

№189 ИЮЛЬ 2025

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

Все грани красоты

Номер о красоте
и всех ее проявлениях



Солнце

на максимум

Лето в трендовом оттенке

Милана Яворская

*Корона не предел,
а начало*

Рекламно-информационное
издание

18+



д. Малевка

Площадь
60 м²

МАРСЕЛЬ

2 спальни, 1 санузел, панорамные окна



д. Малевка

Площадь
90 м²

ТУЛОН

3 спальни, 2 санузла, панорамные окна



с. Частое

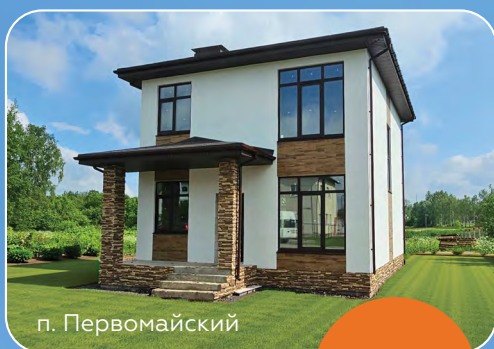
Площадь
120 м²

НЕАПОЛЬ

3 спальни, 2 санузла, панорамные окна, веранда



СВОБОДА ОТ СУЕТЫ, ШУМА И ПРОБОК – ЭТО И ЕСТЬ ЗАГОРОДНАЯ ЖИЗНЬ



ОРЛЕАН

4 спальни, 2 санузла,
панорамные окна

Площадь
105 м²

ПРЕДСТАВЬТЕ: ВЫ ПЕРЕСТУПАЕТЕ ПОРОГ ДОМА, КОТОРЫЙ СОЗДАН СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС. КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ – ГАРМОНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ, БЕЗУПРЕЧНОГО ВКУСА И ВАШЕЙ МЕЧТЫ. АРХИТЕКТУРНЫЕ РЕШЕНИЯ PRIMEDOM – ЭТО ПРОДУМАННАЯ РОСКОШЬ ДЛЯ КОМФОРТНОЙ ЖИЗНИ. НЕЗАВИСИМО ОТ ВЫБРАННОГО ПРОЕКТА – КЛАССИЧЕСКОГО ИЛИ СОВРЕМЕННОГО С ПАНОРАМНЫМИ ОКНАМИ – PRIMEDOM РЕАЛИЗУЕТ ВАШУ ЗАДУМКУ В ЖИЗНЬ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПОДХОДОМ И БЕЗУПРЕЧНЫМ КАЧЕСТВОМ.



Тула, Щегловская засека, 19
+7 (4872) 791-777



ВРЕМЯ ТРАДИЦИЙ

ЗДЕСЬ ГРАЦИЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ ВСТРЕЧАЕТСЯ С СИЛОЙ ВРЕМЕНИ, А ТРАДИЦИИ – С БЕЗУПРЕЧНЫМ СТИЛЕМ. ОБЛАДАНИЕ РОСКОШНЫМ АКСЕССУАРОМ ОТ «МИРА ЧАСОВ» И КАЖДАЯ ДЕТАЛЬ В КОННОМ СПОРТЕ – ОТ ПОСАДКИ ДО ЭКИПИРОВКИ – ГОВОРИТ О СТАТУСЕ. ЭТО ЗНАК ПРИНАДЛЕЖНОСТИ К МИРУ, В КОТОРОМ ЦЕНЯТСЯ ПРЕСТИЖ И БЕЗУПРЕЧНЫЙ ВКУС.



Philip Watch Caribe Diving

МИР ЧАСОВ

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

ВЕРХОМ К МЕЧТЕ!

КСК «Новый» – это уникальное место, где профессиональная конная инфраструктура сочетается с насыщенной спортивной жизнью, комфортным досугом и культурными мероприятиями. Удобное расположение – вдали от городской суеты, но в легкой доступности для жителей и гостей Тулы – делает клуб идеальным местом для занятий спортом, отдыха и развития.



НОВЫЙ
конно-спортивный комплекс

Тульская область, д. Уваровка, 1
+7 (995) 442-41-69
ksknew23@gmail.com
VK ksknew

Алексей Зубченко,
владелец КСК «Новый»,
и восхитительный Паджеро
полукровной породы



Hamilton Jazzmaster
Open Heart Auto

Макияж и прическа:
Шилова Светлана shilova_fox

Татьяна Нечаева,
директор КСК «Новый»,
и грациозная Кассандра
ганноверской породы



Festina Ceramic

МИР ЧАСОВ

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

Макияж и прическа
Анна Пинакова anna_pinakova



НОВЫЙ
конно-спортивный комплекс

Тульская область, д. Уваровка, 1
+7 (995) 442-41-69
ksknew23@gmail.com
vk ksknew

Любовь Горина
и великолепный DNA
ганноверской породы

ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ КСК «НОВЫЙ»?

- Обучение верховой езде – индивидуальные и групповые занятия для детей и взрослых любого уровня подготовки.
- Спортивные тренировки и соревнования – подготовка спортсменов, участие в турнирах, в том числе региональных и межрегиональных.
- Экскурсии, мастер-классы и выездные мероприятия – погружение в мир конного спорта с ведущими специалистами.



Tissot PRX



ГАРМОНИЯ

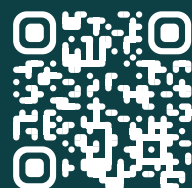
РАССРОЧКА
НА 3 ГОДА 0%

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС
БИЗНЕС-КЛАССА В ТУЛЕ



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

38-55-85



Рассрочку предоставляет застройщик ООО СЗ «Жилой Комплекс на Путьской».
ООО СЗ «ЖК на Путьской». Проектная декларация размещена на сайте наш.дом.рф.

ЛОВИ ВОЛНУ

Крапивин Александр
Инструктор тренажерного зала

Благодарим Сеть сап-прокатов
SUPBOARDTULA.RU

Тимакова Татьяна
Тренер по плаванию

Продюсер: Ирина Пшонкина igel_mitga, Фотограф: Дзюбин Дмитрий

Клиентка клуба

ФИТНЕС
парк

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

0%

**рассрочка
на 1,5 года**

В районе «Огни» действует
выгодная программа рассрочки
с первоначальным взносом 0%
до конца декабря 2026 в июле.



Особенные планировки

Архитекторы проекта разработали
большую коллекцию квартир от студий
до семейных форматов.

В коллекции 67 видов планировок —
найдется решение для любого
сценария жизни семьи.



Потолки
4 и 6 метров



Окно
в ванной



Террасы
на 1 этаже

ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСЫ
ИЗУЧИТЕ ВСЕ УСЛОВИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ КРЕДИТА (ЗАИМА) НА ОФИ



В оформлении подъездов будут использованы натуральные, долговечные материалы. Цветовая доминанта в интерьере — красный, его дополняют теплые желтые и бежевые тона.

Для отделки подъездов выбраны текстурные материалы и солнечный керамогранит. Дополняют дизайн-проект трековые светильники и входные двери в квартиры теплого оттенка.



Дома первой очереди района «Огни» уже введены. Оценить качество отделки, эргономику планировок можно в готовых квартирах проекта.

Готовые квартиры **от 4,1 млн ₽**

Строящиеся **от 2,9 млн ₽**

✦ Семейная ипотека (полная стоимость кредита от 2,3% до 24,3%) **6%**

✦ Выгода при оплате наличными

(4872) 52-50-39

domaogni.ru

«Застройщик ООО СЗ «Огни». Рассрочка 0% — рассрочка без первоначального взноса, с удорожанием до 6 000 рублей за м2. Предоставляется застройщиком на все квартиры в проекте «Огни», квартал 3, при условии внесения платной брони 2 000 рублей за м2 на срок до 28 декабря 2026 года включительно. Предложение действительно с 01.07.25 по 31.07.25. Проектная декларация на наш. дом.рф. Не публичная оферта. Ипотека предоставляется ПАО Сбербанк. ПВ от 20,1%, срок кредита до 30 лет, сумма до 6 млн Р. ПСК: 2,301–24,355%. Оценивайте свои финансовые возможности и риски. Изучите все условия предоставления кредита на <https://www.sberbank.ru/ru/person/credits/home/family>.

ВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ
ЦИАЛЬНОМ САЙТЕ ПАО «СБЕРБАНК» В РАЗДЕЛЕ «СЕМЕЙНАЯ ИПОТЕКА»

ИРИНА ПШОНКИНА,
главный редактор
«Модного Города»
iren_mirra



Благодарим Наряд на прокат
naryad_naprokat_tula
за предоставленное платье

А вы замечали магическую силу лета? Ведь летом все иначе! Сколько бы ни было дел и забот, все равно не покидает ощущение каникул и какого-то детского восторга. Наверное, один из лучших подарков детства – это летние каникулы длиной в три месяца от последнего до первого школьного звонка. Мне кажется, этот ритм, усвоенный нами с детства, продолжает каким-то магическим образом работать всю жизнь, и в этом есть особая прелесть. По крайней мере, для меня это так.

Летом все как бы не всерьез. В контексте посиделок на летних верандах и волшебных дачных уик-эндов с друзьями создается ощущение, что мы, отдыхая, прерываемся на важные дела, а не наоборот! Лето – это круговорот удовольствий. Пробежки по утренней прохладе, коктейли на летних верандах, легкие платья и босоножки, выезды на дачу веселой компанией и спелая малина прямо с куста.

Тема этого номера – «Все грани красоты», путешествуем по самым ярким её проявлениям! Лицо с обложки – победительница конкурсов красоты Милана Яворская, интервью о том, к чему стремятся современные красавицы. «Лето в фокусе» – 2 фешн-проекта о жарком, сочном и стильном лете в трендовых оттенках желтого. Гость номера – София Лонга о современном искусстве, вдохновении и красоте. А также роскошные отели, веранды известных ресторанов, новейшие ЖК или загородные уединенные виллы – места, где красота становится фоном для идеальных моментов вашего лета!

Фотограф: Пирязев Алексей

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

18+

Тула, №189
июль 2025 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».
Учредитель и издатель ООО «Слобода».
Генеральный директор Алексеева Т. В.
Контент-редактор Романова Е. А. Главный редактор Пшонкина И. А.
Специалисты по рекламе: Рыжкова В. А., Демидова 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: 300026, Тула, пр. Ленина, 116. Тел./ф (4872) 57-07-07.
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.
Отпечатан в типографии ООО «ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС»: 125315, г. Москва, вн.тер. г. Муниципальный Округ Аэропорт, ул. Часовая, дом 28
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.
Заказ 82/Т2025. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 30.06.2025.
Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещено.

БУДЬТЕ ВСЕГДА БЕЗУПРЕЧНЫ!

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ЗАСЛУЖИВАЕТ ТОГО, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОРОЛЕВОЙ – С УТРА ДО ВЕЧЕРА, В БУДНИ И ПРАЗДНИКИ. НО НА ЭТО ВСЕГДА УХОДИТ МАССА ВРЕМЕНИ. НО ЧТО, ЕСЛИ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ПОТРЕБУЕТ МИНИМУМ УСИЛИЙ? ЭТО ЖЕ ПРОСТО МЕЧТА! СТУДИЯ МАСТЕРА ЛИЛИИ РУДИК ДАРИТ ВАМ ИМЕННО ТАКУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ – БЕЗУПРЕЧНЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД, КОТОРЫЙ СОХРАНЯЕТСЯ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ.

КРАСОТА БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Утро... Впереди насыщенный день, времени в обрез, но выглядеть нужно роскошно. Час, как минимум, у вас уйдет на то, чтобы привести себя в порядок. Но как бы вы посмотрели на то, что просыпаетесь сразу с идеальными бровями, выразительным взглядом и соблазнительными губами. Никаких подтеков туши, размазанной помады или необходимости корректировать макияж в течение дня. Мастерство Лилии Рудик – это свобода от рутины и уверенность в своей неотразимости 24/7.

МЕСТО, ГДЕ РОЖДАЕТСЯ КРАСОТА

Студия расположена в центре Тулы и создана с любовью к деталям. Здесь царит атмосфера гармонии и спокойствия, где каждая гостья может расслабиться и довериться профессионалу. В уютной зоне ожидания можно насладиться ароматным кофе, полистать модные журналы или узнать больше об уходе за кожей. А для тех, кто не хочет оставлять детей дома, подготовлена особая зона с развлечениями: паззлами, мультфильмами и вкусняшками – малыши будут в восторге!

ВАША УНИКАЛЬНОСТЬ – ПРИОРИТЕТ

Лилия не работает по шаблонам, она создает индивидуальный образ для каждой клиентки.

- Губы от нежного нюда до сочной сливы – любой оттенок, идеально подчеркивающий природную красоту.
- Брови – от мягких полутонов для блондинок до насыщенных линий для брюнеток. Никакой асимметрии, только безупречная форма.
- Глаза – межресничное пространство, стрелки с растушевкой или классические – взгляд станет глубже и выразительнее.
- Хотите естественность? Будет «как свои, но лучше». Мечтаете о ярком акценте? Лилия воплотит и смелые идеи!

Лилия Рудик – не просто мастер, а настоящий художник, который знает, как подчеркнуть вашу индивидуальность. Доверьтесь профессионалу и забудьте о термине «неудачный макияж»!

проспект Ленина, 77
+7 920 763-86-46





Продюсер: Ирина Пшонкина iren_miga, Фотограф: Егор Конабевцев egorkorphoto

Благодарим Свадебный салон Купидон
uk.com/salon_kupidon за предоставленное платье
Макияж и прическа: Юлия Букалова julibu_muah

КОРОНА НЕ ПРЕДЕЛ, А НАЧАЛО

ОНА ВЫХОДИТ НА СЦЕНУ — И ЗАЛ ЗАМИРАЕТ. ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ, УЛЫБКА, ПОКОРЯЮЩАЯ СЕРДЦА, И УВЕРЕННЫЙ ВЗГЛЯД. НО ЗА ЭТИМ СИЯНИЕМ — ГОДЫ УПОРНОЙ РАБОТЫ И ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ: НИКОГДА НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ. ГОТОВЫ УЗНАТЬ, ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА БЛЕСКОМ КОРОНЫ?

Героиня нашей обложки, Милана Яворская, обладательница титулов «Мисс Тула» и «Краса Тулы», вошедшая в топ-20 на конкурсе «Мисс Россия», знает: красота — это не просто генетическая удача. Это уверенность в себе, смелость и, конечно, большой труд.

— Милана, ты — обладательница громких титулов, профессиональная модель и просто красавица. Как ты пришла в модельную сферу и конкурсы красоты?

— Моя мама с детства видела во мне потенциал в сфере модельного бизнеса и, когда мне было 12, привела меня в модельное агентство. Я сразу почувствовала себя на своем месте. Когда ты это ощущаешь, то успех приходит сам собой, ты его будто притягиваешь. Сначала были победы в детских конкурсах красоты, участие в модных показах, а в более старшем возрасте начались первые партнерства с различными брендами. Сейчас показы мод отошли немного на второй план, я сосредоточилась на конкурсах красоты и получаю от этого настоящее удовольствие. Моя цель — собрать коллекцию из корон, как спортсмены собирают медали. И интерес к предстоящему конкурсу — «спортивный». Корона для меня не просто символ красоты и признания, это символ моего личного пути и роста.

— Какие достижения ты считаешь самыми запоминающимися?

— Я выиграла два главных тульских конкурса — «Мисс Тула» и «Краса Тулы». Впервые за последние 12 лет представила наш регион на конкурсе «Мисс Россия», где из 85 000 претенденток вошла в топ-20. И я считаю, что это достижение общее, наша общая заслуга! Меня в этом поддерживала вся Тульская область, около 1 500 000 прекрасных людей, каждый сделал вклад в общее дело и голосовал. Мы доказали, что Тула — это не только история и традиции, но и современный процветающий город, полный ярких идей и вдохновения!

— Что нам ожидать от тебя дальше? Каковы планы?

— Совсем скоро я представлю наш город на одном из межрегиональных конкурсов; пока не буду раскрывать все детали, но обещаю сделать это так, как умею: с достоинством и драйвом. Дальше в планах еще три конкурса, ну и международная арена.

— Я считаю, что это талант: притягивать взгляд. Когда ты на сцене, то хочется почему-то смотреть исключительно на тебя. Испытываешь ли ты волнение в этот момент? Со стороны кажется, что нет.

— Я, как любой другой человек, могу переживать. Но я научилась превращать волнение в адреналин. Конкурс красо-

ты — это своего рода праздник, праздник красоты, который нужно прожить на максимуме. Надо просто полностью отдаться процессу и наслаждаться, заряжая этими эмоциями окружающих. Порой я даже подбадриваю других конкурсанток. Всегда надо думать о том, что каждый день — ваш выход, и нужно сделать его незабываемым.

— Многие думают, что конкурсы красоты — это просто красивые девушки на сцене. Но за всем этим стоит долгая работа над собой, верно?

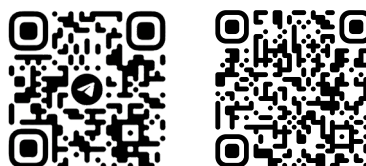
— Мало быть просто красивой, тем более это понятие субъективное. Здесь важнее посыл, с которым ты выходишь на сцену, энергетика, которая тебя сопровождает. Вот это действительно цепляет и привлекает. К тому же, помимо дефиле и позирования, мы рассказываем о себе, своей деятельности вне сцены; ведь девушка, которая становится Мисс, должна стать примером для подражания, лицом города или страны. И такой человек не может быть не интересным.

— Да, конкурсы красоты — ведь не единственное, чем ты занимаешься?

— В первую очередь я — Милана Яворская, а уже потом все остальное. Победа в конкурсе — это не финал, а новый старт. После яркого света софитов начинается настоящая жизнь: карьера, проекты, благотворительность. Важно не застрять в образе «просто красивой девушки». Мир любит тех, кто умеет удивлять! Конкурсы — это неотъемлемая часть моей жизни, то, чем я «горю» и хочу дальше заниматься, но также не забываю строить и другие планы, развиваюсь. Сейчас я работаю ведущей прогноза погоды на канале Россия 1/24, продолжаю сотрудничать с брендами в качестве модели, изучаю английский, занимаюсь вокалом и стараюсь регулярно ходить в спортзал. Также занимаюсь благотворительными проектами: мы с моими друзьями регулярно помогаем детским домам и приютам для животных, мне это приносит большое удовлетворение. Всегда нужно по возможности помогать ближнему.

— Какой совет ты бы дала нашим читателям?

— Если ждешь одобрения со стороны — будешь вечно неуверенной. Я научилась оценивать себя честно: да, сегодня могла бы лучше, завтра — сделаю больше. Но никогда — «я недостаточно хороша». И никогда не ждите овец, — начните блистать просто так. Для себя. А потом мир подхватит ваш ритм.



ФИЛЬМЫ 2000-Х ВОЗВРАЩАЮТСЯ:

НОСТАЛЬГИЯ ВЫХОДИТ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ!

Кажется, пулевые раны взяли реванш! Голливуд активно возвращает культовые франшизы 2000-х, и фанаты уже в предвкушении. Любимые герои, знакомые вселенные и новые приключения – готовьтесь к волне ностальгии, которая накроет кинотеатры в ближайшие годы.



«ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ 6» (16+)

Джек Воробей (если, конечно, вернется Джонни Депп), пиратские авантюры, загадочные артефакты и море приключений – одна из самых успешных франшиз XXI века готовится к новому плаванью. Официальных деталей пока мало, но фанаты уже ждут возвращения в любимый мир!



«ДНЕВНИКИ ПРИНЦЕССЫ 3» (18+)

В конце 2024 года стало известно, что студия Disney ведет работу над третьей частью «Дневников принцессы». Миа Термополис снова готова править Геновией! Энн Хэтэуэй вернется к своей культовой роли, и, возможно, мы увидим Джули Эндрюс в роли королевы Клариссы.

Дата премьеры:

2026 год (предварительно).

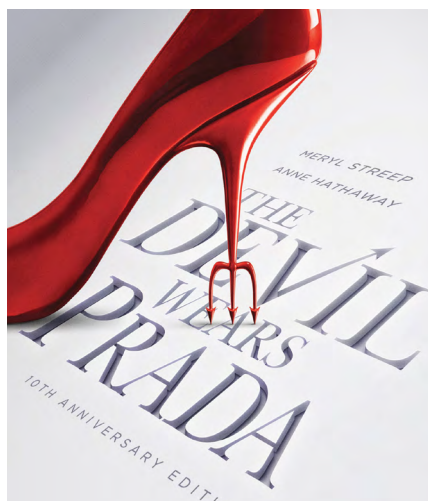


«ПРАКТИЧЕСКАЯ МАГИЯ 2» (16+)

Спустя 26 лет ведьмы Оуэнс снова собираются вместе! Сандра Буллок и Николь Кидман вновь сыграют сестер Салли и Джиллиан, а значит, нас ждут новые любовные драмы, мистические тайны и, конечно, фирменные заклинания под лунный свет.

Дата премьеры:

2026 год (предварительно).



«ДЬЯВОЛ НОСИТ PRADA 2» (16+)

Миранда Пристли снова в деле! Легендарная Мэрил Стрип возвращается к роли главного «дьявола» мира моды, а вот судьба Энди (Энн Хэтэуэй) пока остаётся загадкой. Стала ли она новой Мирандой или снова окажется в её ловушке?

Дата премьеры:

2026 год (предварительно).



«ЧУМОВАЯ ПЯТНИЦА 2» (18+)

Поклонникам фильмов, в которых герои меняются телами, стоит радоваться. Экранные мать и дочь Джейми Ли Кертис и Линдси Лохан вновь встретятся для того, чтобы устроить что-то «чумовое»!

Дата премьеры:

август 2025-го.

Под сводами истории: ГДЕ УЖИНАЮТ ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ

Где в Туле пообедать под сводами исторических зданий? Представляем вам два ресторана, где история садится за стол, поправляет перчатки и заказывает борщ с мангольдом. Эти рестораны помнят и князей, и комсомольцев и удивляют не только антуражем, но и вкусом.



пр. Ленина, 44
7 (4872) 71-77-44
7 (961) 261-44-44
ddshotel.ru



Ресторан «Дворянское собрание» расположен в историческом здании Дворянского собрания на центральной улице Тулы. Здание построено в середине XIX века и повидало много разных людей и историй. А теперь новое пространство особняка приглашает вас прикоснуться к прошлому, заглянуть в будущее, насладиться настоящим. Классический декор располагает к неспешному общению в ресторане. Атмосферный интерьер идеально подходит для деловых и дружеских встреч, романтического тет-а-тет, семейного ужина или бокала вина с легкой закуской. Здесь вы сможете расслабиться, насладиться прекрасной атмосферой и получить истинное гастрономическое удовольствие. В меню ресторана аппетитные мясные и рыбные блюда на гриле, свежайшие закуски и салаты, нежные десерты и фирменные чаи. Если вы решили прийти с ребенком, детское меню к вашим услугам.



ул. Металлистов, 9
7 (4872) 71-77-70
7 903 840-00-50
zlatalavki.ru



Уютный ресторан «Златинские лавки» расположен в одноимённом апартамент-отеле на пешеходной улице Металлистов – самой знаменитой на сегодня улице Тулы, ставшей основой Музейного квартала. Здесь вы можете насладиться блюдами европейской кухни в атмосфере и интерьере второй половины XIX первой трети XX века. Небольшой уютный зал, где подают вкуснейшие завтраки, супы и закуски в течение дня, и конечно, отличный кофе и другие бодрящие напитки. Стильная непринужденная атмосфера, красивый ужин, уютная мебель, интересные люди вокруг – да, это очередной момент жизни, счастья, свободы.

Под вуалью вечера

Здесь время замедляет ход, позволяя зрителю окупуться в эпоху, где роскошь и тайна перешептываются с шепотом старинных стен. В этом месте даже воздух пропитан воспоминаниями, а героини кажутся хранительницами тайн, которые вот-вот раскроются.

АНАСТАСИЯ ТУЧИНСКАЯ,
основательница студии эстетики лица
А. Тучинской

Красота – не просто слово, а состояние души, в котором должна пребывать каждая женщина. Анастасия, эксперт в сфере красоты с более чем 5-летним опытом, знает, как раскрыть вашу природную гармонию, подарить коже сияние, а уверенности – новые грани. Ее студия – это пространство, где воплощаются мечты, а каждая гостья – обладательница уникального желания: будь то коррекция возрастных изменений, профессиональный уход или просто момент заботы о себе. Индивидуальный подход – основа философии Анастасии. Она тщательно анализирует особенности кожи, подбирает персонализированные программы ухода и использует только проверенные методики и премиальную косметику. В студии Анастасии Тучинской вы не просто улучшите внешность, вы обретете новую версию себя: ухоженную, сияющую, полную энергии. Здесь вас ждет атмосфера уюта, профессиональная забота и результат, который говорит сам за себя.

Студия эстетики лица
Анастасии Тучинской
+7 950 900-26-20

Благодарим Наряд на прокат
naryad_naprokat_tula за предоставленное платье,
Макияж и прическа: Анна Пинакова anna_pinakova

**МАРИНА УКОЛОВА,
ведущий архитектор
и руководитель студии
архитектуры и дизайна**

Женский взгляд на архитектуру – это уникальная перспектива, которая сочетает в себе интуицию, эмоциональность и внимание к деталям. Женщины-архитекторы и дизайнеры часто привносят в свои проекты не только профессиональные навыки, но и глубокое понимание потребностей.

+7 915 683-35-03



Продюсер, стилист: Ирина Пшонкина irin_migga, Фотограф: Егор Конабевцев egorcorpphoto

«ДВОРЯНСКОЕ СОБРАНИЕ»: ОТЕЛЬ-ЛЕГЕНДА В СЕРДЦЕ ТУЛЫ

Уникальный своей архитектурой бутик-отель поражает гостей 5-метровыми потолками и аутентичной чугунной лестницей. Каждая деталь «Дворянского собрания» рассказывает историю – о блестящих балах, важных встречах и знаменитых постояльцах, чьи фотографии висят на стенах, а имена увековечены в названиях номеров. А в уютном ресторане при отеле вы сможете отведать вкуснейшие блюда европейской кухни. Окунитесь в атмосферу, где элегантность прошлого гармонично сочетается с современным комфортом.

пр. Ленина, 44
7 (4872) 71-77-44
7 961 261-44-44
ddshotel.ru



ИСТОРИЧЕСКИЙ АПАРТ-ОТЕЛЬ «ЗЛАТИНСКИЕ ЛАВКИ»

Погрузитесь в атмосферу утонченной старины, где каждая деталь – напоминание о богатом наследии Тулы. Вас встретят антикварные часы, изящная лестница с фирменным логотипом, винтажные фотографии города и коллекция классической русской литературы. Авторская мебель, созданная специально для отеля, дополняет интерьер, подчеркивая его историческую ценность. Здесь исключительный сервис гармонично сочетается с духом прошлого, создавая идеальные условия для отдыха в элегантной обстановке.

ВЛАДА ЗАРЫПОВА,
владелица студии красоты «Между нами»,
мастер-бровист, солистка кавер-группы «Oops»,
управляющая загородным парк-отелем «Миллениум»

Моя жизнь – яркий калейдоскоп творчества, красоты и энергии. Студия «Между нами» – мое детище, место силы и творчества. Здесь мы не просто оказываем услуги, а создаем настроение, подчеркиваем индивидуальность и помогаем гостям чувствовать себя увереннее и прекраснее. Я, как бровист, знаю, насколько важна каждая деталь в образе, и стремлюсь, чтобы внимание к мелочам царило во всем. Бесценные улыбки и слова благодарности от наших клиентов – главный мотиватор развития. А видеть их счастливые глаза после наших процедур – лучшая награда!

Мой двигатель – это вдохновение, и оно приходит из разных источников: довольные клиенты, позитивные отзывы дают невероятный заряд и подтверждение, что мы на правильном пути. Музыка окружает меня постоянно: любимые треки, процесс репетиций, живое выступление все это пробуждает креативность, дарит эмоции и энергию, которую я затем вкладываю во все свои проекты.

Я знаю, что можно успешно совмещать разные увлечения, если они идут от сердца. Главное – делать все с душой и получать от этого искреннее удовольствие!

Студия красоты «Между нами»
Dom noir, ул. Фридриха Энгельса, 1, 3-й этаж, каб. 304
+7 915 695-82-92

Благодарим Наряд на прокат
naryad_naprokat_tula за предоставленное платье,

АНАСТАСИЯ ПАЗИНА,
визажист и стилист по волосам

Ее цель — подчеркнуть индивидуальность и помочь вам почувствовать себя по-настоящему прекрасной! С теплотой и вниманием к деталям Анастасия создает неповторимые образы для важных моментов жизни, будь то романтическая свадьба, торжественный выпускной, стильная фотосессия или запоминающийся корпоратив.

Помимо сотрудничества с ведущими модельными агентствами, салонами красоты и фотографами, Анастасия собирала модели для Московской недели моды, создавала образы для проектов «Свадьба на льду» и «Свадьба на воздушном шаре», работала на международной выставке «Россия» на ВДНХ, где воплощала старинные тульские традиции в современном макияже. А также собирала участницу конкурса «Мисс Форум» на форуме «Инженеры будущего».

Ее рукам подвластен любой образ: от естественного нюда до драматичных смоки-айс и смелых креативных решений.

Анастасия признается: «Каждая улыбка моих клиентов, каждый их восторженный взгляд в зеркало — это лучшая награда для меня и стимул двигаться дальше, творить и вдохновлять!»

Красноармейский проспект, 25, оф. 609
+7 953 430-00-02

ул. Металлистов, 9
7 (4872) 71-77-70
7 903 840-00-50
zlatalavki.ru



Свадебный сезон лето-осень 2025: СОВЕТЫ НЕВЕСТАМ

Лето и осень – сезон ярких свадебных торжеств! Чтобы ваш день стал по-настоящему незабываемым, важно заранее продумать все детали. А свадебный салон NP Bride подготовил для вас краткий гид и ждет в гости невест для покупки шикарного наряда.

ВСПОМНИТЬ ВСЕ

Успешная организация свадьбы требует тщательного планирования. Важно ничего не упустить.

1. Запись к стилисту: забронируйте время у стилиста заранее, чтобы вы смогли спокойно подготовиться к вашему важному дню.

2. Фотограф: заранее выберите профессионального фотографа, который запечатлеет все самые важные моменты вашего торжества.

3. Место проведения: забронируйте ресторан или другое место проведения свадьбы заранее, чтобы вы смогли выбрать подходящее время и место.

4. Выбор свадебных образов для жениха и невесты.





ВЫБОР ПЛАТЬЯ: «НЕТ» КАНОНАМ

Свадебный салон NP Bride, известный своим широким ассортиментом нарядов на любой, самый изысканный вкус, предлагает вам эксклюзивные варианты для создания идеального образа.

В трендах этого сезона элегантность, комфорт и индивидуальность. Забудьте о строгих канонах! В моде:

Воздушные силуэты: лёгкие струящиеся ткани, платья-русалки с мягким, плавным переходом, а также романтичные А-силуэты. Выбирайте фасон, который подчеркнёт вашу фигуру и будет комфортным на протяжении всего дня.

Игра текстур: комбинация кружева, шелка, органзы и вышивки создаёт неповторимые образы. Не бойтесь экспериментировать!



ОБРАЗ НЕВЕСТЫ ОТ А ДО Я

Стилисты салона NP Bride помогут вам с полной концепцией образа невесты, чтобы он был завершенным:

- Аксессуары. Завершающие штрихи важны не меньше, чем основной наряд. Поэтому не стоит забывать о деталях, которые сделают ваш образ совершенным
- Обувь. Выбирайте удобную обувь на устойчивом каблучке, чтобы вы чувствовали себя комфортно весь день.
- Украшения. Подбирайте изысканные украшения, которые подчеркнут красоту вашего платья и макияжа. Не перегружайте образ!
- Фата или вуаль. Классическая фата или стильная вуаль добавят вашему образу нежности и элегантности. Выбор зависит от стиля платья и ваших личных предпочтений.
- Букет невесты. Букет невесты должен гармонировать с платьем и общим стилем свадьбы.

Свадебный салон NP Bride – не просто место, где можно купить свадебное платье. Это место, где воплощаются мечты. Вас ждет индивидуальный подход к каждой невесте, широкий выбор платьев, аксессуаров и профессиональные консультации.



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



София Лонга:

КАК КРАСКИ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ



Истории тех, кто вдохновляет, удивляет и меняет наш город. В нашей рубрике мы знакомим вас с теми, кто делает город ярче: блогерами, инфлюенсерами, предпринимателями, художниками и просто неординарными личностями.

Представьте: вы рисуете море, а через месяц... уже стоите босиком на теплом песке, любуясь на волны. И это не магия. Нужно просто услышать себя, отпустить страхи, и... ваши желания отправятся прямо в космос. А краска на холсте — это код и личный сигнал Вселенной.

София Лонга — талантливая художница и проводник в мир, где творчество становится мостом между мечтой и реальностью. Ее мастер-классы — не просто уроки рисования, а сеансы трансформации, после которых девушки, рисовавшие морские пейзажи, отправлялись в путешествие. А те, кто изображал горы, неожиданно находили силы для карьерного роста. София — не волшебница, она просто помогает людям не бояться собственных желаний. А когда они четко их представляют и рисуют, мир спешит ответить.

— София, расскажите немного о вашей деятельности, как пришли в нее?

— Родители рано заметили мои способности. Я много времени проводила в Ясной Поляне среди творческого окружения моей мамы, занималась с нашими знакомыми живописью. А в возрасте 12 лет меня отдали в Художественную школу им. Поленова. Потом поступила на архитектурный факультет, изучала живопись, графику, скульптуру, постоянно дополнительно развивалась: обучилась аэрографии в Москве, работала декоратором, расписывала стены. Прошла обучение в Петербургском институте психологии и творчества ИМАТОН и получила специальность инструктора нейрографики с правом преподавания. Я постоянно ищу новые методы творчества. Сейчас мне очень интересно то, как можно за один мастер-класс трансформировать различные запросы че-

ловека. Я вижу, что большинство тех, кто ко мне приходит, меняются практически сразу.

– Каков принцип вашей работы?

– Мой главный принцип – раскрыть творческие способности человека. Я на 100% уверена, что каждый человек талантлив, но в силу разных обстоятельств лишается веры в себя, свои способности. И моя главная миссия – развенчать миф и доказать человеку, что он способен рисовать и творить, как настоящий художник.

– Многие отмечают, что вы настоящая волшебница, после мастер-классов которой начинают исполняться желания)).

– Я не сторонник магического мышления. Каждому помогает свое: разговор с подругой или карты Таро, психолог или даже психиатр. Но рисование своих желаний работает здорово, особенно в сфере запросов на семью или рождение детей. Это можно объяснить и научно: ведь для нашего сознания все равно – ты это представил или получил. Если человек рисует картину с семьей, ребенком или путешествием, верит, что может это получить, то у него подсознание сразу включает скрытые ресурсы для этого. И он это получает в итоге. И мне от этого очень приятно, до мурашек.

– В каком формате проходят встречи с желающими присоединиться к вам?

– Я провожу арт-вечеринки, мастер-классы. Ко мне может прийти любой желающий. Бывают выездные мастер-классы. Надо следить за моими новостями, настроением, потому что я все делаю по вдохновению.



– Мы еще знаем вас как активного блогера.

– Мой личный блог – активная и большая часть жизни. Я часто экспериментирую с ведением соцсетей, считаю себя в этом довольно классным специалистом с опытом работы с известными компаниями региона, такими как «Клумба», «Этажи», «Альфамед», «Альфаскрин». Художник – это прежде всего грамотный пиарщик и хороший маркетолог. И мой кейс доказывает, что в этом я тоже достаточно хорошо преуспела.

– К тому же вы – мама двоих детей. Что помогает поддерживать форму?

– Я регулярно посещаю косметолога и делаю ботулинотерапию. Остальные процедуры – по ситуации. Со спортом сложнее, но я молюсь и надеюсь, что когда-нибудь стану примерным ЗОЖником-подорожником. Пока спасаюсь тем, что стараюсь более-менее правильно питаться, не пью алкоголь, не ем сахар и молочное.

– В чем, как вы считаете, секрет внутренней гармонии?

– Быть честным с собой и не находиться в конфликте с миром, с окружающими. Говорить прямо о своих желаниях, не сдерживать порывов и жить по сердцу.

Совет от Софии: «Осторожнее с желаниями, ведь они имеют свойство сбываться!»





GAC FAMILY DAYS: КИТАЙСКАЯ СИЛА, ТЕСТ-ДРАЙВ С КАЙФОМ И БУДУЩЕЕ НА КОЛЕСАХ

ВЫ ЗАМЕТИЛИ, КАК БЫСТРО ВСЁ МЕНЯЕТСЯ? ТЕХНОЛОГИИ, ГОРОДА, ПРИВЫЧКИ. НО ЕСТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ОСТАЮТСЯ ВАЖНЫМИ ВСЕГДА: КОМФОРТ, БЕЗОПАСНОСТЬ, МОЩЬ – ОСОБЕННО, КОГДА РЕЧЬ О ВЫБОРЕ АВТОМОБИЛЯ ДЛЯ СЕБЯ И СЕМЬИ. КИТАЙЦЫ ЭТО ПОНЯЛИ. А МЫ ТОЛЬКО НАЧАЛИ ВТЯГИВАТЬСЯ. НЕДАВНО МНЕ ДОВЕЛОСЬ ПОБЫВАТЬ НА GAC FAMILY DAYS – СОБЫТИИ, КОТОРОЕ ИДЕАЛЬНО ОТРАЖАЕТ НОВУЮ ФИЛОСОФИЮ: АВТОМОБИЛЬ – НЕ ПРОСТО СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, А ПРОДОЛЖЕНИЕ ТВОЕГО ХАРАКТЕРА. ОСОБЕННО ЕСЛИ ОН – ИЗ НОВОГО МОДЕЛЬНОГО РЯДА GAC.

Автор: Алексей Смирнов, 37 лет, автомобильный обозреватель, знаток китайского автопрома

GAC: ОТ УВАЖЕНИЯ К СТИЛЮ ДО УВАЖЕНИЯ К ДОРОГЕ

Место действия – парк-отель «Цитадель». Природа, свежий воздух и... китайская инженерия будущего. Компания «Автокласс» устроила праздник: интерактивы для детей, фуршет для взрослых, тест-драйв для всех. Причём не «вдоль по парковке», а по живому ландшафту карьера. Идеально, чтобы почувствовать повадки машин.

На мероприятии был гендиректор GAC MOTOR RUS – господин Го Цзя. Подчеркну: китайцы не приезжают просто так. Это знак. Их амбиции на российском рынке серьёзны. И знаете что? У них есть чем взять.

GAC расшифровывается как Guangzhou Automobile Group, но мне ближе их китайское название – «Гуан Ци», что в переводе значит «благополучие». Хорошее имя для машины, в которой ты везёшь свою семью.

А ТЕПЕРЬ – ГЛАВНОЕ. ПОЧЕМУ ПРЯМО СЕЙЧАС СТОИТ БРАТЬ

Я вожу много и хорошо разбираюсь в автомобилях. Привык выбирать не по логотипу на капоте, а по



Фотограф: Никита Кузнецов



сочетанию ощущений, здравого смысла и реальной пользы. Сегодня я уверенно могу сказать: GAC – это тот редкий случай, когда ожидания совпадают с качеством, а цена не требует компромиссов. Если вы, как и я, цените комфорт, мощь и безопасность, если машина для вас – это помощник, а не капризный прожорливый трофей, смело пробуйте! Китайский автопром больше не догоняет. Он уже рядом. А кое-где – даже впереди.

И вот ещё важный момент: автомобиль – это всегда пассив. Он не зарабатывает вам деньги, он их тратит. Поэтому вкладывать 15-20 миллионов в личную машину, которая не приносит прибыль, – это, на мой взгляд, финансово неразумно. Когда японцы и немцы стоили адекватно, вопросов не возникало. Но сегодня «китайцы» – в том числе GAC – стали тем самым здравым выбором. Они дают ощущение премиальности без избыточных трат и позволяют вашему капиталу продолжать работать на вас. Потому что умный подход – это не скупость. Это зрелость.

Подробнее о всех предложениях и моделях можно узнать по телефону +7 (4872) 70-60-90



ул. Лейтейзена, 1а

www.autoclass-gacmotor.ru



СОЛНЦЕ НА МАКСИМУМ

ЛЕТО В САМОМ РАЗГАРЕ – И МЫ ЗАЖИГАЕМ ВМЕСТЕ С НИМ. КУПА-
ЕМСЯ В СОЧНЫХ ОТТЕНКАХ ВМЕСТЕ С НАШИМИ ГЕРОИНЯМИ И НА-
СЛАЖДАЕМСЯ ЭТИМ ПРЕКРАСНЫМ, ЯРКИМ ВРЕМЕНЕМ ГОДА.

АННА БРУНС

Основательница студии [áйвори]

Лето – моё любимое время года, пора ярких свершений и тёплых моментов. В эти месяцы я чувствую особый прилив мотивации: проекты реализуются легко, идеи рождаются одна за другой, а энергии хватает на всё – от работы до творчества и спорта. В свободные дни люблю собираться с семьёй и друзьями. Эти простые, но такие ценные моменты наполняют меня радостью и вдохновением, напоминая, что настоящее счастье – именно в них.

Продюсер, стилист: Ирина Пшонкина, Фотограф: Мария Трусова maikutsova_photo

Макияж и прическа -
Елена Мельникова hairmakeup71



Лето всегда вызывает у меня самые положительные эмоции. Оно ассоциируется с теплом, ярким солнцем, сочными фруктами и конечно же... отдыхом! Для меня отпуск – это время активного отдыха с семьёй, долгожданная перезагрузка и возможность обновиться, набраться сил и ярких впечатлений. Главное – провести это время в кругу близких, зарядиться энергией и сохранить в душе как можно больше тёплых моментов. Ведь лето пролетает так быстро, а воспоминания согревают сердце даже холодной зимой.

СВЕТЛАНА СЕРМЯЖКО

Заместитель директора
центра «Феникс»

ИНГА АЛШЕВА

Основатель пространства Montblanc

Люблю лето! Обожаю гулять со своими детками утром в еще безлюдном парке со стаканчиком ароматного кофе. Делать фото радуги после дождя из большого окна своей квартиры, иногда удаётся снять даже двойную! Одеть свои любимые летние наряды и показать миру, что не зря всю зиму потела в спортзале и правильно питалась. Люблю посидеть на летней веранде в кафе и посмотреть на людей, которые в суете проходят мимо.

Продюсер: Ирина Пшонкина, Фотограф: Егор Конабевцев esgkorphoto





Продюсер, стилист: Ирина Пшонкина, Фотограф: Мария Трусова maigitsova_photo

*Анна
Брунс*

Основательница студии [айвори]

[áйвори] – ПРОСТРАНСТВО ГАРМОНИИ И УЮТА

В сердце города находится студия красоты [áйвори] – место, где каждая девушка может почувствовать себя особенной, обрести уверенность в себе и создать хорошее настроение. Здесь мастера выполняют процедуры безупречно, но без долгих ожиданий, соблюдая идеальный баланс качества и скорости. Основательница студии Анна Брунс уверена: настоящая красота начинается с внутреннего комфорта.

– Анна, как все началось?

– Я с самого детства увлекалась прическами, косметикой. Став мастером маникюра, постепенно начала совершенствоваться и поняла, что готова к чему-то большему. Хотелось создать пространство, где каждой девушке будет очень комфортно.

– Ваше пространство создано с нуля, были ли какие-то трудности вначале?

– Огромное количество, но мой азарт был выше всего.) Я понятия не имела о системе ведения бизнеса, правильном распределении финансов, поэтому доход был 20-30 тысяч рублей. Я работала днями и ночами, но, видя такие суммы, мотивация сильно падала.

– Что помогло не опустить руки?

– Внутренняя вера, что смогу, и отношение к бизнесу, как к игре, в которой ты проходишь уровень за уровнем. Такой упрощенный подход помог мне не сойти с ума и плавно покорять новые вершины. Спасибо моей семье, мужу и друзьям, которые гордились мной и всегда поддерживали. Они – главная моя опора и сила!

– Вашей целью было создать пространство, где каждой девушке будет комфортно. Как это удаётся?

– В бьюти-бизнесе есть невербальная тенденция на пафос, надменность, оценку. Я всегда видела некое неравенство и пренебрежение к тем девушкам, кто, например, ходил по сниженному прайсу. Безусловно, маникюр – это роскошь, но я считаю, что роскошь может быть доступной, поэтому все для этого делаю. Мои клиенты – это гости, а не «денежные мешки», и все они достойны самого лучшего по адекватной стоимости. У меня они окружены заботой и имеют первоклассный сервис.

– В чём секрет баланса качества и скорости? Ведь многие салоны жертвуют одним ради другого.

– Секрет в комплексном подходе: постоянное повышение квалификации, регулярные улучшения, поиск фишек. Мы экономим время на тех действиях, которые никак не влияют на качество итоговой работы. Мастера работают на крутом оборудовании, с материалами, с которыми им удобно, соблюдая логику пространства, когда все под рукой.

– Как вы подбирали команду?

– Команда – моя главная гордость, самый трепетный и сложный процесс, в который я вкладываю много сил. Мне крайне важно работать не только с хорошими специалистами, но и хорошими людьми.



– Какой на данный момент спектр услуг в студии?

– На данный момент у нас можно сделать маникюр, педикюр, брови, ресницы. Я – за концепцию моносалонов, где нет огромного спектра услуг.

– Можно назвать Ваш бизнес делом жизни? Какие ставите перед собой цели?

– Я даже не могу назвать это бизнесом. В каждый уголок вложена частичка меня. Люди – моё все. Обожаю гостей, эту женскую атмосферу, люблю бесконечно все улучшать – меня это зажигает. Глобальных целей нет – хочу, чтобы все, причастные к моей студии, были богаты и счастливы!



+7 902 840-85-90
Черниковский переулок, 4
ivoryofficialtula



ЯНА АРХИПОВА,
врач- косметолог, трихолог,
дерматолог

Профессия дарит мне возможность не просто работать с кожей, а возвращать людям уверенность в себе. Мой подход всегда комплексный, занимаюсь как инъекционными процедурами, так и аппаратными. И с одним принципом: результат должен быть максимально естественным, я за гармонию и индивидуальность. Косметология для меня – искусство баланса. Я помогаю коже обрести здоровье изнутри, чтобы она выглядела красивой без маскировок и гиперкоррекции.

Если вам важно, чтобы процедуры приносили не только эффект, но и удовольствие, – добро пожаловать. Давайте создавать красоту, которая будет исключительно вашей.



ул. Тульского Рабочего полка, 96, к. 1
+7 910 588-33-30

sonavi_tula sonavi.clinic

Красота НАЧИНАЕТСЯ С БАЛАНСА

В современном мире красота – не просто безупречный макияж или ухоженная кожа. Это баланс между здоровьем, питанием и физической активностью. Тульские эксперты индустрии красоты на собственном примере показывают: настоящая красота начинается изнутри. Красивое тело невозможно без здорового метаболизма, а сияющая кожа – без движения и детокса. Поэтому в «Гоголь» приходят все, кто хочет не только подкорректировать фигуру, но и улучшить качество кожи, или просто почувствовать себя лучше и гармоничнее.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Макияж и прическа
Анна Пинакова anna_pinakova

ГОГОЛЬ

ФИТНЕС-ЦЕНТР

Фитнес-центр
ул. Гоголевская, 45а
www.gogol-fit.ru
52-52-05

Фотографы: Андрей Агапов agapovfoto@gmail.com и Маргарита Калининчук margalita.kalimuschuk@gmail.com, Продюсер, стилист: Ирина Пшонкина irep_miga@gmail.com

* Anti-Age – антивозрастной

Макияж и прическа
Екатерина Дёмина demina_makeup71@gmail.com

НАТАЛИЯ САУЛИНА,
врач-эндокринолог, диетолог, Anti-Age

Я – врач, который находит причину болезни до того, как она «ударит» по здоровью. Моя миссия – не «лечить анализы», а находить корень проблемы. Слабость, бессонница, апатия – это может быть не «усталость от жизни», а первые «звоночки», которые нельзя игнорировать. Часто проблема кроется там, где ее не ищут: в скрытых воспалениях, нехватке жизненно важных веществ или сбоях на клеточном уровне.

Моя задача – не просто собрать жалобы, а проанализировать организм как единую замкнутую систему и назначить лечение, которое не просто избавит от неприятных симптомов, а устранил причины их появления.

INVITRO
+7 (903) 697-55-77

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ГОГОЛЬ

ФИТНЕС - ЦЕНТР

Фитнес-центр
ул. Гоголевская, 45а
www.gogol-fit.ru
52-52-05

ТАМАРА САДУНАШВИЛИ,
врач-дерматовенеролог, косметолог, трихолог

Уже 16 лет я помогаю людям обрести здоровую ухоженную кожу и густые, сильные волосы. 13 из них я посвятила лечению дерматологических проблем, а последние 3 года углубилась в эстетическую косметологию и трихологию. Ко мне приходят с разными запросами: кто-то устал бороться с акне и розацеа или хочет замедлить возрастные изменения, а кому-то важно остановить выпадение волос и вернуть им жизненную силу. Нерешаемых задач нет – есть индивидуальный подход и проверенные методики. Я состою в Российском обществе дерматовенерологов и Русском обществе исследования волос, поэтому работаю только с доказанными технологиями и безопасными протоколами. Моя цель – не просто временный результат, а долгосрочное здоровье вашей кожи и волос.

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



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Евгений Черныш

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Макияж и прическа
Юлиана Букалова julibu_muah



НАТАЛЬЯ МИХАЛЕВА,
основатель центров коррекции тела
Body Dream и 3.14 Body Space,
создатель авторской методики
коррекции тела

В наших центрах мы не верим в универсальные решения — только в индивидуальный подход. Для каждого клиента разрабатывается персональный протокол: от подбора процедур до рекомендаций по питанию и физическим нагрузкам. Мы проводим коррекцию фигуры комплексно, начиная с консультации, четкого плана работы и проведения процедур, регулярного контроля прогресса по замерам и заканчивая нашей поддержкой 24/7.

Давайте вместе создадим тело, о котором вы мечтаете!



Dom Noir, ул. Фридриха Энгельса, 1,
этаж 2, каб. 201.
+7 920 782-49-49

ЛИЦО БЕЗ ФИЛЬТРОВ



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

ГЛАДКАЯ, СИЯЮЩАЯ КОЖА БЕЗ ПИГМЕНТАЦИИ, МОРЩИН И НЕСОВЕРШЕНСТВ – ТЕПЕРЬ ЭТО РЕАЛЬНО ДАЖЕ В УСЛОВИЯХ МЕГАПОЛИСА. В КЛИНИКЕ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ ПОЯВИЛАСЬ СУПЕР ИННОВАЦИЯ – ФРАКЦИОННЫЙ ТУЛИЕВЫЙ ЛАЗЕР LASEMD ULTRA, КОТОРЫЙ НАЗЫВАЮТ СЕКРЕТОМ ГОЛЛИВУДСКОГО СИЯНИЯ.

Почему все больше клиентов выбирают эту процедуру? Как всего за 20 минут получить эффект отдохнувшего лица? И почему LaseMD Ultra выбирают даже скептики? Врач-косметолог Елена Черных раскрывает все детали.

– Елена, в вашей клинике – один из самых мощных аппаратных парков. Почему вы добавили именно LaseMD Ultra?

– LaseMD Ultra – единственный в мире фракционный тулиевый лазер, подходящий для всесезонной деликатной лазерной шлифовки, лечения растяжек, рубцов, постакне, комплексного омоложения кожи и терапии алопеции. Это революционная система дермального введения: препараты и сыворотки, наносимые сразу, глубоко и равномерно проникают в кожу.

– Кому подойдет LaseMD Ultra? Каковы показания к процедуре?

– LaseMD Ultra – универсальная процедура, подойдет практически всем. Она устраняет разные типы пигментации, комплексно омолаживает кожу: устраняет мелкие морщины, улучшает текстуру, корректирует постакне и уменьшает рубцы (нужно не менее трех сеансов), сокращает поры, делает кожу светлой, сияющей, гладкой.

– Как проходит процедура?

– Как и перед любой другой процедурой, сначала мы проводим предварительную консультацию. Далее после настройки аппарата, демакияжа и очищения кожи приступаем к работе.

1. Фракционная обработка кожи тулиевым лазером.

Врач воздействует на выбранные участки кожи серией лазерных импульсов.

2. Введение активированной лечебной сыворотки.

Состав подбирает косметолог в зависимости от сложности ситуации и проблем, которые нужно решить, и он начинает работать сразу после доставки в клетки.

3. После процедуры лазерного омоложения фракционным лазером врач успокаивает кожу охлаждающим гелем. В течение часа кожа отдыхает, каналы закрываются, а клетки напитываются полезным составом.

– А после процедуры можно сразу на светскую вечеринку?

– Есть несколько протоколов применения, и после некоторых из них действительно ничто не препятствует! Покраснение проходит быстро, а уже через 2–3 дня вы увидите:

- Ровный тон – без пятен и неровностей.
- Гладкость – как после салонного ухода.
- Сияние – эффект отфотошопленной кожи в реальной жизни.

– А сколько по времени занимает процедура?

– Длительность варьируется от 5 до 20 минут в зависимости от обрабатываемой области. Некоторые процедуры с использованием аппарата LaseMD ULTRA настолько быстрые, что пациенты называют их «уход за лицом в обеденный перерыв»!

– Можно ли сочетать процедуры LaseMD Ultra с другими методами?

– Да, процедуры на LaseMD Ultra отлично сочетаются с другими косметологическими методами, но индивидуальный план подберет уже врач.

СТАНЬТЕ ПЕРВЫМИ, КТО ОПРОБУЕТ НА СЕБЕ ЭТУ ЧУДО-ПРОЦЕДУРУ, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ В КЛИНИКУ КОСМЕТОЛОГИИ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ ПРЯМО СЕЙЧАС! ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ ПОМОЖЕТ ПОДОБРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПО СОХРАНЕНИЮ ВАШЕЙ КРАСОТЫ.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

Г. ТУЛА, УЛ. ШЕВЧЕНКО, 5

WWW.CHERNYKH.CLINIC

+7 960 602-85-13



- ЛЕЧЕНИЕ РУБЦОВ
- ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ
- ЛЕЧЕНИЕ ПИГМЕНТАЦИИ
- БЕЗЫНЪЕКЦИОННАЯ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ РОСТА ВОЛОС



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Сияйте с Montblanc!

Здесь эстетика встречается с профессионализмом. Уютная атмосфера, исключительный сервис и мастера, которые знают секреты безупречного образа. Основатель пространства Montblanc Инга Алеева твердо уверена, что сила любого бизнеса – в команде, и она здесь действительно профессиональная. Заходите в гости!



ПРОСТРАНСТВО, ГДЕ ЛЕГКО ДЫШИТСЯ

Помещение салона – большой, светлый зал с просторной зоной для клиентов. Здесь много воздуха и естественного света, а уютная атмосфера помогает расслабиться и насладиться процессом ухода за собой, да еще и выпить чашечку ароматного кофе или чая.

КАЖДАЯ ДЕТАЛЬ В САЛОНЕ MONTBLANC СОЗДАНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ОСОБЕННОЙ. ДОВЕРЬТЕ СВОЮ КРАСОТУ MONTBLANC И СИЯЙТЕ!

+7 (4872) 57-11-32
Красноармейский пр., 1
☛ montblanc.salon



КОМАНДА, КОТОРАЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

В пространстве красоты Montblanc работают настоящие мастера своего дела, техника которых отточена до мелочей и постоянно улучшается. Благодаря этому они день за днем воплощают в жизнь любые пожелания своих любимых клиентов.

У нас работают настоящие профессионалы, многие – с самого открытия, а это уже почти 6 лет! Мы гордимся тем, что мастера остаются с нами на годы – это говорит об атмосфере доверия и уюта, которую мы создали.

КРАСОТА ЗА СЧИТАННОЕ ВРЕМЯ

Мастера Montblanc знают, что время – самый ценный ресурс. Зачем тратить по полдня на несколько процедур, если можно получить безупречный результат вдвое или втрое быстрее? Именно поэтому для удобства своих клиентов в салоне представлены процедуры «Маникюр и педикюр в 4 руки». Ваши идеальные ручки и ножки преобразятся за 1 час 20 минут! Здесь ценят ваше время, поэтому создали условия, где вы можете быстро получить безупречный результат без компромиссов.



Заболевания стоп

И СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ИХ ЛЕЧЕНИЯ

Стопы человека – это сложный биомеханизм, выполняющий важнейшие функции: поддерживает вес тела, обеспечивает амортизацию при ходьбе и беге, а также способствует равновесию и координации движений. Их здоровье напрямую влияет на качество жизни: любые нарушения могут вызывать боль, ограничение подвижности и даже приводить к проблемам в суставах и позвоночнике.



Павел Залетов,
врач-травматолог, ортопед



Заболевания стоп встречаются очень часто и могут быть вызваны различными факторами: наследственная предрасположенность, неправильная обувь, травмы, избыточная нагрузка, лишний вес, нарушение осанки, возрастные изменения и многое другое.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛКИ

Одним из ключевых методов коррекции и лечения заболеваний стоп являются ортопедические стельки. Так, стельки Formthotics – это сочетание высокотехнологичного материала и учет индивидуальных особенностей. Они изготавливаются из термопластика, который при нагревании принимает форму стопы пациента, обеспечивая максимально точную поддержку сводов и амортизацию ударных нагрузок.

Врач-ортопед осматривает стопу, оценивает её форму и функционал, после чего подбирает заготовку стелек. Заготовка нагревается и формируется под стопу пациента, принимая её индивидуальную анатомию. После первичного ношения стелек в течение нескольких недель происходит адаптация, и при необходимости врач корректирует форму для максимального эффекта.

Кому показаны стельки:

- пациентам с плоскостопием и нарушением сводов стопы;
- при пяточной шпоре и болях в пятке;
- при вальгусной деформации и других изменениях формы стопы;
- спортсменам для профилактики травм и повышения комфорта;
- всем, кто испытывает усталость и боль в ногах после длительной нагрузки.

УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ: КАК РАБОТАЕТ И КОГДА ПРИМЕНЯЕТСЯ?

В основе ударно-волновой терапии – акустические волны низкой частоты. Короткие импульсы звуковой энергии воздействуют на ткани, в результате:

- **улучшается кровообращение и обмен веществ:** волны расширяют сосуды, способствуют притоку крови и кислорода к повреждённым тканям; усиливается доставка питательных веществ и выведение продуктов распада;
- **снижается болевой синдром:** снижается чувствительность нервных окончаний и уменьшается воспаление;

- **активируется регенерация:** стимулируется рост новых клеток и восстановление тканей.

УВТ проводится амбулаторно, без наркоза и разрезов. Сеанс занимает обычно 10–15 минут. Врач направляет аппарат на проблемную зону, подбирая интенсивность и частоту ударных волн. Курс лечения состоит из 5–7 процедур с интервалом 3–7 дней.

Показания к применению УВТ при заболеваниях стоп:

- пяточная шпора и плантарный фасциит;
- воспаление сухожилий и бурсит;
- вальгусная деформация с болевым синдромом;
- травмы мягких тканей стопы;
- хронические боли, не поддающиеся другим методам лечения.

Преимущества УВТ:

- безоперационный метод;
- быстрый эффект и минимальный дискомфорт;
- отсутствие длительной реабилитации;
- возможность сочетания с другими методами лечения.

ДРУГИЕ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СТОП

Физиотерапия – это комплекс процедур, направленных на восстановление функций стопы, уменьшение боли и воспаления. В сочетании с ортопедическими стельками и УВТ она значительно повышает эффективность лечения.

Основные виды физиотерапии:

- **электрофорез и фонофорез:** методы доставки лекарственных препаратов через кожу с помощью электрического тока или ультразвука. Позволяют усилить действие медикаментов непосредственно в поражённой области;
- **магнитотерапия:** улучшает микроциркуляцию, снижает воспаление и способствует регенерации тканей;
- **лазеротерапия:** стимуляция клеточного метаболизма, уменьшение боли и воспаления;
- **лечебный массаж и гимнастика:** первый улучшает кровообращение и снимает мышечное напряжение, а специальные упражнения укрепляют мышцы стопы и повышают её подвижность.

Физиотерапевтические процедуры особенно важны на этапах обострения и реабилитации. Для достижения максимального эффекта лечение заболеваний стоп должно быть комплексным. Врач-ортопед или физиотерапевт подбирает индивидуальную программу, которая может включать:

- использование ортопедических стелек для коррекции биомеханики;
- проведение курса ударно-волновой терапии для устранения воспаления и боли;
- назначение физиотерапевтических процедур для улучшения состояния тканей;
- рекомендации по выбору обуви и образу жизни;
- лечебную гимнастику и массаж для укрепления мышц и связок.

Такой подход позволяет не только снять симптомы, но и устранить причины заболеваний, предотвратить их прогрессирование и улучшить качество жизни пациента.



Игорь Романюк,
врач-травматолог, ортопед



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СТОП

Чтобы избежать проблем со стопами, важно соблюдать несколько простых правил:

- носить удобную, правильно подобранную обувь с поддержкой сводов стопы;
- использовать ортопедические стельки при первых признаках дискомфорта;
- регулярно делать упражнения для укрепления мышц ног и стоп;
- избегать длительного стояния и чрезмерных нагрузок;
- контролировать вес тела, так как избыточный вес увеличивает нагрузку на стопы;
- обращаться к специалистам при появлении боли или изменений в форме стопы.

Если вы испытываете дискомфорт в ногах, усталость или боль, не откладывайте визит к врачу. Современная медицина предлагает широкий спектр безопасных и эффективных методов, которые помогут вам сохранить здоровые стоп и двигаться без боли и ограничений.

Тула, ул. Дмитрия Ульянова, 13
Тула, ул. 9 Мая, 8-а, 1-й этаж
+7 (4872) 77-04-97
fenixmed.ru



Марафоны похудения и волшебные уколы:

ДИЕТОЛОГ НАЗВАЛА ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТРЕНДЫ

СТРОЙНАЯ, ПОДТЯНУТАЯ ФИГУРА, КАК НА КАРТИНКЕ, – МЕЧТА МНОГИХ. ЗАМАНЧИВЫЕ МАРАФОНЫ, БАДЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ИЛИ КОМПЛЕКСЫ ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК. ЧТО ТОЛЬКО НЕ ПРЕДЛАГАЮТ СЕГОДНЯ СОЦСЕТИ, ОБЕЩАЯ БЫСТРЫЙ И ГАРАНТИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. МЕДИКИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ: САМОСТОЯТЕЛЬНО СНИЖАТЬ ВЕС МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ПРОСТО НЕЭФФЕКТИВНО, НО И ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Гастроэнтеролог, диетолог клиники «Физио-здоровье» Олеся Новожилова объяснила, почему процесс снижения веса должен контролироваться врачом, а не автор марафона.

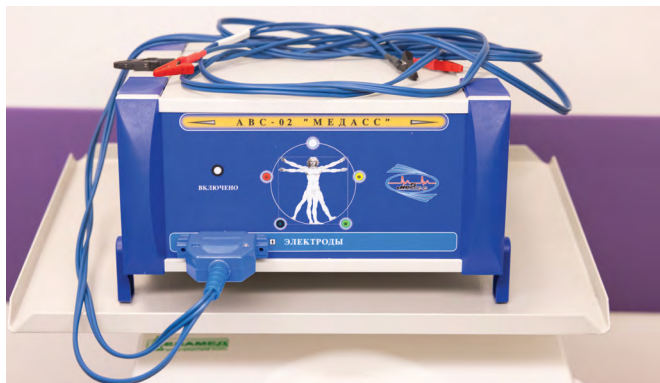
В ПОГОНЕ ЗА СТРОЙНОСТЬЮ

В поиске марафонов и псевдоэкспертов по правильному питанию далеко ходить не надо: в любой соцсети найдется миллион «скульпторов твоего тела» и прочих «помогаторов» и «наставников», якобы похудевших и готовых теперь транслировать свой опыт...

– Шарлатанов, которые обещают минимум усилий и максимум результата, сейчас в интернете бесконечное количество. Одни советуют есть только мясо и исключить фрукты, другие уверяют, что всем страдающим стройных тел необходимо интервальное голодание, а третьи и вовсе советуют в день съедать кочан капусты... У таких псевдоэкспертов миллионы подписчиков, они смотрят на красивые картинки, мотивирующие посты и верят им. И именно это страшно, потому что несет серьезную опасность.

Снижение веса – это очень серьезная работа, которая может существенно сказаться на здоровье, если ведется человеком, совершенно далеким от профильной медицины.

Причиной лишнего веса зачастую не всегда может быть переедание. Полнота может быть признаком проблем с щитовидной железой, надпочечниками, ЖКТ и многими другими проблемами... У меня была среди пациентов девушка, которая долгое время сама боролась с лишними килограммами. При



ОЛЕСЯ НОВОЖИЛОВА,
гастроэнтеролог,
диетолог



обследовании у нее был выявлен рак щитовидной железы. Об это ей не рассказала бы ни одна кремлевская диета или автор марафона. Благодаря тому, что она вовремя обратилась за медицинской помощью, мы спасли ей жизнь, а после окончания лечения у онколога решили и проблему лишнего веса.

БАДЫ И УКОЛЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Производители и продавцы различного профессионального питания и БАДов для похудения тоже не стесняются уверять своих клиентов в гарантии результата. Хотя даже их представители в своих соцсетях не скрывают: «Моя цель и жизненная позиция – чтобы мы ни в чем не нуждались и больше путешествовали». Они об этом рассказывают в публикациях, призывающих вступать в ряды менеджеров по продажам. К сожалению, лишь единицы внимательно анализируют страницы таких популяризаторов «порошкового питания». Большинство же просто верят на слово незнакомым людям в интернете.

– Хорошо, если в составе таких порошковых смесей содержатся безвредные витамины в разумных дозировках. А сколько жертв этого беспощадного сетевого маркетинга потом приходит в нам с жалобами на проблемы с пищеварением! Ошибочно думать, что существует одинаковое питание для всех. Мы все разные, у нас свой индивидуальный набор особенностей здоровья, физической формы и много чего еще. Именно поэтому адекватное питание, подходящее конкретному человеку, может подобрать только диетолог.

В числе моих пациентов в том числе есть и спортсмены. Они приходят за помощью в подборе питания, потому что понимают, что для достижения хорошего спортивного результата нужен не протеин и прочий спортпит, а реально сбалансированный рацион, учитывающий индивидуальные особенности и физическую нагрузку.

Что касается укола, снижающего вес: это медицинский препарат, имеющий показания и противопоказания. Поэтому его применение должно быть назначено врачом и им же контролироваться дозировка.

ИЗНУРЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВКИ

Спортивное тело – во многих случаях это синоним здоровья. Но для здоровья очень важен баланс физической нагрузки, калорий, белков, жиров и углеводов. Любой дисбаланс в этом случае может отразиться на фигуре не самым лучшим образом.

– У меня был пациент, который много времени проводил в спортзале, но не худел, потому что не менял рацион питания. Его организм от чрезмерных нагрузок требовал большое количество калорий. В итоге образовался замкнутый круг. Нам удалось вернуть гармонию в этом вопросе и вывести пациента на нужные ему цифры веса.

В качестве рекомендации по физической нагрузке я рекомендую своим пациентам ежедневно ходить пешком не менее 45 минут. Я сторонник считать движение во временном соотношении, а не в тысячах шагов.

КОРРЕКЦИЯ ВЕСА ПО ПРАВИЛАМ

Работа с весом с медицинской точки зрения начинается с комплексной проверки здоровья. Пациент сдает анализы, проходит обследование и затем биоимпедансометрию для выяснения соотношения мышечной и жировой ткани. С учетом всех этих показателей далее строится работа.

– Прежде чем говорить о том, как будем снижать вес, нужно понять: а в вообще сейчас можно это делать? Если у пациента низкий гемоглобин, то сначала нужно скорректировать это, а только потом заниматься похудением. Дело в том, что снижение веса для организма – это тоже стресс: годами он наедал, наедал, а теперь внезапно перестал! Чтобы этот процесс прошел нормально, нужно правильно подготовить пациента.

Также надо понимать, что каждый тип ожирения требует разного подхода. В одном случае необходимо увеличение физической нагрузки, в другом – в первую очередь корректировать питание.

Мечтающий расстаться с килограммами должен понимать, что это не разовая акция, а марафон на всю жизнь: он должен будет всегда следить за своим рационом, чтобы вес не возвращался. Подобранные диетологом, учитывает в том числе привычки и вкусовые предпочтения человека. Если человек не завтракает и чувствует себя при этом хорошо, то и не нужно начинать его день с приема пищи. Также на приеме я рассказываю, как с пользой для организма готовить те или иные блюда, какие масла использовать и многое другое.

Биоимпедансометрию мы используем не только для первичной диагностики состояния. Она позволяет видеть динамику изменения соотношения массы тела и жировой ткани, контролировать сохранение первой. Ее сокращение может привести к саркопении – это потеря мышечной массы, когда теряется функция мышц. То есть человек не может нормально выполнять адекватную физическую нагрузку и чувствует все

время усталость. Такое состояние не восполняется, а человек испытывает усталость, вялость даже при минимальной нагрузке, даже при отсутствии лишнего веса.

Питание – наше здоровье. И если по молодости это не так заметно, то к старости все это дает о себе знать. У многих людей старше 70 лет на фоне лишнего веса болят суставы. Важно понимать, что заниматься вопросами веса никогда не поздно. И даже в серебряном возрасте можно вернуть себе активность и легкость передвижения.



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


ФИЗИО
ЗДОРОВЬЕ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ПОЧЕМУ КИРПИЧНАЯ ОБЛИЦОВКА ДОМОВ СТАЛА НОВЫМ ТРЕНДОМ?

ПРАКТИЧНОСТЬ ИЛИ ПРОСТО МОДНОЕ ВЕЯНИЕ? ОТКУДА ВЗЯЛСЯ ТРЕНД И СКОЛЬКО ПРОДЕРЖИТСЯ? ОБ ЭТОМ РАССКАЗАЛА ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ ОТДЕЛА ПРОДАЖ МАРИЯ БАБИЧЕВА.



Фасад – это лицо дома, именно он оставляет первое впечатление. Его архитектура, облицовка многое рассказывает о владельце: его характере, статусе и даже вкусе.

Пятнадцать лет назад дома, облицованные сайдингом, казались стильными и современными. Также желтый кирпич в комбинации с коричневым был эталонным в отделке фасада. Уже через пять лет строительная мода начала смещаться в сторону разнообразных панелей. Их богатая цветовая палитра открывала дизайнерам широкие возможности для работы. Тем не менее, этот тренд тоже сходит на нет. На первый план снова выходит классика – кирпич.

ДОЛГОВЕЧНОСТЬ

– Панели – это недолговечно. Под воздействием солнца они становятся хрупкими. Это стало одной из основных причин для обнуления моды на сайдинг, – пояснила Мария Бабичева. – Панели выглядят красиво, но требовательны к монтажу. Если даже минимально нарушить технологию, то затраты на ремонт перекрывают эстетичность внешнего вида. Да и к тому же яркие цвета быстро теряют краски под воздействием ультрафиолета. Штукатурка тоже не самый удобный вариант – ее надо периодически обновлять.

ИМЕННО ПОЭТОМУ КИРПИЧНАЯ ОБЛИЦОВКА ФАСАДА ОКАЗЫВАЕТСЯ СРЕДИ НАИБОЛЕЕ ВЫИГРЫШНЫХ ВАРИАНТОВ ОТДЕЛКИ. ЕЙ НЕ СТРАШНЫ ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ: ОНА УСТОЙЧИВА К ВЫЦВЕТАНИЮ, НЕ БОИТСЯ ЗАМОРОЗКОВ, ЛЕДЯНЫХ ДОЖДЕЙ И ГРАДА.

Кстати, именно поэтому сегодня многие крупные застройщики жилых комплексов в Тульской области стали все больше отдавать предпочтение не панелям, а кирпичной отделке. Потому что они понимают: хочешь сделать хорошо – сделай сразу. Выбор долговечных, надежных материалов для строительства и отделки – лучшая реклама, которая будет работать на имя компании годами.

ЛЮБАЯ ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА И ФАКТУРА

Кирпичная облицовка сегодня весьма вариативна и по цветовым решениям, и по фактурным воплощениям. Яркая глазурь, шероховатая крошка или гладкая текстура, сегодня кирпич – это не просто скучный красный и желто-коричневый, это возможность подарить индивидуальный характер любому строению.

ДОМ С ТАКОЙ ОТДЕЛКОЙ ВЫГЛЯДИТ БЛАГОРОДНО И МОНУМЕНТАЛЬНО, ЧТО ОДНОЗНАЧНО ПОВЫШАЕТ ЕГО СТОИМОСТЬ. ПРИЧЕМ ЭТО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ КАК НА БЮДЖЕТНЫЕ, ТАК И ЭЛИТНЫЕ ВАРИАНТЫ.

РАЙ ДЛЯ ДИЗАЙНЕРА

Облицовка дома кирпичом открывает неограниченные возможности для дизайнера. Благодаря этому и в частном, и многоквартирном доме можно воплотить фасад в любом стиле, от классики до модерна. А в сочетании с различными техниками кладки кирпичный фасад может стать неповторимым шедевром и получить имя на манер исторических построек.

КОМФОРТ И МИНИМУМ ЗАТРАТ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Кирпич создает отличную звукоизоляцию. Его Пористая текстура помогает поглощать и рассеивать звуковые волны, создавая тихую и спокойную обстановку внутри зданий.

Облицовочный кирпич обладает повышенной теплопроводностью, поддерживая комфортную температуру: зимой он сохранит тепло внутри, а летом не будет излишне нагреваться. А значит, снизится потребность в отоплении и охлаждении – экономия расходов на коммунальные услуги.

Безопасность – это тоже про кирпичную облицовку. Она не является горючим материалом и не выделяет токсичных газов даже при нагревании.

Кирпичная облицовка не требует постоянного обслуживания. Ее не придется обновлять или красить – экономия денег и времени. Один раз сделал – и на век хватит точно.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР – ГАРАНТИЯ НАДЕЖНОСТИ

Качество – это один из главных критериев при выборе кирпича. Оптимальный вариант – покупать стройматериалы у официального дилера. В шоуруме компании «СтройДилер» представлен большой выбор импортного и российского облицовочного кирпича и других материалов для отделки фасадов. Здесь можно детально изучить, потрогать образцы, а если необходимо, взять с собой. Также в вашем распоряжении большой фотобанк готовых объектов, чтобы можно было наглядно увидеть, как тот или иной образец выглядит на готовом объекте. Опытные менеджеры и инженеры проконсультируют и ответят на все вопросы, дадут подробные инструкции и расскажут о рекомендациях производителей.



Тула, Веневское шоссе, 316
+7 (4872) 718-200
stroy-diler.ru



СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМА КАК ИСКУССТВО

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ БУДУЩИЙ ДОМ? СКОЛЬКО КОМНАТ? КАКАЯ ПЛОЩАДЬ? БУДЕТ ЛИ НА ПРИУСАДЕБНОМ УЧАСТКЕ БАССЕЙН, БЕСЕДКА ИЛИ ЦВЕТНИК? НЕ КАЖДЫЙ СРАЗУ ЗНАЕТ ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ. И ЭТО НОРМАЛЬНО, УВЕРЕН РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ СК «ДОМА ВЕКА» ГЕОРГИ АТОЯН.

– Подготовка проекта дома начинается с беседы с клиентом о том, сколько человек будет жить в доме, какие у них потребности и увлечения, каким будет двор у дома... Далеко не всегда клиент, который не сталкивается ежедневно с проектной деятельностью, точно знает, на сколько в действительности квадратных метров нужен ему дом. Например, он может в начале встречи говорить, что ему нужен дом на 200 кв. метров. Но в процессе проектирования поймет, что на самом деле дом должен быть в два раза меньше. А бывает и наоборот: ему потребуется большая площадь, чем он предполагал. И то и другое нормально. Обсуждение на стадии подготовки позволяет учесть любые нюансы и в итоге построить тот самый дом мечты, – рассказывает Георгий Атоян.



Для тех, кто точно знает, что и как он хочет, будет создан авторский проект дома. Также архитекторы СК «Дома Века» разработали несколько типовых проектов домов.

– Разработка типовых проектов стала логичным результатом нашей многолетней работы. Мы проанализировали свой опыт с учетом пожеланий клиентов. Это легло в основу наших проектов. Каждый из них отличается эргономичностью и функциональностью, они спроектированы таким образом, чтобы в доме было действительно удобно жить. Такие проекты, кстати, доступнее в ценовом плане, нежели индивидуальные, в том числе за счет того, что готовый проект уже исключает необходимость услуг проектировщиков. Да и сами дома по типовым проектам возводятся быстрее.

Какой бы ни был проект, типовой или индивидуальный, строительные работы ведутся в строгом соответствии с ГОСТами и СНИПами с официальной гарантией качества.



+7 (4872) 71-84-84

Тула, Веневское шоссе, 316, 2-й этаж, офис 1

✉ doma_veka 🌐 doma-veka.ru

СК «ДОМА ВЕКА» ЗАНИМАЕТСЯ СТРОИТЕЛЬСТВОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОМОВ В ТУЛЕ И ОБЛАСТИ УЖЕ БОЛЕЕ 18 ЛЕТ. ЗА ЭТИ ГОДЫ ПОДГОТОВЛЕНО И ВОЗВЕДЕНО БОЛЕЕ 250 ДОМОВ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПРОЕКТАМ.

– «Дома Века» – это наш проект, о котором мы в самом начале его запуска широко и подробно рассказывали. Через какое-то время имя и репутация стали лучше любой рекламы: довольные качеством работы клиенты советовали нас своим знакомым. Наше правило: не заключать одновременно десятки договоров, а строить по очереди. Это позволяет нам называть разумные сроки возведения и строго соблюдать их.

Компания является официальным дилером многих торговых марок строительных материалов, хорошо знает рынок. Ее сотрудники всегда подскажут, какие материалы оптимальны по соотношению цена/качество.

– Даже если у заказчика ограниченный бюджет, мы всегда найдем способ воплотить его желания в реальность. Мы точно знаем, как сочетаются между собой те или иные материалы и как они ведут себя при эксплуатации. Большой выбор качественных стройматериалов от эконом- до премиум-класса открывает нам неограниченные возможности для работы, в том числе для реализации нестандартных архитектурных решений.



ОТ ВСТРЕЧИ ЗА КОФЕ ДО МЕМОРАНДУМА С КИТАЕМ

12 ЛЕТ НА РЫНКЕ, ТЫСЯЧИ УЧАСТНИКОВ И ОДНА БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ



ТАТЬЯНА КАРАБУЛУТ,
основатель и руководитель
компании ЦПРИ

В МИРЕ, ГДЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБГОНЯЮТ ПРОГНОЗЫ, А НОВЫЕ ТРЕНДЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЕДВА ЛИ НЕ ЕЖЕДНЕВНО, ОДНО ОСТАЁТСЯ НЕИЗМЕННЫМ: НАСТОЯЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ УЧАТСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ. НЕ РАДИ ГАЛОЧКИ, А ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮТ: РАЗВИТИЕ — ЭТО НЕ ОБЯЗАННОСТЬ, А ПУТЬ. НУЖНЫ НЕ ПРОСТО ЗНАНИЯ, А ПРОСТРАНСТВО, ГДЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЫ И РОЖДАЮТСЯ ИДЕИ.

Такое пространство удалось создать Татьяне Карабулут, основателю и руководителю «Центра профессионального развития и инноваций» (ЦПРИ) на площадках деловых мероприятий (конференций, стажировок, тренингов).

КАК ТЕМ, КТО ХОЧЕТ РАСТИ, НАЙТИ ТЕХ, С КЕМ ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Медицина и образование — сферы, касающиеся каждого из нас с самого рождения и на протяжении всей жизни. И меня всегда волновал вопрос: как мы, вместе с командой, можем стать частью изменений, которые делают эти сферы лучше?

Именно это желание — сделать систему лучше, доступнее, человечнее — стало началом ЦПРИ. Мы создали пространство, где руководители могут получить доступ к передовым практикам, пообщаться с лучшими специалистами и внедрить новые подходы в свою работу.

Уже 12 лет мы помогаем профессионалам расти. За это время проведено более 170 мероприятий внутри страны и за её пределами, в которых приняли участие более 14 тысяч человек из России и стран СНГ.

Но настоящий результат — не в цифрах, он — в решениях, внедрённых в работу организаций, в связях, которые становятся началом новых возможностей.

ГРАНИЦЫ НЕ ПОМЕХА

Сегодняшние реалии диктуют свои правила. Не в каждую страну можно организовать выездное обучение. Но есть страны, где огромные возможности для сотрудничества. И один из ярких примеров продуктивного диалога — недавняя деловая поездка в Китай.



Представьте себе: 80 руководителей из 26 регионов России, активная 6-дневная деловая программа с посещением учреждений, насыщенная культурная программа, переговоры в Пекине и Шанхае!

Итогом стажировки стало подписание меморандума о сотрудничестве с Университетом Цинхуа – одним из самых престижных вузов Китая, выпускником которого является председатель КНР Си Цзиньпин. Это событие само по себе говорит о доверии и уровне взаимодействия.

Но для меня, важнее другое: после таких поездок люди начинают думать иначе. Они возвращаются с идеями, которые потом трансформируются в проекты, изменения, шаги вперёд.

НЕ ПРОСТО ОРГАНИЗАТОРЫ – ПАРТНЁРЫ ПО РАЗВИТИЮ

Организовать масштабное мероприятие – задача не из простых. Нужно продумать логистику, подобрать площадку, согласовать программу, позаботиться о комфорте участников, учесть тысячу мелочей. И всё это – в срок, в бюджете и без сбоев.

Мы понимаем потребности наших участников и включаем в программы самые злободневные вопросы.

Помимо наших плановых мероприятий, мы готовы воплотить в жизнь и любой проект «на заказ». Клиенту не нужно ни о чём беспокоиться. Он сосредотачивается на своей задаче, а мы – на своей.

Главным нашим преимуществом является атмосфера тепла и заботы, которой окружен каждый участник.

«МИР НЕ ИЗМЕНИТСЯ, ЕСЛИ МЫ НЕ СТАНЕМ ЧАСТЬЮ ИЗМЕНЕНИЙ»

Сегодня ЦПРИ – это не только площадка для обучения. Это движение профессионалов, которые хотят быть впереди. Людей, которым важно не просто выполнять план, а менять мир к лучшему.

– Мы не просто проводим мероприятия, – рассказывает Татьяна. – Когда мы помогаем расти профессионалам сферы образования, здравоохранения и социального обслуживания, мы становимся частью большого процесса: повышение квалификации специалистов напрямую влияет на эффективность организаций и, самое главное, на качество услуг, которые получают люди.

ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО МОЖЕШЬ БОЛЬШЕ

Сегодня ЦПРИ продолжает развиваться: компания проводит мероприятия не только по всей России, но и за её пределами. Но рост масштабов – не единственная цель. Центр активно строит не только проекты, но и команду. Ищет тех, кто хочет быть не просто сотрудником, а настоящим соавтором изменений.

– Мы ценим ответственность, стремление влиять на происходящее и желание смотреть на привычное под новым углом, – рассказывает Татьяна. – Если ты чувствуешь, что можешь больше, чем от тебя ждут, если тебе важно не только работать, но и развивать других – приходи к нам. Здесь тебя услышат. И вместе мы будем менять мир к лучшему.



г. Тула, ул. 1-я Трубная, 11а/45
E-mail: mail@center-pri.ru
+7 950 909-09-05



IT TOP: ГДЕ РОЖДАЮТСЯ ЦИФРОВЫЕ ТАЛАНТЫ

БУДУЩЕЕ СОЗДАЕТСЯ УЖЕ СЕГОДНЯ, И МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОЛЛЕДЖ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ «АКАДЕМИЯ TOP» ГОТОВИТ НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ IT. ЗДЕСЬ СТУДЕНТЫ НЕ ПРОСТО УЧАТСЯ, А С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЦЕЛИКОМ ПОГРУЖАЮТСЯ В ЦИФРОВОЙ МИР, РАСКРЫВАЮТ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ И СТАНОВЯТСЯ ВОСТРЕБОВАННЫМИ ПРОФЕССИОНАЛАМИ В ОГРОМНОМ И ДИНАМИЧНОМ МИРЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. МЫ ПОБЕСЕДОВАЛИ С ДИРЕКТОРОМ КОЛЛЕДЖА IT TOP ВИКТОРИЕЙ ЗИНЧЕНКО.



Максим Ефимов,
преподаватель
программирования

Виктория Зинченко,
директор колледжа IT TOP

– Виктория, как вы думаете, почему IT-профессии сейчас так востребованы?

– Всех нас сейчас окружает цифра. Нам уже трудно представить поликлинику или салон красоты, в которые нельзя записаться онлайн через приложение: школу, в которой нет электронного дневника; даже проезд мы оплачиваем через электронный валидатор. Цифровизация уже повсюду, а если есть сфера, значит есть и потребность в специалистах.

– Расскажите о вашем колледже. Какие есть программы обучения?

– Колледж IT TOP – это часть большого образовательного кластера «Академии ТОП» в Туле, в которую входят курсы дополнительного образования для детей и взрослых, школа полного дня без домашних заданий, а также колледж и университет, в которых студент важнее результатов ОГЭ и ЕГЭ. Колледж существует третий год, обучение проходит по четырем направлениям:

- ✦ Разработка программного обеспечения;
- ✦ Компьютерная графика и дизайн;
- ✦ Специалист по работе с искусственным интеллектом;
- ✦ Цифровой маркетинг, медиа и PR.

– Чем колледж отличается от других?

– Ключевая фишка – наш подход к преподаванию. Преподаватели по профильным дисциплинам – только практикующие специалисты со средним опытом работы в сфере около 8 лет. Такой опыт позволяет учить ребят реальным практическим навыкам, а не типовым задачкам из учебников. В начале новой темы преподаватели дают минимально необходимый объём теоретических знаний и затем сразу переходят к практике, добавляя новую теорию уже по ходу занятия, чтобы отработать и закрепить новый материал. Благодаря этому практика занимает у нас порядка 70% всего учебного времени. Это повышает уровень усвоения материала и помогает пополнять портфолио студентов новыми кейсами.

– Кто может поступить в колледж? Что для этого нужно?

– Абитуриенты приходят к нам после 9 или 11 класса. Для поступления нужно успешно окончить школу, сдать государственные экзамены, подать заявку и пройти вступительное собеседование, на котором мы выявляем уровень подготовки и заинтересованности будущего студента. Принести документы можно в течение всего лета, а вот с подачей заявки на обучение и собеседованием я посоветовала бы не затягивать. У нас ограниченное число мест на будущий учебный год, и половина из них уже забронирована.

– Когда начинается учебный год?

– Обучение начинается с 1 сентября и длится до конца июня. В июле и августе ребята отдыхают и набираются сил перед новым учебным годом. В конце лета мы распределяем первокурсников по группам и создаем общие чаты, чтобы заранее познакомиться студентов и облегчить первые учебные дни. Ну и, разумеется, празднуем посвящение в первокурсники, чтобы отметить начало нового и важного этапа в жизни вчерашних школьников.

– Есть ли у вас система поощрения для успешных студентов?

– У нас есть внутренний рейтинг студентов, на место в котором влияют академическая успеваемость, выполнение домашних заданий и участие в мероприятиях. Студентам начисляется наша внутренняя валюта – ТОП-коины, на ко-



торые ребята могут купить, например, брендованную продукцию. Самых успешных мы активно продвигаем и пиарим: первыми отправляем к потенциальным работодателям, привлекаем к участию во внутренних мероприятиях и готовим к роли будущих амбассадоров.

– Действует ли отсрочка от армии на время обучения?

– Больше половины наших студентов – парни, если бы не наличие отсрочки, они вряд ли смогли бы у нас учиться. Отсрочка от армии, скидки по студенческому билету, возможность оплаты обучения маткапиталом или господдержкой – у нас есть все необходимые студенческие бонусы, которые дает государственная лицензия и аккредитация.

– Как вы помогаете с трудоустройством после колледжа?

– За счет широкой партнерской сети мы первыми узнаем о свободных вакансиях. Также у нас есть федеральный карьерный центр – отдельная команда, которая занимается аккумулярованием вакансий со всей России. Своим студентам мы даем рекомендательные письма, помогаем сформировать карьерное портфолио, которое можно приложить к резюме, приводим ребят на практики в действующие IT-компании и даже делимся со студентами коммерческими заказами наших преподавателей. Если студент готов начать работу по специальности – мы готовы всячески ему содействовать.

– Совет родителям, чьи дети намерены освоить профессию в IT-сфере?

– Поддержите ребенка, если у него есть интерес к профессии. Даже если в школе были не самые высокие оценки по математике и информатике, в колледже можно освоить сферу IT с нуля, если есть реальное желание учиться. Мы уже были подростками, а подростки взрослыми еще не были. Только подумайте, какая ответственность на них сейчас ложится: привычная школьная жизнь закончена, меняется коллектив, образовательная среда, преподаватели и направление обучения. Это колоссальный стресс. Наша миссия – вместе с родителями помочь ребенку найти себя, предоставив современную площадку для развития в IT-отрасли.

Центральный переулок, 18, этаж 4
+7 (4872) 57-37-87

IT top
COLLEGE



АРАБСКАЯ ЭКЗОТИКА

НАДОЕЛИ ТУРЦИЯ И ЕГИПЕТ? РУКОВОДИТЕЛЬ ТУРИСТИЧЕСКОГО АГЕНСТВА ИРИНА ГУСЕВА ПРЕДЛАГАЕТ ПОСЕТИТЬ БАХРЕЙН – СТРАНУ С УНИКАЛЬНЫМ СОЧЕТАНИЕМ АРАБСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СОВРЕМЕННОГО КОМФОРТА И БОГАТОЙ ИСТОРИИ.

ЧЕМ ПРИВЛЕКАТЕЛЕН БАХРЕЙН?

Маленькое арабское государство в Юго-Западной Азии привлекает туристов:

- историей и культурой: древние крепости (Калат-аль-Бахрейн), археологические памятники (курганы Дильмуна);
- традиционными рынками (Манамский сук);
- роскошью: футуристические небоскребы, трасса Formula-1, классные пятизвездочные отели со своими пляжами;
- толерантностью: здесь мягче нравы, чем у соседей (с алкоголем и дресс-кодом), с сохранением аутентичного арабского колорита;
- высоким уровнем сервиса, отличным номерным фондом;
- прекрасным изобильным питанием (во многих отелях по системе «все включено»);

КАК ЛЕТЕТЬ?

Есть прямые рейсы из Домодедово комфортными авиалиниями Бахрейна Gulf Air, полет занимает около 5 часов.

НУЖНА ЛИ ВИЗА? И КАКОВА СТОИМОСТЬ?

Гости из России получают в международном аэропорту Бахрейна однократную гостевую визу со сроком действия до 14 дней. Стоимость – от 10 до 15 долларов США, но оплата при-

нимается только в национальной валюте – бахрейнском динаре или картами иностранных банков. На ресепшене отелей при заселении оплачивается accommodation tax – 3.300 BHD (ок. 8 USD) в сутки за номер, независимо от звездности отеля.

КОГДА ЛЕТЕТЬ?

Оптимальные месяцы для туризма – с апреля по июнь и с сентября по ноябрь. В другое время либо жарко, либо ветрено и прохладно.

ЧТО СМОТРЕТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

- Столицу Бахрейна – Манаму с ее старым базаром Bab Al Bahrain и мечетью Аль-Фатех с люстрой из хрусталя Swarovski.
- Калат-аль-Бахрейн – крепость на берегу моря (фото – как открытка!).
- Дерево Жизни – 400-летний символ стойкости посреди пустыни.
- Исчезающий остров JARADA.
- Гонки на картах BIC, дайвинг к затонувшим кораблям, сафари на джипах.

КОМУ ПОДОЙДЕТ БАХРЕЙН?

Страна для влюбленных, семей с детьми и компаний друзей. Для каждого можно подобрать свой отель и развлечения.

СКОЛЬКО СТОИТ?

Стоимость путевки на двоих с полным пансионом в Solymar Hotel с потрясающим пляжем ориентировочно 210 тыс. рублей*.



*Цена на момент выхода в печать. Зависит от курса доллара.

Благодарим магазин одежды Serginetti
пр. Ленина, 54 за предоставленный
костюм и сумку, Макияж и прическа
Ирины - Елена Мельникова
hairmakeup71

№189 | июль 2025

ПУТЕШЕСТВИЯ

ТУРАГЕНТ В ПОГОНАХ

Ирина Гусева – тот самый человек, у которого часто спрашивали: «А вы правда следователь, и дела у вас уголовные?» Но кражи, грабежи и многое другое в одночасье сменилось на отдых и путешествия, чему руководитель туристического агентства TULA TRAVEL чрезвычайно рада.

– Ирина, вы раньше работали в следствии. Как пришли к смене профессии?

– Я проработала в следственных органах 20 лет и после выхода на пенсию по выслуге лет в 2019 году стала заниматься страховой деятельностью. А в 2022 году к ней присоединился еще и туристический бизнес. Я работала, параллельно обучалась онлайн и уже через год открыла офис под франшизой «Слетать.ру» и Туристическое агентство TULA TRAVEL.

– Почему вас увлек именно туризм?

– Я «питаюсь» эмоциями своих благодарных туристов, и даже не находясь в том месте, получаю от них отзывы, фото и мысленно туда телепортируюсь. Поэтому мне не надо посещать много стран, я со своими туристами уже объездила практически все популярные направления. Я несколько лет веду группу в ВК и собираю отзывы со своего мессенджера, многие из которых очень меня вдохновляют. Очень люблю рекламные туры, в которых встречала уже столько удивительных людей!

– То есть на данный момент вы нашли дело по душе?

– Есть цитата, которую приписывают Конфуцию: «Выбери работу по душе, и тебе не придется работать ни дня в своей жизни». Я полностью с ней согласна.

– Какие у вас планы по развитию бизнеса?

– Сейчас подключаю к своему бизнесу еще туроператорскую деятельность и формирую свои индивидуальные автобусные экскурсионные туры по России.

ул. Metallургов, д. 69
+7 953 180-15-06
tula-travel.ru



СОВРЕМЕННОК

ПРИЧИН
ВЛЮБИТЬСЯ
В СОВРЕМЕННОК

ЖК Современник. ООО Специализированный застройщик "Современник",
проектная декларация на сайте наш.дом.рф

1

Первая линия квартала, насыщенная коммерческими помещениями.

2

Комфортная приватность: закрытая территория без машин, круглосуточное видеонаблюдение и контроль доступа.

3

Живой и безопасный двор с тысячей сценариев для классного времяпровождения всех поколений.

4

Паркинг без головной боли: наземный и тёплый подземный паркинг для комфорта автомобилистов.

5

Большое количество планировочных решений для тех, кто любит жизнь по своим правилам.

ВЛЮБЛЯЙСЯ

706-706



ТОЛЬКО У НАС!

CHROMOLAB
научно-лабораторный комплекс полного цикла

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ АНАЛИЗЫ ОТ ЛАБОРАТОРИИ CHROMOLAB

НОВЫЙ СТАНДАРТ В ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКЕ –
ВЫСОКОТОЧНЫЕ АНАЛИЗЫ ПО ТЕХНОЛОГИИ
ХРОМАТО-МАСС-СПЕКТРОМЕТРИИ

- Точность 99,9% — золотой стандарт диагностики
- Анализы, которые не делают в обычных лабораториях

ЭКСПЕРТНЫЕ АНАЛИЗЫ

Органические кислоты в моче (60 показателей) – выявление скрытых нарушений обмена веществ.

Аминокислоты в крови (48 показателей) – диагностика дефицитов и генетических отклонений.

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



клиника комаровой

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ