

# МОДНЫЙ

Г О Р О Д



## ПОРА ВСТРЕТИТЬСЯ!

Атмосферные места  
для разных свиданий  
стр. 30-33

## РИТМ ЖИЗНИ

Баланс скорости  
и релакса  
стр. 22-25

# ПОГРУЖЕНИЕ В IT-МИР

Компьютерная Академия РУБИКОН стр. 18-19



cosmetic71.ru

профессиональный косметолог,  
который всегда с тобой







# ТУТАНХАМОН

СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

8 800 700 57 72

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

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

• г. Тула, пр-т Ленина, 19

• г. Тула, ул. Путейская, 5







# ЖИВИ НА ПРИРОДЕ!

МЕЧТАЯ О ЗАГОРОДНОМ ДОМЕ, МЫ ПОЧТИ ВСЕГДА ПРЕДСТАВЛЯЕМ ЕДИНЕНИЕ С ПРИРОДОЙ. НО РЕАЛЬНОСТЬ ЧАСТО НЕ СОВПАДАЕТ С ОЖИДАНИЯМИ: ПЛОТНАЯ ЗАСТРОЙКА КИРПИЧНЫМИ КОТТЕДЖАМИ, ВЫСОКИЕ БЕТОННЫЕ ЗАБОРЫ, АСФАЛЬТ... ЭКО-КЛУБ «ДЕРЕВЬЯ» – СОВСЕМ ДРУГАЯ ИСТОРИЯ. ОН УДИВИТЕЛЬНЫЙ, ПРИРОДА ЗДЕСЬ – ВО ВСЕМ!



Тульская область, село Обидимо  
Отдел продаж +7 (910) 580-83-70  
🌐 [derevia.club](https://derevia.club)  
📌 [derevia\\_club](https://www.instagram.com/derevia_club)

## ОСВЕЩЕНИЕ

Вся территория эко-клуба оборудована уличным и декоративным освещением.

## УЛИЧНЫЕ ДОРОЖКИ

Никакого асфальта и тротуарной плитки, все дорожки в посёлке выполнены из натурального дерева и гравия.

## ДЕТСКАЯ ЗОНА

Шалаш, игровая зона и масса развлечений на природе обеспечат хорошее настроение не только детям, но и их родителям.

## КИНОТЕАТР ПОД ОТКРЫТОМ НЕБОМ

Особую атмосферу создает просмотр любимых фильмов на открытом воздухе. Уверены: это место обеспечит идеальное завершение дня в приятной компании.

## ХОЗБЛОК

На территории каждого участка располагается хозблок для хранения инвентаря и инструмента.

## КОСТРОВЫЕ ЗОНЫ

Для того, чтобы подумать в одиночестве или провести время с близкими людьми у костра, мы оборудовали индивидуальные и общественные костровые зоны в нашем посёлке.





# PUBLIC RESTAURANT

г. Тула, ул. Демонстрации, 22  
+7 (4872) 707-227, +7-910-557-77-11  
[public.restaurant](http://public.restaurant)



## ОТКРЫВАЕМ ЛЮБИМОЕ С НОВОЙ СТОРОНЫ

Мы отобрали для Вас лучшие рецепты и наладили поставки высококачественных продуктов напрямую от именитых фермеров и агрохозяйств страны, чтобы гости получали истинное удовольствие от каждой минуты, проведённой в стенах нашего ресторана, и доверяли нам самое дорогое – своё время!





## Парк Отель Тула

# КОМФОРТ И ГАРМОНИЯ ЗАГОРОДНОГО ОТДЫХА

КОМФОРТ И ГАРМОНИЯ ЗАГОРОДНОГО ОТДЫХА В ПАРК ОТЕЛЬ ТУЛА. ОЦЕНИТЕ НОВЫЙ УРОВЕНЬ ПУТЕШЕСТВИЙ, ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ НОВОСТЕЙ И УСТРОИТЬ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДЕТОКС, ПОГРУЗИВШИСЬ В АТМОСФЕРУ ЭКОЛОГИЧНОГО КОМФОРТА. ЭТОЙ ОСЕНЬЮ ПАРК ОТЕЛЬ ТУЛА ОТКРОЕТ СВОИ ДВЕРИ В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ.

**Т**ри 3-х этажных комплекса в окружении живописной природы выполнены в едином архитектурном стиле далекой Нормандии. Парк Отель в окружении лесного массива расположен в непосредственной близости от Государственного мемориального и природного заповедника «Музей-усадьба Л. Н. Толстого «Ясная Поляна» и Музейно-вокзального комплекса «Козлова Засека».

К услугам гостей 89 современных комфортабельных номеров шести категорий: «стандарт», «супериор», «полулюкс», «двухкомнатный люкс», «люкс с джакузи», «апартаменты».

Исключительно удобное расположение вблизи городского пространства, всего в 15 минутах езды от города, делает Парк-Отель прекрасным выбором для проведения успешных мероприятий. Отель предлагает широкий выбор многофункциональных залов для проведения конференций, бизнес-встреч, форумов и банкетов, что в сочетании с индивидуальным подходом высокопрофессиональной команды Отеля, делает каждое событие особенным. Открытая территория также позволяет организовать ответственные и важные события на лоне природы, в потрясающе уютной атмосфере живописного лесного массива.

На территории 3,3 га, которую занимает Парк-Отель Тула, удалось создать все условия для комфортного времяпрепровождения. Центральную площадь занимают лобби-бар и ресторан, предлагающий гостям широкое разнообразие по питанию – от завтраков до полного пансиона. Для маленьких гостей предусмотрено особое меню, а дети до 2-х лет питаются в отеле бесплатно. Для тех, кто предпочитает изысканные блюда и

хочет более детально познакомиться с кухней ресторана, будет предложено меню A la carte, разработанное шеф-поваром на основе гастрономических особенностей региона и его личных уникальных рецептов.

Для любителей активного отдыха в Парк Отель Тула созданы все возможности. Верёвочный парк объединяет серию веревочных трасс, состоящих из различных уровней сложности. Прогулки и экскурсии на велосипедах по продуманному туристическому маршруту сопровождаются посещением ярких и живописных локаций местности вблизи Ясной Поляны. Игры в футбол и волейбол на собственном поле в отдаленной части Парка Отеля станут любимым местом для спортивных туристов и корпоративных выездов. Outdoor тренировки на специально оборудованной спортивной площадке станут идеальным началом дня в летний период. Для детей на территории отеля есть оборудованная детская комната и игровая площадка, а также насыщенная анимационная программа с мастер-классами и обучающими программами.

 [park\\_hotel\\_tula](https://vk.com/park_hotel_tula)

Ресепшн: +7-930-794-25-11  
Отдел корпоративных продаж:  
+7 (4872) 269 828, +7-930-794-25-13

Тульская область, Щекинский р-н,  
д. Ясная Поляна, 112-й квартал  
Яснополянского лесничества, д. 4

# millenium.

здесь все, что ты давно хотела

ТЦ «Тройка», ул. Каминского, 24в,  
первый этаж, бутик 10

 milleniumshop

Официальный представитель  
бренда AimClo







# millenium.

здесь все, что ты давно хотела

ТЦ «Тройка», ул. Каминского, 24в,  
первый этаж, бутик 10

✦ milleniumshop

Официальный представитель  
бренда AimClo

Макияж и причёски:  
Юлиана Букалова [vk.com/julibumuah71](https://vk.com/julibumuah71)  
Кристина Димпер [/vk.com/cdimper91](https://vk.com/cdimper91),

Модели:  
Мария Мартынова [vk.com/mari\\_martynova\\_model](https://vk.com/mari_martynova_model)  
Соня Тузовская [vk.com/id237421858](https://vk.com/id237421858)



Ирина Пшонкина,  
руководитель журнала  
«Модный Город»  
[vk.com/iren\\_mirra](http://vk.com/iren_mirra)

## Ритм Жизни

Каждый из нас уникален, у каждого свой ритм жизни, своя скорость движения, скорость выполнения дел, достижения желаемого. В ключевом фотопроекте этого номера наши героини рассуждают о том, как выбрать и удержать ритм, который даст то самое ощущение биения жизни и поможет в достижении целей. Все они выбрали себе для фотосета вид транспорта, который сейчас им по душе и подходит к их темпу жизни – поезд, лодка, мотоцикл, ролики, конь, кабриолет.

При правильно выбранном ритме задачи выполняются будто сами, в потоке. Энергия не расходуется на попытки заставить себя делать то, на что нет ресурса. Тело словно понимает, что за напряжением обязательно будет расслабление, и охотней откликается поработать. Сил становится больше, результаты ощутимее.

Очень ярко это можно показать на примере песни, сравнив распорядок дня с музыкальным тактом. Каждое действие, которое не очень хочется выполнять, но мы понимаем, что надо, – это такт. Пауза – это что-то приятное, например, чашка чая. В течение дня всегда должно быть чередование тактов и пауз, чтобы получился ритм!

Если пауз слишком много, то жизнь будет неритмичной, как скучная песня. Больше тактов, действий, и жизнь будет проходить под саундтрек зажигательной мелодии. Если уделять внимание разным сферам, то это создает тот самый идеальный ритм, наша жизнь становится контрастной и вкусной.

Желаю вам жизни в вашем идеальном ритме!

Благодарим [vk.com/cabriotula](http://vk.com/cabriotula) за предоставленный кабриолет.

Благодарим студию проката одежды [@naryad\\_napropkat\\_tula](https://t.me/naryad_napropkat_tula) за предоставленное платье.

Прическа и макияж: Яна Трушина [vk.com/yanatrushina71](http://vk.com/yanatrushina71).

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

18+

Тула, №155  
сентябрь 2022 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».

Учредитель и издатель ООО «Слобода».

Генеральный директор Алексеева Т. В.

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

Специалисты по рекламе: Колесова А. А., Дмитриченко В. С., Бахилина В. А., Золотарева А. В.

Дизайнер: Вильгельм А. Е.

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

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

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116, 1-й эт. Тел./ф (4872) 57-07-07.

Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.

Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:

Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5а, 5в (оф. 23)

Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.

Заказ П42705. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 31.08.2022.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

# Золотые хиты

Последнее столетие не просто сильно, а кардинально изменило мир моды. А осень-2022 собрала хиты каждого десятилетия. Подборка – от нашего автора, блогера Дианы Фёдоровой.

## БАХРОМА И ПАЙЕТКИ ИЗ 20-Х

20-е годы прошлого столетия запомнились истории своими вечеринками и беззаботностью: гламур, джаз, танцы и нарядные платья. Купите себе платье с бахромой или в пайетках, чтобы почувствовать себя звездой вечеринки в стиле Гэтсби, но не ограничивайтесь только вечерними образами. Повседневное пальто с длинной бахромой (чем длиннее, тем лучше) сделает вас модницей номер один. А юбку в пайетках можно носить и в будние дни, если сочетать ее с большим тёплым кашемировым свитером.



## ПОЛУПРОЗРАЧНЫЕ ТКАНИ 30-Х

С такими платьями всегда должен быть собственный фильтр и чувство стиля, чтобы не превратить свой образ в вульгарный. Селебрити на красной дорожке часто демонстрируют себя в полупрозрачной одежде, подражая голливудским звездам 30-х годов. В результате фотографии у них невероятные. Актуальными считаются модели из сетки, шифона, кружева или шелка.

## ФУКСИЯ ИЗ 50-Х

Любимый цвет американских домохозяек 50-х годов плавно переключался в осенние гардеробы модниц нашего времени. С вещами цвета фуксии вас будет трудно не заметить. Если вы сейчас сидите и думаете, как же разбавить свой осенний гардероб, смело выберите этот дерзкий оттенок, и тогда все вокруг точно упадут от восторга. Секрет в том, что при помощи даже небольшой инъекции яркого цвета любой монохромный образ заиграет новыми красками. Заодно вы разнообразите зимние серые будни (да-да, мы продолжаем верить в силу цветотерапии).



ДИАНА ФЁДОРОВА, колумнист, блогер. Ещё больше статей про бренды российских дизайнеров, моду и стиль в Telegram-канале [diana\\_fedorova888](https://t.me/diana_fedorova888)

## МАСКУЛИННЫЕ ПАЛЬТО ИЗ 40-Х

В военные 40-е годы господствовал минимализм, ценились простые вещи без излишнего декора. Именно такие пальто мы будем носить в 2022 году, с одной оговоркой – длина миди потихоньку преобразилась в длину макси. Конечно, тренд не суперпрактичный, зато очень тёплый, в таком пальто мы точно не замёрзнем. А как роскошно оно будет смотреться в расстёгнутом виде! Подверните рукава вашего пальто и сочетайте его с высокими перчатками. Именно так были одеты модели с осенне-зимних показов.





## ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ ИТ-ЗНАНИЯ?

В первую очередь, для компьютерной грамотности. Через 5 лет без умения пользоваться гаджетами на все 100% будет сложно найти работу. Еще через 8-10 лет – совершать даже банальные действия: пользоваться общественным транспортом или платить за коммуналку. И если раньше компьютерная грамотность заключалась в умении делать хоть что-то за монитором, то сейчас сюда уже относят умение программировать. Даже чтобы создать несложного бота в Телеграме или разработать сайт, необходимо знать PYTHON, JAVA или другой язык программирования.

**ЕЩЁ ОДИН ВАЖНЫЙ НАВЫК – ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ. НАШИМ ДЕТЯМ НУЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ ВСЕ КОММУНИКАТИВНЫЕ БАРЬЕРЫ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ НАХОДИТЬ ДРУЗЕЙ, ПОНИМАТЬ ПОСТАВЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ И ВЫРАЖАТЬ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ ТАК, ЧТОБЫ К НЕЙ ПРИСЛУШИВАЛИСЬ. ЕСЛИ ОНИ НАУЧАТСЯ ДЕЛАТЬ ЭТО ЕЩЕ В ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ, ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ ПРОБЛЕМ С ОБЩЕНИЕМ У НИХ НЕ БУДЕТ.**

Ребенок часами сидит в гаджетах, его сложно заставить делать уроки? Не отбирайте у него телефон или ноутбук. Лучше направьте его увлечение в нужное русло! У меня два сына, я по опыту знаю, что такое увлечение гаджетами. Порой бывает сложно перетящить ребенка в реальный мир. Вы, родители, можете сделать развитие ребенка всесторонним и гармоничным, превратить его увлечение в будущую профессию, которая позволит работать из любой точки мира и отлично зарабатывать.

## АКАДЕМИЯ РУБИКОН – ОТДЕЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВО

Создание сайтов, собственных приложений, разработка игр, программирование роботов и smart-устройств – это не что-то далекое, сложное и страшное. Это то, чему научится ваш ребенок. Он сможет получать IT-образование параллельно со школьным. И это ему не помешает, а наоборот, поможет лучше понимать школьные предметы – информатику, математику, физику.

Я поставила себя на место наших маленьких студентов и их родителей. Знаю, что развитие и образование детей – это непросто и ответственно для любого родителя. Я серьезно отношусь к каждому ре-

# ПОГРУЖЕНИЕ В ИТ-МИР

СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ВЛАДЕТЬ ТРЕМЯ ЯЗЫКАМИ – РОДНЫМ, АНГЛИЙСКИМ И ЯЗЫКОМ ПРОГРАММИРОВАНИЯ. ПОТОМУ ЧТО С НИМИ ДЛЯ НЕГО БУДЕТ ОТКРЫТ ПУТЬ К САМЫМ ВОСТРЕБОВАННЫМ ПРОФЕССИЯМ И УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЕ. И ЭТОТ ПУТЬ СТОИТ НАЧАТЬ С ДЕТСТВА: С БАГАЖОМ ИТ-ЗНАНИЙ ВАШ РЕБЕНОК БУДЕТ НА ГОЛОВУ ВЫШЕ РОВЕСНИКОВ И ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В ЛУЧШИЕ ВУЗЫ, И НА РЫНКЕ ТРУДА. КАК ШКОЛЬНИКАМ УДАЕТСЯ ПОСТИГАТЬ СЛОЖНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ОТНИМАТЬ У РЕБЕНКА ТЕЛЕФОН, РАССКАЗЫВАЕТ СВЕТЛАНА САВИНА, ОСНОВАТЕЛЬ «КОМПЬЮТЕРНОЙ АКАДЕМИИ РУБИКОН».

бенку, который мечтает об IT, и поэтому построила в «Компьютерной Академии Рубикон» такую систему образования, где студенты обучаются на практических проектах, делая первые успехи в IT-сфере. Всё это достигается в обстановке дружбы и в кругу единомышленников.

**ВМЕСТЕ С КОМАНДОЙ УВЛЕЧЕННЫХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МЫ ПОСТРОИЛИ ОТДЕЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВО, ОСОБУЮ АТМОСФЕРУ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ — ЭТО НЕ СТРОГИЙ УЧИТЕЛЬ, А НАСТАВНИК И ДРУГ, ПОМОГАЮЩИЙ НАХОДИТЬ ПРИЗВАНИЕ И РАСКРЫВАТЬ ТАЛАНТ РЕБЕНКА.**

Мы не гонимся за трендами и прибылью. Вместо курсов-однодневок и видео в YouTube мы даем настоящее очное IT-образование и реальные знания.

#### КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ

Для обучения детям не понадобятся учебники, а в интернете не нужно будет искать дополнительную информацию. В Академии есть всё, что нужно, — современные гаджеты, новое оборудование и актуальные пособия. Никаких скучных лекций, бесконечной зубрежки и домашних заданий. Учебный процесс выстроен таким образом, что интересно будет всем.

Дети будут заниматься в группах по 12-16 человек, таким образом преподаватели смогут уделить время каждому студенту.

На занятиях будет минимум теории и максимум практики. А закрепить практические знания и проверить свои силы можно будет на олимпиадах и хакатонах. Каждая программа обучения направлена на определенный возраст и включает программирование, робототехнику, дизайн, 3D-моделирование, анимацию и многие другие актуальные направления.

**НА ПЕРВОМ УРОВНЕ ВАШ РЕБЕНОК ПОЙМЕТ, КАКОЕ ИЗ ЭТИХ НАПРАВЛЕНИЙ ЕМУ БЛИЖЕ И ИНТЕРЕСНЕЕ, И БУДЕТ ИЗУЧАТЬ ТОЛЬКО ЕГО. А НА ПОСЛЕДНЕМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ УЖЕ ДАЖЕ ОПРЕДЕЛИТСЯ С БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИЕЙ: В ЭТОМ ЕМУ ПОМОЖЕТ ПРОФОРИЕНТОЛОГ.**

В «Компьютерной Академии Рубикон» уже начался набор детей от 7 до 16 лет на новый учебный год. Количество мест ограничено, поэтому спешите!

Благодарим магазин одежды Serginnetti пр-т. Ленина, 54 за предоставленный костюм героини, прическа и макияж: Анна Гуляева vk.com/anutka1835g

**RUBICONE**  
КОМПЬЮТЕРНАЯ АКАДЕМИЯ

## ОСЕННИЙ НАБОР

для детей от 7 до 16 лет

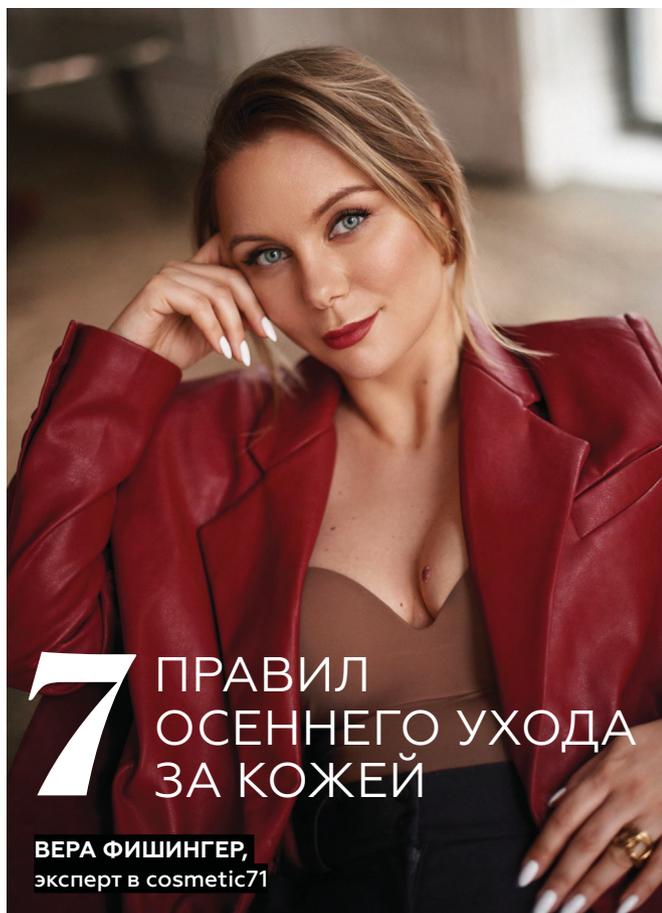
- ПРОГРАММИРОВАНИЕ
- СОЗДАНИЕ ИГР • ЭКСКУРСИИ
- АКТИВНЫЙ ОТДЫХ • ДРУЗЬЯ
- 3D-МОДЕЛИРОВАНИЕ
- ДИЗАЙН • БЛОГИНГ

+7 (4872) 711-711  
[rubiconpro.ru](http://rubiconpro.ru)

г. Тула, ул. Епифанская, д. 54,  
1-й этаж, офис 2

г. Тула, пр. Ленина, д. 136,  
помещение 311





На календаре начало сентября, и в город пришла настоящая осень. Надеюсь, любимые свитеры вы уже достали и закупились классными сапогами. Следующим шагом предлагаю навести порядок и на косметической полке. Чтобы восстановить кожу после лета и пережить похолодание, необходимо соблюдать несколько простых правил. Каких именно, и с чего начать свой осенний уход, рассказываю ниже.

### 1. УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ОЧИЩЕНИЮ КОЖИ

Как бы очевидно это ни звучало, но для чистой кожи необходимо хорошее очищение утром и вечером. Правило неизменно в любой сезон и осенью также является одним из важнейших элементов ежедневного ухода. В процессе естественного клеточного обновления на верхних слоях кожи могут оставаться омертвевшие клетки, которые уже не выполняют никаких функций. От них необходимо избавляться, поскольку такие клетки негативно влияют на эффективность средств — кремов и сывороток. Кроме того, во время очищения вы делаете легкий самомассаж, тем самым улучшая кровообращение.

### 2. ПЛОТНЫЕ ТЕКСТУРЫ

Летом нам хочется дать коже отдохнуть и использовать поменьше косметики, поэтому мы отдаем предпочтение лег-

ким текстурам. Осенью же коже нужна дополнительная поддержка, так что лучше переходить на более плотные текстуры, подходящие для холодного и ветреного времени года.

### 3. СРЕДСТВА С КИСЛОТАМИ

Осенний уход за лицом и кожей вернул нам любимые продукты с кислотами — вот теперь их использовать даже нужно (но про санскрин все равно не забывайте!). Давайте начнем с базовых средств с кислотами. За лето кожа отвыкла от такого ухода. По мере использования можно увеличивать концентрацию. Важно следовать правилам применения, которые указал производитель — не нужно держать на коже средства с кислотами слишком долго или использовать их часто. А если вы только знакомитесь с этими средствами, начните с мягких АНА-кислот — этот вариант подходит даже для чувствительного типа кожи.

### 4. ДЛЯ БОРЬБЫ С ВОСПАЛЕНИЯМИ

Кожа может «бунтовать» из-за обезвоживания: она выработывает все больше кожного себума, чтобы восполнить дефицит влаги. Себум приводит к жирному блеску, забитым порам и воспалениям. Но очищение пять раз в день и спиртосодержащие средства только усугубят проблему, особенно для ухода за кожей лица в осенне-зимний период! Подберите не такие агрессивные продукты — уверяю, они справятся ничуть не хуже. :) Обратите внимание на точечные средства: с их помощью можно легко устранить прыщик даже за одну ночь, при этом не перегружая средствами всю кожу.

### 5. НЕ ЗАБЫВАЕМ И ПРО ОТДЕЛЬНЫЕ ЗОНЫ ВСЕГО ТЕЛА

Питательные носочки для огрубевшей кожи стоп и перчатки для нежной кожи рук могут стать вашими помощниками на весь год. Для сухой кожи локтей используйте плотные питательные кремы и бальзамы. И не забудь про кутикулу — ей тоже нужно питательное масло. Для губ отлично подойдут смягчающие бальзамы и ночные маски.

### 6. ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ

Начало осени должно совпадать с обновлением кожи и восстановлением после разрушительного воздействия летнего солнца и жары. Антиоксиданты кожи могут буквально истощиться под воздействием летней окружающей среды. Главный совет по восстановлению гидратации — начать изнутри. Принимайте витаминные комплексы, поскольку они могут помочь восстановить каждый сантиметр кожи на теле. Купите увлажнитель и увеличьте уровень влажности в вашем доме. Включите его, как заработает центральное отопление.

### 7. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Конечно, соблюдать правила ухода необходимо, но не менее важна питательная диета. Осень — сезон сбора урожая, благодаря чему мы можем есть свежие, богатые питательными веществами продукты, используя их полезные свойства максимально эффективно. Ешьте больше кабачков, орехов и тыквы. Эти продукты богаты бета-каротином, который поможет обновлению клеток, нормализации функций кожи и выработке коллагена.

Также стоит добавить в рацион пробиотики, улучшающие работу кишечника и, соответственно, состояние кожи.

Благодарим Анну Молокову  
за предоставленный мотоцикл  
[vk.com/anna\\_message\\_tula](https://vk.com/anna_message_tula)

Фотограф: Андрей Агапов / [vk.com/andrey\\_agapov](https://vk.com/andrey_agapov) и Маргарита Калиничук - [vk.com/margarita\\_kalichuk](https://vk.com/margarita_kalichuk), Организация: Ирина Пшонкина / [vk.com/irina\\_pshonkina](https://vk.com/irina_pshonkina)

## ЖИЗНЬ УЧИТ БЫСТРО МЕНЯТЬ ПЛАНЫ

Жизнь прекрасна в своей непредсказуемости, ее невозможно спланировать. Эффективность выражается не в том, чтобы выиграть в «а что, если?», а в том, чтоб правильно среагировать и вовремя изменить намеченный план. Это добавляет скорости и напряжения. Самый лучший для меня способ снизить скорость, отдохнуть и перезагрузиться – это путешествия, особенно в горы, где нет связи, желательно никакой! Ну а если времени на перезагрузку мало – помогают спорт, бассейн или даже просто возможность полежать в горячей ванне: эффект не такой потрясающий, но тоже приятно.

*Евгения Шандрова,*

управляющий фитнес-центром  
«Фитнес-Парк»

## ЖИТЬ НА МАКСИМУМЕ — С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Когда твои дни наполнены множеством разноплановых задач, время летит очень быстро – хочется всё успеть, но в сутках всего 24 часа. В моей жизни есть любимая работа, увлечения, спорт и, как у любой мамы, к личному графику добавляется еще и график ребенка – школа, спортивные секции, развлечения.

Темп моей жизни высок, я стремлюсь делать все по максимуму. В этом помогает знакомый всем прием – четкое планирование. На каждый день у меня есть план, от кото-

рого стараюсь не отклоняться, и навык быстрого принятия незапланированных решений – когда в ход событий вдруг вмешиваются какие-то сюрпризы. Умение быстро перестраивать свой день и график очень важно, а иногда и просто необходимо.

Оставаться в потоке, поддерживать интенсивный ритм жизни мне помогает режим дня (хотя иногда я позволяю себе как следует отоспаться) и спорт – тренажерный зал, йога – он снимает напряжение, повышает жизненный тонус.

Но невозможно вечно бежать и спешить – релакс-паузы тоже необходимы. Прогулки, поездки, путешествия, время в кругу родных и близких людей, за мамиными вкусностями, – где ещё, если не здесь черпать энергию и умиротворение?

*Светлана Сермяжко,*

заместитель директора центра восстановительной медицины «Феникс»

Благодарим Грумант Resort & SPA за предоставленное место съемки.

Макияж и прически: Юлиана Букалова vk.com/julibumuah71

Вера Рущингер,

Бьюти предприниматель

## УЧУСЬ ЖИТЬ В МОМЕНТЕ

Многие отмечают, что скорость жизни постоянно растёт, и я с этим согласна. Если говорить о моих личных отношениях со временем – замечаю, что оно как будто растягивается, когда насыщено задачами и событиями. В делах дни проживаются, а в расслабленном режиме – пролетают. Ритм жизни у меня не замедляется даже на отдыхе – даже там мне нужно что-то делать. Люблю спорт, занимаюсь мотокроссом, верховой ездой. Конь Гамбит – моя любовь с первого взгляда. У нас особенная связь, которую отмечают люди, даже глядя на нас со стороны.

## ЛЮБОВЬ К СКОРОСТИ

Жизнь летит очень быстро – так быстро, что иногда хочется сказать словами классика: «Остановись, мгновенье! Ты прекрасно!». Множество интересных проектов, амбициозных целей и задач, классных людей вокруг делают жизнь увлекательной и насыщенной. Я очень люблю то, чем занимаюсь, поэтому мне всё это нравится – эта стремительность, скорость, напряженный график, быстрый и наполненный задачами рабочий день. Отдыхать тоже люблю с адреналином и приключениями – и так же люблю спокойный отдых на природе, стараюсь их чередовать. Ценю возможность уединиться или провести неспешные выходные с семьей, вечера с друзьями и завтраки с подругами.

*Илиана Марина,*

исполнительный директор  
«Клиники Эксперт»

## УСПЕТЬ ВСЁ

Со скоростью времени у меня особые отношения – я ощущаю ее по-разному, в зависимости от того, как и когда начинается мой день)). Люблю успевать делать всё по максимуму. Всегда пишу план на день и стараюсь выполнить все его пункты. На отдыхе тоже стремлюсь использовать каждый день максимально продуктивно, поэтому отдых у меня обычно активный, в движении.

В рабочие дни у меня обычно очень напряженный график. Но сколько бы задач ни висело над тобой, нужно уметь вовремя останавливаться и давать себе отдых. Каждый день в 17.00 у меня передышка – пью кофе, читаю новости. Выдохнула, расслабилась – и как будто зарядилась силами для новых дел.

Фотограф: Полина Сидорова [vk.com/polina.forest](https://vk.com/polina.forest), Организация, идея, стиль: Ирина Пшонкина [vk.com/irep\\_mirra](https://vk.com/irep_mirra)

*Анна Тимова,*

руководитель турагентства Sun Dali

# ДЕЙСТВОВАТЬ НУЖНО СЕЙЧАС

Рынок недвижимости быстро меняется, и непонятно, как быть – продавать, покупать или не торопиться? Дмитрий Воробьев, эксперт по недвижимости компании ЕСН, уверен: совершить выгодную сделку можно при любой ситуации на рынке. Что происходит сейчас и как извлечь из момента максимум пользы, – рекомендации профессионала.

**ДМИТРИЙ ВОРОБЬЕВ,**  
эксперт по недвижимости  
✉ vorobyevdv\_realty  
+7-953-182-34-06



**Е**сли еще пару месяцев назад мы говорили о том, что рынок недвижимости находится в ожидании «что будет дальше?», то сейчас он вернулся в нормальное русло. Наступило удачное и удобное время как для продавцов, так и для покупателей недвижимости. Расскажу о плюсах, которыми сейчас можно воспользоваться, если не медлить со сделкой:

**1. Цены.** Они несколько снизились весной в связи с известными событиями, когда многих отпугнули выросшие ипотечные ставки, и в целом обстановка заставила поставить сделки на паузу. Сейчас рынок оживает, спрос растет, да и предложений становится больше. Цены если и будут снижаться, то минимально и на короткий ближайший отрезок времени. А вот потом есть вероятность, что по ликвидным объектам с хорошим спросом собственники предпочтут поднять цены. Пока же есть некоторый период стабильности, которым нужно пользоваться.

**2. Ставки по ипотеке:** они вернулись на прежний, комфортный уровень. Хорошо покупателям, которые снова могут планировать приобретение жилья; хорошо продавцам – потенциальных клиентов на их объекты найти стало проще. Для покупателей новостроек снова в силе эксклюзивные предложения от застройщиков с ипотекой от 0,01% на комфортные сроки.

**3. Рынок оживает, и стартуют новые объекты строительства.** А как известно, именно на старте можно получить самые выгодные цены. В Туле сразу несколько жилых комплексов сейчас выходят в открытую продажу, уже запущено предварительное бронирование, и первые покупатели окажутся в самом большом выигрыше. Из интересных объектов отмечу «Смидович Дом», «Михеева Парк», «Легенда», «Дыши» и ряд других – если интересно, обращайтесь, расскажу подробнее.

Самостоятельно или с риелтором проводить сделки с недвижимостью – вечный, классический вопрос для продавцов и покупателей. Из очевидных плюсов работы с риелтором – безопасность, юридическая поддержка, помощь на всех этапах, уверенность в том, что ты не один, а с профессионалом, который обойдет все острые углы, защитит от неприятностей.

Из плюсов, которые не всем очевидны, но очень важны, – это знание рынка, умение проанализировать все варианты и подобрать для клиента самый оптимальный. Риелтор разбирается в объектах и ценах и помогает сделать правильный выбор, продажа недвижимости, покупка для жизни или для инвестиций. Еще один плюс – эксклюзивные объекты, которые еще не дошли до открытых источников и которые можно взять по самой выгодной цене. Если вы еще не определились, нужна ли вам помощь профессионала рынка, можно встретиться с риелтором, задать все необходимые вопросы, выяснить его функционал и обязанности, понять, чем он может быть вам полезен. И исходя из встречи принять решение, как действовать.

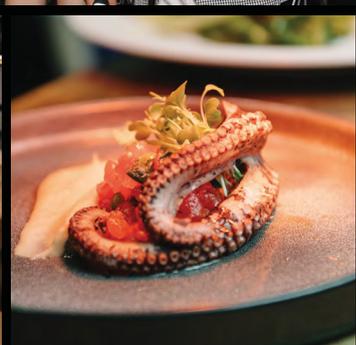
И самое важное, что хотелось бы сказать. Всегда может показаться, что лучше подождать снижения/роста цен или ставок по ипотеке – но в этом ожидании вы упускаете хорошие варианты, которых потом уже не будет. Не откладывайте жизнь на завтра, ориентируйтесь на ваши потребности и задачи, а профессионалы рынка, грамотные риелторы помогут вам подобрать подходящий объект для покупки или реализовать вашу недвижимость с максимальной выгодой для вас.

# Дегустация для гурманов

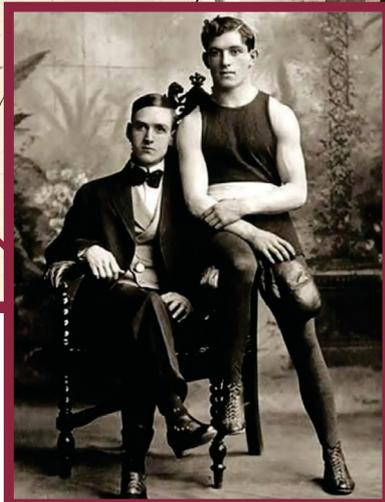
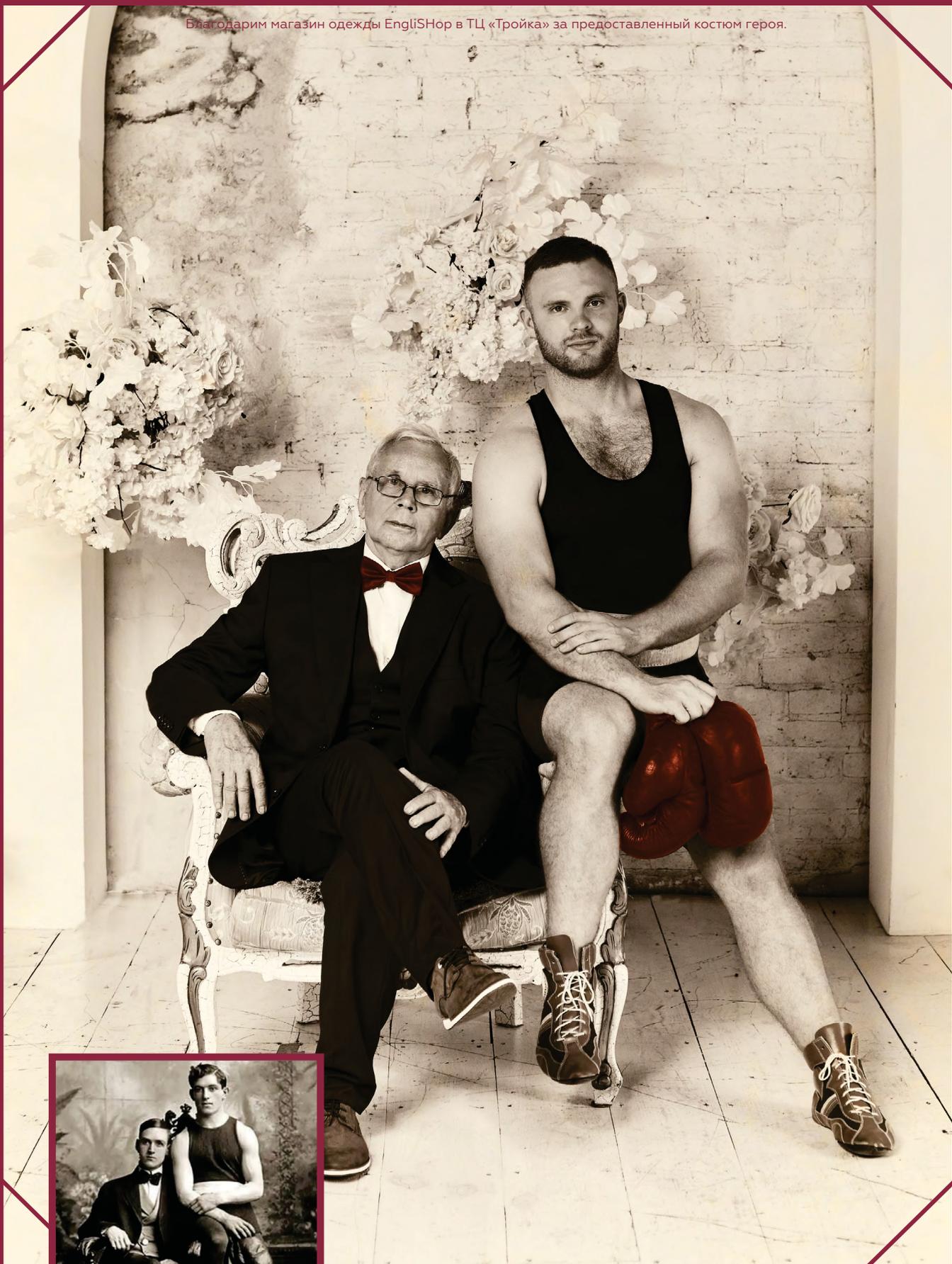
27 августа ресторан Public пригласил гостей на праздник изысканных вкусов – дегустацию кулинарных шедевров под аккомпанемент хороших напитков и музыкальных хитов.



Главное блюдо вечера представил партнер мероприятия, «Кулинарный цех», где в числе прочих деликатесов готовят мясо по технологии low and slow – томленное на дубовых дровах. Гостям предложили продегустировать говяжий брискет – мраморную грудинку, томленную на дубовых дровах. Настоящий деликатес! Еще одним источником вкусового наслаждения стали сыры Endorf. А компанию кулинарным шедеврам составила коллекция напитков, которую подготовил ресторан Public, – разные сорта со всего света, чтобы каждый гость смог найти свой.



Благодарим магазин одежды EngliSHop в ТЦ «Тройка» за предоставленный костюм героя.



**ГОГОЛЬ**  
ФИТНЕС-ЦЕНТР

ул. Гоголевская, 45а  
+7 (4872) 52-88-22  
www.gogol-fit.ru

# Фитнес в лучших традициях



Благодарим студию проката одежды RIN studio [vk.com/rinstudio](https://vk.com/rinstudio) за предоставленный образ героини.  
Благодарим Ирину Быкову за предоставленный велосипед [vk.com/kladezzzzzz](https://vk.com/kladezzzzzz)



г. Тула, пр-т Ленина, д. 31  
+7 (4872) 708-708  
📍 [www.pilatestula.ru](http://www.pilatestula.ru)

ГОГОЛЬ  
*Pro*  
**PILATES**  
СТУДИЯ



## ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ И ЛЮБИМЫХ

В кафе Entrée устраивать свидания и семейные посиделки особенно приятно: изысканный интерьер и легкая музыка настраивают на отдых и неспешные разговоры. Здесь вы сможете порадовать себя не только общением, но и нежнейшей французской выпечкой ручной работы, изысканными десертами, ароматным чаем и отличным кофе.

**Entrée, французское кафе, кондитерская,  
г. Тула, ул. Союзная, 1, +7 (950) 924-45-57,**

## ИСПОЛНИТЬ ГЛАВНУЮ МЕЧТУ

Если вы мечтаете стать родителями, вам пора познакомиться с Алиной Ламброзовой: она стала доброй волшебницей для огромного количества семей. Врач-репродуктолог, автор уникальной методики, повышающей шанс на естественное зачатие и успех ЭКО, — она талантливый врач, который сделает всё возможное, чтобы вы испытали самое большое счастье в жизни.

**Алина Ламбродова, врач-репродуктолог,  
главный врач Центра новых медицинских технологий,  
с дочерью Виталиной**

Макияж и прически героинь:  
Яна Трушина  
[vk.com/yanatrushina71](https://vk.com/yanatrushina71)



**ЗЕБИТЛЗ**  
BRITISH PUB

фотограф: Егор Конабевцев <https://vk.com/egorkorphoto>, Организация, идея, стиль: Ирина Пшонкина [vk.com/iren\\_mirr](https://vk.com/iren_mirr)

### ДУШЕВНО ПООБЩАТЬСЯ

В паб «Зебитлз» можно заскочить «на пять минут» и засидеться до закрытия, потому что здесь душевно и вкусно. Атмосфера располагает к бесконечным разговорам за хорошими напитками и едой – все блюда в меню, от салата до десерта, небанальны, приготовлены с фантазией, любовью и душой.

Британский паб  
г. Тула, ул. Союзная, 5А  
+7 (991) 414-43-63

### УСТРОИТЬ ПРАЗДНИК

За этим обращайтесь к Кате Исаевой, известной ведущей мероприятий, блогеру, участнице телепроекта «4 свадьбы». Катя работает в сфере праздников почти 10 лет, ведет свадьбы, дни рождения, корпоративы, выездные мероприятия. Ее бронируют прямо на банкетах!

Катя Исаева, ведущая  
8-960-612-94-25  
[vk.com/vedet\\_isaeva](https://vk.com/vedet_isaeva)



### ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ

Анна Тимашкова помогает девушкам полюбить себя с помощью домашнего ухода. Использует секретные инструменты, от которых загораются глаза и преобразается кожа. Если вы до сих пор не ухаживаете за кожей или делаете это неправильно, вам необходима ее консультация!

Анна Тимашкова,  
эксперт по уходу за кожей  
[vk.com/anna\\_timashkova](https://vk.com/anna_timashkova)  
+7-902-843-22-44





### УСТРОИТЬ РОМАНТИКУ

Если вы хотите провести вечер вдвоем в красивом месте, под легкую музыку и изысканную еду – бронируйте столик в «Шарден», это, пожалуй, лучшее место для свидания. В меню много интересных блюд грузинской и европейской кухни (можно выбрать на разный вкус), карта напитков удивит богатым выбором, а живой джаз по выходным поддержит ваш романтический настрой.

**Грузинский ресторан «Шарден»**  
г. Тула, ул. Советская, 11/5  
+7 (910) 165-00-05, [sharden-tula.ru](http://sharden-tula.ru)

### НАПОЛНИТЬ ЖИЗНЬ ЛЮБОВЬЮ

Позитивные изменения в личной сфере – одна из тех наград, которые получают участницы курсов и марафонов по преображению от Веры Фишингер. Они учатся ухаживать за собой, меняются внешне, чувствуют себя увереннее, и это влияет на все сферы жизни: к участницам приходят деньги, успех и любовь.

**Вера Фишингер, быuti предприниматель,  
и Владимир Курохтин**


**МЕСТНЫЕ**

Фотографы: Андрей Агапов /vk.com/agapovfoto и Маргарита Калиничук - vk.com/margarita.kaliniuchuk, Организация: Ирина Глозюк /vk.com/irep\_mirga,

### ТАНЦЕВАТЬ И ВЕСЕЛИТЬСЯ

В баре «Местные» есть всё, что греет душу: локальные продукты и напитки, авторские коктейли и тот неповторимый местный колорит, который позволяет чувствовать себя «в своей тарелке». Здесь вы легко ударитесь в воспоминания «А помнишь, как мы?...», в исследование тульских легенд и в танцы, потому что музыка в заведении всегда волшебным образом соответствует вашему настроению.

**Тула, ул. Металлистов, 16**  
**+7 (902) 901-19-99**  
**vk.com/mestnye\_bar**

### ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТЫ

позволит трансформационная игра «Лила». На ней вы смотрите на свою жизнь со стороны, видите свои ошибки, получаете ответы на все вопросы и по итогу – квантовые скачки во всех сферах: личных отношениях, карьере и т.д. Проводник по игре – Душа Катя, психолог, игропрактик, организатор женских ретритов, направленных на изучение себя и мира.

**Душа Катя**  
**Психолог-игропрактик**



### РАСКРЫТЬ ДЕНЕЖНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Ольга Николаева – писатель, денежный терапевт миллионеров. В своем тренинговом центре она собирает вокруг себя людей, которые любят саморазвитие и не застревают на достижениях. Методы Ольги основаны на идее создания правил собственной денежной игры, где всегда выигрывает честный, искренний, щедрый и добрый по отношению к себе и к людям.

**Ольга Николаева**  
**Автор денежных НЛП практик**





# СТИЛЬ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЬЕ

13 августа, в День физкультурника, в 12-й раз региональные руководители Национального фитнес-сообщества дали единый старт совместному с Министерством спорта России спортивному празднику – Всероссийским массовым соревнованиям «Оздоровительный спорт – в каждую семью». Мероприятия прошли в 37 городах РФ. В Туле всероссийские соревнования проводились Семейным фитнес-центром «Фитнес Парк» – региональным представительством Национального фитнес-сообщества в Тульской области. Для граждан в программе праздника были: фитнес-марафон, фитнес-тестирование, а также индивидуальные консультации по основам ведения здорового образа жизни.



Для маленьких участников была организована веселая эстафета и водное побоище! Все юные спортсмены получили подарки и угощение от «Фитнес Парка». Победители соревнований для взрослых были награждены Свидетельствами Министерства спорта РФ за подписью Министра спорта РФ Матыцина О. В. и памятными призами от «Фитнес Парка». В спортивном празднике приняли участие более 150 человек.

Занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья граждан, профилактики различных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения) и вредных привычек.

**БОЛЕЕ ТОГО, ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЯВЛЯЮТСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМ МЕХАНИЗМОМ ДЛЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА, ДЛЯ ЕГО САМОВЫРАЖЕНИЯ И РАЗВИТИЯ.**

Именно поэтому Национальное фитнес-сообщество и Семейный фитнес-центр «Фитнес Парк» в списке своих приоритетных задач неизменно выделяют наиболее значимые, работающие на достижение ключевых стратегических целей: создание необходимых условий для развития массового спорта и вовлечения граждан РФ в систематические занятия физической культурой, формирования в российских семьях осознанного принятия ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и повышения качества жизни.





Быстрый путь к совершенству

**Фитн $\Xi$ с парк**

ул. Немцова, 8

тел. 730-700

[www.tulafitpark.ru](http://www.tulafitpark.ru)

# 5 важных вопросов об эндоскопии

ОДНАЖДЫ НАМ ПРИХОДИТСЯ СДЕЛАТЬ ЭТО – ПОЙТИ НА ЭНДОСКОПИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ. ОНО МНОГИХ СТРАШИТ, НО НАСКОЛЬКО ЭТИ СТРАХИ ОПРАВДАНЫ? МОЖЕТ, УЖЕ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ? НА ЭТОТ И ДРУГИЕ ВОЛНУЮЩИЕ ПАЦИЕНТОВ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ ЭНДОСКОПИИ – ВРАЧИ КЛИНИКИ «ЭКСПЕРТ».

## 1. При каких заболеваниях врач может и должен назначить эндоскопическое исследование?

– Эндоскопические исследования – это осмотр полых органов человека с помощью специальных высокотехнологичных медицинских приборов – эндоскопов. При неприятных симптомах со стороны желудочно-кишечного тракта почти во всех случаях эндоскопия – это рутинное исследование: врач назначает обследование желудка и/или кишечника и по его результатам назначает лечение.

В нашей клинике мы проводим гастроскопию и гастродуоденоскопию (исследование верхних отделов ЖКТ – пищевода, желудка и части 12-перстной кишки), колоноскопию (исследование толстого кишечника), ларингоскопию – ее назначают при ЛОР-заболеваниях. В ближайшее время в клинике появится бронхоскоп, будем осматривать бронхи.

## 2. Нужно ли делать эндоскопию в рамках профилактических осмотров, чекапов?

– Да. Даже если ничего не беспокоит – для своевременного выявления новообразований нужно с 45-50 лет регулярно делать гастроскопию (раз в 2-3 года) и колоноскопию (раз в 3-5 лет). Если нет жалоб! Если они есть, и выявлены определенные заболевания, регулярность эндоскопических исследований определит врач.

Очень важный момент: если у ваших близких родственников были выявлены онкозаболевания ЖКТ, скрининг нужно начинать на 6-7 лет раньше, чем им поставили диагноз. Например, если у отца обнаружили опухоль желудка в 45 лет, детям нужно начинать скрининг в 35. Это позволит диагностировать возможные проблемы на самой ранней стадии и пролечить их без последствий.

## 3. Всегда ли эндоскопическое исследование помогает выявить новообразования во внутренних органах?

– Это основная задача эндоскопии – выявлять то, что не видно и зачастую не дает о себе знать. Иногда мы носим в себе то, что является достаточно рискованным и опасным заболеванием. Например, полипоз в кишечнике: клинически он себя не проявляет, но является предраковым заболеванием. Поэтому своевременное выявление полипов при колоноскопии и их удаление – та профилактическая мера, которая помогает спасти здоровье и жизнь.



### ГАЛИНА ВЛАДИМИРОВНА ВИНОГРАДОВА

Врач-эндоскопист клиники «Эксперт».  
Более 50 лет в медицине.

Родоначалник тульской эндоскопии: одна из первых врачей в городе освоила эндоскоп.

Заслуженный врач РФ, отличник здравоохранения, врач высшей категории.

Обладатель гранта губернатора Тульской области по проблеме ранней диагностики рака.



#### ВИТАЛИЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ ПУЗИКОВ

Врач-эндоскопист клиники «Эксперт».  
Стаж эндоскопии – 10 лет.

С помощью эндоскопа мы видим малейшие изменения на слизистой оболочке внутренних органов, при необходимости можем сразу сделать биопсию (это не больно!) и направить материал на дальнейшие исследования.

Если отвечать на этот вопрос в плане точности исследования – у нас в клинике мы используем новейшие эндоскопы с высокой точностью и разрешением. Результаты такой диагностики позволяют лечащему врачу увидеть полную картину и назначить эффективное лечение.

## 4. Эндоскопические исследования – это больно? Можно сделать их под наркозом?

– Ларингоскопия и гастроскопия – исследования абсолютно безболезненные. При гастроскопии может возникнуть небольшой дискомфорт, неприятные позывы, но не более того. Но даже и этого дискомфорта можно избежать: в клинике «Эксперт» есть ультратонкие трансназальные эндоскопы, которые проводятся в желудок через нос. Так мы минуем участки, где может возникнуть рвотный рефлекс. После такого исследования пациенты приходят на очередную процедуру уже без малейшей боязни.

Что касается колоноскопии, если врач использует правильную технику осмотра, процедура безболезненна. Боль может возникать по другим причинам – например, если есть спаечный процесс в брюшной полости после операций. Если у пациента сильный страх перед процедурой, он напряжен или испытывает боль, ему рекомендована колоноскопия под наркозом: человек засыпает на 20-30 минут и просыпается, когда исследование уже проведено и результаты готовы.



#### ПОЛЕЩИКОВ АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

Врач-эндоскопист клиники «Эксперт».  
Стаж эндоскопии – 35 лет.

## 5. Как правильно выбрать клинику для проведения эндоскопических исследований?

– Главный совет – выбирайте экспертов, профессионалов в своем деле. Врачей, которые не стоят на месте, а непрерывно учатся и развиваются. Эндоскопист может увидеть лишь то, что он знает, поэтому он должен знать о патологиях как можно больше. У нас в клинике «Эксперт» построена мощная система обучения докторов, мы посещаем все крупные медицинские события, постоянно повышаем свою квалификацию, обмениваемся опытом с коллегами из клиник в других регионах.

Второй залог успешной процедуры – качество оборудования. Являясь частью большой федеральной сети, «Эксперт» располагает прекрасными техническими возможностями и великолепным оснащением. Мы используем аппараты последних моделей, с высокой разрешающей способностью – ничего лучшего и точнее еще не изобретено.

И наконец, комфорт для пациента: не во всех клиниках эндоскопические исследования могут проводиться под наркозом. Мы – можем. А после открытия нового здания клиники сможем расширить спектр диагностических и лечебных процедур, чтобы наши пациенты получали еще более полную картину своего здоровья в максимально комфортных условиях.

**КЛИНИКА ЭКСПЕРТ**

Тула, ул. Болдина, 74

+7 (4872) 700-006, +7 (4872) 700-655 | [tul.mrtexpert.ru](http://tul.mrtexpert.ru)



Главное богатство человека – это здоровье. Пока человек здоров, ему доступны все радости жизни, он готов согреть теплом своих близких, доставлять радость окружающим людям, добиваться успехов в профессии. К сожалению, практически у всех людей встречаются периоды жизни, в которых присутствуют болезнь, травма, боль. Избавиться от них помогают врачи центра восстановительной медицины «Феникс» и передовое оборудование, которое делает лечение еще более эффективным и быстрым.

# НОВЫЙ ЛАЗЕР ПРОТИВ БОЛИ И ТРАВМ

**О** новой технологии восстановительной медицины, которая помогает при спортивных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, мы поговорили с Ксенией Кожевниковой, врачом-физиотерапевтом центра «Феникс». В прошлом – спортсменка, кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике, она не понаслышке знает о травмах и болезненных ощущениях, которые могут возникать у людей, ведущих активный образ жизни. Сегодня уже как врач она помогает пациентам восстанавливаться и быстро возвращаться к спорту, фитнесу и другим любимым активностям.

– Ксения Леонидовна, какими возможностями сегодня располагают врачи, которые занимаются медицинской реабилитацией?

– Доктора, которые специализируются на медицинской реабилитации, применяют в своей работе знания из самых различных областей – это современная физиотерапия, ЛФК и многие другие. Наша задача состоит в подборе индивидуальных методов восстановления деятельности организма, с учетом особенностей заболевания и физиологических возможностей человека.

Конечно, лечение построено на рациональном сочетании различных видов воздействия, в первую очередь именно физиотерапевтических приборов в сочетании с дозированной физи-

ческой нагрузкой, массажем, водными процедурами и многими иными методами лечения.

**– В вашей клинике есть новые, современные методы лечения?**

– Да, конечно. Клиника располагает уникальным набором современных приборов и технологий медицинской реабилитации. Например, мы ввели в ассортимент нашего оборудования новейший высокоинтенсивный лазер HILT BTL 6000. Он применяется и дает прекрасные результаты в восстановлении пораженных тканей, устранении боли и отеков, купировании воспалительных процессов. Кроме того, лазерный луч обладает мощным антибактериальным эффектом в месте воздействия.

**– Люди с какой патологией подходят под лечение на данном аппарате?**

– Лазер высокой интенсивности (HILT) эффективен при артрозе и артрите, лечении травматических повреждений и посттравматических нарушений, эпикондилите, бурсите, остеохондрозе, радикулите, при различных болевых синдромах и т. д.

**– Лазер лечит боль, устраняет воспаление? Это не вредно для организма? Само слово «лазер» вызывает опасение...**

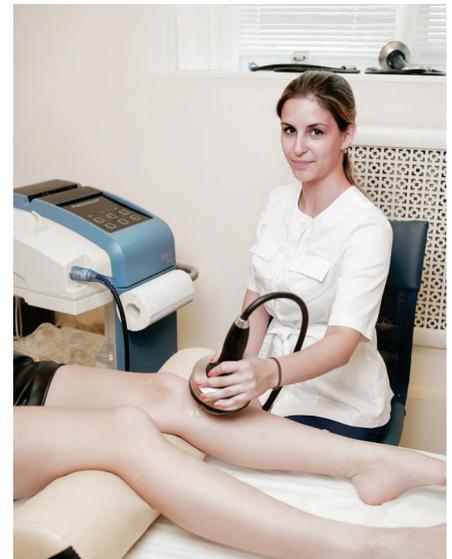
– Современные лазеры – это абсолютно безопасные медицинские приборы. Лазерное воздействие более безопасно, чем солнечный свет. Правильный выбор методики и места воздействия приводит к достижению обезболивающего эффекта уже после первого сеанса, а через 3–4 процедуры значительно снижается интенсивность даже самой острой боли. К концу курса частота приступов боли уменьшается более чем на 80%.

**– Как пациенты переносят процедуру? Сколько длится курс лечения?**

– Терапия проводится курсом до 10–12 сеансов. Сама процедура совершенно безболезненна, легко переносится. Время процедуры очень индивидуально, она может длиться до 30 минут – все зависит от области воздействия и патологии.

**– Вы применяете лазер отдельно или сочетаете с другими методами физиотерапии?**

– Лазер можно применять отдельно, но чаще всего мы комбинируем данную процедуру с ударно-волновой терапией. Возможность воздействовать лазером на глубоко расположенные ткани позволяет во многих случаях обойтись без хирургического вмешательства и сопутствующей ре-



билитации. Терапия лазером высокой интенсивности может использоваться в комплексе с различными методами лечения, при этом повышая их эффективность и позволяя снизить дозировку лекарств, либо вообще отказаться от их приема.

**– Кому подходит эта процедура?**

– Практически всем. Мы используем данный лазер как для обычных людей, так и для восстановления профессиональных спортсменов в короткие сроки. У нас лечатся волейболисты, боксеры, борцы, танцоры, гимнасты.

**– В чем главное условие успешного восстановления после спортивных травм?**

– Самое главное – комплексный подход. Со спортсменами работает команда профессионалов: травматолог-ортопед, невролог, физиотерапевт, хирург, врач ЛФК. Применяется сочетание разных, индивидуально подобранных технологий. Наша задача – помочь пациентам максимально быстро забыть о боли и вернуться к спорту, любимым активностям и привычному образу жизни. И мы с этим успешно справляемся!



Тула, ул. 9 Мая, 8-а  
+7 (4872) 77-04-97

fenixmed.ru  
@fenixmed71

# Лазер РЕШАЕТ ВСЁ



**ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ,**  
врач-косметолог,  
основатель клиники  
эстетической медицины

Меньше солнца – больше возможностей для работы над своей внешностью: осенью традиционно начинается сезон «серьезных» бьюти-процедур, в том числе лазерных. Какие проблемы помогут решить современные лазеры и почему перед тем, как «лечь под луч», нужно подготовиться, – рассказывает врач-косметолог Елена Черных.

**Л**азерные технологии способны если не на всё, то очень на многое. К примеру, одна из эстетических проблем, с которой люди борются годами, – гиперпигментация. Современная косметология решает ее за одну процедуру! Лазерная технология LUMECCA разрушает клетки-меланоциты, образующие пигментные пятна. Кроме того, процедура лечит сосуды, поэтому эффективна и в борьбе с сосудистой сеточкой. Деликатность воздействия позволяет использовать эту технологию даже на чувствительных участках лица и тела. Бонусом пациент получает эффект омоложения и ровный тон кожи.

Лазерные шлифовки в косметологии применяются давно – для омоложения, устранения рубцов и других несовершенств. Но с каждым новым аппаратом эта процедура становится все комфортнее и эффективнее. Так, если раньше лазеры воздействовали на кожу сплошным пятном, то лазер шестого поколения Dermablade mcl-31 работает сотнями микролучей. Во-первых, они воздействуют на разные слои кожи: в верхнем испаряют омертвевшие клетки, в глубоких – запускают процессы регенерации, образование нового коллагена и эластина. Во-вторых, процедура проходит комфортно и быстро (шлифовка лица занимает 15-20 минут), и на восстановление нужно всего 3-6 дней.

Восстановите молодой овал лица – и вы будете выглядеть моложе на 10-15 лет. Лазер позволяет сделать и это. Игольчатый RF-лифтинг Morpheus 8 дает мощный лифтинг-эффект, укрепляет и уплотняет кожу, разглаживает морщины, восстанавливает четкость овала лица, возвращает ему юные очертания: щеки приобретают молодую округлость, скулы – четкость, складки в средней трети лица разглаживаются.

**Лазеры дают великолепные результаты, но всё это – серьезные процедуры, которые требуют от пациента обязательной подготовки. Чтобы они прошли успешно, без осложнений, нужно соблюсти несколько пунктов:**

- ваша кожа должна быть готова к выработке нового коллагена: это лежит в основе омоложения. Плохая выработка коллагена – слабый эффект. Сдаем анализы на общий бе-

лок и гликированный гемоглобин, по результатам выявляем проблемы и решаем их.

- желательно сдать полный анализ для выявления дефицитов витаминов и микроэлементов, но как минимум – анализы на витамин D, ферритин, железо. Их нехватка может привести и к слабой выработке коллагена, и к плохому восстановлению.

- регенерация кожи должна быть хорошей. Поэтому за 2-3 недели готовим ее: делаем Heleo4, биоревитализацию или PRP-терапию, используем дома регенерирующий/восстанавливающий крем, принимаем омега3 и серу (MSM).



# БЬЮТИ-ПРОЦЕДУРЫ этой осенью

Осень — отличное время, чтобы записаться на новые процедуры и провести пару часов в салоне. На улице холодно, зачастую дождливо — так что долгие прогулки не всегда в радость, а вот заботливые руки косметолога точно расслабят. К тому же с приходом пасмурной погоды можно активнее экспериментировать с кислотами — то есть очищать и омолаживать кожу. Что стоит попробовать в салонах прямо сейчас, рассказывает специалист Вера Николаевна Комарова.

## RF-ЛИФТИНГ ЛИЦА INFINI

3D-лифтинг — комбинация радиочастотного и фракционного омоложения дермы. Выполненная на аппарате Infini, она демонстрирует достоинства сразу двух методик: лечебного прокола эпидермиса и радиочастотного термолиза, что по эффективности можно сравнить только с пластической хирургией или сочетанием лазерных методов коррекции.

**Результат:** моделирование овала лица, разглаживание морщинок, уплотнение кожи и повышение упругости тканей, сужение пор и выравнивание тона.

**Как проводится:** с помощью насадки с позолоченными микроиглами тепловая энергия точно направляется в глубокие слои кожи. Как следствие, запускается процесс выработки коллагена и эластина, которые отвечают за упругость и эластичность тканей. Что немаловажно, процедура позволяет воздействовать даже на самые нежные участки кожи, такие, как веко и область вокруг глаз.

Знакомство с микроигльчатый RF-лифтингом я советую начинать после 35 лет. Для достижения максимального эффекта рекомендуется пройти курс из трех процедур — по одному сеансу каждые три-четыре недели.

## ИНЪЕКЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ

«Уколы красоты» в виде мезотерапии, биоревитализации и плазмотерапии приобретают особую популяр-

ность именно в осенний период с целью быстрого восстановления кожи после солнца. Во время мезотерапии косметолог вводит витаминные, питательные и увлажняющие коктейли, которые повышают местный иммунитет, регулируют деятельность сальных желез, сужают поры, улучшают цвет лица, выравнивают текстуру кожи, осветляют пигментацию и разглаживают мимические морщинки.

**Биоревитализация** — одна из разновидностей мезотерапии, но во время этой процедуры в кожу вводится гиалуроновая кислота, которая насыщает клетки влагой, тонизирует, разглаживает морщинки, борется с обезвоженностью и темными кругами под глазами. Лицо выглядит молодым, свежим, появляется здоровое сияние, исчезает стянутость, сухость и шелушение.

**Плазмотерапия** — в ходе процедуры пациенту вводят очищенную и обогащенную тромбоцитами плазму крови, в результате чего повышается упругость и эластичность кожи, улучшается цвет лица, выравнивается микрорельеф, исчезают сухость, шелушение и стянутость.

**Ботулинотерапия** — инъекции ботулинического токсина типа А (БТА), всем известные как ботокс, — «золотой стандарт» в устранении мимических морщин. К этому воздействию сегодня обращаются и совсем молодые — 18–30-летние. В действительности



Врач-дерматокосметолог  
Вера Николаевна Комарова

паспортный возраст особой роли не играет. Ботокс — лекарство не только от морщин. Молодые люди оправданно прибегают к этому воздействию, чтобы устранить легкую асимметрию лица (например, когда одна бровь несколько ниже другой); скорректировать гингивальную улыбку, при которой чрезмерно обнажается верхняя десна; решить проблему гипертонуса жевательных мышц. И конечно же, убрать межбровную складку, которая придает нашему лицу неприветливый вид.

## ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ

Осень — лучшее время для такой популярной процедуры, как татуаж. Во-первых, заживление происходит быстрее; во-вторых, активность сальных желез снижается; в-третьих, первое время после сеанса нельзя загорать и вообще рекомендуется свести к минимуму нахождение на солнце. В противном случае перманент быстро выгорит, и наслаждаться идеальными бровями и губами вы будете намного меньше.

## ФОТООМОЛОЖЕНИЕ

Эффективная омолаживающая процедура, которую проводят с помощью специального аппарата, излучающего направленный пучок высокоинтенсивного света. Процедура помогает сузить поры, избавиться от сосудистой сеточки, выровнять тон кожи, разгладить морщинки, повысить упругость и эластичность кожи, уменьшить выраженность постакне.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# Роскошно видеть - роскошно выглядеть!

СРЕДИ МНОЖЕСТВА АКСЕССУАРОВ, КОТОРЫМИ МЫ СЕБЯ УКРАШАЕМ, ОЧКИ ЗАНИМАЮТ ОДНО ИЗ ПЕРВЫХ МЕСТ. ОНИ ДОБАВЛЯЮТ ОБРАЗУ ШАРМ И НАСТРОЕНИЕ, ПОМОГАЮТ РОСКОШНО ВЫГЛЯДЕТЬ – И РОСКОШНО ВИДЕТЬ. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНЫ ПОДБОРА ОЧКОВ И ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ СЕЗОНА – ОТ САЛОНОВ «СПАР ОПТИКА».



## ЧТО В МОДЕ?

На пике популярности сейчас – самые разные формы оправ, так что вам не составит труда подобрать оптимальную для своей внешности. Итак, в тренде в этом сезоне:

- **очки-авиаторы.** Эта модель с практичной оправой и каплевидной линзой находится на пике популярности. Идеальный вариант, чтобы подчеркнуть брутальность натуры.
- **безободковые оправы.** Если они не служат держателем для корректирующих линз с большими диоптриями, такие оправы станут отличным решением для поклонников минимализма.
- **очень крупные или радикально миниатюрные оправы;**
- **обрамления из титана.** Практичные и стильные модели для людей, которые отдают предпочтение спортивному стилю. Роскошные оправы из титана можно найти у марки Gresso. Бренд создает ультралегкие очки, которые невозможно сломать: в этих оправках отсутствуют те «слабые места», в которых традиционно ломаются очки. Оправу можно гнуть и пробовать ломать – на ней не будет повреждений, она автоматически вернется к первоначальной форме.
- **оправы в стиле ретро.** Полимерная оправка «Вайфарер» не выходит из моды.

## ОПРАВА И ФОРМА ЛИЦА

Оправы различаются конструкцией, формами, цветами. Именно на эти характеристики обращают внимание, стараясь подобрать элементы, максимально подходящие внешности – форме лица, цветотипу, предпочитаемому стилю в одежде. Важную роль играет также комфорт при носке, а в случае с корректирующими очками – тип линзы.

**Как подобрать очки, которые украсят, а если надо, и скорректируют форму и черты лица? Вот правила:**

- Квадратное лицо отлично украсят круглые оправы либо авиаторы.
- Беспроигрышным вариантом для круглолицых окажется прямоугольная или квадратная модель.
- При ярко выраженном овале или другой вытянутой форме лица подойдет прямоугольная, низко посаженная оправка.
- Для треугольного или лица в форме сердца оптимальна круглая форма.



## ОЧКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

В детских оправках самое главное – безопасность и комфорт. Очень важно правильно подобрать очки по размеру: слишком маленькая оправка может сдавливать виски, слишком свободная – спадать. И то и другое будет доставлять малышу неудобства, и он так и не привыкнет к очкам. Поэтому лучше потратить в оптике побольше времени, но найти самый идеальный вариант.

Что касается материалов, для малышек подойдут силиконовые оправы: они гибкие, практичные (их почти невозможно сломать), не скользят по коже (то есть удобнее сидят). И как правило, яркие, забавные и красивые. В детских коллекциях есть оправы и из металла, и из пластика, а вариантов форм и оттенков – множество, так что даже для самого капризного модника можно найти то, что будет ему по душе.



ИМЕНА И ФАМИЛИИ ПРОЕКТИВНО ПОКАЗАНЫ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# Здоровое зрение для всех поколений!



Врач-офтальмолог  
«Центра Здорового Зрения»  
ОЛЬГА АНДРЕЕВНА БРАКОРЕНКО

СЕГОДНЯ МЫ ЖИВЕМ В БЫСТРО МЕНЯЮЩЕМСЯ И СТРЕМИТЕЛЬНО РАЗВИВАЮЩЕМСЯ МИРЕ. НЕ ДАРОМ 21 ВЕК НАЗВАЛИ ВЕКОМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. 80% ИНФОРМАЦИИ ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ БЛАГОДАРЯ ЗРЕНИЮ. ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО ПРИ ПОСТОЯННОМ РОСТЕ НАГРУЗОК НА ОРГАН ЗРЕНИЯ ЕГО АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ОСТАЮТСЯ НЕИЗМЕННЫМИ. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТАКИМ ОБЪЕМОМ РАБОТЫ, НАПРИМЕР, МАЛЕНЬКОМУ ХРУСТАЛИКУ? ВОТ ПОЧЕМУ СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ В ИНФОРМАЦИОННУЮ ЭПОХУ – НЕПРОСТАЯ ЗАДАЧА.

– Проверять зрение важно в любом возрасте, а есть ли отличия при проверке зрения людей разных возрастов?

– Да, безусловно! При осмотре каждой группы пациентов офтальмолог преследует разные цели и задачи. Если на приеме ребенок, основная задача – выявление аномалии рефракции (наличие дальнозоркости, близорукости, астигматизма), косоглазия, амблиопии (ленивого глаза). Малыши и детки постарше – это пациенты, которые требуют самого скрупулезного подхода. Поэтому для их осмотра необходимо иметь самое современное и точное оборудование: дистанционные и стационарные авторефрактометры, биометры, кератотопографы, ретиноскопы, современные микроскопы.

Если на приеме родители ребенка, то чаще всего это люди, которые много работают с планшетами, телефонами, ноутбуками. Минувало время, когда основным «проблемным гаджетом» был компьютер. Расстояние между электронным устройством и глазами стало сокращаться, а нагрузка, наоборот, расти. Для таких пациентов основными жалобами являются усталость глаз, сухость, жжение, нечеткое зрение вблизи. В обследовании помогают современные щелевые лампы (микроскопы). Хорошо, если у прибора есть функция определения качества слезы и возможность фоторегистрации состояния поверхности глаза для динамического наблюдения.

Если же на приеме бабушки и дедушки, задача офтальмолога – выявить возрастные изменения: катаракту, глаукому, макулодистрофию, оценить состояние глаза при сахарном диабете, гипертонии. Глаукома – одно из самых грозных заболеваний. Поэтому очень важно после 45 лет измерять внутриглазное давление. Сейчас это легко, быстро и безболезненно можно сделать с помощью пневмотонометра.

– А что делать, если все-таки выявили, что зрение неидеально?

– Тактика помощи зависит от конкретной патологии. При необходи-

мости врач назначит дообследование, пропишет капли или другое лечение, выпишет рецепт на очки или линзы. Время обязывает двигаться вперед и в плане очковой коррекции. Сейчас очки стали «умнее», функциональнее, удобнее: в одних очках можно смотреть на разные дистанции – это офисные или прогрессивные очки. Не стоит бояться очков, они не испортят зрение, а наоборот, помогут глазам в условиях повышенной нагрузки.

– А что касается детей ... детям тоже можно носить контактные линзы?

– Дети гораздо подвижнее и любопытнее взрослых, они только узнают этот мир и пытаются его активно изучать. Естественно, что многим из них гораздо удобнее пользоваться контактными линзами. На сегодняшний момент очень много детишек имеют близорукость. Чтобы замедлить падение зрения, созданы специальные детские мягкие дефокусные линзы и ночные ортокератологические линзы (включены в Федеральные клинические рекомендации с 2013г). Их можно носить деткам с 6 лет и подросткам.

Если линзы вам не подходят, есть специальные очки, созданные для детей с близорукостью. Также при наличии функциональных нарушений врач может назначить курс аппаратного лечения.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ?**

**1.** Предупрежден – вооружен: регулярный осмотр у офтальмолога 1-2 раза в год позволит обнаружить проблему в начале пути.

**2.** Гулять, гулять и еще раз гулять! Прогулки в светлое время суток замедляют падение зрения.

**3.** Режим труда и отдыха: делать перерывы при длительной зрительной работе.

**4.** Ношение качественных солнцезащитных очков в яркую солнечную погоду (для профилактики катаракты, макулодистрофии).

**5.** Физическая активность, правильное питание, положительные эмоции.



• Чистая  
и сияющая  
кожа

# LUMESSA

УДАЛЕНИЕ ПИГМЕНТАЦИИ И СОСУДОВ  
ЗА ОДНУ ПРОЦЕДУРУ

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Устранить пигментные пятна, избавиться от сосудистой сетки  
и улучшить текстуру кожи одним движением.

**ТЕПЕРЬ ВАШЕ ЛИЦО БУДЕТ ИДЕАЛЬНЫМ НЕ ТОЛЬКО В INSTAGRAM,  
НО И В РЕАЛЬНОСТИ, БЛАГОДАРЯ ИННОВАЦИИ LUMЕССА™**

Клиника Елены Черных представляет новую лазерную технологию LUMЕССА™  
Всего за один сеанс можно добиться потрясающего эстетического результата.

### ФОТООМОЛОЖЕНИЕ LUMЕССА

Процедура проводится на израильском аппарате In Mode с помощью неинвазивной манипулы LUMЕССА™. Ее принцип действия основан на технологии интенсивного импульсного света IPL, который глубоко проникает в нижние слои дермы, запускает процессы самоомоложения, лечит сосуды и разрушает клетки-меланоциты, образующие пигментные пятна.

Сильная комбинация оптимального широкополосного спектра с высокой пиковой мощностью, а также высокая частота повторения импульсов во всех режимах, выделяют насадку Lumessa среди устройств-аналогов.

Благодаря инновации LUMЕССА™ сделать идеально ровной можно не только кожу лица, кистей рук, предплечья, но и участков с самой тонкой кожей — шеи и зоны декольте.

### РЕЗУЛЬТАТ С ЭФФЕКТОМ ФОТОШОПА

Процедура совмещает в себе осветление избыточной пигментации кожи, работу с сосудистой сеткой и коррекцию возрастных изменений. Лечение показывает потрясающие результаты: помолодевшее лицо с идеально ровным тоном. Исчезают мелкие и средние морщины, а про пигментные пятна можно забыть навсегда! Благодаря инновации Lumessa преобразование происходит без травматизма, болевых ощущений. 10 минут процедуры – и вам больше не понадобится фотешоп.



### ЛИЦО КАК НА КАРТИНКЕ

Благодаря сапфировому охлаждению процедура пройдет безболезненно. А высокая частота импульсов всего за 10 минут выровняет тон лица и сделает его моложе. Быстро и с мгновенным эстетическим результатом – вот что хотят все клиенты. Благодаря инновации Lumessa добиться полного фотоомоложения реально за 1–2 процедуры.



**КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

*Елены Черных*

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



## ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

МЕСТО, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ  
ПОЛУЧИТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ  
И ДОСТУПНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ  
ПОМОЩЬ.

Казьмин Э. В.  
Овчарук Э. А.  
Курносков В. А.  
Евлашкина Е. Е.



Шилкина Е. В.  
Долбышева Н. И.  
Муратова О.И.



Юхименко Ж. В.  
Залыгаев М.Б.



Сёмина Д. В.  
Коврежников О. И.  
Кондрашкина М. А.



- Сосудистая хирургия
- Лазерное лечение кожи
- Флебология
- Хирургия
- Дерматология
- Венерология
- Травматология-ортопедия
- Гинекология
- Подология
- Гастроэнтерология
- Трихология
- Неврология
- Кардиология
- Остеопатия
- Отоларингология
- Эндоскопия
- Эндокринология
- Процедурные услуги
- Озонотерапия
- Ультразвуковые исследования
- Физиотерапия
- Анализы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ  
И ЛЕЧЕНИЯ – ЭТО СОВРЕМЕННЫЕ  
МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ  
ОРГАНИЗМА, ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ  
И ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ  
К ПАЦИЕНТАМ. ТАКОЙ КЛИНИКЕ  
МОЖНО ДОВЕРИТЬ ЗАБОТУ О  
ЗДОРОВЬЕ ВСЕЙ ВАШЕЙ СЕМЬИ.



Иванова Ю.Л.  
Бадаев В.И.  
Павлова Л.А.



Вашкина О.А.  
Окорокова А.И.  
Сухотина И.С.

ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ  
ДАВНО ЗАРЕКОМЕНДОВАЛ СЕБЯ КАК МЕСТО  
С ПЕРЕДОВЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ НА СТРАЖЕ  
ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ. МЫ РАСШИРИЛИ  
ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ С  
ИННОВАЦИОННЫМ ПОДХОДОМ И ПРИГЛАШАЕМ  
ВАС ПОСЕТИТЬ:

- ЛОР-кабинет с возможностью проведения диагностики и лечения;
- Кабинет эндоскопии с новейшим оборудованием, в том числе услугой фиброгастродуоденоскопии и колоноскопии;
- БОС-терапию – укрепление мышц тазового дна для женщин;
- Кабинет подолога – лечение проблемных ногтей и стоп, медицинский педикюр с возможностью изготовления индивидуальных ортопедических стелек и ортезов.



Сергеева Л.К.  
Бродович А.Е.

**ул. Metallургов, 108**  
Режим работы:  
пн-сб. 08.00-20.00,  
вс. 08.00-14.00  
[tula.phlebocentr.ru](http://tula.phlebocentr.ru)

**Запись по телефону:**  
+7 (4872) 58-54-42  
+7 (4872) 58-54-21  
+7-953-953-41-17



# ЦНМТ

## ЦЕНТР НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

### Эффективное ЭКО при низком АМГ

Высокий процент  
успешных программ ВРТ  
в Тульской области

✿ Эффективные репродуктивные  
технологии 40+

✿ Эффективное лечение бесплодия -  
получение естественной беременности

✿ Оригинальные  
запатентованные методики

г. Тула, ул. Metallургов 83а  
+7 (4872) 41-90-90,  
+7-910-167-20-30

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



25 АВГУСТА В ЦЕНТРЕ ТУЛЫ ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР – ПЕРВАЯ ЧАСТНАЯ СЕМЕЙНАЯ ШКОЛА «АЛЬТЕРНАТИВА». ПЕДАГОГИ СО СТАЖЕМ ПОДГОТОВЯТ ДОШКОЛЯТ К ПЕРВОМУ КЛАССУ, А МЛАДШИМ ШКОЛЬНИКАМ ДАДУТ ПРОЧНЫЕ ЗНАНИЯ И ВОЗМОЖНОСТЬ УЧИТЬСЯ В УДОВОЛЬСТВИИ.

## Растим успешных и СЧАСТЛИВЫХ ДЕТЕЙ!

В основе образовательной программы «Альтернативы» – методики члена Ассоциации и руководителя центра Юлии Денисовой, авторские курсы которой успешно применяются более 300 детских центров по всей России (и не только). «Идея школы: сделать обучение детей увлекательным и лёгким с помощью альтернативных программ в комплексе с традиционными. Такой подход к обучению даёт желаемый результат гораздо быстрее. Открытие Образовательного центра «Альтернатива» – это лишь первая ступенька, следующий шаг к моей большой мечте. Спасибо нашей дружной команде и всем гостям, которые разделили с нами этот праздник!», – сказала Юлия Денисова, руководитель образовательного центра.



# ПОДГОТОВЬТЕ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ, ТОЧНО ЗНАЮТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ ЮЛИИ ДЕНИСОВОЙ «АЛЬТЕРНАТИВА». ЗДЕСЬ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ И ДОШКОЛЯТАМИ РАБОТАЮТ ПО АВТОРСКИМ И ПРОВЕРЕННЫМ ПРОГРАММАМ ОПЫТНЫЕ ПЕДАГОГИ, ПРОШЕДШИЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ, НЕЙРОПСИХОЛОГИ, ЛОГОПЕДЫ И ДЕФЕКТОЛОГИ. ВСЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДЕТИ НЕ ПРОСТО ОСВОИЛИ ШКОЛЬНУЮ ПРОГРАММУ, НО И ПОЛУЧИЛИ МАКСИМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА, В ТОМ ЧИСЛЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО.

**Ю**лия Денисова – известный в России автор образовательных программ для младших школьников и дошкольников, спикер и участник всероссийских и международных конференций частного образования – открыла образовательный центр «Альтернатива» в Туле. Здесь созданы все условия для того, чтобы ребенок развивался максимально комфортно и продуктивно.

– До 10 лет мозг ребенка активно развивается, он готов получать новые навыки и знания. В этот момент очень важно максимально использовать его способности: развивать интеллект, память и внимание. Значительную роль играет индивидуальный подход, поэтому у нас с ребенком комплексно могут работать несколько специалистов. Все обучающие программы в центре строятся так, чтобы дети полюбили учебу, увлеклись процессом получения новых знаний. Для каждого мы предлагаем свой вариант обучения, – делится Юлия Денисова.

**ВСЕГО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ «АЛЬТЕРНАТИВА» НЕСКОЛЬКО НАПРАВЛЕНИЙ.**

**1.** **Альтернативная частная школа для младших школьников на семейном обучении.** Её оценят те, кто по каким-либо причинам не хотят водить ребенка в обычную школу. Можно просто перевести младшего школьника на семейное обучение, а его знаниями займутся педагоги центра. Это альтернатива школьному образованию. В центре есть все обязательные предметы, настоящие уроки, трехразовое питание, а еще интересные экскурсии, прогулки и целых 10 дополнительных занятий. Нет только домашних заданий (!!!) и тяжелых портфелей: все принадлежности и учебники ребята будут оставлять в центре, ведь вся домашняя работа будет выполнена.

Идея такого подхода к образованию – увлекательное и легкое обучение детей с помощью альтернативных программ, дающих результат в несколько раз быстрее. Благодаря этому к урокам обычной школьной программы добавляются углубленное изучение английского языка, олимпиадная математика и каллиграфия.

**2.** **Подготовка к школе и нулевые классы.** От того, насколько тщательно ребенок будет готовиться к школе, зависит его успеваемость и успешность. Начальные классы – фундамент для дальнейших побед. И чтобы успех был крепким, начинать подготовку желательно за два года до школы.

Образовательный центр «Альтернатива» предлагает различные по продолжительности и программам курсы подготовки к школе. Каждый родитель найдет удобный вариант. Они рассчитаны на 2-3 часа в день от 1 до 3 раз в неделю по будням или выходным. В месяц дошкольник получит

от 20 до 80 занятий, а в год – целых 720. Такую подготовку вы найдете только в нашем образовательном центре.

За время курсов ребята научатся хорошо читать, считать в пределах ста, писать и многому другому. На занятиях используются элементы японской системы обучения, направленные на развитие правого полушария. С такими знаниями дошкольник сможет без проблем поступить в любой лицей, гимназию или школу города. Все занятия будут проводиться в игровой форме, поэтому ребята любят учебу.

**3.** На базе «Альтернативы» работают курсы для школьников. Они для учеников 1-4 классов, у которых есть какие-то трудности в обучении: некрасивый почерк, ошибки по русскому языку, не умеют считать или решать задачи.

Занятия проводятся по авторской методике Юлии Денисовой, которой пользуются сотни центров по всей России. Она поможет устранить пробелы в знаниях в короткие сроки – от 8 до 24 занятий. Например, почерк можно исправить за 8 занятий, научить читать – за 16, а при условии, что ребенок хорошо знает буквы, может понадобиться всего одно занятие. То же касается обучения решению задач и устранения проблем с русским языком.

Идеальный вариант для младших школьников (которые не посещают наши семейные классы) – «субботняя школа». Дети ходят 1 раз в неделю по параллелям (1-е, 2-е, 3-и, 4-е классы) на комплексные занятия: русский язык + математика. Восполняют пробелы в знаниях, справляются со школьными трудностями и проблемами, а потом занимаются с небольшим опережением по школьной программе. Отдав ребенка на такие занятия, родители могут быть спокойны, что ребенок точно усваивает школьную программу без пробелов. Это такая «волшебная таблетка» от школьной неуспеваемости.

**4.** В центре работает нейропсихологическое отделение: нейропсихолог, дефектолог, логопед. Это отдельное направление работы центра, которое помогает справиться с более глубокими трудностями в обучении и развитии.

Прийти на консультацию к нейропсихологу может любой желающий, для этого не обязательно посещать другие курсы центра. И лучше это сделать в возрасте до 6 лет. Такие консультации перед школой рекомендуются абсолютно всем детям. Специалист исследует состояние развития мозга, подскажет, на что обратить внимание, чтобы ребенок был успешнее в обучении.

А еще в «Альтернативе» проводятся курсы не только для детей, но и для педагогов. Учиться нужно всегда – уверены сотрудники центра. И с лекциями и мастер-классами для педагогов, логопедов, психологов приезжают именитые специалисты со всей России. Узнать расписание событий можно в социальных сетях центра.

**ЗАПИСАТЬСЯ НА КУРСЫ В ЦЕНТР  
«АЛЬТЕРНАТИВА» ЕЩЕ МОЖНО!  
О ТОМ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ, ВАМ ПОДСКАЖУТ  
СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ТЕЛЕФОНУ +7-902-750-07-50**



  
**Альтернатива**  
*Образовательный центр  
Юлии Денисовой*

г. Тула, ул. Тургеневская, 32  
+7-902-750-07-50  
✉ [alternanivatula](mailto:alternanivatula)  
📍 [alternativatula.ru](http://alternativatula.ru)

# ВСЕ НОВОСТРОЙКИ – ЗДЕСЬ!



## **СУПЕРМАРКЕТ НОВОСТРОЕК**

Квартиры от всех застройщиков, а также от подрядчиков и дольщиков.



## **ЭКСПЕРТНОСТЬ**

Знаем плюсы и минусы каждого объекта и объективно знакомим покупателя с ними. Владеем информацией о всех скидках, акциях, рассрочке от застройщиков.



## **ЭКОНОМИЯ СИЛ И ВРЕМЕНИ**

Работаем по принципу одного окна: все квартиры на одном сайте, экскурсии по ЖК на транспорте компании, ипотека от всех банков по сниженным ставкам, полное сопровождение сделки.



## **ЭТО БЕСПЛАТНО!**

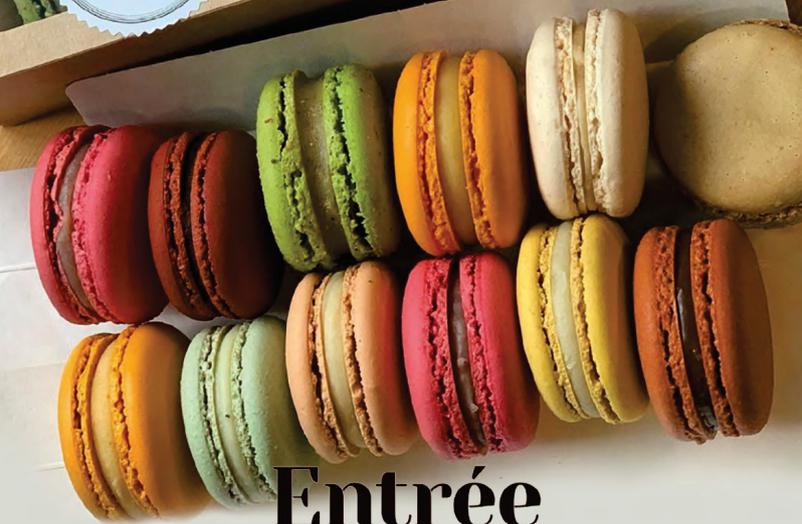
Весь сервис при покупке новостройки – абсолютно бесплатный. У нас нет скрытых комиссий и переплат. Зато есть эксклюзивные скидки по ипотеке и страхованию для покупателей квартир.



## **БЕЗОПАСНОСТЬ И НАДЕЖНОСТЬ**

Продаем только то, что купили бы сами!

г. Тула, ул. Жаворонкова, д. 1,  
+7-999-055-99-55  
astoria-tula.ru



## Entrée

Французские традиции

Французское бистро Entree, так полюбившееся всем тулякам, открыло свои двери в фуд-холле «Гастропорт», чтобы радовать всех нежнейшей французской выпечкой ручной работы, изысканными десертами и вкуснейшими завтраками.



## Bubble Donuts

est. 2020

Эксклюзивную новинку, которую в Туле вы можете попробовать только в Entree — это пончики Bubble Donut. Если Вы любите пробовать что-то необычное, то эта новинка точно для Вас. Нежное, мягкое и очень воздушное бездрожжевое рисовое тесто, авторские глазури, сбалансированная сладость — всё это наш Bubble Donut.

Гастропорт — это фуд-холл, где расположились более 12 абсолютно разных проектов в едином стиле. Мы предлагаем окунуться в калейдоскоп цветов и ароматов кухонь и культур мира. Гастропорт — это не только еда, но и познавательные и развлекательные мероприятия для всех возрастов, которые проходят почти каждый день! Гастропорт — здесь вкусно и весело!



# GASTRO PORT

## ОСЕНЬ НОВЫХ ОТКРЫТИЙ

Приветствуем сразу несколько новых cornerов, которые открылись с 5 сентября.

Тула, пр-т Ленина, 17,  
+7 (910) 551-00-21  
📍 [tula.gastroport](http://tula.gastroport)  
👉 [gastroport-tula.ru](http://gastroport-tula.ru)



## Жили-были

Ресторан с русской кухней «Жили-были», где вы можете попробовать как классические блюда русской кухни, так и привычные вкусы в новом прочтении. Например, гречневую кашу с пармезаном и трюфелем. Это невероятное сочетание, которое вам запомнится надолго!

Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto\_dzyubin



## ЧИКАГО

Бургерная «Чикаго» удивит вас сочнеешими бургерами — с ребрами и соусом Black Jack, со стейком из лосося, с беконом и яйцом и бургером от шефа с говяжьей котлетой и вишней.





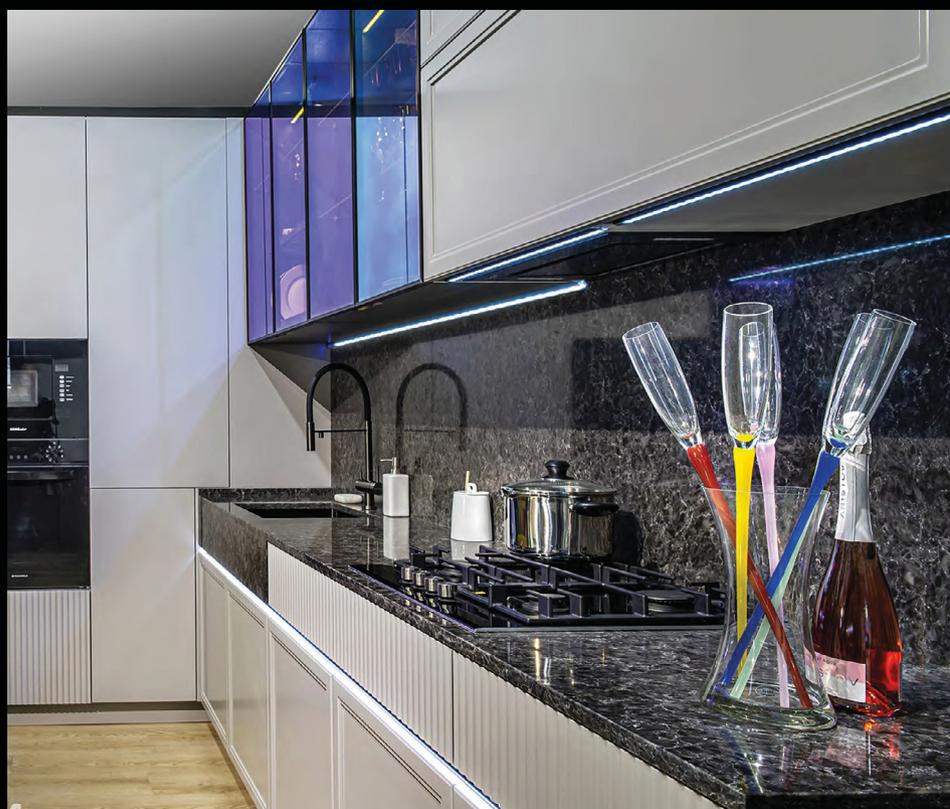
**SPARKS**

Кухня «Опера»

**МАРГАРИТА НЕКРАСОВА,**  
дизайнер интерьеров  
+7-920-754-52-02  
✉ margodesign1

# СОВРЕМЕННАЯ ДИЗАЙНЕРСКАЯ КУХНЯ – УНИКАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО ИНТЕРЬЕРА!

Современный дизайн кухни – это простота, многофункциональность и гармоничность. При этом современный дизайн кухни ориентируется на технологичность, удобство приготовления пищи. Комната становится не только местом для кулинарных экспериментов, а располагает к общению, релаксу и наполняется атмосферой уюта.





РАБОТАЕМ С 2002 ГОДА

# ДАЛЛАС

МЕБЕЛЬ

МЦ «МЕБЕЛЬ МОЛЛ», секция «Даллас Мебель»  
с. Осиновая Гора, строение 2  
г. Тула, ул. Революции, д. 39, офис 107

+7-950-913-55-52,  
+7-953-913-55-24,  
+7-950-913-55-34



ДИЗАЙНЕРСКИЙ ИНТЕРЬЕР КУХНИ – ЭТО ВСЕГДА ИСТОРИЯ О ВОПЛОЩЕНИИ МЕЧТЫ. И ОНА ТОЧНО ПРЕВРАТИТСЯ В РЕАЛЬНОСТЬ, КАК ТОЛЬКО ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ТАКАЯ КУХНЯ – ДЛЯ ВАС!

# КУХНЯ И ТЕХНИКА БЕЗ ПЕРЕПЛАТЫ!

# 0%

## РАССРОЧКА\* на 24 месяца

\* Рассрочка – кредит без переплаты для покупателя. Предоставляется путем оформления покупателем потребительского кредита. Переплата – разница между стоимостью товара и размером кредита – погашается продавцом товара. Кредит выдается банком-партнером ПАО «МТС-БАНК», Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 2268 от 17.12.2014 г. Кредит на срок до 24 месяцев при условии внесения первоначального взноса до 50%. Максимальная ставка – 24,5% годовых. Максимальный размер кредита – 850 000 рублей. Банк оставляет за собой право отказать покупателю в предоставлении кредита. Срок проведения акции с 01.06.2022 по 30.09.2022. Подробности об организаторе акции, порядке и способах приобретения товара в рассрочку, условиях оформления кредита можно узнать у менеджеров-дизайнеров в студиях, по телефону 8 (800) 100-31-31 либо на сайте maria.ru. Организатор акции в любой момент вправе пересмотреть сроки и условия акции. Не является публичной офертой.



г.Тула, МЦ «Таурус»,  
1 корпус, 3 этаж  
тел.: +7 (920) 272-99-33

**Мария**  
Кухни и Шкафы



**КОГДА  
КУХНЯ  
В РАДОСТЬ**



Тула. Организатор Акции ООО «Таурус Эстейт». Срок Акции с 1 сентября 2022 года по 31 декабря 2022 года. Для участия в Акции необходимо совершить покупку в Мебельном Центре ТАУРУС (Тула, Коминтерна 24б; Тула, Коминтерна 24в; Тула, Коминтерна 24г) с 1 сентября 2022 года по 31 декабря 2022 года на сумму от 10000 рублей. За каждую покупку - выдается один Купон участника Акции. Розыгрыши Подарков состоятся: 1 октября 2022 года; 1 ноября 2022 года; 1 декабря 2022 года; 3 января 2023 года. Количество подарков ограничено.

Подробности об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения на сайте: [www.taurus-mebel.ru](http://www.taurus-mebel.ru) или по телефону +7(4872) 70-08-70.

# Вера Николаевна Комарова

врач-дерматокосметолог, директор Клиники врачебной косметологии Комаровой В.Н.

## ОВЕН

21.03–20.04

После 10 сентября в вашей жизни наметится тенденция к позитивным переменам. Поступят новые предложения, которые заставят вас поменять планы или попробовать себя в иной сфере деятельности.

## БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

В работе все будет стабильно, без прорывов и провалов. Вероятны перемены в личной жизни и домашнем укладе: покупка квартиры, переезд, решение о свадьбе или знакомство, которое может вырасти во что-то большее.

## ЛЕВ

23.07–23.08

У вас появится возможность попробовать себя в новой сфере – не упускайте ее, это шанс начать интересный и успешный профессиональный путь, пусть он и кардинально отличается от того, чем вы занимались раньше.

## СТРЕЛЕЦ

24.10–22.11

Если вдруг стало трудно или непонятно, не отказывайтесь от помощи деловых партнеров и близких людей. Они помогут здраво взглянуть на обстоятельства и найти выход. Сейчас ваша сила – в сотрудничестве.

24 сентября



## ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

В начале месяца вам удастся уладить проблемы, возникшие в августе. Появится много творческих задумок, касающихся как работы, так и дома и семейных планов. Будьте внимательны с финансами, не рискуйте зря.

## РАК

22.06–22.07

Если в сентябре у вас что-то не получится, воспринимайте это просто как урок: сделанные из него выводы помогут вам в ближайшем будущем. Вообще сейчас время учиться, в том числе на своих ошибках.

## ДЕВА

24.08–23.09

Чаще прислушивайтесь к себе и выбирайте то, что лучше для вас. Если не устраивает работа – ищите новую. Если устали – бросайте всё и езжайте отдыхать. Если человек напрягает, подумайте, стоит ли с ним общаться.

## ВЕСЫ

24.09–23.10

Сентябрь обещает стать для вас самым напряженным месяцем года. В первые пару недель постарайтесь по максимуму уладить все рабочие вопросы, а после – лучше спрятаться или уехать от всей этой кутерьмы.

## СКОРПИОН

24.10–22.11

Сейчас у вас есть риск поддаться соблазну и спустить деньги на бессмысленные покупки и развлечения. Так порадуите же себя от души! Вы это заслужили.

## КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Самое важное сейчас – сберечь равновесие. Месяц опасен конфликтами, недопониманием, и если вы вовлечетесь в этот негатив, есть риск испортить себе жизнь. Помните поговорку: будь хитрым – молчи.

## ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Беспокойный и непродолжительный месяц, но вы справитесь. Поможет семья, которая даст чувство защищенности. Сейчас не время решать важные финансовые вопросы и инвестировать во что-то, кроме себя и своего развития.

## РЫБЫ

20.02–20.03

Вас настигнут неожиданные перемены, и сопротивляться бесполезно. Возможно, это будут рабочие перспективы или сильное чувство, которое заставит вас пересмотреть свои взгляды на личную жизнь.

# Отпуск с эмоциями

ПРОЛЕЖАТЬ НА МОРЕ ЗА 150К – ИЛИ ЗА СУММУ В РАЗЫ МЕНЬШУЮ ПОЛУЧИТЬ МОРЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ? НА ФОНЕ ВЫСОКИХ ЦЕН НА ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРЫ ВЫГЛЯДЯТ КУДА БОЛЕЕ ЗАМАНЧИВО. КУДА МАХНУТЬ ЗА ЯРКИМИ ЭМОЦИЯМИ, ПОДСКАЖЕТ АННА ТИТОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ТУРАГЕНТСТВА SUN DALI.



**АННА ТИТОВА,**  
руководитель турагентства  sun.dali



## АЗЕРБАЙДЖАН от 52 000 р.

В курортный сезон в Азербайджане можно совместить пляжный отдых с экскурсиями по интересным местам, но и в любое время года здесь потрясающе: горы, море, удивительный Баку, где старинная архитектура соседствует с футуристичными постройками, огненные долины, древняя наскальная живопись... Знакомство с этой страной будет удивлять вас на каждом шагу!



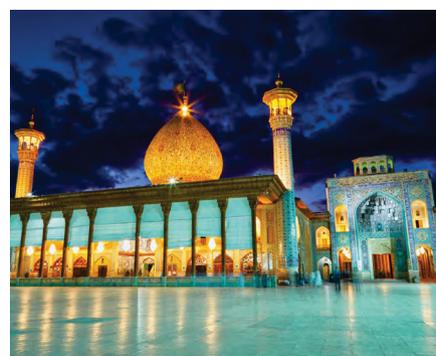
## БАЙКАЛ от 56 000 р., 4\*

Все слышали о красоте зимнего Байкала, но осенью он не менее притягателен. Вас прокатят по живописным сибирским дорогам, интересным поселкам и покажут их с высоты птичьего полета. В отличие от зимних туров, сейчас пейзаж вокруг вас постоянно будет меняться, вы увидите бескрайние степи, зеленую тайгу, скалистые берега.



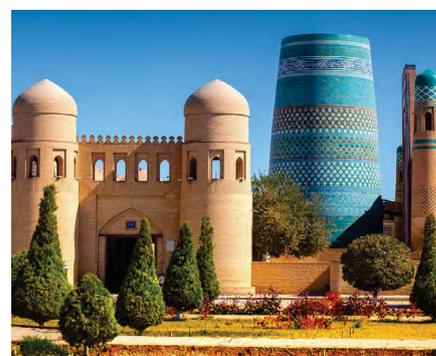
## АЛТАЙ от 34 000 р.

Побывав на Алтае, многие называют его местом силы: он помогает открывать в себе неведомые ранее ресурсы, приводит в порядок мысли и чувства. Это регион с невероятной природой, древней культурой и вкусной национальной кухней. В поездке на Горный Алтай вы сможете, как конструктор, собрать для себя интересную вам программу: походить по горным тропам, полюбоваться вершинами, озерами и водопадами, покататься на теплоходе, сплавиться по горным рекам и многое другое.



## ИРАН от 66 000 р.

В Иране вы сможете полюбоваться изяществом архитектуры, погулять по улочкам старинных городов, погрузиться в мир древней Персии, потроговаться на восточных базарах. Только представьте: это третья в мире страна по количеству памятников ЮНЕСКО. Иранцы бережно хранят свою историю, чтобы вы на каждом шагу встречали множество памятников старины и ощущали себя внутри экзотической сказки.



## УЗБЕКИСТАН от 82 000 р.

Узбекистан – это уникальная архитектура разных эпох, потрясающе вкусная еда, гостеприимный народ, неповторимый колорит, самобытная культура, солнечный климат. Маршрут тура проходит по нескольким городам: это яркий и многогранный Ташкент, Самарканд с величественным архитектурным наследием Тамерлана, город мечетей Бухара, таинственная древняя Хива.

ТУРАГЕНТСТВО  
SUN DALI – ЭТО:

**более 12 лет**  
опыт работы

**24/7**  
поддержка туристов  
в любой точке мира

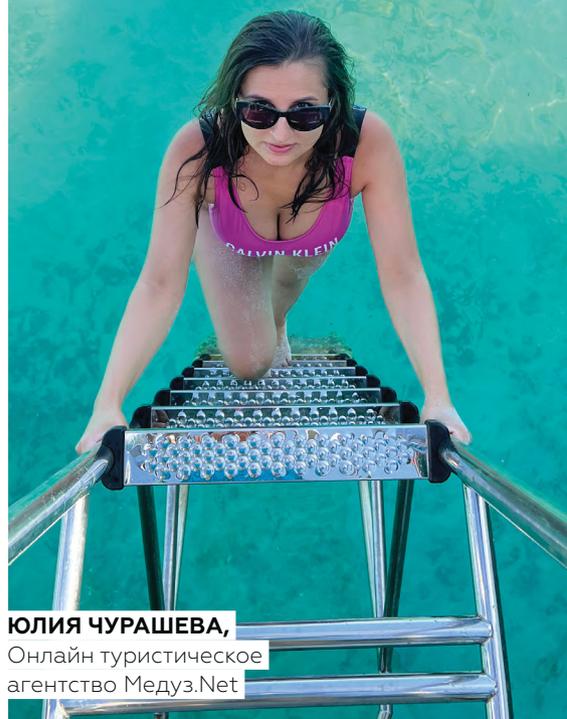
**больше 40 стран**

мы лично посетили, чтобы  
рекомендовать вам лучшие  
направления и отели

**РАБОТАЕМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ  
ВАШ ОТДЫХ БЫЛ ПОИСТИНЕ  
НЕЗАБЫВАЕМЫМ!**

\* Цена за тур указана на одного человека.  
Цены действительны на момент публикации.

# Мальдивы учат отдыхать



**ЮЛИЯ ЧУРАШЕВА,**  
Онлайн туристическое  
агентство Медуз.Net



«ЧТО ТАМ ДЕЛАТЬ, НА МАЛЬДИВАХ?», – ЧАСТО СПРАШИВАЮТ ТУРИСТЫ У ЮЛИИ ЧУРАШЕВОЙ, ОСНОВАТЕЛЯ ТУРАГЕНТСТВА МЕДУЗ.НЕТ. «ОТДЫХАТЬ!», – ОТВЕЧАЕТ ОНА. НА ЭТИХ ОСТРОВАХ ТЫ ПОНИМАЕШЬ, КАК ЭТО ВАЖНО И ЗДОРОВО – ОСТАНОВИТЬ БЕГ, ОТПУСТИТЬ ДЕЛА И ЗАБОТЫ И ПРОСТО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ И НИ О ЧЕМ НЕ ДУМАТЬ. МАЛЬДИВЫ ЗАНОВО УЧАТ НАС ТОМУ, ЧТО МЫ ПОЧТИ ЗАБЫЛИ, – ОТДЫХАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ.

**Я** бываю на Мальдивах один-два раза в год – для меня это место силы, место, где я могу полностью расслабиться и забыть обо всем, что осталось дома. Здесь особая атмосфера, особое, как будто замедленное течение времени. На небольшом острове, отрезанном от остального мира километрами воды, не остается ничего делать, кроме как то, ради чего вы сюда приехали, – отдыхать!

На Мальдивах я каждый раз останавливаюсь в новом отеле. Это только кажется, что все острова одинаковы: белый песок, лазурная вода. На самом деле Мальдивы – это целый мир, более 150 резортов, каждый со своими особенностями и атмосферой. В рабочих поездках я изучаю новые отели, чтобы предлагать их туристам. Когда еду с семьей, выбираю отели, где детям будет интересно, чтобы они получили свои эмоции и позволили мне отдохнуть.

В этом году в августе мы с семьей побывали в новом, открывшемся только в прошлом году отеле Siam World. Это новый резорт, который считается нетипичным для Мальдив, самый большой отель-остров, с очень развитой инфраструктурой, в том числе для активного и детского отдыха. У каждой водной виллы здесь есть своя горка со спуском в океан – одна из премиальных опций, которые здесь доступны при достаточно демократичной цене тура.

**М**ы были на Мальдивах 8 дней – считаю, что этого достаточно. Время здесь замедляется, тебе некуда спешить, дни не расписаны экскурсиями: есть ты, пляж и океан. И те самые картинки из рая, с релаксом на белоснежном песке под пальмой, – не постановочные, здесь они на каждом шагу. Мальдивы – это про размеренность и отсутствие какой-либо суеты. Ты купаешься, загораешь, ходишь на завтрак, обед и ужин, проводишь романтические вечера. Просто отдыхаешь, и это абсолютный кайф.

Хотя и любителей активного отдыха Мальдивы могут удивить. Здесь есть отели с шикарными рифами для любителей дайвинга, отели с хорошей спортивной инфраструктурой и разнообразием водных видов спорта, отели, где по вечерам довольно активно – шоу, диджеи, танцы. Можно жить на водной вилле и любоваться подводным миром через стеклянный пол, посетить подводный ресторан, отправиться на ужин на необитаемый остров и почувствовать себя Робинзоном Крузо. Меня, вообще не любителя рыбной ловли, удивила океаническая рыбалка: тут не нужно ждать, пока рыба клюнет. Ты только закидываешь леску – и уже с уловом, с вкуснейшей рыбой, которую для тебя приготовят в отеле.



**Н**а Мальдивах можно отдохнуть с абсолютно разным бюджетом: от вполне доступных цен до «тяжелого люкса». В этом году самый бюджетный тур, который я продала туристам, стоил 170 тысяч: в отель 4 звезды, с прямым перелетом, – получилось дешевле, чем в Турцию. Причем на Мальдивах «четверка» – это отели очень хорошего европейского уровня, с качественным питанием, инфраструктурой, с идеальными пляжами. И конечно, с той самой неповторимой атмосферой релакса, ради которой стоит сюда приехать.

### ТРИ СОВЕТА ТУРИСТАМ О МАЛЬДИВАХ

1. Планируйте поездку заранее: это позволяет максимально оптимизировать бюджет. За 3 месяца до вылета можно найти лучшие цены на билеты и самые выгодные по соотношению цена-качество предложения по отелям.

2. На Мальдивах дорогой алкоголь, поэтому если вам нужны напитки, берите «все включено», чтобы не думать о ценах.

3. Мальдивы – не то направление, куда стоит отправляться самостоятельно: слишком много организационных моментов и нюансов, которые нужно предусмотреть. Не рискуйте отдыхом, найдите профессионала и доверьтесь ему.

### ВИЗУАЛЬНОЕ ЗОНИРОВАНИЕ

Используйте несколько фактур схожей цветовой гаммы и разные сценарии освещения — все, что не занимает лишнего места, но при этом помогает обозначить границы помещения.

### ВЫБИРАЙТЕ МИНИМАЛИСТИЧНУЮ ОТДЕЛКУ

Одно напольное покрытие для всей жилой зоны, в идеале ламинат или керамогранит, а для стен подойдет обои под покраску.

# ЛУЧШИЕ ИНТЕРЬЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ

для маленьких  
квартир-студий





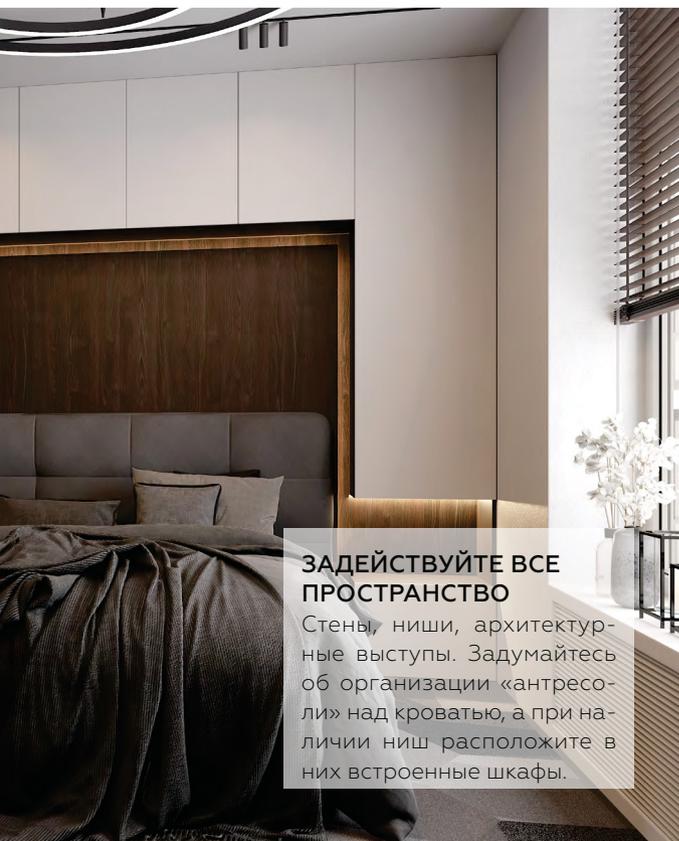
#### ОТКРОЙТЕ ОКНА

Откажитесь от традиционных штор в пользу римских или жалюзи. Оба варианта визуально не занимают много пространства и позволяют использовать оконный проем.

## mr. DOORS АТЕЛЬЕ МЕБЕЛИ

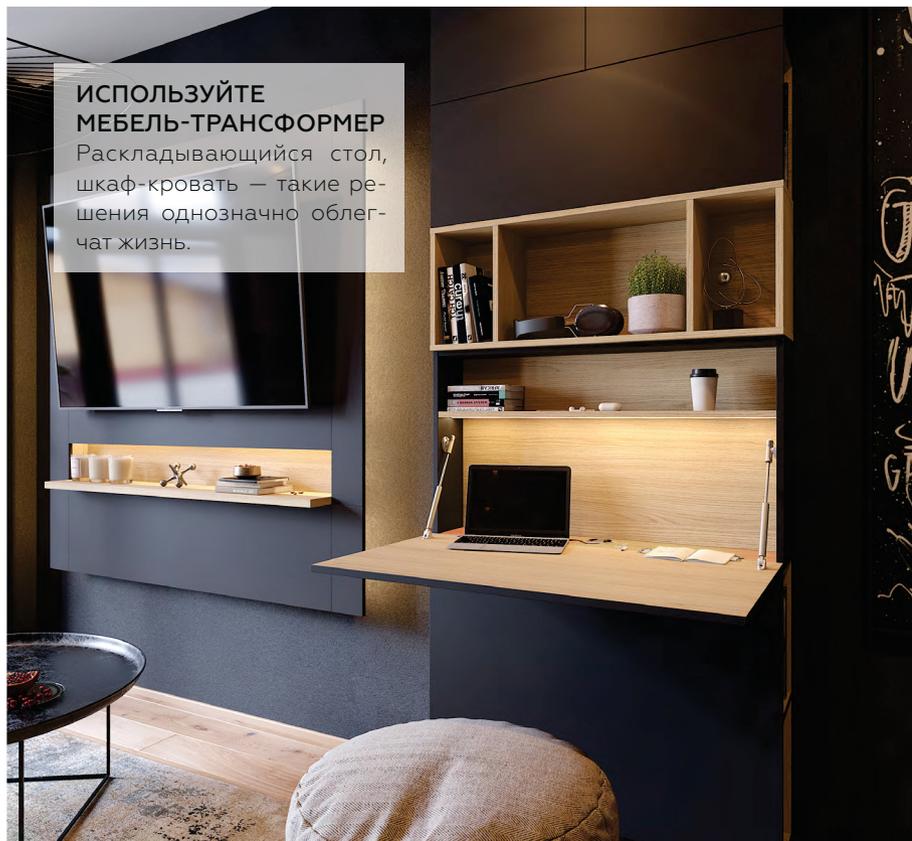
[mrdoors.ru](http://mrdoors.ru)

Тула, Красноармейский пр-т, дом 13  
+7 (4872) 30-91-85, +7 (920) 757-19-99



#### ЗАДЕЙСТВУЙТЕ ВСЕ ПРОСТРАНСТВО

Стены, ниши, архитектурные выступы. Задумайтесь об организации «антресоли» над кроватью, а при наличии ниш расположите в них встроенные шкафы.



#### ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕБЕЛЬ-ТРАНСФОРМЕР

Раскладывающийся стол, шкаф-кровать — такие решения однозначно облегчат жизнь.

клиника комаровой

# ПРЕПАРАТ ДИСПОРТ

пр-т Ленина, 81  
ул. Демонстрации, 137  
+7 (4872) 57-30-07  
kvk-cosmetic.ru

ПОКА ЕЩЕ НЕТ ВОЛШЕБНОЙ ТАБЛЕТКИ,  
СПОСОБНОЙ ДЕЛАТЬ НАС МОЛОДЫМИ  
И КРАСИВЫМИ, НО ЕСТЬ ПРЕПАРАТЫ  
БОТОКСА, КОТОРЫЕ МОГУТ МНОГОЕ!  
ЭТО БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ ЦЕЛОГО  
СПЕКТРА ЭСТЕТИЧЕСКИХ  
И ВОЗРАСТНЫХ ПРОБЛЕМ:

- коррекция мимических морщин на лбу, в межбровье и вокруг глаз
- коррекция формы бровей, их расположения по высоте
- сужение крыльев носа и поднятие его кончика
- поднятие опущенных уголков губ
- коррекция асимметрии лица
- коррекции повышенной потливости.

Только  
в сентябре  
скидка 20%

~~120₽~~ **95₽**  
за 1 ед

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ