

№171 ЯНВАРЬ 2024

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

БУДУЩЕЕ ПРИЕХАЛО

Автомобили
нового времени

К СЕБЕ – С ЛЮБОВЬЮ

Эффективные методики
для тела и души

МЫ ВМЕСТЕ

Истории семейного
счастья и бизнеса

Сергей Замотин

LOOK AT ME*

* посмотри на меня



Рекламно-информационное
издание





СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ
ТУТАНХАМОН

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

8 800 700 57 72

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

• г. Тула, пр-т Ленина, 19

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

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

X90 PLUS

ВЫБОР БОЛЬШОЙ СЕМЬИ



Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto_dzubin, Продюсер: Ирина Пшонкина vk.com/irishpshonkina

Официальный дилер
«Джетур Автокласс»

JETOUR

— Drive Your Future —



Абдуллаев Асим
Персональный
фитнес-тренер, блогер



jetour-autoclass.ru

Тула, Новомосковское ш., 15
+ 7 (4872) 57-72-40

ГОГОЛЬ
Pro
PILATES
СТУДИЯ

Пилатес-студия
пр. Ленина, 31, этаж 2
+7 (4872) 708-708
www.pilatestula.ru



ГОГОЛЬ

ФИТНЕС-ЦЕНТР

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



Фитнес в лучших традициях!



НАДОЕЛА УБОРКА? МЫ ИЗБАВИМ ВАС ОТ ЗАБОТ!

- Уборка после ремонта
- Химчистка мебели
- Домработница
- Генеральная уборка квартиры
- Мытье окон
- Высотные работы

г. Тула, ул. Кирова, 135, оф. 22

+7 (905) 624-24-34

мойдодыр71.рф







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

Вы наверняка слышали о том, что главным трендом прошлого года в фэшн-индустрии стала «тихая роскошь»? Изысканные материалы, благородные оттенки, безупречная фурнитура, нейтральная палитра и отказ от логомании. Главное в этом тренде — качество, комфорт и чувство вкуса. Модные аналитики сходятся во мнении, что такая тенденция — следствие тревожных событий последних лет. Купить хорошую базовую вещь — это как найти точку опоры в условиях нестабильности. А еще это, конечно, разумная инвестиция в эпоху сверхпотребления, желание следовать вектору на удуманный минимализм и экономию.

Сегодня, когда уже не принято кричать о высоком достатке, своих достижениях и социальном статусе, важным становится умение заявить о себе негромко, но уверенно, чтобы обозначить свои ценности через созданный имидж и образ жизни.

На мой взгляд, этот тренд гораздо обширнее и выходит далеко за пределы моды. Тихая роскошь — это эстетика вне времени, она вполне актуальна для многих других аспектов жизни. Физическое и ментальное здоровье, время для себя и близких, размеренность и безмятежность, уникальная возможность всегда оставаться самими собой — что это, если не роскошь?

Не зря 2024-й объявлен в России годом семьи. Семья наполняет нас силами и спокойствием, а нашу жизнь — смыслом. О семьях, их радостях и секретах гармонии — наш первый в новом году проект.

В наступившем году желаю вам всей этой «тихой роскоши». Не быстрее, выше, сильнее, а спокойнее, увереннее, счастливее!

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

18+

Тула, №171
январь 2024 г.

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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».

Учредитель и издатель ООО «Слобода».

Генеральный директор Алексеева Т. В.

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

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

modniygorodtula

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

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

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

Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:

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

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

Заказ П03556/1 Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 29.12.2023.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

JETOUR
— Drive Your Future —

СТИЛЬ ТВОЕГО ГОРОДА.

**JETOUR DASHING в наличии
у официального дилера АВТОИМПОРТ**




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

Октябрьская, 320
+7 4872 57 10 00
vk.com/jetour71





ПОСМОТРИ НА МЕНЯ, ДЕЛАЙ КАК Я

Школа танцев LOOK AT ME – это мир хип-хопа, с его культурой, самобытностью, драйвом. Это одна из самых крупных танцевальных школ области, в которой преподают все стили хип-хопа и растят чемпионов. Основатель школы Сергей Замотин называет себя «папой хип-хопа», учит детей не просто танцевать, а ставить цели, и уверен, что самое главное для танцора – чтобы горели глаза.

– Сергей, почему «папа хип-хопа»?

– Я делаю хип-хоп, поэтому так себя называю (улыбается). Хип-хоп – целая культура (музыка, танцы, граффити, спорт), которая увлекла меня еще в детстве, когда эта музыка появилась у нас в стране. Мне дали послушать диск, и среди треков был Lean Back исполнителя Fat Joe. Услышал его, и с этого все началось – танцы, граффити, которым я увлекался несколько лет, игра за сборную школы по баскетболу.

Танцами я занимался и раньше: был музыкальным ребенком, и родители водили меня в эстрадные и балльные кружки. Осознанно пришел в танцы в 2005 году, когда увидел клипы хип-хоп исполнителей и захотел повторить их хореографию. Так и учился – сначала по клипам на ТВ, потом по роликам на «Ютубе», ходил в школы танцев на интересные мне направления, с 18 лет начал преподавать сам.

– Когда открыли свою школу? И как к этому пришли?

– Школа работает с 14 октября 2014-го, в этом году нам исполнилось 9 лет. Мне в то время было 20. В какой-то момент понял, что хочу посвятить этому жизнь, учить и развивать хип-хоп в нашем городе и в области. Сегодня LOOK AT ME – одна из самых крупных танцевальных школ региона: у нас 10 филиалов в разных городах и более 600 учеников разных возрастов.

– Круто! За что вас выбирают?

– Думаю, играют роль два основополагающих фактора. Во-первых, наша философия, которая соответствует названию LOOK AT ME – «Посмотри на меня», танцы как способ самовыражения. Наша школа полностью закрывает потребность ребенка в самовыражении – путем постоянных выступлений везде, где только это возможно, от любительских концертов до крупных чемпионатов.

Во-вторых, у нас есть миссия – создать большое танцевальное комьюнити. При помощи танцев мы объединяем детей, подростков и взрослых из разных городов, и у нас это отлично выходит. Все наши ученики ладят друг с другом, поддерживают друг друга на мероприятиях, общаются и поддерживают связь вне школы.

Кроме всего вышеперечисленного, важен системный подход к делу. Мы не просто проводим уроки, а учим ставить цели: все ученики, от мала до велика, знают, ради чего они приходят в школу и так много пашут. Понимание своей цели во всем, в том числе и в танцах, очень важно. И я считаю одной из самых главных задач тренера – сделать так, чтобы дети знали, к чему они стремятся. И не только дети: родителям тоже надо ставить цели, чтобы они осознавали, ради чего приводят в танцы детей.

– А если говорить конкретно о танцах – у вас есть своя методика преподавания? Среди ваших танцоров много чемпионов – какими способами вы приводите их к успехам?

– Да, мы входим в топ-15 лучших команд России по версии мирового чемпионата WORLD OF DANCE, четыре года подряд выигрываем кубок России, являемся чемпионами России среди юниоров на RUSSIAN OPEN DANCE, серебряными призерами международного чемпионата SUGAR FEST... О достижениях могу говорить долго)). Если более подробно о том, как мы учим, – да, у нас есть свои фишки. Прежде всего, наши преподаватели – это чемпионы России и мира по хип-хопу, очень крутые танцоры. Не менее важно то, что они не стоят на месте: мы постоянно учимся, ездим на мастер-классы, прокачиваемся у топовых педагогов, звезд танцевального мира, и все время делимся информацией внутри своего коллектива, обмениваемся опытом, подсматриваем друг у друга что-то ценное.

Мы приглашаем звезд и к себе в школу – это постановщики танцев, лучшие в своем деле. Организуем мастер-классы от крутых тренеров, чтобы и наши ученики, и все танцоры Тулы могли получить ценный опыт, пообщаться со звездами, понять их философию, – как они мыслят, как видят танцы, как слышат музыку.

– Какие направления преподаете в школе?

– Это хип-хоп – разные его стили, как более жесткие мужские, так и более плавные, которые традиционно считаются девичьими. У нас есть практически все направления, все стили хип-хопа, которые существуют, добавляем новые, меняем стилистику, чтобы детям было интересно пробовать себя, импровизировать.

– Кто может прийти к вам заниматься? Ваша школа – это танцы для себя или и для достижения профессиональных вершин?

– Мы принимаем детей и подростков 5-16 лет с любым уровнем подготовки – и тех, кто никогда не танцевал, и танцоров с опытом, желающих повысить свой уровень в танцах.

Что касается второго вопроса – здесь выбор, как я уже говорил, зависит от целей. В школе есть любительские группы и профессиональные команды, то есть мы даем возможность танцевать как «для себя», так и расти и развиваться до уровня мировых чемпионатов. Куда пойти, решает ребенок, и для этого он должен понимать, что для него танцы – хобби или дело, с которым он хочет связать жизнь. Мы можем за два-три года сделать начинающего профессионалом, если он действительно этого хочет.

– Каждый может научиться танцевать?

– Каждый. Но прежде всего важно понять, нравится ли тебе это направление, заводит ли оно тебя? Для этого мы даем пробное занятие – чтобы люди услышали музыку, увидели движения, попробовали и решили, «моё» или «не моё». И родителям, которые спрашивают, если ли у их детей перспективы в танцах, я всегда отвечаю: если ребенок приходит с горящими глазами и максимально отдается процессу – он обязательно научится танцевать. Вопрос тут не в таланте или в чем-то еще, а в твоей цели и тех усилиях, которые ты готов тратить на ее достижение. Если танцы тебя зажигают, если ты хочешь научиться танцевать, мечтаешь покорять сцену – все получится. Главное, чтобы горели глаза.

– Танцы – это труд или удовольствие? К чему надо быть готовым, приходя в танцы или отдавая ребенка?

– Это в первую очередь труд, на всех этапах: изучение и отработка материала, прокачка мышц, постоянные тренировки. Я не считаю танцы спортом, это творчество, но определенное сходство все же есть: в танцах, как и в спорте, ты должен работать, полностью выкладываться, сделать их своим приоритетом. А удовольствие будет наградой за вложенные усилия – когда ты выходишь на сцену, слышишь аплодисменты, побеждаешь на крутом чемпионате, это, конечно, ни с чем не сравнится. И это однозначно стоит того, чтобы много работать.

Запись на пробное занятие по телефону:

+7 (960) 619-79-09

☛ lookatmefam



10 ГЛАВНЫХ ТРЕНДОВ ЗИМЫ '24

С НАСТУПЛЕНИЕМ ХОЛОДОВ ПОРА ОБНОВИТЬ ГАРДЕРОБ И ПОДГОТОВИТЬСЯ К НОВОМУ ЗИМНЕМУ ПЕРИОДУ. ЗИМНИЙ СЕЗОН 2024 ПОТИХОНЫККУ ПРЕПОДНОСИТ СВЕЖИЕ И ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ В МИРЕ МОДЫ, КОТОРЫЕ ОБЕЩАЮТ СДЕЛАТЬ ЭТОТ СЕЗОН НЕПОВТОРИМЫМ. В ДАННОЙ СТАТЬЕ МЫ РАССМОТРИМ ГЛАВНЫЕ МОДНЫЕ ТРЕНДЫ, КОТОРЫЕ БУДУТ ДИКТОВАТЬ ПРАВИЛА В ВАШЕМ ГАРДЕРОБЕ В ЭТОТ ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД.



МАРИЯ ПЕТРОВА,
СТИЛИСТ
mariampetrova



МЕХ

Без меха нам трудно представить одежду зимнего сезона. Вот уже не один сезон верхняя одежда из меха остается популярной и востребованной. Мех пробрался и в аксессуары: в тренде будут пушистые сумки и обувь.

УШАНКИ

Яркий головной убор снова в тренде. Но внешний вид свой поменял – модные вариации сейчас меховые, дутые, вязаные или из экокожи.



ПРЯМОЙ КРОЙ

Сейчас дизайнеры следуют выверенной классике и отдают предпочтение строгим прямым силуэтам с акцентными плечами. Такие шубы, пальто, плащи и жакеты легки в стилизации и безупречно вписываются в любой образ, как дополнив его, так и став акцентом. Ну а мы выбираем прямой крой еще и за его удобство – он лучше всего подходит для многослойного аутфита.



ПЕРЧАТКИ

Перчатки в новом сезоне – не просто элемент, позволяющий согреть руки в морозы. Сегодня это главный аксессуар, который должен быть в гардеробе каждой девушки. Перчатки не нужно подбирать под цвет шубы или пальто, наоборот, отдайте предпочтение акцентным моделям в самых пестрых оттенках и с необычным рисунком. Уделите внимание и материалу – выберите тот, что выделит вас из толпы.

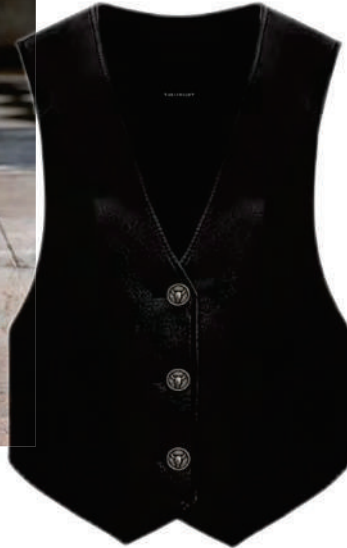
ВЯЗАНЫЕ ВЕЩИ

В тренде анималистика, полосы и графичные узоры. Необычности и креатива вязаным вещам придают вырезы, имитация потертости и старости, шнуровки и завязки.



**КОЖА**

Последние годы она – устойчивый тренд в моде. Модно из кожи абсолютно все: не только уже привычные тренчи и косухи, но также юбки, рубашки, жилеты и брюки. Это очень практично, как минимум в холодный сезон. Но особенно актуальна кожа бордового цвета.

**БОРДОВЫЙ/ВИННЫЙ/БУРГУНДИ/КРАСНЫЙ**

Это новый черный. Составьте тотал-лук из огненного цвета или сделайте акцент на деталях. Это однозначно цвет этой зимы.

**ЧЕРНОЕ И БЕЛОЕ**

Вечная классика обретает новое звучание. Черно-белые цвета работают как команда и подчеркивают зимние силуэты. Этот строгий подход отражает стремление к сдержанной роскоши.

ДЛИНА EXTRA* – МИНИ ИЛИ МАКСИ

Самая модная сейчас длина. Олицетворение женственности и роскоши. Выбирайте плотные ткани, которые прекрасно держат форму и облегают фигуру.



*extra – cbeDX

10**МАСКУЛИННЫЕ ПЛЕЧИ**

Несмотря на то, что структурированные подплечники 80-х годов вне времени, они, похоже, снова возвращаются и выглядят более XXL, чем когда-либо.





Chipollini

– ЭТО У НАС
СЕМЕЙНОЕ! ✨

Январь – наверное, самый теплый, семейный месяц: расслабленный рабочий темп, много праздников и возможностей проводить время с любимыми людьми, гулять, открывать новые места. Побывайте вместе с детьми в кафе Chipollini – и это станет одной из ваших любимых семейных традиций: здесь все сделано для того, чтобы и взрослые, и дети наслаждались отдыхом!

В кафе Chipollini в Могилевском сквере приходят самые разные гости – на вечеринки с друзьями, романтические свидания, деловые встречи. Но больше всего это кафе любят семьи с детьми, потому что здесь продумали все детали для беззаботного и комфортного отдыха.

Для родителей с малышами предусмотрена пеленальная комната со средствами гигиены. Ребенка можно посадить на удобный высокий стульчик рядом со своим столом, покормить, развлечь игрушками для самых маленьких.

Для детей постарше – множество игр и игрушек, книжки, принадлежности для рисования. Маленьким гостям посвящена целая игровая зона, где они могут бегать, прыгать, лазить, прятаться, общаться друг с другом. Родители могут ни о чем не беспокоиться, зная, что малыши играют под присмотром няни, расслабиться в уютном интерьере и отдохнуть.

Благодарим модельное агентство Sigma Тула за предоставленных моделей
Руководитель Sigma Быковская Ольга
8-953-439-72-99





Организатор: Эмилия Сат емилиясат_ Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto_dzyubi,

К аждые выходные в Chipollini проходит развлекательная программа с веселой анимацией, конкурсами и кулинарными мастер-классами. Дети под руководством поваров готовят вкусную и красивую еду – учатся делать пиццу, пасту, бургеры, десерты, а потом с удовольствием их едят и угощают родителей. На январских праздниках и выходных таких мероприятий будет много – расписание можно узнать в соцсетях Chipollini. Участие в мастер-классах бесплатное, блюда всегда разные, процесс несложный и интересный для детей. А пока они увлечены делом, родители могут пообщаться друг с другом и насладиться вкусной кухней.

Паста и пицца готовятся из муки премиум-класса. Пицца – классическая и квадратная римская, на любой вкус, с различными начинками. Одна из новинок – пицца с уткой, обязательно попробуйте! В меню есть несколько видов очень вкусной пасты, большой выбор разнообразных салатов, первые блюда, в том числе крем-супы, которые дети едят с удовольствием, горячие блюда из мяса и рыбы. Каждое блюдо создано шеф-поваром с душой, по оригинальному авторскому рецепту и радует изысканным сочетанием вку-

сов. Маленьких приверед в Chipollini не приходится угощать поесть: здесь для них готовят именно то, что они любят – пиццу, котлетки, картошку фри, милкшейки, смузи и необыкновенно вкусные и красивые десерты.

Совместный обед или уютный вечер в кафе, где каждый получит удовольствие от еды, общения и развлечений, – отличная семейная традиция! Добро пожаловать в Chipollini – отдых здесь будет приятным и интересным для всей семьи!



г. Тула, пр. Ленина, 125
Могилевский сквер
+7 (991) 414-44-99
chipollini.cafe



CHERY TIGGO 8 PRO PLUG-IN HYBRID БЕСКОНЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ

ЭЛЕКТРОМОБИЛИ ПОКОРЯЮТ МИР, НО ИХ ПРЕДЕЛЫ ЧАСТО ОГРАНИЧЕНЫ ГОРОДОМ И НАЛИЧИЕМ ЗАРЯДНЫХ СТАНЦИЙ. А У НОВОГО ГИБРИДНОГО КРОССОВЕРА CHERY TIGGO 8 PRO PLUG-IN HYBRID – НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ: СОЧЕТАНИЕ ЭЛЕКТРО- И БЕНЗИНОВОГО ДВИГАТЕЛЯ ДАЕТ МОЩНОСТЬ, ЭКОНОМИЧНОСТЬ И СВОБОДУ ЕЗДИТЬ НА ЛЮБЫЕ РАССТОЯНИЯ. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ – БЕЗ РАМОК И КОМПРОМИССОВ!

Семиместный кроссовер Chery Tiggo 8 PRO Plug-in Hybrid получил все самые передовые разработки Chery в области гибридных автомобилей. Это максимально удобный способ пользоваться преимуществами электромобиля, экономить на расходе топлива и при этом не ограничивать свободу перемещений. Разберемся, как всё устроено!

Новый Chery – подключаемый гибридный электромобиль (Plug-in Hybrid Electric Vehicle, или PHEV): под капотом у него есть бензиновый двигатель и два электромотора. Ездить можно и только на бензине, и только на электричестве, и на их комбинации. У него есть все преимущества электромобиля – полностью бесшумное движение, отсутствие вибраций, мощное ускорение (до 100 км/ч всего за 7,5 секунды) и нулевой расход топлива в электрорежиме. При этом нет минусов: если батарея разряжена, не нужно срочно искать зарядную станцию – можно продолжать движение на бензине. Это делает Chery идеальным решением как для ежедневных перемещений в городе, так и для поездок на любые расстояния. Максимальный запас хода при полностью заряженной батарее и полном баке составляет рекордные 1000 км, а дальше можно просто заправиться на любой АЗС (кстати, 92-м бензином) и ехать так долго, как требуется.

Более того, автомобиль еще и сам подзаряжается во время движения благодаря технологии рекуперации. Энергия накапливается во время торможения, что увеличивает запас хода в электрорежиме. Если ездить не быстрее 100 км/ч и выбирать самый эффективный режим рекуперации



(их предусмотрено три), батареи хватит надолго. Экономить заряд и топливо помогает и умная электроника: она сама выбирает один из 9 режимов вождения в зависимости от условий движения.

Те, кому важно первое впечатление, не будут разочарованы: новый гибрид от Chery действительно хорош собой: он выглядит внушительно, серьезно и сбалансированно, без излишеств и китча. Его дизайн смотрится свежо и современно за счет нового рисунка решётки радиатора, светящегося логотипа и 19-дюймовых колёсных дисков.



Салон кроссовера порадует любого эстета – просторный, с отделкой дорогими материалами, изогнутой панелью с двумя большими экранами и огромным количеством опций для премиального комфорта. Кресло водителя регулируется в 10 направлениях, кресло переднего пассажира оснащено режимом массажа и удобной подножкой. Здесь есть панорамная крыша, беспроводная зарядка для телефона, система ионизации воздуха, подогрев всех сидений, руля, лобового стекла, форсунок стеклоомывателя. Для комфортного и безопасного вождения – круговой обзор, включая пространство под днищем, системы предупреждений о столкновении при открывании дверей, мониторинг слепых зон, ассистент удержания в полосе и много других функций, которые бесценны в дороге.

Новый Chery Tiggo 8 PRO Plug-in Hybrid уже представлен у официального дилера в Туле, Группы компаний «Автокласс». Автомобили есть в наличии, в том числе и на тест-драйве – приезжайте, прокатитесь, оцените технологии. И продолжайте движение – с новым гибридом от Chery вас ничто не остановит!

АВТОКЛАСС



Тула, улица Оборонная, д. 116
+ 7 (4872) 90-04-38
autoclass-chery.ru



Организатор: Эмилия Сагеміуязат_, Фотограф: Инна Хан vk.com/inna_inna,

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Секрет успеха любого дела – быть искренним

В ДЕКАБРЕ В ТУЛЕ НА УЛ. СЕДОВА ОТКРЫЛСЯ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «МЕДИКА». МЫ ПОГОВОРИЛИ С ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ И ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ ЕКАТЕРИНОЙ БЫЛДИНОЙ О ТОМ, КАКИМ БУДЕТ СЕРВИС И КАК ОТБИРАЛИ ПЕРСОНАЛ ДЛЯ НОВОЙ КЛИНИКИ.

– Когда Вы решили открыть клинику, какой ее представляли? Все ли получилось?

– Для меня было важно создать что-то особенное, чтобы пациенты нам доверяли. Для этого нужно было грамотно выстроить все связи в цепочке: руководство – медицинский персонал – обслуживающий персонал – пациенты. Я понимала, что мы должны быть красивы не только снаружи, но и внутри, а это подразумевает качество услуг.

Мы слышим благодарности от наших первых пациентов и понимаем: все получается. Мы идем в верном направлении, и у нас еще много идей и планов впереди.

– Самое важное в клинике – врачи. На что Вы обращали внимание, когда приглашали персонал?

– Самый важный для меня критерий при подборе не только врачей, но и всего медицинского персонала, – это ответ на вопрос: «А доверила бы я этому специалисту здоровье своих близких?» Если он утвердительный – нам по пути. Причем, как руководитель видит врача, так и наоборот. Важно, чтобы у всех совпадали взгляды не только на медицинский подход, но и на отношения в коллективе и с пациентами.

Я точно могу сказать: «МЕДИКА» – это клиника, которой вы можете доверить заботу о тех, кого любите».

– У вас в клинике много направлений, но в приоритете женское здоровье. Почему так?

– На самом деле приоритетов к определенному направлению нет. Мы старались учесть все нюансы и сделать максимально качественную любую помощь, оказываемую в клинике.

При подборе оборудования мы коллегиально совещались, что нужно конкретно нам, что хотим видеть и какого уровня достичь. У нас установлено медицинское оборудование экспертного и премиум-класса, а квалифицированные врачи могут проявить на нем весь свой профессионализм. Наша формула успеха: сердца + умы. И это касается всех направлений работы центра.

– Как Вы сами пришли в медицину? Сколько лет работаете в этой сфере?

– Когда-то папа спросил близкого ему человека, который был главным врачом районной больницы: «Какая профессия для девочки подходящая?» Он ответил, что благороднее профессии врача нет. И на сегодняшний день я с ним солидарна.

Папа мечтал, чтобы я стала врачом, и я осуществила его мечту – поступила в Курский государственный медицинский университет.

Мне удалось поработать с профессорами того времени, когда их называли правой рукой Бога. Это было удивительно интересно. Сейчас мой стаж работы в медицине – более 10 лет, и останавливаться на этом я не собираюсь.

– Вы успешная и красивая женщина. Как удается все совмещать? Поделитесь секретом.

– У нас, женщин, много ролей: мы мамы, дочери, жены, подруги, представители разных профессий. У нас каждый день множество задач, которые нужно успевать выполнить. Поэтому нам важно быть многозадачными и гибкими.

Все успевать мне помогает самодисциплина. А еще я просто искренне люблю то, что делаю. Искренность вообще, на мой взгляд, самый главный секрет успеха любого дела.

– Какие сейчас запросы у аудитории? Почему люди обращаются в частные клиники?

– Люди хотят получить качественную помощь в удобное время. Это как раз можно получить в частных клиниках.

Частные медицинские центры нравятся пациентам своим комплексным подходом к решению задач. Каждую проблему здесь рассматривают со всех сторон, учитывая при этом индивидуальные особенности пациента.

В платных учреждениях можно рассчитывать на внимание и заботу, кабинеты оборудованы по последнему слову техники, а персонал подбирается очень тщательно. И при этом никаких очередей и томительного ожидания.

– Какой отзыв для Вас был бы очень ценным?

– Со стороны коллег приятнее всего слышать о желании сотрудничать, приветствую коллегиальный подход. А со стороны пациентов самая искренняя благодарность – это желание вернуться.



г. Тула, ул. Седова, д. 7
+7 (4872) 900-687
+7 (902) 900-87-87
medika-tula.ru

Проблемы с волосами?

ГУСТАЯ НЕКОГДА ШЕВЕЛЮРА СТРЕМИТЕЛЬНО РЕДЕЕТ? КОЛИЧЕСТВО ВОЛОС НА РАСЧЕСКЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ? ЭТО СИГНАЛ К ТОМУ, ЧТО ВАМ ПОРА К ТРИХОЛОГУ – ВРАЧУ, КОТОРЫЙ УМЕЕТ ПРОВОДИТЬ ГРАМОТНУЮ ДИАГНОСТИКУ И ПРИМЕНЯЕТ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ. ТРИХОЛОГИ КЛИНИКИ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ РАССКАЗАЛИ НАМ О ТОМ, МОЖНО ЛИ ПОБЕДИТЬ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС, КАКИЕ ПРИЧЕСКИ И САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ВРЕДНЫ, И КАК ВЕРНУТЬ ВОЛОСАМ БЛЕСК И КРАСОТУ.



ТАМАРА САДУНАШВИЛИ,
врач-косметолог, трихолог
клиники Елены Черных

Паниковать не стоит в любом случае, так как психоэмоциональное состояние напрямую отразится на здоровье волос. А вот очаги отсутствия волос – действительно веский повод обратиться к врачу-трихологу.

– Почему начинается выпадение волос? Внешние факторы играют роль, или проблема идет изнутри?

– Выпадение волос может зависеть от множества факторов: это влияние окружающей среды, стрессы, изменения гормонального фона, хронические и инфекционные заболевания, неправильное питание и диеты, прием лекарственных препаратов (гормоны, антидепрессанты, антибактериальные и т. д.), а также неправильный уход.

– Стоит ли надеяться на средства от выпадения, которые есть в продаже?

– Надеяться на средства от выпадения волос, которые есть в аптеках, не стоит, так как они не решают проблему выпадения, а в лучшем случае лишь на время простиमुлируют рост волос.

– Какие методики используются в клинике для диагностики волос? И что Вы видите по результатам таких исследований?

– Для диагностики состояния волос мы проводим трихоскопию с помощью специального аппарата – трихоскопа, работающего на программном обеспечении Trichoscience, с видеокамерой, фиксацией медиафайлов. Благодаря функциям программы врач может определить плотность роста волос на площади 1 кв. см, соотношение полноценных и тонких пушковых волос. Мы оцениваем также состояние кожи и сосудов волосистой части головы, стержня волоса, устья волосяных фолликул, определяем активность выпадения волос, выявляем специфические для раз-

ных видов заболеваний признаки, исследуем себорегуляторный процесс. Аппарат позволяет проводить наблюдение и фотофиксацию на протяжении всего курса лечения. Одним словом, трихоскопия является обязательным этапом в постановке правильного диагноза и выборе методики лечения.

– Алопецию можно вылечить? Если уже началось облысение, есть шанс его остановить?

– Алопеция – это выпадение волос, выходящее за рамки физиологического. Выделяют два вида алопеции – нерубцовую и рубцовую. И успех излечения зависит от многих факторов – в первую очередь, от своевременного обращения к врачу. При грамотном обследовании, правильно и вовремя поставленном диагнозе это заболевание можно остановить и даже вылечить. Но надо помнить, что действительно, есть виды алопеции, при которых врач-трихолог бессилен, и трансплантация волос будет единственным выбором лечения.

– Какие методики есть у вас в арсенале для лечения выпадения волос?

– В первую очередь это знания врача-трихолога, так как при разных диагнозах одна и та же методика лечения может быть как показанием, так и противопоказанием.

В клинике мы применяем для лечения волос различные методики – это мезотерапия, карбокситерапия, плазмолитерапия, криомассаж.

– Какое состояние волос должно привести к трихологу? Если волосы усиленно выпадают, например после родов, наркоза, ковида – это повод для беспокойства? Из-за чего стоит паниковать?

– Если появляются жалобы на поредение волос, интенсивное выпадение и тем более, если появляются очаги отсутствия волос. Также консультация трихолога необходима при шелушении и наличии зуда на коже волосистой части головы.

Волосы действительно могут интенсивно выпадать и после наркоза, родов, ковида, и помощь трихолога здесь тоже необходима. После ряда лабораторных исследований можно грамотно компенсировать те или иные дефициты и отклонения от нормы, что позволит в кратчайшие сроки восстановить здоровье волос.



ЕЛЕНА ШАГАНОВА,
врач-косметолог, трихолог
клиники Елены Черных

– Кроме выпадения волос, с какими еще проблемами лучше идти к трихологу, а не решать их дома?

– Помимо выпадения волос, к трихологу обращаются с такими симптомами, как истончение и ломкость волос, секущиеся концы, жирные или сухие волосы, шелушение и зуд кожи головы, высыпания на коже волосистой части головы. К таким проблемам может привести не только дефицит витаминов и микроэлементов, но и наличие какого-либо заболевания. На консультации мы назначаем необходимое обследование для определения причины и назначения лечения. В него входят препараты для приема внутрь, наружная терапия,

а также процедуры. Например, мезотерапия укрепляет и утолщает стержень волоса, возвращает блеск. PRP-терапия стимулирует рост новых волос.

– Если волосы плохо/медленно растут, о чем это может говорить?

– В среднем за месяц волосы отрастают на 1 см. Если этот показатель ниже, это может говорить о замедленном росте волос – в силу генетической предрасположенности, гормональных изменений, дефицита витаминов и микроэлементов, заболеваний внутренних органов и систем. Рост волос может замедляться в связи со стрессом, нарушением сна, излишним травмированием расческой и приборами для укладки. Для начала необходимо определить причину, затем подбираются способы решения проблемы.

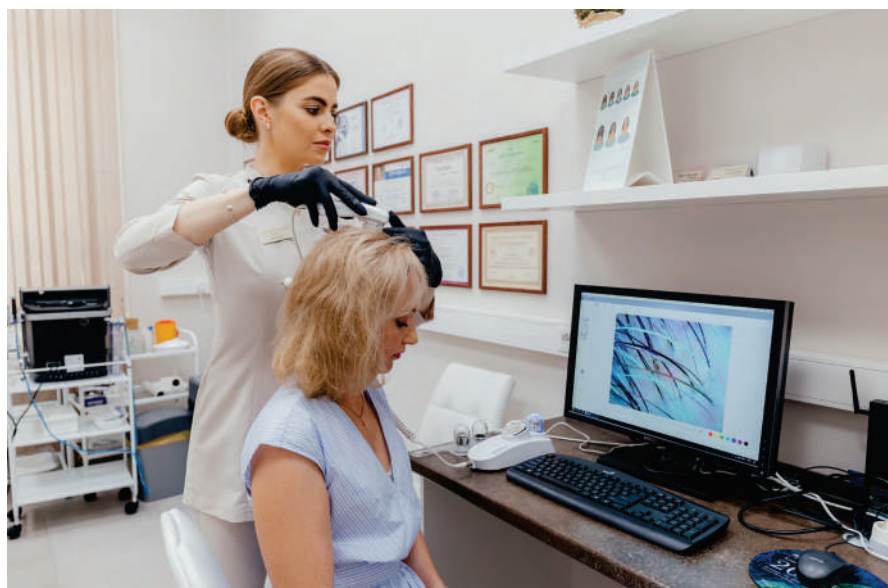
– Какие салонные процедуры для волос наиболее вредны для их здоровья? Что Вы как трихолог категорически не советуете делать или делать с осторожностью?

– Волос состоит из трех слоев: наружный слой или кутикула, корковый слой или кортекс, медулла – центральное мозговое вещество. В среднем слое волоса находятся дисульфидные связи, которые обеспечивают прочность волоса. Когда они нарушаются – а нарушает их осветление волос, использование утюжков, горячее восстановление – волосы становятся хрупкими. Вредит волосам и наращивание: оно подвергает луковицы чрезмерной нагрузке, поскольку масса волос возрастает. Волосыные фолликулы ослабевают, и волосы со временем могут начать выпадать.

– Правда ли, что любовь к определенным прическам (хвост, тугие плетения и др.) может повредить волосам? И что полезно для волос – дайте рекомендации!

– Действительно, ношение тугих хвостов, дредов, афрокос может вызывать развитие тракционной алопеции. Частое ношение таких причесок травмирует фолликулы и вызывает их истончение и выпадение.

Для здоровья и красоты волос важно восполнять дефициты витаминов и микроэлементов, избегать стрессов. Им необходим правильный домашний уход, подобранный специалистами. Не травмируйте волосы – ограничьте агрессивные салонные процедуры, используйте расческу с мягкими зубчиками, откажитесь от тугих резинок. Защищайте волосы от внешних факторов (солнца, мороза – носить головной убор полезно!) и регулярно проходите обследование у врачей с целью профилактики заболеваний. И ваши волосы будут густыми и красивыми!



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

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

Семейный бизнес – ЭТО ДВОЙНЫЕ СИЛЫ И ВОЗМОЖНОСТИ



ВМЕСТЕ С КОСМЕТОЛОГОМ ВЕРОЙ НИКОЛАЕВНОЙ КОМАРОВОЙ В ЕЕ КЛИНИКЕ УЖЕ МНОГО ЛЕТ РАБОТАЕТ ДОЧЬ ВЕРА. СЕГОДНЯ ВЕРА ФИШИНГЕР – ИЗВЕСТНЫЙ БЬЮТИ-ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ, КОУЧ, ОНА СОЗДАЕТ АВТОРСКИЕ ТРЕНИНГИ И ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ И ОДНОВРЕМЕННО ПРОДОЛЖАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ РАЗВИТИЕМ КЛИНИКИ. О НЮАНСАХ СЕМЕЙНОГО БИЗНЕСА, ПОИСКЕ ПЕРЕДОВОГО ОПЫТА И НОВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ КРАСОТЫ, И О ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ РАДОСТИ ДВЕ ВЕРЫ РАССКАЗАЛИ «МОДНОМУ ГОРОДУ».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

– Вера Николаевна, Вера, расскажите, что важного происходило в вашей клинике за последний год?

Вера Николаевна Комарова: – Мы продолжали искать достойные альтернативы тем препаратам и аппаратам, которые ушли с российского рынка. Гордимся тем, что нам удается в сегодняшних условиях предоставлять пациентам все возможности современной косметологии.

Как и раньше, наши врачи продолжали учиться, за год они прошли несколько курсов, освоили новые процедуры и техники работы.

Во всех сферах произошел большой рост цен, косметология не стала исключением. И мы искали возможности, не теряя в качестве, сохранить уровень цен, комфортный для большинства наших пациентов. Рады, что это у нас получилось.

– Пациенту важен не только опыт и квалификация врача, но и уровень сервиса. Что вы делаете для того, чтобы людям было у вас приятно и комфортно?

Вера Фишингер: – Если раньше под сервисом понимали чашечку кофе для клиента, то сейчас этим никого не удивишь. Сервис должен быть многоступенчатым, многокомпонентным, к такому мы и стремимся. Делаем так, чтобы с первого визита на наш сайт клиенту было удобно и приятно им пользоваться, находить информацию, записываться на услуги. Чтобы в клинике их встречал комфортный климат, приятный аромат, ненавязчивая музыка. Это мелочи, нюансы, но из них складывается общее ощущение человека от визита к нам.

Прошедший год для многих был психологически достаточно сложным, и мы решили приложить максимум усилий для повышения уровня радости наших клиентов, чтобы у нас они получали только позитивные эмоции. Под Новый год всем нашим любимым пациентам мы подарили массу подарков, которые добавляют в их жизнь тепла и уюта.

– Вера, вы уже много лет развиваете направление косметики. По какому

принципу отбираете бренды? И важно ли для вас, чтобы эти продукты были одобрены и рекомендованы врачами клиники?

– Для интернет-магазина verdea.ru я отбираю бренды, которые давно себя зарекомендовали на международном рынке. Естественно, консультируюсь с врачами, мне важно их мнение: если им нравится продукт, значит, ему можно доверять. Сотрудничаю напрямую с дистрибьютерами, первыми лицами брендов в России, что полностью снимает риски подделок. Кроме того, я лично бываю на многих фабриках, в том числе в США, Франции, Италии, вижу, в каких условиях создается косметика, какие люди за этим стоят. Помимо того, чтобы каждый продукт был эффективным, приятным и комфортным в применении, для меня очень важна философия бренда и тех людей, которые его создают. И если мы сходимся в ключевых вопросах – идем дальше.

Медицина сейчас стремится к комплексному подходу к организму человека, и в вопросах выбора домашнего ухода тоже важна эта комплексность. Поэтому у нас есть не только косметика, но и активные добавки, которые влияют не только на состояние кожи, но и на общий тонус организма, омолаживая его изнутри.

– Вы уже много лет работаете вместе. Как распределяются роли сейчас? Вы – партнеры или все же начальник-подчиненный?

В. Н.: – Мы с Верой партнеры и распределяем работу 50/50. Я занимаюсь клиникой, медицинской частью, обучением и контролем. Зоны ответственности Веры – маркетинг, организация мероприятий, обучение персонала по сервису.

В.: – Я стремлюсь находить и внедрять у нас в клинике передовой опыт. Часто посещаю топовые клиники в Москве и за границей, общаюсь с руководителями, изучаю их процессы и смотрю, что можно применить у нас.

Если говорить о деловых взаимоотношениях, я все же считаю Веру Николаевну своим руководителем. Она

– просто потрясающий стратег, смотрит на несколько шагов вперед, видит те точки, в которые в данный момент нужно направить усилия, и это всегда дает невероятный результат.

– По вашему опыту, как семейный бизнес влияет на отношения в семье? Порой наверняка приходится быть жесткими, спорить, стоять на своем – как в таких случаях отделить рабочее от личного и не проецировать конфликт на внутрисемейные отношения?

В. Н.: – Мы обходимся без жестких споров. Если мнения расходятся, разговариваем и находим общее решение. И пытаемся отделять дом от работы.

В.: – Обсуждение рабочих вопросов иногда, конечно, перетекает из клиники в домашнюю обстановку. Стараемся такие моменты отслеживать и по возможности останавливать, чтобы дома просто общаться как близкие люди, а не как коллеги.

– Чему вы учитесь друг у друга?

В. Н.: – Мы люди разных поколений, но это не повод для противоречий, а как раз возможность дополнять друг друга, усиливать, создавать новые возможности. Вера – молодая, современная, образованная, следит за тенденциями в косметологии, косметике, моде. Это помогает мне идти в ногу со временем. А ей помогает моя мудрость, жизненный опыт.

В.: – Вера Николаевна – человек, постоянно интересующийся новым. У нее нет обманчивого осознания того, что она уже все знает и умеет, – нет, она постоянно хочет что-то узнать, чему-то научиться. И еще она потрясающий трудолюбивый человек, который умеет великолепно организовывать свое время. Она все успевает: принимать пациентов 6 дней в неделю, руководить клиникой, учиться, заниматься своими увлечениями. Мне сложно представить, как с ее загруженностью она может быть настолько сфокусированной на новых знаниях, делиться ими, постоянно генерировать идеи. Не знаю, как ей это удается. Я этим восхищаюсь!



клиника комаровой

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



verdea

+7 (906) 622-22-66
verdea.ru

Помощь важна вовремя

Дмитрий Ивашиненко,
заведующий кафедрой
психиатрии и наркологии ТулГУ,
врач-психиатр, психотерапевт

Любовь Ивашиненко,
клинический психолог, транзактный
аналитик, член Европейской Ассоциации
Транзактного Анализа и Российской
Психотерапевтической Ассоциации

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

В КОНЦЕ ПРОШЛОГО ГОДА СУПРУГИ ЛЮБОВЬ И ДМИТРИЙ ИВАШИНЕНКО ОТКРЫЛИ В ТУЛЕ КЛИНИКУ «ПРОСЕБЯ» – СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР, ГДЕ РАБОТАЮТ РАЗНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ И ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВСЕ СПЕКТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.

– Любовь, Дмитрий, как пришла идея открыть центр «ПроСебя»? Что вы хотели дать людям?

– Мы работаем в области охраны психического здоровья более 20 лет, около 15 делаем это вместе, дочь – студентка медицинского института – тоже собирается связать свою жизнь с психотерапией. Поэтому идея создать семейный психологический психотерапевтический центр появилась давно. Но решение собрать разных специалистов под одной крышей рождалось достаточно долго: в такой концепции выше ответственность, нужна уверенность, что все члены команды будут работать с полной отдачей и клиент получит полноценную помощь.

В центре «ПроСебя» собраны все необходимые профессионалы для заботы о психическом здоровье, чтобы пациентам не нужно было ехать из одного конца города в другой для получения качественной помощи. Ведь зачастую человеку сложно принять решение обратиться к психологу или психиатру, и если отправить его в соседнюю клинику, он просто уйдет со своими проблемами домой.

– Многие тянут или отрицают необходимость обращения к психологу, психиатру, даже когда совсем невыносимо. Чем опасно такое невнимание к себе?

– В нашем обществе все, что касается психиатрии, стигматизировано, поэтому обратиться за помощью к психиатру и даже психологу бывает страшно. Слишком много переживаний и опасений, да еще и этот вопрос в голове: «А что обо мне подумают?»

И вместо похода к специалисту случается, что люди находят «решение» беспокоящих их вопросов в алкоголе, наркотических веществах или идут искать решение в магических практиках, еще больше запутывая клубок уже имеющихся проблем. Из-за такого подхода зачастую ситуация только усугубляется, и проблема, которую можно было решить своевременной психологической помощью, уже требует вмешательства психиатра и назначения медикаментов.

– На самом деле это сложно – прийти к незнакомому человеку и доверить ему то, в чем и себе порой страшно признаться. Но почему это необходимо и важно? Как может измениться жизнь после работы с психологом?

– Если мы ищем помощь у психолога – это вовсе не означает, что мы слабы или неполноценны. В реальности обращение к психологу – это смелый и важный шаг самопомощи. Это подобно тому, как вы идете к врачу, если болит живот или голова. Как же может измениться жизнь после работы с психологом?

Во-первых, психологическая поддержка может помочь нам разобраться в собственных переживаниях, научиться более эффективно управлять своими эмоциями и принимать здоровые решения.

Во-вторых, психологическая поддержка помогает выстроить гармоничные взаимоотношения с окружающими людьми. При этом развиваются навыки решения проблем, общения и конструктивной обратной связи, что повышает качество вза-

имодействия как на работе, так и в личной жизни. Конечно, результаты у каждого могут быть разными, но этот опыт дает пациентам уверенность в себе, улучшает качество их жизни.

– Часто можно услышать фразу: «У меня депрессия». А в действительности, насколько распространено сейчас это заболевание? Как распознать у себя симптомы и как действовать?

– Далеко не за каждым таким суждением стоит психическое расстройство и диагноз. Часто люди так характеризуют какие-то реакции, сопровождающиеся плохим настроением, тревогой, которые могут пройти самостоятельно или после небольшого отдыха. Если же этого не происходит, присоединяются нарушения аппетита, сна, раздражительность, человек не справляется с привычной деятельностью, – необходимо обратиться к специалистам. В зависимости от тяжести и сложности проблемы, выраженности проявлений необходимы разные подходы к оказанию помощи.

В нашем центре мы предоставляем пациенту все необходимые виды помощи – психологическую, психотерапевтическую, психиатрическую – с учетом его индивидуальных потребностей. Такой комплексный подход позволяет человеку получить сбалансированное сочетание психологической и фармакологической помощи, быстрее и эффективнее восстановиться.

Важно понимать, что назначение лекарственных средств психиатром не должно вызывать страх или беспокойство. Фармакология предоставляет широкий выбор современных препаратов, которые могут существенно облегчить состояние с минимальным количеством побочных эффектов. Своевременно назначенное лечение позволяет вернуться к привычному образу жизни, сохранить работу и семью.

– Психологическая помощь – это обычно длительный процесс? И как вы относитесь к методикам, которые обещают решение проблемы за одну-две консультации?

– Психологическая помощь – это, конечно, длительный процесс, требующий усилий как профессионала, так и клиента. Какой бы ни была модальность, это всегда «дорога с двусторонним движением». В зависимости от запроса могут применяться и краткосрочные методики, но таким образом можно выполнить очень ограниченный круг задач. Для серьезных изменений человеку нужно время – невозможно, как в сказке, «сотворить чудо» за пару консультаций.

– У вас семейный бизнес. Быть вместе и дома, и на работе – это испытание для отношений? Как вы разделяете личное и рабочее? Дома говорите о работе?

– Да, на первый взгляд может показаться, что это сложно – быть все время рядом и находить баланс между личным и профессиональным пространством. Мы дома говорим иногда о работе, но делаем это экологично – когда это не подменяет другие интересы семьи и на это есть ресурсы.

Чтобы разделить личное и рабочее, важно видеть границы, учитывать потребности и уважать интересы друг друга. Это помогает поддерживать здоровый баланс, что, в свою очередь, способствует укреплению личных отношений и профессиональному росту.

Тула, ул. Бундурина, 40

Записаться на консультацию
можно по телефону:
+7-920-273-66-37

ПРО
СЕБЯ
психотерапия с ЛЮБОВЬЮ

На защите женского здоровья

СОВРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА ЖИВЕТ В БЕШЕНОМ РИТМЕ – РАБОТА, ДОМ, СЕМЬЯ, СПОРТ, САМОРАЗВИТИЕ. ЧТОБЫ БЫТЬ АКТИВНОЙ, ПРОДУКТИВНОЙ, ВСЕ УСПЕВАТЬ И РАДОВАТЬСЯ КАЖДОМУ ДНЮ, ВАЖНО БЕРЕЧЬ СЕБЯ, ПОМНИТЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ И ВОВРЕМЯ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.



ЮЛИЯ ЧУКСЕЕВА,

кандидат медицинских наук, врач акушер-гинеколог, врач превентивной медицины, член ассоциации врачей интегральной медицины, врач нутрициолог, врач УЗИ-диагностики:

– Задача интегративного гинеколога – помочь женщине, независимо от её возраста, поддерживать свою ресурсность, то есть иметь адекватный метаболизм и адаптированные циркадные ритмы, не иметь минеральных, витаминных и нутриетивных дефицитов, уметь поддерживать свой психоэмоциональный фон. Это приводит к нормализации функционирования репродуктивной системы, что повышает репродуктивный потенциал, снижает риск заболеваний, ассоциированных с гормональной дизадаптацией (СПКЯ, миома, эндометриоз, патологический перименопаузальный период и т. д.), снижает онкориски.

Здоровая, энергичная, позитивная женщина имеет неоспоримое преимущество – потенциал для качественной жизни!



Записаться на прием к Юлии Чуксеевой можно по qr-коду:

НАТАЛЬЯ КРАСНОВА,

врач акушер-гинеколог, маммолог, врач УЗИ-диагностики, специалист по эндокринной гинекологии и патологии шейки матки:

– Как показывает практика, женщине приходится тратить немало времени и сил в поисках «своего» доктора, которому будешь доверять. Особенно если речь идёт о гинекологе. И здесь важно, чтобы врач обладал определенными качествами, которые помогают установить контакт с женщиной. Во-первых, это интуиция. Интуитивное понимание пациентки и ее потребностей помогает врачу принимать взвешенные решения и предлагать наиболее подходящие лечебные методы.

Во-вторых, в нашей работе очень нужна эмпатия: она помогает лучше понять эмоциональное состояние пациенток и создать доверительную атмосферу, которая способствует более качественному лечению. Желаю каждой найти своего «женского доктора», которому она сможет доверять. Пусть представительницы прекрасного пола будут здоровы, любимы и обязательно испытают счастье материнства!



Записаться на прием к Наталье Красновой можно по qr-коду:

МАРИНА ГОРДЕЕВА,

врач-эндокринолог, врач высшей категории, врач превентивной интегральной медицины, врач функциональной диагностики, член ассоциации врачей интегральной медицины, врач УЗИ-диагностики:

– Современная женщина зачастую испытывает хронический стресс, пытаясь совместить карьеру с функцией жены, мамы, дочери, что может привести к истощению функции надпочечников и, как следствие этого, инсулинорезистентности, нарушению пищевого поведения, тяге к сладкому, заеданию отрицательных эмоций, к гипоталамо-гипофизарным нарушениям, гипотиреозу, набору веса, сложности со снижением веса.

Интегративный (комплексный) подход к таким состояниям, опираясь на метаболическую терапию, лечебное питание, позволяет сбалансировать организм в целом и обрести состояние здоровья.



Записаться на прием к Марине Гордеевой можно по qr-коду:

В «ИНВИТРО» С ЗАБОТОЙ О ЖЕНЩИНАХ РАБОТАЕТ ЦЕЛАЯ КОМАНДА ДОКТОРОВ – ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ, ВНИМАТЕЛЬНЫХ, ЗАБОТЛИВЫХ, ВООРУЖЁННЫХ АРСЕНАЛОМ СОВРЕМЕННЫХ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ И ЛЕЧЕБНЫХ МЕТОДИК. ВЫБИРАЙТЕ СВОЕГО ВРАЧА, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ СОХРАНЯТЬ ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ, ЭНЕРГИЮ И ЯРКОСТЬ ЭМОЦИЙ!

INVITRO

+7 (903) 697-55-77



ЕЛЕНА КАПИРИНА,
врач-эндокринолог, врач УЗИ-диагностики, врач-гинеколог:

– Человеческий организм – сложная система. Недостаточно лечить один орган, необходимо понимать все биохимические процессы. Яркий пример – женщина, которая сталкивается с большим количеством проблем при дефиците гормонов. Сон, настроение, внешний вид, работоспособность, деторождение и даже уровень артериального давления связаны с работой эндокринной системы.

Чтобы помогать пациентам, я непрерывно учусь с 1998 г., с момента поступления в ММА им. Сеченова и по настоящее время. За этот период я смогла освоить три медицинские специальности: гинекология, эндокринология, ультразвуковая диагностика. В работе я перфекционист, и моя многопрофильность позволяет получать желаемый результат.

Записаться на прием к Елене Капириной можно по qr-коду:



ЮЛИЯ ТУЛУПОВА,
врач акушер-гинеколог высшей категории, врач УЗИ-диагностики, врач-онколог:

– Огромного количества инфекционных, воспалительных, гормональных и эстетических проблем женщины могли бы избежать, если бы знали больше о своем здоровье. Большинство болезней, способных вызвать бесплодие, рост злокачественных процессов и другие патологии, лечатся на ранних стадиях. Многие долгожданные беременности могли наступить раньше, а климактерический период – позже, если бы женщины грамотно подходили к своему здоровью. Если бы!..

Советую всем женщинам регулярно посещать плановые осмотры гинеколога, даже если нет жалоб. Обращайте внимание на характер выделений и в случае обнаружения патологии срочно приходите к врачу. Не занимайтесь самолечением: только врач может назначить правильный курс терапии. Будьте здоровы и берегите себя!

Записаться на прием к Юлии Тулуповой можно по qr-коду:



НАТАЛЬЯ ГУСЕВА,
врач-гинеколог высшей категории, отличник здравоохранения, врач УЗИ-диагностики, врач-хирург, врач эндокринной гинекологии и патологии шейки матки, urgentный гинеколог, детский гинеколог:

– Здоровая женщина определяет здоровье будущего поколения. Поэтому сегодня большое значение уделяется профилактике и раннему выявлению «женских заболеваний». И на страже всегда стоит женский доктор. Каким он должен быть?

«Между нами, девочками» существует негласный критерий, по которому мы выбираем «своего доктора»:

– высокий уровень профессионализма. Врач постоянно повышает свою квалификацию, владеет современными методиками;

– деликатность. Очень важно, когда доктор бережно и безболезненно проводит манипуляции;

– отношение. Грамотный гинеколог всегда уделит своему пациенту необходимое количество времени и ответит на волнующие его вопросы.

Записаться на прием к Наталье Гусевой можно по qr-коду:



LABZIN MOTORS



БУДУЩЕЕ ПРИЕХАЛО



С 2019 ГОДА ВАЛЕНТИН ЛАБЗИН, ОСНОВАТЕЛЬ КОМПАНИИ LABZIN MOTORS, РАЗВИВАЕТ В ТУЛЕ КУЛЬТУРУ ЭЛЕКТРОМОБИЛЕЙ. БЛАГОДАРЯ ЕМУ БЫЛА УСТАНОВЛЕНА ПЕРВАЯ В НАШЕМ ГОРОДЕ ЗАРЯДНАЯ СТАНЦИЯ НА «ИСКРЕ», ПРИЕХАЛА ЗНАМЕНИТАЯ TESLA, А ТЕПЕРЬ ПОЯВЛЯЮТСЯ И НОВЫЕ БРЕНДЫ. О НИХ, А ТАКЖЕ О ТОМ, КОГДА МЫ ВСЕ ПЕРЕСЕДЕМ НА ЭЛЕКТРИЧЕСТВО, – В НАШЕМ ИНТЕРВЬЮ.

– Валентин, с недавних пор Labzin Motors – это не только Tesla: теперь Вы представляете в Туле электромобили ZEEKR. Оказывается, у китайских производителей тоже много достойных электрокаров?

– Без преувеличения скажу: это огромная ниша. Китайские бренды производят много электромобилей, достойных, удивительных, и мы хотим открыть их для нашего покупателя. Бренд ZEEKR – это наша титульная марка, в скором будущем мы представим на тульском рынке и другие китайские электрокары и гибриды, такие как LI, VOYAH, NIO, BYD, AVATR, XPENG, HiPhi.

– Почему из китайских брендов Вы выбрали именно ZEEKR? Чем он вас покорило?

– ZEEKR – это премиальный бренд электромобилей Geely Holding Group. В Китае это сейчас одна из самых продавае-



мых марок электромобилей, а в России ZEEKR 001 несколько месяцев подряд занимает первую строчку в рейтингах продаж*. Технически машины созданы очень грамотно, они обладают одними из лучших в своем классе параметрами вождения: это молниеносный разгон, высокая мощность, бесшумность и большой запас хода – до 600 км.

ZEEKR – это автомобили для тех, кто привык к комфорту и богатому оснащению. В сравнении с Tesla, которая внутри достаточно минималистична, ZEEKR порадует и роскошной отделкой, и большим количеством всевозможных опций. Это машина, в которой все продумано для удобства, легкого и приятного вождения, безопасности.

Мы можем доставить покупателю любую модель ZEEKR с полным или задним приводом: в модельном ряду есть лифтбэк (ZEEKR 001 и 001 FR), седан (ZEEKR 007), миникроссовер (ZEEKR X) и минивэн (ZEEKR 009). Для тест-драйва в «Лабзин Моторс» доступны два электрокара – ZEEKR X и максимально «заряженный» ZEEKR 001 версии Z-sport. Если вам нужно больше времени, чтобы познакомиться с «Зикром» поближе, вы можете взять электромобиль напрокат.

– Как происходит процесс покупки?

– Вы выбираете желаемую модель и комплектацию – для этого можно приехать к нам в офис продаж на «Искре» или в шоурум электромобилей на Павшинском мосту, пройти тест-драйв и оставить заявку. Мы ищем дилера с самым выгодным ценовым предложением либо выкупаем машину напрямую у производителя, обеспечиваем полную логистику и таможенное оформление. Берем на себя все бумажные вопросы (затраты на оформление уже входят в стоимость авто) и бонусом предоставляем покупателю русификацию и установку сим-карты. Процесс кажется сложным, но у нас все уже отлажено. Реальный срок поставки автомобиля – от 10 дней.

– Бренд для Тулы новый, что будет с его обслуживанием, запчастями? С этим не возникнет проблем?

– Мы уже больше четырех лет занимаемся электромобилями Tesla, в том числе обслуживанием и ремонтом. Нам не нужно учиться этому с нуля, опыт накоплен огромный и уникальный, плюс мы уже изучили особенности ZEEKR и готовы предоставить по нему полный сервис. Электрокары мы продаем с гарантией на 4 года, причем первый год гарантии предоставляется бесплатно, при условии прохождения плановых ТО в нашем сервисе.

– Вы с 2019 года продвигаете электромобили в Туле. Что за это время изменилось к лучшему с точки зрения инфраструктуры в городе и в России в целом? Электромобиль остается транспортом преимущественно для города или на нем уже можно и в путешествие?

– За это время очень многое изменилось. Когда я начал заниматься электромобилями, инфраструктуры в принципе не было. Сейчас она активно развивается. Особенно это заметно в крупных городах и на ключевых трассах. Ближайшие к нам М2 и М4 тоже активно наращиваются инфраструктурой для электромобилей. Есть станция на окружной автодороге, установлены несколько скоростных зарядок в самой Туле. Мы тоже открываем еще одну станцию – на Благовещенской улице у входа в «Искру», для супербыстрой зарядки – от 30 минут в зависимости от автомобиля.

Что касается дальних поездок – с ними тоже становится проще.

Как я сказал, на федеральных трассах есть где зарядиться, нужно лишь продумать пункты остановок (на заправочных



комплексах, где эти зарядки есть) и заложить на них определенное время. Что, как мне кажется, не проблема: в дальней дороге все останавливаются на отдых, и его как раз можно совместить с зарядкой батареи.

– Как Вы считаете, каковы перспективы развития у электротранспорта в нашей стране?

– Категория электромобильных водителей растет с огромной скоростью. Если раньше я говорил, что занимаюсь популяризацией электрокаров в Туле, то сейчас уже и делать ничего не нужно – люди оценили, распробовали, и на наших дорогах взгляд то и дело ловит электромобили. Те же «Зикры», которыми мы только начали заниматься, уже можно встретить на тульских улицах.

Очевидно, что темпы развития – очень высокие, и это абсолютно понятно. Электромобиль – машина совершенно другого уровня по качеству вождения, динамике, комфорту. Плюс колоссальная экономия – на топливе, транспортном налоге (в Туле он нулевой до конца 2029 года), парковках (например, в Москве они бесплатны для электромобилей), есть бесплатный проезд по платным трассам для электрокаров российского производства. На сегодняшний день, по крайней мере для городской эксплуатации, электромобиль – идеальный вариант.



Офис продаж: ул. Советская, д. 11, желтый корпус, оф. 301
Шоурум электрокаров: Павшинский мост, 2а
8-800-500-25-71
ZEEKR.expert

Екатерина и Сергей Быдими

Екатерина – генеральный директор
и главный врач медицинского центра
«Медика».

Сын – Михаил, дочь – Полина



Мы познакомились на юбилее у брата моего будущего мужа и сразу друг друга поняли. Мы оба знали, каких отношений хотим и как видим семейное счастье, поэтому быстро стали семьей.

Для нас счастье – просто быть вместе. Понимать, уважать, ценить, разговаривать и молчать так, чтобы это было комфортно двоим. Понимаем друг друга и принимаем такими, какие мы есть. Если кто-то устал, другой принесет ему горячий чай и не будет требовать многого.

Наш союз – пример того, что для каждой, даже самой сильной женщины, найдется мужчина, с которым она позволит себе быть слабой и беззащитной. С которым она по-настоящему почувствует мужское плечо, заботу и уверенность в завтрашнем дне.

Мы уверены, что все строится на мелочах, мелких бытовых моментах, поэтому наслаждаемся каждым из них.

Елена и Александр Воронины

Учредители клининговой
компании «Мойдодыр»
Вместе 14 лет
Воспитывают двоих детей

Организатор: Эмилия Сагеміліуасат. Фотограф: Инна Хан vk.com/ina_inna.

Чем дольше мы вместе, тем заботливее и терпимее становимся по отношению друг к другу. Мы оба являемся обладателями сложного характера, но с течением времени научились сглаживать все конфликты в самом их начале.

Для нас нет ничего лучше, чем после насыщенного рабочего дня всем вместе собраться дома за ужином, обсудить произошедшее за день – и у нас, и у детей. Что касается досуга – в свободное время мы любим кататься на горных лыжах (освоили всей семьей), летом – на велосипедах, сапбордах. Чаще мы отдыхаем вместе с детьми, но иногда устраиваем себе поездки только для двоих на пару дней.

В семейном союзе важно быть услышанным и слышать самому. Вместе с этим мы стараемся не нарушать личное пространство друг друга: помимо общих интересов и совместного досуга (бизнес, кстати, мы тоже ведем совместно), каждый из нас имеет свое хобби. Так нам удается построить баланс в отношениях, не становиться тенью друг друга и сохранить индивидуальность.

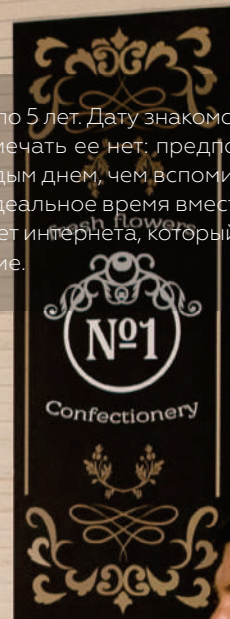


Вера Фишимгер и Владимир Курохтим

Вера – бьюти-предприниматель, коуч, трансформационный ментор

Мы вместе около 5 лет. Дату знакомства помним, но традиции отмечать ее нет: предпочитаем наслаждаться каждым днем, чем вспоминать какой-то один. Наше идеальное время вместе – путешествие туда, где нет интернета, который поглощает время и внимание.

Фотограф: Елена Гришачёва



Очень любим разговаривать и считаем это одним из ключевых условий гармоничных отношений. Общение позволяет раскрыть друг в друге новые стороны, учиться друг у друга тому, чего тебе лично не хватает: у нее – тактичности и напористости, у него – открытости, смелости заявлять о себе и идти к целям, ничего не боясь. У каждого из нас – своя работа, интересы, обучение, и когда мы разговариваем, погружаемся в дела друг друга, открывается новая вселенная, целый мир и понимание того, насколько глубокий человек рядом с тобой.

Самые теплые моменты – всегда, когда мы вместе, неважно, где и при каких обстоятельствах. Обожаем делать

все вдвоем – ремонтировать дом и клинику, путешествовать, что-то придумывать, куда-то мчаться, заниматься творчеством, возиться с собакой. И еще у нас есть давняя традиция – настольные игры по вечерам, от домино и шахмат до игр на узнавание и понимание друг друга.

Самое важное в союзе двух людей – любовь, уважение и стремление понять друг друга. Мы никогда не замалчиваем проблемы: если в моменте срабатывает какой-то триггер, происходит вспышка, обида – когда спадает эмоциональный накал, важно проговорить и обсудить произошедшее, чтобы этого не повторялось и вместе было комфортно.

Евгения и Полина Шамдровы

Евгения – управляющая фитнес-центром «Фитнес-Парк», директор юридической компании «Аспект».
Дочь Полина – школьница.

Мы обожаем праздники, это время для семьи! Для путешествий, для хобби, для прогулок. Новогодние праздники – самые волшебные, сказочные! У нас в семье много традиций, и одна из них – всем вместе наряжать ёлку и украшать дом. Мы приглашаем близких и друзей помогать и веселиться, а потом помогаем и им!



За годы мы многому научились друг у друга, и это непрерывный процесс, без которого совместная жизнь невозможна. Нужно учиться понимать другого, видеть его хорошие стороны, проявлять внимание к незначительным на первый взгляд мелочам, которые на самом деле важны.

Особенная радость для нас – в том, что мы есть друг у друга, что мы вместе и создаем не только уют и комфорт в семье, но и совместные проекты. Уверены, что они будут развиваться, а от этого будет становиться богаче наш внутренний мир и крепче – отношения.

Самое важное в семейном союзе – любовь и взаимопонимание, общие интересы, умение видеть друг друга, ценить партнера, быть искренним, открыто обсуждать проблемы. И тогда гармония будет сохраняться.

Любовь и Дмитрий Ивашименко

Основатели центра психотерапии
и психологического консультирования «ПроСебя».
Вместе 15 лет.



Возьмись за тело!

Новогодний гастрономический марафон завершен – пора побеждать его последствия: приводить тело в форму, убирать лишнее, добиваться идеальных контуров и гладкости. Людмила Животова, основатель студий Angel Skin, знает, что делать!



Angel Skin

Студия эстетики тела

ТЦ «Перспектива»,
пр. Ленина, 127, оф. 216.

ул. Ф. Энгельса, 19-а,
Dom Noir, оф. 304.

+7 (950) 922-22-66
+7 (902) 905-32-64



(запрещен на
территории РФ)

Людмила знает в Туле как эксперта по гладкости кожи. С улыбкой, легкими приятными разговорами она незаметно, без дискомфорта делает так, что нежелательные волосы исчезают без следа. Теперь в арсенале ее второй студии есть способы избавиться и от других досадных недоразумений, которые не позволяют влезть в любимые джинсы или носить короткие юбки.

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ И БОРЬБА С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

Иногда даже после похудения фигура далека от идеала – из-за целлюлита, который может быть и у стройных девушек. Новая процедура в Angel Skin работает сразу и на коррекцию фигуры, и на выравнивание кожи. Двойное воздействие помогает избавиться от излишков жидкости, качественно прорабатывает кожу без боли и синяков.

РАБОТА С ПРОБЛЕМНЫМИ ЗОНАМИ

На нашем теле есть коварные места, которые очень тяжело привести в порядок даже диетой и спортом. В Angel Skin есть способ справиться даже с ними, чтобы складки на боках, животе, внутренней поверхности бедер перестали портить вам жизнь.

УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА КОЖИ

Эту процедуру можно проводить как по телу, так и по лицу, чтобы добиться эффекта подтяжки. Точечное воздействие пробуждает резервы молодости, возвращая коже упругость и эластичность.

ИДЕАЛЬНАЯ ГЛАДКОСТЬ

Аппаратный уход для гладкости кожи – коронная процедура студий Angel Skin. После нее уже не хочется никогда возвращаться к бритве и другим способам – настолько очевидна разница! Удобное кресло, душевный дружелюбный мастер, легкие движения – и ты не замечаешь, как пролетает время, а дома понимаешь, что с каждым разом кожа становится все более гладкой.

Хотите круто выглядеть, ловить восхищенные взгляды, носить ту одежду, которая нравится? Возьмитесь за тело вместе Angel Skin и создавайте фигуру мечты!

Руководитель студии
ЖИВОТОВА ЛЮДМИЛА



ФУТУРИСТИЧНЫЙ КРОССОВЕР

ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ

КРОССОВЕР OMODA C5 В 2023-М — ОДИН ИЗ САМЫХ ПРОДАВАЕМЫХ В РОССИИ. ПОЗИЦИИ ЛИДЕРА ПОДДЕРЖИВАЕТ ПРЕЗЕНТОВАННЫЙ В ЭТОМ ГОДУ ПЛНОПРИВОДНЫЙ OMODA C5 AWD.



О нем рассказал **Сергей Абашин**, старший менеджер отдела продаж АВТОКЛАСС.

— OMODA — это суббренд концерна Chery Automobile. Его часто называют футуристичным автомобилем для молодой активной аудитории. Но мой опыт показывает — дамам и солидным мужчинам

OMODA тоже нравится, — рассказывает Сергей.

Этот автомобиль выделяется в потоке. Широкая в основании решетка радиатора как будто уходит вверх. Узкие дневные ходовые огни вкупе с массивными фарами создают ощущение пришельца из будущего.

Двойное лезвие спойлера на двери багажника, замаскированная задняя стойка крыши, сзади двойной выхлоп-фальшивка (настоящие трубы спрятаны под бампером), двухцветные литые диски, «парящая крыша», динамичные сигналы поворота — все это придает машине очень спортивный вид.

Автомобиль представлен в 8 цветах (белый, зеленый, голубой, серый, серебристый, синий, красный и черный), причем для трех из них доступна двухцветная окраска.



Профиль OMODA C5 AWD очень крутой и создает впечатление прекрасной аэродинамики, что и есть на самом деле. Машина устойчива на дороге при любой скорости, прекрасно входит в повороты, никакого крена или валкости.

Разгон до сотни – 8,6 секунды. Шесть режимов движения: «Эко», «Комфорт», «Спорт», «Снег», «Грязь» и «4x4».

Полноприводный OMODA оборудован турбированным двигателем 1.6 TGDI мощностью 150 л. с. Дорожный просвет 180 мм. Объем багажника – 378 л.

Средний расход топлива в городском режиме – 7,4 л на 100 км, на трассе – 6,2 л на 100 км.

У OMODA C5 AWD есть все необходимые «теплые» функции и приложение «Моя OMODA». Скоро туда будет интегрирован дистанционный запуск двигателя с мобильного телефона.

Внутри OMODA C5 AWD не вычурна, симпатична и дружелюбна.

Передние сиденья сделаны по нормам спорткаров. Кресло водителя имеет электрорегулировки по трем направлениям, пассажирское – по двум. Положение руля можно отрегулировать по двум осям.

OMODA C5 AWD считается компактным кроссовером. Его габариты 4400×1830×1588 мм, но внутри не тесно, на заднем диване вполне комфортно, может расположиться даже высокий пассажир.

В OMODA C5 AWD в один дисплей объединены приборная панель и головное устройство управления диагонально по 10,25 дюйма каждый. Разрешение высокое, картинка хорошая, выглядит круто. Есть беспроводная поддержка Android Auto и Apple CarPlay, а также своя собственная навигационная система!

Основная гарантия на автомобиль – 3 года, либо 100 000 километров пробега. В случае если клиент проходит обслуживание у официального дилера, гарантия продлевается еще на 4 года – то есть 7 лет, либо 200 000 километров пробега.



ГЕРОИ СПОРТА – В «ФИТНЕС-ПАРКЕ»!

С ОСЕНИ ПРОШЛОГО ГОДА В ТУЛЕ ПРО-
ВОДИТ ДОМАШНИЕ МАТЧИ «БЕЛОГОРЬЕ»
– ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ КЛУБ ИЗ БЕЛГОРО-
ДА, ВЫСТУПАЮЩИЙ В СУПЕРЛИГЕ. ДЛЯ
ТРЕНИРОВОК ВОЛЕЙБОЛИСТЫ ВЫБРАЛИ
«ФИТНЕС-ПАРК».



Организация: Ирина Пшонкина vk.com/lep_tiga, Фотограф: Дзюбин Дмитрий vk.com/foto_dzyubi

Чжан Цзиньинь,
доигровщик

Маслиев Станислав,
доигровщик

Заболотников Георгий,
центральный блокирующий

Тетюхин Павел,
доигровщик

Профессиональный спорт требует особых нагрузок, ряд которых можно получить только в фитнес-зале. В «Фитнес-Парке» волейболисты «Белогорья» нашли все фитнес-технологии, которые им необходимы. Широкий спектр современных тренажеров, кардиозона, кроссфит, бассейн – разнообразие возможных нагрузок позволило составить для спортсменов специальные тренировочные комплексы, которые повышают функциональную выносливость, работоспособность, взрывную силу, скорость и другие качества, нужные для игроков.

С «Фитнес-Парком» профессионалы идут к спортивным победам. И вы тоже можете последовать их примеру – одержать победу над собой, начав путь к здоровью, активности и отличной физической форме! Присоединяйтесь!

Фитнес парк

г. Тула, ул. Немцова, д. 8
+7 (4872) 730-077, tulafitpark.ru



Кротков Валентин,
либеро

Чекмизов Кирилл,
связующий

Цепков Юрий,
центральный блокирующий

Подрезинкин Иван,
диагональный



ДАЙТЕ ТАНЦЕВ!

МОЖНО НЕ ЖДАТЬ ОСОБОГО ПОВОДА, ЧТОБЫ ВЫРВАТЬСЯ ИЗ РУТИНЫ И СУЕТЫ, А ПРОСТО ПРИЙТИ В ЛЮБИМЫЙ БАР – И ВСЁ БУДЕТ: РАССЛАБЛЕННАЯ АТМОСФЕРА, ПРИЯТНАЯ КОМПАНИЯ, МУЗЫКА И ТАНЦЫ. В HARAT'S PUB ПОСТОЯННО ПРОХОДЯТ ВЕЧЕРИНКИ, ДИСКОТЕКИ И МАСКАРАДЫ, СЮДА ПРИЕЗЖАЮТ ИНТЕРЕСНЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ И ЗВУЧАТ ВАШИ ЛЮБИМЫЕ ПЕСНИ. ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ НЕУДЕРЖИМОГО ВЕСЕЛЬЯ, УГАРА И ОТРЫВА – ТАНЦПОЛ ЖДЕТ НОВЫХ ГЕРОЕВ!

В январе в Harat's выступают «Комиксы», «Памела, ах!», Krava, «Хулиганы», «Рассветы», «Бомбер», в феврале – Маша Макарова и «Запрещенные барабанщики». Афиша постоянно дополняется, так что новые поводы веселиться и танцевать до утра не заставят себя ждать. Зима будет жаркой!

Фотограф: Дмитрий Кудинов





HARAT'S

I R I S H P U B



СТИЛЬ –
УЮТНЫЙ ХАОС



АКЦЕНТ –
БАРНАЯ СТОЙКА



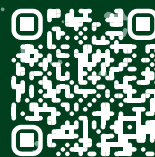
ДРУЖЕСКАЯ
АТМОСФЕРА



МЕСТО,
ГДЕ СЛУЧАЙНЫЕ ГОСТИ
БЫСТРО СТАНОВЯТСЯ
ЗАВСЕГДАТАЯМИ



ДОМ, ГДЕ МОЖНО
ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ,
УСТРАИВАТЬ КОНЦЕРТЫ
ИЛИ ГРОМКО БОЛЕТЬ
ЗА ЛЮБИМУЮ КОМАНДУ,
НЕ ТРЕВОЖА РОДНЫХ



СПРАВКИ И БРОНЬ СТОЛОВ
ПО ТЕЛЕФОНУ: 525-025
КРАСНОАРМЕЙСКИЙ ПР., 19

«ОСКАР» для звезд танцев

7 декабря отгремел юбилей «Танцевального дома ВМ1» – школы танцев, которая в этом году отметила свое 10-летие. Праздник получился по-настоящему голливудским – с красной дорожкой, блеском софитов, потрясающими вечерними нарядами.





Э то торжество основательница BM1 Милана Бренч подарила своим сотрудникам, ученикам и всем причастным к невероятной истории – созданию танцевальной школы нового формата, уровень которой удивляет даже столичных гостей и которая воспитывает крутых танцоров. Главными звездами праздника стали педагоги: им в лучших голливудских традициях были вручены именные статуэтки – практически «Оскар» – в знак благодарности за их труд и любовь к общему делу.



НИКИТА ГЕРАСИМОВ

Управляющий партнёр
компании «Клумба»

17 января

ЛЕВ

23.07–23.08

Праздники пройдут размеренно, а после всё закрутится! Вероятны заманчивые предложения по работе, командировки, возможно переезд. Месяц будет продуктивным, позволит заметно укрепить ваш финансовый фундамент.

ДЕВА

24.08–23.09

Работа не волк, особенно в январе. Вы наконец расслабитесь, отпустите ситуацию и с чистой совестью сможете заняться личными делами. Желательно прямо сейчас построить планы хотя бы на ближайший год.

ВЕСЫ

24.09–23.10

Вас ждет динамичный месяц, богатый на события. Появится шанс попробовать себя на новом поприще, и это сильно повлияет на ваши планы на будущее. В первой половине месяца вероятны солидные денежные поступления.

СКОРПИОН

24.10–22.11

Готовьтесь удивляться и ловить шансы: жизнь подбросит вам много новых возможностей, только выбирай. Месяц хорош для обучения, развития, расширения круга общения. А также для путешествий, даже неожиданных.

СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

В январе должно сбыться многое из того, о чем вы просили Деда Мороза. Появится больше денег и свободы. В вашу жизнь придет человек, о котором вы и мечтать не могли, а в работе реализуется то, к чему вы давно стремились.

КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Вас ждет масштабное обновление, все сферы жизни придут в движение. Придется принимать важные, не всегда удобные решения – или же оставить все по-старому. Выбор за вами, но если вы хотите перемен – рискуйте!

ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Отдохнуть вряд ли получится, но вы будете щедро вознаграждены за усилия: рабочая суета доставит вам удовольствие и существенно пополнит бюджет. Вероятны крупные траты, но они тоже будут по радостному поводу.

РЫБЫ

20.02–20.03

В январе вы будете более активным, креативным, вас воодушевят какие-то дела или идеи. И это притянет к вам новых людей, с которыми придут и серьезные перемены, особенно в личной жизни. Не противьтесь, всё к лучшему.

ОВЕН

21.03–20.04

Ваш январь обещает быть активным в профессиональном плане: будут новые проекты, вы сможете реализовать идеи, которые давно вынашиваете, продвинуться в карьере, добиться многого в общественной деятельности.

ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Радостный и энергичный месяц. Ваша энергия на подъеме, и обстоятельства сложатся удачно для всех ваших начинаний, включая знакомства и покупки. Получится исполнить желания, которые давно откладывались.

БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Неожиданные перемены подтолкнут вас к пересмотру взглядов и целей. Возможно, именно сейчас вы решите полностью перестроить свою жизнь и делаете это с удовольствием. Будьте готовы, не пропустите важное!

РАК

22.06–22.07

Общение и налаживание новых связей сейчас на первом плане. Знакомства позволяют вам изменить к лучшему ситуацию на личном фронте. А кто-то из окружения натолкнет на идеи о новых проектах и источниках дохода.



В ТУЛЕ ОТКРЫЛСЯ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «МЕДИКА»

В ТУЛЕ НА УЛ. СЕДОВА, 7 ОТКРЫЛСЯ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «МЕДИКА». ОТКРЫТИЕ ПОЛУЧИЛОСЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ФЕЕРИЧНЫМ: ЖИВАЯ МУЗЫКА, ДИДЖЕЙ И ВКУСНЫЕ УГОЩЕНИЯ. ПОЗДРАВИТЬ КЛИНИКУ ПРИШЛИ КОЛЛЕГИ – ВРАЧИ И РУКОВОДИТЕЛИ ТУЛЬСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ.



Символическую красную ленту перерезали генеральный директор, главный врач центра «МЕДИКА» Екатерина Былдина и учредитель организации Сергей Храмов:

— Создавая клинику, мы старались продумать все для удобства наших пациентов. Мы оборудовали современной техникой просторные и светлые кабинеты, пригласили опытных врачей первой и высшей категории, а также кандидатов медицинских наук, чтобы лечение и диагностика приносили только положительные эмоции и достоверные результаты.

Фотограф: Максим Котенев



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

JAECOO



JAECOO Автокласс
Тула, Новомосковское ш., 25

JAESCOO J7. СТИЛЬНЫЙ.
ЭТО ПО-НАСТОЯЩЕМУ



+7 (4872) 70-20-70
jaecoo-autoclass.ru

клиника комаровой

Основана в 2002 году



Все современные
тенденции инъекционной
и аппаратной косметологии

Коллектив
высококвалифицированных
врачей

Тысячи
довольных
клиентов

пр-т Ленина, 81

ул. Демонстрации, 137

+7 (4872) 57-30-07

kvk-cosmetic.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ