

№167 СЕНТЯБРЬ 2023

# МОДНЫЙ

Г О Р О Д

## СИЛА КРАСОТЫ

Интервью с экспертами  
и новинки бьюти-сферы

## В СТИЛЕ РЕТРО

Образы из прошлого  
для героинь настоящего

## ИНВЕСТИЦИИ В СЕБЯ

Дом, красота  
и здоровье

Андрей Антоненков

# ПРЕМИАЛЬНЫЙ СЕРВИС В НЕДВИЖИМОСТИ

Рекламно-информационное  
издание

18+





# ПРО ЛЮБОВЬ К СЕБЕ, СЕМЬЕ, ЖИЗНИ И ДЕТАЛЯМ

Запись на просмотр:  
+7(4872) 71-61-61  
+7 (967) 431-61-61  
архсити.рф

*Загородная жизнь  
с городским  
комфортом!*

Здесь ваше пространство не ограничивается входной дверью: у каждого дома есть просторный участок для отдыха на свежем воздухе, барбекю и вечеринок. А живописные ландшафты вокруг поселка идеальны для долгих прогулок и активного отдыха.

Дома в АрхСити отличаются от типичного консервативного пригорода – лаконичные четкие линии, наполненное светом пространство, современные решения.

Дома выполнены из керамических блоков BRAER – это идеальная шумоизоляция, тепло зимой и прохлада летом. Облицовочный кирпич BRAER придает домам уникальный облик, а прочная и эстетичная тротуарная плитка того же производителя на дорожках превращает прогулки в удовольствие.







Экологически чистый район Тулы



Современная отделка кирпичом



Централизованное водоснабжение, индивидуальное отопление, подземный ввод электричества и газа, индивидуальная система очистки стоков



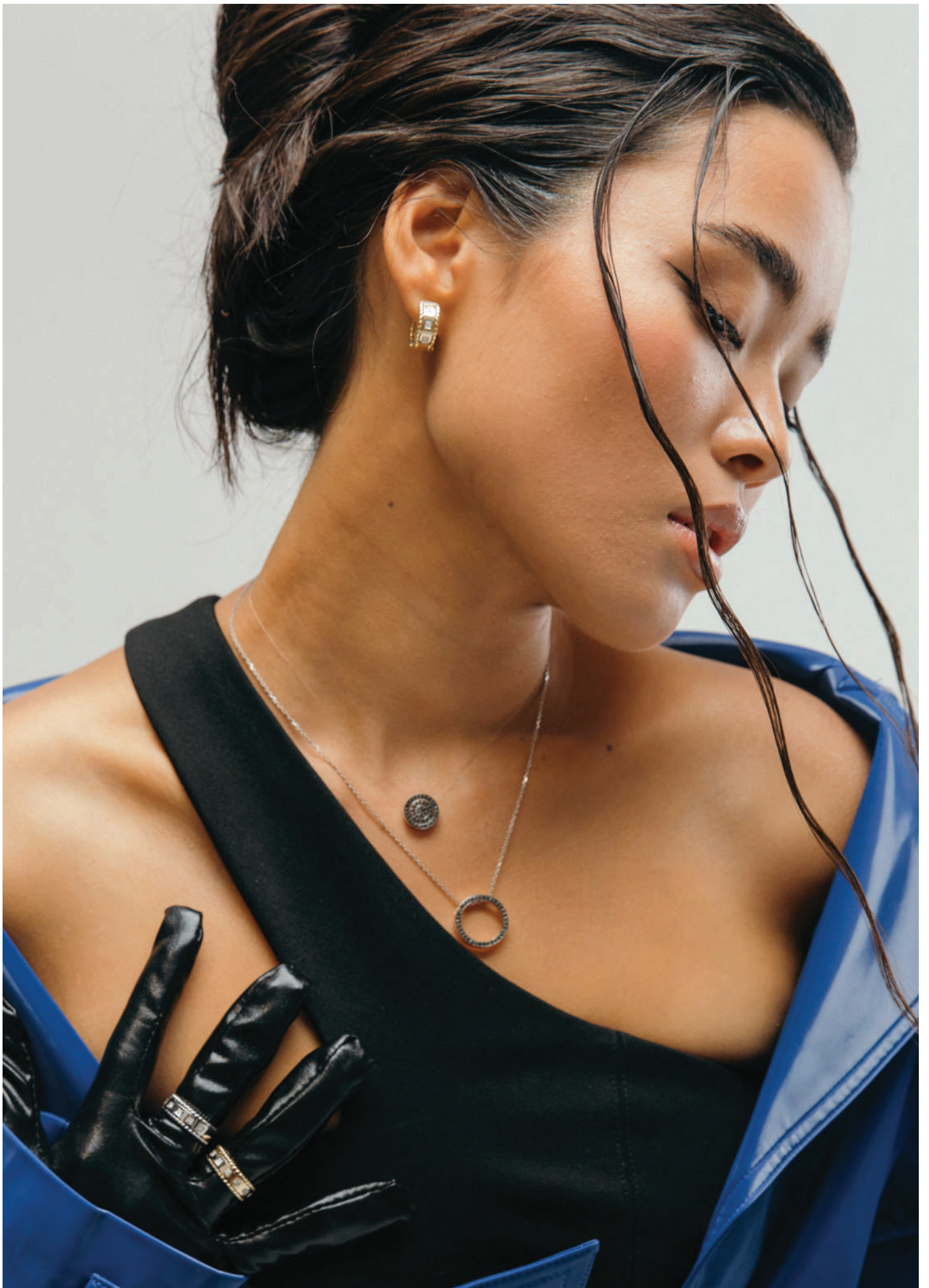
Сдается 2-я очередь



Доступные цены, ипотека, земля в собственности











# ТУТАНХАМОН

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

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

8 800 700 57 72

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

• г. Тула, пр-т Ленина, 19

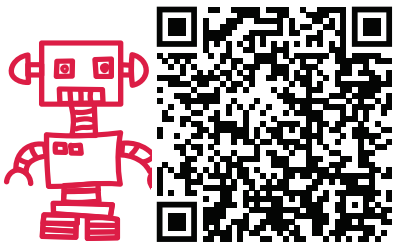
• г. Тула, ул. Сойфера, 18а,  
ГМ «Магнит»

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



# top

КОМПЬЮТЕРНАЯ  
АКАДЕМИЯ



Записывайтесь  
в Академию TOP  
на бесплатный мастер-класс!

# IT-ОБРАЗОВАНИЕ, КАКИМ ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ



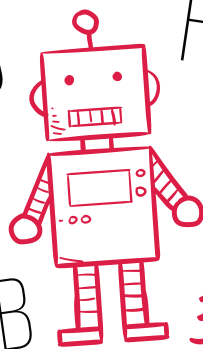


ВИРТУАЛЬНАЯ  
РЕАЛЬНОСТЬ

ПРОГРАММИРОВАНИЕ  
НА PYTHON



Создание сайтов



РАЗРАБОТКА  
КОМПЬЮТЕРНЫХ

КОНСТРУИРОВАНИЕ РОБОТОВ

3D-моделирование

и 3D-анимация



ИСКУССТ-  
ВЕННЫЙ  
ИНТЕЛЛЕКТ

Тула, Центральный  
переулок, д. 18, эт. 4,  
кластер Октава  
+7 (4872) 57-37-87

vk it\_academy\_top\_tula





КЛИНЕЯТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ





ЦЕНТР СТОМАТОЛОГИИ  
ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГИИ  
И ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ

**SEN-clinic**

**ТЕПЕРЬ И ДЛЯ ДЕТЕЙ!**

**г. Тула, ул. Тимирязева, 97**

С заботой  
о маленьких пациентах!

**+7 (906) 623-15-25**  
**sen-clinic.ru**



СТАТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# Квартиры с террасами в районе «Огни» — одни из лучших в России

Живой район «Огни» — новый проект комфорт-класса от компании «Имена».

Район окружают леса и луга, здесь нет крупных магистралей и заводов. Чистый воздух. Сформированная инфраструктура и быстрый выезд на Веневское шоссе делают жизнь в районе удобной.

В «Огнях» создана особая атмосфера — невысокие дома с архитектурной подсветкой, уютные дворы-скверы без машин. Всего в районе будет построено 30 домов.

**IV** 2023 **КВ** Ввод в эксплуатацию домов 1-6



Район «Огни» занял II место в номинации «Лучшая приквартирная терраса на первом этаже» во всероссийском конкурсе ТОП ЖК-2023. Организатор — Национальное объединение застройщиков жилья (ЕРЗ). В конкурсе участвовали новостройки со всей России.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕРРАС НА 1 ЭТАЖЕ:

- 1 Вход — витражная группа, без ступеней
- 2 Отделка — террасная доска, организовано водоотведение
- 3 Ограждение 120 см, терраса поднята над землей на 1 метр

На террасе можно устроить зону отдыха с диванами, креслами, шезлонгами. Заниматься спортом, творчеством. Летом — установить небольшой детский бассейн.







## Больше 60 видов *особенных* планировок



Двухуровневые  
квартиры



Квартиры  
с мастер-спальнями



... с потолками  
4 и 6 метров



... с окном  
в ванной



6 м  
Высота  
потолка



4 м  
Высота  
потолка

В живом районе «Огни» есть более 60 вариантов планировок на выбор. Среди них есть особенные: двухуровневые квартиры, квартиры с мастер-спальнями, с высокими потолками 4-6 метров, с окнами в ванной.

Во всех квартирах спроектированы большие окна высотой 180-280 см.

В районе «Огни» действуют выгодные программы покупки:


- ✦ Ипотека без первоначального взноса.
- ✦ Рассрочка на индивидуальных условиях.

[domaogni.ru](https://domaogni.ru)

(4872) 52-50-39

Объект долевого строительства реализуется посредством заключения договора уступки прав требований по договору участия в долевом строительстве, Цедент — ООО «Имена». Застройщик ООО «СЗ «Огни». Проектная декларация на сайте: <https://наш.дом.рф/>. Ипотека предоставляется ПАО СБЕРБАНК: ставка от 5,3% годовых, первый взнос 0%, срок от 1 года до 30 лет, сумма от 300 т. р. до 6 млн руб. Адрес объекта: Тульская область, Ленинский район, п. Молодежный. Подробности по телефону +7 (4872) 52-50-39, адрес офиса продаж: г. Тула, ул. Пушкинская, д. 55. Рассрочку предоставляет застройщик ООО «СЗ «Огни».





# ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ ЭКСПЕРТ

Мы открылись!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

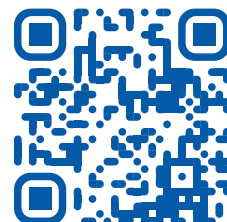


# КЛИНИКА ЭКСПЕРТ

- Современные методы диагностики и лечения болевого синдрома
- Мультидисциплинарная команда врачей
- Современный операционный блок и оборудование для интервенционного лечения болевых синдромов
- Физическая реабилитация и профилактика рецидивов
- Телемедицинское наблюдение за динамикой состояния пациентов из отдаленных регионов
- Психологическое сопровождение хронических болевых синдромов

Все специалисты  
в одном месте

г. Тула, ул. Болдина, 76  
+7 (4872) 700-655  
tul.mrtexpert.ru  
clinic\_expert\_tula



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ





**ИРИНА ПШОНКИНА,**  
руководитель журнала  
«Модный Город»  
[vk.com/iren\\_mirra](https://vk.com/iren_mirra)

## «Самая ценная инвестиция, которую может совершить человек, — это инвестиция в себя»

Уоррен Баффетт

**С**ентябрь — это начало чего-то нового: для кого-то — учебного года, новой работы или, как для нас, нового номера и новых проектов. Отдохнувшие, загорелые, мы готовы покорять новые вершины.

В сентябре я чувствую приближение нового года сильнее, чем в декабре. Раньше в это время начинался очередной класс школы или курс университета. Это укрепило прочную ассоциацию: начало осени — новый этап. Обсуждая эту тему с друзьями, всегда встречаю понимание — у них так же. А если вспомнить историю, то на Руси Новый год раньше отмечали именно 1 сентября. И мне кажется, что это очень логично. Осенью, после изнуряющей жары, после летней стагнации, как будто открывается второе дыхание, берутся откуда-то новые силы и свежие идеи. И эта древняя традиция находит отклики в наше время: в сентябре во всех медиа стартуют сезоны, компании презентуют проекты, дети садятся за парты. Скинув летнюю ленность, всё просыпается и приходит в движение.

Этот номер дает хороший старт новому бизнес сезону! Он про инвестиции в себя, свое физическое и психологическое здоровье, красоту, имидж и образование. Главные инвестиции в современном мире — это инвестиции в себя. Только наладив свое эмоциональное и физическое состояние, человек может плодотворно работать, ставить перед собой цели и добиваться их. Акции могут упасть в цене, бизнес прогореть, но если человек вложил достаточно времени и усилий в собственное развитие, он всегда найдет выход в сложной ситуации!

# МОДНЫЙ

Г О Р О Д

18+

Тула, №167  
сентябрь 2023 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».

Учредитель и издатель ООО «Слобода».

Генеральный директор Алексеева Т. В.

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

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

modniygorodtula

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

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

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

Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:

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

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

Заказ П02322/1 Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 31.08.2023.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.



**JETOUR**  
— Drive Your Future —

# Jetour Dashing

Городской кроссовер  
с опциями для путешествий



  
**АВТОИМПОРТ**  
группа компаний

Официальный дилер Jetour  
в Туле - Автоимпорт

Тула, Октябрьская, 320  
+7 4872 57 10 00



Благодарим за предоставленное место  
съемки для обложки Немецкие кухни Nolte на  
ул. Пушкинской, 58а, noltering.ru

# ДОМ, ГДЕ НАЧНЕТСЯ ВАША НОВАЯ ИСТОРИЯ

Андрей  
Антоненков,

руководитель  
«ЕСН Премьер»



Этим летом в Туле был сдан в эксплуатацию один из самых интересных жилых комплексов последних лет – клубный дом «Пушкин». Расположенный в сердце города, с панорамным видом на кремль, собственными террасами, премиальным качеством строительства, он сразу привлек к себе внимание людей, требовательных к уровню жизни. Сейчас у них есть возможность перед покупкой оценить уже готовое жилье – увидеть, потрогать, «примерить» разные планировки. И узнать обо всех особенностях проекта у официального представителя застройщика – Андрея Антопенкова, руководителя «ЕСН Премьер».

– Андрей, расскажите, каким получился «Пушкин» – реальность оправдала ожидания? Застройщик выполнил все, что обещал?

– Клубный дом «Пушкин» – один из центральных объектов портфеля «ЕСН Премьер» (компания специализируется на премиальной недвижимости, на инвестициях в недвижимость и недвижимости за рубежом – Турция, Дубай, Бали). Как официальный представитель застройщика КД «Пушкин», мы проживаем весь путь, от старта строительства до полного sold out\*.

У «Пушкина» очень активный календарь: старт продаж был объявлен в марте прошлого года, а уже в июле этого года дом был введен в эксплуатацию по всем нормам. В сентябре будет закончено оформление интерьера холлов и подъездов – свое место займут мебель и декоративные элементы, и дом приобретет свой окончательный респектабельный облик.

Ландшафтные дизайнеры уже закончили работы – двор оживила красивая подсветка, вечнозеленые туи, газон и молодой клен, расположенный в центре зоны отдыха. Во внутренней части двора скоро займет свое место детская площадка.

Сейчас идет передача ключей тем собственникам, которые успели приобрести квартиры, парковочные места и келлеры (они же кладовые) до сдачи.

– Что привлекло покупателей, какие преимущества проекта?

– Основные плюсы клубного дома «Пушкин» – это, безусловно, локация, видовые характеристики и планировочные решения. Видовые квартиры были выкуплены первыми: мало кто может похвастаться прямым видом на кремль через огромные окна даже в этом классе жилья. Затем ушли квартиры с собственными террасами. «Пушкин» – один из первых реализованных проектов с таким решением.

«Пушкин» – это дорогие материалы, современные технологии, забота о комфорте в каждом решении. Продумано всё, от широкоформатного остекления и высоких потолков в квартирах до бесшумных лифтов, паркинга с зарядкой для электромобилей и зонами для хранения шин.

**Дизайнерская отделка общественных пространств, лаунж-зона и ресепшн, отдельные помещения для велосипедов, колясок, самокатов, сноубордов – все для жизни с максимальным комфортом.**

– По Вашим наблюдениям, какая аудитория выбирает «Пушкин»? Квартиры здесь покупают для себя, для инвестиций, на будущее детям/внукам?

– Квартиры в «Пушкине» условно можно разделить на два типа: тихие семейные резиденции и небольшие квартиры для молодых и энергичных. Поэтому и покупатели в основном двух типов: молодые семьи или молодые люди, которые хотят и могут себе позволить жить в сердце города, в шаговой доступности от знаковых мест.

Как инвестиционное вложение такие дома рассматривают редко: для инвестиций важна ликвидность, скорость возврата средств. Тут же на первый план выходит надежность вложения.

– Как Вы можете оценить успешность и востребованность таких проектов? Покупатели в них заинтересованы?

– Безусловно, найти клиента для квартир бизнес- и премиум-класса сложнее. Но наш опыт подтверждает, что они есть и будут всегда. Это отдельная ниша, с особым требовательным подходом и к продукту, и к сервису. И мы его предоставляем.

– Все квартиры уже раскуплены? Или еще есть шанс купить жилье в самом сердце города?

– Часто покупатели недвижимости премиум-класса рассматривают квартиры на финальном этапе или в уже сданных домах, чтобы иметь возможность оценить то, что покупают. И для проекта такого уровня у «Пушкина» хорошая скорость продаж: 22 квартиры были проданы до сдачи дома за сравнительно небольшой срок. Это хорошая цифра.

**На сегодня открыты к продаже 19 квартир. Записывайтесь на просмотр, успеем подобрать наилучший вариант для вас.**

– «Пушкин» построен – что дальше? Другие ЖК высокого уровня доступны покупателям?

– Сейчас в активной стадии есть интересные проекты, в том числе совсем новые комплексы в отличных локациях. При этом прямых «коллег» – клубных домов с малым количеством квартир – единицы, а вот интересных многоквартирных проектов хорошего уровня сразу несколько, в том числе в самом центре. Мы работаем со всеми застройщиками и для каждого клиента подберем наилучший вариант.



**ЕСН**  
Премьер

**ПУШКИН**  
КЛУБНЫЙ ДОМ

+7 (910) 551-07-74



# Главные тренды осени

ОСЕННИЙ СЕЗОН — ВРЕМЯ МАСШТАБНОГО ОБНОВЛЕНИЯ ГАРДЕРОБА. ЧТО БУДЕТ В МОДЕ ОСЕНЬЮ В 2023? РАЗБИРАЕМСЯ ВМЕСТЕ. СОХРАНЯЕТСЯ ТЕНДЕНЦИЯ НА ЭСТЕТИКУ 2000-Х И 1990-Х ГОДОВ, С ЛЕГКОЙ ПЕРЧИНКОЙ 1970-Х. В КОЛЛЕКЦИЯХ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023/24 ДИЗАЙНЕРЫ СОЧЕТАЮТ ЭПОХУ НУЛЕВЫХ С КЛАССИКОЙ И ТРАДИЦИЯМИ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ПОКАЗЫ ОКАЗАЛИСЬ ЛАКОНИЧНЫМИ И ПРИ ЭТОМ ЧАРУЮЩИМИ. МОДЕЛЬЕРЫ ЕДИНОГЛАСНО ВЫБРАЛИ ТЕНДЕНЦИЮ НА СЕКСУАЛЬНОСТЬ, ЖЕНСТВЕННОСТЬ И РОМАНТИЧНОСТЬ.

**ИРИНА ПШОНКИНА,**  
руководитель  
журнала «Модный  
Город», стилист  
[vk.com/iren\\_mirra](https://vk.com/iren_mirra)



## ОФИСНЫЙ ШИК

Фаворит гардероба — «мужской» костюм с огромными плечами, говорящий о том, что в ближайшем будущем женщины будут вершить судьбы мира. Saint Laurent возвращает белый верх-черный низ, power suits и плечистые шелковые блузы, Valentino рекомендует вообще никуда не выходить без сорочки с галстуком, Gucci и Balenciaga предлагают жакеты размером с кабинет.

SAINT  
LAURENT



VALENTINO



VALENTINO

## КРАСНЫЙ

Несмотря на общее сдержанное настроение сезона, без ярких красок тоже не обошлось. Один из ключевых оттенков сезона — сочный красный. Стайлинг: носим красный в тотал луках либо миксуем его с серым, черным и розовым.





BALMAIN

### ПОЛУПРОЗРАЧНЫЕ ТКАНИ

Носите откровенные материалы в сочетании с плотными: строгими пиджаками, тяжелыми брюками и кожаными сапогами-трубами.

### ДЛИНА МАКСИ

Макси во всем: пальто, шубы, юбки и платья, которые элегантно спадают до пят и придают женщине изящность и притягательность.



Пиджак PRADA

Ботильоны  
BALMAIN


### ДЕТАЛИ

Короткая бахрома, небольшие невесомые цветы, перья, банты и другие мелкие декоративные элементы способны преобразить любую вещь.

### КОЖА

Кожаные вещи уже традиционно задают настроение сезона. Они — безоговорочные фавориты осени. Помимо черной и бежевой кожи присмотритесь к цветной: на контрасте с классическими оттенками цветная кожа будет выглядеть очень свежо и интересно, добавляя образу эффектности.

ERMANNO  
SCERVINO



*Устойчивость  
для любимых вещей  
в движении!*



# ГОГОЛЬ

ФИТНЕС-ЦЕНТР

ул. Гоголевская, 45а

+7 (4872) 52-88-22

🌐 [www.gogol-fit.ru](http://www.gogol-fit.ru)





ДЛЯ НЕЕ

СЕТЬ МАГАЗИНОВ

Костюм 10 900р.  
Магазин YUNA, 2-й этаж

Туфли 7 300р.  
Сумка 7800р.  
Магазин Graciana, 2-й этаж

Пальто 7 350 р.  
Магазин «Елена»  
2-й этаж

Визаж и прическа  
Елизаветы: Димпер  
Кристина dimper\_kristin

Осень —  
ВРЕМЯ ВПЕЧАТЛЕНИЙ!

Осень – это пора красивых пальто, элегантных образов, туфель, платьев глубоких благородных оттенков. В ТРЦ «РИО» вы сможете найти не только одежду для офиса, но и нарядные варианты для праздников. Любители элегантно-повседневного стиля тоже смогут подобрать в «РИО» практичные модные образы.



ВСЕ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗДЕСЬ!

г. Тула,  
ул. Пролетарская, 22-а  
[www.rio-tula.ru](http://www.rio-tula.ru)  
+7 (4872) 55-70-70



Благодарим модельное агенство Sigma Kids и Sigma Age Тула за предоставленных моделей  
✉ [sigma\\_age\\_tula](mailto:sigma_age_tula) ✉ [sigmakids\\_tula](mailto:sigmakids_tula)  
Руководитель Sigма Быковская Ольга  
+7-953-439-72-99. Модели: Елизавета, Татьяна, Никита. Дети: Кира, Кирилл



Костюм 12 400р.  
Топ 1 900р.  
Магазин YUNA,  
2 этаж

Туфли 7 300р.  
Сумка 6 900р.  
Магазин Graciana,  
2-й этаж



Платье 4 500р.  
Магазин YUNA,  
2 этаж

Туфли 7 300р.  
Сумка 5 600р.  
Магазин  
Graciana,  
2-й этаж



Весь образ –  
магазин «СИН»,  
2-й этаж

Кепка 399р.  
Пальто 2 299р.  
Толстовка 1 499р.  
Брюки 899р.  
Сумка 899р.  
Ботильоны 2499р.

DELUXE

СИН

YUNA  
style

YOLO  
REAL LIFE IS THE ONLY

FOR WOMAN

AMAYA

ДЖИНС OF RA



Мужчины не менее женщин интересуются всеми модными новинками одежды и заботятся о своем внешнем виде. Поэтому, выглядеть стильно, модно и презентабельно становится главной обязанностью каждого современного представителя сильного пола. Модные приемы и стили, которые были отмечены в коллекциях многих дизайнеров, представивших модные новинки мужской одежды на холодный сезон, среди которых оказались: брючный костюм-тройка, жилетки, объемные жилеты, многослойные луки, принтованные свитера

Как говорится, тренды трендами, а одежда должны быть практичной и комфортной, поэтому выбирать нужно то, что Вам лично нравится, и в чем вы чувствуете себя уверенно, комфортно и неотразимо.

# ДЛЯ НЕГО



Весь образ – магазин «СИН» (Sinsay), 2-й этаж

- Жилет серый 1 499р.
- Худи 1 999р.
- Сумка 499р.
- Брюки 1 799р.
- Кеды 1 199р.



Весь образ – магазин «СИН» (Sinsay), 2-й этаж

- Жилет желтый 1 299р.



Костюм 13 600р.  
Пальто 11 000 р.

Ботинки 2 799р.  
Магазин «Лапоток»  
1-й этаж

Организация, идея: Ирина Пшонкина vk.com/liger\_milite. Фотограф: Егор Конабевцев vk.com/egorkorobko



AMAYA

MAN

JOHN DENIM

JOY



# ДЛЯ ДЕТЕЙ



Магазин  
Kari-Гипер, цокольный этаж  
Кофта 999р.  
Штаны 1 499р.  
Кепка 499 р.  
Обувь 1 999р.



Магазин Kari-Гипер, цокольный этаж  
Свитер у девочки 1 599р.  
Куртка у мальчика 2 299р.

Осень должна быть яркой для всей семьи, поэтому приходите в «РИО» вместе – здесь вы найдёте огромный ассортимент модной и качественной одежды и обуви для детей любого возраста.



Магазин «СИН»  
(Sinsay), 2 этаж

На мальчике:  
Куртка 1 999р.  
Штаны 799р.  
Толстовка 599р.  
Рюкзак 799р.

На девочке:  
Бомбер 2 499р.  
Шапка 299р.  
Джинсы 799р.  
Рюкзак 799р.



Магазин  
Kari-Гипер,  
цокольный этаж  
Ботинки 1 999р.  
Свитер 1 799р.  
Жилет 1 699р.  
Джинсы 1 999р.



Магазин «СИН»  
(Sinsay), 2 этаж

Банка для чая **449р.**  
Торшер настольный **499р.**  
Ваза белая **599р.**  
Плед **999р.**  
Свеча черная **299р.**  
Чашка **249р.**  
Свеча белая **599р.**  
Блюдец черное **349р.**  
Набор столовых приборов **499р.**  
Подсвечник декоративный **399р.**

ДЛЯ ДОМА



Магазин COSTA, 1й этаж  
Диспенсер для мыла **229р.**  
Кашпо «На руке» **499р.**  
Каппо «Голова» - **299р.**



Магазин Kari-Гипер, цокольный этаж  
Ваза **399р.**  
Цветы **699р.**  
Салатник от **129р.**

Чайный набор на подносе **1199р.**  
Чайная пара с птичкой **599р.**  
Чайная пара **799р.**  
Чайник стеклянный **1299р.**



А чтобы даже в непогоду на душе было тепло, а в доме уютно, – купите в «РИО» уютные пледы, ароматные свечи, красивую посуду. В магазинах ТРЦ есть много идей для оформления интерьера, декора, товаров для дома, аксессуаров для ванной и полезных вещей для кухни.

**РИО**

ВСЕ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗДЕСЬ!

г. Тула,  
ул. Пролетарская, 22-а  
[www.rio-tula.ru](http://www.rio-tula.ru)  
+7 (4872) 55-70-70



СИН

kari  
ГИПЕР

lifestyle shop  
costa

Галамарт

ТЕКСТИЛЬСЕТЬ



# ТАКОЕ РАЗНОЕ РЕТРО

Мода циклична, все повторяется, возвращается к нам в новом прочтении. А сегодняшний день хорош разнообразностью трендов – от роскошных 20-х до энергичных 80-х. Героини нашего фотопроекта, успешные бизнес-леди и профессионалы своего дела, выбрали для себя тот стиль, который помогает им выразить себя и подчеркивает их уникальность.

Благодарим паб Зебитлз  
на ул. Союзной, 5А  
за предоставленное  
место съемки

## НАТАЛИЯ СОБОЛЕВА

основатель и руководитель клиники  
косметологии «Сонави»

Выразительность, подчеркнутая индивидуальность и женственность, изысканность и блеск – основные признаки стиля эпохи Гэтсби 20-х годов – хотела бы оказаться на тех вечеринках!



Организация, идея, стиль: Ирина Пшонкина iren\_titka, Фотограф: Инна Ханган\_inna

# ИЛИАНА МАРИНА

директор клиники «Эксперт»

50-е годы были самой женственной эпохой, и диоровский силуэт идеально это подчеркивает.

Макияж и прическа:  
Евгения Егорова  
Телеграм egorovaeva

Благодарим «Наряд на прокат»  
[vk.com/naryad\\_naprokat\\_tula](https://vk.com/naryad_naprokat_tula)  
за предоставленное платье



# Ирина Тучина

врач-косметолог

Мой выбор – эстетика стилияг 60-х.  
Люблю все яркое, задорное,  
энергичное, активное – как в моде,  
так и в жизни.



Макияж и прическа:  
Анастасия Губанова  
Телеграм: @Staysi\_gubini

Благодарим за предоставленное  
платье RIN studio:  
прокат одежды, платьев,  
костюмов [vk.com/rinstudio](https://vk.com/rinstudio)



# Вера Фишингер

бьюти-предприниматель

Сейчас идет возрождение моды на 70-е годы – это самый яркий тренд года. Выбрала для себя эту эстетику, так как люблю идти в ногу со временем.



# ЕВГЕНИЯ ШАНДРОВА

управляющий фитнес-центром  
«Фитнес-Парк»

80-е – это бум увлечения фитнесом, каждая девчонка мечтала быть похожей на Джейн Фонду и Синди Кроуфорд с тех самых видеокассет с тренировками. Кстати, в «Фитнес-Парке» мы любим устраивать такие тематические вечеринки.





# МАРИНА ГУЛИМОВА

Директор по маркетингу  
ТРЦ РИО

Выбрала для фотосета стиль  
30-х годов: ценю элегантность,  
глубину, уравновешенность и  
спокойствие.





# СВАДЬБА МЕЧТЫ

24 АВГУСТА В ТУЛЕ СОСТОЯЛСЯ КРАСИВЫЙ ПРАЗДНИК В ЧЕСТЬ СОЮЗА ДВУХ ЛЮДЕЙ, БЛИЗКИХ ДРУГ ДРУГУ ПО ДУХУ, ИНТЕРЕСАМ И МЕЧТАМ. ИЗВЕСТНЫЙ В ГОРОДЕ ЭКСПЕРТ ПО НЕДВИЖИМОСТИ ДМИТРИЙ ВОРОБЬЕВ И ЕГО КОЛЛЕГА КАРИНА СЫГРАЛИ СВАДЬБУ В ЛЕТНЕМ ПРОСТРАНСТВЕ «ВОЗДУХ».

**В** свадьбе Дмитрия и Карины объединились традиции и модные тренды, романтика и дерзость. Праздник получился очень стильным, с элегантным декором, единым дресс-кодом для гостей в актуальных нюдовых оттенках, барменом на велком-зоне, аркой для трогательной и красивой выездной церемонии. Невеста вышла на нее под нежную мелодию о любви, а жених – под свой любимый трек от AC/DC. Первый танец молодые танцевали под романтическую и уже легендарную балладу группы Aerosmith – песню, которая нравится обоим и которая стояла на телефоне Карины на звонках от Дмитрия.

На современном торжестве были соблюдены и классические обычаи: каравай от родителей, два разбитых на счастье бокала. Гости снимали рилсы для соцсетей и тут же делали фотографии на «Полароид». Молодожены катались на старом кабриолете 68-го года по современному загородному поселку, а самые интересные моменты прогулки с воздуха снимал квадрокоптер. Получился интересный микс из традиций и трендов разных поколений.

Фото: Митин Руслан  
Видео: Алексей и Ольга Киселевы  
Локация: «Воздух»  
Ведущая: Екатерина Исаева  
Координатор: Людмила Босова  
Макияж: Евгения Алифанова  
Прическа: Антонова Надежда  
Торт: Юлия Коняева







**С**вадьбу Воробьевых сопровождали ведущие специалисты ивент-индустрии. За видеосъемку отвечали Алексей и Ольга Киселевы, фотофакты с мероприятия запечатлевал Руслан Митин. Кондитер Юлия Кейк создала прекрасный торт с инициалами молодоженов, разрезание которого сопровождалось эффектным фейерверком. Яркими выступлениями гостей радовали артисты интерактивного танцевального шоу Just In Time. Праздник вела Екатерина Исаева, которая заранее подготовила видеосюрпризы для Дмитрия и Карины – мини-интервью с друзьями, женихом и невестой. Карина тоже подарила супругу необычное поздравление – записала клип из совместных видеозаписей и песни, исполненной ею в студии. Одним из трогательных моментов стал подарок для родителей – большие картины из совместных фотографий с молодоженами.

После праздника Воробьевы отправились в свадебное путешествие. Посетить много стран вместе – один из планов на совместную жизнь. А еще одна общая мечта – построить свой дом и наполнить его детскими голосами, гармонией, любовью и счастьем.



# Основа для совершенства



Вера Николаевна Комарова,  
врач-дерматокосметолог

МОЖНО БЕСКОНЕЧНО «ПОЛИРОВАТЬ» СВОЮ ВНЕШНОСТЬ, ПРИМЕРЯТЬ РАЗНЫЕ ОТТЕНКИ И ОБЪЕМЫ, НО У ЛЮБЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ ДОЛЖНА БЫТЬ ХОРОШАЯ ОСНОВА. ПОСМОТРИМ НА КРАСОТКУ БАРБИ: ЕЙ К ЛИЦУ ЛЮБЫЕ ОБРАЗЫ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ НАКЛАДЫВАЮТСЯ НА ИДЕАЛЬНУЮ КОЖУ И ЗДОРОВОЕ СТРОЙНОЕ ТЕЛО. ЗАЛОЖИТЬ ПРОЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВА ПОМОГУТ В КЛИНИКЕ В. Н. КОМАРОВОЙ.

## КОД МОЛОДОСТИ

Получить от бьюти-процедуры максимальный омолаживающий эффект помогает **анализ ДНК**. Я рекомендую начинать с этого, ведь главное, чего ожидают пациенты от наших процедур, – выраженный и длительный результат. Тем не менее, одни и те же воздействия даже у людей одного возраста дают разный омолаживающий эффект. У одних он просто великолепен, у других скромнен. Почему? То, насколько хорошо сработают омолаживающие технологии, зависит от наших генетических особенностей.

Вывести индивидуальные правила молодости и здоровья позволяет генетическое тестирование. Генетический паспорт, выдаваемый пациенту по результатам тестирования, представляет собой подробную расшифровку записанной в ДНК информации и на основании полученных данных включает рекомендации по образу жизни. Здоровье (усвоение витаминов и минералов, гормональные процессы); питание и масса тела (обмен веществ, персонализированная диета); красота (рекомендуемые и нежелательные процедуры); спорт (оптимальные и нежелательные физические нагрузки) – все эти параметры разложены в данном документе по полочкам.

**Наши пациенты, которые прошли генетическое тестирование, взяли на вооружение полученную информацию и отмечают заметное улучшение физического и эмоционального состояния.**

И что безусловно важно для нас, эффект от омолаживающих процедур у таких пациентов более ярко выражен.

RF-терапия





## ЭНЕРГИЯ МОЛОДОСТИ

Не буду скрывать: **микроигльчатая биполярная RF-терапия на аппарате INFINI** – излюбленная процедура наших докторов. И неспроста. Технология показывает великолепные результаты: буквально меняет рельеф кожи и запускает естественные процессы омоложения. Данная разработка в разы превосходит аналоги по эффективности и безопасности, что доказано сотнями стоящих за ней клинических исследований.

RF-терапии INFINI нет равных, когда нужно сузить расширенные поры, сделать менее заметными следы от акне или растяжки. Но это далеко не полный список ее возможностей. Спектр показаний к воздействию широк: избавление

от морщин и подтяжка тканей. Известно, что коррекция тонкой кожи – сложная задача для врача-косметолога. INFINI решает ее с успехом. Для выполнения процедуры используется одноразовый аппликатор, оснащенный тончайшими микроиглами с золотым напылением. Этот металл – лучший проводник энергии. Драгоценные иглы работают по принципу акупунктуры и через микроскопические отверстия в коже доставляют RF-энергию на строго контролируемую глубину (0,5–3,5 мм). В итоге запускается каскад биохимических процессов, направленных на естественное омоложение.

## «ЗЕЛТИК» – СКУЛЬПТОР ТЕЛА

Исследователи из Гарвардской медицинской школы доказали, что клетки жира чрезвычайно чувствительны к холоду. Они выяснили, что «заморозка» или локальное понижение температуры до -25 градусов вызывают естественную гибель этих клеток. При этом такая температура никак не влияет на сосуды, нервные окончания и внутренние органы. Это открытие позволило ученым создать совершенно новую технологию коррекции фигуры, которая была реализована в **аппарате «Зелтик»**. С его помощью можно корректировать фигуру без оперативного вмешательства, боли и дискомфорта.

Процедура криолиполиза на аппарате «Зелтик» идеально подходит для тех, кто мечтает избавиться от ненавистных складок на животе, талии или в других зонах. По эффективности ее можно сравнить с классической липосакцией, но без разрезов, шрамов и длительной реабилитации. Кроме того, технология процедуры признана FDA и на 22,4% более эффективна, чем другие аппаратные методики.

## КРАСОТА БЕЗ ФОТОШОПА

Прежде чем выложить свои снимки, вы выравниваете цвет кожи в фотошопе? Перед выходом из дома накладываете слой тонального крема? Тогда, возможно, настало время сделать свою кожу идеальной. Наш выбор – **фотоомоложение**, которое позволяет всего за несколько сеансов решать такие серьезные проблемы, как пигментные пятна, сосудистые недостатки, корректировать даже глубокие морщины.

Фотоомоложение давно используется для того, чтобы стирать с лица следы времени. Благодаря тонкой ручной настройке IPL-модуля, световая энергия, преобразованная в тепло, с ювелирной точностью воздействует непосредственно на пигментные структуры кожи, запускает образование новых здоровых тканей, стимулирует процесс естественного омоложения, при этом не повреждая эпидермис. Процедура не требует реабилитации: сразу после нее вы можете вернуться к своей привычной жизни. После нескольких сеансов фотоомоложения кожа становится гладкой и эластичной, овал лица заметно подтягивается, а морщинки разглаживаются.



## клиника комаровой

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



**Вопрос  
месяца:**

ВО ЧТО ВЫ ХОТИТЕ  
ИНВЕСТИРОВАТЬ?

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



ОСЕНЬ – ВРЕМЯ НОВОГО ПУТИ, ОСОЗНАННОСТИ И ГАРМОНИИ. КАКИЕ РЕСУРСЫ НУЖНЫ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ? ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ И ЧТО ОСТАНАВЛИВАЕТ НА ПУТИ К ЦЕЛИ? НА ЭТИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ИНВИТРО» ЮЛИЯ ЮРЬЕВНА БЕРДНИКОВА.

## ОСОЗНАННОСТЬ

Давайте определим, что для того чтобы инвестировать в себя, необходимы ресурсы, а именно – энергия, деньги, время. И если мы определили наличие данных ресурсов у себя, можем задать следующий вопрос: «Во что именно я хочу инвестировать?» Допустим, внешность. А это лицо, тело, стиль одежды и т. д. Здесь я, как правило, задаю вопрос: «Вы можете визуализировать желаемый результат? То есть представить образ идеальной картинки?» Допустим, да, могу. Детально представляем желаемый результат и далее структурируем пошаговый план. Но всё было бы так просто, если бы спустя некоторое время человек не задался бы вопросом: «Почему у меня не получается? Или – меня не удовлетворяет полученный результат». Тогда начинаем разбираться в том самом «но».

**Ответьте себе на вопрос: «Для чего мне идеальная шаблонность внешности, тела или большие вложения в дорогие бренды? Какую потребность я здесь закрываю? Чувствую ли я собственную значимость или, возможно, в очках Louis Vuitton прячусь от одиночества?»**

А так всё вроде бы Ок, я не хочу демонстрировать свою уязвленность и научился носить защитную броню. Но потребности так и остаются незакрытыми. Удовлетворения нет. Дальше хуже: если я не осознаю свои истинные потребности, я начинаю удовлетворять их как угодно, только бы не слышать внутренний голос. И вот вы уже с бутылкой виски ночью: думаете: «Как же мне ещё продемонстрировать свою привлекательность и значимость?»

## ВСЁ МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ ПРЯМО СЕЙЧАС

И возможно, впоследствии вы вспомните эту историю. Важными являются следующие аспекты: здоровье, внешность, окружение, знания и навыки.

Вопрос успешности – это как человек научился распоряжаться своими ресурсами. Мы отдаем время и навыки – получаем деньги. Отдаем деньги и время – получаем на-

выки. Отдаем время – получаем связи. Задействуем связи – получаем экономию времени и денег.

Время – это важнейший невозполнимый базовый ресурс! Задумайтесь над этим. Ценным навыком может стать умение структурировать и планировать. День, неделю, жизнь... Сегодня вы создаёте свой завтрашний день, вчера вы создали свою действительность. Поразмышляйте, какие действия не дают полезных результатов. Как можно изменить ситуацию в ближайшие дни. Выпишите в конспект. И вы чудесным образом увидите, сколько высвобождается свободного времени, которое отдано в соцсети на разглядывание чужой жизни или пустую болтовню про соседку с 5-го этажа. Где ваша наполненная смыслами жизнь?

## ВО ЧТО Я МОГУ ИНВЕСТИРОВАТЬ?

**1 Здоровье – это наличие энергии.**  
Как бензин для автомобиля. Есть энергия – ты эффективен, нет – фактически ничего не можешь. Тело разговаривает на языке симптомов. Лишний вес, боль в спине, голове, да где угодно, кашель, частые ОРВИ и т. д. Не случайно на каждой встрече с клиентами, я задаю вопрос: «Что вы чувствуете в теле прямо сейчас? Где живёт эта эмоция?» Когда мы слышим свое тело, мы учимся делать наилучший выбор из возможного.

**2 Внешность.**  
Это выгодная инвестиция, которая может принести свои плоды. Не случайно говорят, что встречают по одежке. Наш внешний вид имеет значение. Мы транслируем себя этому миру и производим определённое впечатление. А это в свою очередь связано и с самооценкой.

**3 Знания, навыки, саморазвитие.**  
Чувствуете ли вы внутреннюю потребность обрести новые знания и выйти на качественно новый уровень жизни? Задайте себе эти вопросы и вместе с ответами придет понимание – в каком направлении и с какой целью можно идти вперёд.

**Все необходимые ресурсы заложены в каждом из нас по умолчанию, в базовых настройках.**

Умение вовремя обратиться за помощью – навык зрелой личности.

С уважением к вам. Юлия Бердникова.

# INVITRO

г. Тула, пр. Ленина, 112-б  
+7-903-697-55-77



# МИЛЛИОНЕРОВ СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ

Работа мечты с неограниченным доходом – не где-то в мегаполисе, она рядом, в нашем городе! Рядом с нами живут люди, которые могут зарабатывать столько, сколько захотят, – без верхних планок и «потолков». Миллион в месяц – реально! А еще эти люди наслаждаются интересным делом, крутой командой, возможностью давать клиентам максимум и видеть результаты своего труда. Где находится эта «другая вселенная», знает Екатерина Ильина из агентства недвижимости «Астория».

**Е**катерина Ильина в «Астории» руководит группой продаж, одной из самых успешных в агентстве. Десятки сделок в месяц и счастливых семей, чувство хорошо сделанной работы и сотни тысяч личного дохода – хотите так же? Присоединиться – можно!

– Профессия риелтора подходит всем, кто активен, целеустремлен и хочет много зарабатывать. Я с уверенностью и гордостью могу сказать, что у меня в группе работают лучшие специалисты сферы недвижимости, и это не слова – это факты. Их подтверждают отзывы счастливых клиентов и зарплаты моих сотрудников.



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



Меня переполняют эмоции от того, что мои сотрудники могут заработать **ОДИН МИЛЛИОН РУБЛЕЙ ЗА ОДИН МЕСЯЦ**. Вы не ослышались: это заработная плата за июль моего сотрудника, который работает в нашей компании чуть больше года. Мурашки по коже!.. А средняя заработная плата специалиста в моей группе за июль составила 350 000 рублей. Я кайфую от того, что каждый месяц мы бьем свои рекорды. В июле их было несколько. Мы увеличили свой же рекорд по валовой выручке в 2,5 раза. Это просто невероятно! В последний день июля я вышла из офиса со слезами счастья на глазах. У нас рекордное количество агентов-миллионеров, мы провели сделку с самой крупной валовой выручкой в компании. Мы в лидерах продаж у ряда застройщиков. И это только июль! И это всё – мои специалисты! Безмерно люблю мою команду и не устаю говорить ей спасибо – за доверие, за любовь, за результаты, за то, что слышат меня, за то, что мы постоянно учимся и развиваемся, за то, что мы ставим амбициозные цели и достигаем их!

В «Астории» новичку легко начинать путь в профессии риелтора. В компании выстроена система обучения профессии с нуля, система наставничества, благодаря чему новые сотрудники выходят на результат уже в первый месяц. У нас легко влиться в работу и предоставить отличный сервис клиенту, так как на любом этапе у новичка есть помощь со всех сторон – ипотечного отдела, юридического отдела, руководителя и наставника. Наш крутой коллектив сделает всё, чтобы у вас получилось! Мы – настоящая команда, в которой все готовы друг друга поддержать и помочь.

И если вы думаете, что что-то в этой жизни невозможно – не соглашусь! Приходите в «Асторию», учитесь, пробуйте свои силы, ставьте себе цели – и вы сами увидите, как быстро сбудутся ваши самые смелые мечты! Возможно всё, я это точно знаю!





«Он не даст мне развода и оставит без копейки». «Нам нечего делить: всё имущество — на жену». Слыша такие фразы, юрист Александр Римский негодует: по закону супруг может претендовать на половину нажитого в браке. Получить то, что ваше по праву, — можно и нужно! Говорим с ним о том, как надо действовать до и после развода, чтобы отстаивать свои законные права.

# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РАЗВОДА: ВАМ ЕСТЬ ЧТО ДЕЛИТЬ!

**ЮРИСТ АЛЕКСАНДР РИМСКИЙ,  
КОМПАНИЯ «РИМСКОЕ ПРАВО»  
+7 (4872) 38-54-81**



**– Александр, давайте начнем с того, как супругу понять, есть ли смысл бороться за раздел имущества? Вдруг и правда не получится ничего разделить?**

– Многие клиенты приходят ко мне с таким настроем: все оформлено на супруга, он ничего не отдаст, помогите! Первое, что нужно знать при разводе: вы имеете право на половину имущества, нажитого в браке, на какие бы хитрости ни шел супруг. Большинство клиентов изначально уверены, что не смогут ничего получить, потому что перед разводом муж/жена вывели деньги со счетов, продали квартиру, переписали на маму машину и т.д. И наша работа начинается с консультации: мы смотрим, какое имущество есть у семьи и что из этого должен по закону получить при разводе каждый супруг. Иногда человек даже не знает о том, какое имущество супруг покупал в браке: мы находим квартиры, машины и помогаем разделить по закону. Жены часто не в курсе, что имеют право на половину бизнеса мужа, если тот является учредителем юрлица.

Моя задача – помочь человеку восстановить его законные права. Хочу отметить, что я никогда не берусь за заведомо безнадежные случаи, лишь бы получить свой гонорар. Это вопрос репутации, для меня она дороже денег. Если у дела нет перспектив, говорю об этом сразу. Если же вижу, что смогу помочь, у меня есть варианты сотрудничества за процент от взысканной суммы: для клиента это часто является максимально удобным вариантом.

**– Бывает так, что супруги при разводе договариваются на словах: например, она с детьми живет в общей квартире, а он получает все остальное. Спустя время она понимает, что могла рассчитывать на большее. Можно оспорить первоначальную договоренность? И в какой срок?**

– Срок исковой давности составляет 3 года, но всегда могут быть нюансы. Расскажу случай из практики. Супруги расторгли брак в 2010 году, жена с детьми осталась в квартире, купленной в браке и оформленной на нее, муж – в доме на 600 кв. метров. Спустя 12 лет женщина решила продать квартиру, а муж вдруг обратился в суд и восстановил срок исковой давности под предлогом, что не знал о нарушении своих прав. Квартиру поделили на двоих. Женщина обратилась ко мне с вопросом: «Что делать?» Я ответил, что предлагаю ей заработать денег. У супруга есть дом и участок, которые не были поделены при разводе, и они гораздо дороже квартиры. Мы тоже через суд восстановили сроки, поделили это имущество на двоих и наложили арест на долю мужа, пока он не выплатил разницу между половиной дома и половиной квартиры. Таким образом, моя клиентка сохранила всю квартиру и дополнительно получила солидную сумму. Поэтому – да, срок давности есть, но его можно оспорить.

**– Если имущество покупалось в браке, но супруг оформил его на третьих лиц, при разводе уже нет шансов получить половину?**

– Если будет доказано, что данное имущество приобретено на совместные деньги или на деньги другого супруга, можно оспорить такую сделку. Моя клиентка, будучи замужем, продала свою добрачную квартиру. Ее муж на эти деньги купил другую недвижимость и оформил ее на маму. Между продажей и покупкой прошла неделя. При разводе муж был уверен, что бывшая супруга не сможет претендовать на это имущество, но в суде его мама не смогла показать, откуда у нее появились деньги. В итоге мы добились того, что квартира целиком досталась бывшей жене. Такие дела достаточно сложные, но

если есть предпосылки, шансы доказать происхождение денег, – они тоже решаемы.

**– Есть шанс вернуть совместное имущество, которое супруг продал перед разводом?**

– Безусловно. Ситуация достаточно типичная: супруг, понимая, что дело идет к разводу, старается быстро продать собственность, надеясь забрать все деньги себе. Но такие сделки мы оспариваем. Случай из практики: человек перед разводом продал очень дорогой автомобиль, по документам – всего за миллион рублей, и был готов выплатить 500 тысяч. Мы провели независимую экспертизу, которая оценила машину в 25 миллионов, и взыскали с бывшего супруга половину этой суммы. С любым имуществом – недвижимостью, автомобилями, вкладами – сделки могут быть оспорены, совместное имущество поделено по закону.

**– Если супруги заключали брачный договор и он заведомо невыгоден для одного из них, можно ли его оспорить?**

– Брачный договор может быть оспорен, если человек подписывал его в состоянии аффекта либо под давлением – например, муж заставил жену пойти к нотариусу под угрозой забрать у нее детей. Оспорить брачный договор можно и в том случае, если он подписан на заведомо невыгодных условиях для одного из участников сделки. Доказать эти факты сложно, но возможно. У нас был случай, когда в суде мы оспорили кабальный договор, по которому жена с тремя детьми в случае развода оказывалась практически на улице.

**– Если понятно, что семью не сохранить, какие действия можно предпринять перед разводом?**

– Если вы опасаетесь, что супруг может вывести, продать совместное имущество, советую как можно раньше обратиться к юристу. Первое, что мы сделаем, – наложим запрет на регистрационные действия с движимым и недвижимым имуществом. После этого супруг не сможет продать квартиру, машину, снять деньги со счетов.

Важно отметить, что раздел имущества не привязан к расторжению брака: его можно провести в любой момент совместной жизни, когда еще неразведенные супруги делят имущество и понимают, что жить дальше не смогут, и хотят обезопасить свою долю от продажи.

Еще один момент, который хочется прояснить: не верьте супругу, который грозит не дать вам развод. У него нет таких полномочий. Если вы хотите расторгнуть брак, вы это сделаете. Можно лишь затягивать время. Чтобы этого не происходило, мы с моими клиентами делаем все параллельно: в один день подаем заявление на расторжение брака и на раздел имущества. Что бы ни говорил муж или жена, имущество должно быть поделено по закону – в этом и состоит работа юриста.

**...Я САМ МУЖ И ОТЕЦ, У МЕНЯ ПРЕКРАСНАЯ СЕМЬЯ, И Я ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЧИТАТЕЛЯМ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ В ИХ СЕМЕЙНЫХ СОЮЗАХ. НО ЖИЗНЬ МОЖЕТ СКЛАДЫВАТЬСЯ ПО-РАЗНОМУ. И КОГДА БРАК РАСПАДАЕТСЯ, РАЗДЕЛ ИМУЩЕСТВА ДОЛЖЕН ПРОИСХОДИТЬ ЦИВИЛИЗОВАННО, ЗАКОННО, С УВАЖЕНИЕМ ДРУГ К ДРУГУ. ЕСЛИ В ЭТОМ ПРОЦЕССЕ ВАШИ ПРАВА БЫЛИ НАРУШЕНЫ – ОБРАЩАЙТЕСЬ, ПОМОГУ ВОССТАНОВИТЬ СПРАВЕДЛИВОСТЬ.**





Свой седьмой день рождения центр стоматологии SEN-clinic отметил грандиозным открытием, пригласив гостей в новое пространство. Это отделение для взрослых и детей на ул. Тимирязева, 97.

# SEN-CLINIC 7 ЛЕТ: ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



**О** маленьких пациентах в клинике особенно позаботились: светлый уютный интерьер, яркие рисунки на стенах – зверушки с зубными щетками, экраны на потолке для просмотра мультфильмов во время процедур – все для того, чтобы уход за зубками проходил для них с комфортом, без страха и слез.

В честь праздничного события в SEN-clinic провели красивую церемонию. Гости, как звезды кинофестиваля, проходили по ковровой дорожке. Момент открытия ознаменовался перерезанием такой же фиолетовой ленточки под всеобщие аплодисменты, а всех присутствующих ждал вкусный фуршет и бар с напитками, играла живая музыка, диджей радовал модными сетами, ведущий – развлечениями и конкурсами.



В них можно было выиграть приятные подарки от партнеров, а главными призами стали три сертификата на профессиональную гигиену и другие услуги SEN-clinic.



ЦЕНТР СТОМАТОЛОГИИ  
ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГИИ  
И ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ  
**SEN-clinic**

Тимирязева 97 | +7 (906) 623-15-25  
Красноармейский 34 | +7 (4872) 58-81-96  
sen-clinic.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# НЕ ПРОСТОЙ, А ЦИФРОВОЙ

Несколько платежных карт и немного наличных в кошельке – вполне привычно и удобно для быстрой оплаты покупок и переводов. Однако уже совсем скоро появится новая форма денег – цифровые рубли. Разбираемся, что это за валюта и зачем она нужна.

## ЧТО ТАКОЕ ЦИФРОВОЙ РУБЛЬ?

Цифровой рубль – это третья форма рубля. Сейчас у нас есть наличные (банкноты и монеты в кошельках) и безналичные (деньги на счетах в банках, на картах), а в дополнение к ним появится еще и третья форма – цифровая. Такие рубли будут храниться в цифровых кошельках людей и компаний. Кошельки, в свою очередь, будут открываться на платформе Банка России. Операции с цифровыми рублями также будут проходить на этой платформе.

## ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

Мы привыкли, что сегодня оплатить кофе или перевести близкому человеку деньги можно за пару секунд. Цифровой рубль поможет сделать эти операции еще удобнее и выгоднее.

Во-первых, цифровой кошелек не привязан к конкретному банку. Его можно будет открыть через привычное мобильное приложение любого вашего банка. И дальше пополнять его или переводить с него деньги можно будет также через любое мобильное приложение любого вашего банка. Во-вторых, переводы цифровых рублей между физическими лицами будут бесплатными и не будут зависеть от ограничений и тарифной политики банков.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я НЕ ХОЧУ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЦИФРОВЫМИ РУБЛЯМИ?

Граждане, как и сейчас, смогут самостоятельно выбирать, какую форму рубля использовать – наличную, безналичную или цифровую. Выбор полностью за человеком. Обязанности открывать кошелек цифрового рубля у людей не будет. Если кто-то не хочет пользоваться цифровым рублем, то может просто не открывать кошелек.

При этом, если у вас есть цифровой кошелек и кто-то переведет вам цифровые рубли, вы в любой момент сможете мгновенно перевести их себе на счет в банке, а затем, при желании, снять наличные в банкомате или кассе банка.

## КАК МОЖНО БУДЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЦИФРОВЫМ КОШЕЛКОМ?

Так же просто, как банковской картой. Разница в том, что банковских счетов и карточек у вас может быть сколько угодно, а цифровой кошелек только один.

Для начала вы создадите цифровой кошелек через мобильное приложение любого своего банка. Затем получите к нему доступ через приложения других ваших банков, подключенных к платформе.



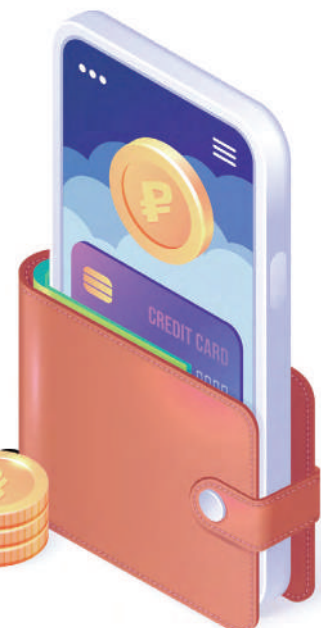
ДМИТРИЙ БОРИСКИН,  
заместитель управляющего  
Отделением Тула Банка России

Потом вы переводите на кошелек деньги со своих текущих банковских счетов – до 300 000 рублей в месяц. А вот переводить цифровые рубли со своего кошелька или принимать переводы от других людей и организаций разрешается на любые суммы. Никакой комиссии за эти операции не будет.

## КОГДА МОЖНО БУДЕТ НАЧАТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЦИФРОВЫМ РУБЛЕМ?

В массовый оборот цифровой рубль будет внедряться, по оценке Банка России, на горизонте 2025–2027 годов. С 15 августа этого года началось пилотирование операций с реальными цифровыми рублями. В пилоте участвует ограниченный круг клиентов 13 банков.

Внедрение цифрового рубля в массовый оборот будет происходить поэтапно. При этом все формы рубля – наличные, безналичные, цифровые – будут доступны, и выбор, какими рублями пользоваться, останется за вами.





# АРХСИТИ:

## ТАК ВЫ ЕЩЕ НЕ ЖИЛИ

ДЕНИС ДУНАЕВ,  
предприниматель

ЯНА БРУСТИНА,  
риелтор

Фотограф: Егор Конабеццев egorkorphoto

Клубный поселок АрхСити перевернул представление о том, каким может быть загородный дом. Современным, крутым, невероятно комфортным!

**А**рхСити – проект Дениса Дунаева, предпринимателя с большим кругозором и насмотренностью. Художественное образование и путешествия по всему миру помогли ему сформировать свой взгляд на архитектуру и комфорт. Так появился проект АрхСити, закрытого клубного поселка, в котором всё суперсовременно – и внешне, и внутри.

Официальным представителем застройщика стала Яна Брустина – признанный эксперт по недвижимости, «бриллиантовый» риелтор, ключевой партнер девелоперов и агентств. Поговорили с Яной и Денисом о востребованности таких проектов в Туле, о технологиях и домах нового формата.



– Денис, архитектура поселка АрхСити очень необычна, она отличается от того, какими мы привыкли видеть загородные дома. Что вдохновило вас на такое решение?

– Я уверен, что это именно то, что сегодня нужно людям. Современный стиль, четкие линии, лаконичные формы. Уникальный оттенок облицовки домов, который был создан заводом Braer специально для нашего поселка. Отсутствие проводов, труб и других наземных коммуникаций: вся инженерия проходит под землей, пространство чисто и свободно от всего лишнего. Единый стиль поддерживается во всех постройках на участках: мы бесплатно предоставляем владельцам домов проекты зон барбекю, террас, беседок и других объектов, чтобы они вписывались в общую концепцию. Все это формирует неповторимый облик поселка.

– Технологическая «начинка» поселка соответствует современному облику?

– Безусловно. В строительстве применены керамические блоки и облицовочный кирпич Braer: они превращают стены в такой «термос», который держит тепло зимой и прохладу летом. Энергосберегающие стеклопакеты дополняют температурный комфорт. На плоской крыше никогда не будет наледи и сосулек и ее не нужно чистить. Септик последнего поколения перерабатывает всё и требует минимального обслуживания.

– Яна, чем лично Вам нравится этот объект? Можете «примерить» его на себя как место для жизни?

– Без сомнений да. Это мой любимый загородный объект в нашем регионе. И не только потому, что он не похож на другие, – хотя это очень важно для тех, кто стремится к индивидуальности, любит актуальные решения. АрхСити опережает время и самые смелые ожидания.

Для меня есть целый ряд других факторов, которые делают АрхСити идеальным местом для жизни. Денис уже сказал о расположении: природа вокруг и короткий путь до города – это сочетание дорогого стоит! Спокойная и безопасная территория, красивые пейзажи для прогулок. Отличная планировка внутренних пространств, без лишних коридоров. Огромные окна с выходом в сад. Мой дом мечты точно находится в АрхСити.

– Такой подход к архитектуре и строительству быстро нашел поклонников: правда, что практически весь поселок уже распродан?

Денис: – Да, первая очередь продана полностью, во второй свободны всего два дома. Комьюнити поселка составили в основном взрослые люди 35+, семейные, с детьми, успешные, состоявшиеся лично и финансово. Многие живут здесь постоянно и не хотят никуда уезжать. Я с ними полностью солидарен: вокруг прекрасная природа, чистый воздух и город близко: сегодня я доехал от «Искры» до АрхСити за 17 минут.

Яна: – Два дома в АрхСити пока свободны для просмотра и приобретения. Дома полностью готовы, сданы в эксплуатацию, все коммуникации проложены, включая септик последнего поколения, централизованный водопровод, высокоскоростной Интернет.

– Правда ли, что в АрхСити скоро появятся дома нового формата?

Денис: – Такой формат я не назову новым, он с успехом применяется в разных странах мира. Это quadroхаус, двухэтажный дом, разделенный на четыре части, каждая с отдельным входом – для четырех семей. Мы строим quadroхаусы в новой очереди поселка АрхСити, с применением таких же современных технологий и качественных материалов, что и индивидуальные дома: кирпич Braer, панорамное остекление, плоская крыша. У каждой семьи будут два этажа с эргономичными планировками: большая кухня-гостиная, санузел и вспомогательные помещения на первом этаже, три комнаты и еще один санузел – на втором.

Яна: – С появлением quadroхаусов загородная жизнь выйдет на новый уровень доступности: покупатели смогут приобрести просторный собственный дом в 20 минутах от центра Тулы по цене двух-трехкомнатной городской квартиры. Хочу отметить, что это предложение ограничено, интерес к нему уже очень высокий, поэтому есть смысл поторопиться с принятием решения. Звоните, отвечу на все ваши вопросы, проведу экскурсию, обеспечу полное сопровождение вашей покупки.



На первом развороте вы можете посмотреть фото готовых домов первой и второй очереди



Запись на просмотр:  
+7(4872) 71-61-61  
+7 (967) 431-61-61  
архсити.рф





**КЛИНИКА**  
ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ  
МЕДИЦИНЫ

Диагностика и лечение на основе запатентованных авторских технологий и медицинского инструментария

**Д.М.Н. ПРОФЕССОРА ИВШИНА В. Г.**

в области:

- Онкологических заболеваний
- Бесплодия
- Минимально-инвазивной хирургии
- ДЦП

---

Тула, ул. Metallургов, 83-а  
+7 (4872) 41-90-90, +7 (4872) 305-818,  
+7 (910) 167-20-30

цнмт.рф



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



«Центр Новых Медицинских Технологий»  
проводит акцию «С заботой о будущем»  
и дарит студенткам колледжей и вузов г. Тулы  
**скидку 50% на**

## **PH-МЕТРИЮ ЦЕРВИКАЛЬНОГО КАНАЛА И ПОЛОСТИ МАТКИ,**

уникальную методику профилактики женского  
репродуктивного здоровья,  
**с 1 сентября по 31 декабря 2023 года**

---

**ПРИЕМ ВЕДЕТ ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ  
РОГОВА ЕЛЕНА ОЛЕГОВНА**

Запись на прием по телефонам:  
+7 (4872) 305-818, +7 (910) 167-20-30,  
+7 (4872) 41-90-90



Подробнее  
об акции



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# Осенняя ревизия косметички



**ВЕРА ФИШИНГЕР,**  
бьюти-эксперт

КАЖДЫЙ СЕЗОН МЫ НАВОДИМ ПОРЯДОК В ГАРДЕРОБЕ, НО КОСМЕТИЧКА ТОЖЕ ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ. ЧТО ОСЕНЬЮ НАДО УБРАТЬ, А ЧТО ДОБАВИТЬ? КАКИЕ СРЕДСТВА ПОРА ЗАМЕНИТЬ? ИЗУЧАЕМ СОВЕТЫ БЬЮТИ-ЭКСПЕРТА ВЕРЫ ФИШИНГЕР.



**01** Как и летом, осенью актуальны средства, содержащие солнцезащитный фильтр. Ведь осенью солнце ещё активно. К тому же многие переходят на кислотный уход в этот период, что, в свою очередь, требует обязательного использования средств с SPF. Здорово, что есть средства два-в-одном. Например, обратите внимание на увлажняющий и выравнивающий тон кожи крем для лица. Специальные цветочные сферы индивидуально подстраиваются под цвет кожи, маскируют недостатки и делают тон кожи более ровным. Крем имеет приятную в нанесении текстуру и обогащен пептидами, которые увлажняют кожу и позволяют ей сиять. Самое главное, он имеет солнцезащитный фактор SPF30.



**02** Средство с кислотами и ретинол нам были недоступны по причине инсоляции и, как следствие, неожиданной реакции кожи. Осенью же кислоты можно и нужно вводить в бьюти-рутину. Запаситесь продуктами с АНА-кислотами. Они мягко отшелушат ороговевший слой эпидермиса, не раздражая и не истончая кожу, активизируют процесс регенерации, усиливают действие косметических продуктов, обладают легким отбеливающим действием и выравнивают микрорельеф. Выберите несмываемый пилинг-уход для комплексного омоложения и защиты клеток кожи. Пилинг эффективно работает на уменьшение существующей пигментации.

**ОСЕНЬЮ ОТПАДАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ В ВОДОСТОЙКИХ СРЕДСТВАХ. ЕСЛИ, КОНЕЧНО, ВЫ НЕ СОБИРАЕТЕСЬ БЕГАТЬ ПОД ХОЛОДНЫМИ ОСЕННИМИ ДОЖДАМИ)). ОСТАВИМ ВОДОСТОЙКИЕ СРЕДСТВА НА СНЕГОПАДЫ ИЛИ СЛЕДУЮЩЕЕ ЛЕТО (ЕСЛИ СРОКИ ГОДНОСТИ ПОЗВОЛЯЮТ, КОНЕЧНО).**

В более холодную, по сравнению с летом пору вполне можно отказаться от лёгких флюидов в пользу более плотных и насыщенных текстур. Наличие полезных масел в составе поможет сухой коже справиться с воздействием на неё непогоды. Например, обладательниц сухой кожи порадует обогащенный крем для интенсивного лифтинга с мощным увлажняющим действием. Моментально придаёт ощущение подтянутости, упругости, увлажненности и гладкости истощенной, обезвоженной и атоничной коже. Предотвращает появление пигментации и борется с имеющейся.



**03** Осенью могут усугубиться такие проблемы, как сухость кожи, угревая сыпь и акне, связанные все с той же обезвоженностью и утолщением рогового слоя (последствия инсоляции). Распространенная ошибка — бороться с этими явлениями с помощью очищения до скрипа и спиртосодержащих продуктов. Используйте вместо тоника отшелушивающий лосьон или применяйте в качестве вечернего ухода ночной пилинг. Днем при этом обязательно наносите санскрин.



**04** С понижением температуры за окном кожа начинает требовать более деликатного обращения и мягкого очищения. Откажитесь от агрессивных средств, которые использовали летом с целью уменьшить жирный блеск на лице. Выбирайте легкие и деликатные уходовые продукты: очищающий крем, гидрофильное масло, пенку. В тониках и лосьонах не должно быть спирта. Отличным решением для любого типа кожи станет очищающее средство с миорелаксирующим действием на основе комплекса пептидов, альфагидроксикислот и растительных экстрактов.





# КОСМЕТОЛОГИЯ БУДУЩЕГО

Инновации в косметологии позволяют все быстрее и комфортнее добиться впечатляющих результатов и за один визит к врачу решить сразу несколько эстетических проблем. О новой аппаратной методике и генетическом тесте, с которым любая бьюти-стратегия становится в разы эффективнее, рассказывает врач-косметолог Ирина Тучина.

## РЕВОЛЮЦИЯ В УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ GENEО+

Методику Geneo+ от израильского бренда Pollogen косметологи называют процедурой будущего в уходе за кожей. Она уже стала любимым ритуалом красоты у многих мировых знаменитостей. В Туле Geneo+ уже есть – у косметолога Ирины Тучиной:

– Geneo+ представляет собой уникальное устройство, которое объединяет четыре передовых метода улучшения кожи: радиочастотный лифтинг (TriPolar), ультразвук (Ultrasound), вибрационный массаж (NeoMassage) и карбокситерапию (OxyGeneo). Методика комплексно воздействует на разные слои кожи, помогая при таких проблемах, как тусклый цвет кожи лица, дряблость и неровная структура кожи, первые признаки возрастных изменений и морщины, пигментация, повышенное салоотделение, расширенные поры.

Комплексный подход дает очевидный результат сразу после проведения процедуры – гладкость, сияние и лифтинг-эффект. Процедура Geneo – это тот вариант, когда вам необходимо выглядеть безупречно перед выходом в свет, накануне знакового для вас события.

Geneo+ позволяет вам преобразиться без боли и реабилитации: это очень приятная SPA-процедура, которую можно делать в любое время года. Всего за один час вы получаете свежее, красивое, отдохнувшее лицо – wow-эффект, о котором все мечтают!

## ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ДЛЯ КРАСОТЫ, СТРОЙНОСТИ, МОЛОДОСТИ

**Что помогает одной женщине, может не сработать у другой – и что же, мы обречены бесконечно пробовать процедуры, которые не всегда помогают?**

– Нет, сегодня есть возможность совершенно точно определить, что именно нужно вашей коже и организму в целом, – говорит Ирина Тучина. – Мои пациенты могут сдать у меня генетическое тестирование, которое выявляет целый ряд показателей кожи: уровень эластичности и увлажненности, склонность к воспалениям и аллергиям, воздействию сахара, склонность к фотостарению. Исследуются предрасположенность к ухудшению состояния под влиянием оксидативного



стресса, склонность к гиперпигментации, определяются факторы, влияющие на состояние сосудистой стенки. Результаты этого анализа позволяют мне правильно составить диету, подобрать витамины для улучшения состояния кожи и разработать персональные антивозрастные программы.

**ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ, И ВЫ НАВЕРНЯКА ЗНАЕТЕ: ТО, ЧТО ПОДОШЛО ВАШЕЙ ПОДРУГЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИНЕСЕТ ТАКОЙ ЖЕ ЭФФЕКТ ВАМ. ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ПОМОГАЕТ ВРАЧУ ПРАВИЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПРОЦЕДУРЫ И СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ТОЧНО ДАДУТ РЕЗУЛЬТАТ И УЖ ТОЧНО НЕ ПРИНЕСУТ НЕПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.**

Сдать генетический тест ДНК очень просто: в качестве материала используется буккальный эпителий (мазок с внутренней стороны щеки). Анализ берется в кабинете, заполняется анкета-опросник, и все данные направляются в лабораторию.

Делать генетическое тестирование уместно и эффективно не только при наличии возрастных изменений, но и в юном возрасте – анализ сдается один раз и на всю жизнь. Это поможет заранее составить более выверенный индивидуальный план по уходу за кожей, позволит обезопасить себя от аллергических реакций, а также спрогнозировать активность старения.

пр. Ленина, 66-а,  
Ирина Тучина,  
врач-косметолог  
☎ +7 (915) 691-04-21

**Hollywood**  
ЦЕНТР ИННОВАЦИОННОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

@dr.tuchina  
(Запрещен на территории РФ)







## Рецепт молодости для каждого свой

СОВРЕМЕННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ ПРЕДЛАГАЕТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ МОЛОДОЙ ВНЕШНИЙ ВИД В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ: SMAS-ЛИФТИНГ, ИНЪЕКЦИИ, ШЛИФОВКИ, RF И МНОЖЕСТВО ДРУГИХ. КАК СРЕДИ НИХ ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНУЮ МЕТОДИКУ ДЛЯ СВОЕЙ КОЖИ, КОТОРАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СРАБОТАЕТ И ДАСТ НУЖНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ? И ЕСТЬ ЛИ ГАРАНТИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕДУР? ОТВЕТ ЗНАЕТ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ, ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ, РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ.

– Елена, пациенту косметолога сейчас как никогда трудно сориентироваться: столько аппаратов, препаратов, программ. Только в арсенале вашей клиники – целый парк «чудо-машин» для красоты и молодости. Какие из них дают максимальный эффект и подходят большинству?

– Все методики дают потрясающий эффект при правильном подборе и грамотном применении, но каждая работает с конкретной проблемой кожи. Например, глубокий ультразвуковой SMAS-лифтинг Double обеспечивает подтяжку кожи и мягких тканей в тех слоях, которые раньше поддавались коррекции только у пластического хирурга. Мы воз-

вращаем лицу молодые контуры, избавляем от брылей, второго подбородка, «брезгливого» выражения лица и «колец Венеры» на шее.

Игольчатый RF-лифтинг Morpheus 8 может дать возможность помолодеть за одну процедуру: он дает мощный лифтинг-эффект, укрепляет и уплотняет кожу, разглаживает морщины, восстанавливает четкость овала лица, возвращает ему юные очертания.

Лазерная шлифовка на аппарате Dermablade mcl-31 воздействует на разные слои кожи, обновляя ее и запуская процесс образования нового коллагена и эластина. Серьезная процедура, которая теперь проходит быстро, комфортно и с минимальной реабилитацией.

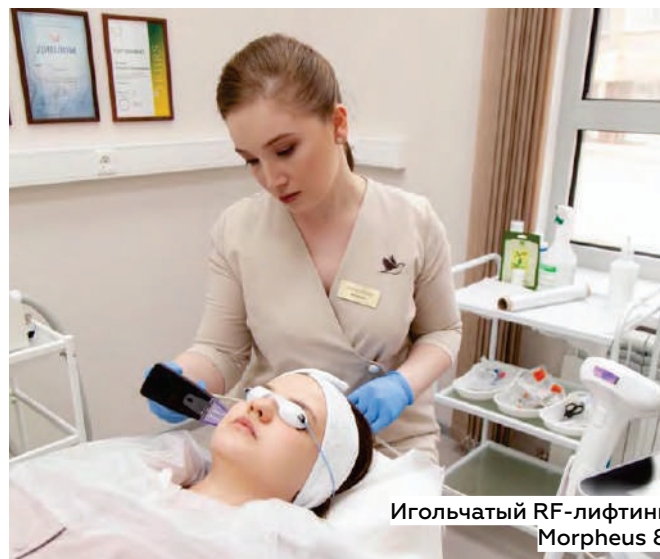
Выделить среди современных технологий самую-самую – невозможно, потому что нет универсальной методики, которая подходит всем, потому что все мы разные. Каждый случай индивидуален, и подбор методик омоложения должен эту индивидуальность учитывать.

– То есть пациент не выбирает, что ему сделать? Нельзя прийти к врачу и сказать: «Хочу лазерную шлифовку»?

– Нет, это так не работает. На серьезные процедуры мы не записываем пациентов по их желанию, а сначала приглашаем на консультацию, потому что, как я уже сказала, все мы разные, и в каждом случае есть много нюансов. Пациент считает, что ему подходит одна процедура, а по факту нужна совсем другая, либо он может быть не готов к реабилитации, либо у него есть противопоказания к этой методике. Только на личной консультации наши врачи подбирают подходящую методику, рассказывают о ней пациенту, расписывают план лечения, подготовку, если она необходима. И только после этого проводим процедуру.

– Правда, что самого лучшего результата омоложения можно добиться сочетанием методик? Какие сочетания у вас обычно применяются? Что вместе с чем лучше всего работает?

– Это так. И наверное, одна из главных «фишек» нашей клиники – сочетанные протоколы. Недавно мы с нашими докторами считали, какое количество сочетанных протоколов на основе наших методик мы можем проводить.



Игольчатый RF-лифтинг Morpheus 8



Получилось огромное количество – около 50 разных сочетаний! И именно такой подход позволяет подобрать идеальную программу омоложения действительно для каждого пациента. Но есть и классические, которые подходят многим. Например, мы применяем инъекционные методики для подготовки к аппаратным процедурам.

**– Действительно ли сегодня даже серьезные высокоэффективные процедуры стали менее травматичны, чем раньше? И уже не надо брать отпуск, чтобы после омоложения на время спрятаться от людей?**

– Работа с серьезными проблемами – постакне, рубцы, растяжки – требует серьезных процедур, которые пока еще влекут за собой определенный реабилитационный период. Но с развитием технологий он уже максимально сократился по сравнению с тем, что было раньше. Так, после лазерной шлифовки когда-то требовалось 2-3 недели на восстановление – сейчас реабилитация проходит всего за 3-5 дней. Плюс в этот период мы можем подключить плазмотерапию, биоревитализацию, фотодинамическую терапию, которые ускоряют процесс заживления и срок реабилитации.

Наряду с этим сейчас есть процедуры, после которых вообще не нужно «прятаться от людей». По инъекционным методикам – у нас имеется огромный выбор препаратов, которые сразу дают результат и не оставляют следов на коже, а многие аппаратные методики тоже воздействуют бережно и щадяще.

**– Существуют гарантии эффективности процедур? Например, с инъекциями результат сразу налицо, а с аппаратами он не всегда очевиден сразу.**

– В медицине сложно говорить о гарантиях. Но мы работаем на результат, и наши пациенты его видят – прежде всего потому, что мы еще «на берегу» четко объясняем, чего можем добиться, и у них нет завышенных ожиданий.

**Нужно понимать, что после ряда методик эффект не мгновенный, а нарастающий, и пациент должен об этом знать, чтобы не было разочарований после. Конечно, можно накачать лицо филлерами, что, на мой взгляд, просто катастрофа.**

Человек получит «дорогой отек», который виден сразу, – но такой ли результат нужен пациентам? Нашим – нет: они хотят выглядеть молодо, но естественно, сохраняя естественные черты лица. Этого мы добиваемся сочетанием методик: они дают классный долговременный эффект, для которого ткани должны перестроиться. На это нужно время, но ожидание того стоит!

**– От косметологии мы всегда ждем чуда, особенно от дорогостоящих процедур. Так, чтобы раз – и красивая))) . Но ведь так не бывает? В вашем понимании идеальный результат вашей работы – какой он?**

– Нам повезло: наши пациенты – прекрасные, высокоинтеллектуальные люди, которые не ждут чудес, а хотят сохра-

нить в себе лучшее, что есть, и улучшить то, что возможно. Поэтому они все красивые – просто не «раз – и готово», а в результате планомерной, постоянной работы над собой.

Для нас, врачей, максимально идеальный результат нашей работы – это красивая, здоровая, ухоженная кожа с сохранением естественных черт лица.

**– Молодой и ухоженный внешний вид – это не раз в год сходить к Елене Черных, а постоянный уход за собой, верно? Какая программа-минимум необходима, чтобы сохранить то, что имеешь, в лучшем виде?**

– Конечно, это постоянный уход, и наши пациенты прекрасно понимают, насколько для кожи важна системность. Это как с чисткой зубов или тренировками в спортзале: нельзя сделать один раз и на всю жизнь, надо делать постоянно. Так же и с красотой. Качественная ухоженная кожа требует постоянной заботы. И это не бесконечные визиты к косметологу, а базовый минимум, который мы расписываем пациенту на год – небольшие циклы из 3-4 процедур плюс дополнительные поддерживающие, если необходимо. Эта база для каждого будет своя, потому что все мы разные, и рецепт красоты и молодости для каждого свой.



Ультразвуковой SMAS-лифтинг Double



IPL технология Lumessa



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



# ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ КРАСОТА?

Наверняка многие задавались этим вопросом, но не каждому приходило в голову, что красота складывается из порядка в мыслях, веры в себя, ну и, конечно, из любви к своему телу и лицу.

Красота и молодость – это не только отсутствие морщин, но и блеск в глазах, внутренняя радость и спокойствие.

**К**линика красоты «Сонави» применяет комплексный подход к вашему внешнему и внутреннему совершенству. Для этого работает профессиональная команда врачей-косметологов, дерматологов, а за внутреннее равновесие отвечает специалист-гипнокоуч и трансформационный психолог.

**ТАТЬЯНА БУЛТАЧЕЕВА,  
врач-косметолог, врач-дерматолог, главный  
врач клиники «Сонави»:**

– Когда качество кожи восстановлено, можно переходить к процедурам, гармонизирующим лицо. Но важно понимать: решаться на изменения только лишь в угоду трендам, или потому что «подруга сделала, и мне нужно», нельзя. Если каждой женщине сделать наשמевшую процедуру «профиль Джоли» (выраженные углы нижней челюсти, острый подбородок), часть из них станут похожи не на известную Анджелину Джоли, а на Бреда Питта. Если врач не учтет анатомический старт конкретного пациента, получится мощное лицо мужского типа.

**Сейчас как никогда актуальны индивидуальность и женственность. Подобрать техники и процедуры так, чтобы подчеркнуть ваши достоинства внешности и скрыть недостатки, – и есть задача грамотного врача-косметолога.**

Роль играет не только доступность инструментов, но и эстетическое видение профессионала. Если от природы у вас тонкие губы, можно сделать так, чтобы губы стали сочными, но не огромными и излишне привлекающими внимание.

Если вам не нравятся мимические морщины, можно убрать их или уменьшить, сохранив естественность мимики. В результате диалога с пациентом мы всегда находим оптимальный безопасный вариант, отвечающий его запросу. План работы мы всегда выстраиваем с учетом особенностей здоровья и строения лица. Грамотное сочетание безопасных инъекционных техник и современных аппаратных воздействий всегда приводит к красивому гармоничному результату. Косметология – это не соперничество с генетикой, это настоящая медицина, способная делать людей счастливее.



ул. Тульского Рабочего  
полка, дом 96, корпус 1  
+7 (4872) 25-81-34  
сонави-тула.рф



**ОЛЬГА КОВАЛЕВА, ▲**  
**трансформационный психолог и гипнокоуч**

– Внешний мир диктует нам условия жизни, мы неосознанно формируем на наших лицах и телах маски. Нашему лицу и телу тяжело быть красивым, когда надета маска гнева, злости, агрессии, скорби, печали, возмущения, недовольства, нереализованности... Блеска в глазах под маской не видно. Моя задача – помочь открыть внутри себя женскую ценность и добавить к этому красоту. Когда вы позволите это сделать, уберете страхи и ограничения быть красивой изнутри, а потом добавите к этому уход за собой, – будете приятно удивлены. Жизнь изменится в лучшую сторону!

**Я помогаю человеку познакомиться с собой, сказать себе и своим желаниям ДА. Это уже огромный шаг, за которым следуют гипнотехники, работа с сознанием и телом.**

С помощью аура-камеры мы считываем энергетическую картину. Соматология расшифровывает анатомическую картинку тела, нумерология дает инструкции по применению на жизнь. Расшифровываем характер, внутренние проблемы, ложный путь, а затем стираем из тела программы, которые сделали вас кем-то, но не вами. Это похоже на хакинг компьютера, только взламываем мы разум.

Эти техники подходят всем, кто сознательно готов изменить свою жизнь. Тем, кто стесняется себя, не позволяет реализовывать желания и жить так, как мечтает. Помните, что все в ваших руках, все ваши «хочу» могут реализоваться. Начните путь к себе, и все получится!

**ДАРИЯ ПРОНИНА, ▼**  
**врач-косметолог, врач-дерматолог:**

– Перед началом работы с пациентом нам важно выяснить о нем все: как он живет, чем питается, что его беспокоит и тревожит. Вместе мы разбираем, что он хочет получить, от чего избавиться, возможно ли этого добиться и в какие сроки.

Мы работаем в синергизме, разбирая все аспекты ухода для красоты и здоровья кожи, составляем план для достижения намеченной цели. Придя именно в клинику, а не просто в кабинет, вы можете не только получить результат от «иглы», но и комплексно поработать с внешностью. В арсенале «Сонави» есть аппараты для лечения купероза, пигментных пятен, рубцов, уплотнений кожи и стимуляции синтеза коллагена, коррекции лишних объемов на лице и теле. В стенах клиники можно найти решение вообще любой проблемы.

Работа врача ведется комплексно и по всем направлениям одновременно. Это залог шикарного результата у пациента любого возраста и пола, потому что красота многогранна и не имеет каких-то пределов.

Вы просто красивы, неважно 20 лет вам или 60. Чтобы было так, проблемы с внешностью нужно решать по мере возникновения. Совершенно не обязательно откладывать лечение сухости кожи, мимических морщин или пигментации. Мы живем в бешеном ритме, но время на себя лучше найти здесь и сейчас.





# ЖЕНСКИЙ СТРЕСС:

## НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Как стресс вредит женскому здоровью и красоте? Почему непосильная работа, недосып и недостаток заботы о себе могут стать препятствием к материнству? Объясняет врач-репродуктолог Алина Ламбродова.

**Э**волюционно сложилось, что когда мы испытываем стресс, наши надпочечники вырабатывают стрессовые гормоны (кортизол, адреналин и др.) Они готовят наше тело к борьбе с реальной опасностью (реакция «Бей или беги»). Но стресс, вызванный повседневной рутинной (повышенные рабочие нагрузки, беспокойство за родных, недосыпание), может лишить надпочечники способности адекватно реагировать на стресс и снизить толерантность к нему. Стресс, в совокупности с отсутствием надлежащей заботы о себе, негативно влияет на эндокринную систему и весь организм.

Хронический стресс повышает уровень сахара в крови, поджелудочная железа усиливает выработку инсулина. Гиперинсулинемия снижает продукцию ГСПГ и усиливает синтез андрогенов (мужских гормонов). Добавим к этому стойкое сужение микроциркуляторных сосудов, которые также питают наши кожные покровы и волосные фолликулы.

Получаем портрет: преждевременные морщины, акне, кожа головы становится жирной, усиливается выпадение волос на голове, появляется перхоть, усиливается рост волос по телу «по мужскому типу». Также избыток кортизола истощает запасы витаминов и микроэлементов.

Стресс губителен для женского здоровья и может стать преградой к деторождению. Как это работает? Если вы испытываете стресс в период овуляторный период, повышенный уровень кортизола и пролактина могут задержать или даже блокировать наступление овуляции. Это имеет эволюционный смысл – беременность на фоне стрессового периода в жизни женщины опасна. В результате также могут образовываться «функциональные» кисты.

При хроническом стрессе ваше тело снижает и «использует» прогестерон для выработки кортизола. Это может удлинить лютеиновую фазу, и ваша очередная менструация начнется позже и медленнее. Если вы испытываете высокий уровень стресса после овуляции, у вас могут появиться межменструальные кровянистые выделения, наступить ранняя или «другая» менструация, которая выглядит иначе по сравнению с регулярной.

### ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ САМИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ:

**1** **Если место работы вас истощает – УХОДИТЕ ВСЕГДА!** Никто и никогда не оценит вашей жертвы – утраченного здоровья в дань чужому бизнесу!

**2** **Рацион. Завтрак – обязателен.** Приемы пищи должны проходить в одно и то же время, когда у вас появляется чувство голода. В рационе должны быть продукты, богатые микроэлементами, витаминами В, правильными жирными кислотами. Не «перехватывайте» конфетами и бутербродами. При правильном и отлаженном питании не появится желание съесть что-то «вредное».

**3** **Физические упражнения – женские: плавание, йога, танцы вместо штанги.** Это снизит уровень стресса и нормализует выработку наших женских гормонов.

**4** **Сон.** Женщине нужно больше времени, чем мужчине, для восстановления. 8-часовой сон необходим для поддержания красоты, здоровья, менструального цикла и способности к зачатию.

**5** **Обязательно выделяйте время для своего удовольствия.** Делайте то, что вас наполняет и вдохновляет, ежедневно, не менее 45 мин. Рисуйте, пойте, танцуйте, занимайтесь уходом за своим телом и душой.

Стресс – опасный враг женского здоровья. Не позволяйте ему нарушать ваш менструальный цикл, планы на материнство, забирать вашу красоту и здоровье! Любая из жалоб – повод начать заботиться о себе. При появлении любых симптомов – обращайтесь, будем бережно налаживать работу организма для сохранения женского здоровья и красоты на долгие годы!

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



# Сохраним ваши ножки здоровыми

В ТУЛЕ РАБОТАЕТ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ЦЕНТР ПОДОЛОГИИ, В КОТОРОМ ОТЛИЧНО ЗНАЮТ, КАК ВЕРНУТЬ КРАСОТУ ВАШИМ НОЖКАМ И ЛЕГКОСТЬ ПОХОДКИ. ПОДОЛОГ ИРИНА НОВИКОВА РАССКАЗАЛА О ТОМ, КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОБУВЬ, ЗАЧЕМ НУЖЕН ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЕДИКЮР И ПОЧЕМУ ПОДОЛОГ НЕОБХОДИМ ДЛЯ ВСЕХ, КОМУ ЗА 40.



**ИРИНА НОВИКОВА,**  
руководитель Центра подологии, подолог

— Проблемы со стопами могут быть самыми разными — растущие ногтевые пластины, микозы, мозоли, натоптыши, бородавки, деформация пальцев и многое другое. Каждая из них причиняет огромный дискомфорт. Терпеть его не нужно!

Мы знаем, как помочь пациентам. В нашем центре делают правильный профессиональный педикюр, работают с растущими и деформированными пластинами, проводят телесную терапию, помогают избавиться от мозолей, подбирают правильные индивидуальные стельки и др.

**Т**о, что к подологу приходят только те, кто неправильно ухаживает за стопами, — миф. На самом деле, подологические проблемы с возрастом появляются у всех. Большинство из них — от деформации. С годами у человека слабеет мышечный аппарат, прибавляется вес, утолщаются ногтевые пластины. К тому же снижается иммунитет, что увеличивает шансы подхватить микоз. Так что запомните: проблемы со стопами — это не стыдно. Запишитесь на прием к специалисту и решите их как можно быстрее.

**Подолог — не врач, так что никаких опасных манипуляций и тем более операций он делать не будет.** Задача специалиста — профессиональная обработка ступней. Это безболезненно, но очень важно. Если же проблема слишком серьезная, мы направляем клиентов на прием к врачу.

**Обработку стоп** желательно проводить раз в месяц, даже если сейчас жалоб нет. Педикюр — гигиеническая процедура, которая не только может избавить от дефектов, но и предотвратить их. Именно поэтому наши клиенты приходят в Центр, чтобы поддерживать ножки в отличном состоянии и не допускать рецидивов.

**Балетки и кеды — беда нашего времени.** К сожалению, большинство людей не умеют правильно выбирать обувь. Как это делать? Покупать по размеру! Помните, что у обуви есть не только длина, но еще ширина и полнота. К тому же правильная обувь предполагает небольшой каблук — до 4 см. Такая постановка стопы разгружает позвоночник, а вот плоская подошва, напротив, неправильно распределяет нагрузку, что ведет не только к подологическим проблемам, но и к заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

**Еще один совет — обувь желательно выбирать натуральную или хотя бы с натуральной стелькой.** Задняя часть обуви должна быть не жесткой, но и не слишком мягкой, чтобы хорошо держать пяточную часть. Идеально, если обувь будет на шнуровке или с застежкой-липучкой, чтобы было удобно контролировать полноту.

**Когда прием подлога точно нельзя откладывать?** При любом изменении ногтевой пластины: отсутствии блеска, желтизне, утолщении, боли, а также видимых дефектах кожи — шелушении, трещинах, мозолях. Чем раньше вы начнете уход, тем быстрее избавитесь от дискомфорта.

**Крем для лица не принесет пользу стопам!** Да-да, такое тоже приходится говорить пациентам. Домашний уход — половина успеха, но почему-то многие об этом забывают. Мы все уделяем внимание питанию, увлажнению и тонизированию кожи лица, рук и тела, а вот о стопах часто даже не задумываемся. Клиенты рассказывают, что «балуют» ножки кремами, которые не подошли для ухода за другими частями тела. Это неправильно.

**УХОД ЗА СТОПАМИ ДОЛЖЕН БЫТЬ ГРАМОТНЫМ. В НАШЕМ ЦЕНТРЕ СПЕЦИАЛИСТЫ НЕ ТОЛЬКО ДАДУТ СОВЕТЫ ПО УХОДУ, НО И ПОДСКАЖУТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА. МЫ РЕАЛИЗУЕМ ПРОДУКЦИЮ БРЕНДА RODIAFARM. ЛИНЕЙКА РАЗРАБОТАНА ПОДОЛОГАМИ, ПОЭТОМУ В НЕЙ ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЛЮБЫХ ПРОБЛЕМ.**

Тула, пр. Ленина, 112-6, 2-й этаж  
Тел. 8-953-952-78-75  
podolog71tula.ru  
vk.com/podolog\_71tula





# ФИЗИОТЕРАПИЯ ПОМОЖЕТ ВОССТАНОВИТЬСЯ



Физиотерапия – это больше не старые аппараты, а современное оборудование и грамотные врачи. Как методика может помочь, точно знают в клинике «ФизиоЗдоровье».

## УВЧ ПО-НОВОМУ

Кто из нас не помнит старые аппараты УВЧ? Несмотря на эффективность, их обсуждали и осуждали. И правильно, оборудование было несовершенным и могло дать много осложнений.

Развитие медицины не стоит на месте: современный аппарат УВЧ настолько точен и безвреден, что официально разрешен к использованию в жилых домах. Пользу методики уже оценили во всем мире.

Аппарат УВЧ нового поколения есть в клинике «ФизиоЗдоровье». С помощью ультравысокочастотного магнитного поля он способен вызывать различные процессы на определенной глубине организма. К тому же, установленный в клинике «ФизиоЗдоровье» аппарат – импульсный. Это исключает сильный нагрев тканей, как при использовании старых версий оборудования.

**В современном оборудовании сохранились и усовершенствовались все полезные свойства УВЧ, и при этом до минимума снизилось негативное воздействие на организм.**

Грамотный и опытный врач, ведущий прием в «ФизиоЗдоровье», подбирает параметры воздействия на организм, силу и частоту так, чтобы попадание импульсов было точным. При таком подходе аппарат УВЧ помогает восстанавливать костные ткани, хрящи, снять отеки, вылечить контрактуры, артрозы, проблемы с молочными железами, в том числе мастит и лактостаз, которые часто приводят к хирургическим вмешательствам. Применение методики показано для взрослых и детей от 10 лет.

## ПАРАФИНОВЫЕ АППЛИКАЦИИ – ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗОВ И СКОЛИОЗА

Еще одна техника, применяемая в клинике, – парафино-озокеритные аппликации. Они помогают лечить артрозы, артриты, посттравматические контрактуры и боли в спине. Нагретый до определенной температуры парафин разогревает ткани, а озокерит – природный продукт, полученный из

сланцев и горных пород, – оказывает противовоспалительное и регенерирующее действие.

Процедура вызывает повышение местной температуры и активную гиперемиию кожи, оживляет капиллярный кровоток, улучшает и метаболические процессы, оказывает спазмолитическое действие и усиливает потоотделение. Такое воздействие оказывается незаменимо и при лечении сколиозов у детей и взрослых. Прогрев готовит ткани к растяжению, тем самым увеличивая эффективность от процедур.

**А еще парафино-озокеритные аппликации – находка для тех, кому нельзя проводить процедуры из-за металлических конструкций в спине.**

### КОГДА ЛФК НЕ РАБОТАЕТ

В клинике «ФизиоЗдоровье» находят вариант помочь даже тем, кому большинство традиционных способов лечения не помогает. Один из таких примеров – денервация определенной зоны. Когда нерв перебит и не проводит импульс, мышца, которую он должен задействовать, атрофируется. «Завести» ее силой мысли или с помощью ЛФК невозможно: нерв физически не может подать сигнал. Тогда пациент сталкивается с проблемой: за время, пока специалисты восстанавливают нерв, мышца становится неработоспособной. Чтобы такого не происходило, пациенту в «ФизиоЗдоровье» назначают курс на аппарате «Миоритм». Эта методика посылает сигнал о движении в мышцу снаружи. Так мышца не только не атрофируется, но еще и подает сигналы в мозг, что она работает и жива. Такая технология полезна пациентам с травмами, грыжами и сильными парезами лицевого нерва.

Все эти методики – только малая часть возможностей клиники «ФизиоЗдоровье». Здесь уверены: нет плохих и хороших процедур, есть грамотно и неграмотно назначенные.

**Если вы столкнулись с проблемами со здоровьем, загляните на прием к физиотерапевту, возможно, он знает, чем вам помочь! Запись на прием к специалисту открыта по тел. +7(4872) 707-911.**



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





# ЛЕТНИЕ ЗАКАТЫ НА КАЗАНСКОЙ НАБЕРЕЖНОЙ – ИСПОЛНЕНО!

Компания Tele2 пригласила туляков насладиться прекрасными видами на одну из самых красивых локаций города, выпить согревающий кофе и послушать приятную музыку. Смотрите, как это было!



Музыкальное событие от Tele2 прошло в последнюю пятницу лета – 25 августа. В этот день на Казанской набережной все сложилось: отличная теплая погода, мягкие удобные пуфы и уютная атмосфера. Пройти мимо было просто невозможно!

## ЗА МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОТВЕЧАЛ ОДИН ИЗ КУЛЬТОВЫХ ТУЛЬСКИХ ДИДЖЕЕВ – DJ DESH:

– Это замечательный формат мероприятий, идеальный для лета. Сочетание свежего воздуха, красивого месторасположения и музыки неизбежно создает хорошее настроение у всех. Мне и самому интересно становиться частью таких событий: сансеты позволяют играть более разнообразные композиции по сравнению с обычными вечеринками. Люди отдыхают, расслабляются.





Партнером мероприятия стала кофейня BARY. Она приготовила приятный бонус для абонентов Tele2: второй кофе они получали в подарок. Классное дополнение к хорошему вечеру.

**СЕРГЕЙ КАРАСЕВ, МЕНЕДЖЕР  
ПО МАРКЕТИНГОВЫМ  
ПРОЕКТАМ TELE2:**

– Tele2 всегда поддерживает стиль жизни своих абонентов. Этим летом туляки скрашивали свои понедельники приятными бонусами от оператора. По программе «Больше» клиенты Tele2 получали бенефит в виде второго кофе от кофейни BARY. Эта открытая вечеринка «Сансет по другим правилам» на Казанской набережной стала уже второй в этом летнем сезоне. Первая вызвала большой отклик в социальных сетях. Надеемся, что следующим летом мы продолжим эту прекрасную традицию.



**ПРОВЕСТИ ПЯТНИЧНЫЙ ВЕЧЕР В КОМПАНИИ TELE2  
ПРИШЛИ ОКОЛО СОТНИ ГОСТЕЙ. СРЕДИ НИХ ОКАЗАЛАСЬ  
БЛОГЕР ЕКАТЕРИНА ВАСЬКОВА:**

– Какая отличная идея! Сегодня здесь сочетается все, что я люблю. Набережная, которую я с гордостью показываю всем друзьям из других городов, вкусный кофе, хорошая музыка и Tele2. Я давно стала абонентом этого оператора, мне близка политика компании, такие события – приятное дополнение к качественным услугам. Можно расслабиться на газоне, отдохнуть в мягких креслах, пообщаться – это прямо стильная питерская история. Надеемся, в следующем сезоне мы снова здесь встретимся.



# НАСТРОЙ – ПОБЕЖДАТЬ

В ЭТОМ ГОДУ ПРОИЗОШЛО ЗНАМЕНАТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ ДЛЯ ВСЕЙ ИСТОРИИ ТУЛЬСКОГО СПОРТА: НАШ СПОРТСМЕН ВОШЕЛ В ЮНОШЕСКУЮ СБОРНУЮ РОССИИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ, ТАКОГО НЕ СЛУЧАЛОСЬ УЖЕ БОЛЬШЕ ДВАДЦАТИ ЛЕТ. ЭТОТ СПОРТСМЕН – ТУЛЯК СТЕПАН ГОРДЕЕВ, ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ, ЧЕМПИОН ЮНОШЕСКОЙ БОРЦОВСКОЙ ЛИГИ, ПОБЕДИТЕЛЬ И ПРИЗЁР МЕЖДУНАРОДНЫХ И ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ, КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА РОССИИ – ИМЕННО С ЭТОГО ТУРНИРА ТУЛЯК ПОЛУЧИЛ ПУТЕВКУ В СБОРНУЮ СТРАНЫ.

**В** российской вольной борьбе уже много лет первенство держат спортсмены из южных регионов: у них своя школа, свои тренерские методики, и конкурировать с ними очень сложно. Поэтому победа тульского борца – действительно событие для нашего региона, тем более что герою всего 15 лет. «Модный город» встретился со Степаном Гордеевым и поговорил о сложном пути в спорте, жизни на Кавказе и простых человеческих мечтах.

**– Степан, сколько уже ты занимаешься вольной борьбой? И почему выбрал этот вид спорта?**

– В спорте я с 7 лет. Так получилось, что ближайшей к дому секцией была вольная борьба. Меня туда отвели родители, я попробовал и уже не захотел уходить. Спасибо папе-спортсмену, который приобщил меня к спорту, и моему первому тренеру Алексею Лившицу за то, что поверил в меня и помог добиться первых успехов. Нашему министру спорта Дмитрию Яковлеву – за постоянную поддержку и реальную помощь.

Вольная борьба нравится мне тем, что дает возможность побеждать. Я хочу быть первым и готов ради этого много работать. У нас вообще нельзя «откосить», этому спорту нужно отдаваться полностью. Чтобы вы понимали, расскажу, как с 11-летнего возраста проходил мой день. К 6.30 я ехал на первую тренировку, потом перекусывал в машине и ехал в школу; после опять в машине делал уроки, ел и ехал на вторую тренировку. У меня вся жизнь – в спортзале (смеется).





– Ты добился больших успехов в вольной борьбе, становился победителем и призером российских и международных соревнований. Как думаешь, почему не смог взять золото на Чемпионате России, тем более он проходил в родном городе?

– Знаю, что мог бы пройти дальше третьего места. Но наверное, сказались волнение и давление: тогда все говорили, что в Туле должен победить тульский спортсмен. Я выиграл четыре поединка, а в полуфинале от волнения перепутал: думал, что проигрываю схватку, хотя выигрывал... Пошел на рискованный прием и просчитался. Но на сборах «отомстил» соперникам, выиграв у них схватки.

– Какие перспективы открыло тебе вхождение в сборную России?

– Я смогу участвовать в международных соревнованиях – чемпионатах Европы и мира. Также меня пригласили в ЦСКА, буду выступать за это спортивное общество. Сейчас я большую часть времени нахожусь в Дагестане, живу и тренируюсь у Ильяса Шабилаева, тренера спортивного общества «Динамо». Это один из ведущих тренеров страны.

– Почему Дагестан?

– На Кавказе другой подход к подготовке спортсменов в нашем виде спорта. Здесь более жесткие тренировки, постоянная закалка силы воли, выносливости. Более тяжелые условия, которые не все выдерживают, но и впечатляющие результаты. В вольной борьбе Дагестан – это кузница лучших кадров.

– Тренер не дает тебе поблажек? Все-таки ты живешь у него дома, фактически член семьи.

– Нет. Мне кажется, ко мне отношение еще жестче (смеется). Тренер хочет, чтобы я стал чемпионом. Когда побеждает дагестанец, это уже никого не удивляет. А когда русский парень – это из разряда невозможного. Вместе пытаемся доказать, что невозможное возможно. Скоро перееду в Москву в связи с переходом в ЦСКА, но тренер там тоже из Дагестана, поэтому проще не будет.

– Главное для тебя – победа или участие? С каким настроением выходишь, если понимаешь, что соперник сильнее?

– Только победить. Было много случаев, когда соперник был старше. Был момент, когда на финал я выходил с травмой. Но о том, чтобы просто продержаться или вообще не выходить, никогда не думал. Если выходишь, надо

бороться до конца, а если проигрываешь, то достойно, не всухую.

– Какие качества в тебе воспитала вольная борьба?

– Уважение к людям, соперникам, своему труду. И как бы странно это ни звучало, – доброту. Сильный человек не должен использовать свою силу в каких-то низменных интересах. Помочь другому, защитить – да. А вот что-то доказывать, проявлять агрессию – нет: лучше пройти мимо, даже если тебя задевают.

– У спортсменов всегда достаточно жесткий режим и ограничения во всем. От чего тебе приходится отказываться ради борьбы и что из этого тебе больше всего хочется?

– Отказываться приходится практически от всего. У меня нет времени на компьютерные игры, на то, чтобы просто погулять, сколько мне захочется. Это почти всегда жесткая диета, перед соревнованиями вся моя еда – отварная курица. Никаких сладостей, фастфуда, а я это очень люблю. Позволяю себе немного в периоды, когда нет соревнований.

– Не протестуешь? Не хочешь иногда побыть самым обычным мальчишкой?

– Не хочется (смеется). Иногда бывают периоды, когда особенно сложно. Но честно, для меня самое большое наказание – не пойти на тренировку. Спорт – это моё все, и я легко отказываюсь от вредностей и удовольствий. А общения мне хватает в спортивной среде, у меня там много друзей, в основном это ребята постарше, у которых я многому учусь.

– А как дела с учебой в школе? Правду говорят, что спортсмены хорошо учатся, потому что привыкли к дисциплине?

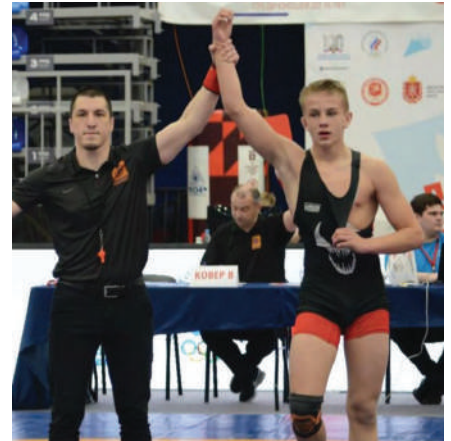
– Я нормально учусь, без троек. Спасибо моим родителям, учителям и особенно директору школы «Новое поколение» Наталье Викторовне Гришиной: она организует мой учебный процесс и делает всё, чтобы я становился умнее)). Образование очень важно, не хочу быть спортсменом, который не умеет связать двух слов.

– О чем мечтаешь в спорте? И уже думал о том, чем заниматься после завершения карьеры?

– Мечтаю стать двукратным олимпийским чемпионом. Почему двукратным? Когда получу первое олим-

пийское золото, нужно будет ставить следующую цель: значит, буду стремиться к повторному чемпионству. А потом еще к одному (смеется).

О будущем, конечно, думаю. По окончании карьеры хотел бы заняться смешанными единоборствами и стать чемпионом в этом виде спорта. Примеры для меня – Федор Емельяненко, Хабиб Нурмагомедов. Хочу продолжать свой спортивный путь так долго, насколько это возможно.





# ДВИГАЕМСЯ ВМЕСТЕ!

ЕСЛИ ДЛЯ РАБОТЫ НАД СОБОЙ ВАМ НУЖНА ХОРОШАЯ КОМПАНИЯ – ВЫ ЕЕ УЖЕ НАШЛИ! «ФИТНЕС-ПАРК» – ЭТО ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК: НА СИЛУ И РАССЛАБЛЕНИЕ, СКОРОСТЬ И РАСТЯЖКУ. АЭРОБИКА, ШТАНГА, ТАНЦЫ, БОКС, ПЛАВАНИЕ, ЙОГА, ВЕЛОСПОРТ – ЗДЕСЬ ВСЁ МОЖНО ДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ! ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

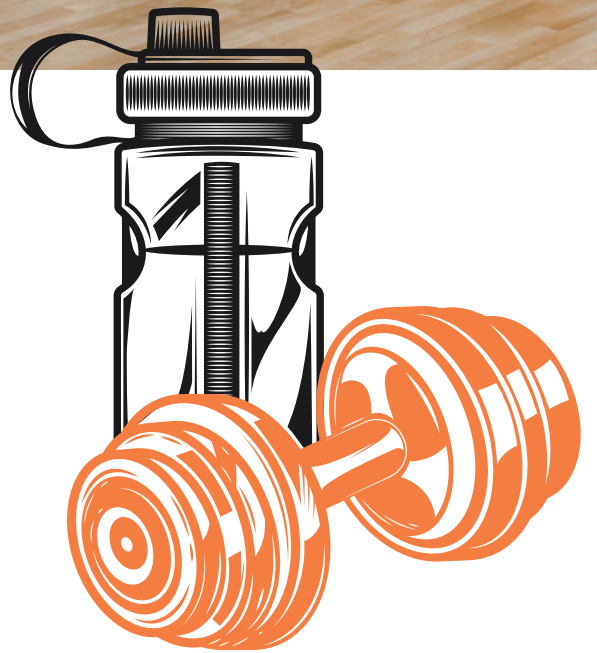
В «ФИТНЕС-ПАРКЕ» РАЗРАБОТАНО ОБШИРНОЕ РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ: НА ЛЮБОЙ ВОЗРАСТ, ВЕС, УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ – ОТ НАЧИНАЮЩЕГО ДО ПРОДВИНУТОГО. ПРОБУЙТЕ ВСЁ, ВЫБИРАЙТЕ ЛЮБИМОЕ!

- Power Step
- Total Body
- Cycle
- Dance Step
- Зумба
- Stretch
- Здоровая спина
- Групповые тренировки в бассейне
- Pump
- Fitcross
- Fitball
- Dance Mix
- Flex
- МФР
- Йога
- Групповые тренировки по боксу

• Aerobic      • Lab



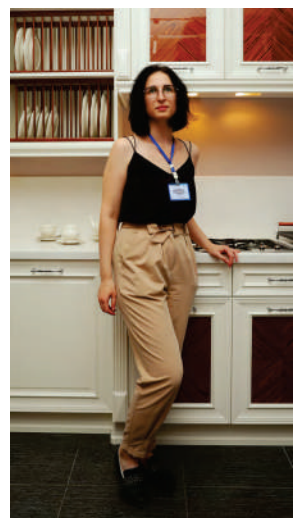
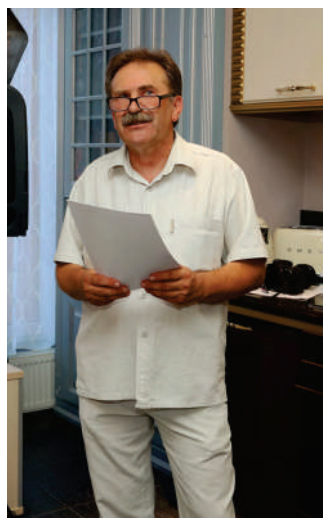




# Фитнес парк

г. Тула, ул. Немцова, 8  
+7 (4872) 51-61-30  
tulafitpark.ru  
VK fitness\_park\_tula





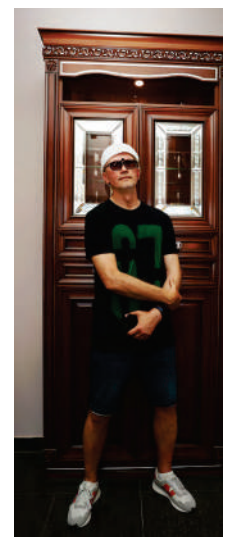
## В ТУЛЕ ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ САЛОН «ДАЛЛАС МЕБЕЛЬ»

17 АВГУСТА САЛОН «ДАЛЛАС МЕБЕЛЬ» ТОРЖЕСТВЕННО ОТКРЫЛ СВОЙ НОВЫЙ ШОУРУМ НА УЛ. СОФЫ ПЕРОВСКОЙ, 3.

Для тех, кто занимается обустройством интерьера, «Даллас Мебель» станет настоящей находкой: в нем представлен впечатляющий ассортимент красивых и функциональных кухонь и другой мебели для дома.

В «Даллас Мебель» покупателей ждет экспозиция мебели от двух известных мебельных фабрик – Verona Mobile и Sparks. Представители этих компаний присутствовали на открытии салона и рассказали гостям об особенностях мебели, новых тенденциях и технических находках.

Праздник в честь открытия прошел в очень теплой, дружеской, домашней атмосфере. Гости, среди которых были известные тульские дизайнеры, с удовольствием познакомились с новым пространством и моделями из последних коллекций фабрик. Хорошее настроение создавали ведущий, живая музыка, вкусный фуршет, конкурсы и розыгрыши призов. Все присутствующие получили подарки и приятные впечатления.

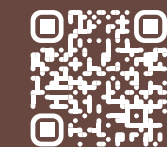






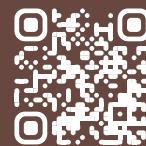
РАБОТАЕМ С 2002 ГОДА

**ДАЛЛАС**  
МЕБЕЛЬ



📍 dallas\_tula

УЛ. СОФЬИ ПЕРОВСКОЙ, 3  
(площадь А. Невского)  
«МЕБЕЛЬ МОЛЛ», ОСИНОВАЯ ГОРА, 2  
+7-950-913-55-52  
+7-950-913-55-24



📍 tulakitchen



**VERONA**  
mobili



# ДМИТРИЙ ВОРОБЬЕВ

эксперт по недвижимости

## ОВЕН

21.03–20.04

Дела могут пойти не как задумано. Не опускайте руки, берегите нервы, будьте готовы корректировать цели и действия. К концу месяца появятся заманчивые профессиональные и финансовые перспективы.

## БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Совсем не деловой месяц: обстановка туманна, важные деловые вопросы смогут решиться только в конце сентября. А до той поры у вас будет время заняться домом, улучшить свой быт, развлечься, сходить на свидания.

## ЛЕВ

23.07–23.08

К середине месяца вам удастся завершить крупные проекты и получить за них вознаграждение. В вашей жизни вновь появятся люди, связи с которыми казались вам потерянными. Вероятен возврат уже забытых вами долгов.

## СТРЕЛЕЦ

24.10–22.11

На вас навалится много вопросов, рабочих и семейных, но дорогу осилит идущий: терпение, спокойствие – и вы справитесь. В конце месяца не принимайте ответственных решений, отложите их до октября.

## 3 сентября



## ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Улучшения могут произойти в разных сферах вашей жизни. Получится уладить проблемы из прошлого, реализовать давно назревшие идеи, удовлетворить свои амбиции. И найдите время на передышку, вам это необходимо.

## РАК

22.06–22.07

Первая половина сентября удачна для встреч, мероприятий, коммуникаций и обучения. Полезные связи помогут в решении важных вопросов. Не берите на себя непосильную ответственность и старайтесь не поддаваться иллюзиям.

## ДЕВА

24.08–23.09

У вас случится пересмотр приоритетов и взглядов, благодаря чему планы и перспективы приобретут конкретные очертания. Энергетический потенциал возрастет, это хорошее время для новых стартов и больших перемен.

## КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Не отказывайтесь от предложений и перемен. Сейчас вам страшно ломать привычный ход вещей, но пути, которые открывает вам судьба, позволят разом закрыть многие вопросы, которые тяготят и тревожат.

## ВЕСЫ

24.09–23.10

В делах многое будет зависеть от партнеров, постарайтесь поддерживать с ними ровные отношения и не конфликтовать. Есть шанс разобраться с финансовыми проблемами и уладить спорные ситуации в личной сфере.

## ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

В начале месяца удастся успешно завершить дела, связанные с финансами, имуществом, юридическими проблемами. Порадуйте себя за это – поездкой, шопингом или заботой о себе. Вам необходимо отдохнуть.

## СКОРПИОН

24.10–22.11

Вас могут увлечь заманчивые проекты. Дерзайте, но не теряйте связь с реальностью и не рискуйте и заручитесь поддержкой нужных людей. В личной жизни ожидаются интересные знакомства и приятные события.

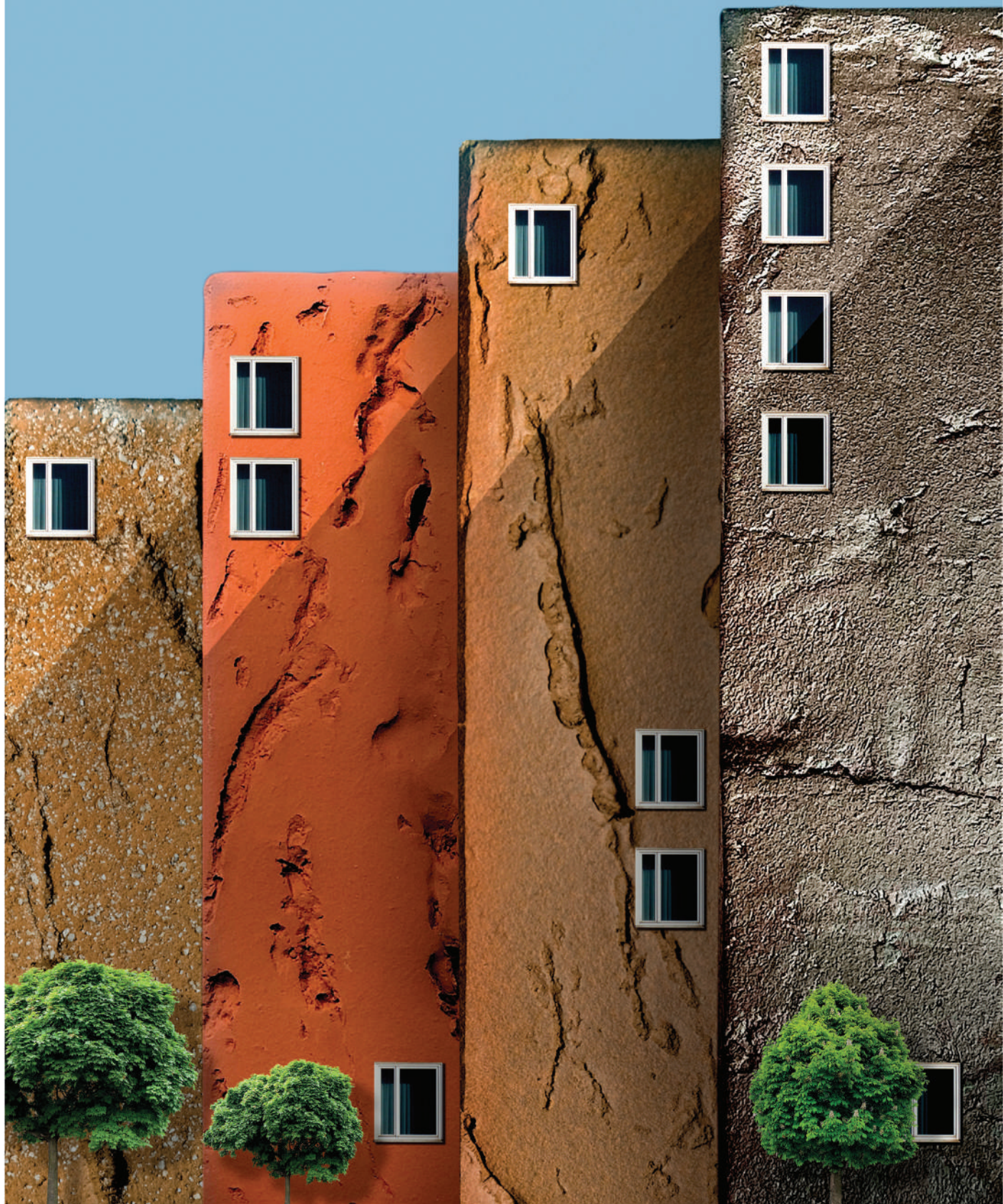
## РЫБЫ

21.01–19.02

Всегда сложно ставить себя на чье-то место, но сейчас нужно это сделать, чтобы выбраться из замкнутого круга. Оцените происходящее с точки зрения партнеров, коллег, близких. И проблемы решатся быстрее.



# МНОГОЭТАЖНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО



BRAER

braer.ru





клиника Комаровой

# ПРОКАЛЫВАЕМ УШИ

*Отличный  
подарок к новому  
учебному  
году!*

- Детям и взрослым
- Безопасно и быстро
- Большой выбор красивых сережек

---

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ