

№172 ФЕВРАЛЬ 2024

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

Время чек-апа

Нужные процедуры
для здоровья и красоты

Увлеченные люди

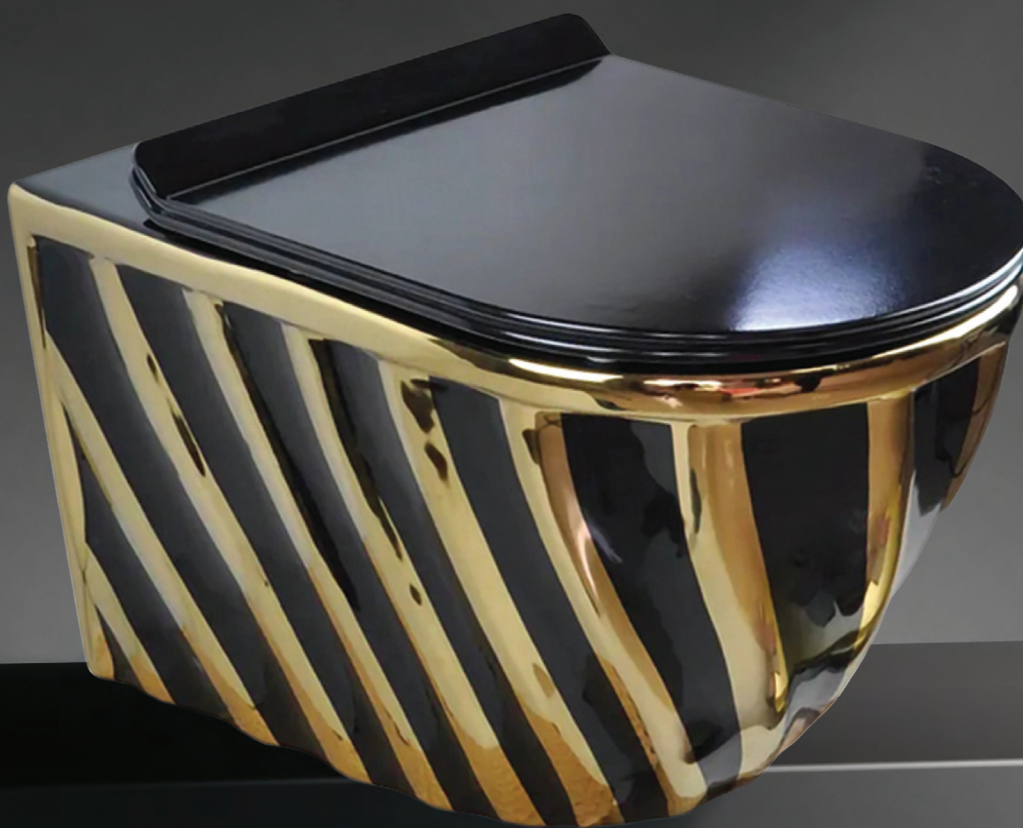
Хобби сильных личностей

Владимир Шурганов
Артем Кононов

НА СТРАЖЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗДАНИЙ



Рекламно-информационное
издание



GLOSSY

Магазин «Керамир»
ул. Мосина, 2Б
+7 (4872) 70-08-22

Магазин «Керамир»
ул. Шухова, 1А
+7 (4872) 70-71-00

КЕРАМИР

СЕТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНОВ
ПЛИТКИ И САНТЕХНИКИ



ТЦ «Наш дом»
ул. Коминтерна, 24Д,
1 корпус, 1 этаж, место 110
+7 (4872) 70-60-65

ТЦ «Мастер»
ул. Мосина, 29, пав. 112
+7 (4872) 25-66-36

г. Узловая,
ул. Садовая, 143
+7 (48731) 7-86-36







С Е Т Ъ Ю В Е Л И Р Н Ы Х С А Л О Н О В
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. Соффера, 18а,
ГМ «Магнит»

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

СТИЛЬ ТВОЕГО ГОРОДА

JETOUR
— Drive Your Future —

ДЕРЗКИЙ, ЯРКИЙ – JETOUR DASHING ВСЕГДА И ВЕЗДЕ ПРИТЯГИВАЕТ ВЗГЛЯДЫ. СПОРТИВНЫЙ ОБЛИК, СОЧНЫЕ ОТТЕНКИ, НЕОБЫЧНЫЕ ДЕТАЛИ В ИНТЕРЬЕРЕ – ЭТО АВТОМОБИЛЬ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ.



Модель: Артем Дорожкин
autumndart



В нем есть строгость и роскошь, сила и стремительность, сложные формы кузова, «двухэтажная» оптика и скрытые выдвижные ручки дверей. Внутри Jetour Dashing также впечатляет своим комфортом и функциональностью. Оригинальные сочетания материалов, максимум пространства и минимум физических кнопок.

Все управление – зеркалами, светом, климатом – сенсорное, через огромный мультимедийный экран на центральной панели. К нему можно подключить смартфон и пользоваться картами, навигацией, любыми приложениями. Кроме того, на каждой двери есть отдельный дисплей, показывающий температуру и уровень загрязнения воздуха снаружи, и клавиша вызова голосового помощника.

На дороге кроссовер ведет себя динамично. Причем под свой стиль вождения можно найти идеальную комплектацию на выбор: есть модели с турбодвигателями 1.5 и 1.6, с механической или роботизированной трансмиссией.

В любом варианте Dashing будет богато оснащён – с обширным зимним пакетом, электроприводом сидений, круговым видеообзором и другими технологичными опциями.

Просторный интерьер и современные технологии создают идеальную среду для приятной и безопасной поездки.

Jetour Dashing станет идеальным спутником во всех ваших путешествиях.



jetour-autoclass.ru

АВТОКЛАСС

Официальный дилер
«Джетур Автокласс»
Тула, Новомосковское ш., 15
+ 7 (4872) 57-72-40



Часы – подарок с характером. Выбирая их для любимого человека, можно подчеркнуть его индивидуальность. В огромной коллекции «Мира часов» найдется своя модель для каждого – броские яркие аксессуары и спокойная классика, брутальные и женственные, спортивные и элегантные. Часы, которые отражают ваш взгляд на мир и дополняют ваш стиль.



МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29
+7 (4872) 31-18-19
+7-800-450-05-05
www.chasy71.ru

Модель: Алексей Курилович
alex_free_artist

Модель:
Татьяна Курилович tanya_kurilovich,
Визаж и прическа:
Юлиана Букалова julibu_muah,
Благодарим Наряд напрокат
naryad_naprokat_tula
за предоставленное платье




МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29
+7 (4872) 31-18-19
+7-800-450-05-05
www.chasy71.ru



МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29
+7 (4872) 31-18-19
+7-800-450-05-05
www.chasy71.ru

Модель: Владислава Татаринцева
vladastyling, Визаж и прическа:
Анастасия Губанова Staysi_gubini

 **КЛУМБА**
цветы & декор

klumba71.ru
+7 (4872) 700-202

Цветы – самое красивое проявление чувств. Радовать ваших близких в праздники и по любому поводу, удивлять необычными композициями, сочетаниями, формами – то, что умеет «Клумба», виртуозно создавая прекрасные букеты. Восторг, нежность, любовь – в каждом лепестке!




МИР ЧАСОВ

Тула, пр. Ленина, д. 29
+7 (4872) 31-18-19
+7-800-450-05-05
www.chasy71.ru

*Пространство
для воплощенных
в движение!*



ГОГОЛЬ
ФИТНЕС-ЦЕНТР

ул. Гоголевская, 45а
+7 (4872) 52-52-05
🌐 www.gogol-fit.ru

Благодарим Наряд напрокат naryad_naprokat_tula
за предоставленные платья



Пилатес студия
г. Тула, пр-т Ленина, д. 31
+7 (4872) 708-708
🌐 www.pilatestula.ru

Алина Пыжова — мастер-тренер по пилатесу

Идея, стиль, организация: Ирина Пшонкина irep_miga, Фотограф: Егор Конабевцев egorphoto



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



Макияж и прическа:
Елена Мельникова hairmakeup71

БИЗНЕС В СТИЛЕ HUMAN TO HUMAN*

Традиционно февральский номер мы посвящаем мужчинам. Мужская мода, подарки для мужчин, мужские хобби и конечно, бизнес. «Просто бизнес, ничего личного» – фраза принадлежит то ли Аль Капоне, то ли некоему преступному американскому финансисту. Да, именно так долгие годы и строился бизнес, и, на мой взгляд, это достаточно цинично. Считалось, что человеку необходимо уметь исполнять самые разные социальные роли и органично в каждой из них себя чувствовать. При этом ни в коем случае не смешивать личные симпатии и эмоции с деловой сферой, где нет места для сантиментов. Возможно, кому-то это удастся, но в современной жизни мне сложно такое представить. Достаточно посмотреть публикации наших журнальных героев, а их за долгую историю «Модного города» накопилось очень и очень много. Вот что я отметила: для каждого человека, о котором мы писали, бизнес – это всегда что-то личное! Личное время, интересы, самореализация, азарт, расширение кругозора...

Сейчас наступила эпоха Human to Human, когда бизнес делают люди с людьми, а не компании с компаниями. По итогу, почти через 100 лет классическое правило выживания начинает терять свою актуальность. Сегодня бизнесмены, как в зеркале, отражаются в своем бизнесе. Надеюсь, в историях, опубликованных в новом выпуске журнала, вы найдете яркое тому подтверждение.

Наши дорогие мужчины, с праздником вас, желаю вам побед – больших и маленьких, новых целей, планов, увлечений!

* «от человека к человеку»

Фотограф: Лера Скай Ieraskuyu

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

18+

Тула, №172
февраль 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 ПО3761/1 Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 31.01.2023.
Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещена.

JETOUR
— Drive Your Future —

JETOUR X90 Plus без наценки!

**БОЛЬШАЯ ВЫГОДА
в салоне 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



«СТРОЙТЕХЭКСПЕРТ»: НАША СИЛА – В КОМАНДЕ!

ИСТОРИЯ КОМПАНИИ НАПОМИНАЕТ СЮЖЕТ ФИЛЬМА: ДВА ДРУГА РИСКНУЛИ ОСУЩЕСТВИТЬ МЕЧТУ И ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО. 22 ЯНВАРЯ «СТРОЙТЕХЭКСПЕРТУ» ИСПОЛНИЛОСЬ 10 ЛЕТ.



Компания проводит строительные экспертизы, обследования, мониторинг, выполняет оценку технического состояния зданий, сооружений, в том числе объектов культурного наследия, памятников архитектуры с применением методов лазерного сканирования. Сейчас это одна из крупнейших в данной отрасли компаний в регионе.

В копилке – выполненные объекты не только из Тульской области и ЦФО, но и из самых отдаленных уголков – с Камчатки и Сахалина.

Учредители и руководители «СТРОЙТЕХЭКСПЕРТА» Владимир Шурганов и Артем Кононов уверены: секрет их успеха – в профессиональной команде, которую они вырастили сами.

– Мы учились в Тульском государственном университете, получили образование по специальности «Промышленное и гражданское строительство». И большинство наших сотрудников тоже окончили эту специальность. Мы не боимся брать выпускников вузов: у них та же теоретическая база, что и у нас, а практически-ми знаниями мы готовы поделиться.

Владимир и Артем несколько лет были единственными экспертами в собственной компании, поэтому досконально знают практическую сторону вопроса. Под их контролем из заинтересованных новичков вырастают настоящие профессионалы:

– Первым нашим инженером-экспертом стал Вячеслав Владимиров, и он очень органично вписался в коллектив. Для компании его приход стал новым витком развития: мы стали решать более масштабные задачи, брать больше объектов, география работ расширилась. Вячеслав до сих пор с нами, и сейчас он – главный эксперт нашей организации, ему подвластны любые профессиональные задачи. Всё получилось, потому что он всегда открыт чему-то новому, хочет обучаться и развиваться. Таким сотрудникам мы всегда рады.



📍 ул. Октябрьская, 217, корп. 2, п. 304

🌐 tula.stroytehekspert.ru

☎ +7 (4872) 70-11-99

📞 +7 999 780-86-09

🐞 [stroytehekspert](https://www.stroytehekspert.ru)



В «СТРОЙТЕХЭКСПЕРТЕ» вообще много делают для повышения квалификации сотрудников. Еженедельные планерки, выезды на конференции, обмен опытом, обучение – непрекращающийся поток новых задач не дает специалистам скучать. Здесь работа никогда не становится рутинной.

– Мы стараемся заинтересовывать сотрудников, чтобы они ходили на работу с удовольствием. Нам важно развитие каждого. Только с таким подходом ребята не будут ощущать себя клерками, которые приходят в офис попить кофе. Никто из специалистов не говорит, что им надоело наше общее дело, и это уже небольшая победа. Мы постоянно в строю!

Мы требуем многого, но одновременно с этим всегда даем возможность развиваться, применить творческий подход к решению поставленных задач и всячески поощряем эти стремления. Например, у руководителя тендерного отдела – два высших образования, и она собирается получать третье. Нам близок такой подход. Если все будут постоянно совершенствовать навыки, вместе мы сможем решить любую задачу.

Конечно, развитие компании и сотрудников не проходит без применения новых технологий. Современное оборудование не только позволяет обследовать всё более сложные объекты, но и подталкивает к самосовершенствованию.

– Все знания мы применяем на практике. Постоянно обновляем материально-техническую базу, все оборудование сразу пускаем в работу. Похвастаться наличием оборудования, подобного имеющемуся в нашей организации, могут далеко не все компании отрасли не только в Туле, но и в ЦФО.

Нам всё интересно, и каждый наш объект – возможность развиваться еще больше. И так у всех в компании. Мы считаем, что «СТРОЙТЕХЭКСПЕРТ» держится на наших специалистах, мы действительно ими гордимся. Мы – команда! Профессиональная, слаженная и творческая!

СТИЛЬНЫЙ ФЕВРАЛЬ



ГАЯ ПЕТРОСЯН,
стилист, основатель
студии стиля и шоу-
рума DruGAYA

ФЕВРАЛЬ – САМЫЙ МАСКУЛИННЫЙ МЕСЯЦ ГОДА, И В КАЧЕСТВЕ ПРЕЗЕНТА НАШЕЙ МУЖСКОЙ АУДИТОРИИ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ МОДНЫЙ ГАЙД ПОСВЯЩЕН ТЕМЕ СТИЛЯ СИЛЬНОЙ ПОЛОВИНЫ. ШАБЛОННОЕ МЫШЛЕНИЕ МОЖЕТ СЫГРАТЬ ЗЛУЮ ШУТКУ С ЛЮБИТЕЛЯМИ ПРЕСЛОВУТОЙ «КЛАССИКИ», ВЕДЬ СО ВРЕМЕНЕМ ЛЮБАЯ ФЭШН-НОРМА ТЕРЯЕТ АКТУАЛЬНОСТЬ. ПРОЧЬ КОНСЕРВАТИВНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ! НАШ СТИЛИСТ ГАЯ ПЕТРОСЯН СОБРАЛА 10 ПРИЕМОВ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ МУЖЧИНАМ ВЫГЛЯДЕТЬ МОДНО И ЭЛЕГАНТНО В ТЕКУЩЕМ СЕЗОНЕ.

ДУБЛЕНКИ И КУРТКИ-ПИЛОТЫ

Дубленки были безмерно популярны в 90-е, и сегодня переосмысленная модель этого изделия вновь покоряет мужские сердца и гардеробы.

ОДНОТОННЫЙ TOTAL LOOK

Не хотите разбираться в формулах цветовых сочетаний одежды? Самая простая из них работает беспроблемно: миксуйте в образе различные оттенки одного цвета.



МНОГОСЛОЙНОСТЬ И ИГРА ФАКТУР

Практикуйте эклектику, смешивайте стили, принты, цвета, фактуры. Благодаря гармоничному миксу образы выглядят сложными, оригинальными, их хочется рассматривать и «разбирать» на детали.



ЧБ РОКИРОВКА

Традиционно считается, что темные оттенки мы носим в холодное время года, а светлые оставляем для теплых дней. Однако истинно стильные люди поступают наоборот – что может быть лучше, чем привнести что-то чистое и светлое в серые зимние будни, даже если что-то – это одежда.



ЯРКИЙ АКЦЕНТ

Монохромные образы, луки в приглушенных оттенках смотрятся особенно выигрышно, если дополнить их ярким цветовым акцентом, – это может быть предмет одежды или аксессуар.

ДЬЯВОЛ КРОЕТСЯ В ДЕТАЛЯХ

Используйте платки, шарфы, очки, браслеты, кольца, цепи. Аксессуары и украшения завершают образ и делают его по-настоящему индивидуальным!



РУБАШКА НА ВОДОЛАЗКУ

Оригинальный стилистический прием, особенно актуальный в наших неизбалованных теплом широтах.

СПОРТ-ШИК

Одним из самых носибельных приемов этого стиля является сочетание худи с пальто/пиджаками.

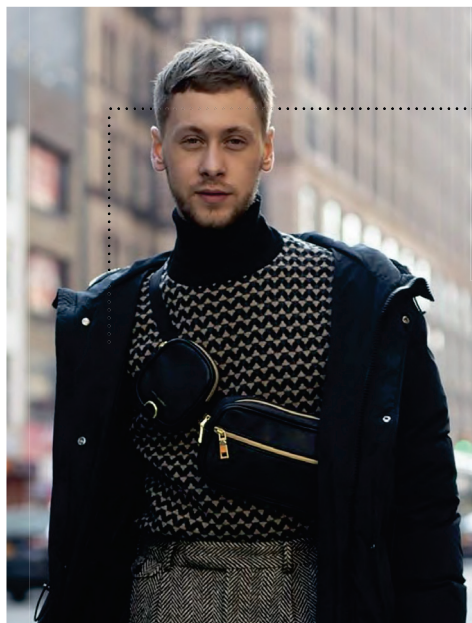


ЦВЕТНЫЕ НОСКИ

Даже самый базовый аутфит заиграет новыми модными гранями: выбирайте однотонные или модели с принтами.

ПАРНЫЕ СУМКИ

Максимально утилитарный аксессуар, позволяющий освободить карманы ваших брюк от лишнего объема: переложите туда телефон, ключи и другие мелочи.



Образ как искусство

КАК КАРТИНА СОЗДАЕТСЯ ИЗ МЕЛЬЧАЙШИХ ШТРИХОВ – ТАК И ЮЛИАНА БУКАЛОВА ТВОРИТ ОБРАЗЫ ИЗ МНОЖЕСТВА ДЕТАЛЕЙ. МАКИЯЖ, ПРИЧЕСКА, УКРАШЕНИЯ И АКСЕССУАРЫ – ИЗ ЕЕ РУК ВСЕГДА ВЫХОДЯТ ШЕДЕВРЫ. ДОКАЗАТЕЛЬСТВА – ЕЕ ОБРАЗЫ В ФОТОПРОЕКТАХ ЭТОГО НОМЕРА НАШЕГО ЖУРНАЛА!

Юлиана Букалова – визажист и стилист по прическам, творец настроения и художник вашего образа. Она умеет превратить красивую картинку из вашего воображения в то, чем вы будете любоваться в зеркале и на своих фотографиях.

ОНА ПОМОЖЕТ:

- сделать укладку и макияж, которые выгодно подчеркнут достоинства, продержатся до финала торжества или дополнят образ к фотосессии
- выбрать украшения и стилистические акценты для прически
- грамотно сочетать тренды в образе и оставаться собой.

Юлиана поможет воплотить образ мечты в реальность и влюбит вас в ваше отражение!



julibu_muah
+7 (919) 074-70-64

Благодарим Наряд напрокат naryad_napropkat_tula за предоставленное платье

MOROZOVSKY

Уже 4 года в центре Тулы принимает своих гостей уютный ресторан шеф-повара Александра Морозова. Всегда приятно слушать истории о том, как человек, искренне влюбленный в свое дело, растет в своих навыках и транслирует свою философию через авторские блюда в собственном заведении.

Много лет назад ресторан завоевал сердца посетителей свежей выпечкой и одними из лучших в городе круассанами. Но можно ли долго ограничивать свои таланты лишь одним направлением?

Свой 18-ти летний опыт работы в лучших ресторанах России Александр показывает через авторскую подачу классических блюд итальянской кухни.

Аутентичность и почерк чувствуются даже в самых привычных рецептах. К примеру, после стажировок у лучших итальянских мэтров в ресторане появляется помпейская печь, на камнях которой выпекается пицца на тончайшем бездрожжевом тесте из медовой закваски с изысканными начинками.



ресторан домашней итальянской кухни



Второе основное направление кухни ресторана «Морозовский» представляет паста ручной работы *pasta fresca* (с итал. «свежая паста»), которая тянется вручную каждое утро без последующей просушки с целью сохранения всех полезных свойств. Свой особый вкус изделие приобретает за счет оливкового масла и желтков, которые добавляются в процессе заготовки.

Помимо основных блюд, в ресторане можно попробовать широкую линейку завтраков. Ставшие современной классикой скрембл, шакшука, крок-мадам с авторским подтекстом и стильной подачей радуют посетителей не только в ограниченные утренние часы, а целый день.

Философия ресторана – готовить авторские блюда из продуктов высшего качества, ведь «Морозовский» – это история про семейные ценности, уютные встречи с друзьями, праздничные изысканные ужины.

Made in M

Тула, проспект Ленина, 29
+7 950 911-79-78





CHERY TIGGO 7 PRO MAX: КАК УСТРОЕН И КАК ЕДЕТ

ЧЕМ ХОРОШ CHERY TIGGO 7 PRO MAX, МЫ УБЕДИЛИСЬ, ПРОЕХАВ НА НЕМ ПО ЗАСНЕЖЕННЫМ ДОРОГАМ БОЛЬШОЙ ТУЛЫ И ПОБЕСЕДОВАВ С ВЛАДИСЛАВОМ СИТНИКОВЫМ, МЕНЕДЖЕРОМ ОТДЕЛА ПРОДАЖ АВТОСАЛОНА «ЧЕРИ ЦЕНТР АВТОКЛАСС» НА ОБОРОННОЙ.



– Этот кроссовер полностью собирают и комплектуют в Китае. Автомобиль имеет отличный клиренс для российских дорог – 190 мм – и прекрасную геометрию проходимости. Угол въезда у него 20°, угол съезда – 21°. Если вы захотите поехать за город отдохнуть, на вашем пути фактически не будет препятствий. У автомобиля полный пакет зимних «теплых» опций, можно дистанционно завести и прогреть машину заранее.

У Tiggo 7 Pro Max сдержанная равномерная сетка радиатора, обрамленная матовыми хромированными панелями, угловатый бампер с вертикальными полосками ходовых огней, рейлинги с подсветкой. 18-дюймовые литые диски выглядят очень спортивно за счет двухцветной окраски. Светодиодные фары расположены максимально высоко. Сзади светодиодные фонари соединены горизонтальной световой планкой – выглядит элегантно и спортивно.

Chery Tiggo 7 Pro Max прекрасно подходит и для коротких поездок по городу, и для путешествий. В багажном отделении – полноразмерная





«запаска», а сам багажник вполне вместит два больших чемодана и еще и переноску с домашним питомцем.

Chery Tiggo 7 Pro Max оснащен мощным эффективным двигателем в 1,6 литра и 150 л. с. Двигатель 4-цилиндровый, с двойной системой изменения фаз газораспределения, прямым впрыском и турбиной – разработка специалистов концерна CHERY. На автомобиле стоит и 7-ступенчатая роботизированная коробка передач DCT. Вы не почувствуете никаких рывков и дерганий при трогании и движении. Машина совершенно незаметно набирает скорость – разгоняется до 100 км/ч за 9,8 сек. Но на тест-драйве нам показалось, что быстрее. Кстати, на двигатель и коробку передач действует продленная гарантия в 7 лет или 200 тыс. км. Расход топлива в смешанном режиме – 8,2 л, в городском – 10,8 л, на трассе – 6,6 л на 100 км.

У Chery Tiggo 7 Pro Max шесть режимов движения: экономичный, комфортный, спортивный, снежный, грунтовый, а также 4x4. Стоит отметить малый радиус поворота-разворота. Подвеска выше всяких похвал – препятствия в виде ям просто проглатывает, при этом пассажиры ничего не замечают. В повороты вписывается уверенно, надежно держит дорогу.

В Chery Tiggo 7 Pro Max есть система помощи водителю. Она имеет 12 электронных систем: предупреждение о покидании полосы, помощь при перестроении, удержание в полосе, адаптивный круиз-контроль, помощь в пробках, предупреждение о фронтальном столкновении, о заднем перекрестном столкновении и наезде сзади, автономное экстренное торможение, автоматическое переключение ближнего и дальнего света, контроль слепых зон, ассистент открывания дверей.

Отделка салона приятна на вид и на ощупь. Пластик и экокожа высококачественного качества, сдержанный дизайн – создается ощущение, что сидишь в автомобиле класса люкс.

Сиденье водителя имеет 10 электрических регулировок, у переднего пассажира их 4. Положение рулевого колеса можно отрегулировать по двум направлениям. На заднем сиденье вполне комфортно трем взрослым пассажирам. Панорамная крыша и люк наполняют салон светом. Сдвоенный экран мультимедиа и приборной панели по 12,3 дюйма каждый эргономичен. Можно настроить оба экрана под нужды водителя. Либо разделить функционал и один отдать под «развлечения» пассажиров. Голосовой помощник удобен, и его можно считать вторым водителем.

Вместо набора клавиш за рычагом коробки – шайба выбора ездовых режимов. А сама консоль выполнена не в глянце, а в приятном матовом сером цвете. Есть быстрая беспроводная зарядка.

Chery Tiggo 7 Pro Max AWD продается в комплектациях Elite и Ultimate.



АВТОКЛАСС

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

ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ –
ЛУЧШИЙ ГОНОРАР УСПЕХА

ОН СОЗДАЕТ ПРЕЦЕДЕНТЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ РОССИЙСКУЮ СУДЕБНУЮ ПРАКТИКУ. ВЫИГРЫВАЕТ ДЕЛА, КОТОРЫЕ РАНЬШЕ СЧИТАЛИСЬ БЕЗНАДЕЖНЫМИ. ПОЛУЧАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОССОЕДИНЯЕТ СЕМЬИ. УВЕРЕН, ЧТО НЕ ВСЁ ИЗМЕРЯЕТСЯ ДЕНЬГАМИ. ТАЛАНТЛИВЫЙ ЮРИСТ И НЕОРДИНАРНЫЙ ЧЕЛОВЕК АЛЕКСАНДР РИМСКИЙ ПОДЕЛИЛСЯ С «МОДНЫМИ ГОРОДОМ» УСПЕХАМИ И ПЛАНАМИ.

– Александр, что для юриста считается самым важным показателем работы? Каковы были эти показатели у Вас? И чем Вы особенно гордитесь?

– Эффективность нашей работы измеряется количеством выигранных дел. Не буду называть точные цифры, но я доволен тем, как мы сработали в 2023 году. Все поставленные цели достигнуты с лихвой, планы перевыполнены.

А горжусь тем, что помогаю людям. Мы помогли вернуть людям жилье, которое они считали потерянным. Находили деньги и другое имущество и восстанавливали клиентов в их законных правах. Выигрывали такие дела, которые изначально казались безнадежными. Было даже такое, что с нашей помощью воссоединилась семья. Супруги делили имущество, и на одной из встреч по этому вопросу состоялся очень дружеский, душевный разговор. Люди вспомнили лучшие моменты своей 20-летней совместной жизни и... решили ее продолжить. Это дело и моя причастность к счастью клиентов – один из самых приятных моментов в практике.

Радуется, что я все чаще становлюсь для людей семейным юристом. Обратившись однажды, они передают меня «по наследству» своим детям, рекомендуют другим родственникам, друзьям. Для меня очень ценно такое доверие.

– Какие самые яркие дела ушедшего года можете отметить?

– Подробности раскрывать не могу, но отмечу один очень важный момент. Есть понятие судебной практики, и в ней существуют дела, которые априори проигрышные – суд всегда принимает по ним одинаковое решение. Когда юристу удастся добиться от суда другого решения – это прецедент. За прошедший год моей команде удалось такой прецедент создать, повернуть судебную практику в свою сторону. И это я считаю большой победой. Особенно потому, что данные дела были связаны с незаконной продажей жилья. И теперь в будущем в аналогичных делах у людей есть все шансы законно вернуть свое имущество.

– Какие качества Вы считаете главными для юриста?

– Эффективность, репутация, но в первую очередь – порядочность и честность по отношению к своим доверителям. Знаете, сейчас у некоторых юристов есть понятие «гонорар успеха»: клиенту озвучивается некая базовая стоимость услуг, а если дело выигрывается – он платит еще одну сумму, значительно выше первой. Возникает вопрос: а за что вы платили юристу в первый раз, если он изначально сомневался в успехе? Еще одна хитрость – взять с клиента небольшой гонорар, а потом требовать все новые и новые суммы за каждое заявление и заседание.

Я категорически против такого подхода. Не берусь за дела, которые заведомо будут проигрышными. Человек приходит ко мне за решением проблемы и платит фиксированную сумму именно за то, что я ее решаю. Лучшим гонораром успеха для меня является выигранное дело и реальная помощь клиенту.

– Что нового Вы внедрили в свою практику?

– Увеличил количество дел, которые не требуют личного присутствия. Активно пользуюсь онлайн-технологиями, особенно для судов, которые находятся за пределами ЦФО: электронные сервисы сейчас дают возможность участвовать в делах, представлять документы и обосновывать свою позицию удаленно.

В онлайн-режиме я уже давно работаю с частными лицами и организациями за пределами Тулы. География – не только вся Россия и страны СНГ, но и дальше зарубежье: у меня есть клиенты из Великобритании, Испании, Италии, Германии. Люди, которым требуется решение семейных или наследственных споров, выбирают меня для представления их интересов в РФ.

– Какие события были самыми значимыми для Вас в прошлом году?

– Я начал получать образование психолога. Специфика моей работы и кли-

ентов такова, что ряду людей нередко требуется психологическая поддержка. В меру своего жизненного опыта я ее уже оказываю, но хочу делать это грамотно и профессионально.

– Какие цели ставите на будущее?

– В современных реалиях сложно что-то загадывать вперед и надолго. Ближайшие цели ставятся, задачи выполняются, а глобально стараюсь ничего не планировать. Если в целом, то одна из ключевых целей – совершенствоваться, развиваться, изучать новое в законодательстве, искать еще более эффективные пути решения проблем наших доверителей. А в остальном – делай, что должно, и будь, что будет. Сейчас руководствуюсь этим.

– Дайте совет: как выбрать хорошего юриста?

– Отзывы клиентов – это самая лучшая рекомендация. Поэтому поговорите с друзьями и знакомыми, которые пользовались услугами юристов и могут кого-то посоветовать. Пообщайтесь с юристом лично: даже из телефонного разговора можно понять, насколько грамотен и компетентен специалист, комфортно ли вам с ним разговаривать, готов ли он тратить время на общение по телефону или сразу приглашает в офис для заключения договора. Мне часто звонят с вопросами, и если случай не требует моего личного вмешательства, мне не сложно бесплатно поделиться знаниями и разъяснить, как действовать. Не всё измеряется деньгами. Нужно верить в добро и делать его.



Римское право
+7 (4872) 38-54-81
rim-pravo.ru

ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ начинается с детства



В прошлом году в центре стоматологии SEN-clinic открылось детское отделение – яркое, сказочное место, куда малыши идут без страха, а родители учатся правильно следить за здоровьем детских зубов. Почему это важно делать практически с самого рождения, рассказывает Лейла Хархардина, детский стоматолог SEN-clinic.

– Есть мнение, что молочные зубы – это такой временный материал: не страшно, если они заболели и их удалят, – все равно новые вырастут. В чем опасность такого подхода для ребенка?

– Лечение молочных зубов важно! Если пренебрегать лечением, у ребенка могут возникнуть болевые ощущения, доставляющие дискомфорт, в том числе во время приема пищи.

У ребенка ухудшается общее состояние зубов, он не жует на поврежденной стороне, может вообще отказываться от еды. Запущенный кариес может перейти в периодонтит и распространить инфекцию на зачатки постоянного зуба.

Процессы разрушения зубов протекают у детей гораздо быстрее, чем у взрослых, и есть риск потерять временные зубы задолго до прорезывания постоянных. Ранняя потеря ведёт не только к нарушениям функциональности зубов, но и к дисфункции суставов, неправильному прикусу и задержке прорезывания постоянного зуба.

– Когда в первый раз нужно привести малыша к стоматологу? До года зубки тоже могут заболеть?

– Проблемы с зубами могут начаться сразу же после прорезывания временных зубов, поэтому важно начинать уход и лечение сразу же после появления первого зуба.

Но обратиться к детскому стоматологу можно в любом возрасте, поскольку и до прорезывания зубов могут быть проблемы – например, кисты прорезывания или другие повреждения слизистой оболочки полости рта и дёсен, что приводит к травматизации зачатков временных зубов.

– Лечение зубов у детей отличается от взрослых? Какое оборудование и материалы вы применяете в клинике?

– В нашей клинике лечение молочных зубов отличается от лечения постоянных тем, что мы используем специальные малоабразивные средства, наносимые на зубы. Также в работе с детьми мы используем инструменты, которые не пугают их громкими звуками. Молочные зубки имеют свои особенности строения и эмали, поэтому мы обращаемся с ними максимально бережно, но при этом обеспечиваем тщательный уход и полноценное лечение.

– Взрослые уже знают, как важна профессиональная гигиена полости рта, многие регулярно приходят в клинику на эту процедуру. А детям она тоже необходима?

– Конечно. Дети и родители часто не справляются с правильной чисткой зубов и оставляют много налёта. Впоследствии он преобразуется в камень и разрушает эмаль и нарушает прилегающую к зубу десну.



Регулярная профессиональная гигиена полости рта позволяет предотвратить кариес молочных зубов. Процедура проводится исключительно на приеме у детского стоматолога. Мы не только полностью очищаем зубки от налета, но и учим малышей и родителей правильно следить за чистотой и здоровьем зубов, рекомендуем эффективные средства для ухода за полостью рта.

– У вас в клинике все малыши улыбаются!

– Да, маленькие пациенты нас любят! А родители ценят нас за умелый подход к детям, качественное лечение и комфорт во время процедуры. После нас дети не боятся посещать стоматолога и с радостью приходят на повторный приём.

 **SEN-clinic**
kids



г. Тула, ул. Тимирязева, 97
+7 (906) 623-15-25
sen-clinic.ru

ПОСЛЕ
ПЛАСТИКИ —
к косметологу

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ И КОСМЕТОЛОГИЯ ТЕСНО СВЯЗАНЫ ДРУГ С ДРУГОМ, КОГДА ДЕЛО КАСАЕТСЯ ИЗМЕНЕНИЯ ВНЕШНОСТИ. ЕСЛИ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ТО КОСМЕТОЛОГИЯ УЛУЧШАЕТ И ЗАКРЕПЛЯЕТ РЕЗУЛЬТАТ. КАК ЭТО РАБОТАЕТ, РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ-ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА.

Косметологические процедуры могут применяться как до, так и после пластической операции. Они могут помочь ускорить заживление, уменьшить неприятные ощущения, дискомфорт, отеки и другие последствия операции. Комбинирование косметологии и пластической хирургии также может уменьшить время реабилитации и быстрее вернуть к активной жизни.

Косметологические процедуры могут помочь справиться с отечностью после операции. Например, при микротоковой терапии высокочастотные импульсные токи воздействуют на прооперированную зону, способствуя улучшению обменных процессов, кровоснабжения и питания тканей, что помогает уменьшить отечность. Для достижения наилучшего результата рекомендуется пройти курс 10 сеансов.

Микротоковая терапия также помогает ускорить реабилитацию после ринопластики, а контурная пластика может быть альтернативой повторной операции в случае незначительной коррекции.

Чаще всего хирурги рекомендуют микротоковый массаж после проведения лифтинга лица или других пластических операций. Этот метод помогает корректировать рубцы после операции, улучшая кровообращение и стимулируя заживление тканей.

Для устранения синяков и отеков спустя 4–6 дней после операции можно использовать криомассаж. Воздействие контролируемого холода активизирует клеточный иммунитет и процессы регенерации, усиливает лимфодренаж и отводит лишнюю жидкость, способствует сокращению кожи и стойкому лифтинг-эффекту. Курс состоит из 6–8 процедур.

Я активно назначаю своим клиентам инъекции ботулотоксина для коррекции мимических морщин после блефаропластики. Инъекции филлеров после хирургической подтяжки кожи помогают восстановить объем в зоне вокруг глаз. Филлеры в скуловой области и надкостнице служат опорой для упругой кожи и предотвращают ее дальнейшее провисание.

Фотолечение также назначается после пластических операций на лице для ускорения заживления кожи, уменьшения воспалений и улучшения кровообращения.

Другой метод, плазмолифтинг, может проводиться как подготовка кожи перед операцией или после нее для ускорения заживления и реабилитации.



Чтобы поддержать результат операции, мезотерапия и биоревитализация помогут быстрому восстановлению и регенерации тканей, а также поддержанию здоровья кожи.

После липосакции иногда остаются неровности, поэтому в процессе реабилитации используются косметологические методики, которые помогают не только восстановлению, но и улучшению качества и подтяжке кожи. Один из эффективных методов – LPG-массаж, который стимулирует производство коллагена и эластина, ответственных за упругость кожи. Также этот массаж устраняет застойные явления и выводит лишнюю жидкость. Рекомендуется пройти 6–10 сеансов. Лечение ультразвуком после липосакции обеспечивает комплексный эффект: подтягивает кожу, делает ее более плотной и способствует проникновению активных компонентов из косметических средств в глубокие слои кожи.

Большинство процедур желательно проводить уже на 3-й день после пластической операции. Это дает наилучший эффект для заживления рубцов и усиления эффекта от пластической операции.

 **клиника комаровой**

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

И для сложных зон есть решение

НЕКОТОРЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЛЕГКО ПОДДАЮТСЯ БЕЗОПЕРАЦИОННОЙ КОРРЕКЦИИ. НО НА ЛИЦЕ ЕСТЬ ЗОНЫ, КОТОРЫЕ СТАРЕЮТ БЫСТРЕЕ, И ОСТАНОВИТЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС НЕ ТАК ПРОСТО. И ЧТО ЖЕ ТЕПЕРЬ – ЛОЖИТЬСЯ ПОД НОЖ? ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ СОВЕТУЕТ НЕ СПЕШИТЬ С ПЛАСТИКОЙ: СО ВСЕМИ ПРОБЛЕМАМИ МОЖНО РАБОТАТЬ. ГЛАВНОЕ – НАЧАТЬ ЭТО КАК МОЖНО РАНЬШЕ.



Елена Черных,
врач-косметолог

– Елена, какие зоны нашего лица наиболее сложны для косметолога?

– Из всех зон я бы выделила зону шеи, глаз и подбородка как наиболее сложно поддающиеся коррекции.

Зона шеи проблемна в силу строения кожи: она не имеет выраженной жировой клетчатки, сразу соединяется с мышцами. И когда начинается старение, быстро теряет тонус. То же самое касается кожи вокруг глаз. В ней мало жировой клетчатки, толщина дермы меньше, может быть отечность, грыжи век. Все это ограничивает косметолога в действиях.

Что касается подбородка, у людей со славянским типом внешности нет выраженных углов костей черепа, угол шея-подбородок сглаженный. В силу такой анатомии кожа склонна к провисанию, и справиться с ним непросто.

Главное условие эффективности косметологических процедур в проблемных зонах – профилактика с молодого возраста. Предупреждать возрастные изменения здесь гораздо проще, чем их устранять. Для максимального результата нужна комбинация технологий – как правило, это сочетание инъекций и аппаратов. И еще одно условие: устранение дефицитов в организме. Способы работы в зоне шеи и глаз основаны на стимуляции синтеза молодого коллагена. А он невозможен в условиях дефицита – как минимум при дефиците белка, потому что коллаген – белковая молекула. Также синтез коллагена не может идти при нехватке витаминов С, D, хронической анемии, гипоксии. Восполнять дефициты крайне необходимо.

– Для коррекции зоны вокруг глаз существует блефаропластика, но если хочется «отодвинуть» перспективу операции – что можно сделать?

– Операция позволяет убрать сформировавшиеся грыжи нижних и верхних век. Но мало кто задумывается о том, что блефаропластика никогда не улучшит качество кожи – не уберет морщины, темные круги.

Работа с качеством кожи вокруг глаз дает возможность устранить, а в молодом возрасте – отсрочить те изменения, которые не способна исправить операция. В этом помогает биоревитализация препаратами на основе гиалуроновой кислоты, обогащенной аминокислотами, витаминами, антиоксидантами. Для решения проблемы темных кругов под глазами мы используем карбокситерапию – инъекционное введение газа. Прекрасно работают препараты на основе коллагена – строительного белка для уплотнения кожи. Инъекции отлично сочетаются с аппаратными процедурами – лазерной шлифовкой, радиочастотным термолифтингом.

– Шея всегда очень выдает возраст. Есть способы уменьшить дряблость?

– В косметологии есть инструменты для работы с кожей шеи, но они никогда не сделают из дряблой кожи молодую. Поэтому очень важна профилактика!

Если обратиться к косметологу, когда проблема только намечается, можно обойтись неинвазивными методиками. Термолифтинг, диодное лазерное омоложение не требуют реабилитации, не травмируют кожу, но прекрасно работают с ее качеством.

В молодом возрасте помогает биоревитализация в сочетании с ботулинотерпией, она способствует снятию гипертонуса мышц шеи, который деформирует кожу. Лазерные шлифовки даже в легких, деликатных режимах тоже дают нужный нам результат.

Чем более выражены проблемы с шеей, тем на более сильные методы мы вынуждены идти для их коррекции. Речь идет о более агрессивных шлифовках, игольчатом радиочастотном термолифтинге и более сильных стимуляторах коллагена – препаратах на основе полимолочной кислоты или Radiesse на основе гидроксиапатита кальция.

– Если появился второй подбородок, что можно применить, чтобы его устранить?

– Возрастные изменения в этой зоне могут выражаться в разных проблемах – либо как таковой второй подбородок, то есть лишний жир, либо провисание кожи. С жировой тканью мы работаем с помощью смас-лифтинга и карбокситерапии в режиме липолиза и карбокситерапии, чтобы уменьшить жировую клетчатку. При дряблости применяем RF-лифтинг, препараты для синтеза коллагена. Зона для косметолога непростая, но добиться подтяжки, лучшего прилегания кожи к подбородку вполне реально.

– Работают ли безоперационные технологии в случае с брылями, поплывшим овалом лица?

– С этой проблемой можно справиться безоперационно, но возраст здесь, конечно, играет большую роль. В более молодом возрасте есть процедуры, которые позволяют вообще забыть, что такое брыли, вернуть четкий овал лица и сохранить его таким надолго с минимальным поддерживанием. На первое место в числе таких процедур я поставлю ультразвуковую смас-лифтинг.

Чем старше мы становимся, тем сильнее идет провисание тканей. Для лифтинга кожи мы применяем наши аппараты – ультразвуковой смас-лифтинг, игольчатый радиочастотный термолифтинг Morpheus 8. Кожа подтянется, но эффект будет не столь очевидным, как в более молодом возрасте. Поэтому повторюсь еще раз: обращаться к косметологу нужно как можно раньше. Как только вам показалось, что овал становится нечетким – надо начинать с этим работать.

Кожа вокруг глаз

- биоревитализация
- карбокситерапия
- лазерная шлифовка
- RF-лифтинг

Подбородок

- ультразвуковой смас-лифтинг и карбокситерапия в режиме липолиза
- препараты для синтеза коллагена
- RF-лифтинг

Шея

- биоревитализация+ботулинотерапия
- лазерная шлифовка
- термолифтинг

Овал лица

- ультразвуковой смас-лифтинг
- игольчатый радиочастотный термолифтинг Morpheus 8



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

г. Тула, ул. Шевченко, дом 5

www.chernykh.clinic

+7-960-602-85-13

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Нужно заново учиться есть

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ? КАЖЕТСЯ, ВСЕ ЗНАЮТ ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС, У КАЖДОГО ЕСТЬ ЛЮБИМАЯ ДИЕТА, НО ПОЧЕМУ-ТО СНИЗИТЬ ВЕС ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО ОНА НЕ ПОМОГАЕТ. А ЧТО ПОМОЖЕТ? ТОЛЬКО СЕРЬЕЗНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ПОДХОД И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ПОДОБРАННОЕ ЛИЧНО ДЛЯ ВАС, – УВЕРЕНА НАТАЛИЯ САУЛИНА, ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ, ДИЕТОЛОГ «ИНВИТРО», У КОТОРОЙ ХУДЕЮТ ЖЕНЩИНЫ, МУЖЧИНЫ, ДЕТИ.

– Наталия Владимировна, в чем особенность Вашего подхода к работе с лишним весом?

– Снижение веса всегда требует изменить рацион. Но у моих пациентов это не жесткая диета и не типовое питание из интернета. Я решила заняться диетологией как раз потому, что видела, как много людей страдает от полноты, которая провоцирует хронические заболевания, и как они повально соблюдают диеты, не дающие результата. Но ведь каждый человек уникален, и я поняла, что к каждому нужен свой подход в питании.

Мы подбираем все индивидуально, чтобы пациенту не приходилось записывать в себя нелюбимые продукты: у меня он не сидит, условно, на гречке с куриной грудкой, если он их не любит. Я составляю меню, которое будет в удовольствие, подбираю альтернативные продукты, чтобы похудение не было связано с негативными эмоциями и жесткими ограничениями. Можно есть вкусно, сытно, и при этом худеть.

Кроме того, важен комплексный подход к проблеме лишнего веса на любом этапе, в том числе контроль основных показателей работы организма. Например, если человек склонен к отечности, необходимо обследование и выяснение причин. Мои пациенты периодически сдают анализы (в «Инвитро» это удобно – все исследования можно сделать у нас). Важную информацию дает и биоимпедансный анализ массы тела: он показывает, сколько в организме мышц, жировой ткани, жидкости и как меняются эти данные в процессе снижения веса.

– Безопасное, здоровое похудение – каким оно должно быть?

– Без экстремальных диет, жесткого сокращения калоража и под наблюдением врача. Сейчас много специалистов, отучившихся на коротких курсах; но важно понимать: мы имеем дело с организмом человека, его здоровьем. К снижению веса нужен медицинский подход и врач, который глубоко погружен в эту тему. Многие школы, которые специализируются на профессиональных диетологических добавках, не принимают на обучение специалистов без медицинского образования, и это правильно. Сейчас много аллергиков, людей с ослабленным иммунитетом, инфекциями, и неконтролируемый прием БАДов может усугубить их состояние

здоровья и привести к развитию хронических заболеваний.

– Когда мы говорим о лишнем весе, при каких показателях пора к диетологу?

– Безусловно, к специалисту нужно обращаться, если уже есть ожирение. Но бывает, что и всего 5 лишних килограммов доставляют человеку дискомфорт. И с этой проблемой тоже можно и нужно работать под контролем врача. Во-первых, он поможет снизить массу тела безопасно, комфортно и надолго. Во-вторых, даже небольшой набор веса может быть связан с инсулинорезистентностью. Ее важно выявить вовремя, потому что это провоцирующий фактор в развитии сахарного диабета. Как врач-эндокринолог, я назначаю все необходимые анализы, чтобы найти причину проблемы.

– Стоит ли стремиться к быстрым результатам, или похудение – это постепенный процесс, и нужно запастись терпением?

– Быстрые результаты бывают, когда человек имеет жесткий дефицит калорий. Но это путь в никуда: после таких ограничений очень легко сорваться и набрать еще больше, чем сбросил. Если мы хотим получить долгосрочный результат, в месяц должно уходить порядка 1,5–2 кг веса. И не стоит отчаиваться от цифры на весах: важен не вес, а объемы и качество тела. При правильном питании растут мышцы, а они тяжелее жировой ткани, поэтому стрелка может замереть. Это нормально, нужно просто запастись терпением и работать над собой дальше.

– Если человек готов соблюдать все рекомендации, он сможет добиться своей цели в любом случае?

– Я в этом уверена на 100%. Если человек следует всем правилам, его вес опустится до желаемой отметки. Бывают негативные примеры, но как показывает моя практика, они практически всегда связаны с несоблюдением назначений. Человеку кажется, что он питается правильно, но я смотрю у него – раз в неделю, а в остальные дни сплошные нарушения. На достижение цели может уйти разное время, потому что все мы индивидуальны, но ее в любом случае можно достичь, если

вы этого хотите и готовы идти по разработанному для вас плану.

– Есть мнение, что очень сложно похудеть людям с сахарным диабетом, тем, кто принимает гормональные препараты и т. д. А на самом деле им тоже можно помочь?

– К таким людям нужен специальный подход, учитывающий их заболевания. С ним процесс снижения веса проходит не сложнее, чем у обычных пациентов. И показатели достигаются не менее впечатляющие.

– Как не допустить «возвращения» лишних килограммов? Какие рекомендации вы даете своим пациентам?

– За время нашей работы мы с пациентом учимся правильно питаться. В любой ситуации – дома, на праздниках, в ресторане, в гостях, на отдыхе «все включено». Человек заново учится есть, и если это становится его привычкой, частью образа жизни – он может сохранить достигнутый результат навсегда.

ТРИ СОВЕТА ТЕМ, КТО ХОЧЕТ СБРОСИТЬ ВЕС:

1. Не ждите быстрых результатов. При здоровом похудении процесс идет постепенно. Не зацикливайтесь на цифре на весах.
2. Кроме питания, соблюдайте питьевой режим.
3. Похудеть к свадьбе, отпуску, фотосессии – неправильная цель. Правильная – привести себя в порядок на всю жизнь.

Записаться на прием к Наталии Саулиной можно по QR-коду:



INVITRO

+7 (903) 697-55-77

Сколько служат ИМПЛАНТЫ?

ИМПЛАНТАЦИЯ НЕ ТОЛЬКО ПОЗВОЛЯЕТ ВОССТАНОВИТЬ УТРАЧЕННЫЕ ЗУБЫ, НО И ДАЕТ НЕВЕРОЯТНЫЙ КОМФОРТ И ЭСТЕТИКУ В СРАВНЕНИИ С ДРУГИМИ СПОСОБАМИ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ. И ТАК ХОЧЕТСЯ СОХРАНИТЬ ЭТОТ РЕЗУЛЬТАТ НАДОЛГО! ПРИ ДОЛЖНОМ УХОДЕ ИМПЛАНТЫ МОГУТ ПРОСЛУЖИТЬ ВАМ ВСЮ ЖИЗНЬ – УВЕРЕНЫ СПЕЦИАЛИСТЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ L DENT. ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ИМПЛАНТАЦИИ И ПРАВИЛЬНОМ ОБРАЩЕНИИ С ИМПЛАНТАМИ ГОВОРИМ С ХИРУРГОМ МАКСИМОМ АВДЕЕВЫМ И ГИГИЕНИСТОМ АННОЙ УСТИНОВИЧ.



МАКСИМ КОНСТАНТИНОВИЧ АВДЕЕВ,
врач-стоматолог-хирург
стоматологической клиники L Dent

Максим Константинович Авдеев,
врач-стоматолог-хирург
стоматологической клиники L Dent

– Дентальная имплантация – это вживление металлического «корня» для последующей постановки коронки. Отсюда вытекает, что постановка импланта целесообразна при необходимости «поставить коронку» в область отсутствующего зуба.

Преимущества постановки дентальных имплантов в каждой клинической ситуации различны. К примеру, при нахождении отсутствующего зуба между своими можно выбрать мостовидный протез, но для него требуется подготовить соседние зубы, то есть обточить их. А можно выбрать дентальный имплант – и соседние здоровые зубы трогать не надо. Это очень весомый довод в пользу имплантации.

На имплантах можно поставить не только отдельные коронки, но и восстановить весь зубной ряд при его полном отсутствии, то есть протез на всю челюсть. В L Dent мы развиваемся в направлении цифровой стоматологии, тотального протезирования. Возможности цифровых технологий достаточно обширны – от микропротезирования (вкладки и накладки) до ортодонтического лечения и тотальных работ – в том числе протезирования all-on-4 и all-on-6, когда протез на всю челюсть фиксируется на 4 или 6 имплантах. В нашей клинике мы используем дентальные импланты систем Osstem и Astra Tech, хорошо зарекомендовавшие себя, – они качественные и долговечные.

УСТАНОВКА ИМПЛАНТОВ, ФИКСАЦИЯ НА НИХ КОРОНОК ИЛИ ПРОТЕЗОВ – НАША РАБОТА. А ДАЛЬНЕЙШАЯ «ЖИЗНЬ» ИМПЛАНТОВ И ПРОТЕЗОВ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ПАЦИЕНТА, ЕГО БЕРЕЖНОГО И ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К НОВЫМ ЗУБАМ. НУЖНО ИЗБЕГАТЬ ТОЧЕЧНЫХ НАГРУЗОК НА ПРОТЕЗ (ГРЫЗТЬ ОРЕХИ НЕ СТОИТ) И РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА И ГИГИЕНИСТА.

Осмотры после установки дентального импланта и его протезирования – залог долгосрочного пользования конструкцией. Частота посещений доктора для осмотра определяется индивидуально, но в среднем – раз в полгода.

Также для поддержания долгосрочного и стабильного результата лечения очень важна профессиональная гигиена. Для полости рта с дентальными имплантами она проводится специальными средствами, но по своей сути они не сильно отличаются от средств для «своих» зубов. Главное здесь – регулярность: гигиена необходима минимум каждые 6 месяцев.

**Анна Александровна Устинович,
гигиенист стоматологической клиники L Dent**

– Качественная гигиена поможет сохранить импланты на всю жизнь. За имплантами требуется особый уход, а также контроль качества гигиены полости рта.

Провести профессиональную гигиену необходимо перед операцией, чтобы подготовить полость рта к стоматологическому вмешательству. А после установки имплантов и протезирования рекомендуется приходить на гигиену раз в полгода.

С ТАКОЙ ЖЕ РЕГУЛЯРНОСТЬЮ – РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ – ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА НУЖНА КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ. НА ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЕ ПРОВОДИТСЯ НЕ ТОЛЬКО УДАЛЕНИЕ ЗУБНОГО НАЛЕТА, НО И ОСМОТР ПОЛОСТИ РТА, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ВЫЯВИТЬ ПАТОЛОГИИ НА РАННЕЙ СТАДИИ И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО: ДО 95% СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО ПРИХОДИТЬ К СТОМАТОЛОГУ.

Процедура профессиональной гигиены в L Dent проводится по новому 8-ступенчатому протоколу. После осмотра и сбора анамнеза для каждого пациента делается фотопротокол. Затем зубы окрашиваются специальным индикатором зубного налета, который показывает проблемные места. Удаляются твердые зубные отложения, пигментированный и мягкий налет, зубы в итоге осветляются до натурального оттенка. Следующим этапом идет полировка эмали и финишное покрытие фторлаком.

**АННА АЛЕКСАНДРОВНА УСТИНОВИЧ,
гигиенист стоматологической клиники L Dent**

На процедуре профессиональной гигиены мы также учим пациентов ухаживать за полостью рта в домашних условиях. По статистике 90% людей не умеют правильно чистить зубы, а некачественная гигиена в итоге приводит к кариесу и другим заболеваниям. Поэтому на приеме мы объясняем и показываем каждому пациенту технику ухода за зубами и индивидуально подбираем пасту, щетку и другие необходимые ему средства. Это позволяет надолго сохранить здоровье зубов и обеспечить максимальный срок службы протезов и имплантов.



L Dent
Dental Clinic

г. Тула, ул. Николая Руднева, д. 12
8 (4872) 570-700
ldent71.ru





Макияж и прическа:
Елена Мельникова hairmakeup71

УЗИ всё видит

Знакомая нам всем процедура УЗИ позволяет вовремя выявлять проблемы со здоровьем – а значит, своевременно принимать меры. Почему ультразвуковые исследования считаются золотым стандартом и не уступают другим современным видам диагностики? Для чего нужно УЗИ после процедур у косметолога? Какие процедуры нужно обязательно включать в ежегодный чек-ап взрослым и детям? Рассказывает Кристина Смирнова, врач УЗИ «Инвитро».

– Кристина, для обследования каких органов и систем можно применять УЗИ?

– Практически для всех. Мы в «Инвитро» проводим ультразвуковые исследования брюшной полости, забрюшинного пространства, малого таза, сосудов шеи, щитовидной железы, мягких тканей, молочных желез, суставов, плевральной полости, сердца, лимфатических узлов и др. УЗИ позволяет выявить патологические изменения всех органов и тканей, применяется для дифференцированной диагностики в онкологии, а с недавних пор – и в косметологии.

– УЗИ делают и детям? Когда это исследование бывает необходимо?

– Маленьким пациентам мы делаем все виды ультразвуковых исследований. Самое первое проводится в возрасте одного месяца с целью выявления пороков развития. Это нейросонография, исследование головного мозга и его сосудов, которая позволяет предположить неврологическую симптоматику. Также в возрасте месяца делаем детишкам УЗИ тазобедренных суставов, только оно позволяет обнаружить дисплазию и вовремя принять меры. Своевременное лечение помогает избежать неблагоприятных последствий, а они могут быть очень серьезными – вплоть до инвалидности. Только на УЗИ в первые месяцы жизни

можно обнаружить пороки развития сердца и вовремя направить ребенка под наблюдение кардиолога или на хирургическую коррекцию.

С 6-7 лет мы рекомендуем проводить исследования брюшной полости, почек, щитовидной железы и сердца – этого достаточно, если нет жалоб и уже выявленных патологий. И конечно, советуем родителям быть внимательными и обращаться к врачу при таких симптомах, как утомляемость, периодические боли в животе, задержка роста или, наоборот, быстрые скачки, повышенная температура тела без другой симптоматики, болезненность в области шеи.

– Медицина развивается – какие новые виды ультразвуковых исследований сейчас есть?

– Ультразвуковые исследования – это динамично развивающаяся сфера медицины. Постоянно появляются новые виды УЗИ, высокочастотные датчики с хорошей проникающей способностью. Один из новых трендов – УЗИ в косметологии, которые мы в «Инвитро» тоже проводим. Такая диагностика позволяет определить, в частности, качество инъекционных процедур и препаратов: например, правильно ли была введена гиалуроновая кислота и она ли была применена (такое тоже встречается!), в тот ли слой кожи, куда требовалось, почему вовремя не рассосалась и т. д.

Набирает обороты еще один новый вид исследований – УЗИ тазового дна при таких деликатных женских проблемах, как опущение органов малого таза, учащенное мочеиспускание и других. УЗ-диагностика помогает врачу выявить причину проблемы, характер патологии, определить тактику лечения, необходимость хирургического вмешательства.

– В чем преимущества УЗИ? Сейчас есть и другие способы диагностики – они лучше?

– Ультразвуковые исследования хороши тем, что они безболезненны, неинвазивны, не требуют особой подготовки и практически не имеют противопоказаний. Их можно проводить пациенту в любом состоянии – профилактически, планово, экстренно. Процедура безопасна, не несет лучевой нагрузки, перед ней не нужно сдавать анализы, она не требует контраста, обезболивания и других вмешательств в организм. На мой взгляд, это один из самых простых, комфортных, безопасных и доступных всем способов получить полную картину своего здоровья или выявить причину плохого самочувствия.

Ультразвуковое исследование считается золотым стандартом в диагностике щитовидной железы, сосудов, в обнаружении многих патологий на ранних стадиях. Да, есть рентген, КТ, МРТ и другие, но первоначальный диагноз часто ставится именно на УЗИ. И для уточнения диагноза врачи часто обращаются к этому способу диагностики. Например, по результатам УЗИ можно в 90% случаев дифференцировать новообразование – доброкачественное оно или злокачественное.

– Какие виды УЗИ нужно делать женщинам и мужчинам в качестве профилактики, в каком возрасте и с какой регулярностью? И почему это важно?

– У взрослых людей в ежегодный чек-ап входит ультразвуковое исследование брюшной полости, почек и щитовидной железы. У женщин к этому списку обязательно добавляется УЗИ малого таза и молочных желез, у мужчин – предстательной железы. После 40 лет, если в анамнезе у близких родственников есть инфаркты и инсульты, рекомендуется ежегодно делать УЗИ сосудов шеи. После 50 лет – плюс УЗИ сердца.

Ультразвуковые исследования позволяют на ранних стадиях выявлять патологии органов и систем, различные новообразования, вовремя предпринять действия для лечения и профилактики и избежать тяжелых последствий. УЗИ используется и для наблюдения за теми патологиями, которые не требуют срочного консервативного или хирургического лечения, но которые нужно постоянно оценивать в динамике.

– Насколько информативно и точно УЗИ?

– Информативность и точность исследования зависит и от оборудования, и от врача. УЗИ – операторозависимая процедура: только врач может использовать всю мощь машины по максимуму. Можно быть классным водителем, но на слабом авто не получится проявлять все свои навыки. Можно купить дорогой автомобиль, но не понимать, как в нем включаются полезные опции. Так и в случае с диагностикой – важно всё: чем лучше аппарат и чем квалифицированнее врач, тем более информативным и точным будет результат.

В «Инвитро» мы используем новые современные аппараты экспертного уровня с полным набором датчиков, в том числе для УЗИ в косметологии – в Туле такое оборудование есть далеко не везде.

Исследования проводят опытные врачи, которые могут сразу интерпретировать результат и выдать консультативное заключение. Если потребуется дообследование, анализы, консультации узких специалистов – все эти услуги можно получить здесь же, что очень удобно для пациента.

INVITRO

+7 (903) 697-55-77

Записаться на прием к Кристине Смирновой можно по qr-коду:



МУЖСКИЕ ДЕЛА

ВЫБИРАТЬ ПОДАРКИ МУЖЧИНАМ – ВСЕГДА ТРУДНАЯ ЗАДАЧА. НО МЫ СПРАВИМСЯ! СОБРАЛИ ДЛЯ ВАС НОВИНКИ КНИГ И ГАДЖЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОНРАВЯТСЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ СИЛЬНОГО ПОЛА И ПОМОГУТ ИМ ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ, УДОВОЛЬСТВИЕМ И КОМФОРТОМ.



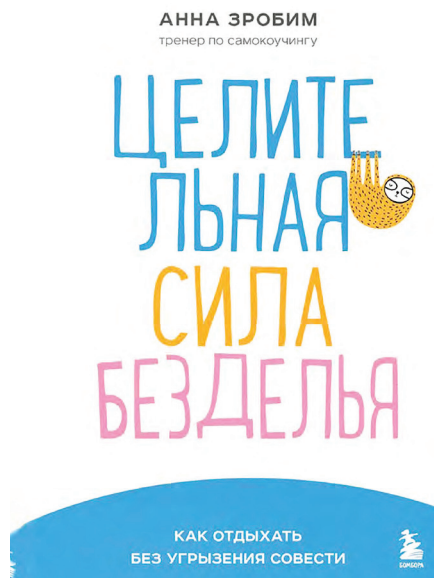
УПРАВЛЯЙ КАК ШЕЙХ (16+)

Дубай демонстрирует невероятные темпы роста и привлекает богачей со всего мира. И вот вам секрет его расцвета: шейх Мохаммед бин Рашид Аль Мактум поделился своими методами управления, которые превратили эмират в восьмое чудо света. В этой книге он рассказывает об особой модели управления, подходе «быстрых отказов», правиле трех Т и почему нет слова «невозможно».



ПЛАНИРУЙ (12+)

В своей книге самый известный маркетер России Игорь Манн предлагает собственную стройную и логичную систему планирования личного года. Книга дает четкое пошаговое руководство: как ставить цели, планировать их достижение, задавать фокус, мотивировать себя на выполнение плана. Автор рассказывает, как приступить к делам и не дать себе «соскочить», почему важно подводить итоги и как это делать правильно.



ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА БЕЗДЕЛЬЯ (16+)

Так и знайте: лежа на диване, вы исцеляете свое тело и душу. Не верите – возьмите с собой на диван книгу «Целительная сила безделья» и поймете: навык отдыхать – самый полезный в наше время. Автор учит слышать сигналы своего тела, избавляться от вереницы мыслей и не делать ничего без угрызений совести. А это, между прочим, укрепляет иммунитет, снижает стресс и тревожность и пополняет запас гормонов счастья.



ДЛЯ АВТО

Удобный гаджет для автомобилистов – держатель для смартфона, который одновременно и держит, и заряжает.

Эта крутая штука с помощью фотоэлемента фиксирует, когда вы подносите к ней телефон, автоматически раздвигает створки и обхватывает корпус аппарата. Чтобы снять смартфон, достаточно прикоснуться к сенсорному датчику. Беспроводная зарядка подходит для айфонов и андроидов.

Бренд: Baseus. Цена: 2470 р.



ДЛЯ ДОМА

Охладитель для бутылок позволяет довести напитки до правильной температуры, при которой они максимально раскрывают свой вкус и богатство букета. Прибор подходит для разных бутылок (вина, шампанского и др.), температура регулируется на сенсорной панели от 5

до 18 градусов, что подходит для большинства напитков. Бутылки охлаждаются быстро и равномерно.

Бренд: Libhof. Цена: 11999 р.



ДЛЯ ИМИДЖА

Роскошный дорожный набор премиум-класса от итальянских дизайнеров. В нем все прекрасно. Кожаный чехол сделан вручную. Фирменный бритвенный станок удобно лежит в руке и, кстати, совместим с обычными сменными кассетами. Ножницы для усов и бороды – безопасные, с закругленными кончиками. А для укладки есть расческа и щетка с натуральной щетиной.

Бренд: IL Cerro Firenze. Цена: 13990 р.

Откройте рот

ЕСЛИ ЭТО ПРОСТОЕ ДВИЖЕНИЕ ПРИНОСИТ ВАМ ДИСКОМФОРТ ИЛИ БОЛЬ – ИСКАТЬ ПОМОЩИ НУЖНО У ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОГО ХИРУРГА. НАЙТИ ТАКОГО СПЕЦИАЛИСТА МОЖНО В КЛИНИКАХ, ПРАКТИКУЮЩИХ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ. В SEN-CLINIC С ПРОБЛЕМАМИ СУСТАВОВ И ДРУГИМИ СЛОЖНЫМИ ВОПРОСАМИ, ТРЕБУЮЩИМИ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ, ЗАНИМАЕТСЯ ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГ АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА МАЛЮТИНА.

Наша клиника специализируется на том, что мы комплексно подходим к лечению пациентов – решаем одну проблему с разных сторон. Проводим детальную диагностику, чтобы поставить правильный диагноз и составить поэтапный план лечения. Мы не просто указываем на все проблемы пациента, но и подробно рассказываем, что и почему нужно исправить и какие могут быть последствия и осложнения.

Одна из проблем, с которой к челюстно-лицевому хирургу обращаются пациенты, – дисфункция височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС). Это функциональная патология, обусловленная мышечными, окклюзионными и пространственными нарушениями. При дисфункции ВНЧС появляется целый ряд неприятных симптомов: боль, щелчки в суставе, ограничение открывания рта, боли в голове и ушах. Часто такие боли долго и безрезультатно лечатся у неврологов и отоларингологов.

Когда пациент приходит к нам с такой проблемой, мы подходим к лечению комплексно. Прежде всего ищем причину. Так, у дисфункции ВНЧС могут быть разные факторы развития, один из которых – неправильный прикус, отсутствие зубов. Объясняем пациенту возможные последствия: в месте отсутствия зуба может произойти атрофия костной ткани, из-за которой оголяются шейки соседних зубов, что может привести к их потере.

Лечить дисфункцию ВНЧС обязательно! Пренебрежение данной проблемой может быть чревато развитием дистрофических изменений (артроза) и обездвиживанием височно-нижнечелюстного сустава. Мы составляем для таких пациентов план комплексного лечения, чтобы как можно быстрее и эффективнее решить проблему и не допустить ее повторения.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНЧС – ДОВОЛЬНО МОЛОДАЯ БОЛЕЗНЬ, И SEN-CLINIC – ОДНА ИЗ ТЕХ НЕМНОГИХ КЛИНИК В НАШЕЙ СТРАНЕ, КОТОРАЯ ТАК ТЩАТЕЛЬНО И УГЛУБЛЕННО ЗАНИМАЕТСЯ ЕЕ ИЗУЧЕНИЕМ. МЫ СОЗДАЛИ СОБСТВЕННЫЙ АЛГОРИТМ ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ, КОТОРЫЙ УСПЕШНО РАБОТАЕТ. НЕ ТЕРПИТЕ БОЛЬ И ДИСКОМФОРТ, НЕ ДОВОДИТЕ ДО СЕРЬЕЗНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ – ПРОБЛЕМУ МОЖНО РЕШИТЬ И ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ!

Красноармейский пр-т, 34
+7 (4872) 58-10-96

ул. Тимирязева, 97
+7 (906) 623-15-25
sen-clinic.ru



ЦЕНТР СТОМАТОЛОГИИ
ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГИИ
И ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ

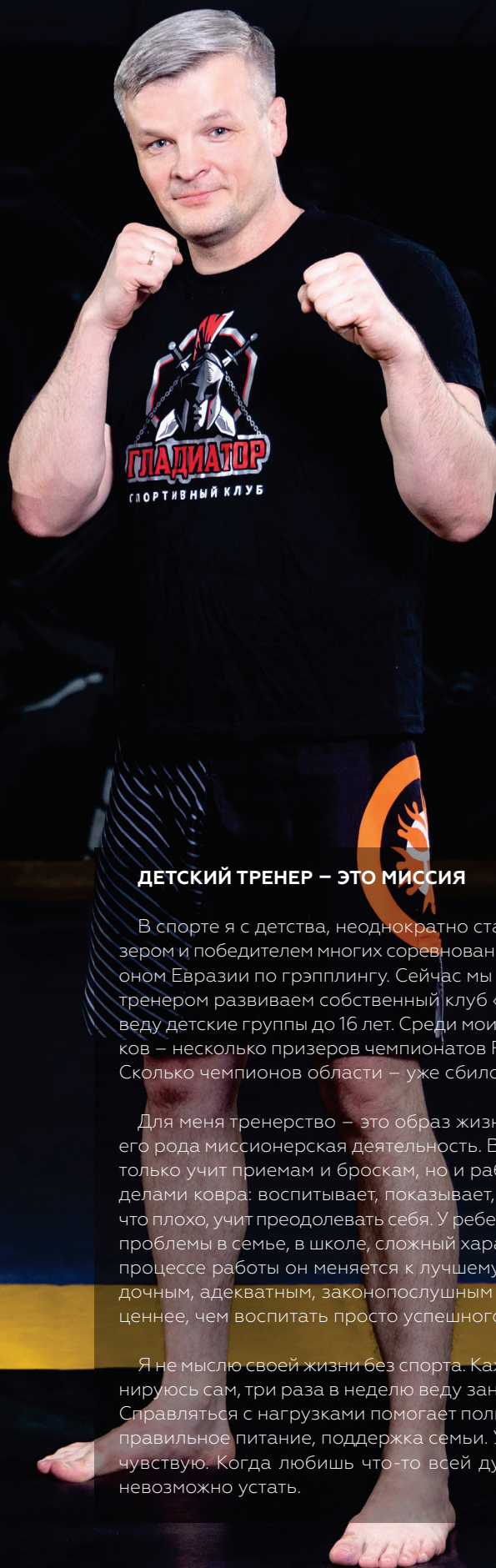
SEN-clinic

АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА МАЛЮТИНА,
заместитель главного врача SEN-clinic,
челюстно-лицевой хирург

СЕРГЕЙ ЧУРАКОВ

маркетолог дилерского центра
Chery ГК «Автокласс»

Хобби: тренер по смешанным
единоборствам и грэпплингу



ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР – ЭТО МИССИЯ

В спорте я с детства, неоднократно становился призером и победителем многих соревнований, был чемпионом Евразии по грэпплингу. Сейчас мы вместе с моим тренером развиваем собственный клуб «Гладиатор», я веду детские группы до 16 лет. Среди моих воспитанников – несколько призеров чемпионатов России и мира. Сколько чемпионов области – уже сбился со счета.

Для меня тренерство – это образ жизни и даже своего рода миссионерская деятельность. Ведь тренер не только учит приемам и броскам, но и работает за пределами ковра: воспитывает, показывает, что хорошо, а что плохо, учит преодолевать себя. У ребенка могут быть проблемы в семье, в школе, сложный характер. И если в процессе работы он меняется к лучшему, растет порядочным, адекватным, законопослушным – это гораздо ценнее, чем воспитать просто успешного спортсмена.

Я не мыслю своей жизни без спорта. Каждое утро тренируюсь сам, три раза в неделю веду занятия с детьми. Справляться с нагрузками помогает полноценный сон, правильное питание, поддержка семьи. Усталости я не чувствую. Когда любишь что-то всей душой, от этого невозможно устать.

КИРИЛЛ ПЛАТОНОВ

директор сети магазинов IRONTULA
Хобби: фитнес, пауэрлифтинг.

СПОРТ УЧИТ ПОБЕЖДАТЬ СВОИ СЛАБОСТИ

В спортзал я пришел больше 7 лет назад: пришло желание быть здоровым, сильным, изменить свое тело. Делаю акцент на силовых тренировках, принимаю участие в соревнованиях. Одно из личных достижений – жим лежа 190 кг. Еще чуть-чуть – и мог бы получить мастера спорта, но все еще впереди.

В обычном режиме тренируюсь три раза в неделю. В период подготовки к соревнованиям, когда необходимо было набрать мышечную массу и поднять больший вес, занимался по 5-6 раз в неделю. Если чувствую усталость, даю себе на отдых пару дней – и снова в зал.

Спорт учит дисциплине, дарит хорошее настроение, уверенность в себе. Для меня это уже образ жизни, привычка, основа хорошего самочувствия и выносливости.

Благодарим Фитнес Парк
за предоставленную локацию для съемки



Теперь не только
сантехника!

Центр сантехники
и дизайна «ТутУют»

ул. Тургеневская, 29

+7 (4872) 55-02-20
www.centrsan.ru

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ ВСЕГДА

ПО ИТОГАМ ПРОШЛОГО ГОДА ИЗВЕСТНЫЙ ЭКСПЕРТ ПО НЕДВИЖИМОСТИ ДМИТРИЙ ВОРОБЬЕВ СТАЛ ЛУЧШИМ РИЕЛТОРОМ КОМПАНИИ ECH. ОН ПОСТАВИЛ РЕКОРДЫ ПО НЕСКОЛЬКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ РАБОТЫ, НО ГЛАВНОЕ – ОН ТОЧНО ЗНАЕТ, КАК РЕШИТЬ ВОПРОС С ЖИЛЬЕМ ДАЖЕ СЕЙЧАС, КОГДА ВЫРОСЛИ СТАВКИ ПО ИПОТЕКЕ И РАЗМЕР ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ВЗНОСА. СПРОСИЛИ У НЕГО, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В СЕГОДНЯШНЕЙ СИТУАЦИИ.

– Дмитрий, по итогам 2023 года Вы стали лучшим риелтором компании ECH. Как добились этого результата? И какие уроки извлекли?

– Лучшим в нашей компании становится специалист, который показывает рекордную сумму сделок и общую валовую выручку. Эти показатели у меня по итогам года были самыми высокими, сделок было более сотни. Помогли опыт, трудолюбие и искреннее желание помочь людям. Не очень люблю долго говорить о своих регалиях, предлагаю перейти к более интересным темам *(смущенно улыбается)*.

Главный урок, который извлек для себя в прошлом году, – нужно верить в себя и в то, что безвыходных ситуаций не бывает. Терпение, труд, усердие, честный подход обязательно принесут результат.

– Какие сделки Вам особенно запомнились?

– Обычно запоминаются неординарные сделки, например очень сложные, длительные или, наоборот, очень быстрые. В прошлом году одна из моих сделок шла более 4 месяцев: несколько участников, часть из них за рубежом, вопросы с органами опеки, доверенности из другой страны, нотариальное согласие... Было долго, непросто, но все получилось.

Самая быстрая моя сделка прошла в течение двух дней: удалось сразу найти клиенту подходящий вариант недвижимости, буквально за день мы подготовились и организовали выход на сделку.

В прошлом году у меня было много клиентов из других регионов, а также почти из всех районов Тульской области. Несколько сделок проходило полностью дистанционно, когда обе стороны находились в своих городах. Такой вариант покупки/продажи недвижимости сейчас абсолютно реален и очень удобен. Прошли сделки в Москве, Орле и Калуге.

Все больше клиентов сейчас смотрят в сторону частного строительства, и мы решаем этот вопрос под ключ: находим земельный участок, помогаем с ипотекой, а также у нас есть партнеры-застройщики, которые строят дома за четыре месяца.

– Дайте экспертный совет: есть ли сейчас шансы найти более низкие ставки по ипотеке и первоначальный взнос? Стоит ли вкладывать в недвижимость сбережения с целью их сохранения, учитывая высокие ставки по вкладам?

– Сегодняшняя ситуация не уникальна, рынок не раз переживал кризисы, и в любые времена была возможность купить жилье выгодно. Сейчас более низкий процент по ипотеке можно получить на новостройки. Также есть и льготные программы на рынке вторичной недвижимости для сотрудников определенных сфер и госструктур. Я переориентировал часть своих клиентов с покупки вторичного жилья на новое, и сейчас они очень благодарны, что я помог им сделать именно такой выбор. Но и сделки на вторичном рынке – это нормальная ситуация, нужен грамотный подход к ипотеке (я про ставки, страховки и сопутствующие условия) и, конечно же, к цене и качеству объекта.

Что касается первоначального взноса, купить квартиру или построить дом можно, даже если у вас совсем нет денег – это решаемый момент. Выход есть всегда.

Если говорить об инвестициях – никакой процент по вкладам не сопоставим с теми дивидендами, которые можно получить от вложения в недвижимость, даже при покупке в ипотеку. Важный совет: не принимайте решения самостоятельно. В это непростое время очень важен совет профессионала, чтобы не допустить больших ошибок. Обращайтесь, разберем вашу ситуацию, всё просчитаем и найдем для вас максимально выгодные варианты!



ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ И СПОРТА

ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН – ОСНОВА ВСЕГО: ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ, ЭНЕРГИИ, СТОЙКОСТИ К НАГРУЗКАМ. КАЧЕСТВЕННОЙ ЕДЫ ДЛЯ ЭТОГО МОЖЕТ БЫТЬ НЕДОСТАТОЧНО: ОРГАНИЗМ НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ЖИТЬ АКТИВНО И ТЕМ БОЛЕЕ ЕСЛИ ЗАНИМАЕТЕСЬ СПОРТОМ. КАКИЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ НУЖНЫ В РАЦИОНЕ, МЫ УЗНАЛИ В МАГАЗИНАХ IRON TULA.

IRON TULA уже более 10 лет известен спортсменам и людям, серьезно увлеченным фитнесом: многие годы здесь можно было купить качественное спортивное питание, выбор которого здесь огромен. Сегодня магазины IRON TULA представляют новый, расширенный ассортимент продукции, которая будет полезна каждому. Кроме спортпита, здесь есть огромный выбор витаминов, пищевых добавок, продуктов для правильного питания, полезных перекусов. Это вещи, необходимые в ежедневном рационе: они дают нам дополнительную энергию, силы и помогают вкусно и правильно питаться без лишних калорий и «химии».



ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

С пищей мы можем не получать необходимого количества витаминов и минералов из-за активного образа жизни. Их дефицит приводит к негативным последствиям, от усталости и потери энергии до проблем с внешностью.

Чтобы не было дефицита необходимых веществ, их нужно принимать дополнительно – в виде витаминов и активных добавок. Поэтому значительная часть ассортимента магазинов IRON TULA посвящена тем, кто заботится о себе и ведет здоровый образ жизни. Здесь можно купить витамины и БАДы для поддержки всего организма, комплексы для мужчин и женщин, для спортсменов и просто для полноценной активной жизни. Отдельные элементы (магний, цинк, омега, В, D3) или мультивитамины – можно выбрать любую удобную вам форму приема или обратиться за консультацией для индивидуального подбора составов. Для детей любого возраста есть витамины в виде вкусных пастилок и жевательного мармелада.





В IRON TULA ЗА 10 ЛЕТ РАБОТЫ НАКОПИЛИ ОГРОМНЫЙ ОПЫТ В ВЫБОРЕ СПОРТПИТА, ОСНОВАННЫЙ НА ОТЗЫВАХ ПОКУПАТЕЛЕЙ, И СФОРМИРОВАЛИ АССОРТИМЕНТ С НАИБОЛЕЕ СИЛЬНЫМИ И ЭФФЕКТИВНЫМИ ПОЗИЦИЯМИ, ИСХОДЯ ИЗ ЭТИХ ОТЗЫВОВ. НИКАКИХ СОМНИТЕЛЬНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ – ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫЕ БРЕНДЫ И СТОЯЩИЕ СОСТАВЫ.

ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Если вы испытываете угрызения совести, когда едите конфеты, чипсы или пьете кока колу, а в момент доедания последнего кусочка жалеете, что в организм попало что-то вредное и совсем ему не нужное, у нас для вас две новости и обе хорошие. Первая – нас таких много. Вторая – мы называем это пп зуд, в вас он уже есть, и вы на правильном пути.

Что делать дальше? Отказаться вообще от сладкого? Мы считаем, это невозможно. Поэтому собрали самый большой ассортимент пп-вкусняшек в Туле. Это такие же вкусные шоколадки, печенье, батончики, пирожные с суфле, только без сахара, без трансжиров, с клетчаткой, с хорошим чистым составом. После их употребления нет угрызений совести, как впрочем и прыщей. За 10 лет работы мы перепробовали абсолютно всё в пп продукции, поэтому подскажем самую вкусную печеньюшку.

ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

К спортивному питанию рано или поздно приходит каждый, кто всерьез занимается спортом, фитнесом, любыми видами активности. Это специализированное питание, которое помогает увеличивать эффективность любых ваших начинаний. Спортпит незаменим, если нужно набрать мышечную массу, общий вес, похудеть, скинуть лишние килограммы. Это своего рода мультипликатор, который перемножает ваш результат на современные спортивные технологии.

Важный момент для тех, кто только начинает свой путь в спорте: спортивное питание не вредит организму. Спортпит состоит из аминокислот, протеина, L-карнитина, креатина и других компонентов, которые получают из натуральных продуктов. Это концентрированные белки и углеводы в виде порошка, при правильном употреблении они не способны нанести вред. Напротив – спортпит обеспечивает необходимым количеством белка, помогает преобразовать жир в источник энергии и поддерживает организм при физических нагрузках.

Выбирая здесь любой вид спортивного питания – протеин, гейнер, ВСАА, креатин, жиросжигатели – вы можете быть уверены, что он отвечает высоким стандартам.

А если вам нужна помощь в выборе продуктов – ее можно получить в любом из магазинов, на сайте или в мессенджерах. Консультанты подберут то, что максимально подойдет именно вам.

IRONTULA.RU
Магазин без подделок

📍 пр. Ленина, д. 121
📍 ул. Советская, д. 56а
📍 ул. Пролетарская, д. 28

☎️ +7 (953) 951-96-81
📞 irontula
🌐 irontula.ru

ДЕВИЧНИК В СТИЛЕ **СПОРТ & СПА**

ВСТРЕТИТЬСЯ С ПОДРУГАМИ МОЖНО В БАРЕ ИЛИ КОФЕЙНЕ. НО ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО НЕОБЫЧНОГО – НАПРИМЕР «А НЕ ПОЙТИ ЛИ НАМ В СПА?» – КЛИЕНТЫ «ФИТНЕС-ПАРКА» ЗНАЮТ, ГДЕ УСТРОИТЬ ТАКОЙ ПРАЗДНИК. ДЕВИЧНИК С ПОЛЕЗНЫМИ АКТИВНОСТЯМИ, РЕЛАКСОМ И ДУШЕВНЫМИ РАЗГОВОРАМИ ЗДЕСЬ МОЖНО ЛЕГКО ОРГАНИЗОВАТЬ В ЛЮБОЙ ДЕНЬ: ПРОСТО НАЗНАЧИТЬ ВРЕМЯ И ПРИЙТИ В ЛЮБИМЫЙ КЛУБ.



Начнем со спорта! В групповом фитнес-меню – несколько десятков позиций: можно вместе прыгать с мини-штангами на силовой тренировке, зажать на зумбе, растянуться на стретчинге и йоге, расслабиться на МФР, выбрать любую другую приятную вам активность.

А теперь – в воду: расслабляем мышцы, наслаждаемся чистой водой или присоединяемся к тренировкам – аквааэробике или даже кроссфиту в воде. В «Фитнес-Парке» можно заранее забронировать дорожку и поплавать только в своей компании.

Для абсолютного релакса нежмся в джакузи. Попробуйте разные режимы гидромассажа – стоп, голеней и спины, – расположившись в удобном посадочном кресле большой ванны, где всей компании хватит места.



Модели: Ирина Пшонкина,
Наталья Ескина
и психолог Евгения Счастливая

Горячая финская сауна, мягкое тепло хамама или и то и другое – выберите то, что нравится! В клубе есть особая фишка: стена из гималайской соли, которая, нагреваясь, выделяет полезные вещества и делает воздух целебным.



После водных процедур принимаем воздушные ванны! Для полной атмосферы спа-курорта можно взять в баре травяной чай, смузи или фитнес-коктейль, поболтать и спланировать следующую встречу.



ФИТНЕС
парк

ДЛЯ ПЕРВОГО РАЗА МОЖНО ОФОРМИТЬ ГОСТЕВОЙ ВИЗИТ И ПОТЕСТИТЬ СРАЗУ ВСЕ УДОВОЛЬСТВИЯ. А ЧТОБЫ НАСЛАЖДАТЬСЯ ИМИ ВСЕГДА – ВЫБИРАЙТЕ ПОДХОДЯЩУЮ КЛУБНУЮ КАРТУ: В «ФИТНЕС-ПАРКЕ» ЕСТЬ ВЫГОДНЫЕ ВАРИАНТЫ ДЛЯ РАЗНЫХ РЕЖИМОВ ПОСЕЩЕНИЯ.

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



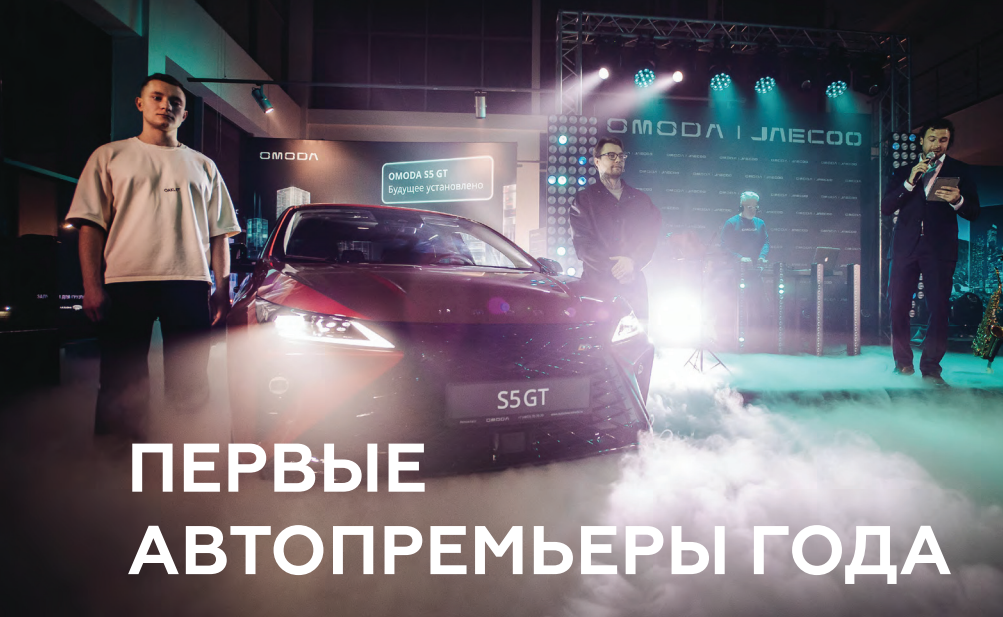
«СТРОЙТЕХЭКСПЕРТ» ОТМЕТИЛ 10-ЛЕТИЕ

В январе исполнилось 10 лет со дня основания «СТРОЙТЕХЭКСПЕРТА» – одной из крупнейших в регионе компаний в сфере строительной экспертизы. В год эксперты проводят оценку более 300 объектов по всей стране, включая памятники культурного наследия и архитектуры. 26 января в фотостудии Grange 2.0 компания устроила праздник для своих сотрудников.

10 лет – это большая история. На празднике руководители «СТРОЙТЕХЭКСПЕРТА» Владимир Шурганов и Артем Кононов вспомнили, с чего все начиналось, отметили главные моменты в развитии компании, поблагодарили всех, кто вносит вклад в общий успех, и отметили наградами лучших специалистов. Сотрудники ответили взаимностью – подготовили видеосюрприз для руководителей и подарили фирменные футболки. А потом все с удовольствием приняли участие в праздничном веселье – смешивали коктейли в ярком бармен-шоу от «Твой бар event», блистали талантами в викторинах и танцевальных конкурсах от ведущего Ивана Босова, пели дуэтом вместе с Леди Ксю.

Фотограф Юлия Шаргу





ПЕРВЫЕ АВТОПРЕМЬЕРЫ ГОДА



25 ЯНВАРЯ ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР БРЕНДОВ OMODA И JAESCOO В ТУЛЕ, «АВТОКЛАСС», ПРОВЕЛ ПРЕЗЕНТАЦИЮ ОБНОВЛЕННОГО ШОУРУМА И ДВУХ НОВЫХ МОДЕЛЕЙ АВТОМОБИЛЬНЫХ БРЕНДОВ.

Фотограф Максим Роштин



И первая – седан OMODA S5GT со спортивным дизайном и характером. Второй – кроссовер JAESCOO J7 с брутальным обликом, оба эффектные, технологичные и комфортные. Показ автомобильных моделей сопровождался модным дефиле: новую коллекцию представил бренд OAKLET. Музыкальную атмосферу создавали DJ Dash и кавер-группа Killaz Time. Гости мероприятия смогли изучить автомобильные новинки во всех подробностях, насладиться фуршетом, поучаствовать в развлекательной программе от ведущего Алексея Куриловича и получить памятные подарки от брендов OMODA и JAESCOO.



АЛЕКСАНДР РИМСКИЙ

Юрист, основатель компании
«Римское право»



4 февраля

ОВЕН

21.03–20.04

Весь февраль обещает быть деятельным и удачным, в том числе для операций с финансами и недвижимостью. Вам удастся навести порядок в текущих делах, решить давние проблемные вопросы, наладить полезные связи.

ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Сейчас лучше замедлить темп, больше отдыхать, в работе и личных отношениях – внимательно оценивать любую возникающую ситуацию. Критично и осторожно воспринимайте все, что вам говорят и предлагают.

БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Чтобы добиться желаемого, вам придется активно искать информацию, много общаться и перемещаться. Удачными будут поездки, знакомства, в том числе личного плана. Хорошее время для обучения и развития.

РАК

22.06–22.07

Вероятны перемены в личной жизни и карьере, появится возможность повысить доход. На этом пути придется преодолевать страхи и сомнения, нежелание что-то менять и выходить из зоны комфорта. Будьте решительнее!

ЛЕВ

23.07–23.08

Для вас наступает интересное время, когда возникнет много новых идей, предложений, планов. Что-то из этого может «выстрелить», поэтому действуйте, пробуйте. Не игнорируйте и мнение близких – в нем тоже есть доля истины.

ДЕВА

24.08–23.09

Посвятите время себе – отдыху, спорту, здоровью. По возможности не перегружайте себя сложными задачами и избытком общения. В отношениях старайтесь сдерживать эмоции и не делать поспешных выводов.

ВЕСЫ

24.09–23.10

Благоприятное время для карьерной и творческой реализации. В личной сфере вероятны большие перемены – помолвка или вступление в брак, новость о пополнении в семье, крупные дорогостоящие покупки, переезд.

СКОРПИОН

24.10–22.11

В профессиональной сфере возможны перемены в сфере деятельности или новые проекты, в которые вас вовлекут. В личной – предстоят большие расходы на дом и быт, но по радостному поводу – ремонт или покупка жилья.

СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Вас ждет активный рабочий месяц, когда вы сможете проявить себя, совершить профессиональные прорывы или решиться на перемены. Спонтанное знакомство может перейти в гармоничные отношения.

КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Всё, что вы хотите получить, обязательно к вам придет. Помните об этом, планируя цели или думая об изменениях. Здесь вы – главный человек. Прогнать уныние и перестать винить себя за все подряд – тоже в ваших силах.

ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Назревает нечто важное, что может кардинально изменить вашу жизнь. Будет непросто, но это позволит вам перейти на новый захватывающий этап, вырасти лично и значительно улучшить финансовое положение.

РЫБЫ

20.02–20.03

Сейчас лучшая позиция – наблюдатель. Вокруг может происходить разное – семейные дразги, перестановки в рабочей сфере. Чтобы не навредить себе и отношениям, лучше отстраниться и подождать, к чему все это приведет.

БРОНИРУЙ РАНЬШЕ – ОТДЫХАЙ ДЕШЕВЛЕ

РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ ТУРА НА ОТДЫХ – НЕ ТОЛЬКО СТРАХОВКА ОТ РОСТА ЦЕН, НО И ГАРАНТИЯ ТОГО, ЧТО ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ВООБЩЕ СОСТОИТСЯ. В КАКИХ СЛУЧАЯХ ОСОБЕННО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОКУПАТЬ ПУТЕВКУ ЗАРАНЕЕ И НАСКОЛЬКО ЭТО ВЫГОДНО, РАССКАЗЫВАЕТ АННА ТИТОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ТУРАГЕНТСТВА SUN DALI.



Из-за постоянного роста цен раннее бронирование становится все более востребованной услугой у путешественников. Вы вносите часть стоимости тура, которая действует на сегодняшний день. Это очень предсказуемо: как показывает наша практика, к моменту вылета цена на ту же путевку поднимается весьма существенно! Особенно эта разница очевидна на премиальных турах и дорогих отелях. Раннее бронирование позволяет сэкономить порядка 30%, а с нынешними ценами это очень весомая выгода.

Но не только финансовый аспект важен. Во время раннего бронирования у вас есть больше возможностей выбора отелей, курортов и направлений. Вы можете выбрать то, что вам действительно нравится, а не то, что осталось. Есть суперпопулярные отели, в которых и за два-три месяца уже нет свободных мест. И если вы хотите попасть именно туда, тур нужно бронировать только заранее. Сейчас советую бронировать майские праздники и пляжный отдых летом и осенью, летом уже пора задуматься о поездке на новогодние праздники.

Какие направления лучше бронировать заранее? Любые – туры по России и заграничные курорты, экскурсионные и пляжные. Расскажу, почему.

ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ ЗА РУБЕЖОМ

По опыту, чем ближе желаемая дата поездки, тем выше цена тура – это касается Турции, Египта и всех остальных популярных направлений. Например, Египет ближе к майским праздникам подорожает процентов на 30%. Можно понадеяться на горячие туры – но их может и не быть, никто не даст вам такую гарантию, а значит, весь отдых оказывается под большим вопросом. В отелях премиум-класса скидок летом точно не будет, а сейчас на летние туры они есть, и очень значительные.

Если хотите улететь позагорать в мае, рекомендую кроме Турции и Египта рассмотреть и другие направления – Маврикий, Вьетнам, китайский Хайнань. Везде есть прямые перелеты, солнце и теплое море, пока еще есть в продаже авиабилеты и места в отелях. И более приятные цены, чем будут в марте-апреле.

ПУТЕШЕСТВИЯ ПО РОССИИ

Здесь раннее бронирование позволяет не только сэкономить, но и в целом гарантировать возможность отдыха. На нашем черноморском побережье не слишком большой гостиничный фонд, и хорошие отели разбираются задолго до летних месяцев. На Красной Поляне и Архызе есть модные отели, куда без раннего бронирования вообще не попасть.

Тем, кого интересует экскурсионный отдых, советую короткие тематические поездки на праздники или выходные по российским городам. Они очень атмосферные, с богатой программой и доступной ценой, особенно если забронировать заранее.


ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРЫ ЗА ГРАНИЦУ

Их выгодно бронировать, потому что авиабилеты не входят в стоимость, а за несколько месяцев до вылета они всегда дешевле. Поэтому мы бронируем тур (тоже со скидкой, если заранее), покупаем билеты с дисконтом – двойная выгода. Кроме того, в экскурсионных турах обычно ограниченное количество мест, к нужным вам датам они могут закончиться.

Из интересных направлений советую Узбекистан, например тур по трем столицам – Самарканд, Бухара, Ташкент, невероятно красивое, колоритное путешествие. Отличным вариантом также будет Сербия, можно выбрать тур с посещением Черногории, Боснии и Герцеговины. Шенгенская виза для такого тура не нужна.

Для нас по-прежнему открыты европейские экскурсионные маршруты: можно без проблем съездить в Австрию, Венгрию, Италию и другие страны. Экскурсионную программу можно выбрать под любые возможности и предпочтения – например за неделю объехать все знаковые места Италии или дополнить тур поездкой в Швейцарию и Лихтенштейн. У нас очень много интересных вариантов – обращайтесь, бронируйте заранее и наслаждайтесь отдыхом!



пр. Ленина, 35, 1-й этаж
+7 (4872) 585-888
+7 (950) 920-50-00
sundali.ru  sun.dali





АВТОКЛАСС

Официальный дилер
ОМОДА в Туле

OMODA



Тула, Новомосковское ш., 25
+7 (4872) 70-20-20
autoclass-omoda.ru

ULTRACEUTICALS

РЕАЛЬНЫЙ • ВИДИМЫЙ • РЕЗУЛЬТАТ



❖ клиника комаровой

Тула, ул. Демонстрации, 137 | Тула, проспект Ленина, 81

+7 (4872) 57-30-07

| verdea.ru