

№ 142 АВГУСТ 2021

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

УВЛЕЧЕНИЯ
УСПЕШНЫХ ЛЕДИ

ЖИТЬ
ЗДОРОВО
НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
МЕДИЦИНЫ

В ШКОЛУ
С РАДОСТЬЮ



ОБУЧЕНИЕ IT —
ДОРОГА В БУДУЩЕЕ
СВЕТЛАНА САВИНА

#RUBICONE



Рекламно-информационное издание

ВАШЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ГЛАВНОГО

О БИЗНЕСЕ

В моей компании 8 магазинов в разных частях города, которые я регулярно посещаю, плюс личные встречи и другие повседневные дела. При активном ритме жизни сложно было бы успевать решать все рабочие вопросы без личного транспорта, не говоря о комфорте.

ОБ АВТОМОБИЛЯХ

Так как я часто и много перемещаюсь, автомобиль играет важную роль в моей жизни. А качество и статус машины влияет на настроение, с которым ты выходишь из дома. Не скрою: с приобретением BMW я получаю гораздо больше удовольствия от вождения, чем раньше. Комфорт, простор и безопасность этого автомобиля вдохновляют и на дальние поездки, поэтому автопутешествия уже становятся частью моей жизни.





НИКИТА
ГЕРАСИМОВ

Основатель сети
магазинов «Клумба»



ВЫБОР ЛУЧШИХ

О БИЗНЕСЕ

Я уже 16 лет занимаюсь общепитом, открываю стритфуд-кафе, оказываю кейтеринг-услуги. Сейчас активно занимаюсь развитием партнерской сети через свою франшизу ITS HOT и новым модным направлением – фудтраками.

ОБ АВТОМОБИЛЕ

Моя бизнес-модель предполагает постоянную мобильность. У меня нет офиса! Мой офис – автомобиль, поэтому для меня важно, чтобы он был надежным и комфортным, так как я провожу за рулем большую часть рабочего времени.

О ПУТЕШЕСТВИЯХ

Я влюблен в северную природу, особенно в карельские озера и леса. Часто езжу туда с семьёй на машине: зимой – покататься на лыжах и подышать чистым морозным воздухом, а летом – насладиться тишиной и умиротворением девственной природы. Поэтому безопасность автомобиля для меня играет особую роль. Ведь нет ничего важнее и дороже семьи, не так ли?

СЕРГЕЙ ЕЛИСЕЕВ

Основатель сети кафе ITS HOT, руководитель тульского отделения общественной организации «Опора России»



БАВАРИЯ-АВТО
официальный дилер BMW
Тула, Новомосковское шоссе, 15
+7 (4872) 363-555
bmw-bavaria-avto.ru



BRAER



С Днём
строителя!



Мультикарта

0 ₺ - ОБСЛУЖИВАНИЕ КАРТЫ

Выберите все, что вам выгодно



☎ 1000 ЗВОНОК ПО РОССИИ
БЕСПЛАТНЫЙ

8 800 100 24 24 / VTB.RU

ВЫПУСК И ОБСЛУЖИВАНИЕ ДЕБЕТОВОЙ КАРТЫ - 0 РУБ. ТАРИФ ПРИМЕНЯЕТСЯ К КАРТАМ В ПАКЕТЕ УСЛУГ «МУЛЬТИКАРТА», ЗАЯВКА НА ПОДКЛЮЧЕНИЕ С 20.07.2021 Г. УСЛОВИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ НА 29.07.2021. ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ БАНКА И О ТАРИФАХ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ VTB.RU, А ТАКЖЕ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ ВО ВСЕХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ БАНКА ВТБ (ПАО). БАНК ВТБ (ПАО). ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 1000. РЕКЛАМА.



ЭкоМультикарта ВТБ

ВСЕ ПРЕИМУЩЕСТВА МУЛЬТИКАРТЫ ВТБ В ЭКОФОРМАТЕ

ЭкоМультикарта — Ваш осознанный выбор

📞 1000

ЗВОНОК ПО РОССИИ
БЕСПЛАТНЫЙ

8 800 100 24 24 / VTB.RU

КАРТА ИЗГОТОВЛЕНА ИЗ ПОЛИЛАКТИДА (PLA), ЯВЛЯЮЩЕГОСЯ ЭКОЛОГИЧНОЙ ЗАМЕНОЙ ПЛАСТИКА. МАТЕРИАЛ ЯВЛЯЕТСЯ БИОРАЗЛАГАЕМЫМ, ДЛЯ ЕГО ПРОИЗВОДСТВА ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЕЖЕГОДНО ВОЗОБНОВЛЯЕМЫЕ ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ. ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ БАНКА И О ТАРИФАХ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ VTB.RU, А ТАКЖЕ ПО ПЕРВОМУ ТРЕБОВАНИЮ ВО ВСЕХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ БАНКА ВТБ (ПАО). БАНК ВТБ (ПАО). ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 1000. РЕКЛАМА.

Slow Life – насладись моментом здесь и сейчас!



Очень часто мы бежим по жизни, как быстрая река, не останавливаясь ни на секунду. Многозадачность, тайм-менеджмент, дедлайны – вот реальность преуспевающего человека. Нам так хочется покорить этот мир, что мы иногда забываем, какой сегодня день и что было на завтрак.

Современный мир развивает скорость, не давая нам возможности остановиться. Если мы не успеваем читать книги, нам предлагают курсы скоротения. Вместо того, чтобы наслаждаться готовкой пищи и вкусной едой, мы покупаем микроволновку и полуфабрикаты. Доходит до того, что офисные работники часто отказываются от отпуска, потому что боятся, что это навредит их карьере. В результате человек бежит к абстрактной успешности, мало отдыхает, больше потребляет. А когда мы бежим, у нас нет возможности ни смотреть по сторонам, ни заглянуть внутрь себя.

Возникает вопрос: а когда мы будем радоваться сегодняшнему дню, тому моменту, который происходит прямо здесь и сейчас? Согласитесь, что лето – лучшее время, чтобы, наконец, замедлиться, насладиться ярким закатом, живым общением с друзьями на пикнике в парке, отправиться в отпуск, полностью отключившись от соцсетей, полистать за чашечкой кофе наш журнал, насладившись шелестом страниц и яркими картинками глянца.

Ведь неспроста самая популярная песня этого лета – «Я в моменте». И все чаще мы слышим о философии осознанности и медиааскетизма, а у туроператоров даже появились специальные digital detox туры без интернета.

Регулярно находите время на то, чтобы сделать моменты вашей жизни незабываемыми. Не ждите удобного случая, благоприятного времени. Подумайте о том, что вы можете сделать прямо сегодня для того, чтобы жизнь стала более осознанной и наполненной.

ИРИНА ПШОНКИНА,
руководитель журнала
«Модный Город»
@iren_mirra

РЕКЛАМА *Механические часы с автоподзаводом **Сделано в Швейцарии

Elvis™ and Elvis Presley™ © 2020 ABG EPE IP LLC

 HAMILTON



VENTURA ELVIS⁸⁰ AUTOMATIC*
SWISS MADE**

HAMILTONWATCH.COM



*Elvis Presley*TM



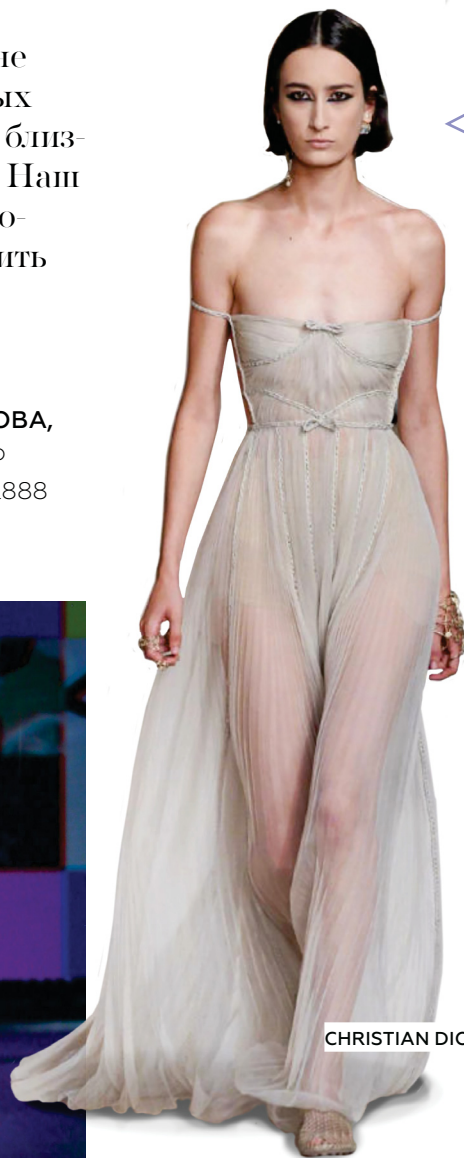
г.Тула, ул.Советская, д.62/15
тел. 8-800-450-05-05, 31-18-19
www.chasy71.ru

ПРОСИМ ОСЕНЬ: ТРЕНДЫ НОВОГО СЕЗОНА

Наслаждаясь летней жарой, не пропустите поступление новых коллекций в магазины: осень близко, пора пополнять гардероб. Наш фэшн-гид, блогер Диана Федорова подскажет, на что обратить внимание во время шоппинга.



ДИАНА ФЁДОРОВА,
колумнист, блогер
@diana_fedorova888



CHRISTIAN DIOR

БУДЬ ПРОЗРАЧНЕЕ

Если же золотое платье для вас окажется слишком ярким, но внимания хочется не меньше, обратите внимание на платья из полупрозрачных тканей — они очень женственны и сексуальны.

BACK TO SCHOOL

Сочетание сарафан + белая рубашка засветилось у многих дизайнеров: видимо, они решили отправить нас в счастливые и беззаботные школьные времена. Почему бы не воспользоваться моментом, чтобы почувствовать себя прилежной отличницей?



DOLCE & GABBANA

ТЫ ПРОСТО КОСМОС

Космическая тема прослеживается у главных законодателей моды. Попробуйте внедрить этот неоднозначный тренд в свой гардероб. Как? Носить блестящий пуховик в самые лютые морозы, на вечеринку надеть платье металлического оттенка или дополнить своё маленькое чёрное платье лодочками цвета хрома.



CHRISTIAN DIOR



CHRISTIAN DIOR



СИЯЙ

Видимо, космическая тема отразилась и на вечерней моде, так как почти каждый бренд добавил в свою новую коллекцию золотое платье. Миди или мини – в таком наряде вы точно будете королевой вечеринки!



ERMANNO SCERVINO

ЯРКАЯ ЖИЗНЬ



Даже если осень не порадует нас хорошей погодой, поднять настроение сможет теплое фиолетовое пальто, как у Ermanno Scervino. Если вы хотите яркий вариант из цветной кожи, присмотритесь к новой коллекции Off-White и Salvatore Ferragamo.

ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС



В этом году почти каждый дизайнер решил украсить своё творение полосками. Они могут быть любыми — горизонтальными, вертикальными и даже диагональными. Экспериментируйте с этим классическим трендом, ведь именно полосками мы можем смоделировать себе идеальную фигуру.



ERMANNO SCERVINO



ЛЮБИМЫЙ СВИТЕР

Ничто не согреет вас этой осенью и зимой лучше, чем тепленький свитер, будто связанный вашей бабушкой. Выбирайте свой любимый цвет и носите с удовольствием.



EMPORIO ARMANI

НАВЫКИ, БЕЗ КОТОРЫХ РЕБЕНКУ НЕ ОБОЙТИСЬ В БУДУЩЕМ



Обучение IT – это не каприз и не дань моде, а мировой тренд, маст-хэв, без которого не обойтись сейчас и сложно построить карьеру в будущем. О трендах в образовании, о которых родителям стоит знать уже сейчас, знаниях и навыках, которых не получишь в школе и которыми лучше овладеть с детства, рассказывает эксперт в IT-образовании Светлана Савина, директор Компьютерной Академии Рубикон.

1 ПОСТОЯННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК НОРМА ЖИЗНИ

Технологии стремительно развиваются, актуальные сегодня профессии быстро устаревают. Чтобы конкурировать на рынке труда, быть востребованным специалистом, нужно учиться всю жизнь, обновлять свои знания, совершенствоваться. Непрерывное обучение, Lifelong Learning должно стать для ребенка привычкой. Дополнительное образование не просто дает основу для будущей профессии, но и с детства развивает столь необходимый навык обучения.

2 РАННЕЕ ОБУЧЕНИЕ

Получать дополнительное образование, в том числе в сфере IT, нужно с первых классов. Общеобразовательная школа дает только старт, но этого недостаточно для получения профессии. И еще очень важно, чтобы обучение сразу строилось максимально эффективно. У нас в Компьютерной Академии Рубикон обучение интерактивное и прикладное: дети высказывают и обсуждают свои идеи, получают знания и сразу применяют их в реальных проектах. Ни одна минута обучения не проходит впустую.

3 РАЗВИТИЕ SOFT SKILLS

«Мягкие» навыки приобретают даже большую важность, чем профессиональные, hard skills. Современное обучение должно быть построено так, чтобы ребенок получил не только «узкие» знания по своему направлению, но и те качества и умения, которые пригодятся ему в совершенно разных сферах деятельности. В этом смысле изучение IT-технологий – бесценный опыт. Программирование, робототехника, 3D-моделирование учат ребенка решать задачи, мыслить пространственно, всесторонне рассматривать проблемы, планировать свою работу и объяснять свою точку зрения. Мир меняется с большой скоростью, но если ребенок с детства владеет soft skills, он быстро адаптируется к любым переменам.

«Наверное, soft skills важнее, ведь перестраиваться нужно почти на каждом этапе жизни», – говорит Роман, студент Академии Рубикон, 13 лет.

4 РАБОТА В КОМАНДЕ

Умение объединяться для решения задач – один из ключевых навыков для достижения успеха в жизни, в любой профессиональной сфере. Мы уделяем огромное внимание командным проектам, в которых дети учатся общаться, договариваться и взаимодействовать друг с другом.

«Совместная работа эффективнее, чем работа в одиночку, на 80-90%. Она необходима человеку для развития личности», – считает Иван, студент Компьютерной Академии Рубикон, 12 лет.

5 СОЗДАНИЕ СВОИХ ПРОЕКТОВ, СТАРТАПОВ

Командные приоритеты не исключают стремления к индивидуальным достижениям и самостоятельным проектам. Многие наши студенты с детства проявляют предпринимательское рвение, а взрослея, всерьез задумываются о собственном бизнесе в сфере IT или управляющих должностях в таких гигантах, как Microsoft, SpaceX, «Роскосмос», «Газпром» и других крупных компаниях. Мы в Компьютерной Академии Рубикон поощряем самостоятельную работу и личные достижения ребят. Они с первых уроков создают собственные проекты, участвуют в олимпиадах, хакатонах и других соревнованиях. Победы и достижения очень вдохновляют и мотивируют детей, они видят результаты и хотят идти дальше.

Светлана Савина, директор Компьютерной Академии Рубикон:

«**Обучение IT-технологиям** – это маст-хэв сегодняшнего дня. Технологии вокруг нас, они постоянно развиваются, и ребенок с детства должен быть с ними на «ты».

Мы в **Компьютерной Академии Рубикон** даем детям возможность попробовать разные направления IT. Ребенок не просто проводит время с телефоном, а учится использовать гаджеты для своего развития: обучается цифровой грамотности, получает навыки программирования, дизайна, создания игр и сайтов, блоггинга и робототехники. Это может перерасти в полезное увлечение, которое, возможно, станет основой для будущей профессии. У нас создана инновационная образовательная среда, в которой есть все для уверенного будущего вашего ребенка: преподаватели из мира IT, новейшие технологии и окружение единомышленников.

В Компьютерной Академии Рубикон студенты получают не только глубокие знания IT-технологий, но и навыки успешной личности будущего – навыки сотрудничества, презентации проектов, аналитического и критического мышления, самоорганизации, тайм-менеджмента, эмоциональный интеллект, инициативность и предпринимательство.

Если вы приведете ребенка к нам, у вас всегда будет повод им гордиться!»

RUBICONE

КОМПЬЮТЕРНАЯ

АКАДЕМИЯ

для детей от 7 до 15 лет



ПРОГРАММИРОВАНИЕ

РОБОТОТЕХНИКА

ДИЗАЙН

ИДЁТ НАБОР!

 **711-711**

Запишитесь на пробный урок



ИЛИАНА МАРИНА,
исполнительный директор
«Клиники Эксперт Тула»
@clinic_expert_tula
@marina_iliana_petrovna

Медицина будущего

Мир стремительно развивается, и в медицине в последние годы совершенно много прорывов. Главный прорыв – в переходе к превентивности, предупреждению заболеваний: медицина будущего – это не про лечение, а про то, чтобы вы не болели в принципе. На это направлено и развитие технологий, и подготовка врачей. Кстати, вопреки расхожему мнению об уровне региональной медицины, я могу с уверенностью сказать: уже сегодня в Туле вы можете получить помощь специалистов высочайшего уровня.

Пандемия изменила нашу жизнь. Одни перемены в чем-то ограничивают нашу свободу, зато другие – наоборот, дают нам больше комфорта и времени для себя. К таким позитивным моментам относится развитие дистанционных сервисов: например, телемедицина дает возможность получить помощь и консультацию врача, не выходя из дома – это экономит время, силы, позволяет сократить контакты и тем самым снизить для себя риск заражения. Как воспользоваться телемедициной в Туле, врачи нашей клиники расскажут в одной из статей этого номера «Модного города».

Но в погоне за технологиями нельзя забывать о том, что в медицине главным всегда был и остается человек, пациент. На основе его болей и потребностей должна строиться работа клиник, для него совершаются научные открытия, ради его здоровья постоянно повышают свой профессиональный уровень доктора. Потому что помогает человеку человек. В этом номере журнала врачи «Клиники Эксперт Тула» рассказали о том, с какими сезонными проблемами могут столкнуться дети и взрослые и как решить их максимально быстро и эффективно.



КЛИНИКА  **ЭКСПЕРТ**

TELEMEDEX

**ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ОНЛАЙН
С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА ИЛИ КОМПЬЮТЕРА**

- Дежурный врач
- Запись в удобное время
- Видео/голосовая консультация
- Экономия времени
- Расшифровка медицинских данных
- Личный кабинет с медицинской историей
- Возможность оплатить услуги, не выходя из дома

☎ 8 (980) 3 500 600

✉ WELCOME@TELEMEDEX.RU

Teledex - это реклама дистанционных услуг. Необходимо указать: ОГРН, юр. адрес и наименование юридического лица, оказывающего услуги (в данном случае юриста - платформу). Если лицо - ИП, то только ФИО и ОГРН. 1107154024427 от 01.11.2010 г. 300013, Тульская обл., г. Тула, Привокзальный район, ул. Болдина, д.74. Общество с ограниченной ответственностью «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ ТУЛА»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Жить здорово

Под руководством Ирины Мариной центр МРТ-диагностики «Эксперт» вырос в многопрофильную клинику. Большая амбициозная цель была успешно достигнута – и сейчас активно воплощаются новые проекты. Международное сотрудничество дает пациентам доступ к передовым технологиям по всему миру. Строительство второго корпуса клиники откроет доступ к новым возможностям медицины в Туле. О планах, любви к медицине, человечности в руководстве и уникальной команде Ирина рассказала «Модному городу».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

– Илиана, как Вы пришли в сферу здравоохранения?

– Путь в медицину был долгим. Я работала в разных отраслях и сферах бизнеса и осознала, какое преимущество это дает мне как управленцу. За плечами – работа антикризисным директором, руководителем start up-проектов и проектов ребрендинга. Каждый раз, когда я понимала потребность в знаниях, – шла учиться. Сейчас у меня три высших образования и диплом на степень МВА в здравоохранении.

В ГК «Эксперт» я пришла шесть лет назад. В то время «Эксперт» в Туле был только центром МРТ диагностики. Мне предстояла интересная работа. За несколько месяцев вывела центр на 30% прироста по выручке и прибыли за счёт изменений как во внутренней работе центра, начиная с клиентского сервиса, так и благодаря работе во вне.

А всего через год мы начали проект создания многопрофильной клиники. Открыть сразу такое большое количество медицинских услуг для взрослых и детей было очень амбициозной целью. Но всего за три года мы собрали классную команду и успешно реализовали эту задачу. И не останавливаемся: сейчас у нас в проекте открытие второго корпуса.

Медицина стала моей любовью. Осознание того, что каждый день благодаря твоему труду у людей есть возможность улучшить качество жизни, узнать истинную причину своей боли и найти решение проблем со здоровьем – бесценно!

– Какие выгоды дает пациенту обращение в клинику федеральной сети? Что отличает «Клинику Эксперт»?

– Работа в федеральной сети даёт огромное преимущество как сотрудникам, так и нашим пациентам. Как говорит наш любимый генеральный директор Владислав Шерстобоев, у нас есть уникальная возможность учиться друг у друга и развиваться за счёт эффекта сети быстрее, чем у конкурентов.

Наша компания удивительна! Мы учимся, изучаем и перенимаем передовой опыт. Мы создали центры компетенций и транслируем знания и опыт на всю сеть. У нас внедрена система контроля качества медицинской деятельности. Небольшим клиникам это не под силу ни с точки зрения масштаба, ни по экономической целесообразности.

– Какие проекты, связанные с клиникой, сейчас у Вас в приоритете? Что будет реализовано в текущем году?

– Наш ключевой проект – строительство второго корпуса клиники «Эксперт» в Туле. Это еще плюс 1000 кв. метров к нашим возможностям. В новом здании разместится второй диагностический блок с МРТ и КТ, хирургическое отделение с операционными и круглосуточный стационар.

В нашей клинике мы активно развиваем консьерж-сервис – это индивидуальное сопровождение vip-пациентов. Сервис работает давно, он востребован, а мы постоянно вносим в него улучшения, чтобы нашим пациентам было с нами еще комфортнее.

Еще один наш проект – отделение превентивной медицины. Это направление активно развивается во всем мире, меняется подход к пациенту и его ожиданиям. Если сейчас человек обращается к врачу, когда болезнь уже проявила себя, то в будущем превентивная медицина станет непрерывным процессом профилактики, предотвращения болезней. Ее цель – не лечить, а сделать так, чтобы человек не болел.

– Расскажите о проекте партнерства «Эксперта» с другими клиниками, включая мировые. В чем заключается это сотрудничество и что оно дает вашим пациентам?

– Я являюсь руководителем этого проекта во всей сети наших клиник. Его цель – дать пациенту лучшее из возможных решений его проблем по здоровью. В процессе работы мы сталкиваемся с тем, что пациентам нужны или уникальные обследования, которые делают в двух-трех центрах по стране, или операция по уникальной методике, которую либо не делают в России, либо делают единичные доктора, к которым не попасть. Мы изучаем возможности клиник в России и по всему миру, заключаем партнёрские соглашения, чтобы дать пациентам шанс на спасение или продление жизни, улучшение ее качества после операций.

– Какой Вы руководитель? Какие качества помогают Вам быть эффективной на своем месте?

– Я человечная. Вижу и чувствую людей, понимаю их мотивацию. Добрая, но строгая и требовательная. Целеустремлённая и амбициозная – руководитель должен быть таким, чтобы вдохновлять на победы. И люди в коллективе собрались с такими же качествами, ценностями и взглядами. Человечные, открытые, активные, те, на которых всегда можно положиться и с которыми и в огонь, и в воду – в работу и благотворительность, на отдых и Гонку героев.

– Многие руководители говорят о том, что успех их дела зависит прежде всего от команды. Согласны? Как сформировалась Ваша команда? По каким принципам Вы отбирали людей?

– Безусловно, результат работы руководителя – это результат его команды! На этапе формирования команды в первую очередь искала редких специалистов и людей с высокими компетенциями, обязательно схожих по ценностям. Остальное – дело техники рекрутинга: привлекала, инвестировала в развитие, создавала комфортные условия, слушала и слышала.

Моя команда – моя вселенная. Это как Солнечная система, в которой есть место и ценность каждому, где каждый сам по себе звезда, но все объединены единой целью и магнитом по имени Солнце. Кстати, имя «Илиана» переводится как «солнце», «солнечная». Поэтому объединять и вдохновлять – это, наверное, моя судьба и призвание)).

ИЛИАНА МАРИНА, исполнительный директор «КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ ТУЛА»

РОДИЛАСЬ:

в Брянске. В Тулу переехала 7 лет назад.

ОБРАЗОВАНИЕ: три высших – техническое, экономика и государственное и муниципальное управление, медицинское. В этом году защитила диплом на степень МВА в здравоохранении в Университете Правительства Москвы.

УВЛЕЧЕНИЯ: путешествия, баня по пятницам с обществом женщин-предпринимателей.

СЕЙЧАС ЧИТАЕТ: «Возвышающий обман» Андрея Кончаловского и «Лидерство и Самооправдание».

ЛЕТО БЕЗ ПРОБЛЕМ

Летом хочется наслаждаться каждым днем, радоваться жаре, купаться в водоемах, загорать, и болеть в это прекрасное время уж точно не хочется. Как избежать летних проблем со здоровьем или справиться с ними быстро? Знать их в лицо и при появлении симптомов сразу обращаться к грамотным докторам! Врачи «Клиники Эксперт Тула» подскажут, на что обратить внимание и как уберечь себя и детей от сезонных заболеваний.



ЕЛЕНА ТЕТЕРИНА,
ПЕДИАТР

Простуды и инфекции у детей

Избыточная инсоляция и перегревание организма приводят к снижению иммунитета и активации условно-патогенной флоры, поэтому в летнее время так нередки ОРЗ, тонзиллиты, ангины. При любых тревожных симптомах покажите ребенка врачу, чтобы избежать осложнений! В нашей клинике мы проводим полный спектр бактериального обследования носоглотки, анализы крови на антитела к вирусам, при необходимости педиатр направит вас к отоларингологу, инфекционисту, которые подберут эффективное лечение.



ЮЛИЯ САЛТЫКОВА,
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

Ротавирусные инфекции

Одна из частых летних проблем – ротавирусные инфекции: поднимается температура, начинается тошнота и рвота, боли в животе, иногда диарея. Знайте, что под маской ротавируса может начинаться острый аппендицит! Разобраться помогут только опытный врач и обследования: общий анализ крови, мочи, УЗИ органов брюшной полости, анализы кала на вирусные и кишечные инфекции. При появлении симптомов не медлите – обращайтесь к врачу! Весь спектр обследований и консультаций вы можете получить в клинике «Эксперт».



ВАДИМ РУСАКОВ,
ПСИХИАТР

«Постковидные» расстройства

Перенесенный ковид может негативно сказаться на психике: мы всё чаще сталкиваемся с такими состояниями у пациентов, как эмоциональная неустойчивость (раздражительность, конфликтность, плаксивость), астенические состояния (усталость от привычных нагрузок, снижение мотивации, апатия). Врачи отмечают увеличение числа кардионеврозов: жалоб на учащённое сердцебиение, ощущение перебоев в работе сердца, которые не подтверждаются при обследовании. Прислушайтесь к врачу, если он советует вам обратиться за психологической помощью!



ЮЛИЯ ЕПИМАХОВА,
ВРАЧ-ПЕДИАТР

Кишечные расстройства у детей

Жаркая погода, излишества в питании на отдыхе, несоблюдение санитарных норм при большом скоплении людей на курортах – летом все эти факторы часто приводят к нарушению пищеварения у детей. Очень много жалоб на нарушение аппетита, отказ от еды, тошноту, рвоту, послабление стула, боли в животе. Данная симптоматика может сопровождаться повышением температуры и интоксикацией – слабостью, вялостью, апатичностью. Эта картина характерна для многих поражений ЖКТ (кишечные инфекции, вирусные заболевания и даже аппендицит), поэтому необходимо как можно быстрее обратиться к врачу. В нашей клинике работают педиатр, детский гастроэнтеролог, инфекционист, хирург – специалисты помогут разобраться с клиническими проявлениями, дадут заключение о необходимости госпитализации или назначат лечение на дому. Доктор направит ребенка на исследования (анализы, УЗИ) и по результатам скорректирует диагноз и терапию. Для этого можно не везти ребенка на повторный прием, а из дома проконсультироваться с врачом через наш сервис телемедицины TELEMEDEX.



РОМАН НИЖНИК,
УРОЛОГ

Сезонные воспаления

Лидеры сезонных заболеваний – воспалительные процессы мочеполовых органов: пиелонефрит, цистит, уретрит у обоих полов, воспаление предстательной железы у мужчин. Без лечения болезнь может перейти в хроническую стадию, поэтому срочно отправляйтесь к врачу, если у вас появились выделения из мочеиспускательного канала; повторяющиеся зуд, жжение, резкая боль при мочеиспускании; частое мочеиспускание; ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря (может указывать на мочекаменную болезнь, причем еще до появления заметных симптомов); кровь в моче. Точный диагноз и своевременная медицинская помощь помогут справиться с недугом, значительно улучшить самочувствие и вернуть радость жизни!



КИРИЛЛ ЗАЙЦЕВ,
ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ

Отиты

Жарким летом мы все много купаемся. После плавания вода, попавшая в ухо, может привести к переохлаждению – и возникает отит, воспалительный процесс в ухе. Он может быть бактериальным и вирусным, вторые встречаются всё чаще: они имеют более выраженный болевой синдром и более затяжное течение. Если вы столкнулись с такой проблемой, не занимайтесь самолечением – это только ухудшит состояние. В клинике «Эксперт» на приеме у отоларинголога можно сразу сдать мазки, при необходимости анализы крови, осмотреть ухо эндоскопом, чтобы оценить состояние ушного хода и перепонки, очистить ухо от отделяемого, чтобы улучшить контакт лекарств с воспаленным участком, и установить лекарственный препарат.



ОЛЬГА ДОРОШЕНКО-СМИРНОВА,
АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ

Отеки беременных

Летом у будущих мам часто возникают отеки на фоне жары и чрезмерного употребления жидкости, чаще сладкой, которая задерживается в тканях, приводит к повышению объема циркулирующей крови и артериального давления. Это, в свою очередь, вызывает нарушение маточно-плацентарного кровотока и гипоксические страдания малыша. Первый признак задержки жидкости – патологическая прибавка массы тела более 400-450 г в неделю.

Избежать отеков можно. Старайтесь не находиться на солнце и в духоте. Дважды в день принимайте контрастный душ. Гуляйте утром и вечером. Питайтесь сбалансированно, с достаточным количеством белка (мясо, рыба, сыр, творог) и клетчатки (овощи). Ограничьте употребление сокосодержащих калорийных фруктов и ягод (арбузы, дыни, виноград, бананы). Чистую негазированную воду при этом ограничивать не стоит. Если появились видимые отеки или вы почувствовали изменения в шевелении плода, сразу же обратитесь к врачу, ведущему беременность.

TELEMEDEX: ЭКСПЕРТЫ – НА СВЯЗИ

Нужно попасть к врачу, но нет времени, сил или нет возможности приехать в клинику? Оставайтесь дома и консультируйтесь с докторами клиники «Эксперт» через сервис телемедицины TELEMEDEX! Лучшие специалисты готовы выйти на связь, чтобы помочь вам, где бы вы ни находились. Телемедицина поможет вам не только получить совет врача, но и грамотно спланировать план лечения, чтобы ускорить выздоровление: на онлайн-консультации можно получить направления на анализы и исследования и прийти на очный прием уже подготовленным, или после приема и диагностики дистанционно проконсультироваться с доктором и скорректировать лечение. Всё это можно сделать, не выходя из дома:

- скачайте приложение TELEMEDEX в AppStore или PlayMarket,
- выберите нужного специалиста и удобную дату.
- приходите на прием онлайн!

КЛИНИКА ЭКСПЕРТ

«КЛИНИКА ЭКСПЕРТ ТУЛА»

📍 Тула, ул. Болдина, 74.
Предварительная запись
и консультация по телефону
☎ +7 (4872) 700-006

Феи красоты

Мастера студии Pudra, официальные визажисты «Модного города», – те, кого ты искала для подготовки к свадьбе, фотосессии, свиданию и другим важным событиям в твоей жизни. Им по силам всё – образ к любому поводу, макияж и прическа за полтора часа, запись даже в день мероприятия, работа 24/7. А еще – премиальные материалы, любовь к своему делу и всегда хорошее настроение!

Меня зовут Лена
Мельникова, я визажист,
мастер по волосам.
Создаю полный образ,
от идеального тона до
идеальных локонов.

@hairmakeup71

Я – Катя Демина,
визажист. Знаю,
как «подсветить»
всё лучшее в тебе,
чтобы все ахнули от
восхищения. Сколько
бы тебе ни было лет!

@demina_makeup71

Блестящий вопрос



ГАЯ ПЕТРОСЯН,
стилист
@drugaya_style

Украшения – акцент и одновременно завершающий элемент любого образа. Но часто девушки отказываются от них, потому что не уверены, что могут их правильно носить и сочетать. Стилист Гая Петросян сформулировала 8 простых правил, чтобы создавать гармоничные комплекты и чувствовать себя уверенно!

1.

Все украшения в образе должны сочетаться как комплект. В комплекте может быть только одно фокусное, сложное украшение, задающее характер. Остальные – дополняющие.

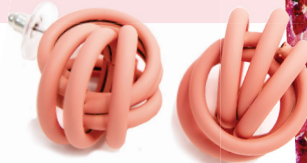
2.

Украшения могут сочетаться по цвету или форме, или цвету и форме.



5.

Украшения должны дополнять образ. Они могут сочетаться с одеждой по стилю, цвету, форме, линиям, принту, фактуре.



6.

Есть две основные зоны для украшений на теле: уши + зона декольте (серьги, броши, колье/цепи) и руки (кольца, браслеты). В одной зоне не может быть двух объемных, массивных изделий. Если объемное кольцо, то надеваем маленькие серьги или не надеваем вовсе, или же объемное кольцо/браслет. Если вы надели массивные серьги, то можно обойтись без колье, а надеть объемный браслет или кольцо.

7.

Украшения должны сочетаться с аксессуарами – сумкой, очками, ремнем, ободками, головным убором. Гармонично, когда металл украшения и фурнитуры на аксессуарах созвучны по цвету, форме и стилю.



8.

Сочетание золота и серебра – больше не моветон.

3.

Украшения могут сочетаться по стилю или теме.

4.

Украшения могут сочетаться по материалу/покрытию/фактуре.



Secret

Я ТЕБЕ ОТКРОЮ ТАЙНУ

В женщине должна быть загадка, и не одна: сияние глаз, глубина взгляда, идеальная гладкость кожи, к которой хочется прикоснуться... Как создается притягательная женская таинственность, знают в бьюти-студии Secret.

Профессионалы студии во главе с руководителем Ольгой Карповой откроют вам сразу несколько тайн, которые станут для многих откровением. Первая – удаление волос руками специалиста становится безболезненной и даже приятной процедурой. Вторая – это быстро: идеальная гладкость в Secret – дело нескольких минут. И третья – после процедуры ваша кожа будет гладкой, нежной, мягкой, идеальной несколько недель. Секрет специалистов студии – в премиальных материалах, многоступенчатом уходе во время процедуры и авторских комбинированных техниках. Надевайте смелые наряды, отправляйтесь на курорты налегке, без нежелательных волос и бритвы! Покоряйте сердца безупречной кожей и загадочным, выразительным взглядом – это чудо тоже создается в Secret с помощью наращивания и ламинирования ресниц и архитектуры бровей.

БЬЮТИ-СТУДИЯ SECRET

Тула, ул. Советская, 56, 1 этаж, 12 кабинет.
8-920-771-79-79.

@ secretstudio_depil

A collage featuring a woman's profile in profile, looking upwards. Her face is partially obscured by a blue and white torn paper effect. She has dark hair styled in a bun. Surrounding her are various elements: a large red flower, a smaller red flower, an open book with pages fanned out, and a wine glass with red liquid. The background is white with blue and red geometric shapes and patterns.

СВЕТЛАНА МУЖИЧКОВА

АЛИНА ЧИСТЯКОВА

АННА МАХЕЛЬ

ЮЛИЯ ТЕМНЯКОВА

КРИСТИНА МАКАРЧЕВА

Женские радости

Когда у человека есть увлечение, оно позволяет разорвать замкнутый круг «дом-работа-дом», остановить вечную гонку и подарить время лично себе и тому делу, от которого становится светло на душе. Для женщины иметь такую отдушину особенно важно: она дает возможность реализовать творческий потенциал или просто помедитировать, наполняет радостью и делает счастливее. А если счастлива женщина – счастливы все вокруг нее.



Юлия
Темнякова

Верховая езда

Фотограф Ольга Бажугова @olga_bazhutova

ЛОШАДИ – ОСОБЫЙ ВИД МЕДИТАЦИИ

Лошади исцеляют, учат договариваться, не сдаваться, быть твердым. Это точно знает стилист, визажист Юлия Темнякова, вся жизнь которой связана с лошадьми и конным спортом.

В детстве я мечтала о домашних животных, каждый день умоляла родителей купить мне собаку или кошку. Когда мне было 8 лет, мама решила меня отвести к лошадям, чтобы я общалась с животными в конюшне. Занималась в спортивной школе в Москве, участвовала в любительских соревнованиях, но цели стать спортсменом никогда не было. Когда у меня 6 лет назад появился свой конь, перешла в загородный клуб, а после переезда из Москвы в Тулу конь тоже переехал и живет под Калугой. Раньше занималась почти каждый день, а сейчас – семья, ребенок, работа. Стараюсь приезжать в конюшню хотя бы пару раз в неделю. Активно занимаюсь дрессурой, учимся делать разные трюки.

Я счастливый обладатель ахалтекинского жеребца. Его зовут Парлак-шах, он восточный парень, родом из Туркменистана. Ахалтекинский конь – это характер, преданность, своенравность и интеллект. Спортсмены их практически никогда не выбирают: слишком они бывают несговорчивыми. Но в этом их прелесть. Парлак не исключение: с какой ноги встанет утром, так и будет себя вести. С ним всегда надо уметь договариваться. И каждый раз доказывать, что главная я, а не он. Он характерный парень, но при этом безопасный и надежный. Настоящий боевой товарищ.

Конный спорт – это не про страх. Если боишься – уходи. Лошадь все понимает: если чувствует, что верхом слабый всадник, будет либо стоять и не двигаться посреди манежа, либо делать все, чтобы избавиться от человека. Конный спорт достаточно травмоопасен. Падения были, они есть у всех, кто с лошадьми долгое время. Но нас так воспитали: если упал, вставай, садись на лошадь и доделай то, что хотел. Закончи тренировку на хорошем.

Для меня конный спорт – это отдельный вид медитации, как поход к психологу. Лошади правда исцеляют. И знаете, в чем прелесть? Когда заходишь в конюшню, то полностью отключаешься от всех рабочих и бытовых вопросов. Это отдельный мир, где нет больше никого, кроме лошадей.

Я любитель погулять по лесам, полям, находить красивые места и новые тропинки. Для меня это свобода, единение с природой. Провожать закат верхом на лошади в красивом месте – это огромное удовольствие.

В детстве конный спорт оказал на меня очень сильное влияние: он воспитал во мне характер, стержень, умение

проявлять твердость и хладнокровие там, где это необходимо. А благодаря моему самому первому тренеру во мне сформировалось умение работать в команде, обращаться с лошадьми уважительно, не жестоко, умение вовремя замолчать. Всё это – очень ценные навыки для жизни и семьи.



ЮЛИЯ ТЕМНЯКОВА
СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ

ОПЫТ РАБОТЫ 10 ЛЕТ

ДРУГИЕ УВЛЕЧЕНИЯ:
ГОРНЫЕ ЛЫЖИ, ЙОГА, ЧТЕНИЕ



Алина Чистякова

Большой теннис
Вейкбординг
Вейксерфинг

Фотограф: Дзюбин Дмитрий @dzyubin_gude

СПОРТ – ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ, ИНТЕРЕСНАЯ И ЯРКАЯ

«Лежать на диване – это не для меня и членов моей семьи», - говорит Алина Чистякова. С детства она профессионально занималась спортом, достигла успехов в большом теннисе, став первой ракеткой Сибири. А профессиональный спортсмен – это на всю жизнь.

Огромное спасибо моим родителям, которые с самого детства прививали мне любовь к активному времяпрепровождению. Чем я только не занималась: большой теннис, карате, бальные танцы, пантомима, театральное мастерство. Это позволило мне найти то, что действительно интересно, и достичь хороших успехов, в частности, в теннисе. В теннис я до сих пор играю регулярно, у меня две тренировки в неделю. Прошлым летом вернулась к соревнованиям после 10-летнего перерыва и в первом же турнире стала третьей по области среди мужчин – потому что женщин среди участников не было. Я собой довольна, но есть к чему стремиться.

Однажды я увидела девушку на вейксерфе, и меня поразило, с какой свободой она движется, с каким удовольствием, как у нее горят глаза. И тоже захотела попробовать. Удалось сделать это совершенно случайно: мы приехали с семьей в Москву, и на набережной реки я увидела катер, на котором можно было покататься. Солнце, вода, скорость – это оказалось просто волшебно. С тех пор езжу на тренировки в Обнинск, Серпухов или Москву, каждую поездку жду с огромным нетерпением. Вейкбордингом занимаюсь в Туле, на Воронке, и на пруду в Обидимо. Домой мы купили сапборд, доску с веслом, для нее подходит любой водоем, и даже мои дети уже катаются и умеют сами ловко управляться с доской.

В соревнованиях по водным видам спорта участвовать не планирую. Достижений, конечно, хочется, но в плане новых интересных финтов, прыжков. Для более серьезной подготовки у меня нет времени, и рисковать своим здоровьем я не могу – вейкборд и вейксерф достаточно экстремальны и опасны, а я все-таки мать троих детей.

Мои дети тоже плотно занимаются спортом, играют в теннис, ходят на художественную гимнастику. С зимы сделаем упор только не нее, потому что у дочек есть большие успехи: например, старшая, София, принимала участие в двух соревнованиях и оба раза заняла первое место. Гимнастика для девочек – более нужный вид спорта, потому что он формирует красивую фигуру, учит слышать музыку и плавно двигаться. Спорт в целом очень полезен детям: он учит работать в команде, преодолевать трудности и нацеливает на успех.

Спорт дает хороший заряд бодрости. Перед рабочим днем поход в спортзал гарантирует, что весь день у вас будет гораздо больше сил. Это, конечно, парадокс: кажется, пойдешь, позанимаешься, устанешь, а по факту – нет, выброс эндорфинов во время тренировки и после нее вдохновляет и заряжает на большие успехи, а если плохо и грустно – помогает восстановиться.



АЛИНА ЧИСТЯКОВА

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР РЫНКОВ

«ПРИВОЗ», «САЛЮТ», ПЕКАРНИ «ТЕСТО И МЕСТО»

Анна Махель

Роман с вином



Организация съемок - Ирина Пшонкина @irep_miga, Организация съемок, стилист - Ирина Пшонкина @irep_miga, Фотограф: Мария Чибисова @photomegi, Ассистент съемки: Эльвира Мананова @man_elli, Прическа и макияж: студия Rudra @rudra.tula

ВИНО – ЭТО ЦЕЛАЯ ВСЕЛЕННАЯ

«Я далеко не винный профессионал и, уж тем более, не винный критик, я просто увлечена вином, и мне это очень нравится, – говорит Анна Махель, которая называет себя винным энтузиастом. – Пытаюсь познавать тему вина прежде всего для себя, чтобы лучше разбираться в этом напитке и наслаждаться им».

Знакомство с вином началось у меня почти двадцать лет назад, когда я начала работать в ресторане с большой (на тот момент) винной картой. Тогда не было сомелье и кавистов – я как управляющий сама составляла ассортимент вин, ездила на мастер-классы, презентации и дегустации. И хотя я в то время не любила и не понимала вино как напиток, мне пришлось начать разбираться и в винных терминах, и в вине. Можно сказать, была вынуждена)). Тогда я и узнала, что есть хорошие вина, я их просто до этого не пробовала. А дальше затянуло и захватило – начала углубляться и интересоваться этим напитком больше, чем того требовала работа.

Сейчас в открытом доступе есть много обучающих ресурсов – ютуб-каналов и подкастов от профессионалов винной сферы. С этого я и начала более осознанно погружаться в мир вина. Подкасты мне лично очень «зашли», так как я могла слушать их и за рулем, и в любом месте. Потом поехала в Москву на обучение. К тому моменту я уже одолевала своих друзей рассказами и советами из разряда «это нужно обязательно попробовать!» и проводила для них домашние дегустации, формировала для себя «виш-лист» сортов, которые необходимо продегустировать. Перед открытием вина изучала о нем все, делала заметки, а потом записывала свои ощущения от напитка – вела так называемый дневник сомелье. Теперь совершенно по-другому, чем раньше, подхожу к выбору в магазине. Чаще всего стараюсь взять что-то новое. И сколько бы я ни покупала нового, его ещё – целый океан. Даже не океан, а вселенная, потому что у нее нет границ. Ее можно изучать бесконечно, и это делает жизнь глубже, интереснее.

Роман с вином привел к тому, что на данный момент у меня дома всегда порядка 40 бутылок. И я уже поняла, что это не случайность, а последствия моего хобби)). Вина приходят ко мне быстрее, чем я их потребляю. Часто дарят, но и я просто не пройду мимо интересного экземпляра, с которым мы еще не знакомы)). И вопрос о винном шкафу стоит уже очень остро.

Посуда же для разных вин, декантер и другие приспособления у меня были всегда, в силу ресторанного опыта. Когда ты, сам того не замечая, натираешь бокалы перед тем, как поставить их на стол, открываешь бутылку «как правильно», наливаешь в бокал, «подкручивая», чтобы капли не упали на скатерть. Это моменты, которые за годы работы были доведены до автоматизма. Профессиональная деформация)).

И знаете что: я благодарна, что моя работа, так скажем, познакомила меня с миром вина. Ведь на вино не нужно смотреть как просто на алкогольсодержащий напиток, это другое. Это атмосфера, это диалог. Оно, как человек, может украсить твой вечер, а может испортить его. Может пожалеть, успокоить или приободрить. Его изучение помогает узнать свои вкусовые пристрастия: ты понимаешь, какой сорт тебе подойдет после тяжелого рабочего дня, а какой лучше для

романтического вечера. Я знаю, какое вино взять на встречу с подругами, а с каким лучше остаться наедине, потому что оно перетягивает внимание на себя.

А главное, ты понимаешь, что можешь помочь, например, друзьям с выбором вина на мероприятие или к ужину, быть им полезной. Мне почему-то это очень нравится – помогать.

Увлечение вином пока не переросло в профессиональную деятельность, оно остается моим хобби, которое периодически приносит доход. Но все же я чувствую, что знания меня переполняют, выплескиваются, мне хочется делиться ими. Есть много мыслей о том, как реализоваться в этой сфере, и надеюсь, скоро они обретут четкие контуры.

Роман с вином точно должен перерасти в более серьезные отношения)).



АННА МАХЕЛЬ

ВИННЫЙ ЭНТУЗИАСТ

АВТОР СТАТЕЙ О ВИНЕ В «МОДНОМ ГОРОДЕ»

ПРЕДПОЧИТАЕТ КРАСНЫЕ ИТАЛЬЯНСКИЕ ВИНА

ЛЮБИМЫЙ СОРТ ЛЕТОМ – ШЕНЕН БЛАН И АЛЬБАРИНЬО

Светлана Мужичкова

Зооволонтерство



Фотограф: Митяев Андрей

ВСЕМ ПОМОГАТЬ НЕ НУЖНО – СПАСИТЕ ХОТЯ БЫ ОДНОГО

В Инстаграме управляющего банком ВТБ в Тульской области, старшего вице-президента Светланы Мужичковой, много фотографий собак и историй о том, как еще один «хвостик» нашел любящий дом. Она помогает бездомным обрести семью и человеческое тепло, и в этом – самое большое счастье волонтера.

Я с детства росла с животными – собаками, кошками, мышами, ежами... Кого первыми принесла с улицы домой, уж не помню))). Отношение к животным – зеркало человеческой души и нравственного климата общества. Нравственность определяется не столько отношением к другому человеку, сколько к животному. Почему? Да потому, что человек зачастую относится к подобному себе так, как ему выгодно. А к животному – всегда так, каков он в действительности.

Бездомными собак делает не улица, а человек, его безответственность и жестокость, его равнодушие и жестокосердие. Поэтому, на мой взгляд, человек должен и устранять ошибки человека. Пусть даже не свои. Это справедливо и правильно.

Печально, что бездомные вызывают у многих людей безразличность, страх, стремление уничтожить. А должно быть наоборот – сочувствие, милосердие, любовь, заботу, желание подарить счастье быть домашними.

Часто слышу «всем не поможешь». Всем и не нужно, спасите хотя бы одного, сделайте то, что в силах. Поверьте, совсем несложно поставить миску с водой или кормом, обработать от клещей, отвезти в ветклинику, стерилизовать своих питомцев и бездомных во дворе или на даче, отвезти в приют корм и погулять там с собаками, сделать фотографии, помочь волонтерам в перевозке животных и в поиске семей для них.

Самое большое счастье волонтера – видеть счастливых спасенных и счастливые семьи. Это окрыляет и вдохновляет. Это придает силы в минуты отчаяния и бессилия. А такое тоже бывает, когда не успеваешь помочь, когда теряешь собаку, когда сталкиваешься с человеческой безответственностью, жестокостью, злобой и равнодушием.

Я уверена, что Бог создал собаку, чтобы она научила человека любви и верности. Любовь собаки – безусловна, а верность – беззаветна. Мое самое большое желание – чтобы не было бездомных и несчастных животных, чтобы у каждого «хвостика» был свой дом и свои любящие верные люди.

Во многих странах проблемы с бездомными животными нет. Потому что есть комплекс мер, которые помогают устранять «корень» этой проблемы, а не бороться с последствиями. Это обязательная стерилизация и чипирование животных; запрет на продажу животных на рынках и через интернет, возможность покупки только в легальном питомнике и приюте для животных; запрет на разведение домашних животных в коммерческих целях, за исключением лицен-

зированных питомников; система государственных приютов, которые курируются зоозащитниками и волонтерами; включение в обязательную школьную программу «уроков доброты», уроки защиты животных под эгидой зоозащитных организаций; обширная социальная реклама, формирование устойчивого убеждения у людей брать животных из приютов; запрет на эвтаназию здоровых бездомных и хозяйских животных; наказание за жестокое отношение к животным.

«Спаси нельзя пройти мимо» – где здесь поставить запятую, каждый решает сам. Я свое решение приняла.



«ПУСТЬ МЫ НЕ МОЖЕМ СПАСИ ВСЕХ, КОГО БЫ НАМ ХОТЕЛОСЬ. НО МЫ СМОЖЕМ СПАСИ НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЕ, КТО ДАЖЕ НЕ ПЫТАЕТСЯ».

Питер Скотт

Кристина Макарчева

Фитнес
Бокс



Организация съемок - Ирина Пшонкина @igen_mirra, Фотограф: Дзюбин Дмитрий @dzubin_pide, Благодарим ФИТНЕС СТУДИЮ «ГОЛОД» @golod_71 за предоставленную локацию съемки

ТРЕНИРОВКИ – ЭТО ВОСПИТАНИЕ СЕБЯ

Практически каждый день Кристину Макарчеву можно встретить в спортзале: фитнес-тренировки стали той важной частью ее жизни, без которой уже не представляешь себе красивого тела и хорошего самочувствия.

Ф

изические нагрузки были в моей жизни с самого детства. Помню, с папой мы не ходили в детский сад, а бегали. Одним из детских развлечений были походы за водой, когда я несла тяжелые бутылки наперегонки с родителями. Поэтому у меня всегда были накачанные руки)). Сейчас я тренируюсь регулярно, почти каждый день, и для меня это не только поддержание хорошей физической формы, но и в первую очередь воспитание самой себя, самодисциплина. Ведь в случае с фитнесом ты ничего никому не должен, ты даешь обещания и ставишь цели только себе, тебя никто не заставляет – и вести себя к цели должен тоже ты сам. Впрочем, если фитнес становится частью твоей жизни и вдруг случается перерыв в тренировках, – ты это видишь в отражении в зеркале и ощущаешь по самочувствию: снижается энергоресурсность, либидо, нападает лень, нарушается режим во всем – в работе, хобби, домашних делах. Поэтому я стараюсь не допускать перерывов.

Тренировки развивают выносливость – не только в спорте, а во всех сферах жизни. Благодаря выносливости я могу делать такие вещи, которые меня саму удивляют: например, проехать 15 часов за рулем. Или включать режим «робот-автопилот», когда очень надо что-то сделать, а сил нет совершенно: но я умею сказать себе «надо», включить некий тумблер и выполнить задачу. И это на 100% заслуга спорта.

В спортзале я чаще ориентируюсь на свои ощущения: тело само подсказывает, что сегодня нужно сделать упор на пресс, а завтра пройти высокоинтенсивную тренировку. Занимаюсь в основном с утра, и это тоже из опыта и ощущений: по вечерам совсем нет сил, а с утра желание потренироваться и самодисциплина оказываются сильнее, чем желание поспать. А еще я всегда стараюсь отработать в зале так, чтобы было чувство преодоления себя, как будто ты взобрался на вершину горы и можешь поблагодарить себя за усилия. На тренировках нужно пахать. Если всё дается легко, результата не будет.

Кроме фитнеса, я занимаюсь боксом, эта тема близка мне с детства: в семье были спортсмены, а боксерские перчатки были в числе любимых игрушек. Кроме пользы для тела, развития силы и координации, бокс помогает выпустить пар. В работе с людьми неизбежно накапливаются эмоции, которые нужно сбрасывать, и бокс дает мне такую возможность.

Фитнес обогащает мою жизнь, дает ощутимую пользу моему телу, подтянутость, здоровье. Регулярные нагрузки повышают выносливость, либидо, запасы энергии. А еще они повышают уровень серотонина: спорт – одна из пяти составляющих на букву «С», которые помогают синтезировать этот гормон счастья.



КРИСТИНА МАКАРЧЕВА

ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ

ОСНОВАТЕЛЬ КЛИНИКИ BEAUTY FACE

ЗАНИМАЕТСЯ ФИТНЕСОМ 6-7 РАЗ В НЕДЕЛЮ

Новое решение проблемы бесплодия

Для многих пар, мечтающих о ребенке, ЭКО видится единственным решением проблемы бесплодия. Но немногие знают, что в Туле сделано научное открытие, которое позволяет с высокой точностью спрогнозировать результаты ЭКО, а в ряде случаев дает реальный шанс на естественную беременность! Единственный на сегодняшний день в мире врач-репродуктолог, владеющий данной технологией, – Алина Владимировна Ламбродова, главный врач «Центра новых медицинских технологий».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Алину Владимировну знают не только в Туле – к ней обращаются пары, мечтающие стать родителями, из Москвы, Калуги, Орла, Тамбова, Липецка и других городов, потому что знают: работа Алины всегда настроена на результат.

– Основатель «Центра новых медицинских технологий», профессор, д.м.н. Владислав Геннадьевич Ившин, – врач, придерживающийся научного подхода в лечении каждого пациента, – говорит Алина Владимировна. – Поэтому, придя работать в его центр, я сразу же погрузилась в атмосферу постоянного клинического анализа причин возникновения бесплодия и поиска решения данной проблемы. И, как следствие, нами было сделано научное открытие, позволяющее в 85% случаев избежать безуспешных попыток ЭКО. Впоследствии выяснилось, что открытый и запатентованный нами метод исследования женского репродуктивного здоровья – рН-метрия цервикального канала и полости матки – дает еще и возможность после восстановления показателей кислотно-щелочного баланса среды получать естественные беременности! Наш центр на сегодня – единственная в мире клиника, где пациенткам с диагнозом «бесплодие» проводят это уникальное исследование.

– В чем заключается суть этого исследования? И почему оно настолько важно для прогнозирования результатов ЭКО?

– Одна из основных причин бесплодия – неблагоприятная для эмбриона среда в полости матки, возникающая в результате действия различных факторов и воспаления. Выполнение ЭКО и перенос эмбриона в полость матки при неблагоприятной среде бесперспективно.

рН-метрия цервикального канала и полости матки – это простая, безболезненная и безопасная методика прогнозирования результата программы ЭКО. Специальным прибором определяется концентрация протонов водорода (рН-метрия) в полости матки. Если показатель не соответствует норме, то наступление беременности невозможно: среда матки является враждебной для эмбриона.

Необходимо сначала провести качественное лечение, добиться нормализации показателей рН, выждать несколько месяцев для возможного наступления естественной беременности, и только если беременность не наступила, делать ЭКО. Применение этого метода значительно увеличивает число наступлений беременности при ЭКО, позволяет избежать неэффективной гормональной нагрузки, рисков от выполнения инвазивных процедур, неоправданных материальных затрат, психологической травмы.

Кроме того, одна из причин прерывания беременности в программах ЭКО – недиагностированный эндоцервицит. Если перед ЭКО выявить эндоцервицит с помощью рН-метрии и провести его полноценное лечение, это сократит риск прерывания беременности.

– Вы сказали о естественной беременности, которая может наступить после лечения. В вашей практике уже были такие случаи?

– В нашем центре данная методика диагностики и лечения ведется уже с 2019 года, и на сегодняшний день мы насчитываем 637 естественных беременностей, полученных благодаря методу рН-метрии, а также разработанным нами программам восстановления репродуктивного здоровья женщин и мужчин. Среди них немало пар, переживших не-

однократные неудачные попытки ЭКО. Я уверена: если есть хоть небольшой шанс забеременеть естественным путем, нужно им воспользоваться, пробовать все методы терапии. Необходимо уберечь женщину от гормональных нагрузок и инвазивных вмешательств, без которых можно обойтись.

Можно неоднократно вступать в программу ЭКО, но если в организме женщины есть проблема – результата, к сожалению, не будет. рН-метрия цервикального канала и полости матки и последующее лечение помогают устранить причину, которая мешает наступлению беременности, и исполнить мечту пары о ребенке – с помощью ЭКО или естественным путем.

– Кто может пройти это исследование? И на основании его результата строится дальнейшее лечение?

– Исследование может пройти любая женщина, у которой не получается зачать ребенка естественным путем. Просто запишитесь ко мне на прием, пройдите несложную подготовку и приходите на диагностику.

рН-метрию мы в обязательном порядке проводим каждой пациентке, направленной в программу ЭКО по ОМС. Если у такой пациентки есть хотя бы одна безуспешная попытка ЭКО в анамнезе, исследование ей проводится бесплатно.

Исходя из показателей рН-метрии, а также результатов всех необходимых анализов и анамнеза обоих супругов, врачи «ЦНМТ» разрабатывают индивидуальный курс лечения и реабилитации для восстановления репродуктивной системы как женщины, так и мужчины, и возможности естественного зачатия.

Если по ряду причин естественное зачатие невозможно, то подсадку эмбриона наши врачи выполняют только после тщательной подготовки женщины к данной процедуре с применением открытого нами метода рН-метрии. Это дает возможность увеличить процент наступления беременности в разы.

Мы готовы принять все пары из Тулы и области, желающие пройти ЭКО по ОМС в нашем центре. Для получения квоты при подаче заявления укажите, что вы хотите пройти процедуру в ЦНМТ г. Тула. Помните, что учреждения, курирующие выдачу квот на ЭКО, не вправе отказать вам в выборе клиники.

Всем нашим женщинам я желаю крепкого здоровья, душевной гармонии и красоты. Но если вдруг возникли проблемы и вы столкнулись с диагнозом «бесплодие», знайте: ЭКО на сегодня далеко не крайняя мера. Попробуйте сначала восстановить свое репродуктивное здоровье. И верьте, у вас все получится!

**КЛИНИКА
ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ
МЕДИЦИНЫ**

ЦЕНТР НОВЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

📍 Тула, ул. Металлургов, 83-а

☎ 305-818, 8-910-167-20-30

🌐 vk.com/cnmt_tula

📧 dr.alina_lambrozova



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



У НАС ЕСТЬ ВСЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВАШЕЙ ЦЕЛИ

Многопрофильная клиника «Л'Мед» – это полный комплекс медицинских услуг: весь спектр анализов и диагностика на современном оборудовании, консультации врачей, пластическая хирургия, операции по гинекологии, отоларингологии, офтальмологии, урологии в собственном хирургическом центре, стационар краткосрочного пребывания.

Одно из направлений работы «Л'Мед» – пластическая хирургия: врачи проводят все виды операций, которые помогут вам обрести внешность мечты.

- ▶ Пластическая хирургия
- ▶ Диагностика заболеваний
- ▶ Медицинская консультация врачей
- ▶ Восстановительная медицина
- ▶ Современная хирургия

МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА «Л'МЕД»

📍 Тула, ул. Токарева, 82

☎ 49-57-57

☎ 49-44-55.

🌐 www.l-med.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ПОД НОЖ: 10 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ О ПЛАСТИКЕ

Пластические операции помогают многим обрести уверенность, избавиться от недостатков, которые отравляют жизнь, и наконец с удовольствием смотреть на себя в зеркало. Но решиться на пластику не всегда просто. Развеять мифы о пластических операциях и ответить на вопросы, которые чаще всего волнуют пациентов, мы попросили хирургов клиники «ГМед».

ПРОВОДЯТ ОПЕРАЦИИ РИНОПЛАСТИКИ:



АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ПОДМАЗОВ
отоларинголог, хирург, кандидат медицинских наук



ГЛЕБ ВИКТОРОВИЧ КУЗНЕЦОВ
пластический хирург, кандидат медицинских наук

1. Какие дефекты можно исправить с помощью ринопластики?

– Операция позволяет устранить практически все несовершенства, которые беспокоят пациента. Можно убрать горбинку, сделать более тонкой спинку носа, опустить или приподнять кончик, уменьшить размер, исправить кривизну, асимметрию, расплюсченность, убрать последствия травмы, сделать нос более пропорциональным по отношению к чертам лица.

Если операция проводится совместно пластическим хирургом и отоларингологом, как в нашем случае, можно одновременно с восстановлением эстетики устранить проблемы с дыханием, заложенностью носа, храпом, искривлением носовой перегородки, чтобы после операции пациент дышал свободно. Кроме того, во время операции часто используются ткани внутренних структур носа, и лор-врач помогает пластическому хирургу быстрее, точнее и аккуратнее выполнить эту задачу.

2. Если пациент просит сделать ему нос «как у звезды» – это возможно? Можно «вылепить» любую форму?

– Пациенты часто приходят с фотографиями носа их мечты, и это правильно, потому что дает врачу ориентир того, что человек хочет получить от операции. При этом нужно понимать, что каждое лицо индивидуально, и сделать точную копию «звездного» носа не всегда возможно. Но приблизить форму носа к желаемой, исправить дефекты, значительно улучшить внешний вид – всё это реально.

3. Ринопластика бывает открытой и закрытой. Какая лучше?

– Да, существует несколько хирургических методов ринопластики. При закрытой технике все разрезы выполняются внутри полости носа, открытая предполагает разрез снаружи. Мы можем работать в обеих техниках, но в

большинстве случаев предпочитаем открытую ринопластику, так как она дает более точный и предсказуемый результат.

4. Как быстро после операции можно оценить результат?

– Неделю после ринопластики необходимо носить гипсовую повязку, и после ее снятия вы сможете увидеть результат – несмотря на некоторый отек, форма носа на 95% останется именно такой, как в этот момент. Окончательную форму он приобретет через полгода (за это время нос «созревает», кожа, хрящи и мышцы адаптируются к новому положению), но она практически не будет отличаться от того, что вы увидите после снятия гипса.

5. Насколько сложен реабилитационный период?

– Есть миф о том, что ринопластика очень болезненна в плане реабилитации. На самом деле наибольший дискомфорт пациент испытывает лишь в первые сутки, когда в ноздрях стоят тампоны и присутствует заложенность носа. Отек и синяки проходят в течение недели, дыхание восстанавливается, и уже на восьмой день пациенты выходят на работу без каких-либо ярко выраженных следов операции. Окружающие могут заметить лишь то, что вы изменились и похорошили.



6. Увеличивать грудь – это безопасно? Можно ли кормить ребенка, если в груди импланты? Нет ли риска развития опухолей?

– При аугментационной (увеличивающей) маммопластике женщин часто волнует вопрос, смогут ли они кормить грудью после такой операции. Ответ – однозначно да. Имплант устанавливается под большой грудной мышцей, практически не затрагивает ткань молочной железы и не препятствует естественному вскармливанию. Следующий, не менее частый страх – не может ли операция вызвать появление злокачественной опухоли в груди. Риск ее развития после установки имплантов крайне мал, всего 0,0001%. Причём до недавнего времени он был связан с применением имплантов ALLERGAN, которые в настоящее время не используются в Европе и в России. Современные нанотекстурированные импланты MOTIVA, Polytech практически не вызывают таких осложнений.

7. В каком возрасте можно делать маммопластику?

– Проведение операции по увеличению груди возможно по достижении совершеннолетнего возраста. Но лучше такие операции выполнять после беременности и родов: форма груди может сильно измениться, если пациентка наберёт лишний вес или будет обильная лактация. Но в моей практике были случаи, когда факт изменения груди после беременности не останавливал женщин от операции. Самая молодая пациентка, которую я оперировал, была в возрасте 20 лет.

8. Импланты устанавливаются раз и навсегда или требуют замены?

– Грудные импланты устанавливаются на достаточно долгий срок. Для их замены есть медицинские показания, когда грудь отторгает инородное тело. Это приводит к образованию капсульной контрактуры, деформации груди и требует операции: замены имплантов и, в крайнем случае, их удаления. Но к счастью, это случается не так часто. Другая причина для замены имплантов – желание пациентки увеличить объёмы спустя какое-то время. Здесь можно четко проследить влияние трендов: мода на большую грудь сменяет грудь естественную, маленькую, и наоборот.

9. Можно ли сделать подтяжку груди без ее увеличения?

– Да, мастопексия (подтяжка) груди – самая распространённая операция у пациенток после одной или нескольких беременностей. В ходе этой операции происходит полное моделирование тканей молочной железы и иссечение избытков кожи. Реабилитационный период при такой операции недолгий (в пределах двух недель) и относительно безболезненный.

Если после беременности пострадала форма и объём молочной железы, тогда выполняется комбинированная операция – аугментационная мастопексия, то есть увеличение груди с одновременной подтяжкой. Это одна из самых непростых операций, требует от врача умения и опыта, а от пациентки – более длительного периода реабилитации, соблюдения рекомендаций и ношения компрессионного белья в течение 1,5-2 месяцев.

Также результатом беременности может стать увеличение размеров молочной железы. В таком случае пациентке выполняется операция по уменьшению молочных желёз (редукционная маммопластика). Одна из самых сложных операций, достаточно часто она сочетается с абдоминопластикой и липосакцией.

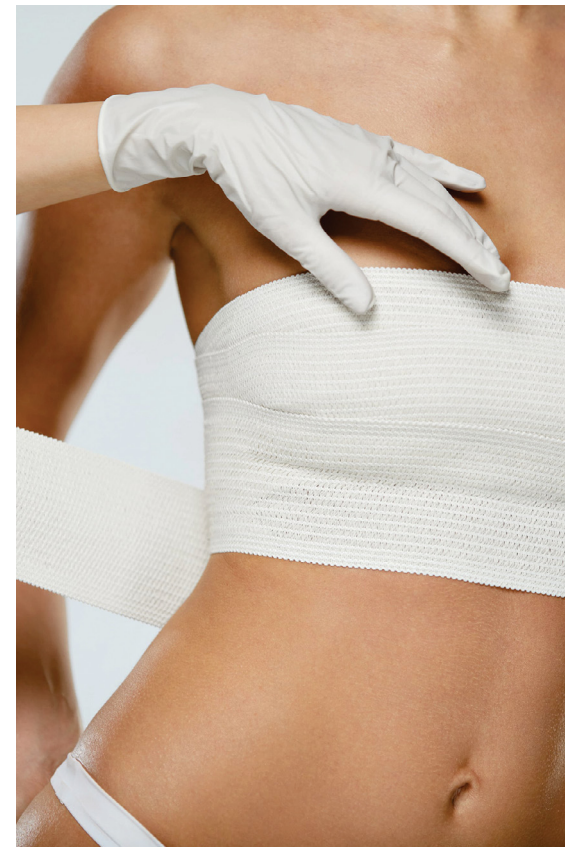
10. Какие правила придется соблюдать после операции?

– Любая операция на молочной железе требует соблюдения рекомендаций своего лечащего врача. Первое и самое важное – это ношение специального белья: компрессионного после установки имплантов, эластичного – при подтяжке груди. Также есть ограничения по занятиям фитнесом, которые могут действовать в течение 2-3 месяцев.

После любой маммопластики я рекомендую своим пациенткам носить бельё и ни в коем случае никакого «поролона» и «пуш-апа». Да и зачем это? Я всегда за красивое, изящное женское бельё, оно сексуально и усиливает эстетический результат операции. Многие пренебрегают им, но это залог долгосрочного результата.

**ПРОВОДИТ ОПЕРАЦИИ
МАММОПЛАСТИКИ**

АНДРЕЙ ВИТАЛЬЕВИЧ КОНОВАЛОВ
пластический хирург



ПОМОЖЕМ МАЛЫШАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Детское отделение «Вирмед» – современная клиника с новейшими методами диагностики и лечения. Здесь ведут прием педиатры и врачи узкого профиля.

Дети – наша главная радость. Чтобы они чувствовали себя хорошо, даже самым здоровым ребятам нужно наблюдение врачей. В клинике «Вирмед» к здоровью детей особенно трепетное отношение. Прием здесь ведут квалифицированные специалисты самых разных профилей. Для лечения используются передовые методы диагностики и лечения. Прием проходит в игровой форме, что повышает заинтересованность детей и улучшает результаты лечения. Здесь проводят нейросонографию, эхокардиографию, УЗИ почти всех органов и систем организма. В клинике проводят забор всех видов анализов и вакцинацию. Также в «Вирмед» проводятся медосмотры для поступления детей в школу и детский сад, а также комплексные медосмотры новорожденных.



Тула, ул. Болдина, 98, 1-й эт,
(4872) 700-888, 563-222.
Без выходных
virmedtula.ru



ИРИНА ЮРЬЕВНА КНЯЗЕВА,
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ

МАРИЯ СЕРГЕЕВНА
ЧЕНЦОВА
врач-хирург



ИННА ИВАНОВНА
ЯЛОВИНСКАЯ,
врач-отоларинголог



ЛЮДМИЛА
ВИКТОРОВНА
ФАТЕЕВА
врач-педиатр



ЮЛИЯ ВАСИЛЬЕВНА
БЕЛОУСОВА,
врач-гастроэнтеролог



**ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА
ТИХОНОВА,**
врач-педиатр



**НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА
КРИШТАЛЕВА,**
врач-педиатр



**ЕЛИЗАВЕТА
ВЛАДИМИРОВНА
КАСАТКИНА,**
логопед



**ЛЮДМИЛА ВИТАЛЬЕВНА
КИЙКОВА,**
врач-эндокринолог



**НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА
БЕЛОВА**
врач УЗИ и функциональной
диагностики



**ЕЛЕНА ГЕННАДЬЕВНА
АНДРЕЕВА,**
врач-кардиолог



**ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВНА
СОСОНКИНА,**
врач-педиатр



**ИГОРЬ АЛЕКСАНДРОВИЧ
ЕГОРОВ,**
врач-ортопед



**ОЛЬГА ЮРЬЕВНА
ГАРАСЮК,**
врач-невропатолог



ПЯТЬ ЛОВУШЕК ДЛЯ ШОПОГОЛИКА



ДМИТРИЙ БОРИСКИН,
заместитель
управляющего
Отделением Тула
Банка России

Sale! Финальная распродажа! Только сегодня! Эти заветные слова действуют магически на любителей удачного шоппинга. Модники и модницы держат наготове свои карты, следя за скидками. Однако в погоне за выгодными покупками легко попасть в ловушку и потерять все деньги. Поговорим о подводных камнях онлайн-шоппинга с Дмитрием Борискиным, заметителем управляющего Отделением Тула Банка России.

• ЛОВУШКА №1

Вы получаете письмо от любимого бренда или интернет-магазина, в котором говорится о долгожданной закрытой распродаже для постоянных клиентов. Один нюанс – вы должны подтвердить свой аккаунт, чтобы продолжать пользоваться привилегиями. Просто перейдите по ссылке, введите личные данные и реквизиты банковской карты. Затем вас попросят сделать «пробный платеж» на 1 рубль. Для этого нужно указать трехзначный код с обратной стороны карты. Вуаля! С вашей карты списаны все деньги, а вовсе не 1 рубль.

Что это было? Письмо вам прислал не любимый бренд, а кибермошенники. Да, вроде бы знакомое название и логотип. Аферисты регистрируют адрес почты, похожий на адрес реального интернет-магазина. Чтобы не попасть в такую ловушку, проверяйте адреса отправителей, не вводите персональные данные на подозрительных сайтах и установите антивирусную защиту на все гаджеты и компьютер.

• ЛОВУШКА №2

Вы заходите по рекламе на сайт известного магазина, выбираете понравившуюся вещь (вот это скидка!), оплачиваете ее. В итоге лишаетесь всех денег на карте и остаетесь без покупки.

Что это было? Это был фишинговый сайт. Мошенники часто копируют интернет-страницы известных компаний и магазинов, размещают рекламу в поисковиках. Название сайта-двойника очень похоже на оригинал. Увы, далеко не все обращают внимание на адресную строку браузера. Будьте внимательны, оплачивайте покупки только через сайты с защищенным соединением. Добавьте в закладки сайты, которыми вы часто пользуетесь, чтобы не нарваться на фальшивку.

• ЛОВУШКА №3

Вы скачали мобильное приложение, в котором собраны купоны на различные товары и услуги, акции, промокоды, выгодные предложения. И, о ужас, телефон словно неуправляемый, а с вашей карты стали отправляться переводы не известным адресатам.

Что это было? Вредоносные программы умеют маскироваться под мобильные приложения, которые вы скачиваете на телефон. Внимательно смотрите название приложения, читайте его описание. Не давайте приложениям разрешения, не подходящие под их функционал: например, приложению с купонами не нужен доступ к чтению СМС или кон-

тролю над звонками. Установите надежную антивирусную программу на телефон.

• ЛОВУШКА №4

Вы обнаружили аккаунт известного бренда в популярной социальной сети. Тысячи подписчиков, восторженные отзывы покупателей, качественные фотографии и посты, вызывающие доверие. Менеджер любезно предлагает перевести деньги на карту за понравившийся товар. Вы спокойно отправляете предоплату. В ответ – тишина.

Что это было? К сожалению, вы доверились мошенникам, создавшим аккаунт-фальшивку. Чем популярнее бренд, тем больше у него двойников в социальных сетях. Если вы зайдете в профили подписчиков, то обнаружите, что это боты с пустыми страницами. Запомните, представитель известного бренда или крупного интернет-магазина никогда не будет вас просить переводить деньги на карту. Максимум, что он может, дать вам промокод или направить на официальный сайт.

• ЛОВУШКА №5

«Новые туфли Prada, не подошли, отдам за треть цены». Заманчивые предложения можно встретить и на сайтах бесплатных объявлений. Продавец просит стопроцентную предоплату, а после получения денег не выходит на связь и удаляет объявление.

Что это было? Вы имели дело с аферистом, который ничего не продавал. Если вы решили что-то купить на сайте объявлений, ни в коем случае не переводите деньги, если вас попросят внести предоплату. Используйте специальные сервисы безопасной покупки или доставки. Такую возможность предоставляют крупные онлайн-площадки с частными объявлениями.



САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ЧЕЛОВЕК НА СВЕТЕ

Вы, конечно, знаете, кто это. Для этого человека нужно сворачивать горы, давать самое лучшее, беречь и любить. Остановитесь, выдохните и позаботьтесь об этом человеке – о себе. Прямо сейчас.



16+

К СЕБЕ НЕЖНО ОЛЬГА ПРИМАЧЕНКО

Это книга журналиста Ольги Примаченко – о любви к себе, книга-медитация, которая помогает услышать собственный голос среди множества других. Она о принятии своих чувств, желаний и тела, о расставлении приоритетов и границ, о создании питательного пространства вокруг себя и об экологичном взаимодействии с миром и людьми. 31-дневная практика нежности к себе прилагается.

«Я поняла: единственный человек, который меня никогда не оставит и перед кем мне не нужно танцевать с бубном, – я сама. Мне незачем сомневаться в своих желаниях и доказывать себе реальность своей боли: для меня все именно так, как я чувствую. Я в себя верю.»



16+

С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ ИЛСЕ САНД

Случалось ли вам мучиться от угрызений совести, переживать из-за опоздания на встречу или забытого обязательства? Подобные эмоции часто управляют нашим поведением. Мы заботимся о других людях, ориентируемся на них, делимся мыслями и вещами, оберегая при этом собственные границы и стараясь сохранить внутреннюю гармонию. В своей новой книге психотерапевт, автор международных бестселлеров Илсе Санд дает практические рекомендации для желающих избавиться от иррационального чувства вины и научиться ценить себя. Книга будет полезна тем, кто хочет откорректировать жизненные правила и прекратить изнурительную борьбу с самим собой.

К ВЕЩАМ



НЕЙРООБРУЧ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ MUSE, 34 000 р.

Устройство содержит различные аудио-программы медитации и звуковой терапии. Работает в паре с приложением, отслеживает дыхание, сердцебиение и движения тела.



СВЕЧА «МОМЕНТЫ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ», 2040 р., L'Occitane.

Аромат-коктейль из лаванды, бергамота, мандарина, сладкого апельсина и герани для отдыха и расслабления.

КУБИК ДЛЯ СНА DEEP, 9990 р.

Способствует глубокому сну и ярким сновидениям за счет специально подобранной частоты слабых импульсов магнитного поля, аналогичных природным. Помогает успокоить мозг и вернуть ему природоподобный ритм, необходимый для здорового сна.



16+

СКАЗКИ НА НОЧЬ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ВЗРОСЛЫХ КАМИЛЬ ЛАРИН

Во время локдауна, когда все бросились читать книги, актер «Квартета И» Камилль Ларин начал их писать. Обычные сказки оказались слишком скучными для комика – так родились сказки-пересказки, именуемые «Карантинный полубред, или Сказки на ночь для маленьких взрослых». Написал и сам озвучил аудиоверсию – о Принце с раздвоением личности, принципиальном Свинопасе, чумной Щуке и других героях. А кроме того, в книге есть много интересных и смешных историй, новые стихи, мысли, рассуждения и прочее.

УЧИМ ТВОРИТЬ И УЧИТЬСЯ!

Основатель и директор развивающего центра «Эрудит» Оксана Якимова сама ведет занятия в творческой мастерской: «Для меня огромное удовольствие видеть, как на уроках дети раскрывают себя, и каждая их работа получается уникальной». Уникальными можно назвать, пожалуй, все программы «Эрудита»: здесь по авторским методикам занимаются ранним развитием малышей с 1 года, учат английскому с 2 лет, а младшим школьникам помогают полюбить учебу.

Благодарим за предоставленное помещение для съемки Анастасию Легась и ее Студию-мастерскую WHITE @studia_white

ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

Почему я люблю творчество? Оно помогает детям передать чувства и эмоции, которые они переживают, но не всегда могут высказать словами. Оно развивает воображение, учит ребенка экспериментировать и радоваться любому результату, потому что в творчестве не может быть ошибок, неправильных решений или неверных ответов: здесь мы выражаем себя, и любая форма этого выражения ценна и уникальна.

В нашей творческой мастерской дети занимаются обычным и правополушарным рисованием, осваивают современные техники мыловарения, лепят. Все работы, которые мы делаем на занятиях, разнообразны, интересны и доступны для самостоятельного повторения дома.

ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

Скоро в школу! Для вашего малыша уже через год-два настанет время, когда он должен будет придерживаться новых норм, расписания, правил поведения. На наших подготовительных курсах мы помогаем ребенку найти баланс между собственной уникальностью и школьными стандартами, учим оставаться собой, при этом гармонично вливаясь в школьную среду.

Мы учим любить учебу – когда чтение, письмо, счет становятся для ребенка увлекательным занятием. По окончании курса дошколята умеют читать, писать печатными буквами, считать. Их рука готова к письму, а сами они готовы учиться – умеют быть усидчивыми, внимательными и не боятся сложных задач. Проверено на практике: после качественной подготовки ребята учатся в школе с удовольствием.

Большинство детей успешно готовятся к школе за год. Но для родителей, которые хотят подстраховать ребенка и начать пораньше, у нас есть двухгодичный курс подготовки, который позволяет ребенку более мягко перейти от беззаботного детства к учебному процессу и пойти в школу с удовольствием.

Группы подготовки к школе уже формируются. Начало занятий – 15-20 августа.

ШКОЛЬНЫЙ АНГЛИЙСКИЙ

Английским языком в игровой форме мы занимаемся с малышами уже с 2-3 лет. Но разговорный и школьный английский – это немного разные истории, и дети, даже имея навыки общения на иностранном языке, не всегда успевают за школьной программой. И родителям приходится вспоминать свои школьные знания языка и вновь «садиться за парту»... Проблему можно решить гораздо проще и полезнее для вашего ребенка – записать его на наш авторский курс «Школьный английский».

Курс создан специально для младших школьников. Его задача – «подтянуть» грамматику и фонетику, расширить словарный запас, повысить грамотность устной и письменной речи, исправить и объяснить ребенку ошибки, чтобы он понял и усвоил их в своем темпе. Программа курса поможет вашим детям восполнить пробелы в знаниях, успевать за школьной программой и делать домашние задания по английскому самостоятельно.

НАУЧИТЕ УЧИТЬСЯ!

Бывает так, что ребенок не хочет идти в школу, получает плохие оценки, с трудом делает домашние задания, не находит общего языка со сверстниками и взрослыми. Проблема в том, что он не может справиться с требованиями, которые предъявляет школа, падает его самооценка, возникает протест, и это отражается на успеваемости и поведении.

Чтобы помочь младшим школьникам, мы в «Эрудите» создали авторский курс «Научите учиться!» по оптимизации обучения для детей 7-10 лет. Это курс не про школьную программу, а про психологическую помощь детям в адаптации к школе. Наш психолог исследует особенности памяти ребенка, работоспособности, внимания, мышления, мотивации, определяет причины трудностей в обучении и пути их преодоления. И проводит групповые занятия, которые развивают в ребенке усидчивость, внимательность, помогают выстраивать отношения – одним словом, учат учиться.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ ДОШКОЛЯТ!

Поступление в школу – важный этап в жизни ребенка, но мы просим вас не бояться его. Мы уверены: любого ребенка можно научить учиться, научить любить школу – нужен лишь правильный подход. Запаситесь выдержкой и терпением, помните о том, что вы должны поддерживать ребенка, поощрять его успехи, быть на его стороне даже в случае неудач. И знайте о том, что профессиональную поддержку и совет вы всегда найдете в «Эрудите». Никто не застрахован от родительских ошибок и детских капризов, но в кругу единомышленников и специалистов справиться с проблемами гораздо легче!



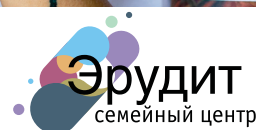
РАЗВИВАЮЩИЙ ЦЕНТР «ЭРУДИТ»

📍 Тула, пр. Ленина, 124

☎ 8-903-844-43-75

📱 erudit_centra

🌐 erudit.tula



ВУЗ НОВОГО ВРЕМЕНИ

Более 20 лет назад в Туле открылась Полицейская академия и колледж. Менялось время, но Академия все эти годы оставалась одним из лучших негосударственных вузов региона. О новых специальностях, зарубежном партнерстве и концепции обучения через всю жизнь мы говорим с президентом Академии, заслуженным юристом РФ, профессором, доктором юридических наук, генерал-лейтенантом Валентином Чернявским, ректором «Международной полицейской академии ВПА», доктором психологических наук, профессором, почетным работником образования РФ Евгением Карповым и первым проректором Академии, кандидатом психологических наук и директором Социально-технологического колледжа Елизаветой Карповой.

– Академия работает уже более 20 лет. Как все эти годы вам удается соответствовать требованиям времени и запросам студентов?

– 20 лет в системе образования – действительно серьезный срок. В течение этого времени происходило не просто становление вуза, а его совершенствование. Сейчас он обладает всем необходимым и достаточным для того, чтобы можно было смело утверждать: это один из лучших негосударственных вузов Тульского региона.

Для обеспечения качественного образовательного процесса имеется необходимая материально-техническая база – прекрасно оборудованные современными информационно-техническими средствами и высокоскоростным интернетом аудитории, электронный читальный зал. Среди преподавательского состава – 15% докторов наук и более 60% кандидатов наук, штатных преподавателей – более 70%. Многие преподаватели и сотрудники вуза имеют специальные звания системы МВД, то есть обладают богатым практическим опытом и передают этот опыт и знания студентам, большинство из которых уже работают в полиции.

Дистанционные технологии успешно внедрены по всем реализуемым формам обучения – сейчас все студенты учатся дистанционно, применяя LMS «Moodle» и систему управления обучением «Мираполис». Преподаватели в онлайн-формате читают лекции, организуют семинары, принимают отчеты по курсовым работам. Самостоятельную работу студенты осуществляют в «Moodle» в офлайн-режиме.

С самого начала в составе вуза был колледж, с 2016 года он носит название «Социально-технологический колледж». Все его специальности связаны с направлениями



РЕКТОР «МЕЖДУНАРОДНОЙ ПОЛИЦЕЙСКОЙ АКАДЕМИИ ВПА» ЕВГЕНИЙ КАРПОВ

Академии, а это позволяет выпускникам колледжа продолжить обучение в академии по ускоренным программам.

– Какие новые направления подготовки появились в вашем вузе? На ваш взгляд, специальности, которым вы обучаете, всегда будут востребованы на рынке труда?

– На сегодняшний день в МЕЖДУНАРОДНОЙ ПОЛИЦЕЙСКОЙ АКАДЕМИИ ВПА обучается более 2500 студентов по 11 направлениям бакалавриата, трем направлениям магистратуры и трем направлениям аспирантуры. Специальности соответствуют требованиям времени и запросам студентов – это «Прикладная информатика», «Бизнес-информатика», «Экономика», «Менеджмент», «Юриспруденция», «Государственное и муниципальное управление», «Психология», «Психолого-педагогическое образование», «Лингвистика», «Управление качеством», «Организация и технология защиты информации». Специальности, по которым мы обучаем студентов, всегда будут востребованы на рынке труда.

В этом учебном году в колледже появились две новые специальности: «Правоохранительная деятельность» и «Право и судебное администрирование». Всего сейчас в колледже 10 специальностей: «Прикладная информатика», «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем», «Экономика и бухгалтерский учет», «Операционная деятельность в логистике», «Финансы, право и социальное обеспечение», «Правоохранительная деятельность», «Право и судебное администрирование», «Дошкольное образование», «Преподавание в начальных классах».

Интерес к этим специальностям большой, особенно востребованы информационные технологии и юридические направления.

– В каких сферах работают ваши студенты?

– Академия входит в сотню лучших негосударственных высших учебных заведений России. За эти 20 лет было выпущено более 5000 специалистов. По данным официальных источников, более 80% выпускников Академии трудоустроены в организации и предприятия Тульской области по специальности, полученной в вузе. В поиске работы выпускникам активно помогает Центр карьерного развития нашего вуза.

Наши студенты работают в разных сферах и достаточно успешны в карьере – они возглавляют центры образования, трудятся в администрации города, налоговых инспекциях, судах и других государственных и частных организациях нашего региона.

Многие студенты колледжа, даже очного отделения, уже трудоустроены на последнем курсе, других организации берут на преддипломную практику и оставляют у себя на постоянную работу. Заочники – это уже все работающие по специальности люди. Так что трудоустройство практически 100%, и мы очень рады за наших выпускников!

– Академия сотрудничает с несколькими зарубежными университетами. В чем заключается это партнерство? Какие преимущества получают от него ваши студенты?

– Академия имеет богатый опыт международного сотрудничества с университетами Италии, Франции и США. Были заключены договоры о сотрудничестве с Католическим Университетом (Милан), Государственным университетом (Бергамо), институтом Лунарди (Брешиа), институтом Дж. Раньери (Пьяченца). Сейчас заключены договоры с Парижской торгово-промышленной палатой и Университетом Гренобля.

В прошлом году в Академию приезжал профессор Университета Indiana University-Purdue University Indianapolis (Индианаполис, США) М. Баннатин с курсом лекций и практических занятий по компьютерной графике, дизайну и 3D-моделированию. Профессор привез с собой компьютерный класс и оставил его в пользование Академии. Ранее наш вуз посетила профессор психологии из Университета Брешиа (Италия): в течение недели она читала лекции для студентов и практикующих психологов Тулы.

На базе АНО ВО «МПА ВПА» студенты из Италии готовили дипломные работы по творчеству Л. Н. Толстого. Студенты Академии также ездили в Италию по обмену и знакомились с культурой страны.

– Какими достижениями и успехами академии Вы особенно гордитесь?

– Два года назад в состав учредителей вуза вошла Всероссийская Полицейская Ассоциация (ВПА) во главе с ее президентом, доктором юридических наук, профессором, заслуженным юристом РФ, почетным сотрудником МВД, генерал-лейтенантом Юрием Николаевичем Ждановым. Это значительно расширило географию – сегодня наши партнеры работают по всей России, начиная от Якутии и Тюмени и заканчивая Крымом. Партнеры помогают студентам освоить дистанционные технологии и вовлечь их в учебный процесс.

Предмет гордости нашего вуза – ежегодные Международные научно-практические конференции. В апреле 2021 года состоялась XVIII Международная научно-практическая конференция, в которой приняли участие ученые из Франции, США, а также городов России (Тула, Москва, Рязань, Орел и др.). Конференция проходила в онлайн-формате.

В этом году Академия принимала участие в конкурсе «Золотой Меркурий», который был организован Торгово-промышленной палатой, и стала лауреатом в номинации «Устремленные в будущее».

Академия и колледж ведут очень активную работу по множеству направлений – научную, социальную, воспитательную и т. д., оказывают юридические консультации. Все это важно и необходимо студентам, в этом мы убеждены на 100%. В колледже работает студенческий правовой театр, волонтерский отряд. Наши студенты не пропустили ни одного культурного и спортивного мероприятия, которые проходили в городе, и везде занимали призовые места.

– Что нового готовит Академия своим абитуриентам и студентам в наступающем учебном году? Какие планы?

– Мы получили лицензию и аккредитацию на две новые специальности юридического профиля в Социально-технологическом колледже – «Правоохранительная деятельность» и «Право и судебное администрирование».

На базе колледжа создан Кадетский учебный центр Росгвардии. Мы заключили договор о сотрудничестве, и выпускники колледжа смогут проходить военную службу в рядах Росгвардии.

Вся работа Академии строится на принципе непрерывного обучения или, по-другому, – обучения через всю жизнь. Начиная с Кадетского учебного центра (а это дети с 8 класса) через колледж в Академию, а дальше – курсы повышения квалификации и профессиональной переподготовки.



**ПЕРВЫЙ ПРОРЕКТОР
ЕЛИЗАВЕТА КАРПОВА**

20-летие Академии – это начало зрелости. Значительно расширен диапазон специальностей, создан крепкий профессиональный коллектив, накоплен большой опыт работы в педагогике и науке. В то же время, 20 лет – это прекрасный возраст, это время движения вперед, и вуз полон сил и желания развиваться!



МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВПА

Тула, ул. Рязанская, 1.

8 (4872) 700-353 (приемная комиссия)

8-800-707-19-76 (звонок бесплатный)

8-960-599-59-98 (WhatsApp)

mpa71.ru

КРАСИВО ЖИТЬ

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ
ОБ ЭЛИТНОМ ЖИЛЬЕ ТУЛЫ

О каких тонкостях нужно знать, выбирая квартиру в элитном жилом комплексе? В каких направлениях будет развиваться премиальный сегмент жилья в Туле? На эти и другие вопросы отвечает Дмитрий Воробьев, эксперт по недвижимости с 11-летним опытом работы, один из лидеров компании «Единая Служба Недвижимости».



– Каким обязательным критериям должен соответствовать жилой комплекс или дом, чтобы называться элитным?

– Первый критерий – это качество строительства и материалов: они дорогие, преимущественно натуральные. Часто элитный дом – это полностью кирпичное строение, нередко используется натуральный камень, гранит. Это хорошие шумо- и теплоизоляционные материалы, премиальное энергоэффективное остекление. Дизайнерская отделка подъездов и других общих пространств.

В элитных квартирах часто высокие потолки (3 и более метров) и внушительная площадь, порой до 150 кв. м. Встречаются и двухуровневые квартиры. Часто в таких домах предусмотрено индивидуальное отопление. Во дворе – комфортная парковочная зона, то есть личное машино-место, чаще всего в подземном гараже. И конечно, одним из ключевых критериев является расположение: это всегда престижный район – либо центральные районы, как правило, рядом с парком, либо другая экологически чистая часть города с удобным подъездом.



Фотограф: Пирязев Алексей @aleksey_piryazev

– Есть ли у тульского элитного сегмента свои, местные особенности?

– Из очевидных – близость к Центральному парку, где сейчас сконцентрированы, пожалуй, все элитные жилые объекты города. Еще одна особенность – масштаб: в Туле премиальное жилье ближе к точечной застройке, количество домов в пределах одного жилого комплекса ограничивается двумя-тремя домами.

– Жилье за последнее время стремительно подорожало. Элитных объектов этот тренд тоже коснулся? Рост цен продолжится, по вашему мнению?

– На мой взгляд, цены пока расти не будут. Но и снижения ждать тоже не стоит. В первую очередь это обусловлено ростом цен на строительные материалы. Вдобавок к этому планомерно поднимаются ставки по ипотеке.





ЖК «НА ПЕРВОМАЙСКОЙ»



ЖК «ДВОРЯНСКИЙ»



ДОМ «КОСМОС»

Среди тульских жилых комплексов, которые сейчас доступны к покупке, к премиум-классу относятся ЖК «Скандинавия», «Наследие», «На Первомайской», «Дворянский» и «Космос».

– Стоит ли рассматривать элитное жилье в качестве инвестиции? Прибылен ли этот сегмент рынка для инвестора?

– Да, цены на жилье всегда растут параллельно с ходом строительства во всех ценовых сегментах, в том числе и в элитном. Кроме того, элитное жилье практически не падает в цене и всегда пользуется спросом, даже в кризисные времена! Поэтому в качестве инвестиции это перспективный и надежный вариант.

– В крупных городах аудитория, заинтересованная в элитном жилье, предъявляет к нему новые требования, одно из них – большая внутренняя территория с собственной инфраструктурой.

– Этот тренд развился во многом благодаря пандемии: люди стали предпочитать пространства, на которых можно вести полноценную жизнь (гулять, ходить в магазин, играть с детьми), но закрытые от посторонних, чтобы снизить риск встречи с инфекцией.

Застройщики элитного жилья учитывают это требование и планируют территории так, чтобы жители могли организовать свой досуг, не выходя за территорию. Это максимальное озеленение, прогулочные зоны, аллеи, площадки для детей, магазины, фитнес-клубы в границах жилых комплексов. В Туле новые объекты премиального сегмента тоже начинают соответствовать этому веянию времени.

– Еще один тренд последних лет в сегменте премиум-класса – изменение географии: люди предпочитают элитные ЖК ближе к загородным направлениям – здесь экологичнее, спокойнее и до загородных домов добираться проще. В Туле прослеживается такой тренд? Какие районы в ближайшее время могут стать привлекательными для целевой аудитории?

– Этот тренд применим скорее к крупным городам, где пробки осложняют выезд за город. В Туле вопрос не стоит столь остро, у жителей элитных комплексов нет проблемы быстро выехать из центра города в дом в пригороде. Поэтому у нас элитное жилье – это всё же центральные локации.

Другой вопрос, что центр Тулы, район Центрального парка уже практически полностью освоены застройщиками. И думаю, что акцент уже вскоре сместится на другие направления. На мой взгляд, премиальное жилье начнут строить в Зареченском районе и в направлении Веневского шоссе. Это перспективные, экологически чистые районы, где элитный сегмент может получить новое развитие.

– Выбирая квартиру для себя/семьи, какие ключевые моменты необходимо учитывать?

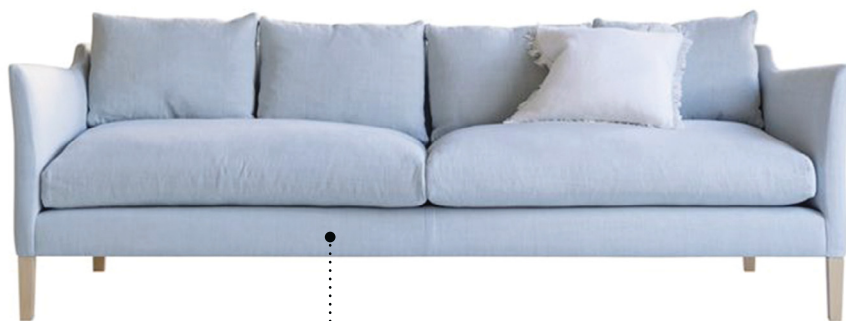
– Первое – это удобство расположения по отношению к вашим ежедневным маршрутам и той инфраструктуре, которую чаще всего использует ваша семья. Во-вторых, необходимо учесть соотношение цены и качества – соответствует ли данный ЖК своей стоимости? Не переоценен ли он?

Покупателю достаточно сложно понять, оправдана ли цена – качество строительства и материалов не оценишь, даже придя на стройку. Самый быстрый способ прояснить для себя этот вопрос – обратиться к риэлтору. Мы знаем всё о каждом объекте, его особенностях, нюансах. Специалист проконсультирует о материалах, планировках, инфраструктуре, а при желании организует презентацию объекта на стройплощадке.

ВСЁ НОВОЕ – В ДОМ!

Автор: Стефания Абашина

Если цветы, то живые, если ванна, то королевская, если семейный вечер, то на мягком диване. Собрали для вас трендовые новинки для дома, которые позволят создать радость для глаз, уют для отдыха и комфорт для домашних дел.



ДИВАН НА НОЖКАХ

Диван Milan, цена по запросу, «Стильные хоромы»

Один из трендов в интерьере – мебель на тонких ножках. Такой диван выглядит легко и воздушно, не перегружает пространство и облегчает уборку в комнате. Элегантные, лаконичные формы и природный или пудровый оттенок обивки – еще две актуальные тенденции.

ГЕОМЕТРИЯ

Ковер из коллекции Argentum, 20 800 р., студия ковров Eshafan

Геометрические узоры – одна из самых популярных тенденций в ковровой индустрии в 2021 году. Чтобы ковер долго радовал вас, обратите внимание на материал: современная синтетика имеет высокую плотность, не выгорает, не утаптывается. Идеальный «десерт» для интерьера комнаты!



УЮТНЫЙ ПЛЕД

Плед Burano Dove, цена по запросу, «Стильные хоромы»

Текстиль – важная деталь, создающая атмосферу домашнего уюта. Плед на диван или кресло поддержит цветовую гамму интерьера или станет ярким акцентом. На лето выбирайте плед из облегченных тканей – например, сотканный из тончайших нитей с добавлением мериносовой шерсти и шелка.



ОТДЕЛЬНО СТОЯЩАЯ ВАННА

Ванна из литого мрамора Astra-Form, модель «Атрия», 89 900 р., центр современной сантехники «Пенаты»

Такая ванна придает интерьеру особый шик. Модели из литого мрамора радуют разнообразием форм, очень красивых, скульптурных, изысканных, при этом материал по практичности и долговечности превосходит металл и акрил.

ГИБКИЙ СМЕСИТЕЛЬ

Смеситель Frap, 2639 р. корпус, 932 р. излив, центр современной сантехники «Пенаты»

Смеситель с гибким изливом – идеальный помощник, с ним удобно мыть посуду любых габаритов, регулировать его наклон под мойку разной глубины. Излив не просто поворачивается, но и фиксируется в желаемом положении. Можно купить несколько цветных изливов и менять их по настроению.



НАПОЛНИ ЛЕТО ВКУСОМ!



Лето – это запах мяса на углях, ароматного плова, свежих овощей, пряной зелени. Это праздник вкуса, который всегда будет с вами: все «ингредиенты» для летних ужинов на свежем воздухе есть в магазине и на сайте «Сад-Тула».



БЕСЕДКА

На даче пока нет места для трапез на свежем воздухе? Это можно очень быстро исправить – купить готовую беседку в «Сад-Тула». Покупаем, монтируем и этим же вечером собираем семью и друзей на праздник! Беседок в магазине много, обратите внимание на новинки – беседки «Астра» и «Пион». В комплект входит сама беседка с крышей, стол и две лавки. Модели компактные, практичные, легкие в сборке, удобные в использовании.

КАЗАН ДЛЯ ПЛОВА от 1390 р.

И не только для плова: в казане можно готовить овощи, супы и вообще всё, что захотите. Секрет вкусных блюд в казане заключается в его особой форме – сферическое дно обеспечивает трехмерное распределение тепла. Выбирая казан, отдайте предпочтение чугунному, толстостенному, с круглым дном (они считаются более «правильными», чем плоскостенные) и желательнее именно узбекскому – купить такой можно в «Сад-Тула».

МАНГАЛ С ПЕЧЬЮ ДЛЯ КАЗАНА 29000 р.

С таким мангалом не нужно решать, что приготовить – мясо или плов. И то и другое! Казан удобно устанавливается на специальную печь с собственным отделением для дров (причем в такой печи можно использовать любые дрова), а на основной части мангала подготавливайте угли и жарьте ароматный шашлык. Можно готовить вдвоем и не мешать друг другу.



ТАНДЫР от 8900 р.

Безусловный хит этого лета! Тандыр – это гастрономическое открытие, с которым каждый ваш вечер на даче будет вкусным и разнообразным. Это печь из глины, в которой продукты не жарятся, как на мангале, а запекаются, равномерно прогреваясь со всех сторон, – поэтому получаются особенно сочными, очень вкусными и полезными.

Что можно готовить в тандыре? Всё, что угодно! Любое мясо и птицу (даже целиком), овощи, грибы, лепешки. В «Сад-Тула» к тандыру можно купить приспособления для приготовления различных блюд, в том числе многоуровневые.

Тандыр удобен тем, что около него не нужно стоять, как у мангала, мешать угли и переворачивать мясо: заложил продукты – и можно возвращаться к столу, всё приготовится без вашего участия. И даже если на улице дождь, непогода не сорвет ваш пикник: тандыр готов работать в любую погоду!



МАГАЗИН «САД-ТУЛА»

г. Тула, пр-т Ленина, 169,
строительный рынок
«Свобода», павильон 96
sad71.ru

СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ

Признайтесь, вы ведь даже и не думали о том, чтобы отправиться в отпуск в Северную Осетию? К счастью, ковидные ограничения раскрывают все новые и новые туристические жемчужины! Осетия близко, авиабилеты недороги, природа потрясающе красива, еда вкусна, а народ гостеприимен и хлебосолов. Ольга Волкова, руководитель турагентства «Аэропорт» (@airport.tula), рассказала, что она увидела и чему удивилась в поездке по этой республике.



Путешествия по России в последнее время приносят мне особое удовольствие, потому что каждый раз удается открывать для себя новые места и интересные маршруты. В Северной Осетии я впервые побывала этим летом и с уверенностью говорю: сюда стоит ехать! Туристов здесь ждут живописные ландшафты, безумной красоты ущелья, самобытная культура, размеренность и мудрость людей. Особенно рекомендую эту республику тем, кто, как и я, является фанатом Грузии: Северная Осетия имеет очень схожую с ней природу, колорит, кухню. Если вам нужны горы, окутанные зеленью, старинные храмы и крепости и хинкали в каждой забегаловке – всё это вы здесь найдете. Ну и в целом, это очень красивое место с приятным климатом, без изнуряющей жары, а с комфортными 23-25 °С всё лето.

Я ездила в Северную Осетию на три дня. Во Владикавказе очень понравился центр города и шикарный национальный музей, интерактивный, с интересными экспонатами и отличными гидами. На столицу республики, на мой взгляд, хватит и половины дня – лучше уделить больше времени природным достопримечательностям. Основные красоты республики – это ущелья: Агурское, Кармадонское, Фиагдонское. Виды с обрывов, горы, окутанные зеленью деревьев, древние крепости и храмы – от всего этого захватывает дух. Во многих местах возвели новые арт-объекты, призванные привлечь туристов, – например, качели над пропастью, скульптура в виде буквы «АЕ», которая буквально парит над краем ущелья. Если любите экстрим, поднимитесь на Цейский ледник, где можно буквально руками потрогать льды, которые не тают много лет и завораживают своей лазурно-бирюзовой белизной.

Дороги в Осетии хорошие, но по пути к ущельям много серпантинов, есть подъемы под 45 градусов, поэтому если планируете брать машину на прокат, советую выбрать внедорожник, чтобы в горах чувствовать себя более уверенно.

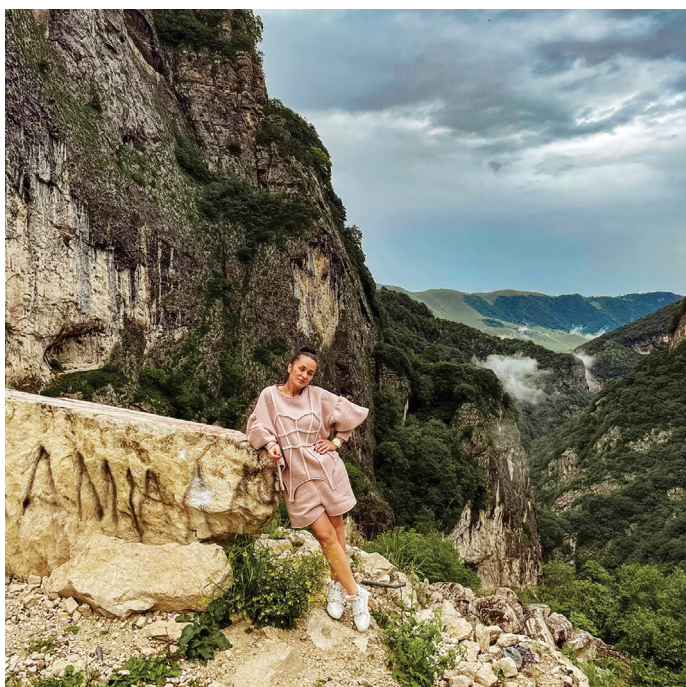
Гастрономический маст-хэв в Северной Осетии – конечно, знаменитые осетинские пироги. Если хотите попробовать то, что любят осетины, купите пирог со свекольной ботвой. Не скажу, что я влюбилась, варианты с мясом мне больше по вкусу, но зато можно прочувствовать местный колорит. А если любите грузинские хинкали – здесь для вас райское место: они тут такие же, как в Грузии. Цены на еду очень приятные: например, осетинский пирог, которого хватит на 3-4 взрослых, стоит 120-200 руб.

Что касается сувениров, которые можно отсюда привезти, я всегда выбираю вещи, связанные с местным колоритом. В центре Владикавказа я нашла магазинчики с текстилем для дома, украшенным осетинской вышивкой. Можно купить одежду местных дизайнеров, с принтами в виде национальных орнаментов или арт-объектов региона, либо надпись на осетинском языке. Одно из традиционных местных ремесел – чеканка, в магазинчиках можно найти чеканные тарелки, украшения и т. д. Я люблю и собираю этнические предметы гардероба, поэтому привезла из Северной Осетии пояс с чеканным национальным узором.



Республика абсолютно безопасна для туристов, люди очень дружелюбные, гостеприимные, хлебосольные, поэтому ехать можно хоть в девичьей компании, хоть в одиночку. Для тех, кто всё же опасается, – здесь отлично развита система экскурсионного обслуживания, и даже если вы едете один, всегда можно найти гида, которые сопроводит вас от выхода из аэропорта до посадки на обратный рейс. Что касается ковидных ограничений, пока требований по ПЦР-тестированию и вакцинации для туристов нет, въезжать и выезжать можно свободно.

Единственная печаль – в Северной Осетии мало хороших отелей. Я для себя выделила всего два, и оба расположены в Фиагдоне: это «Форест» и «Роза ветров». Оба могут предложить сумасшедшие панорамные виды из окон, шикарный SPA, достойный сервис. Радостно от того, что они всё же есть, но грустно, что им нет альтернативы. Но в любом случае Северную Осетию стоит посетить, это золотой край для путешествий. Рекомендую!



ТРИ СОВЕТА ДЛЯ ПОЕЗДКИ В СЕВЕРНУЮ ОСЕТИЮ:

- Все самые интересные локации находятся не во Владикавказе, а в горах, поэтому лучше бронировать отели в ущельях, где виды живописнее и сервис выше. А столице республики уделите несколько часов – этого вполне хватит.
- Берите гида и больше ездите! Все красоты Осетии связаны с переездами, так что чем больше вы двигаетесь, тем больше интересного увидите.
- Ешьте не в попсовых туристических местах, а в небольших заведениях для местных, где хозяева, как правило, готовят сами. Все самые вкусные истории сосредоточены у них.

Наталья Гуляева

Ведущая красивых
событий

День рождения:
3 августа



Лев

23 июля – 23 августа

Если вам захочется перемен, не жгите мосты сразу, начните с малого: смените причёску, купите новые туфли. Возможно, это удовлетворит ваше желание совершить переворот в жизни.

Старайтесь не хвататься за несколько дел: многозадачность в августе – не ваш конёк.

Водолей 20.01–19.02

Говорите через рот. Этот совет известного психолога сейчас ваш удел применять во всех сферах жизни. Не замалчивайте проблемы, не додумывайте за других, а обсуждайте всё, что тревожит. Это поможет прояснить и наладить многое в бизнесе и семье

Рыбы 20.02–20.03

Найдите время на себя – на здоровье, спорт, отдых. Это существенно улучшит вам настроение и даст силы для важных дел. Если нужно принять важное решение, спросите совета у тех, кому доверяете: второе мнение может уберечь вас от неверных шагов.

Овен 21.03–21.05

В августе вас будет распирает от невиданной энергии, и это реальный шанс наконец заняться проектом-мечтой, поиском новой работы, если у вас были такие планы, или личными делами, которые вы давно откладывали. Сил хватит на все, успех неизбежен.

Телец 21.04–21.05

Пора проанализировать дела и понять, куда двигаться дальше, если работа не приносит прежнего удовольствия. Сейчас удачный период для перемен в профессиональной сфере. В личной – время заняться домом, его обустройством или поиском нового жилья.

Близнецы 22.05–21.06

Могут произойти события, которые заставят вас поменять планы, но ни о чем не жалеете – все к лучшему. Возникнет вопрос, который потребует от вас много внимания и сил, но и награда за его решение будет достойной.

Рак 22.06–22.07

В этом месяце вы можете предпринять шаги, которые уже в ближайшее время помогут вам создать стабильный и долговременный источник дохода. В финансовых вопросах сейчас полезно слушать свою интуицию: она поможет вам принять правильные решения и рискнуть там, где надо.

Дева 24.08–23.09

Вы наконец поймёте, в какую сторону двигаться в своём профессиональном развитии. Возможно, для этого потребуется пройти обучение. Слушайте своё тело: если чувствуете усталость, хочется отдыха, уединения, найдите для этого хотя бы пару дней.

Весы 24.09–23.10

Работа, которую вы проделали за первые два месяца лета, даст свои плоды, и вы сможете пользоваться ими ещё долгое время. У одиноких Весов есть большие шансы на романтическое знакомство во второй половине августа.

Скорпион 24.10–22.11

Сфокусируйтесь на работе: сейчас у вас очень продуктивный период, нужно им воспользоваться. Могут поступить заманчивые карьерные предложения. А ещё настало время для долгожданной крупной покупки. Не медлите, позже момент будет уже не таким удачным.

Стрелец 23.11–21.12

Звезды сошлись очень удачно для вашего бизнеса: этот месяц может стать для него самым важным и плодотворным в году. Сейчас вы можете добиться действительно огромных успехов. В вашу жизнь могут прийти новые люди, которые очень помогут в реализации ваших планов.

Козерог 22.12–19.01

Сейчас вы особенно остро чувствуете людей и себя. Поэтому в вопросах, связанных с взаимодействием (переговоры, набор персонала, личные знакомства), слушайте свой внутренний голос. Вероятна незапланированная и приятная поездка.

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

16+

Тула, №142, август 2021 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».
Учредитель и издатель ООО «Слобода».
Генеральный директор Алексеева Т. В.
Главный редактор Белова Е. И.
Руководитель журнала Пшонкина И. А.
Специалисты по рекламе: Колесова А. А., Дмитриченко В. С.
Дизайнер Кузнецова А.Е.. Фотографы: Дзюбин Д. С., Пирязев А.В., Чибисова М.А.

Instagram: fashion_city71
Telegram: modniygorodtula

По вопросам размещения рекламы обращаться по тел. 57-07-07, доб. 229.

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116, 1-й эт. Тел./ф (4872) 57-07-07.
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.
Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:
Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5а, 5в (оф. 23)
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.
Заказ П32968. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 29.07.2021.
Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

К ШКОЛЕ С ЛЮБОВЬЮ

Осталось еще немного кашки у родителей. Да, вы не ослышались, именно у них, так как школа для многих – это что-то даже более ужасное, чем для ребенка. Как помочь ребенку и себе полюбить школу и домашку, знает психолог Ольга Пантюшина.

Ребенок не хочет учиться. Что делать? Он не учит предмет и не запоминает материал не потому, что он не такой или родители не такие. А потому что у него не выстроена эмоциональная привязанность либо с учителем, либо с одноклассниками, либо с родителем, отвечающим за уроки. О чем я веду речь? О том, что если ребёнку не нравится учитель, то он не сможет хорошо учиться! Даже если вы его будете бить, он все равно не сможет учить и интересоваться предметом.

Давайте на примерах. 1. Ребёнку нравится предмет, и он вникает в него. Родитель поддерживает и помогает. И это одна мотивация, настроение и самочувствие. 2. А теперь второй. Ребёнком манипулируют, заставляют, требуют, угрожают, и он в итоге делает уроки... Но это другое послевкусие и импульс. Что будет потом? Наверняка знаете это сложнопонимое слово – прокрастинация. Какой вывод? Стройте привязанность, а не учетный бизнес с ребёнком.

Сначала отношения, потом уроки. Не наоборот.

Как это может выглядеть в жизни? Ребенок пришёл из школы. Можно встретить его так: «Привет, что задали? Когда будешь делать? Какие оценки получил?». А можно так: «Привет. Ты грустный? Что случилось?». Во втором случае ребёнок – на первом месте, уроки он и сам вам покажет, как только вы выстроите контакт.

Еще пример. «Мам, учительница тупая». Ваша реакция может быть такой: «Да, у вас там все идиоты!» или такой: «Погоди! Давай посмотрим, что случилось. Я вижу, что ты злишься». Помните: когда вы поливаете учителя грязью, вы рискуете снизить авторитет школы настолько, что учебы у ребёнка не выйдет вовсе!

Еще пример. Фраза от вашего чада: «Ненавижу делать эти дебилские уроки!». И здесь тоже можно по-разному: «Вечно ты недоволен и ноешь! Сколько можно? Ты и так ничего не знаешь». А можно и так: «Да, иногда так не хочется делать что-то. Хочется просто удрать подальше и ничего не делать. Давай посмотрим, что там у тебя за трудности». Помните, детям важна совместность!

И напоследок. Быть родителем непросто, этому не учат. Еще сложнее, если мы сами воспитывались иначе. Но безусловная любовь – это то, чего ждет ваш ребенок с самого рождения, принятия его и с двойками, и с пятёрками.

Что вам может помочь прожить этот непростой период:

– мантра «это временно, это пройдет, это не он/она плохая и не я плохая, это нормальный период роста»,

– мантра «я достаточно хорошая мать/отец, потому что я делаю для него/неё то, что требуется: остаюсь эмоционально близкой после конфликта, действительно слышу его/ее, доверяю ему/ей в ее росте».

Не справляетесь – идите к психологу. Зачастую стоит проработать свои собственные тупики, чем требовать от ребенка того, что ему не нравится или на что у него нет ресурсов.



ОЛЬГА ПАНТЮШИНА
ПСИХОЛОГ

НЕМНОГО КОНКРЕТНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:

- **Перестаньте делать уроки за ребёнком.** «Ему задали презентацию, он не сможет, я сделаю за него!» – не надо так.
- **Делайте уроки ВМЕСТЕ с ребёнком.** «Тебе задали сделать презентацию? С чего планируешь начать? Чем я могу тебе помочь?».
- **Не критикуйте педагогов.** Ребёнок не будет учить предмет, если он относится отрицательно к учителю.
- **Создавайте интерес к предмету,** особенно к тому, по которому не нравится педагог. Если педагог нравится, ребёнок будет учить предмет с удовольствием и так! «Смотри, как интересно: если взять в таблице умножения на 9 результат и его первую цифру сложить со второй, всегда будет получаться 9!»
- **Никогда не ругайте ребёнка за нежелательные оценки, как и не хвалите за желательные,** если не хотите потом получить запутавшегося взрослого, тоскующего по безусловным поглаживаниям и не понимающего своего истинного «я». Будьте одинаково любящим родителем независимо от учебы. Выберите так: «Я рад твоим успехам в учебе, ничего, что иногда оценки разные, это часть учебного процесса».



«БЕЖИН ЛУГ» – ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЛАДОСТИ!

Питьевой и мягкий творог «Бежин луг» –
здоровый перекус для детей и взрослых.
Вся польза молока и фруктов в удобной упаковке!



ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ
БАРС



**Вооруженная охрана собственности
группами быстрого реагирования
через пульт центрального наблюдения.**

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ БЕЗОПАСНОСТИ

ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ



Охранный холдинг «БАРС»,
Тула, ул. Тульская, 10,
тел. 24-68-12 (круглосуточно),
70-70-80

www.bars-security.ru

