

№176 ИЮНЬ 2024

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

День медика

Люди важной
профессии

Летние радости

Яркие планы на лето

Сделать губы

Острые вопросы
о процедуре

Покоряем новые горизонты

Галина и Светлана Сермяжко,
центр восстановительной
медицины «Феникс»

Рекламно-информационное
издание



ОСТ

ЖУКОВА ПАРК



ОСТ

ЖУКОВА ПАРК

**НОВАЯ ШКОЛА
НА 1100 МЕСТ**



545-545



OST71.RU





СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ
ТУТАНХАМОН

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

8 800 700 57 72

• г. Новомосковск, ул. Трудовые
резервы, 33б, ТЦ «Первый»

• г. Тула, пр-т Ленина, 19

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

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

JETOUR

— Drive Your Future —





X70 PLUS

ВМЕСТЕ К НОВЫМ ВПЕЧАТЛЕНИЯМ

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЛЮБИТЕ СИДЕТЬ НА МЕСТЕ, ВАШ АВТОМОБИЛЬ ДОЛЖЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ВАШУ СТРАСТЬ К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ. КРОССОВЕР JETOUR X70 PLUS – ИМЕННО ТАКОЙ: БОЛЬШОЙ, ПРОСТОРНЫЙ, ПРОХОДИМЫЙ, УДОБНЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ – ОН СТАНЕТ ВАШИМ НАДЕЖНЫМ СПУТНИКОМ НА ЛЮБЫХ МАРШРУТАХ.



Все плюсы X70 Plus – в пользу семейного досуга. Он создан не только для повседневных городских дел, но и для поездок на природу, дальних путешествий по скоростным трассам и увлекательных вылазок на легкое бездорожье. Высокий дорожный просвет позволяет смело съезжать с асфальта, панорамная крыша – любоваться звездами, вместительный багажник – перевозить чемоданы, палатки, принадлежности для пикников.

Благодаря богатому набору передовых технологий он делает ваши поездки безопасными, позаботится о комфорте (на это работает трехзонный климат-контроль, полный пакет обогревов, выверенная эргономика салона) и сэкономит финансы за счет мощного, но экономичного двигателя. И главное, станет источником вдохновения для новых планов. Зарядитесь страстью к путешествиям на тест-драйве Jetour – его можно пройти у официального дилера в Туле, ГК «Автоимпорт», и получить индивидуальные выгодные условия покупки.


АВТОИМПОРТ
г р у п п а к о м п а н и й

Тула, Октябрьская, 320
+ 7 (4872) 51-10-00



Место, где мы счастливы

Продюсер: Юлия Пшонкина [tel_miga](#), Фотограф: Инна Хан [inna_han](#)



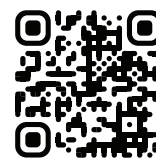
На территории планируется
строительство:

- около 40 домов
разной этажности
- 2-х школ
- 5-ти детских садов
(строительство одного сада
уже началось)
- пунктов
участковой полиции
- кабинетов
врачебной практики
- районного парка
- городского сквера
- плейхабов



- Дома комфорт-класса
 - Дворы без машин
 - Сквозные подъезды
- Продуманные планировочные решения
 - Индивидуальное отопление
 - Видеонаблюдение по периметру

3S NT GROUP



+7 (4872) 57-78-36

Офис продаж: Тула, ул. Благовещенская, 6

3sntula nt3sgroup 3snt.ru

Наши услуги:

ДИАГНОСТИКА:

- УЗИ
- ЭКГ
- ЭЭГ
- Лабораторная диагностика
- Функциональная диагностика

ПРИЕМ ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ:

- Педиатр
- Невролог
- Психиатр
- Гастроэнтеролог
- Травматолог-ортопед
- Хирург, уролог-андролог
- Аллерголог-иммунолог
- Детский гинеколог
- Офтальмолог
- Оториноларинголог, сурдолог

ВСЕ ВИДЫ СПРАВОК:

- Медицинские осмотры
- Выдача справок
- Справки в сад, справки в школу

ПРОГРАММЫ ПРИКРЕПЛЕНИЯ

КЛИНИКА  ЭКСПЕРТ
Для детей



Прием специалистов

Лабораторная диагностика

Все виды справок

Функциональная диагностика

 +7 (4872) 700-655

 Тула, ул. Болдина, 74

tul.mrtexpert.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ТЕРРИТОРИЯ ПРАЗДНИКОВ

ОТМЕТИТЬ СВАДЬБУ ИЛИ УСТРОИТЬ КОРПОРАТИВ В ЗАГОРОДНОМ ОТЕЛЕ – ЭТО КРАСИВО! ЗДЕСЬ У ВАС БУДЕТ ПРИРОДА, СВОБОДА, ЖИВОПИСНЫЕ МЕСТА ДЛЯ ФОТОСЕССИЙ И АКТИВНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ. ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ «АЗИМУТ ПАРК ОТЕЛЬ ТУЛА», ПРОВЕРИЛИ ЭКСПЕРТЫ ИВЕНТ-СФЕРЫ, ИЗВЕСТНЫЕ ВЕДУЩИЕ АННА ТАЛЫШЕВА И СЕРГЕЙ ИВАНОВ.





Команда отеля – профессионалы в организации мероприятий. Они помогут провести ваш праздник на высоком уровне.

В «AZIMUT Парк Отель Тула» готовы организовать событие любого формата и масштаба, от конференций и корпоративов до свадеб, юбилеев и других личных торжеств. Для этого здесь всё предусмотрено: стильный ресторан «ГРАФЪ» и красивые залы для мероприятий вместимостью до 120 человек, возможность реализовать любую развлекательную программу на ваш вкус и безупречный сервис.

**Анна Талышева и Сергей Иванов,
ведущие мероприятий:**

– Приехав в «AZIMUT Парк Отель Тула» на семейные выходные, мы в очередной раз посмотрели на него и профессиональным взглядом – как на место для проведения мероприятий. Плюсов здесь – масса. Во-первых, несколько залов на выбор – и для уютной камерной вечеринки, и для грандиозного торжества. Во-вторых, красивая территория, что особенно круто для праздников в теплое время года. В третьих, большой номерной фонд, уютные современные номера – здесь можно разместить приезжих гостей или провести свадебную ночь молодоженам. И наконец, роскошная кухня, которую мы оценили. Рекомендуем!

☑️ [azimut_park_hotel_tula](https://www.azimut-park-hotel-tula.ru)

Ресепшн:
+7 (4872) 26-86-82, +7 (930) 797-86-82
Отдел корпоративных продаж:
+7 (930) 794-25-13

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



**Анастасия Шахова,
руководитель отдела питания
«AZIMUT Парк Отель Тула»:**

«Мы всегда рады стать участниками важных событий для наших гостей. Особая атмосфера, отличная кухня и идеальный сервис – все это у нас есть».

Отдых — это время для вдохновения!



ИРИНА ПШОНКИНА,
руководитель журнала
«Модный Город»
vk.com/iren_mirra

Впереди лето — время путешествовать, любоваться звездами, мечтать, строить планы и верить, что все получится! Лето — это круговорот удовольствий со всеми его радостями и соблазнами. Пробежки по утренней прохладе, коктейли на верандах, легкие платья и босоножки, выезды на дачу с малиной и сочной клубникой прямо с куста, заливыстые трели соловьев, ароматы цветов и длинные безмятежные вечера с яркими красками закатов!

Многие бизнесмены признаются, что совершенно не умеют отдыхать. Уехать в отпуск — значит бросить бизнес. Голова расслабляется только на второй неделе, когда уже пора уезжать... Предприниматели похожи на суперменов: они запускают бизнесы, преодолевают бюрократические преграды, решают сто вопросов в минуту, но чаще всего они не умеют простой вещи — отдыхать. Точнее, им кажется, что они не могут себе этого позволить. Но в суете рабочих будней можно забыть о простых истинах: что отдых — ключ к эффективности, а отпуск — это время для вдохновения! Вернувшись после отдыха, мы можем посмотреть на свою работу как бы со стороны и увидеть пути решения задач, по-новому настроить рабочие процессы.

В июне традиционно отмечается День медицинского работника, и мы решили посвятить этот номер именно медицинской теме. Радует, что в нашем городе много достойных медцентров самого разного профиля! На страницах журнала мы рассказываем о людях, для которых профессия врача стала призванием, делимся с вами новостями об уникальных медицинских технологиях и методах лечения.

Сейчас все мы на старте путешествия по одному невероятно интересному маршруту. Впереди нас с вами ждет маленькая жизнь под названием «лето», и я желаю вам прожить каждый его день так, чтобы ни о чем не сожалеть. До встречи на летних верандах города, вместе полистаем июньский «Модный город».

Фотограф: Алексей Пирязев aleksey_piryaev

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

18+

Тула, №176
июнь 2024 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 Алексева Т. В.

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

Специалисты по рекламе: Бахилина В. А., Клым А. В., Ляпина В. В.,

Казакова Е.И. Дизайнер: Рамазанова И. С.

modniygorodtula

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

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

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

Отпечатан в типографии ООО «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 П05013/1. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 31.05.2024.

Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещено.

OMODA – ИСКУССТВО В ДВИЖЕНИИ

Продюсер: Ирина Пшонкина iren_miga, Фотограф: Егор Конабавцев egorphoto



Модель: Мария Луханова, владелица
магазина одежды: BaggageVintage

Официальный дилер OMODA Автоимпорт 71


АВТОИМПОРТ
г р у п п а к о м п а н и й

+7 (4872) 900-436
Тула, Октябрьская, 300
omoda-autoimport71.ru



ГАЛИНА СЕРМЯЖКО,
основатель и главный врач центра
восстановительной медицины «Феникс»,
врач-ортопед, травматолог

СВЕТЛАНА СЕРМЯЖКО,
заместитель директора
центра «Феникс»

Продюсер-стилист: Ирина Пшонкина irel_ptiga, Фотографы: Егор Конавбецев egorkorphoto и Дзюбин Дмитрий photo_dzyubi

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Продолжайте движение!

ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ И ЛЮБОВЬ К СВОЕМУ ДЕЛУ – ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ НАШИХ СЕГОДНЯШНИХ ГЕРОИНЬ С ОБЛОЖКИ – ГАЛИНЫ И СВЕТЛАНЫ СЕРМЯЖКО. ОНИ ЗНАЮТ, ЧТО ДВИЖЕНИЕ – ЭТО СВОБОДА, ЭТО АКТИВНАЯ И НАСЫЩЕННАЯ ЖИЗНЬ, ПОЭТОМУ В СВОЕМ ЦЕНТРЕ «ФЕНИКС» ВНЕДРЯЮТ ВСЕ БОЛЕЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

– Галина Константиновна, Светлана, какие важные события произошли в центре «Феникс» за последнее время? Как изменился подход к лечению?

– Нам удалось реализовать все планы, которые мы строили на прошлый и нынешний год. Открылся и успешно работает второй филиал на ул. Дм. Ульянова, 13. Мы внедрили несколько новых методов лечения. Так, начали активно применять инновационную технологию плазматерапии CORTEXIL PRP, в которой соблюдены все условия получения терапевтически эффективной, богатой тромбоцитами плазмы высокого качества. PRP-терапия – это современная клеточная биотехнология с выраженным терапевтическим эффектом в лечении пациентов с травмами и остеоартрозами.

– Какие новые аппараты у вас появились?

– В центре «Феникс» мы используем новые физиотерапевтические методы – высокоинтенсивную лазеротерапию (HILT) и магнитотерапию (SIS).

ХИЛТ-терапия оказывает выраженное обезболивающее и регенераторное действие, значительно улучшает кровообращение и обменные процес-

сы, оказывает противовоспалительное действие при заболеваниях нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Наиболее эффективна ХИЛТ-терапия при дегенеративных заболеваниях суставов и позвоночника, сопровождающихся выраженными болями.

SIS – это магнитотерапия высокой интенсивности. Метод применяется для лечения нарушений опорно-двигательного аппарата: костей, связок, сухожилий, мышц, фасций, нервно-мышечных расстройств. Достигается облегчение боли, снятие блокады суставов, ускорение заживления переломов, расслабление мышц или их укрепление.

– К вам обращаются спортсмены ведущих тульских клубов. С какими запросами они к вам приходят?

– Для каждого вида спорта характерны свои проблемы. Например, футбол – это повышенные нагрузки на коленные и голеностопные суставы, волейбол – на плечевые и межфаланговые суставы кисти.

Профессиональные спортсмены – особенный контингент наших пациентов. Мы очень внимательно относимся к их проблемам. Применяем комплексный подход к лечению травм для достиже-

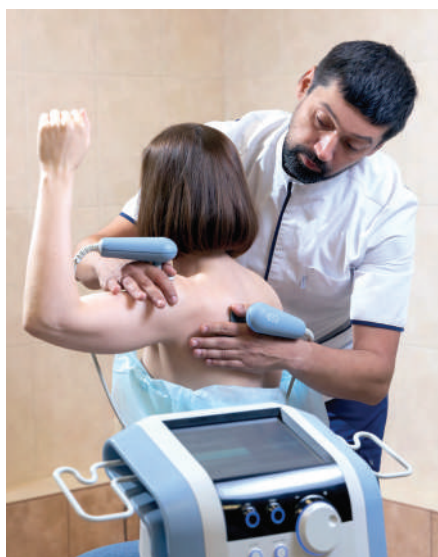


ния быстрого результата и улучшения физического состояния спортсмена.

Совсем недавно мы начали применять Текар-терапию – современную физиотерапевтическую методику, основанную на действии электромагнитных полей. Методика разрабатывалась для профессиональных спортсменов с целью быстрой реабилитации после травм. Сегодня Текар-терапию применяют в ортопедии, травматологии, неврологии для устранения боли и функциональной регенерации тканей, повышения способности организма к восстановлению. Под воздействием электромагнитной энергии происходит прогрев связок, фасций и мышц. Они расслабляются и восстанавливаются более интенсивно.

– В чем заключается ваш личный секрет активности, энергичности?

– Нам нравится то, чем мы занимаемся, и наша жизнь в принципе, и поэтому мы всегда находим энергию для движения. Вспомните: когда вам что-то интересно, вы обязательно найдете для этого энергию и мотивацию.



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

Купальный сезон НЕ ЗА ГОРАМИ



МАРИЯ ПЕТРОВА,
стилист mariampetrova



MESH-N-FLESH

Пора планировать летний отпуск и выбирать самый модный купальник в этом году. С отпуском вы справитесь сами, а как к нему подготовиться – расскажет стилист Мария Петрова.

И прямо сейчас в купальниках наблюдаются некоторые интересные тенденции. От роскошной фурнитуры и технологии невидимого придания формы до продолжения вирусной эстетики кокетки. Рассмотрим 7 из них.

КОКЕТКА

Это сейчас везде и всюду — от моды до декора, от наших телефонов до прически и обуви. А теперь и в купальниках. Феномен кокетства (он же одержимость ультраженственной эстетикой), никого не удивит, сохранится и летом. Приготовьтесь увидеть бантики, нежно-розовый цвет, оборки и рюши в изобилии.



PRIDE



БАНДО И ВЫСОКАЯ ТАЛИЯ

Возможно, это возвращение эстетики 70-х, но бандо вернулись на время. Они удобны для лета и соответствуют возрождению бохошика, так почему бы и нет? «Мы всегда ищем купальники, подчеркивающие линию загара», – сказала Ла Гуардиа. «Нет ничего хуже, чем носить модный костюм, слишком много загорать, а затем провести остаток лета, пытаясь выровнять линии загара».



MARMI



ЯРКАЯ ФУРНИТУРА

Украшения всегда необходимы для завершения идеального образа. Но этот тренд упрощает задачу, поскольку блестящие аксессуары уже встроены. Останется только подумать о шляпе и очках, чтобы вы могли сиять на солнце, не боясь что-то потерять.

ПРИРОДНЫЕ ЦВЕТА

Яркие неоновые купальники, возможно, и были популярны в 2010-х, но не совсем в этом десятилетии. В этом году в купальниках преобладают натуральные цвета: синий, зеленый, коричневый и нейтральные. Просто подумайте об окружающей среде, в которой вы будете находиться: вода, песок и тропические листья. Рассмотрите это как часть общего движения моды в сторону более утонченного выбора стиля. Такие лаконичные модели можно красиво обыграть аксессуарами и поиграть со стилизацией, чтобы всегда выглядеть по-новому.



ПРИНТ

Для тех, кто не придерживается утонченной эстетики, максимализм никто не отменял, и забавные принты – не исключение. Будь то на пляже, на озере или у бассейна, смелый рисунок обязательно выделится. В предстоящем сезоне мы увидим красивые тропические, ботанические, животные и экзотические принты с ярко-бирюзовым оттенком и кораллами на закате.

LAVARICE

МИНИМАЛИЗМ 90-х

Минималистичные формы, четкие линии и однотонные цвета, как правило, являются классикой моды, но особенно они смотрятся в купальниках. Классические модели с высокооткрытыми бедрами, дерзким низом всегда будут в моде, но в этом году, в частности, будет огромный спрос на модели 90-х – с низкой посадкой, полностью закрывающие низ, выступающие косточки бедер и все такое.

СЛИТНЫЕ

Простая классика, но они снова в тренде. Мне нравится возвращение цельных купальников: неподвластный времени стильный элемент гардероба, который всегда подчеркнет фигуру с выгодных сторон. К тому же его можно использовать и как топ – с юбками, брюками и шортами.

PACHE

LAVARICE



ELLINIDA



LOVEGOODS STORE

Ты прекрасней всех

НА СВОЕЙ СВАДЬБЕ ТЫ МОЖЕШЬ ВОЛНОВАТЬСЯ О ЧЕМ УГОДНО, НО ТОЛЬКО НЕ О СВОЕМ ОБРАЗЕ, – ЕСЛИ ЕГО СОЗДАСТ СТИЛИСТ ЮЛИАНА БУКАЛОВА. ТЫ СМОЖЕШЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДОЙ МИНУТОЙ ЭТОГО ВАЖНОГО ДНЯ, СМЕЯТЬСЯ, ПЛАКАТЬ ОТ СЧАСТЬЯ, ТАНЦЕВАТЬ И БЫТЬ УВЕРЕННОЙ В ТОМ, ЧТО ВЫГЛЯДИШЬ ИДЕАЛЬНО В ЛЮБОМ МОМЕНТЕ И КАДРЕ!

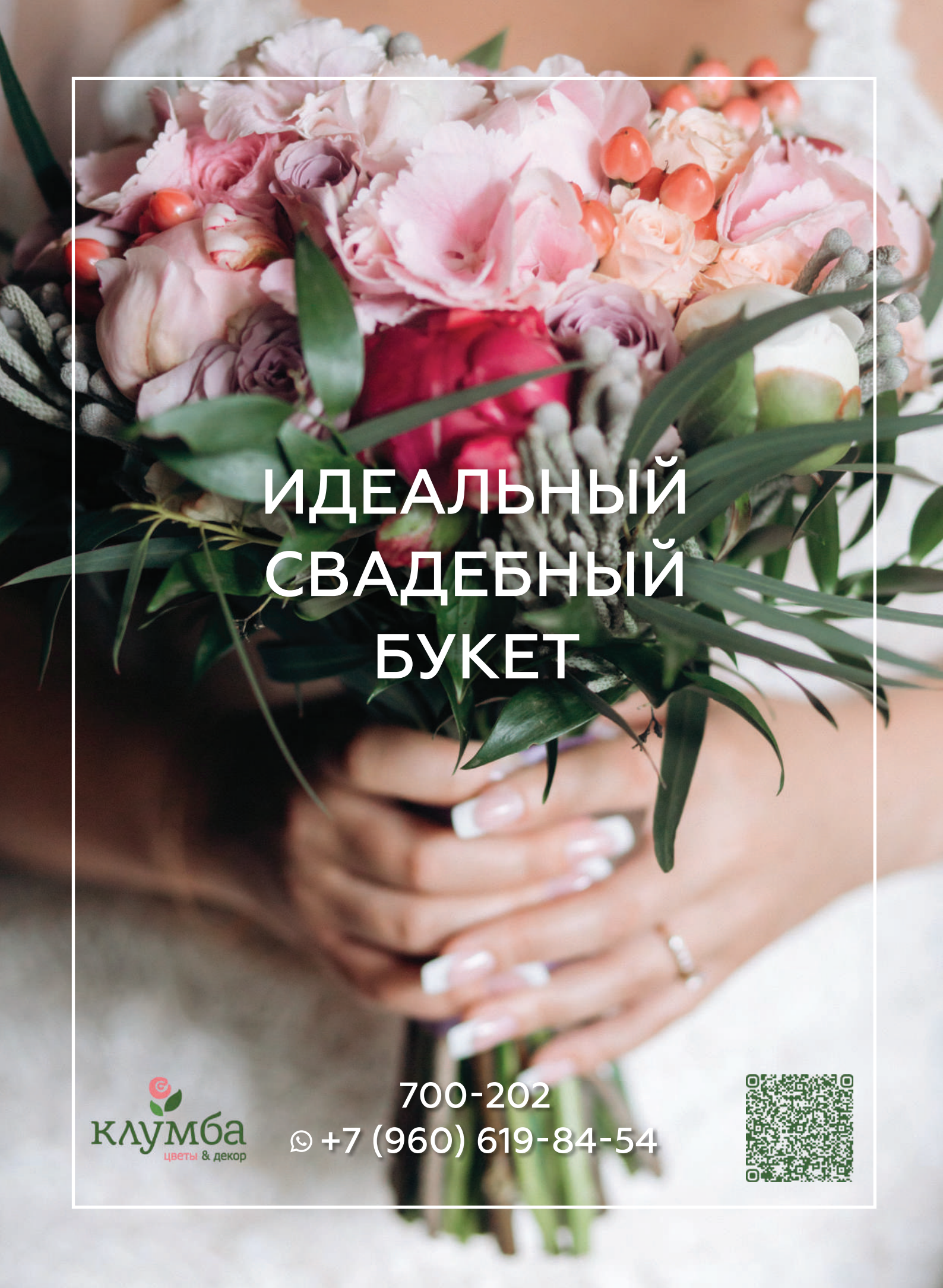
Юлиана – талантливый визажист и специалист по прическам, она создала десятки глянцевых образов для нашего журнала и сотни – для невест в самый важный день их жизни:

– Каждая невеста уникальна, имеет свой собственный стиль и предпочтения. Моя цель – раскрыть все это, создав целостность через выбранный лук и макияж с прической. Уважение к индивидуальности и предпочтениям невесты – важная ценность для меня как мастера. Не навязывать собственные взгляды или стандарты красоты, но при этом создать актуальный и гармоничный образ, который отражает девушку. Я всегда стремлюсь помочь невесте почувствовать себя уверенно и комфортно, подчеркнув ее природную красоту.

Свадебный стилист – это творец настроения невесты, ведь именно со встречи с ним начинается день торжества. Приглашаю познакомиться заранее, чтобы рассмотреть разные варианты макияжа и причёски и выбрать те, которые вас вдохновят и подойдут именно к вашему типуажу, платью и стилю свадьбы. Доверьтесь профессионалу, и он воплотит образ мечты в реальность и влюбит вас в ваше отражение в самое трепетное для невесты утро!



Julibu_muah
+7 (919) 074-70-64



ИДЕАЛЬНЫЙ СВАДЕБНЫЙ БУКЕТ


КЛУМБА
цветы & декор

700-202
☎ +7 (960) 619-84-54



Найди своего косметолога

В КОМАНДЕ ВРАЧЕЙ «СОНАВИ» ВЫ ТОЧНО НАЙДЕТЕ СВОЕГО ЛЮБИМОГО КОСМЕТОЛОГА – ТОГО, С КЕМ ВЫ СОВПАДЕТЕ ВО ВЗГЛЯДАХ НА КРАСОТУ. ВСЕ ДОКТОРА КЛИНИКИ ПРЕКРАСНО ВЛАДЕЮТ ТЕХНИКАМИ И ТЕХНОЛОГИЯМИ, ВСЕ ТВЕРДО УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ КАЧЕСТВО КОЖИ МОЖЕТ БЫТЬ БАЗОЙ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ. НО ПОДХОД К БЬЮТИФИКАЦИИ У КАЖДОГО СВОЙ: ОТ СТРЕМЛЕНИЯ К ЕСТЕСТВЕННОСТИ ДО ЛЮБВИ К ЭКСПЕРИМЕНТАМ. ЗНАКОМЬТЕСЬ, ВЫБИРАЙТЕ И НАЧИНАЙТЕ ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ ВМЕСТЕ!

ДАРИЯ ПРОНИНА, врач-дерматовенеролог, косметолог

Красота – понятие относительное, она для каждого своя. Для меня, например, это здоровая и сияющая кожа, правильные пропорции, позитивная мимика. Отсюда и подход к работе: препараты для улучшения качества кожи (гиалуроновая кислота, аминокислоты, полинуклеотиды), контурная пластика для восполнения объемов и ботулинотерапия. И всегда – только доказанные, изученные, теоретически и практически обоснованные подходы к решению эстетических проблем.

Отдельное место в моем сердце занимают аппаратные методики, правильное назначение которых позволяет решить множество вопросов: снижение тонуса кожи, пигментация, лишние объемы, купероз, новообразования, рубцовые изменения и т. д.

Мы все индивидуальны, имеем свои генетические особенности, и даже факторы окружающей среды влияют на нас не одинаково. Поэтому и работа с каждым пациентом не вписывается в строгий протокол, а подбирается персонально на основании его пожеланий и опыта врача в работе с теми или иными несовершенствами.



ДАРЬЯ СКРИПНИКОВА, врач-дерматовенеролог, косметолог

И в медицине, и в косметологии сейчас много говорится о том, что подход к решению любых проблем клиента должен быть комплексным – только он позволяет достичь видимых и длительных результатов.

В своей практике я зачастую применяю сочетание аппаратных и инъекционных методик. Одним из полюбившихся мне инъекционных методов, который я активно сочетаю с другими процедурами, является плазмотерапия. Она работает с возрастными изменениями кожи лица и эстетическими несовершенствами за счет ресурсов организма пациента, его собственной плазмы крови.

Плазмотерапию можно выполнять как в молодые годы, так и в уже зрелые: она полезна для кожи лица и головы в любом возрасте. Я применяю ее в антиэйдж-терапии, при фотостарении кожи, акне и постакне, рубцах, при чувствительной коже и ряде дерматологических заболеваний, а также для улучшения качества волос.

Красота не требует жертв, она требует внимания и деликатного подхода. Будьте красивыми и гордитесь своей внешностью!



ТАТЬЯНА БУЛТАЧЕЕВА,
главный врач «Сонави», врач-дерматолог, косметолог

Сегодняшний этап развития эстетической медицины можно назвать эпохой улучшения качества кожи. И одна из примет этого прекрасного времени – то, что на первый план выходит способность препаратов и процедур воздействовать на показатели качества кожи – плотность, эластичность, равномерность тона и др.

Такой способностью обладают гидроксипатит кальция и полимолочная кислота. Они стимулируют синтез коллагена, что приводит к обновлению структуры кожи. Инъекции этих коллагенстимуляторов становятся начальным этапом комплексных антивозрастных программ. Ведь именно с качества кожи начинается ее истинное омоложение.

На качество кожи работает и микроигльчатый RF-лифтинг. 25 позолоченных микроигл плавно внедряются в кожу, где происходит нагрев, что провоцирует повышение тонуса, выравнивание рельефа и цвета. В «Сонави» процедура выполняется на зарекомендовавшем себя во всем мире аппарате Secret RF.

Эти современные, выверенные методы омоложения улучшают качество кожи и не вызывают отсроченных отеков. Используя их, вы будете выглядеть естественно, красиво и никогда не получите «лицо элитной алкоголички».



ЕЛЕНА ТУЛЯКОВА,
врач-дерматовенеролог, врач-косметолог

У каждого специалиста – свои пациенты. В основном с нами остаются те, кто придерживается той же концепции, что и мы, – люди, которые стремятся выглядеть красиво, достойно, ухоженно в своей возрастной категории. Для себя на данный момент я определяю эту концепцию так. Работа над качеством кожи первична (наливные щеки при тусклой коже за молодость никто не примет). Минимальные изменения – максимально постепенно. В приоритете – возвращение к тому, что было ранее, а не создание нового лица, чтобы пациенту говорили «как классно ты выглядишь!», а не «как круто тебе сделали скулы».

В нашей клинике один из моих любимчиков по улучшению качества кожи – аппарат HydraFacial, глубокое очищение и обновление клеток кожи в комплексе с омоложением и увлажнением сыворотками.

Главное – не торопиться, не гнаться за сиюминутным эффектом и помнить: быть молодой и красивой – это ежедневная работа, это культура ухода за собой в целом.



Продюсер: Ирина Пшонкина iren_mirga, Фотограф: Инна Хан inna_han_



📍 Ул. Тульского Рабочего полка, д. 96, к. 1

☎ +7 (910) 588-33-30

🌐 sonavi_tula

🌐 sonavi.clinic

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Сделайте мне губы!



ХОЧЕТСЯ СДЕЛАТЬ ГУБЫ, НО ТАК, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ВЫГЛЯДЕЛИ «СДЕЛАННЫМИ»? КАК ДОБИТЬСЯ ТАКОГО РЕЗУЛЬТАТА, СПРОСИЛИ У ВРАЧА, В КЛИНИКЕ КОТОРОГО СОЗДАЮТ ОЧЕНЬ КРАСИВЫЕ ГУБЫ. ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ РАССКАЗАЛА О ТОМ, ПОЧЕМУ ОТКАЗЫВАЕТ ПАЦИЕНТАМ В ИЗБЫТОЧНЫХ ОБЪЕМАХ, ЧТО ТАКОЕ ПРИМЕРКА ГУБ И ЭФФЕКТ ПУШ-АП И КАК С ПОМОЩЬЮ ФИЛЛЕРА ПОМОЛОДЕТЬ ЛЕТ НА ДЕСЯТЬ.

– Елена, в последнее время все говорят о моде на естественность, а что вы наблюдаете как врач? Какого эффекта хотят добиться пациенты, которые приходят к вам в клинику на процедуру увеличения губ?

– Так и есть: тренд на огромные губы постепенно уходит в небытие, уступая место натуральности. Естественная коррекция незаметна окружающим. Она украшает, гармонизирует внешность, и это не смотрится как «наколотые» губы. И большинство наших пациентов не хотят огромных губ, больше того – они приходят к нам, зная, что мы такие никогда не сделаем, даже если очень сильно попросить.

Да, типичных «русских губ», как их называют, еще много. Но все больше женщин, которые когда-то выбрали подобные объемы, сейчас понимают, что это некрасиво, и приходят к нам, чтобы вывести филлер. Меня это очень радует.

– Есть ли в инъекционной пластике губ модные тренды? Одно время говорили про технику «плоский бант». А сейчас что самое актуальное?

– Модные тренды есть, но мы им никогда не следуем, потому что чаще всего они не имеют ничего общего с реальностью. Тот же нашумевший «плоский бант», который постится в соцсетях, – это фотошоп чистой воды: губы, сделанные в этой технике, так не выглядят и не носят. В этой зоне есть природная динамика, которая не позволяет препарату сохранять данную форму. И на выходе вместо «плоского банта» получается некрасивая «утиная» форма верхней губы.

– Часто у девушек с филлерами в губах появляется капризное выражение лица, или обиженное, или пренебрежительное. Таких лиц много, они все похожи. Как действуете вы, если пациентка хочет губы, но не хочет вставлять в этот ряд одинаковых людей?

– Изменение губ иногда меняет мимику, и здесь важно понимать, какой посыл вы хотите донести людям. Непропорционально большие губы – это явно посыл в некую излишнюю сексуальность. Никого не осуждаю, у всех свои задачи. Мы такие губы не делаем, потому что всегда исходим из природной формы губ: смотрим, что реально безопасно изменить так, чтобы это шло пациенту, украшало его.

Мы всегда оговариваем максимально возможный объем филлера за одну процедуру. Большинству людей для естественной коррекции требуется не более 1 мл препарата, потому что емкость губ имеет свой предел. Филлер должен красиво распределяться в нужных нам зонах. Если превы-



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

г. Тула, ул. Шевченко, дом 5

www.chernykh.clinic

+7-960-602-85-13

силь лимит объема, он пойдет по пути наименьшего сопротивления в те зоны, где его быть не должно. Когда такое происходит, появляются «гиалуроновые усы», некрасивая форма в профиль и другие последствия.

Это не значит, что мы не делаем пухлых губ в принципе. Конечно же, делаем. Есть девушки, которым объемы очень идут, но есть маленький нюанс: это пациентки, у которых губы пухлые от природы. У них емкость губ изначально выше, что позволяет красиво распределить большой объем препарата и сделать их еще более соблазнительными. Как правило, это девушки с крупными чертами лица, большими глазами, восточным типом внешности. Им объемы очень к лицу.

– А есть возможность скорректировать форму, но так, чтобы никто не сказал – «губы накачала»? Можно остаться максимально естественным?

Конечно. В этом я вижу основную задачу свою и своих докторов, и в этом заключается основной запрос наших пациентов. Мои пациенты не хотят, чтобы их губы видели за версту и обсуждали их. Поэтому наша цель – чтобы губы были красивыми, но не выглядели «сделанными». Такой результат достигается благодаря учету природной формы и выбору правильного объема препарата. Если пациент очень волнуется о том, как он будет выглядеть после процедуры, мы делаем так называемую примерку губ: вводим совсем небольшой объем и через 3-4 месяца, если человека все устраивает, делаем коррекцию для окончательного результата. Это индивидуальный протокол, для каждой девушки он будет свой.

– В каких случаях коррекция губ помогает гармонизировать внешность? Например, асимметрия или возрастные изменения?

– Коррекция губ – это прежде всего процедура для гармонизация. У губ бывает природная асимметрия, либо приобретенная в результате травм и операций. С помощью инъекций можно исправить дефект и вернуть эстетику.

И конечно, это прекрасный способ омоложения, когда филлер возвращает губам молодые объемы и формы: поднимает опущенные уголки губ, разглаживает складочки, делает губы сочными. Антивозрастная коррекция должна быть максимально естественной, здесь очень важно подобрать правильный объем, чтобы процедура действительно помогла и украсила лицо.

– Какие препараты вы сейчас применяете и в чем их достоинства?

– Мы уже много лет работаем с флагманскими производителями. Они время от времени корректируют свои линейки, но в любом случае в основе их препаратов – только качественная, высокоочищенная гиалуроновая кислота. И ничего более, потому что ничего другого в губы вводить нельзя. Но есть важный момент: даже в линейке одного производителя есть препараты разной плотности, и задача врача – подобрать ту плотность, который подойдет к губам конкретного пациента.

– Правда, что иногда параллельно с филлером применяется и ботокс? И для чего?

– Да, в ряде случаев он применяется для так называемого эффекта пуш-ап. Он необходим для пациентов, у которых очень выражена активность мышц рта. Основные критерии таких «мышечных губ» – они постоянно поджаты, и даже в случае нормального объема при улыбке верхняя губа «прячется» вовнутрь. Здесь нужно применять ботулинотерапию, чтобы расслабить мышцу. Также мы используем техники ботокса в антивозрастной коррекции, когда надо поднять уголки рта, опустившиеся в результате мышечного напряжения.

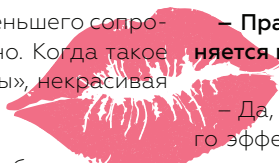
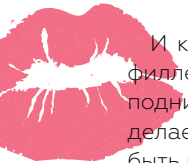
– Иногда на девушках «с губами» заметны некоторые дефекты – асимметрия, комочки и другие. Это следствие ошибок косметологов, излишний объем препаратов или индивидуальная реакция организма пациентки? Можно от этого застраховаться?

– Это может быть и излишний объем, который даже при корректном введении не может правильно распределиться – та самая емкость губ и лимит объема, о котором я говорила. Вторая причина – технические ошибки: введение на неправильную глубину, выбор не той плотности препарата. И третье – качество самого филлера. Сейчас на сером рынке косметологии просто вал некачественных препаратов неизвестного происхождения с непонятным составом, которые могут дать очень серьезные и долгосрочные последствия.

Делать инъекционную пластику губ может только врач с высшим медицинским образованием и повышением квалификации по косметологии, и только в клинике с медицинской лицензией. Процедуру можно проводить только качественным сертифицированным препаратом, имеющим регистрационное удостоверение на территории РФ. Выбирайте хорошего врача, серьезную клинику и всегда спрашивайте, какой препарат вам собираются ввести.

– Губы можно делать бесконечно? Если хочется снова и снова менять объем или попробовать другую форму – это возможно?

– Все зависит от емкости губ и объема препарата, который в них уже введен. Да, с течением времени часть филлера уходит, и, к примеру, раз в год можно делать легкую коррекцию, чтобы восполнить объем и освежить губки. Если лимит уже исчерпан, а пациент хочет изменить форму или исправить неудачную работу, препарат нужно выводить и все корректировать. Так что в принципе – да, возможно.

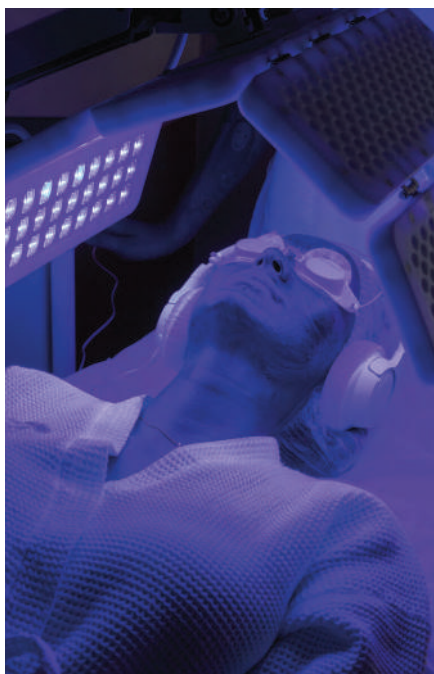


Сила света для КРАСОТЫ КОЖИ

МОЖНО ЛИ С ПОМОЩЬЮ ЭНЕРГИИ СВЕТА «ЗАСТАВИТЬ» КОЖУ НАСТРОИТЬСЯ НА МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ? МОЖЕТ ЛИ ДЕЙСТВЕННАЯ БЬЮТИ-ПРОЦЕДУРА, КОТОРАЯ ОБЕЩАЕТ СПРАВИТЬСЯ СО МНОГИМИ НЕСОВЕРШЕНСТВАМИ, БЫТЬ БЕЗБОЛЕЗНЕННОЙ И КОМФОРТНОЙ? ЕЛЕНА ПОПОВА, МОДЕЛЬ, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КОНКУРСОВ КРАСОТЫ, ПРОВЕРИЛА ЭТО ЛИЧНО, ПОПРОБОВАВ ПРОЦЕДУРУ HELEO4 В КЛИНИКЕ В. Н. КОМАРОВОЙ.

Н ELEO4 – это процедура фотодинамической терапии для омоложения и оздоровления кожи, которая работает без инвазивного воздействия и дискомфорта и не требует реабилитации. Всё дело в энергии света: на кожу с нанесенным на нее фотосенсибилизирующим гелем воздействуют три спектра – синий, красный и желтый. Фотосенсибилизатор накапливается в патологически измененных клетках, «маркирует» их, и при взаимодействии со светом они разрушаются. А на их месте появляются новые, молодые и здоровые клетки, что способствует лифтингу, повышению упругости и свежести.

Процедура хороша не только при возрастных изменениях. Она дает комплексный эффект, поэтому работает и с другими эстетическими проблемами. Во-первых, ее можно применять при пигментации, акне, розацеа, рубцах и других несовершенствах, так как энергия света разрушает измененные клетки. Во-вторых, при фотодинамической терапии происходит активизация обменных процессов в клетках, угнетается патогенная микрофлора, повышается уровень иммунной защиты организма в целом. Это работа на красоту кожи не только снаружи, но и изнутри, отсюда и ощущение чистоты и увлажненности – то, что важно и необходимо коже в любом возрасте.



Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto_dzyubi



Фотодинамическая терапия – комфортная процедура: пациент чувствует приятное тепло и не испытывает болезненных ощущений. Сразу после нее можно «выходить в свет» – на коже не остается никаких следов воздействия.

HELEO4 применяется и как самостоятельная курсовая процедура (6-20 сеансов), и в сочетании с другими бьюти-технологиями. Например, ее рекомендуется проходить параллельно с ботулинотерапией для более длительной эффективности препарата. Если вы собираетесь на курс пилингов или контурную пластику, будет отлично для начала пройти курс фотодинамической терапии, чтобы кожа быстрее восстановилась после травмирующих процедур. То же самое касается и хирургической пластики: 4-5 сеансов HELEO4 до и после операции рекомендованы для ускорения заживления.

ЕЛЕНА ПОПОВА,
модель, обладательница титула «Краса России-2017»,
основатель школы танцев-дефиле One Step Collaboration:

– Самый главный для меня результат от уходовых процедур – это качество кожи, ее здоровый вид, упругость, ровный тон. Технологию Heleo4 я попробовала впервые и жалею, что не знала о ней раньше: она направлена именно на то, к чему я стремлюсь в уходе за кожей. Это свежий цвет лица, ощущение чистоты, которая как будто идет изнутри, увлажненность. Для меня важно и то, насколько комфортна процедура: красота обычно требует жертв, но все же приятнее, когда вместе с пользой получаешь и удовольствие. На Heleo4 мне было приятно! Спокойная музыка в наушниках позволила отвлечься от всего и расслабиться, а единственным ощущением во время процедуры было тепло – как будто я лежу в солярии или на пляже.

клиника комаровой

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

ДАРЬЯ КОНДРАШКИНА

руководитель отдела продаж брендов
JETOUR и SOLARIS ГК «Автокласс»

Лето для меня – это возможность наслаждаться теплыми вечерами, больше гулять по городу и чаще бывать в тех местах, которые я люблю – Искра, набережная, ул. Металлистов, где в это время особенно атмосферно. Хочу провести это лето активно. В прошлом году купила велосипед и планирую много кататься по Туле, доехать до Ясной Поляны, а может, и дальше – проверю свои возможности.

Второй год я увлекаюсь сапбордингом, в планах – поплавать на сапе по водоемам Тульской и других областей. Есть мечта попробовать большой теннис – возможно, в летние месяцы смогу ее исполнить. На лето у меня запланировано несколько поездок по российским городам.

В июне отправлюсь в Петербург: очень хочется посмотреть белые ночи, посетить Эрмитаж и полюбоваться архитектурой, прогуливаясь по центральным улицам. Также запланирована поездка в Воронеж: много слышала о красоте этого города. Еще было бы здорово слетать в Калининград. Надеюсь, все получится!

Лето для меня – это ранние пробуждения на утренней заре и встречи красивых закатов, завтраки на городских уличных верандах, прогулки по ночному городу, посиделки у костра и, конечно же, путешествия!

В планах на лето-2024 – отдых, обновления и ремонты. В клинике – сделать ремонт в педиатрическом отделении, чтобы встречать отдохнувших за лето детишек и их родителей в обновленном пространстве. Для сотрудников готовим серию обучающих семинаров и командообразующих мероприятий. В третье воскресенье июня отмечается наш про-

фессиональный праздник – День медицинского работника, и мы к нему готовимся.

Лето я люблю еще за то, что в это время проводится много интересных спортивных мероприятий, которые мы поддерживаем как спонсоры, оказываем медицинское сопровождение соревнований и стараемся по максимуму принимать участие в них сами. У нас активная спортивная команда, каждый год мы бежим «Гонку героев», присоединяемся к марафонам и забегам. Это тоже наша любимая летняя традиция.

Продюсер: Ирина Пшонкина iren_miga, Фотограф: Инна Хан inna_han_

ИЛИАНА МАРИНА

директор клиники «Эксперт»



НАТАЛИЯ СОБОЛЕВА

основатель и руководитель
клиники косметологии «Сонави»
и сыроварни Silverhof

Одно из моих любимых летних удовольствий – устраивать пикники с локальными деликатесами. Я собираю для них вкусные натуральные продукты, сделанные руками местных фермеров. В первую очередь – это ремесленный сыр, приготовленный на сыроварне. В качестве идеального сопровождения к сырной тарелке – малиновый напиток местного производства, с насыщенным бархатистым вкусом и ярким ягодным ароматом. Дополнить дегустацию помогла сладкая клубника, выращенная в Белевском районе, и натуральная колбаса – настоящий шедевр, приготовленный в Веневском районе.

На свежем воздухе и в отличной компании всё особенно вкусно! Каждый кус, каждый глоток дарят истинное гастрономическое удовольствие. Такие пикники надолго запоминаются как праздник локальных вкусов и качественных продуктов!

ЕВГЕНИЯ ШАНДРОВА

управляющий фитнес-центром «Фитнес-Парк»,
директор юридической компании «Аспект»

Продюсер: Ирина Пшонкина vk.com/irep_mitga, Фотограф: Инна Хан inna_han

Я обожаю лето, солнце, грозы, запах полевых ромашек. В прошлом году купила сапборд и начала его осваивать. Просто потрясающее занятие, столько всего можно увидеть! Очень нравится устраивать мини-путешествия по воде, но пока я не очень хорошо плаваю на сапе, поэтому выбираю Кондуки и другие водоемы, где нет течения.

Лето – это путешествия! В этом году планирую отдохнуть в Египте: очень давно хочу увидеть пирамиды и Луксор.



Женское здоровье можно вернуть.

СОВРЕМЕННАЯ ХИРУРГИЯ В КЛИНИКЕ ФОМИНА

Если показана операция, то время, профессионализм врачей и современное оборудование – решающие факторы для скорейшего выздоровления пациента. В тульской Клинике Фомина работают одни из лучших хирургов региона, имеющие богатый опыт выполнения сложных оперативных вмешательств на современном оборудовании. В преддверии Дня медика хирургии Клиники рассказали, в чем секрет здоровья сотен женщин, которые прошли через их глаза и руки.

АНТОН ДАГАЕВ,
гинеколог-хирург, стаж 16 лет.

– В Клинике Фомина выполняется весь профиль хирургических вмешательств по гинекологическому профилю – и малые, и большие. Преимущество отдаем малоинвазивным. Они менее травматичны для пациентки и позволяют ей в кратчайшие сроки вернуться к обычному образу жизни. Если женщина планирует ЭКО, то уже через месяц после оперативного вмешательства она может начинать готовиться к беременности.

Малоинвазивная операция выполняется через прокол, а процесс выполнения находится под визуальным контролем – на конце манипулятора расположена видеокамера. Работа ведется с помощью биполярных резектоскопа или лапароскопа – в зависимости от вида операции. Плюс их не только в постоянной передаче картинки на монитор, но и в возможности быстро остановить кровотечение за счет биполярности прибора. Он точнее воздействует на поврежденные сосуды, нежели монополярные аналоги, и процесс коагуляции происходит быстрее. А это безопасность наших пациентов и более широкие возможности – благодаря этому мы можем проводить операции даже во время менструации.

В нашей Клинике выполняются оперативные вмешательства при бесплодии, полипах, кистах различной степени сложности, синехиях, миоме матки, необходимости удаления маточных труб. Также мы проводим миомэктомию, стерилизацию. Еще один важный вид операций, которые мы проводим, – при опущении органов малого таза и недержании мочи; а также пластику половых губ и влагалища. В зависимости от показаний делаем операции трансагинально, лапароскопически или через разрез.



Фотограф: Алексей Пирязев alexsey_piryaev

ВИКТОРИЯ МЕЛЬНИК,
хирург-гинеколог, стаж 13 лет.

– Подготовка к операции – важный этап, который зачастую занимает достаточно много времени. Все пациенты в обязательном порядке проходят кардиолога, терапевта, делают флюорографию, сдают анализы. Если имеются хронические заболевания, то дополнительно необходима консультация профильного врача. С учетом очередей на предварительную запись на это в лучшем случае уйдет месяц. За это время болезнь, требующая оперативного лечения, лишь прогрессирует. Для любого пациента это еще и волнительное время, а стрессовая ситуация лишь ослабляет организм.

Мы бережем время наших пациенток и ответственно подходим к вопросу подготовки к операции. У нас можно пройти полное обследование за один-два дня. Именно столько требуется на визиты к специалистам и сдачу анализов для лабораторных исследований. Оборудование экспертного уровня позволит уточнить диагноз, проверить состояние жизненно важных органов и в кратчайшие сроки провести операцию.

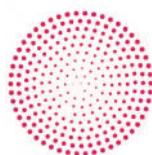
Операции мы проводим в отдельном оперблоке, куда имеют доступ только медсестры и хирурги-гинекологи. Современные препараты для анестезии позволяют пациенту прийти в себя гораздо быстрее и легче. В палату он доставляется уже в сознании. Палаты у нас комфортабельные, рассчитаны на одного-двух человек, со всеми удобствами: душ, wi-fi, питание, а также все необходимые мелочи, которые сделают пребывание максимально комфортным. Женщине, отправляющейся на операцию, не нужно брать с собой ничего, кроме документов, все необходимое уже есть в клинике.



АЛЕКСЕЙ МУРАВЛЕВ,
гинеколог-хирург, гинеколог-онколог, стаж работы 9 лет.

– Тульская Клиника Фомина входит в состав федеральной многопрофильной сети, что предоставляет коллегам широкий арсенал возможностей. В первую очередь, это возможность провести консилиум и оперативно проконсультироваться со смежными специалистами. Если, например, поступает пациентка с тяжелой формой эндометриоза, когда поражены мочеточники и прямая кишка, то есть возможность узнать мнение врача-уролога и проктолога на этапе обследования, а в случае необходимости пригласить коллег из Москвы.

Передовые технологии и современное оборудование позволяют проводить операции круглый год. Сегодня не стоит опасаться, что жаркий сезон может увеличить время восстановления. Малоинвазивные операции – это минимум осложнений. Благодаря этому нет необходимости проводить на больничной койке недели после хирургического вмешательства. Если пациентка хорошо себя чувствует, то уже через несколько дней может отправиться домой и не более чем через две недели вернуться к своему привычному образу жизни.



**КЛИНИКА
ФОМИНА**

ул. Вересаева, д. 3а
+7 (4872) 90-08-54
tula.fomin-clinic.ru

ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ: *современные методики на страже вашего здоровья*

ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ОТКРЫЛСЯ В 2015 ГОДУ. ЭТО СОВРЕМЕННОЕ МЕДУЧРЕЖДЕНИЕ, ОСНАЩЕННОЕ ПЕРЕДОВЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ И УКОМПЛЕКТОВАННОЕ ШТАТОМ ОПЫТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ САМЫХ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ. ВРАЧИ ЦЕНТРА ЛЕЧАТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕН, ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИМИ, ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ И ОКАЗЫВАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ.



КАЗЬМИН ЗОРИЙ,
главный врач, кандидат медицинских наук, сосудистый хирург высшей категории

Стаж работы по специальности 29 лет.

Зорий Казьмин лечит людей с лимфостазом уже много лет. Пока в некоторых клиниках говорят, что избавиться от этого недуга невозможно, он принимает пациентов со всего ЦФО. Применяет лазерное лечение варикоза, флебосклерозирующее лечение.

Зорий Казьмин ежедневно проводит операции на венах и артериях конечностей, сонных артериях, брюшной аорте, микрохирургические операции на сосудах. Более 15 лет специализируется на современных методах лечения варикоза. Имеет громадный опыт лазерного, флебосклерозирующего и хирургического лечения варикозной болезни. Активно участвует в международных и всероссийских съездах и конференциях по флебологии и сосудистой хирургии.



МОРОЗОВА ЕКАТЕРИНА,
врач-оториноларинголог

Стаж работы по специальности 12 лет.

Владеет эндоскопической и микроскопической диагностикой и осуществляет лечение острых и хронических заболеваний, травм ЛОР-органов консервативным и хирургическим путем.

Проводит операции по коррекции носовой перегородки, полисинуситомии с одновременной коррекцией внутриносовых структур, микрогайморотомии, полипотомии, миригнотомии, шунтированию барабанной полости, аденотомии и тонзиллэктомии, репозиции костей носа, редукции нижних носовых раковин на аппарате Quasar.

Владеет техникой ЯМИК процедур для беспробольного метода лечения синуситов. Осуществляет лечение хронических тонзиллитов в виде промывания лакун, в том числе на аппарате «Тонзиллор», а также редукцию небных миндалин на аппарате Quasar.



СИЛЬЯНОВ ОЛЕГ,
косметолог, дерматовенеролог, трихолог

Стаж работы по специальности 26 лет.

Действительный член Европейской Академии Дерматологии и Венерологии и Всемирного общества Анти-возрастной медицины WOSIAM (с 2011 года).

Проводит диагностику и лечение дерматологических и трихологических заболеваний, удаление доброкачественных образований кожи. По опыту знает, что кожные проблемы не развиваются обособленно, а являются симптомами разных болезней. Поэтому перед тем, как поставить окончательный диагноз, врач не обходится поверхностным осмотром, а назначает комплексное обследование.

Выполняет современные косметологические процедуры, открывая широкий спектр возможностей лазерных технологий, сохраняющих и возвращающих молодость и красоту.

В ЦЕНТРЕ ФУНКЦИОНИРУЮТ ОТДЕЛЕНИЯ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ И ЭНДСКОПИИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ, А ТАКЖЕ ОТДЕЛЕНИЯ СУСТАВНОЙ И НЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЙ, ЭНДОКРИНОЛОГИИ И ПАТОЛОГИИ СЕРДЦА. В СОСТАВ ЦЕНТРА ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ВХОДИТ ЦЕНТР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЖЕНСКОЙ ПАТОЛОГИИ. В АРСЕНАЛЕ ВРАЧЕЙ – УЛЬТРАЗВУКОВАЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА.



**ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ДИАГНОСТИКИ
И ЛЕЧЕНИЯ**

ул. Metallургов, 108
+7 (953) 953-41-17,
+7 (4872) 58-54-42, +7 (4872) 33-83-03
tula.phlebocentr.ru



**КАПУНИН АНДРЕЙ,
врач-эндоскопист**

Стаж работы по специальности 17 лет.

Проводит плановую и экстренную эндоскопию пищевода, желудка, 12-перстной и толстой кишки (гастроскопия, колоноскопия), в том числе и под наркозом. Выполняет удаление инородных тел.

Проводит эзофагогастродуоденоскопию, колоноскопию (в том числе с осмотром дистального отдела тонкой кишки), бронхоскопию, окрашивание слизистой ЖКТ красителями и осмотр ее в узком спектре для выявления новообразований, эндоскопический гемостаз при желудочно-кишечных кровотечениях, эндоскопическую полипэктомию (включая метод резекции слизистой оболочки).

Также осуществляет забор материалов для биопсии и проводит экспресс-тест на *Helicobacter pylori*, провоцирующую развитие язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.



**СУХОТИНА ИННА,
косметолог-эстетист, специалист по
лимфодренажному массажу**

Стаж работы по специальности 30 лет.

Владеет уникальной методикой лечения лимфостаза и отеочного синдрома. Проводит мануальную дренажную иммуностимуляцию лимфатической системы, выполняет медицинский массаж.

Лимфодренажный массаж — это мягкий массаж тела. Массажист выполняет руками скользящие движения, которые совпадают с основным направлением тока лимфатической жидкости, слегка надавливая на ткани. Таким образом происходит стимуляция и вывод лишней жидкости из организма, ускоряется обмен веществ.

Результатом такого воздействия становится избавление от отеков, снижение лишнего веса и уменьшение проявлений целлюлита.



**СЁМИНА ДИАНА,
врач дерматовенеролог, дерматоонколог,
трихолог, дерматокосметолог,
специалист по фотодинамической терапии, косметолог**

Стаж работы по специальности 17 лет.

Действительный член Российского Общества трихологии, квалифицированный специалист по диагностике и лечению заболеваний волос.

Владеет полным спектром современных методов диагностики, широко использует в практике цифровую дерматоскопию для диагностики и лечения новообразований кожи (невусы, бородавки, папилломы, доброкачественные и злокачественные опухоли). Имеет уникальный опыт безопасного удаления новообразований кожи (лазерные, радиочастотные операции). Владеет современными методиками плазмолифтинга, липомассажа. Один из немногих врачей-дерматологов, прошедших обучение и владеющих методами фотодинамической диагностики и лечения.



7 секретов успешного ЭКО

Каждая пятая пара в мире сталкивается с проблемой зачатия. Диагностика причин бесплодия и его преодоление – одно из профильных направлений работы клиники «Мать и дитя». За пять лет работы клиники выполнено 2550 протоколов ЭКО. Ангелина Чибисова, главный врач клиники, кандидат медицинских наук, акушер-гинеколог и репродуктолог раскрыла секреты успешного ЭКО.

На современном этапе ЭКО – это безвредный метод лечения бесплодия. Давайте обсудим, от чего зависит эффективность программ ЭКО.

1 СВОЕВРЕМЕННОСТЬ ОБРАЩЕНИЯ

Если у пары возникли трудности с зачатием, то чем скорее они придут на прием к врачу, тем эффективнее будет лечение, и скорее наступит долгожданная беременность. Если женщина старше 35 лет, а беременность при регулярной половой жизни не наступает в течение полугода, это повод срочно обратиться именно к репродуктологу. То же самое касается женщин младше 35 лет, у которых беременность не наступает в течение года.

2 ОПЫТ ВРАЧЕЙ

Для достижения результата на этапе подготовки и в процессе лечения с семейными парами работает целый коллектив квалифицированных и опытных специалистов клиники «Мать и дитя»: врачи-репродуктологи, акушеры-гинекологи, эмбриологи, андрологи, эндокринологи, медицинские генетики, врачи-диагносты и лаборанты. Среди них трудятся кандидаты медицинских наук, врачи высшей категории. Мы имеем успешный опыт работы при низком овариальном резерве, при тяжелом мужском бесплодии, при наличии сопутствующих патологий.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

3 ДОВЕРИЕ ПАЦИЕНТОВ

Клиника ежегодно выполняет большое количество протоколов ЭКО. Их высокая эффективность подтверждается не только благодарными отзывами пациентов, но и повторными визитами за вторым ребенком.

4 УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

На этапе диагностики врачи репродуктологи и андрологи выявляют возможные причины бесплодия. Они проводят тщательное обследование каждого из супругов. При необходимости подключают профильных специалистов. Так, если есть сопутствующая эндокринная патология, пациент ведется совместно с эндокринологом. При наличии, например, хронического эндометрита, применяются современные физиотерапевтические методы лечения. При неудачных попытках ЭКО, невынашивании беременности проводится генетическое тестирование для исключения моногенных заболеваний. В случае тяжелого мужского бесплодия и отсутствия возможности получить сперму обычным путем, выполняется оперативное вмешательство для получения биоматериала.

5 ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ЭМБРИОНОВ

Оно позволяет исключить генетические патологии будущего ребенка и повышает успешность программы ЭКО до 77%.

6 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЭМБРИОСРЕД И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО «ОКНА ИМПЛАНТАЦИИ»

Эмбриосреда – это специальный состав, подготавливающий эмбрион к переносу в полость матки. Он имитирует естественные для него условия и помогает улучшить приживаемость. Перенос эмбриона происходит с учетом наиболее удачного временного промежутка, когда выше вероятность наступления беременности.

7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Длительное отсутствие беременности – это стресс для многих женщин. Нашим пациенткам справиться с этим состоянием помогает клуб психологической поддержки, где помогают расслабиться, свести тревогу к минимуму, не дать этому состоянию проявиться в наиболее важные этапы протокола.

После успешного ЭКО будущая мама может продолжить наблюдение в нашей клинике у того же врача, который помог наступлению беременности. Пациент всегда может довериться своему врачу и получить от него всю необходимую поддержку.



мать и гитя

КЛИНИКА ТУЛА

Тула, ул. Пушкинская, 58а
Тел. 8-800-700-700-1
tula.mamadeti.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Продюсер: Ирина Пшонкина vk.com/irp_mirga, Фотограф: Инна Хан inna_han_

КАК ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБСЛЕДОВАНИЯ? ПРОЙДИ УЗИ В КЛИНИКЕ «INVITRO» У МНОГОПРОФИЛЬНОГО СПЕЦИАЛИСТА

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА – СЛОЖНАЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЕДИНАЯ СИСТЕМА. ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ НЕЛЬЗЯ ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА ОДНОМ ОРГАНЕ. ОСОБОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО БУДЕТ У ВРАЧА-ДИАГНОСТА, ИМЕЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЕ И ОПЫТ ВРАЧА ЛЕЧЕБНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ. ЭТО ПОЗВОЛИТ НЕ ТОЛЬКО НАЙТИ ЭХОПРИЗНАКИ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ, НО И ПОДСКАЗАТЬ ПАЦИЕНТУ, ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ И К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ.

УЗИ – сегодня самый популярный метод исследования состояния внутренних органов. С его помощью можно обнаружить врожденные пороки развития, воспаление, опухоли, кисты и пр. Если диагноз уже установлен, то УЗИ позволит наблюдать в динамике состояние органа и контролировать или корректировать эффективность лечения.

– УЗИ – одно из самых безопасных методов исследования, – рассказывает врач клиники «INVITRO» Елена Николаевна Капырина. – Пациент не испытывает вредных нагрузок на организм, что позволяет проводить исследования даже во время беременности. Особую роль играют ультразвуковые исследования во время медосмотров, они повышают их эффективность. Ежегодный УЗИ-скрининг позволяет своевременно выявлять патологию, в том числе онкологию, даже до активных жалоб.

Елена Николаевна Капырина в системе здравоохранения работает 18 лет и является многопрофильным специалистом. Она эндокринолог, УЗИ-специалист, гинеколог. Не так давно закончила обучение в НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского по профилю по эхокардиографии (УЗИ сердца).

– Я провожу широкий спектр исследований: УЗИ щитовидной железы, сосудов головы и шеи, молочных желез, органов брюшной полости и забрюшинного пространства (почки, надпочечники), малого таза (мочевой пузырь, матка, яичники), сосуды ног, сердце. В клинике «INVITRO» обследования проводятся на аппаратуре экспертного класса от ведущего производителя аппаратов УЗИ.

Патология щитовидной железы – одна из самых часто выявляемых во время обследования. Она очень восприимчива к неблагоприятным факторам внешней среды, недостатку йода в пищевом рационе, вирусным инфекциям. При этом этот очень важный орган далеко не всегда сообщает о своих недугах напрямую. Зачастую о болезни щитовидной железы говорят косвенные признаки.

– Не всегда патология щитовидной железы сразу заметна. Она может скрываться за проблемой с весом – резкое снижение или стремительный набор, повышенной утомляемостью, учащенным пульсом, проблемами с желудочно-кишечным трактом, а также психическими состояниями и снижением половой активности человека. Лишь в отдельных случаях пациент сам нащупывает неоднородные включения на шее. Все

это является показателем к обследованию состояния щитовидной железы. Также проводить диагностическое УЗИ следует при присутствии наследственного фактора – заболеваний щитовидной железы у близких родственников.

Одним из преимуществ обследования в клинике «INVITRO» является то, что ультразвуковое исследование проводит многопрофильный врач.

– Проводя обследование, я комментирую пациенту обнаруженные изменения, даю рекомендации, к какому специалисту дальше обращаться. В определенных случаях могу порекомендовать базовые препараты для облегчения состояния до записи к специалисту. Пациент уходит после исследования с пониманием своих проблем со здоровьем и с четким планом дальнейших действий.

Елена Николаевна Капырина советует регулярно проходить УЗ-исследование не только в лечебных целях, но и в профилактических.

– Пациентам с сахарным диабетом необходимо проводить ежегодное УЗИ органов брюшной полости, почек, сосудов даже при отсутствии активных жалоб. Это позволяет выявлять осложнения на раннем этапе, когда можно эффективно и быстро помочь, – уточнила врач.

Узнайте больше о состоянии своего здоровья вместе со специалистами клиники «INVITRO».

INVITRO

+7 (903) 035-88-99

Записаться на прием
к Елене Николаевне Капыриной
можно по qr-коду:





BRAER

Тульская обл.,
п. Обидимо,
ул. Кирпичная, 1а
+7 (4872) 25-24-50



УСПЕТЬ В ПОСЛЕДНИЙ ВАГОН

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ НА РЫНКЕ НЕДВИЖИМОСТИ ПРИХОДИТСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ БЫСТРО: СИТУАЦИЯ ПОСТОЯННО МЕНЯЕТСЯ, И НАДО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ В ДЕНЬГАХ. СЕЙЧАС ЭТО ОСОБЕННО АКТУАЛЬНО: ГРЯДУТ НОВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. ЧЕГО ЖДАТЬ И КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, РАССКАЗЫВАЕТ ДМИТРИЙ ВОРОБЬЕВ, ЭКСПЕРТ ПО НЕДВИЖИМОСТИ КОМПАНИИ ЕСН.

ЧТО ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС?

Ставки по ипотечным кредитам выросли уже некоторое время назад, особенно это коснулось покупки вторичного жилья. В связи с этим на вторичном рынке сейчас преобладают сделки с использованием наличных средств либо с небольшой суммой заемных.

Многие покупатели, которые планировали пользоваться ипотекой, переориентируются со вторичного жилья на новостройки, что разумно, учитывая разницу в процентных ставках на новое и старое жилье.

Стало больше альтернативных сделок (продажа имеющегося жилья и покупка нового). То есть люди продолжают, несмотря ни на что, продавать и покупать жилье, когда для них это необходимо.

ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ?

Покупателей уже с июля ждут не самые приятные новости: вероятно, будет отменена ипотека с господдержкой и изменятся условия семейной ипотеки. Точные цифры пока неизвестны, но ставки на новостройки точно вырастут. Фактически сейчас у покупателя остался только один месяц – июнь, чтобы оперативно подать заявку в банк и выбрать квартиру. Не бесконечны и хорошие условия по некоторым другим ипотечным программам, в том числе по IT-ипотеке.

ЧТО СОВЕТУЕТЕ ДЕЛАТЬ?

Дам два совета. Если вы решили покупать новостройку – сейчас точно надо торопиться, чтобы успеть с ипотекой в июне. Если вопрос не срочный и вы больше ориентированы на вторичный рынок, есть смысл немного подождать: ставки по ипотеке на вторичку могут немного снизиться.

На мой взгляд, какой бы ни была ситуация, из нее всегда можно найти разумный выход. Рынок не остановится, и если что-то на нем ухудшается – в другом месте обязательно улучшится. Повысятся ставки по льготной ипотеке – значит, застройщики с большой долей вероятности предложат собственные программы, которые позволят компенсировать повышение ставок. В связи с этим – главный совет: когда на рынке недвижимости все очень быстро меняется, покупателю как никогда нужен проводник, который знает ситуацию на данную минуту и в курсе всех раскладов – цен, акций, субсидий. Те условия, которые действуют сегодня, завтра могут закончиться, и опытный риелтор вовремя поторопит вас с решением, перенаправит на более выгодный объект, подскажет, где прямо сейчас действуют особенно интересные предложения. Я постоянно нахожусь в этом потоке: провожу аналитику цен, знаю условия кредитов в разных банках, в реальном времени узнаю о новых акциях от застройщиков. У моих клиентов всегда есть актуальная информация по рынку и каждому интересующему их объекту, и благодаря этому они могут принять правильное решение – вовремя и с максимальной выгодой.



Дмитрий Воробьев,
эксперт по недвижимости
✉ vorobyevdv_realty
+7 (953) 182-34-06

ЖК «ПРЕСТИЖ» — КОМФОРТ В ДВУХ ШАГАХ ОТ ПРОСПЕКТА ЛЕНИНА



КУПИТЬ КВАРТИРУ В НОВОСТРОЙКЕ, В МЕСТЕ С РАЗВИТОЙ ИНФРАСТРУКТУРОЙ, РЯДОМ СО ШКОЛАМИ, ДЕТСКИМ САДОМ, ПАРКОМ — ЗАДАЧА НЕПРОСТАЯ. В ЖК «ПРЕСТИЖ» ВСЁ ЭТО ЕСТЬ. А ЕЩЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПЛАНИРОВКИ, ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОТОПЛЕНИЕ И ЗАКРЫТЫЙ ДВОР.

Современный девятиэтажный дом находится в Привокзальном районе Тулы на ул. Седова? рядом с ЖК «Солнечный». Более удачное расположение для ЖК придумать сложно: проспект Ленина находится в нескольких минутах ходьбы, Центральный парк им. П. П. Белоусова — в пяти минутах езды, а центр города — в пятнадцать.

«Престиж» находится среди уже развитого района. Вам не придется ждать, когда построят детские сады, школы, отделения банка, салоны красоты и магазины. Все это рядом уже есть.

ЖК «Престиж» расположен так, что из него легко добраться в любую точку города и на личном авто, и на общественном транспорте.

Но поверьте, выбиратья вы будете только по делам. Во дворе дома смогут классно проводить время жители всех возрастов. Для самых маленьких здесь установят игровые площадки, для тех, кто постарше, — спортивные, а взрослые смогут отдохнуть на лавочках среди деревьев и кустарников. Во дворе вашего ЖК вас никто не побеспокоит: территория будет закрыта от посторонних людей и автомобилей.

ЖК «Престиж» — проект для тех, кто ценит удобство. Квартиры спроектированы с учетом последних тенденций в строительстве — большие кухни, лоджии, ниши для шкафов.

А какие открываются виды! В одной из комнат в квартирах есть большое французское окно, из которого можно наслаждаться настоящими красотами.

Планировки позволяют использовать каждый квадратный метр с умом, поэтому даже в небольших квартирах будет просторно. Если у вас много габаритных вещей и хранить дома вы их не желаете, можно купить кладовку на цокольном этаже.

Большой плюс квартир в ЖК «Престиж» — индивидуальное отопление и горячее водоснабжение. Вам не придется зависеть от коммунальных служб, особенно в переходный период, — настенный котел итальянского бренда Ariston уже будет находиться в квартире. Управляйте климатом в доме самостоятельно!



*Банки партнеры: ПАО «Сбербанк», Банк ВТБ (ПАО), АО «Банк ДОМ.РФ», АО «Газпромбанк», АО «Альфа-Банк», АО АКБ «Новикомбанк», ПАО «Совкомбанк»

Сдаются квартиры в высокой степени готовности под чистовую отделку. В квартирах установлены все приборы учета — счетчики на электричество, газоснабжение и холодную воду, сделана разводка отопления и есть стальные панельные радиаторы, а также надежные стальные входные двери и энергосберегающие стеклопакеты.

Все, что вам останется, — реализовать дизайнерские задумки!

Степень готовности ЖК «Престиж» — 80%. Он сдается уже в этом году. Купить квартиру пока еще можно по программе господдержки, Семейной и ИТ-ипотеке*. Подробности — в офисе продаж.



ОФИС ПРОДАЖ:

📍 Тула, ул. Макаренко, 32, пом. 114

☎ +7 (4872) 77-00-55, +7 (919) 085-32-33
+7 (991) 355-24-57

🌐 prestizhtula 📧 prestizhtula
🌐 престижтула.рф



ШКОЛА – НА ВСЁ ЛЕТО!

ДА, ИМЕННО ТАК, ТОЛЬКО НЕ ОБЫЧНАЯ ШКОЛА, И НЕ ОДНА! ЧТОБЫ ДЕТИ ПРОВОДИЛИ КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ, В ЕЖЕДНЕВНОМ РАСПИСАНИИ «ФИТНЕС-ПАРКА» ДЛЯ НИХ ЕСТЬ ШКОЛЫ – ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЯ, РАЗРАБОТАННЫЕ ДЛЯ РЕБЯТ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ.



Школы работают в клубе каждый будний день, занятия адаптированы к разным возрастам: есть группы для детей 7-10, 11-13 и 14-16 лет. Ребенок может попробовать все направления, выбрать самые интересные для себя или ходить сразу в несколько школ. Вот куда можно записаться:

Школа фитнеса – это авторская тренировочная программа с использованием спортивного оборудования, чтобы тренировка была максимально эффективной и интересной. Подвижные игры, элементы игровых видов спорта, эстафеты позволяют воспитать командный дух и волю к победе.

Школа функционала – тренировки, которые развивают все основные двигательные качества человека. Все как у взрослых: подвижные платформы, свободные веса, амортизаторы и другое оборудование.

Школа единоборства собрала в себе эффективные техники разных боевых искусств. Тренировки помогают укрепить все группы мышц, развить гибкость, баланс, силу и скорость, улучшить осанку. И конечно, прокачать силу воли, духа и умение постоять за себя.

В **школе плавания** научат плавать тех, кто не умеет, и помогут исправить ошибки в технике плавания у тех, кто уже уверенно держится на воде. Плавать правильно – значит развивать мышцы, выносливость, скоростно-силовые качества.

Школа спины/стопы – это гимнастика, направленная на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок и профилактику плоскостопия.

Если вы хотите, чтобы ребенок был занят полезными активностями всю неделю, в «Фитнес-Парке» на июнь-июль открыты смены летнего спортивного клуба. У ребят будут занятия на свежем воздухе, детский фитнес, растяжка, фитбол, плавание, творческие занятия. Море движения, интересных игр, общения со сверстниками – такие каникулы пойдут на пользу здоровью и запомнятся яркими эмоциями!

ФИТНЕС парк

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



ЭТА РАБОТА МНЕ ПО ВКУСУ!

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ КАФЕ СВШ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ **ПОВАРОВ**



- ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА
- ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО
- КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ
- ИНТЕРЕСНАЯ ЖИЗНЬ!



УЧИМ

В СВШ выстроена четкая и быстрая система обучения для сотрудников с разным уровнем подготовки. Опыт не обязателен – ты можешь начать с нуля и быстро стартовать в новой профессии. А если опыт есть – освоишь высокие стандарты работы федеральной сети и повысишь свой уровень мастерства.

ЦЕНИМ

Кроме достойной зарплаты, в СВШ тебя ждут приятные бонусы:

- регулярные премии лучшим сотрудникам и победителям соревнований;
- награда за стаж работы: отмечаем всех, кто с нами долго;
- бесплатное питание, удобная и красивая униформа, чтобы тебе было приятно и комфортно работать.

ДАЕМ СВОБОДУ ВЫБОРА

Мы уважаем твои планы и потребности, поэтому всегда предлагаем выбрать удобное место и график работы.

Ты сможешь работать в кафе рядом с домом или учебой, чтобы тратить минимум времени на дорогу.

Время работы – когда тебе удобно: дневные, ночные или смены выходного дня. Продолжительность смены – от 6 часов: можно комфортно совмещать с учебой.

ПОМОГАЕМ РАСТИ

Каждый сотрудник в СВШ, вне зависимости от возраста, может продвигаться по карьерной лестнице, повышая квалификацию. Ты можешь стать тренером-наставником, специалистом службы контроля качества или даже управляющим сетью кафе. Если у тебя есть карьерные амбиции – тебе дадут все возможности для развития!



СВШ
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ КАФЕ

Модели: Sigma AGE Тула
Наталья Афанасьева, Роман Шамарин,
Любовь Белякова, Алексей Дорофеев
Руководитель МА Быковская Ольга
8-953-439-72-99

ЗВОНИ!

8 950 905-74-54

ВЕДИ СЕБЯ КУЛЬТУРНО

ОТВЕСТИ СЕБЯ И ДРУЗЕЙ КУЛЬТУРНО ОТДОХНУТЬ В ИЮНЕ МОЖНО В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ – ПОСЛУШАТЬ МУЗЫКУ РАЗНЫХ ЖАНРОВ, ПОСМОТРЕТЬ ВЕЛИКУЮ КЛАССИКУ НА ТЕАТРАЛЬНОЙ СЦЕНЕ, СХОДИТЬ НА УНИКАЛЬНУЮ ВЫСТАВКУ. НЕСКОЛЬКО ЯРКИХ СОБЫТИЙ МЕСЯЦА – В НАШЕЙ ПОДБОРКЕ.



«ДИКАЯ МЯТА» (6+)

Мультиформатный музыкальный фестиваль снова соберет тысячи меломанов со всей страны, откроет зрителям десятки новых артистов, закружит в танцах, организует кучу активностей. В этом году в программе – Zoloto, Drummatix, Green Apelsin, polnalyubvi, Sati Ethnica, Найк Борзов, Антоха MC, лампабикт, СмешВанд, Гудтаймс, Несладко, Элли на марковом поле, мытищи в огне, Билли Новик с песнями Егора Летова, The Starkillers, Минаева, Tardigrade Inferno, Драгни, Обстоятельства, Вадяра Блюз, Levandowsky&Sche, Soltwine, Инкогнито, Xarista и многие другие, лайн-ап еженедельно пополняется.

14-16 июня. Бунырево



ТУЛА. ШЕДЕВРЫ. МУЗЕИ РОССИИ (6+)

В Туле открылась уникальная выставка, аналогов которой пока нет в России. На ней представлено порядка 300 экспонатов из 12 федеральных музеев – Эрмитажа, Третьяковки, Русского музея и др. Каждый предмет имеет связь с тульским краем – через исторические события, мастеров, художников, выдающихся личностей. Здесь можно увидеть полотна великих художников, портреты знаменитых туляков, самовары, изделия тульских златокузнецов, оружие, украшения, иконы в окладах, выполненных тульскими мастерами, и многое другое. Экскурсии проходят ежедневно, кроме понедельника, в 19.00.

До 18 сентября. Фонд искусств



ДАРГОФЕСТ (6+)

В Арсеньево в июне пройдет первый фестиваль «ДаргоФест», посвященный творчеству композитора А. С. Драгомыжского. Гостей ждут интерактивная и иммерсивная фольклорные программы, концерты, художественные мастер-классы, пленэры и арт-перформансы. Ключевым событием является первое в истории концертное исполнение первого действия оперы «Русалка» с участием приглашенных солистов оперных театров из Москвы и Тульской области.

15 июня. Арсеньево



METALLIADA (12+)

Удивительное шоу, где настоящий оркестр исполняет шедевры тяжелой музыки от Metallica, Iron Maiden, Dream Theater, Ghost, Avenged Sevenfold, Nightwish, Children of Bodom, облеченные в «симфонические сюиты». Всё только вживую, без синхронизации и фонограмм. 50 музыкантов появятся перед публикой в тематическом гриме, а солисты-инструменталисты – в стилизованных костюмах. Желательный (но не обязательный) дресс-код – вечерние туалеты.

19 июня. ГКЗ



«ГОРИЗОНТЫ. ЧАСТЬ 1» (18+)

Действие фильма происходит в период с 1861 по 1865 год, когда в США шла Гражданская война. Жизнь нескольких американских семейств из-за боевых действий меняется раз и навсегда. Это проект культового актера Кевина Костнера, впервые за 20 лет севшего в режиссерское кресло.

**Премьера 27 июня
в кинотеатрах**

Руководитель
«ЕСН Премьер»

АНДРЕЙ АНТОНЕНКОВ

ОВЕН

21.03–20.04

Месяц удачен для деловой активности, налаживания связей, переговоров, командировок. Вокруг вас будет много людей и событий, вы привлекаете внимание, так что на личном фронте вероятны позитивные перемены.

ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Решения, принятые вами в последнее время, принесут свои плоды в профессиональной и финансовой сфере. Удачными будут крупные покупки и инвестиции. В важных делах сейчас полагайтесь только на себя.

БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Время строить планы и воплощать их, если вы готовы и ждете перемен: энергии и смелости у вас сейчас в избытке. Наступает новый этап в вашей личной жизни: отношения выйдут на другой уровень.

РАК

22.06–22.07

Сбавьте обороты и наберитесь терпения: вы обязательно получите все, чего хотите, но чуть позже и без упорной борьбы. Поезжайте за новыми впечатлениями – это лучшее, что вы сейчас можете сделать для себя.



25 июня

ЛЕВ

23.07–23.08

Июнь будет для вас переменчив, но эти американские горки обещают доставить вас на качественно новый уровень жизни. Верьте в себя, идите вперед, пробуйте свои силы в разных направлениях.

ДЕВА

24.08–23.09

Вам предстоит активно заниматься делами – этот месяц точно не для отдыха. Вы легко найдете язык с нужными людьми и сможете добиться профессиональных высот. Удачным будет все, что связано с дальними поездками.

ВЕСЫ

24.09–23.10

Ваша мечта окажется совсем близко, но станут видны все ее недостатки. Возможно, не так уж это было и нужно? Многих ждут важные перемещения – например, переезд в новый дом, другой город или страну.

СКОРПИОН

24.10–22.11

Проведите первый месяц лета в размеренном темпе, без спешки и суеты. Главное сейчас – ваше внутренне равновесие, с ним и в деловой, и в личной сфере наступит стабильность, которой вы так хотите.

СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Июнь может стать отправной точкой для серьезных достижений в течение многих месяцев. Возможны начало долгосрочного делового партнерства, открытие новых рынков и предложения, от которых не стоит отказываться.

КОЗЕРОГ

22.12–20.01

У вас может появиться больше задач и обязанностей. Будете молодцом – ждите карьерного и уж точно финансового роста. Начнутся сдвиги в других сферах жизни. В вашу пользу решится вопрос, который вы давно откладывали.

ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Личная жизнь окажется важнее карьерных успехов. Значит, пришло для нее время! В разнообразии событий, которые будут вас окружать, возможно, вам повезет встретить особенного человека.

РЫБЫ

20.02–20.03

Сейчас лучше отпустить ситуацию в профессиональной сфере. Займитесь домом, семейными делами, больше общайтесь с близкими. Отвлечитесь. Это поможет многое переосмыслить и принять нужное решение.

КЕРАМИР



КОРОЛЕВСКИЙ ШАРМ
ДЛЯ ВАШЕЙ ВАННОЙ



GLOSSY

КЕРАМИР

СЕТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНОВ
ПЛИТКИ И САНТЕХНИКИ

МАГАЗИН "КЕРАМИР"
УЛ. ШУХОВА, 1А
+7 (4872) 70-71-00

МАГАЗИН "КЕРАМИР"
УЛ. МОСИНА, 2Б
+7 (4872) 70-08-22

ТЦ "МАСТЕР"
УЛ. МОСИНА, 29 ПАВ. 112
+7 (4872) 25-66-36

ТЦ "НАШ ДОМ"
УЛ. КОМИНТЕРНА, 24Д.
1 КОРПУС, 1 ЭТАЖ, М.110
+7 (4872) 70-60-65

Г. УЗЛОВАЯ
УЛ. САДОВАЯ, 143
+7 (48731) 7-86-36



пр-т Ленина, 81
Демонстрации, 137
+7 (4872) 57-30-07
komarova.clinic

клиника комаровой

ЗАБОТИМСЯ О ВАШЕЙ
КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЕ
22 ГОДА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ