждая из которых очень важна! Сатья поделится опытом, который помог ему и ещё 1 000 000 людей изменить свою жизнь.

**МУЗЫКАЛЬНО-ПОЭТИЧЕСКИЙ СПЕКТАКЛЬ  
«ХУЛИГАН. ИСПОВЕДЬ»**  
27 февраля, 19.00. Тула-арена (16+)

Сергей Есенин. Поэт-скандалист. Поэт-хулиган. Он навсегда остался человеком-загадкой с тяжелой судьбой. В музыкально-поэтическом спектакле «Хулиган. Исповедь» песни на стихи Есенина и сами стихи в исполнении Сергея Безрукова сотканы в трагическую историю о судьбе великого русского поэта. За два часа перед вами пронесется вся его жизнь: его мечты и разочарования, метания и душевная боль, любовь, стихи – и трагический финал.

# ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

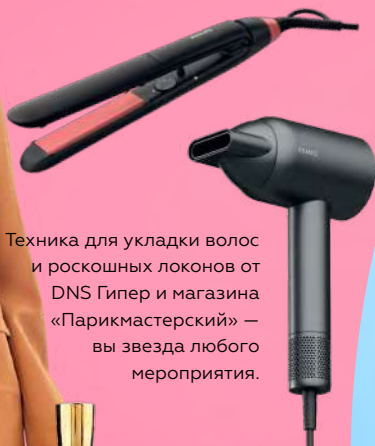
ОТ ДНЯ ВСЕХ ВЛЮБЛЕННЫХ ДО ДНЯ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА И МЕЖДУНАРОДНОГО ЖЕНСКОГО ДНЯ – ЭТА ЧЕРЕДА ПРАЗДНИКОВ ГОВОРИТ ОБ ОДНОМ: О ВАЖНОСТИ ЗАБОТЫ И ВНИМАНИЯ К ТЕМ, КТО НАМ ДОРОГ. КАК ВЫРАЗИТЬ СВОИ ЧУВСТВА КРАСИВО И НЕБАНАЛЬНО? ДОВЕРЬТЕСЬ НАШЕМУ ГИДУ, СОЗДАННОМУ ВМЕСТЕ С ТРЦ «РИО», И НАЙДИТЕ ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ СЮРПРИЗА.

## Для нее

Золотая подвеска или серебряные серьги с фианитами от Sunlight для ослепительного образа



Изысканные комплекты нижнего белья от Tango и «Парижанки» – блаженство для женского тела и мужского взгляда



Техника для укладки волос и роскошных локонов от DNS Гипер и магазина «Парикмастерский» – вы звезда любого мероприятия.



Подарочный набор «Сияние» от MayaKorea для питания и увлажнения кожи.

## Для него



Подарочный набор LACOSTE ORIGINAL SET от «Лэталь» из трех продуктов – парфюмерной воды, ее миниатюры, а также геля для душа.



Мужские часы TAMER от «Бриллиантовой Ручки», чтобы все успевать



Качественный кожаный ремень от Familia завершит образ стильного мужчины



Наушники от RE PREMIUM – наслаждайтесь музыкой, где бы вы ни были.



Новый iPhone от APPSTORE – для деловых и успешных



Назаменимые аксессуары для деловых встреч от магазина «Чемодан»



ул. Пролетарская, 22а  
+7 (4872) 55-70-70



re:premium

SOKOLOV

ЛЭТУАЛЬ

SUNLIGHT

ЧЕМОДАН

APP.SOURCE

MayaKorea  
КОРЕЙСКАЯ КОСМЕТИКА

Бриллиантовая Рука

Подружка

Familia  
Бренд, свободный от цен!

Tango

DNS  
ГИПЕР

585  
ЗОЛОТОЙ

Парижанка

# ***SAVAGE TOUR* – НАВСТРЕЧУ ПРИКЛЮЧЕНИЯМ!**

ЖИЗНЬ СОЗДАНА НЕ ДЛЯ ОЖИДАНИЯ, А ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ –  
НАВСТРЕЧУ НОВЫМ ЭМОЦИЯМ, МЕСТАМ И НОВЫМ ВЕРСИЯМ СЕБЯ.  
И ПУТЕШЕСТВИЯ – ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЖИВЫМ.  
ВМЕСТЕ С ДИРЕКТОРОМ ТУРИСТИЧЕСКОГО АГЕНТСТВА SAVAGE TOUR  
(САВАЖ ТУР) ВАЛЕРИЕЙ ПАВЛЮКОВОЙ РАЗБИРАЕМ ПОПУЛЯРНЫЕ  
ТУРИСТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗНЫХ СЕГМЕНТАХ НА 2026 ГОД.

**S**AVAGE TOUR (САВАЖ ТУР) предлагает путешествия для тех, кто любит жизнь, скорость, солнце, природу и не готов откладывать счастье «на потом». Это не просто турагентство, а персональный проводник в мир продуманных путешествий.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Ваше путешествие начинается с диалога. Учитывается всё: от желаемого бюджета до личных предпочтений, чтобы отдых отражал именно ваш ритм и характер.

### 1 Путешествия со смыслом.

Для желающих отправиться не по стандартным маршрутам здесь предложат винные туры, яхтенные путешествия, рафтинг, круизы и другие форматы нескучного отдыха.

### 2 Мобильность и свобода выбора.

Оформление тура без визитов и ожиданий! SAVAGE TOUR — это в том числе онлайн-бутик путешествий, где подбор маршрута, оплата, заключение договора и документы происходят дистанционно. А для любителей традиционного способа взаимодействия есть офис в центре Тулы.

### 3 Экспертность и надёжность.

С вами работают профессионалы, для которых туризм — не просто работа, а призвание. Опыт менеджеров — от 9 лет, за плечами сотни реализованных путешествий и проверенных решений.

### 4 Корпоративные путешествия и командировки.

Индивидуальные программы для разных компаний: от многодневных выездов до стильных однодневных экскурсий по городам России. Продуманно, удобно и с безупречной организацией!

## ТОП-НАПРАВЛЕНИЙ ОТДЫХА ЗА ГРАНИЦЕЙ

В 2026 году внешние границы снова открывают нам мир — но уже с новыми трендами, ожиданиями и фаворитами среди зарубежных маршрутов. Российские туристы выбирают направления, где сочетание климата, удобства перелёта и впечатлений создаёт идеальный отдых под любой запрос — от пляжного релакса до культурных приключений.

### БЮДЖЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

#### Турция — бессменный лидер сезона.

Туристы выбирают турецкие курорты за комфортный климат, доступность перелётов, знаковые локации и широкий выбор сервисов для отдыха с семьёй, парой или друзьями.

#### Египет — любимая классика.

Солнце, Красное море, развитая инфраструктура, разнообразие отелей и идеальные условия для семейного отдыха или дайвинга.

#### ОАЭ — городские чудеса и роскошь.

Дубай и Абу-Даби — новый уровень с ультрасовременными отелями, пляжами и прогулками по набережным, небоскрёбам, искусством и развлечениями — всё в одном кадре.

#### Вьетнам — экзотика, доступная и притягательная.

Тёплый сезон, новые чартеры и идеальная погода сделали Вьетнам фаворитом для тех, кто ищет пляжный отдых с азиатским колоритом.

#### Оман — побережье приключений.

Пустыни, дюны, горы Хаджар и фьордовое побережье — направление для тех, кто сочетает отдых на море с активными приключениями.

#### Китай — широкий культурно-городской маршрут.

Китай привлекает любителей мегаполисов, ярких рынков и богатой истории.

## НАПРАВЛЕНИЯ «ЛЕВЕЛ-АП»

#### Марокко.

Настоящее открытие для российских путешественников, которое привлекает уникальной культурой, ароматами специй и архитектурным величием.

#### Африка.

Уникальный микс: от легендарных сафари и видов дикой природы до богатой истории, древних цивилизаций и активной городской жизни в столицах и культурных центрах. Северная Намибия — бескрайние пустыни, этно-сафари и стильные lodges (новые отели от Vestige Collection и другие) привлекают тех, кто любит пространства и пейзажи с безупречной визуальной эстетикой. Танзания — сафари в Серенгети и Нгоронгоро плюс белоснежные пляжи Занзибара — сочетание природы и расслабленного пляжного отдыха. Уганда, Руанда — треки к семейным группам горилл и шимпанзе становятся одними из самых желанных приключений.

**Япония** — упрощённые визовые условия и возможность наблюдать сезон цветения сакуры.

**Южная Австралия** — больше, чем «город + пляж»: винные регионы Баросса и дикая природа Кенгуру-острова. Прямые международные рейсы и богатство впечатлений.



**СЕГОДНЯШНИЙ ТУРИСТ НЕ СТОИТ ПЕРЕД ВЫБОРОМ «ПЛЯЖ ИЛИ ГОРОД». ОН ИЩЕТ СМЫСЛ, ЛИЧНЫЙ ОПЫТ И ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ОТКЛИКАЮТСЯ ИМЕННО ЕМУ. И ЭТО НЕ ГОНКА ЗА ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЯМИ — ЭТО ВДУМЧИВОЕ ЗНАКОМСТВО С МЕСТОМ, ЕГО РИТМОМ И НАСТРОЕНИЕМ, ГДЕ ОТЕЛИ — НЕ ПРОСТО МЕСТА ДЛЯ НОЧЁВКИ, А ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦИИ. А ГАСТРОНОМИЯ — ЧАСТЬ НАЦИОНАЛЬНОГО КОДА.**

И именно за такими путешествиями — продуманными, наполненными смыслом и эмоциями — будущее индустрии.

Проспект Ленина, 46, оф. 702, 7-й этаж  
+7 910 154-55-88  
savagetour.ru





Фитнес-центр  
ГОГОЛЬ  
ул. Гоголевская, 45а  
52-52-05



*12 месяцев*

~~6 месяцев~~ = 43 900\*

*\*лимитированное предложение в честь Юбилея клуба с 02 по 20 февраля 2026 года*

Продюсер: Ирина Пшонкина, ipep\_miga, Фотограф: Андрей Агапов agarovfoto



*БГОГОЛЬ* 10  
*Фитнес в лучших традициях!*

ЛЕГЕНДАРНАЯ **СЛОБОДА** ПРЕДСТАВЛЯЕТ

**22**

ФЕВРАЛЯ

ТУЛА-АРЕНА

ТУРНИР

**БИТВА**

**ЗА ТУЛУ**

12+



ЕДИНАЯ  
РОССИЯ



СПЕЦИАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ОПЕРАЦИЯ

**БУРЕВЕСТНИК**

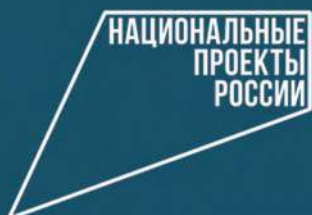
MY  
SLO

ТУЛЬСКАЯ  
ПРЕССА

ПОКУПАЙ БИЛЕТЫ НА [AFISHA.RU](http://AFISHA.RU)



MKRU



РОССИЙСКИЙ  
ЭКСПОРТНЫЙ ЦЕНТР

▼ ЭКСАР  
▼ РОСЭКСИМБАНК

# ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ЭКСПОРТА НАЧАЛ ПРИЕМ ЗАЯВОК НА «ЭКСПОРТЕР ГОДА»

- »» ЗАЯВКИ ПРИНИМАЮТСЯ ДО 30 АПРЕЛЯ
- »» СЕМЬ НОМИНАЦИЙ
- »» УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ



export71.ru



+7 (4872) 25 98 33  
г. Тула, ул. Кирова, д.135/1, оф.426



# ULTRAFORMER

## ЧЕТКИЙ КОНТУР ЛИЦА

клиника комаровой



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА