

# 100 ЛИЦА

ЖУРНАЛ О ЛЮДЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ  
№2(105) март 2021

16+

Она сказала

**ДА!**

*А. Демидова*

ЧИСТАЯ ПРАВДА  
О ДЕВУШКЕ В БЕЛОМ

# СЕРДЦЕ ГОРОДА ИЗ ВАШИХ ОКОН

[www.парк33.com](http://www.парк33.com)



# ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

- В пяти минутах от центра города
- Виды на исторический центр
- Экологически чистый район с парковой зоной
- Продуманные планировки с просторными кухнями
- Застекленные панорамные балконы и лоджии
- Индивидуальное отопление
- Высокие потолки

# 60-32-32

## ОФИС ПРОДАЖ

Застройщик ООО «МаСт». Проектная декларация №33-000315 от 29.05.2019 г. опубликована на сайте <https://наш.дом.рф/сервисы/каталог-новостроек/объект/31226> ID дома: 31226

Разрешение на строительство №33-000-63-2018, выданное Департаментом строительства и архитектуры администрации Владимирской области 21.06.2018 г. Представленные изображения объектов долевого строительства, элементы благоустройства и озеленения носят предварительный ознакомительный характер и могут отличаться от фактических проектных решений, реализуемых застройщиком и не является публичной офертой. Подробности уточняйте в офисе продаж



# ГАСТРОЭНТЕРО ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ



ЗАБОТИНА  
Екатерина Евгеньевна

Гастроэнтеролог, гепатолог, кандидат  
медицинских наук, врач высшей категории

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# ОЛОГИЯ



## Эндоскопия может применяться в следующих целях:

- Для диагностики заболеваний. Эндоскопия позволяет увидеть изменения нормального цвета слизистой оболочки, эрозии, язвы, рубцы, новообразования, обнаружить источник кровотечения.
- Для контроля за ходом лечения. Эндоскопия дает возможность проследить динамику развития заболевания. Во время эндоскопии патологические участки могут быть сфотографированы, и повторное исследование способно выявить произошедшие изменения.
- В лечебных целях. Устройство эндоскопа позволяет вводить через него инструменты и лекарственные препараты для лечебного воздействия. В процессе эндоскопии могут быть удалены небольшие полипы, произведена лазеротерапия, введено лекарство на область обнаруженных язв и эрозий.
- Для забора биологического материала (биопсии). Во время эндоскопии берется материал с поверхности слизистой оболочки органа для последующего изучения в лаборатории (гистологическое и гистохимическое исследования).



СЕМЕЙНЫЙ  
ДОКТОР

**Мы работаем  
для вас**

по адресу:

**г. Владимир,  
ул. В. Дуброва, 2Б**

Отвечаем по телефону:

**77-33-22**

наш сайт :

**famdoctor.ru**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Восновление ~~обострение~~

## Топ-5 бьюти-процедур

Зима, спасибо, до свидания! Начинаем новую жизнь, наполняем внутренний ресурс, обновляемся! Представляем вам to do list весенних процедур красоты. И с нами, как всегда, эксперт и просто красавица – **Наталия Пронина** – генеральный директор салона красоты GEN87 BEAUTY и соучредитель клиники GEN87.

*Наталия, сегодня нас интересуют не общие рекомендации, а ваши личные предпочтения, поскольку понятно, что для себя вы выбираете всё самое эффективное. Проведите нас по вашим любимым кабинетам!*

С удовольствием. Как говорится, у меня секретов нет. Итак, первая «святая святых» – зона работы нашего визажиста и эксперта по пудровому напылению Дарья Балакиревой.

*Отношение к татуажу не у всех, так скажем, позитивное.*

Татуаж канул в лету вместе с побочными эффектами. Дарья выполняет перманентный макияж бровей, межресничной зоны и губ в уникальной технике напыления. Эта техника хороша тем, что с её помощью можно добиться максимально естественного результата и забыть о макияже на срок до двух лет. Длительность процедуры составит от полутора до двух часов, но оно того стоит! Максимально натуральный эффект и долговечность без «выцветания» — разве это не мечта?! Вы экономите на косметике, у вас прекрасный внешний вид в любое время суток, эта техника отлично корректирует недостатки, которые вы хотели бы скрыть. Дарья – эксперт с медицинским образованием, регулярно повышающий квалификацию в лучших школах Москвы и Санкт-Петербурга. Я с уверенностью советую то, что выбираю сама, и наслаждаюсь результатом уже не первый год. Кстати, мы поможем и тем, кто недоволен сделанным татуажем. «Сотрём» неудачную работу и сделаем красиво!

*С чего начать весну, если хочется не только красоты, но и удовольствия, расслабления?*

О, для этого у нас много возможностей, но я вам расскажу о моей любимой спа-процедуре: педикюр и маникюр от премиального бренда La Ric и нашей очаровательного профессионала-подолога Марины Харитоновой. Это нужно испытать хотя бы раз в жизни! Многоэтапный спа-ритуал с массажем и ароматерапией. Такой маникюр или педикюр как мини-отпуск. Вы получаете удовольствие не только от результата, но и от самого процесса.

*Ароматы просто сводят с ума!*

Все средства содержат растительные экстракты и натуральные масла. Маникюр La Ric признан одним из лучших в мире для ухода за руками и представлен в самых роскошных отелях мира (SPA-отель Ritz в Париже, семизвездочный Burj-Al-Arab в Дубаи). Подчеркну, что за эффективностью и красотой



ритуала стоит не только качество продуктов, но и медицинское образование эксперта. Марина справится и с самыми сложными проблемами стоп. Это человек, который учится постоянно, наращивая инструментарий и навыки.

*И все-таки в период весеннего обостр... извините, обновления, прежде всего нам, девочкам, хочется новую стрижку и цвет волос. Как вы добиваетесь такого роскошного блонда?*

Нам в следующий зал! Самая просторная зона нашего бьюти-пространства – территория стилистов по волосам.

# ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХ



*То есть парикмахеров?*

На сегодняшний день отношение к профессии парикмахер абсолютно иное, нежели 10-15 лет назад, поэтому я и сказала «стилист по волосам». В XXI веке это серьезная профессия, требующая огромных знаний в разных сферах: геометрия, химия, психология... С каждым годом всё меняется: тенденции, методы, уровень сервиса. Наши эксперты осознают всю ответственность за здоровье волос. Мы работаем на разных видах красителей: KEVIN MURPHY (Австралия), Kudra (Франция), REDKEN (США), Wella. Мне, например, подходит Kudra, но это не значит, что вам подойдет та же марка. Краситель и уход подберет эксперт после диагностики состояния именно ваших волос и кожи головы.

*Наталья, я знаю, что проект GEN87 славится парком инновационной техники. Какие аппаратные методики вы опробовали на себе и считаете самыми эффективными?*

Продолжим нашу экскурсию! Приглашаю вас пройти в клинику GEN87. Что ж, если речь идет о лице, то мой фаворит – процедура Clear Lift. Фотоакустическое 4D-омоложение. Оно стало возможным благодаря появлению инновационного аппарата Harmony XL PRO от лидера световых медицинских решений AlmaLasers. После 5-6 процедур вы получаете

идеальную кожу и при этом молодете день за днем: за счет стимуляции регенерации и неокollaгеноза эффект омоложения усиливается в течение 6 месяцев после курса процедуры. Она всесезонна. ClearLift — единственная процедура, после которой вы можете подставлять лицо солнечным лучам.

*И сколько длится реабилитация после такого волшебства?*

Реабилитация не требуется. Это lunch-time процедура, после которой вы сразу можете вернуться к привычным делам.

*А это больно?*

Абсолютно безболезненно. Запатентованные технологии, реализованные в аппарате Harmony XL PRO, позволяют проводить процедуру без анестезии. Вы чувствуете только легкое тепло. Лазерное омоложение сегодня перестало быть стрессом для кожи.

*Наталья, а для тех, кто предпочитает «уколы красоты», что вы можете посоветовать?*

На самом деле, одно другого не исключает. Лично я выбираю микс аппаратных и инъекционных методик. Этот подход дает самые лучшие результаты. Сейчас у нас появился инъекционный препарат последнего поколения «РАДИЕСС»

последнего поколения «РАДИЕСС» немецкой компании Merz для устранения возрастных изменений и коррекции морщин, его название уже уверенно ассоциируется с отдельной процедурой лифтинга. Его состав отличается от состава других филлеров: основное действующее вещество не гиалуроновая кислота, а гидроксипатит кальция. Благодаря этому результат сохраняется в течение 12-18 месяцев. Гидроксипатит кальция входит в состав костной ткани, поэтому легко воспринимается организмом. «РАДИЕСС» превосходит другие препараты для контурной пластики тем, что запускает синтез собственного коллагена в тканях. И это единственный препарат для качественной коррекции скулы. Филлер имеет минимум противопоказаний и не вызывает аллергии. Реабилитация длится всего 2-4 дня.

*Ну что ж, весенний план обновлений составлен. Начинаем действовать! Наталья, спасибо за интересную экскурсию и ценные советы.*

Весна идёт, весне дорогу! А все дороги весной ведут, конечно, к нам! Спасибо за интересные вопросы, рада делиться тем, что люблю сама. Директ моего инстаграма всегда в welcome-режиме. Спрашивайте обо всём, что вам интересно в мире красоты, молодости и здоровья!



**GEN87**  
клиника&салон красоты

Instagram: @gen87\_beauty    Telegram: @gen87\_vld

Горького, 27, тел. 47-40-17, 47-40-27  
vld.gen87.ru / gen87beauty.ru

# ОДИНА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.





GRACIANA

HIGH QUALITY SHOES

«Поднимаясь  
на высоту  
каблука, мы  
становимся  
чуть ближе  
к небу,  
где каждая  
может  
загадать свое  
красивое  
желание  
и приложить  
максимум  
усилий  
для его  
исполнения!»

Татьяна Кабина



ТЦ Крейсер (2 этаж)  
пр-т Ленина, 46  
@gracianasprincway33





GRACIANA - на высоту моих желаний!

фотостудия  
«Лейка и лук»  
@leica\_and\_look

г. Владимир, ул.Б.Московская, д.19  
«Старые» торговые ряды  
с 10.00 до 20.00  
@baby\_kids33



BABY\_KIDS33



# Малышки & Детишки



Широкий ассортимент одежды  
на все случаи жизни от 0 до 10 лет

Многослойность образов  
и стильные сочетания

Натуральные ткани

Бельевая линейка для подростков

Россия/Германия/Испания

# МИНУС 10 ЛЕТ ЗА 1 ЧАС

## И ПЛАЗМОЛИФТИНГ В ПОДАРОК

Встречайте лазер  
**ДЕКА CO2!**



Лазерная шлифовка – аппаратная манипуляция, которая обладает ярко выраженным омолаживающим эффектом и значительно улучшает структуру и внешний вид кожи.

- Деликатное удаление ороговевшего слоя клеток, а также неактивного поверхностного слоя кожи. Это позволяет избавиться от рубцов, шрамов и пигментации, а также устранить нездоровый оттенок кожи и сделать ее более гладкой.

- Стимуляция работы клеток кожи, в результате которой активируется выработка природного коллагена и эластина, что делает кожу более упругой, подтянутой и дает заметный лифтинг-эффект.

Лазерная шлифовка и лазерный пилинг – идентичные процедуры, которые отличаются глубиной



**М**ЕТОДИКА ЛАЗЕРНОГО ОМОЛОЖЕНИЯ, КОТОРУЮ ОЦЕНИЛИ МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ, СТАЛА ДОСТУПНА ДЛЯ ВАС. В ИНСТИТУТЕ КРАСОТЫ ВАВОР ДОЛГОЖДАННОЕ РАСШИРЕНИЕ ПАРКА АППАРАТОВ! В ДОПОЛНЕНИЕ К УЖЕ ЛЮБИМЫМ ВАМИ GENEО+ И ENDOSPHERES THERAPY СПЕШИМ СООБЩИТЬ О ВОЗВРАЩЕНИИ СТОЛЬ ПОПУЛЯРНОГО ДЕКА CO2. И В ЧЕСТЬ ЭТОГО СОБЫТИЯ ВЕСЬ МАРТ МЫ ДАРИМ ПРОЦЕДУРУ ПЛАЗМОЛИФТИНГА ВСЕМ, КТО ПРИДЕТ НА ПРОЦЕДУРУ ЛАЗЕРНОЙ ШЛИФОВКИ ИЛИ ЛАЗЕРНОГО ПИЛИНГА!

НАША КОМАНДА ПРОШЛА ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПО РАБОТЕ С АППАРАТОМ У ВЕДУЩЕГО КЛИНИЧЕСКОГО ТРЕНЕРА КОМПАНИИ ДЕКА, И МЫ ПРОСТО ЗАРЯЖЕНЫ И ЕЩЕ БОЛЬШЕ ГОТОВЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРЕОБРАЖАТЬ ВАС С ПОМОЩЬЮ ЭТОГО СУПЕРМОЩНОГО И СОВРЕМЕННОГО АППАРАТА!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

воздействия (лазерная шлифовка оказывает более глубокое воздействие).

### ПОКАЗАНИЯ

- Мелкие и глубокие возрастные морщины,
- нарушение пигментации (появление пигментных пятен),
- шрамы и неровности кожного покрова, оставшиеся после угревой болезни (постакне),
- признаки фотостарения кожи,
- рубцы постакне,
- снижение тонуса и эластичности кожи,
- нездоровый оттенок кожи.



### РЕЗУЛЬТАТЫ

Крупные поры сужаются, а жирность уменьшается, восстанавливается естественный pH баланс кожи, воспалительные процессы устраниваются, кожа становится ровной и матовой, пигментные пятна исчезают, восстанавливаются метаболизм и обменные процессы в кожном покрове.

### ОСОБЕННОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ

Единственная методика, позволяющая специалисту прорабатывать как стандартные зоны (овал лица, шея, декольте, руки, любые зоны тела), так и особо деликатные (верхнее подвижное веко, нижнее веко, параорбитальную зону).

Превосходная эффективность при минимальных рисках и хорошая альтернатива пластической хирургии!



Сама процедура длится несколько минут, а период реабилитации (покраснение кожи, образование мелкоточечных чешуек) длится от 30 до 48 часов. Только SmartXide DOT THERAPY дает явно выраженные клинические результаты при минимальной реабилитации быстро и надолго.

### ВЫ ПОЛУЧИТЕ:

- здоровую и сияющую кожу,
- ровный рельеф и отсутствие морщин,
- заметный лифтинг-эффект, коррекция контуров овала лица, который становится более четким, уходят и уменьшаются «брыли»,
- осветление пигментации,
- комплексное омоложение кожи лица, век, шеи, декольте,
- «открытый» молодой взгляд без нависания кожи, без мешков под глазами,
- коррекцию дефектов постакне.

Напоминаем, что с любой проблемой вы можете обратиться на

консультацию к нашему врачу-косметологу. Профессионализм института красоты «BABOR Владимир» подтвержден премией BABOR EXCELLENCE INSTITUT за экспертизу в косметологии!

Еще одно несомненное преимущество лазера, за которое мы так его ценим – шлифовка растяжек на теле.

Лазерная шлифовка наиболее эффективна в борьбе с этим дефектом кожи, поскольку по своей природе растяжки больше всего напоминают рубцы. Луч лазера, проникая в кожу, выпаривает клетки ткани стрии, что приводит к активизации процессов восстановления. Тепловое воздействие стимулирует выработку нового коллагена и эластина.

Таким образом происходит создание нового слоя эпидермиса на месте растяжки.



ПРИХОДЯ К НАМ, ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ УВЕРЕНЫ В КАЧЕСТВЕ ДИАГНОСТИКИ, НАЗНАЧЕННЫХ ПРОЦЕДУР ПО ПОКАЗАНИЯМ И ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДОМАШНЕГО УХОДА!

**BABOR**  
ИНСТИТУТ КРАСОТЫ • СПА • БУТИК

+7 (4922) 603 306

ул. Студеная гора, д. 14  
babor.vladimir.ru  
@babor.vladimir

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Март 2021

## Содержание

### СЛОВО РЕДАКТОРА

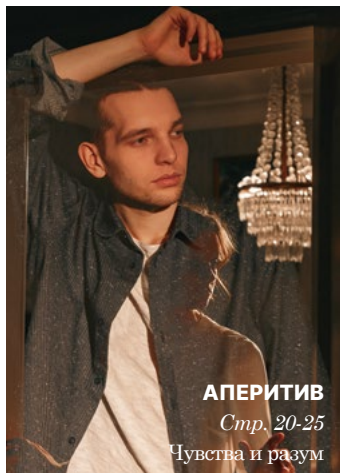
Стр. 13



#### ПОРТРЕТ

Стр. 14-17

Александра Демидова



#### АПЕРИТИВ

Стр. 20-25

Чувства и разум

# 100ЛИЦа

### Health & beauty

стр. 26-27

Какая разница, или почему девочкам не стоит мыть голову мужским шампунем?

стр. 28-29

Секрет быстрого омоложения

стр. 30-31

Безоперационная пластика

стр. 32-33

Гранд Эстет. Центр эстетической медицины



### СТИЛЬ ГОРОДА С МАРИЕЙ ЗАСОРИНОЙ

Стр. 34-37

Тренды наступающего теплого сезона 2021

### КРАСОТКА

Стр. 38-39

Чёрным по белому



### ДИЗАЙН И ИНТЕРЬЕР

Стр. 46-47

АРТИШОК. Лаборатория авторских решений

### TRAVEL

Стр. 48-51

«Арабский Рим»



Рекламное издание Журнал «100ЛИЦа Владимир» ©.  
Все права защищены.  
Категория информационной продукции 16+

№ 2 (105) за март 2021 г. от 17.03.21 г.  
Тираж: 3000 экземпляров. Цена свободная.

Учредитель и издатель: Ерофеев Е.Н.  
Свидетельство о регистрации СМИ № ТУ33-00328 от 04.10.2013 г.  
выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
во Владимирской области.

Главный редактор: Кабина Т.С.

Адрес редакции: г. Владимир, Октябрьский проспект, 36-НП,  
оф. 12.

Телефон: 8 4922 42-30-19, 8 904 591-31-59  
E-mail: glance@inbox.ru

Отпечатано в типографии ООО «ЮНИОН ПРИНТ»  
г. Нижний Новгород, ул. Баррикад, д. 1/5.  
Дата подписи в печать: 11.03.21; Выход в свет: 17.03.21.

Рекламируемые в журнале товары подлежат обязательной  
сертификации, услуги – лицензированию. Ответственность  
за содержание рекламы несёт компания – рекламодатель. Срок  
действия рекламных предложений – 1 месяц с даты выхода  
журнала в свет если в макете не указано иное.

Мнение авторов публикаций может не совпадать  
с мнением редакции.

Фотография на обложке: Анна Лучкова  
Иллюстрации: Татьяна Маклашина

## СТОЛИЦА

издательский центр



**СЛУЖБА БЛАГОУСТРОЙСТВА**



**ГАЗОН «ПОД КЛЮЧ»**

**от 100 руб/м2**

**+7 (904) 039- 80-80**

**печать до формата B2**



Журналы, каталоги, брошюры, альманахи,  
справочники, годовые отчеты, книги в

мягком переплете с внутренним

блоком на мелованной и

офсетной бумаге, буклеты,

листовки, флаеры, афиши,

корпоративные газеты,

календари квартальные и

домики, календарики, прайс-

листы, деловая документация,

этикетки, наклейки, стикеры, папки,

бланки на самокопирующейся бумаге,

шелфтокеры, воблеры, коробки, упаковка

и дисконтные карты.



+7 987 751 5888 , [arin111a@yandex.ru](mailto:arin111a@yandex.ru) (Марина Панкова); [www.upnn.ru](http://www.upnn.ru)

**HEIDELBERG**  
*Speedmaster*





# Слово РЕДАКТОРА

*Я рисую в рамке окна,  
Как сидишь и глядишь вдаль,  
Как качает тебя волна  
Или нервно жмёшь на педаль.*

*Ты – основа всего полотна,  
И, куда ни бросай взгляд,  
Этот холст покрываешь сполна.  
Я рисую тебя наугад...*

*В рамках окон моих и грёз  
Я не ставлю последний штрих.  
В мире много метаморфоз,  
И среди них твой застыл лик.*

*Так стараюсь, пишу что есть сил –  
Я хочу, чтобы ожил портрет  
И меня от окна уводил  
В мир, где*

**РАМОК У СЧАСТЬЯ НЕТ.**

**Н**есколько раз посещала уроки живописи, желая научиться писать не только слова на бумаге. Холст продолжает меня манить и сейчас, поэтому я буду пробовать вновь и вновь...

Пока же моё журналистское красноречие сочетается с изобразительным искусством талантливого иллюстратора Татьяны Маклашиной.

А далее вас ждёт целая галерея кисти наших любимых авторов и множество живописных картин от владимирских фотохудожников.

Свежий номер в красках новой весны готов к открытию!

Главный редактор  
**ТАТЬЯНА КАБИНА**  
@mila\_visochanskaya

Иллюстратор  
**ТАТЬЯНА МАКЛАШИНА**  
@tanyamaklashina

#пищадляума #десертдляглаз  
@100lica\_magazine



РУССКИЙ  
СТАНДАРТ  
БАНК

# Кредит наличными

**8 800 200 3 113**

Продукт «Привлекательный PIL (кредитная линия)»\* предоставляется в размере от 30 000 до 1 000 000 рублей. Годовая процентная годовых. Срок кредита — 36–60 месяцев. Окончательные условия получения кредита предлагаются в индивидуальном порядке. К оформлению документов, необходимых для заключения с банком договора, может производиться, если одновременно соблюдаются дата окончания срока кредита, у заемщика имеется постоянная регистрация по месту жительства на территории РФ. Пример расчета — 15,9% годовых, срок — 36 месяцев. ПСК по кредиту — 15,891% годовых. Платеж — 9 130 рублей. Общая сумма выплаченных процентов (сумма основного долга и сумма просроченных процентов за пользование кредитом). Неустойка начисляется со дня возникновения просрочки и процентов либо до выставления банком заключительного требования (в зависимости от того, какое из событий наступит раньше). Платеж по неустойке в размере 0,1% от суммы просроченного основного долга и процентов за пользование кредитом, неустойка начисляется за каждый день просрочки.

Кредит предоставляется на усмотрение банка. Не является публичной офертой. С условиями рекламируемых продуктов можно ознакомиться на сайте банка. Юридический адрес: 105187, г. Москва, ул. Ткацкая, д. 36.

# 7,9%

от



[www.rsb.ru](http://www.rsb.ru)

ставка устанавливается в индивидуальном порядке от 7,9% до 21,9% годовых. Полная стоимость кредита — от 7,895% до 21,882%. Кредит оформляется во всех отделениях банка. По желанию клиента по кредиту предоставляются платные дополнительные услуги. Следующие условия: заемщик является гражданином РФ в возрасте от 23 лет на дату оформления документов и не старше 70 лет на дату окончания срока кредита по продукту «Привлекательный PIL (кредитная линия)»: сумма кредита — 260 000 рублей, ставка по кредиту — 68 337,32 рублей (сумма выплаченных процентов уменьшается при осуществлении частичного или полного досрочного погашения основного долга и (или) процентов за пользование кредитом банк взимает с заемщика неустойку в размере 20% годовых на сумму просроченного основного долга и (или) процентов за пользование кредитом и по дату полного погашения просроченного основного долга и процентов. После выставления ЗТ и при наличии после даты оплаты непогашенного основного долга и (или) процентов банк взимает с заемщика неустойку в размере 20% годовых на сумму просроченного основного долга и (или) процентов за пользование кредитом и по дату полного погашения просроченного основного долга и процентов. Узнать больше на сайте банка rsb.ru. АО «Банк Русский Стандарт». Генеральная лицензия Банка России № 2289 выдана бессрочно 19 ноября 2014 года.



В КАДРЕ  
АЛЕКСАНДРА ДЕМИДОВА  
@ALEXANDRA\_DEMIDVA  
ФОТОГРАФ АННА ЛУЧКОВА  
@ANNA\_LUCHKOVA  
МUAH МАРИЯ ПОПОВА  
@MARIAPOPPOVA

СТУДИЯ  
@МАКЕМЕUP.33  
ОБРАЗ SHOWROOM  
@LOOK.BY.U  
БУКЕТ ЦЕНТР ЦВЕТОВ  
«ФЛОРЕНЦИЯ»  
@FLOWERS\_CENTR  
ЛОКАЦИЯ  
@STUDIO.PEOPLE

# АЛЕКСАНДРА ДЕМИДОВА

## ОНА СКАЗАЛА ДА!

10 ЛЕТ КАК НАША ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ СКАЗАЛА САМОЕ ВАЖНОЕ ДА СВОЕМУ ЛЮБИМОМУ... ТЕПЕРЬ УЖЕ МУЖУ! ОНА ВСЕГО ЗА 2 МЕСЯЦА В ОДИНОЧКУ СПЛАНИРОВАЛА И СКООРДИНИРОВАЛА СОБСТВЕННОЕ СВАДЕБНОЕ ТОРЖЕСТВО, И ВОТ УЖЕ 8 ЛЕТ ПОМОГАЕТ ВЛАДИМИРСКИМ ПАРАМ ПРОЙТИ ПУТЬ ОТ СОГЛАСИЯ НА ПРЕДЛОЖЕНИЕ РУКИ И СЕРДЦА ДО СВАДЬБЫ СВОЕЙ МЕЧТЫ. А МЕЧТЫ ДОЛЖНЫ СБЫВАТЬСЯ (ПРАВДА НАД ЭТИМ ПРИХОДИТСЯ НЕМАЛО ПОТРУДИТЬСЯ)!

О ЛИЧНОМ ОПЫТЕ И БЕЗГРАНИЧНОМ ПРОГРЕССЕ В СОБЫТИЙНОЙ ИНДУСТРИИ РАССКАЗЫВАЕТ АЛЕКСАНДРА ДЕМИДОВА.

**С**аша, сегодня ты можешь организовать любое торжество.

**К тебе обращаются за помощью в планировании, декорировании и организации свадеб, выпуск, любых торжеств, начиная с первого годика и до последующих дат. Ты делаешь праздники любого содержания и масштаба. Как ты пришла к делу своей жизни?**

Организуя свою собственную свадьбу, я настолько прониклась каждым моментом подготовки, что, поставив точку в этом процессе – надев заветное кольцо, – я стала ностальгировать по всей этой вдохновляющей круговерти. Но начался новый этап в моей жизни. Я погрузилась в материнство, и помогала мужу в делах его бизнеса: тогда это была аренда шатров для мероприятий (свадеб в том числе). Однажды я приняла предложение попробовать провести выездную регистрацию. В то время это было ново и прогрессивно для нашего города. С учетом моего темперамента, было сложно не заразиться идеей и не воплотить её. Однако это увлечение требовало всё больше времени, знаний, опыта и привлечения людей смежных профессий. Таким образом я пришла к концентрации всех необходимых сил в одном пространстве и назвала его «Студия событий Александры Демидовой».

**Твое имя становилось всё более популярным среди пар, планирующих создание семьи. Для многих оно стало гарантом качества организации и даже службой психологической поддержки. Душевности тебе не занимать! Но задел был изначально «Студия событий...», а значит, ограничиваться только свадьбами ты не планировала?**

Мне хотелось и, надеюсь, удалось занять лидирующие позиции в этом направлении. Но состоявшаяся свадьба – это не

точка, а, наоборот, начало в жизни людей. Потом мои пары стали обращаться ко мне с просьбами организовать гендер-пати, выпуск из роддома, вечеринки по случаю первого годика малыша и так далее... Возникло всё больше и больше инициатив от моих

клиентов. Некоторых интересовал тематический декор, и мне даже сложно сосчитать сколько локаций мы украсили.

**И ты никогда никому не отказывала?**

Мне легко находить общий язык с людьми. Я на своем месте и всё, что здесь было, есть и будет, мне знакомо и близко. Я умею слушать, слышать, настраиваться и настраивать других. Мне не приходилось отказываться. Я рада соглашаться и помогать!

**Раньше ты профилировалась только на эстетике свадебного торжества: декорировании, оформлении, а в остальных вопросах помогала советом, контактами. Сейчас же предлагаешь свадьбу «под ключ».**

Да. Набравшись опыта, я решила развиваться. Для начала прошла обучение, создала многопрофильную команду и объединила всех специалистов в данной индустрии. Разработала различные варианты проведения событий, оформила презентации, что немаловажно, в разных стилях и разном ценовом сегменте. Каждая пара должна получить что-то своё, особенное и, конечно, согласно бюджету. Я помогаю и вкладываться, и экономить, и избегать лишних трат, и получать лучшие эмоции.

Я ГОТОВА ВЗЯТЬСЯ  
ЗА МНОГОЕ В  
РАМКАХ СВОИХ  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ И  
ДАЖЕ ЗА РАМКАМИ...



**Звучит как миссия.**

*Наверное, но я не люблю громких слов о себе. Моя роль чаще за кадром, и как раз для того, чтобы кадры молодых получились!*

**Сегодня, кроме сопровождения на подготовительных этапах, стали появляться такие специалисты, как координаторы. Они работают в режиме онлайн, обеспечивая безупречное осуществление замысла. Часто ли такие требуются?**

*Всегда! Это снимает много внешней суеты и позволяет невесте и жениху расслабиться и получать удовольствие здесь и сейчас. И да, теперь это наше предложение и довольно частый запрос от клиентов.*

**Сегодня в фотостудии расцвела ваша новая декорация – арка Гринери. Это тренд свадебного сезона?**

*Это наша новинка. Всего у нас сейчас в ходу более 10 арок для выездных регистраций – и это только одна точка, от которой расходится множество линий праздничного убранства. Привезти и поставить её не так сложно, сложнее создать. Мы всё делаем сами. Я перфекционист: качество идеи и исполнения должны быть под моим личным контролем.*

**Я НЕ ЛЮБЛЮ ГРОМКИХ СЛОВ О СЕБЕ. МОЯ РОЛЬ ЧАЩЕ ЗА КАДРОМ, И КАК РАЗ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ КАДРЫ МОЛОДЫХ ПОЛУЧИЛИСЬ!**

**Мы рады оживить этой оригинальной конструкцией нашу съемку. А какие ещё проекты могут оказаться жизнеспособными в твоих руках?**

*Я готова взяться за многое в рамках своих возможностей и даже за рамками... Мне хочется видеть счастье и быть причастной к нему. Это желание – то, что особенно объединяет всех в моей личной и профессиональной семье. И, знаешь, я жду новых задач и встреч.*

**В этом году 10 лет со дня вашей свадьбы. Как планируете его провести?**

*Возможно, провести 10, а то и больше свадеб в эту дату! Мы расписались 30 июля – это жаркий сезон для нас. В этом году число выпадает на пятницу, так что больше шансов установить профессиональный рекорд, чем отпраздновать наедине.*

**Если отмотать назад, с высоты опыта, как бы ты скорректировала свою свадьбу?**

*Никак. Я единожды жена и дважды мама, у меня впереди ещё много-много свадеб, где я могу реализовать всё лучшее, что знаю и умею. Стоит ли что-то корректировать? Думаю, стоит задумываться только о будущем.*

**Золотые слова! Кстати, а золотую свадьбу организовать возьмешься?**

*Да! И будет здорово, если это будет моя пара – одна из тех, кого поженила именно я! (смеётся)*

*Она сказала ДА на все наши вопросы и предложения, не отказала никому в исполнении желания о лучшем ДНЕ В ИХ ЖИЗНИ, украсила собой студию и обложку*

*нашего первого весеннего номера, ведь впереди СЕЗОН, и уже будет не до интервью.*

*Ежегодно силами Сашиной студии организуется 100-150 бракосочетаний. За 8 лет их организовано и проведено тысячи. Растет число событий, улыбок и воспоминаний, а наша героиня всё так же смело смотрит в будущее. Значит, до новых встреч!*



Я ЕДИНОЖДЫ ЖЕНА И  
ДВАЖДЫ МАМА, У МЕНЯ ВПЕРЕДИ ЕЩЕ  
МНОГО-МНОГО СВАДЕБ, ГДЕ  
Я МОГУ РЕАЛИЗОВАТЬ ВСЁ ЛУЧШЕЕ,  
ЧТО ЗНАЮ И УМЕЮ



**8 920 933 11 55**

адрес: ул. Б. Московская 88  
instagram: @alexandra\_demidova

НАД ПРОЕКТОМ РАБОТАЛИ:

ПРОДАКШН  
@ASKME\_PRODUCT

ПРОДЮСЕР  
АГАТА ДРЕЙЗИНА  
@AGATADREIZINA

ФОТОГРАФ  
СЕРГЕЙ НАСТАВНИК  
@SERGNASTAVNIK

АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА  
ЕВГЕНИЙ НИКОВ  
@EVGENY\_NIKOV

МУАН КАТРИН КОС  
@KATRINKOS\_MAKE\_UP

СТИЛИСТ  
МАРИЯ ЗАСОРИНА  
@MARY\_ZASORINA\_STYLE

ОДЕЖДА  
ВИНТАЖНЫЙ МАГАЗИН  
4 СЕЗОНА

РАСКАДРОВКА  
ТАТЬЯНА МАКЛАШИНА  
@TANYAMAKLASHINA

МОДЕЛИ:  
ОЛЬГА ЛУНЬКОВА @OLAY\_910  
ЕГОР ШЕХОВ @SHEHOV13

## ЧУВСТВА И РАЗУМ

КАК ПРИМИРИТЬ ИХ МЕЖ СОБОЙ И  
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЛОДАМИ ЭТОГО МИРА



*Коль сердца нету, голова мертва,  
Нет головы – над сердцем нету  
власти.*

*Но верха пусть, чтоб не струсилось  
несчастья.*

*Ни сердце не возьмёт, ни голова  
В извечном споре разума и  
страсти.*

**Мира Шафи Вазех**

В ДАЛЕКОЙ-ДАЛЕКОЙ  
СТРАНЕ, В СЕРОМ-СЕРОМ  
ГОРОДЕ, В ОБЫЧНОЙ-  
ОБЫЧНОЙ КВАРТИРЕ ЖИЛИ  
ОН И ОНА. ОНА – ГОРЯЧАЯ  
И НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ, КАК  
ПЛАМЯ, ОН – ПРОХЛАДНЫЙ  
И СДЕРЖАННЫЙ, КАК ВОДА.  
ОНА – ЛЕТУЧИЙ ВОЗДУХ, А ОН  
– ТВЕРДАЯ ЗЕМЛЯ. ЧУВСТВА  
И РАЗУМ, СОСУЩЕСТВУЮЩИЕ  
НА ОБЩЕЙ ЖИЛПЛОЩАДИ  
В НЕИЗМЕННОМ  
ПРОТИВОСТОЯНИИ И  
НЕРАЗРЫВНОМ ЕДИНСТВЕ.

**В**ы правильно поняли, мои внимательные читатели, это сказка (а сказка ли?) о двойственности нашей натуры. Той самой, что в плохие времена разрывает нас изнутри противоречиями, а в хорошие — помогает найти единственно правильное решение, совершить храбрый поступок, сделать смелый шаг или, напротив, отказаться от шага во благо себя и окружающих. Мы уникальны в этом свойстве: можем твердо отодвинуть свои «хочу» ради «надо», а с другой стороны, можем плакать над сентиментальным фильмом или двигать горы для любимых.

**Как уживаются такие разные Ум с Сердцем?** По-разному: то Она его тянет в закат за клином птиц, то Он ее возвращает на землю, не позволяя разбиться. Она учит его видеть красоту, понимать любовь, ценить доброту, а Он ее – уважать логику, проявлять осторожность и избегать неприятностей.

**Можем ли мы отказаться от чувств и жить только разумом?** Нет, ведь мы разучимся любить, сострадать, смеяться, плакать. Мы – все человечество – разучится совершать прорывы и делать открытия в науке, потому что они все основаны на симбиозе разума и чувств, на сочетании всей информации, которую дают чувственное восприятие и рациональное мышление. Помните, что сначала у Колумба была мечта, а уж потом, все взвесив, просчитав и организовав экспедицию, он открыл Америку.

**Но мы не сможем также жить и одними чувствами,** потому что они эфемерны, переменчивы, ненадежны без опоры на разум. Нельзя только мечтать, не работая головой, не обдумывая пути достижения мечты и варианты действий, не двигаясь к цели (помните, что надо хотя бы «лежать в ее направлении»).

**Принимать любое решение в жизни необходимо, основываясь на со-  
вместной работе разума и чувств. И**

да простят меня коллеги–психологи, здесь под чувствами мы будем понимать и образно-ассоциативное мышление, и интуицию, и ощущения с эмоциями, и, собственно, истинные чувства. Так как же организовать эту совместную работу? Очень часто мы слышим о важности умения прислушиваться к себе. Это умение лежит в основе единства чувств и разума. Т.е. если вы, прислушавшись только к эмоциям, совершите опрометчивый поступок, сделаете какую-то глупость, позже вас накроет чувство вины. И хорошо, если только оно, а не более серьезные последствия, влияющие как на вашу жизнь, так и на окружающих вас людей. Вы потратите силы и время либо в поисках способа наказать себя, либо в попытках исправить то, что и случиться-то не должно было, прими вы взвешенное решение с оценкой последствий не сердцем, а умом.

**Иногда неясная тревога, которую мы не можем выразить в словах, может уберечь нас от необдуманного поступка, опрометчивого или даже опасного шага.** Не стоит ею пренебрегать (снова прислушиваемся к себе), дайте ей «выговориться», т.е. остановитесь, выдохните и подождите, когда эта тревога превратится в слова. Это случится непременно, просто у одного человека на это уйдет 10 минут, а у другого – 10 дней. Увы! Универсального срока нет, мы все индивидуальны, но чем чаще вы будете давать себе эту передышку перед решением или поступком, тем быстрее научитесь выстраивать неосознанные сигналы в ясную речь своей интуиции.

**Именно с умения остановиться перед решающим шагом и послушать, что говорят чувства о том, что мы собираемся сделать, начинается гармоничная работа ума и сердца.**

Назовем это первым этапом правильно-го принятия решений. Итак, медленно выдохнули, закрыли глаза, посчитали до... той цифры, которая вам нравится



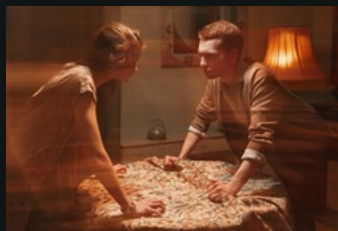












и нужна, чтобы чувства «заговорили», а разум их «услышал». Для наглядности: увидели нереально прекрасные туфли и просто затряслись от желания их купить, эмоции завладели и телом и сознанием. Так вот, не бросайтесь с ними тут же на кассу, выдохните и дальше по списку – дайте себе возможность с этим «переспать». Возможно, к утру вы поймете, что носить эти туфли совершенно не с чем да и некуда, или затраты на них не позволят поехать в отпуск на столько, на сколько вы планировали, или вы банально останетесь без денег до конца месяца. И вот уже туфли не такие уж и нереальные, не настолько необходимые, какими были вчера. Вероятно, где-то в глубине души будет слегка обидно, но вся наша жизнь – череда каждодневных выборов и компромиссов. Без этого никак. Это был утрированный пример.

**Для принятия более серьезного решения, связанного с семьей или карьерой, надо перейти ко второму этапу,** этапу взвешивания всех доводов, которые будут приводить не только чувства и эмоции, но и ум. Возьмите лист бумаги и дайте слово им по очереди: сначала пусть разум приведет все «за» и «против». Разум отвечает за стоимость решения, за его реальное влияние на нашу жизнь и родных, на осязаемые последствия от поступка. Не оценивайте аргументы сразу, просто пишите все, что приходит в голову. Потом запишите доводы сердца, т.е. что вы будете чувствовать и ощущать от принятого решения. При этом доверьтесь телу: вам тепло или пальцы похолодели? Ком в горле, тяжесть в желудке или легкость воздушным шариком распирает грудь, а бабочки в том же желудке бьются в припадке счастья? И снова запишите всё, не анализируя.

**А теперь время третьего этапа:** сверьте все доводы и аргументы со своей жизненной системой координат, т.е. с тем, что для вас по-настоящему важно: дети, родители, любовь ко второй половине,

саморазвитие, карьера, здоровье, психологический комфорт и тому подобное. Насколько решение согласуется с системой ценностей? Если нигде ничего не жмёт, не трёт, не перекашивает, значит, решение правильное. Решение не всегда сделает вас абсолютно счастливым (это, конечно, идеальный вариант, но редкий), но удовлетворять и дарить спокойствие оно должно обязательно.

#### **Конечно, никто не застрахован от ошибок.**

Бывает, что через какое-то время принятое решение перестает вас удовлетворять или станет понятно, что оно было не самым удачным. Как быть? Во-первых, принять ошибку, не пытаться замести под ковер произошедшее и делать вид, что ничего не случилось. Во-вторых, снова выдохнуть и позволить себе не страдать чувством вины. То, что сделано, уже сделано, и осталось в прошлом. Не цепляйтесь за него, а думайте, как исправить ситуацию, если это возможно. А если исправить не получится, вернитесь к началу: остановка, взвешивание вариантов решения, соотнесение его с системой ценностей и новое решение.

Каждый из нас – маленькая квартира, где есть Он и Она, Чувства и Разум, Сердце и Ум, которые спорят и соглашаются, ругаются и мирятся, смотрят то в разные стороны, то в одну, то друг на друга. Но всегда,.... всегда вместе, потому что только так, в своем вечном единстве, они делают наши возможности безграничными. И только от нас самих зависит, станут ли они дергать нас из крайности в крайность в постоянной борьбе за власть или сделают нас сильными, успешными и гармоничными личностями.

# КАКАЯ РАЗНИЦА,

или

## ПОЧЕМУ ДЕВОЧКАМ НЕ СТОИТ МЫТЬ ГОЛОВУ МУЖСКИМ ШАМПУНЕМ?!

АВТОР **АЛЕКСАНДРА ЕСПАЕВА**  
@alexastrekozaa

ФОТО **МАРИИ БОЛТОВОЙ**  
@mariebolotovaphoto

&

**ПОЛИНЫ РОМАНЫЧЕВОЙ**  
@polisha\_work



КУПИТЬ ЛИТРОВЫЙ  
ШАМПУНЬ ДЛЯ ВСЕХ ЧЛЕНОВ  
СЕМЬИ, ВКЛЮЧАЯ СОБАКУ,  
И ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ ЗА  
ЭКОНОМНОСТЬ!

– Ой-ой, собаке нельзя, у неё может  
шёрстка потускнеть и перхоть  
появиться. Для собаки выберем  
специальный шампунь, пожалуйста,  
а мужу отлично подойдет  
обыкновенный. Ведь я купила  
хороший, пусть моется на здоровье!

РАЗБЕРЕМСЯ С ЭТИМ  
ВОПРОСОМ ПОВНИМАТЕЛЬНЕЕ.  
РАЗДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ В  
ВАННОЙ ПО ГЕНДЕРНОМУ  
ПРИНЦИПУ – ВЫДУМКА  
АЛЧНЫХ МАРКЕТОЛОГОВ ИЛИ  
ВСЁ-ТАКИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

• • • • •





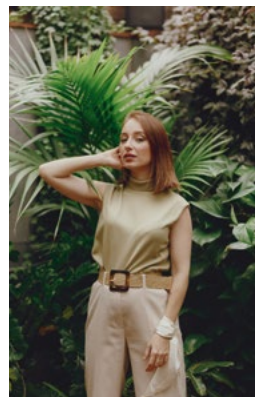
**Л**юбой производитель средств для ухода за кожей или волосами учитывает физиологические особенности. Мужская дерма на четверть плотнее, а сам волос толще и грубее. При этом кровообращение кожи головы у мужчин намного интенсивнее, как и работа сальных желез, поэтому мужчины чаще страдают от перхоти и кожного зуда, их волосы быстрее становятся жирными и выглядят грязными.

**Входящие в мужские шампуни компоненты подсушивают кожу**, регулируют выработку кожного жира. Такие агрессивные добавки для женщин нежелательны. Наши нежные кожа и волосы нуждаются в питании и насыщении влагой, поэтому в женские шампуни добавляют экстракты фруктов и целебных трав. Такой состав средств подходит для волос, ослабленных постоянными окрашиваниями, укладками и пересушиванием.



**Различаются и показатели кислотно-щелочного баланса мужской и женской кожи головы:** у мужчин уровень pH – 5,4, у женщин он выше – 5,7. Нарушения pH баланса могут вызвать ощущение стянутости кожи, зуд, раздражения и покраснения.

**Ещё одна проблема, которая часто беспокоит мужчин, – ранняя потеря волос.** Это может иметь либо наследственный характер, либо быть последствием воздействия мужских гормонов на волосяные луковицы, которые со временем теряют способность воспроизводить новый волос и отмирают.



Причины облысения у женщин чаще всего внешние: неправильно подобранные средства по уходу за кожей головы и волосами, агрессивное окрашивание, неблагоприятная окружающая среда, вредные привычки и питание. Разные причины — разные способы борьбы с последствиями.

#### **А ещё мужские шампуни:**

- не содержат ингредиентов, создающих объём,
- не содержат веществ, защищающих волосы от теплового воздействия,
- не способствуют сохранению красящего пигмента, а, наоборот, вымывают краситель,
- аромат мужского шампуня более резкий и специфический, более интенсивный и держится дольше. Женские запахи нежные и тонкие.

В общем, девочкам точно не стоит злоупотреблять мальчиковыми средствами по уходу. А мальчикам?

Если мужчина использует женский шампунь, скорее всего, его шевелюра станет неопрятной уже через пару-тройку часов. Кроме того, мягкий состав женских шампуней не очистит кожу головы должным образом и, повысив уровень pH, может вызвать серьёзные проблемы, например, себорею.

**ПРЕДУПРЕЖДЁН, ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН. ВСЕМ ГУСТЫХ И БЛЕСТЯЩИХ ШЕВЕЛЮР!**

Ваша **САША ЕСПАЕВА**



# СЕКРЕТ БЫСТРОГО ОМОЛОЖЕНИЯ

Лифтинг и четкий контур  
лица и тела без операции

**Смирнова Марина Евгеньевна**

*Врач-терапевт, дерматовенеролог, косметолог*



Со временем мы начинаем замечать у себя признаки старения, возникает естественное желание вернуть коже лица, шеи, рук прежний вид. И тут мы начинаем искать эффективную, безопасную процедуру, способную повернуть время вспять. С этой задачей великолепно справляется препарат для безоперационной подтяжки лица Radiesse. Процедура омоложения лица этим препаратом очень востребована. Radiesse – дермальный филлер на основе минерала гидроксиапатита кальция (ГАК), взвешенного в геле на водной основе. ГАК обладает уникальной способностью активизировать естественную выработку коллагена, что способствует уплотнению тканей, разглаживанию морщин и ускоренному омоложению. С течением времени микросферы Radiesse распадаются до ионов кальция и фосфата и естественным образом выводятся из организма.

Будучи введенным под кожу, препарат формирует каркас, вокруг которого начинается активный синтез коллагеновых волокон, а когда филлер распадается и покидает организм, в

местах его введения остаются прочные коллагеновые связи. Это обеспечивает длительный лифтинг-эффект, который очень нравится нашим пациентам.

ГАК является естественным минеральным компонентом костей и зубов человека, поэтому Radiesse безопасен, не вызывает аллергии и отторжения организмом. Этот филлер получил всемирное признание: на сегодняшний день продано более 10 миллионов шприцев Radiesse, его исследованию посвящено более 200 публикаций и клинических исследований, большинство из которых имеют самый высокий уровень доказательности – А.

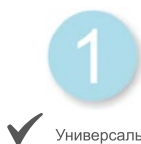
## ЧТО ПРОИСХОДИТ С КОЖЕЙ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ?



# ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХ

# ТРОЙНОЙ ЭФФЕКТ

с пролонгированной стимуляцией коллагена



Универсальное заполнение



Объемный лифтинг



Омоложение кожи

Как и филлеры на основе гиалуроновой кислоты, Radiesse вводится под кожу по определенным направлениям. Объем коррекции, способ введения, разведение и вектор введения препарата определяются врачом. Суть контурной пластики данным филлером сводится к равномерному заполнению зоны, требующей коррекции, филлером. Введение проводится под местной анестезией. Процедура комфортна и безболезненна.

Инъекции делаются через несколько небольших проколов. Они заживают за 2-3 дня. Сама процедура длится в среднем около часа. Хочется отметить, что Radiesse прекрасно сочетается с филлерами на основе гиалуроновой кислоты, ботулотоксином и аппаратными методиками.

После введения препарата в тканях начинается усиленная выработка коллагеновых волокон, что обеспечивает подтяжку кожи. Гелеобразная структура препарата легко восполняет недостающие объемы: Radiesse хорошо акцентирует скулы, контуры лица становятся более очерченными, восстанавливается молодая геометрия лица, разглаживаются носогубные складки. Так же мы можем с помощью данного препарата уплотнить и подтянуть любые ткани (шея, декольте, локти, тыльная поверхность кистей, кожа коленных суставов).

Первый результат от проведения процедуры виден сразу после сеанса, но окончательный эффект вы заметите спустя 1-2 месяца (это время синтеза нового коллагена).

Результат действия Radiesse сохраняется в течение года и дольше. Обычно после инъекций Radiesse повторную коррекцию можно провести через 12-18 месяцев. Для возрастных пациентов этот период обычно короче.

Я и мои пациенты давно влюблены в Radiesse. Он подходит для тех, кто предпочитает оставаться молодым и красивым в любом возрасте, выбирая для этого современные и безопасные решения, дающие быстрый видимый результат.

Обо всех возможностях применения Radiesse я с удовольствием подробно расскажу на очной консультации.

- длительный и стойкий результат — до полутора лет!
- великолепное соотношение цена-качество-продолжительность результата
- небольшое количество противопоказаний;
- комфортность процедуры;
- отсутствие реабилитации;
- отсутствие заметных следов на коже (как максимум — небольшой отек в первые 1-2 дня и небольшие синяки в местах проколов — это зависит от индивидуальных особенностей пациента);
- филлер 100% биосовместим с организмом и не вызывает отторжения;
- со временем Radiesse полностью выводится из организма
- кожа выглядит более плотной и подтянутой

 @gen87\_vld

# ОДИНА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Безоперационная пластика, возвращающая молодость, красоту и здоровье

Женский врач о преимуществах неодимового лазера



**КАЖДАЯ** ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ТРЕБУЕТ НЕ ТОЛЬКО ДОЛЖНОГО УХОДА ЗА СВОИМ ТЕЛОМ И ВНЕШНОСТЬЮ, НО И ПОСТОЯННОГО ВНИМАНИЯ К РАБОТЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. ЗА ОТВЕТАМИ НА САМЫЕ ВОЛНУЮЩИЕ ВОПРОСЫ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ МЫ ОБРАТИЛИСЬ К ГЛАВНОМУ ВРАЧУ ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ «ФЕМИНА» **МАРИНЕ ВЛАДИМИРОВНЕ ТИМОФЕЕВОЙ.**

Роды, хирургические вмешательства и возрастные изменения не лучшим образом сказываются на интимном здоровье женщины. Отсюда многочисленные проблемы: потеря удовольствия от физической близости, психологический дискомфорт и неуверенность в себе. Лазеротерапия – простой способ вернуть женским органам форму и тонус, и при этом увидеть и ощутить мгновенный результат. Это не операция, это процедура.

Для решения гинекологических проблем в женской консультации «ФЕМИНА» появился первый неодимовый лазер последнего поколения MAGIC GYNO. Он отвечает самым высоким медицинским стандартам.

**Марина Владимировна, расскажите, пожалуйста, в чем преимущество вашего лазера?**

Самое главное, что наш лазер неабляционный, фракционный, поэтому после него нет рубцовых изменений

ткани. Он просто улучшает своим воздействием микроциркуляцию в слизистой интимной зоны. За счёт этого происходит стимуляция выработки коллагена и эластина. Результат – подтяжка или лифтинг тканей. Более того, процедура бескровная и безболезненная, можно делать в любой день цикла (исключая дни менструации), госпитализации и реабилитации не требуется. Быстрая и качественная интимная пластика.

**Какие показания должны быть у женщин, чтобы воспользоваться лазером?**

Показаний очень много, расскажу об основных: растяжение тканей женских внутренних органов после родов, возрастные изменения и снижение тонуса внутренних мышц, сухость (особенно в период менопаузы), эстетические проблемы наружных половых органов, избыточная пигментация перианальной зоны, лечение местной атрофии,

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



кольпит, восстановление нормальной микрофлоры, нормализация pH среды, снижение чувствительности во время близости, стрессовое недержание мочи и пролапс (опущение тазовых органов 1-2 степени) и многое другое...

### **Как переносится лазерное интимное омоложение и есть ли противопоказания?**

Переносится достаточно легко, тем не менее противопоказания всё же есть: беременность и период кормления грудью, онкологические заболевания, венерические заболевания, воспалительные заболевания органов малого таза, сахарный диабет.

### **Лазер подходит всем или всё же есть ограничения по возрасту?**

Эту процедуру могут делать девушки от 25 лет и старше, ведь в любом возрасте у женщины может появиться дискомфорт и сухость в интимных зонах, проблемы урологического характера при физических нагрузках, ощущения растянутости мышц таза.

### **Нужна какая-то специальная подготовка перед лазерными процедурами?**

Да. Перед тем, как приступить к лазерному омоложению, необходимо посетить гинеколога и пройти ряд исследований: УЗИ органов малого таза, мазок, онкоцитология.

### **Расскажите о самом процессе: какими врачами проводится, какие ощущения возникают, какой курс лечения?**

Лазерные процедуры у нас проводятся опытными врачами-гинекологами, которые прошли необходимое обучение. Процедура никогда не проводится на ощущениях «очень горячо, не могу терпеть». Методика рассчитана на этапную стимуляцию курсом от 3 процедур с интервалом 30 дней каждая, потом одна процедура через 6 месяцев.

1 этап – распределение энергии на все стенки,

2 этап – прицельная пошаговая обработка проблемной зоны,

3 этап проводится для равномерного распределения тепла в области выхода уретры и выходного кольца.

Манипуляции осуществляются без анестезии. Во время работы лазера женщина не чувствует боли, ощущая лишь легкую вибрацию и тепло, редко – незначительный дискомфорт.

### **Какой период реабилитации?**

Неодимовый лазер снискал большую популярность не только благодаря мгновенному эффекту и безболезненности, но и благодаря отсутствию реабилитационного периода. Полное восстановление слизистых оболочек занимает не более 5 дней. В это время стоит отка-

заться от половых контактов, любых тактильных воздействий, посещения сауны и приема ванны, активных занятий спортом. В остальном вы можете жить обычной жизнью.

### **Когда можно увидеть первые результаты?**

Эффект от неодимового лазера поразителен и виден уже после первой процедуры. Как правило, это заметно визуально: возвращаются эстетика и чувствительность, повышается удовольствие от близости с партнером, пропадают зуд и чувство сухости.

### **ВЫ ВСЁ ЕЩЁ ДУМАЕТЕ?**

Тогда запишитесь на индивидуальную консультацию и задайте свои вопросы специалисту.

Молодость, красота и здоровье начинаются изнутри...

Мы находимся по адресу:

**г. Владимир, БЦ «Планета»,  
ул. Горького 56-А, 7 этаж, офис 709**

**(4922) 779-774**

**[www.femina33.org](http://www.femina33.org)**

**@femina\_33**

**vk.com/club189716154**

**@zk.femina33**



имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

## Центр эстетической медицины

# Гранд Эстет

более **20 ЛЕТ**  
пластической  
хирургии!



В 2019 ГОДУ В ГОРОДЕ ИВАНОВО ОТКРЫЛО СВОИ ДВЕРИ НОВОЕ ЗДАНИЕ КЛИНИКИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩЕЙСЯ НА РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ С ВНЕШНОСТЬЮ – ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ «ГРАНД-ЭСТЕТ». ЗДЕСЬ ПРЕДЛАГАЮТ ТО, ЧЕГО ТАК ДАВНО НЕ ХВАТАЛО, А ИМЕННО КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЮ.

Просторная и одновременно уютная клиника радует привлекательным дизайном, современным медицинским оборудованием, новейшими технологиями, высокопрофессиональными специалистами и широкими возможностями.



Теперь можно с уверенностью сказать: нет предела совершенству!



Ведущий пластический хирург центра  
**Владимир Игоревич ЧЕРВЯКОВ**



на консультации

Опыта центра эстетической медицины «Гранд-Эстет» не занимать – вот уже более 20 лет клиника работает в сфере пластической хирургии, постоянно обновляя оборудование, повышая квалификацию врачей и заботясь о безопасности и комфорте своих пациентов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Широкий спектр услуг центра «Гранд-Эстет» затрагивает несколько направлений.

### Пластическая хирургия

- Хирургическая коррекция возрастных изменений, в том числе эндоскопические методики,
- пластика груди (маммопластика),
- пластика носа (ринопластика),
- пластика ушных раковин (отопластика),
- коррекция фигуры – липоскульптура, абдоминопластика,
- интимная пластика.

### Оториноларингология

Улучшение носового дыхания (в том числе при эстетической ринопластике):

- коррекция искривленной перегородки,
- лечение вазомоторного ринита.

Здесь пациенты получают весь комплекс услуг: консультацию профильных специалистов (которые подробно расскажут о методиках и обязательно предупредят о наличии противопоказаний), профессиональное исполнение операций и комфортные условия пребывания.



Располагаясь в одном здании с центром профессиональной косметологии «Философия красоты», клиника тесно сотрудничает с его опытными специалистами. Именно гармоничное сочетание пластической хирургии и профессиональной косметологии позволяет добиваться отличных результатов.

**БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ, В ЭТОЙ КОРПОРАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛОВ МОГУТ МНОГОЕ!**

### Челюстно-лицевая хирургия

Эстетическая костно-пластическая хирургия лица:

- изменение размеров и положения челюсти,
- исправление прикуса.

### Общая хирургия

- Хирургическое лечение грыж,
- хирургические эндоскопические операции при холециститах,
- удаление новообразований (в том числе с использованием лазерных технологий).



г. Иваново

ул. Московская, д. 55

**(4932) 939-911**

**[www.grandestet.ru](http://www.grandestet.ru)**

**@grandestet37**

*Гранд Эстет*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



АВТОР, СТИЛИСТ **МАРИЯ ЗАСОРИНА**

@MARY\_ZASORINA\_STYLE

ФОТОГРАФ

**ЮЛИЯ АЛФЕРОВА**

@ALFEROVA.PHOTOGRAPHER

ОДЕЖДА МАГАЗИН

**LOOK DAY** @LOOK\_DAY\_IR

ОЧКИ ОПТИКА

**ЛОРНЕТ** @OPTIKALORNET

СУМКА

**КОЖАНАЯ МАСТЕРСКАЯ** @FRAU\_LIGHT

СТУДИЯ @STUDIOMENTORIS

Доброго дня!

Меня зовут Мария, я визажист, персональный стилист, шоппер.

Можно я начну с торжественного восклицания?!?! Мы это сделали: пережили пуховики, шапки и теплые свитеры. Самое время расчехлиться, добавить в гардероб красок и глубоко вдохнуть свежий весенний воздух. Погода понемногу снижает свой натиск, и наступает время модных экспериментов.

# ТРЕНДЫ НАСТУПАЮЩЕГО ТЕПЛОГО СЕЗОНА 2021

**Д**АВАЙТЕ СЕГОДНЯ ПОГОВОРИМ О ТРЕНДАХ, КОТОРЫЕ ЖДУТ НАС В ЭТОМ ГОДУ. БАЗОВАЯ ОДЕЖДА — ЭТО, КОНЕЧНО, ПРЕКРАСНО, НО, СОГЛАСИТЕСЬ, ЧТО ОГРАНИЧИВАТЬСЯ ТОЛЬКО ЕЙ ДОВОЛЬНО СКУЧНО. ЕДИНСТВЕННЫЙ НЮАНС: НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО БАЛАНС ДОЛЖЕН БЫТЬ ВО ВСЕМ И МИР НОВИНОК — НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. ЗАЧАСТУЮ МОЖНО ДОБАВИТЬ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ТРЕНДОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ, ЧТОБЫ ОСВЕЖИТЬ СВОЙ ГАРДЕРОБ. МОДА ЦИКЛИЧНА, А ЗНАЧИТ ВСЁ, ЧТО АКТУАЛЬНО СЕЙЧАС, ЕЩЁ НЕ РАЗ ВЕРНЕТСЯ.

ИЗУЧИВ АССОРТИМЕНТ И ЦЕНОВУЮ ПОЛИТИКУ МАГАЗИНОВ, Я ВЫБРАЛА СОЧЕТАНИЯ И ФАСОНЫ, КОТОРЫЕ ВЫ С ЛЁГКОСТЬЮ СМОЖЕТЕ ДЛЯ СЕБЯ НАЙТИ. СМОТРИТЕ И ВЫБИРАЙТЕ, ЧТО ПОДОЙДЕТ ИМЕННО ВАМ.



# 1

## ОДИН ОБРАЗ И СРАЗУ РАССКАЖУ ПРО ТРИ ТРЕНДА

**Зеленый** — однозначно самый модный цвет весенне-летнего сезона 2021 года. Это логично, ведь он так широко распространён в живой природе, а она готовится к наступлению своего полного

расцвета. Последние годы мода особенно стремится к гармонии с окружающей средой. В палитре Pantone 376 оттенков зеленого, поэтому вы точно сможете выбрать свой цвет. Глубокий зеленый, изумрудный или даже мятный — надеюсь, равнодушных не будет.

**Платье-рубашка.** Не только модная тенденция, но и универсальная вещь, которую можно адаптировать под разные жизненные ситуации. Носим с кроссовками, туфлями, ботинками. В офис, на прогулку или светское мероприятие.

Обратите внимание, в списке тенденций на будущий сезон значится эффектный тандем длинных платьев и брюк.

**Очки.** Я дополнила образ крупными квадратными очками в цвет платья. В новом сезоне 2021 очки обретают новые формы, обновленный дизайн и множество интересных интерпретаций. Трендовыми остаются цветные пластмассовые оправы, а для тех, кто любит минимализм, есть модели в тонкой металлической оправе. По форме ограничений нет: с круглыми стеклами, массивные оверсайз, миниатюрные узкие, «кошки» или «личиски», геометричные формы.

## «МОДНЫЙ ДОКТОР», ГИПЕРТРОФИРОВАННЫЕ ОБЪЕМЫ, ЦЕПИ

Пандемия сильно повлияла на все сферы нашей жизни. Дизайнеры вовсю вдохновляются работниками здравоохранения, ведь сейчас буквально каждый день мы сталкиваемся с вопросами, касающимися медицины. **Белый цвет** олицетворяет чистоту, овладение самим собой, спасение. Это то, что в современных реалиях необходимо каждому из нас. Костюмы-двойки, отутюженное пальто, сарафаны, те же платья-рубашки или уютные трикотажные комбинации с брюками. Можно целиком облачаться в этот благородный цвет.



✚ добавим в образ еще один тренд – **гипертрофированные объемы**.

Чем больше объема, тем лучше. Согласитесь, после зимнего сезона, когда хочется согреться кружечкой кофе и кусочком торта, эта тенденция как нельзя кстати.

### Цепи.

В новом сезоне они будут везде: в декоре одежды и аксессуаров, в качестве украшений. Цепи могут быть выполнены из металла или пластика. Цветные или ахроматические палитры.

Для своего образа я выбрала вариант с крупным акцентом на сумке и в виде украшений на шею.

2

## АКЦЕНТНЫЕ КОЛГОТКИ

Тренд, не требующий больших экономических затрат. Яркие колготки вы смело можете носить с уже имеющимися в вашем гардеробе вещами. Юбки, платья, удлиненные свитера и платья-пиджаки – любые сочетания на ваш вкус. Самая безопасная схема – комбинация одежды сдержанных оттенков простого кроя с колготками, которые при этом становятся самым ярким пятном в образе. Именно такой вариант я выбрала для себя.

### Основные тренды:

- сочные цвета,
- ажурная отделка,
- принты и каллиграфия.

Но весенняя мода подготовила кое-что интересное и для тех, кто любит классику и сдержанность. Обязательно обратите внимание на колготки всевозможных бежевых оттенков, молочный, палитру серого, коричневого и розового цветов.







## РОЗОВЫЙ ЦВЕТ С ГОЛОВЫ ДО НОГ

Такой романтичный и девчачий тренд не может не полюбить с первого взгляда. Как насчет total pink? Да, смело, согласна. А вот дизайнеры не боятся и предлагают нам именно такой вариант. Но я всё же за внутреннюю гармонию. Поэтому если вы никогда не носили розовый, то начните с какого-нибудь одного элемента гардероба или аксессуара. Например, с очков! Ну, а что? Взглянуть на мир в розовом цвете иногда бывает очень радостно и полезно.

4

## И ОПЯТЬ С ГОЛОВЫ ДО НОГ, НО ТЕПЕРЬ СИНИЙ ДЕНИМ

Если мы посмотрим на тенденции наступающего сезона, то выражение total look встречается довольно часто, будь то полностью белый, зеленый, розовый или джинсовый образы. По-моему, простая и рабочая схема для экспериментов. Предлагаю действовать не задумываясь.

Для воплощения в жизнь этого тренда нам понадобятся классические комплекты:

- рубашка и джинсы,
- рубашка и юбка,
- джинсовый комбинезон,
- сарафан и рубашка.

Можно дополнить образ повязкой или панамой/шляпой. И не забываем про очки. Для завершения своего образа я выбрала новинку - оригинальную ассиметричную форму.

5



В СЕГОДНЯШНЕЙ СТАТЬЕ Я ЗАТРУНУЛА ТОЛЬКО ВЕРХУШКУ АЙСБЕРГА ПОД НАЗВАНИЕМ «ТРЕНДЫ ВЕСНА-ЛЕТО 2021». НО НАШИ КОШЕЛЬКИ НЕ БЕЗГРАНИЧНЫ. ВЫБИРАЙТЕ ТЕ ВЕЩИ, НА КОТОРЫЕ У ВАС ПРОИСХОДИТ ВНУТРЕННИЙ ОТКЛИК, И НЕ РАСПЫЛЯЙТЕСЬ НА ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ.

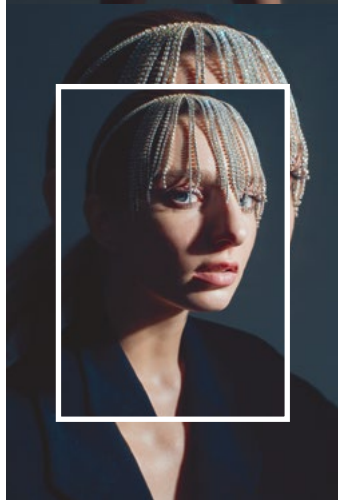
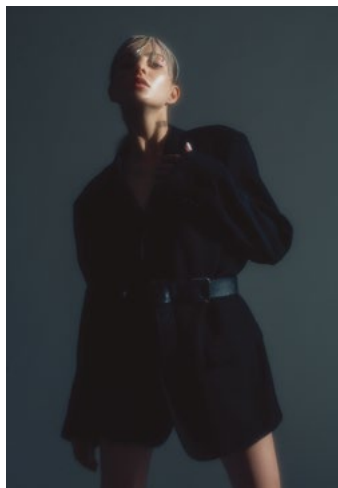
ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ,  
ВАША МАША



## ЧЁРНЫМ ПО БЕЛОМУ

КОМАНДА:

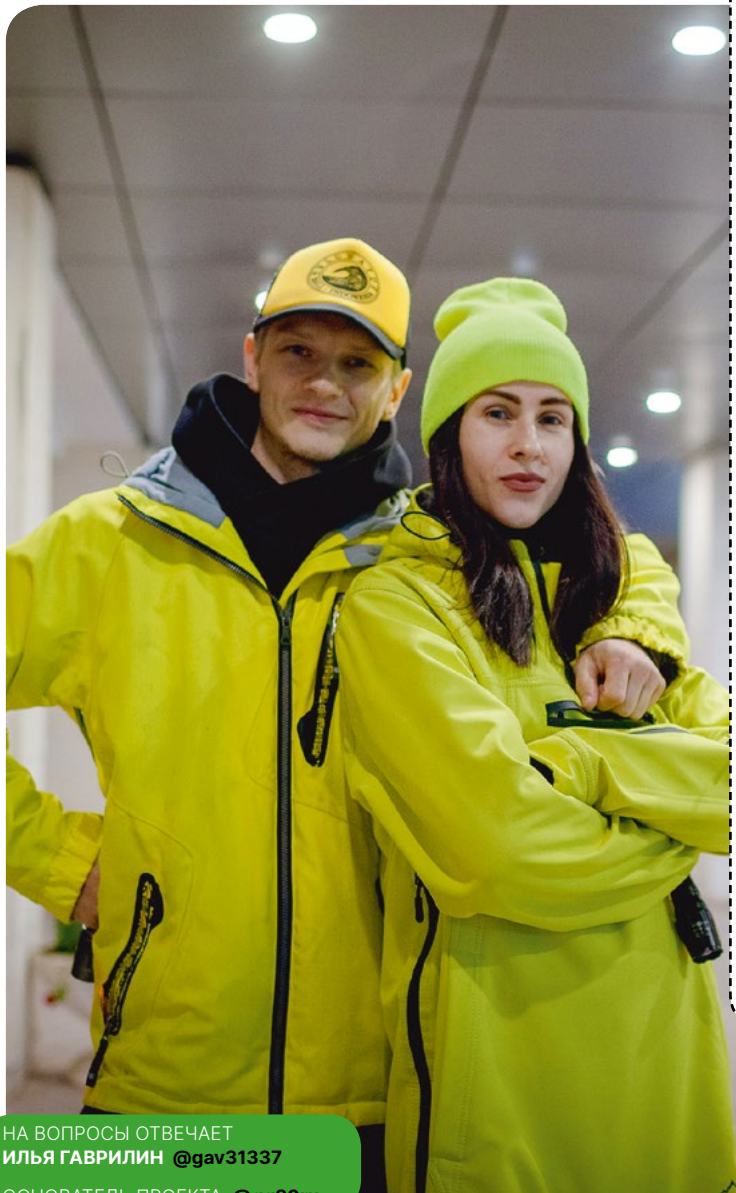
МОДЕЛЬ @MILESH.DELUANE  
ФОТОГРАФ @SMOLYAKALENA  
МАКИЯЖ И УКЛАДКА @KAT\_GLUH  
СТИЛЬ @SOPHIE\_KOKOS





# QQ 2.0

или Чем ещё заняться после заката солнца?



НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ  
**ИЛЬЯ ГАВРИЛИН @gav31337**

ОСНОВАТЕЛЬ ПРОЕКТА @qq20ru

## Илья, пару слов о себе: чем занимаешься и как пришёл к организации квестов?

Про некоторых говорят, что у них в заднице шило, а у меня там кол, на котором спокойно не сидится. Всё началось в 2007 году. Тогда во Владимире был похожий проект, в котором я участвовал как игрок. Но ввиду любознательности и большой активности, в том же году я уже написал свои первые квесты. Тогда работал по найму и было много свободного времени (смеется), оттачивал мастерство. Неоднократно писал не только городские квесты, но и для организаций (и пешие, и автомобильные, и для спецтранспорта). Побывал организатором квестов на Селигере, делал даже квест для образовательного направления Intel Education. Лет 5 всем этим занимался, совмещая с работой. Потом уволился и вместе с несколькими ребятами открыл свое дело. Времени свободного убавилось, квесты забросились... (это было больше для души).

Но год назад моя любимая женщина Надя @nova\_nadi практически принудила меня к тому, чтобы вернуться. Решено было сделать это под брендом QQ (название придумали за пару вечеров и тогда же нарисовал логотип, так потихоньку процесс был запущен).





### В ЧЕМ ЖЕ СУТЬ?

Суть – это самый сложный вопрос, потому как на протяжении 14 лет я так и не могу кратко и емко объяснить, что это... Это как описать, какое молоко на вкус? Ну, оно такое сырое, жидкое, если присмотреться – белое. В общем, по описанию так себе продукт. Хотя его ежедневно употребляют многие люди, и оно им нравится.

Так же и с квестом: по описанию так себе, но после того, как разок сыграешь...

В целом, это позитивное времяпрепровождение, где человек постоянно попадает в нестандартные ситуации и вынужден то шевелить мозгами, чтоб разгадать место, куда ему нужно попасть, то шевелить рулем или ногами, прокладывая оптимальный маршрут, чтобы добраться до места, а потом надо включать внимательность и наблюдательность, чтобы найти коды. А коды ещё могут быть непростые, и опять надо думать, что с ними делать. После этого коды вводятся в ответ, и если все правильно, то новое за-

дание – и опять всё по кругу. Квест – это антоним лежанию на диване: тут работает всё.

Ко всему перечисленному по ходу квеста разгорается азарт, адреналин и детский восторг от того, когда начинает что-то получаться.

Ах да, помимо вашей команды, параллельно играет еще X команд (на каждую игру регистрация свободная: сколько команд соберется столько и соревнуется), и соперничество добавляет адреналина. Итог банален: выигрывает тот, кто справился со всеми заданиями первым. Но, на самом деле, побеждает тот, кому квест «зашел» и он «оттянулся по полной».

Во Владимире все подобные проекты давно умерли, а мы решили вдохнуть новую жизнь.

### КТО ПОДДЕРЖИВАЕТ? КОМАНДА, ЕДИНОМЫШЛЕННИКИ...

QQ начался с двух человек: меня и Нади. Сейчас медленно, но верно формируется небольшая команда, где каждый занимается своей

частью, иначе вдвоем не вывезти. Отнимает много времени, а ещё ж надо по другой работе что-то делать. Ужас, в общем (смеется).

### ЧТО НУЖНО ДЛЯ УЧАСТИЯ?

Веселая компания, автомобиль (летом будут и пешеходные и велоквесты), обязательно телефон (через него ведётся вся коммуникация) и фонарики, т.к. квест начинается в 7 вечера, уже темно. И да, не менее важно одеться по погоде, бывает замерзнешь раньше времени, и настрой на игру уже нет. Примером тому был наш последний квест, где ребята играли аж в минус 20 градусов на протяжении 4,5 часов.



### ТАК, А ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОБЕДЫ?

Как бы странно ни звучало, но опыт. Исторически сложилось так, что какой бы умный, быстрый и ловкий человек не был, попадая в какую-либо непривычную обстановку, он заведомо проигрывает людям, которые уже подготовлены к ней. Кто-то адаптируется, конечно, быстрее, но в целом очень мало случаев, когда команда новичков

выигрывала. Поэтому тем, кто играет первый раз, сразу скажу: то, что вы не попали в тройку, пятерку, десятку лучших – это не плохо, просто ребята там уже имеют опыт, который вы можете получить после пары-тройки квестов.

А так для удачной игры нужно выдерживать баланс: невозможно выиграть, будучи только самым умным или самым быстрым и знающим город. Нужно всех качеств понемногу.

### КАКИМ КРУГОЗОРОМ И КАКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ НУЖНО ОБЛАДАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ?

Если смотреть умственную нагрузку, то не надо быть эрудитом – это похоже на барные квизы, но тут задания больше на логику. Сложнее всего догадаться, в каком направлении думать, т.к. все задания разноплановые и постоянно норовят завести тебя в тупик, на стене которого написано: «Ты балбес, ничего не соображаешь, зря сюда пришел». Но из него выйти просто, попробовав разные варианты.

Опять же, если не известны какие-либо факты, есть телефон и Гугл, т.е. знать наизусть, в какие стороны равны пифагоровы штаны, не нужно – всегда поможет Яндекспоисковик. И вот так, чуть подумав, появляются мысли, на крайний случай подсказки, которые заложены в квесте, а вместе с ними и выход из тупика с надписью: «А и не балбес я, вот уже одно задание решил, сейчас разгоняемся и финишируем лучше всех».

Физически сейчас проходят только лайт-квесты, у нас даже дети играют (в сопровождении родителей). Куда важнее быть внимательным, нежели физически подготовлен-



ным, т.е. если вы мастер спорта по лежанию с пивом на диване и вдруг, отправившись еще за одной бутылочкой, случайно пришли на брифинг квеста и начали играть, вы справитесь.

### СУДЯ ПО ОТЗЫВАМ, ВЗНОС ЗА УЧАСТИЕ ЧИСТО СИМВОЛИЧЕСКИЙ И, ПО МНЕНИЮ УЧАСТНИКОВ, ВКЛАДЫВАЕТЕСЬ ВЫ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ. ЗНАЧИТ, ПРОЕКТ СКОРЕЕ СОЦИАЛЬНЫЙ? КАКОВ ТВОЙ ИНТЕРЕС?

Цены варьируются до 2000 рублей с команды, правда и скидок много. Можно сыграть где-то за 160 рублей с человека.

Это вроде бизнес, но по-русски: когда бизнес-план намекает, что мы можем повторить судьбу «Титаника» (улыбается). На самом деле, небольшой финансовый плюс с квестов, конечно, есть, но это скорее приятный бонус, нежели реальная прибыль. А интерес... мы жадеем захвата городов и покорения страны (смеется).

### ЕСТЬ ЛИ ЕЩЁ ИДЕИ, ЧЕМ РАЗНООБРАЗИТЬ ДОСУГ АКТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ?

Идей вагон, который разгружать и разгружать. Одних только форматов квестов множество, потихоньку будем делать, если будут те, кто будет в это играть.

### КУРЬЕЗНЫЕ СИТУАЦИИ ИЛИ ЧП БЫЛИ?

В привычку вошло, что когда готовим квест (пишем коды) в темное время суток, практически каждый раз где-нибудь да тормознут доблестные сотрудники с вопросом: «Закладки делаете?!» Но пока всё обходилось нормально.

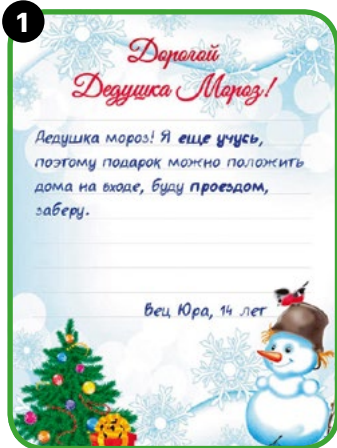
Было задание, где практически одновременно в заброшенное здание забегает 20+ команд, в каждой 4-5 человек. И, естественно, в доме напротив женщина подумала что-то неладное и вызвала полицию. Правда полиция так и не доехала, по какой причине – не знаю.

### ПРИМЕРЫ ИГР, ТЕМАТИКИ?

Тематика может быть любой. С конца марта, например, запускаем серию квестов «Радужный турнир»: будет 7 игр по 1 в месяц. Игра красная, игра оранжевая..., соответственно, на каждом квесте всё будет связано со своим цветом.



## ПРИМЕРЫ ДВУХ-ТРЕХ ЗАДАНИЙ С ПРОШЛЫХ ИГР?



P.S. для полноты  
КАРТИНЫ... ДАРИМ

**30%**  
**СКИДКУ**  
по промокоду  
**100ЛИЦА**

НА ЛЮБОЙ КВЕСТ  
ДО КОНЦА ВЕСНЫ 2021!

## А ТЕПЕРЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ?

**1** Это с новогоднего квеста, как раз сад, в который прибежало одновременно много команд. А разгадывалось так: в тексте письма от некоего Вец Юры (если поменять местами, то получим Юравец) указано, что он еще учится = школьный и будет дома проездом, т.е. проезд, а лет ему 14. Так мы получаем Юрвец, Школьный проезд, д.14, код на входе дома.

**2** С первого квеста задание. На фото птица буревестник, и она в рамке киношной ленты. Соединяем, получаем кинотеатр «Буревестник», мчим искать код на столбе рядом с входом.

**3** Тут в каждой строке надо найти общее.

Первая строка – армия, день календаря, площадь – всё это бывает красным.

Вторая строка – всё это горки...

Третья строка – зубов у человека, номер германия Германия и на третьей картинке это Брянская область – тут общее 32...

Получаем адрес: Красная горка, д. 32. После этого обычно в машине начинается хаос и кто-то из команды кричит: «Я знаю, где это! Мчим, я покажу!» Адреналин подсакивает, как стрелка тахометра, и вся команды с горящими глазами устремляется в путь.

Задания бывают и текстовые, и видео, иногда музыкальные – тут как разыгрывается фантазия автора.

## ЧТО ЕЩЁ СТОИТ ЗНАТЬ О QQ 2.0?

Мы просто называем проект «Ку-ку»... Говорящее название, как бы намекающее, что участники

данного проекта «немного таво» (крутит пальцем у виска), правда в хорошем смысле. Что нужно знать? Квест сам по себе не создает атмосферу и настроение – он их приумножает. Т.е. если вы приехали на квест в виде унылой какашки и собрали таких же ребят в команду, то к концу квеста с большой вероятностью вы будете еще унылее. Но если вы приехали на позитиве, на квесте вам будет еще веселее, причем неоднократно были случаи, что у нас команды «заражали» друг друга, когда в финале одна команда стоит, делясь позитивными впечатлениями, и говорит: «Вот те ребята вообще крутые, они там так, здесь сям...» Правда были и обратные случаи, но о них не будем.

## КСТАТИ, ОТКУДА НАЗВАНИЕ?

Из головы, вестимо (улыбается). На самом деле, оно родилось сначала именно как сокращение, а потом уже высосали из пальца название Quest Quiz, а так как это мой второй заход в эту сферу, то озаменовали версией 2 (снова улыбается).





## ШКОЛА ЛИДЕРСТВА



### DOSTIGATOR

В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ МЫ ПОЗНАКОМИЛИ ВАС С НОВЫМ ДЛЯ ВЛАДИМИРА ПЕРСПЕКТИВНЫМ ПРОЕКТОМ, НАПРАВЛЕННЫМ НА ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ МАЛЬЧИКОВ. СЕГОДНЯ МЫ ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР С МАКСИМОМ ФЕДУЛОВЫМ, ИДЕЙНЫМ ВОДХОВИТЕЛЯ И ОСНОВАТЕЛЯ ШКОЛЫ ЛИДЕРСТВА DOSTIGATOR.

**Максим, в прошлом разговоре мы слегка затронули тему спортивного зала для занятий. Расскажите, пожалуйста, о нем подробнее.**

Для нас важно, чтобы с детства ребенок привыкал к красивым помещениям, поэтому мы создаём атмосферу,

где он сможет развивать чувство прекрасного и повышать уровень нормы. Мы постарались создать обстановку, в которой приятно находиться и куда хочется возвращаться.

**Хорошо. А что важно для вас в людях, которые будут работать с мальчиками? Какими качествами должны обладать идеальные сотрудники вашей школы?**

— Прежде всего, это предпринимательский склад ума. Не обязательно при этом быть супербизнесменом. Для меня в это понятие входит осознанный взгляд на свою жизнь, на поставленные цели и способы их достижения. У наших сотрудников должны присутствовать гибкость ума, порядочность и обязательно желание развиваться. Сейчас с нами работает тренер по самбо, который любит детей, постоянно развивается в вопросах воспитания и обладает той самой предпринимательской жилкой. Также с детьми будет работать профессиональный педагог, который будет следить за их настроением, психоло-

гическим состоянием и поддерживать их в случае необходимости.

**Максим, расскажите более развернуто о программе занятий: из чего они будут состоять, какой продолжительность будут?**

Сейчас у нас разработана базовая программа занятий. С неё будет начинаться путь каждого мальчика в нашей школе. Включает она 2-3 еженедельных занятия по 2 часа. Каждое занятие будет состоять из тренировочки зрения с помощью специальной системы упражнений, дыхательной гимнастики, ОФП, подвижных игр. Важной составляющей каждого занятия является заключительный блок обратной связи, на котором мальчишки будут учиться осваивать навыки анализа своей тренировки, учиться наблюдательности, активному выражению мыслей и самопрезентации.

Каждые три месяца базовая программа будет обновляться, а после первого триместра, когда дети адаптируются, мы начнем вводить расширенную программу, которая включает в себя

занятия на развитие эмоционального интеллекта и предпринимательского мышления.

Уже сейчас у нас есть пожелания от многих родителей сделать занятия более продолжительными, например, по 4 часа. Мы активно разрабатываем программу «Продлёнка». Пока что это рабочее название, возможно, в дальнейшем мы назовем её иначе. Здесь занятие рассчитано на 4 и более часа, тут у детей будет возможность больше общаться друг с другом, будут игры на командообразование, а также шахматы, прикладное искусство, интеллектуальные и бизнес-игры.

**Кстати, давайте поговорим о том, с какого возраста можно прийти к вам и на какой период рассчитано обучение?**

Сейчас мы берем мальчиков с 6 до 12 лет. На мой взгляд, это те года, когда еще можно легко влиять на ум и поведение ребенка, когда он, как губка, готов впитывать новые знания и умения. И этим надо обязательно пользоваться. Но сама по себе школа рассчитана на то, что мальчики будут расти в ней и вместе с ней. Наша цель в том, чтобы к 14 годам они научились зарабатывать деньги, а некоторые, возможно, уже откроют свой бизнес.



**Понятно, что большой акцент вы делаете на занятия спортом, а планируете что-то еще вводить в программу?**

Хочу объяснить, почему мы делаем акцент на занятия спортом вообще и на самбо в частности. Основа всех

достижений – дисциплина. А что как не спорт воспитывает ее лучше всего? Поэтому да, начинать будем с занятий ОФП и самбо, и, конечно, мы не собираемся останавливаться на этом. Как уже говорилось, обязательно будут занятия по финграммотности, скорочтению, эмоциональному интеллекту, бизнес-игры, а также занятия, посвященные обсуждению и некой рефлексии по книгам и фильмам, которые помогут формированию мышления успешного человека. Хотим попробовать формат лекций от приглашенных спикеров, например, известных бизнесменов, выезды на экскурсии в интересные места. Планируем организовать лагерь на время каникул, если будет отклик от родителей.



Если говорить о спорте, его направление мы тоже хотим расширять. С 14 лет в программу будут добавлены занятия по регби. Эта командная игра развивает не только ловкость и реакцию, но и умение взаимодействовать в команде и достигать цели вместе. Кроме того, для тех, кто захочет и будет достигать значимых результатов, думаем организовывать выезды на соревнования по самбо.

Мыслей о том, что еще хочется видеть в школе, очень много. Есть идеи и по тестированию ребят для того,

чтобы определять векторы их дальнейшего развития, и профориентационные занятия для старших групп. Мы современная школа, и наша сила именно в том, что мы гибко подходим к программам и их наполнению. Но в главе угла всё равно стоит развитие в мальчиках желания достигать самых высоких результатов в любой деятельности, добиваться поставленных целей, какими бы нереальными они не казались поначалу. И, конечно, хочется, чтобы они делали это вместе друг с другом. Возвращаясь к теме важности правильного окружения для ребенка, было бы здорово, чтобы все наши ученики дружили и вне школы и после выпуска из нее, ставили какие-то совместные цели.

**По покорению мира?**

Так далеко мы не заглядываем, но почему бы и нет? Вспоминая фразу из нашего первого интервью про питерскую школу самбо, я скажу, что мы мечтаем и стремимся к тому, чтобы всем известная фраза зазвучала по-новому: «Среди выпускников владимирской школы Dostigator миллиардеров больше, чем в списке Forbs!»



По всем вопросам звоните  
**8 930 220 8877**



Автор  
МАКСИМ ЧЕРЕПАНОВ

Фото  
СЕРГЕЙ НАСТАВНИК

# Артишок

Лаборатория авторских интерьерных решений

Ведущий рубрики  
Максим Черепанов



г. Владимир,  
ул. Судогодское шоссе, д. 1  
тел.: 8 901 141-23-22

**В**ЕСНА – ЭТО ВРЕМЯ, КОГДА ЛЮДИ НАЧИНАЮТ ЗАДУМЫВАТЬСЯ О СТРОИТЕЛЬСТВЕ ДОМА, ОТДЕЛКЕ ПО ОКОНЧАНИИ СТРОИТЕЛЬСТВА ИЛИ ПРОСТО О СМЕНЕ ИНТЕРЬЕРА И МЕБЕЛИ.

ПОСЛЕ НАШИХ ПРЕДЫДУЩИХ СТАТЕЙ, НАВЕРНЯКА У МНОГИХ ВОЗНИК ВОПРОС, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ САЛОН «АРТИШОК» И ПОЧЕМУ МЫ СТАЛИ ВЕСТИ ИНТЕРЬЕРНУЮ РУБРИКУ В ЖУРНАЛЕ?

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОДРОБНЕЕ РАССКАЗАТЬ О НАС И НАШИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ.

**АРТИШОК**  
ИНТЕРЬЕР & КОФЕ

## Пришло время подробнее рассказать о нас и наших возможностях.

**1** Прежде всего, наш салон – это творческое пространство для рождения идеи. Думая над идеей вашего интерьера, я преследую цель нестандартных авторских решений, превращая эти идеи сначала в эскизы, а потом, если потребуется, в дизайн-проект.

**2** Готовые решения попадают на наше производство. При изготовлении элементов и деталей для отделки потолков, стен, окон и так далее (стенные и потолочные панели, фальшбалки, порталы), я уделяю внимание фактуре, текстуре и выбору нужного цвета путем изготовления образцов.



**5** Ни один дом нельзя считать завершенным проектом без законченного экстерьера и ландшафтного дизайна. Столярная площадка по изготовлению малых форм (веранды, беседки, навесы, садовая мебель) – это наш отдельный ресурс для реализации идей вне дома.

**!** ОСНОВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННОГО В ТОМ, ЧТО ВСЁ ИДЕИ, КОТОРЫЕ МЫ С ВАМИ ПРИДУМАЛИ В НАШЕМ САЛОНЕ, ПЕРЕДАЮТСЯ НА  
 ● ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПОД МОИМ ЖЕ ПОЛНЫМ КОНТРОЛЕМ. Я С ВАМИ ОТ НАЧАЛА И ДО КОНЦА, А ЭТО ЭКОНОМИТ ВАШЕ ВРЕМЯ И, КОНЕЧНО, ДЕНЬГИ.

В начале мы пьем с вами кофе, обсуждая идеи будущего интерьера, у меня в салоне, а в конце пьем кофе у вас, в уже воплощенном в жизнь интерьере.



**3** Прежде чем запустить в производство предметы мебели и инженерные конструкции (шкафы, стеллажи, столы, кухонная мебель, нестандартные лестницы и т.д.), продумываются все конструктивные детали для удобства и надежности в процессе эксплуатации.

**4** Помимо собственного столярного производства с полным циклом обработки древесины разных пород, за 8 лет работы мы тесно подружились и активно работаем с лучшими художниками-декораторами: салоном «Сим-Сим», фабрикой мягкой мебели HoReCa, производителями металлоконструкций, основными поставщиками предметов интерьера и аксессуаров. Мы в полной мере можем считать их своими ресурсами для воплощения в жизнь идей вашего интерьера.

**Правильный кофе с правильными людьми в правильном месте – может, это залог правильного интерьера?**





# «Арабский Рим»



ЕГИПЕТ СТАЛ ПЕРВОЙ ЗАРУБЕЖНОЙ СТРАНОЙ В МОЕЙ КОПИЛКЕ ПУТЕШЕСТВИЙ. МНЕ БЫЛО 20 ЛЕТ, И, КАК МНОГИЕ, Я ПОЛЕТЕЛА В ШАРМ-ЭЛЬ-ШЕЙХ, ГДЕ ВПЕРВЫЕ УЗНАЛА, ЧТО ТАКОЕ «УЛЬТРА-ВСЁ-ВКЛЮЧЕНО». ИЗ 8 ДНЕЙ ОТДЫХА ПОЛОВИНА ПРОШЛА В ЭКСКУРСИЯХ. ИМЕННО ТОГДА Я СЪЕЗДИЛА НА ПИРАМИДЫ С ОБЫЧНОЙ ЭКСКУРСИЕЙ (8 ЧАСОВ ПО НОЧНЫМ ТРАССАМ ЕГИПТА. ГДЕ БЫЛ МОЙ РАЗУМ ТОГДА – НЕПОНЯТНО...). ПОМНЮ, НА МЕНЯ ОЧЕНЬ СИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ПРОИЗВЕЛИ ЭТИ СТРОЕНИЯ И САМ КАИР, Я ТОГДА БЫЛА В ВОСТОРГЕ И ОТ ГРУППОВОЙ ЭКСКУРСИИ И ОТ ТАСКАЮЩЕГО ТОЛПУ ТУРИСТОВ ГИДА, КОТОРЫЙ ЗА ПОЛДНЯ ПОКАЗАЛ НАМ ГОРОД.



Последнее время в моей голове сидела мысль увидеть пирамиды Гизы снова, и я это сделала! Могу сказать одно – впечатляет и поражает. Советую каждому.

### Основные достопримечательности Каира:

- пирамиды Гизы и Большой Сфинкс,
- центральная площадь и расположенный на ней главный исторический музей,
- Каирская башня, построенная в виде цветка лотоса,
- парк аль-Азхар,
- рынок Хан-аль-Халили,
- район Замалек.

### Теперь хочу рассказать о тонкостях и особенностях Каира.

Начну с начала. В Каир можно и нужно прилетать на 3-4 дня, чтобы не спеша осмотреть все достопримечательности. Советую в первые сутки остановиться в отелях у подножия пирамид в районе Гизы. Не передать ощущения, когда ты выходишь на балкон номера и пьёшь кофе с видом на такое чудо света! В Гизе расположены известные пирамиды Хеопса (самая большая пирамида входит в число Семи чудес света), Хефрена, Микерена и Большой Сфинкс. Можно ещё съездить в Сакару – это селение в Египте, в 30 км от Каира, – там находятся менее известные пирамиды, но более древние.

#### Для начала...

Будете на пирамидах – обязательно наймите индивидуального гида (местного). Проще и быстрее заказать в отеле. Без гида я бы

не рекомендовала посещение пирамид. Гид подробно расскажет про каждый камушек, кирпичик, ямку, ответит на все ваши многочисленные «почему», отведёт вас в нужное место для покупки сувениров, покажет, где без «разводилова» покататься на верблюдах и сфотографирует в разных ракурсах круче профессиональных фотографов. Сам по себе городок Гиза (а это именно город, который насчитывает аж 2 млн. жителей и фактически сливается с Каиром) специфический: много навязчивых торговцев и местных жителей, полное отсутствие полиции на улицах, чего не скажешь про центральный Каир.

#### Далее перемещаемся в центральный Каир.

Отель лучше выбрать с видом на Нил и в шаговой доступности от основных мест посещения.

**1** Исторический музей Каира. Сходить один раз и забыть: наши российские музеи гораздо лучше и информативнее. Там интересно, если вы неплохо разбираетесь в истории Египта. К сожалению, большинство мумий оттуда перевезли в другое место, поэтому сейчас там пусто (по моему мнению) и слишком незрелищно внутри.

**2** Башня Каира. Обязательно подняться на смотровую площадку (желательно днём) и посмотреть весь Каир с высоты, затем можно пообедать в ресторане на этой же башне.

**3** Каирский рынок. Тут непередаваемая атмосфера с уличными торговцами, желающими вам продать всё подряд. На рынке можно купить всё, начиная от продуктов и заканчивая золотом.





**4** Парк Аль-Азхар – это место досуга местного населения, зелёная красивая территория с фонтанами и ресторанами. Со смотровой площадки парка можно увидеть Цитадель и спальные районы Каира.

**5** Обязательно арендуйте лодку и прокатитесь по Нилу, но только днём: вечером вы не увидите ничего, кроме огней зданий.

**6** Для тех, кто хочет экстрима: обязательно воспользуйтесь услугами извозчика и покатайтесь в карете, запряженной лошадьми. Вас провезут по оживлённым каирским дорогам, на которых нет ни одного светофора, когда машины почти касаются твоей кареты и лошадь мечется из стороны в сторону. Этот транспорт можно использовать вместо такси – вас отвезут по любому нужному маршруту. В общем же экстрим в Каире будет всегда, когда захотите перейти проезжую часть с несущимися, постоянно сигналящими авто – в Каире нет светофоров.

**Из еды.** Советую зайти в местные кварталы и попробовать уличную шаурму и жареный батат. В местных супермаркетах обязательно купите клубнику – она невероятно вкусная и стоит дешевле хлебобулочных изделий. Попробуйте манговый фреш – это самый вкусный сок, который я когда-либо пила.

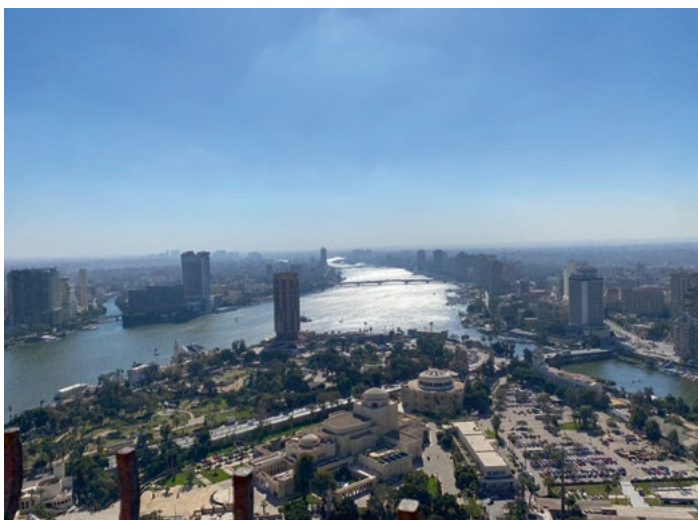
Если едете с детьми, посетите Каирский зоопарк и ботанический сад, а также верблюжий рынок. Зайдите в одну из многочисленных кофеин Каира полакомиться местными десертами и ароматным кофе.

## Лайфаки по поездке в Каир

- Обязательно поменяйте ваши деньги на местные:личные торговцы и местные супермаркеты не принимают иностранную валюту;
- такси заказывайте или Uber, или ловите на дорогах (их очень много, поэтому не берите такси из отеля – переплатите);
- если пришли в ресторан, смело заказывайте одну порцию на двоих – порции огромные;
- лучшее время для посещения Каира – с октября по апрель;
- передвигайтесь по городу пешком без опасения: в центральном Каире полицейские через каждые 500 метров, поэтому там абсолютно безопасно;
- из сувениров привезите каирские специи, парфюмерию (различные масла), золото и ковры;
- в Каире запрещено фотографировать местных женщин, а за пределами отеля желательно не надевать открытую одежду.

ГЛАВНОЕ — ДОЛЖНО БЫТЬ ПОНИМАНИЕ ТОГО, КУДА ВЫ ПОПАЛИ, ЧТО ВАМ ХОЧЕТСЯ ПОСМОТРЕТЬ, И СПОКОЙНЕЕ ОТНОСИТЬСЯ К СПЕЦИФИКЕ ГОРОДА! ЭТО НЕ ФЕШЕНЕБЕЛЬНЫЙ РАЙОН ДУБАЯ ИЛИ КРУТОЙ РЕЗОРТ НА МАЛЬДИВАХ. ЭТО ДРУГОЕ МЕСТО, КОТОРОЕ ДАРИТ НЕ МЕНЕЕ КЛАССНЫЕ ЭМОЦИИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!

ПОБЫВАТЬ В ЕГИПТЕ И НЕ УВИДЕТЬ КАИР – ЭТО ПРЕСТУПЛЕНИЕ!





АВТОР **МАКСИМ РЫБАКОВ**  
ФОТО **ЕКАТЕРИНА КАПЛАР**



 **@maximrib33**

.....  
*Друзья, всем привет!*

*Мы уже уверенно себя ощущаем в 2021 году. Зима еще не сдается... и балует нас снежными и морозными днями. Хорошее время для веселья, отдыха и встречи гостей. Всем, что запасли за лето и осень, потчуем и этой новой весной...*

*А еще сейчас самое время для исследовательской работы. Мы экспериментируем с новыми для себя продуктами, открываем по-новому старинные блюда и технологии, играем с подачей, посудой, декором.*

*Хорошо у нас в Суздале! Вода замерзает, это да. А жизнь – нет.*  
.....



Рецепт.

# ЗАПЕЧЁННАЯ НОГА БАРАШКА

Задняя нога барашка  
1шт ОКОЛО 3 КГ;

- минеральная вода или пиво | 4 Л;
- соль | 80/100 ГР.
- Розмарин | 3 ВЕТОЧКИ;
- тимьян | 3 ВЕТОЧКИ;
- чеснок | 5 ЗУБЧИКОВ;
- горчица | 50 ГР;
- аджика | 30 ГР;
- лимон | 1 ШТ;
- перец чёрный;
- соль;
- масло растительное | 100 ГР.

Баранину зачищаем от загрязнений и лишних плёнок. Минеральную газированную воду или пиво смешиваем с солью (2/3%) и помещаем в неё баранину на 10/12 часов в холодильник, несколько раз переворачивая – так баранина просолится.

После соленада баранину просушиваем и натираем смесью горчицы/аджики, сока лимона, рубленого чеснока и трав. В толстых местах ноги сделайте прокол тонким ножом и вотрите смесь внутрь.

Заворачиваем в несколько слоев фольги, предварительно смазав маслом.

Оставляем на 8–10 часов в холоде мариноваться.

Готовим ногу при температуре 180 градусов около 3 часов. Затем разворачиваем фольгу сверху, оставив внизу ноги. Запекаем до корочки при максимальной температуре около 20 минут.

ПОДАВАЙТЕ С ВАШИМ  
ЛЮБИМЫМ ГАРНИРОМ И  
СОУСОМ.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА И  
ПРИЕЗЖАЙТЕ В СУЗДАЛЬ!



# Елена ЯРИКОВА.



## У ВАС ЕСТЬ СВОЯ КЛИНИКА. РАССКАЖИТЕ О ЕЕ СОЗДАНИИ.

Построить в Муроме небольшую частную клинику – это было моей мечтой. Мы с мужем строили ее практически 10 лет. Открыли в 2015 году. По желанию супруга она была названа «Елена Медклиник», сокращенно ЕМК. Кстати, он и детям сам давал имена, а клиника – это же наше общее детище. И «рождался» этот ребенок достаточно тяжело. Муром – все-таки не Москва. Но я рада, что к нам приходят пациенты, благодарят врачей, девочек-администраторов за то, что у нас такая

хорошая клиника, пусть и небольшая, по-семейному их встречают с улыбками. И они счастливы от этого тоже.

Сначала люди шли ко мне не как к психологу, а как к человеку с уникальными способностями. И это вполне объяснимо. С самого детства у меня отличалось видение от того, что видели мои одноклассники. С 1994 года я стала сотрудничать с органами госбезопасности, меня поставили на учет и привлекали к расследованию некоторых преступлений. Я помогала совершенно бескорыстно, мне хотелось это делать, допустим, если пропадал ребенок.

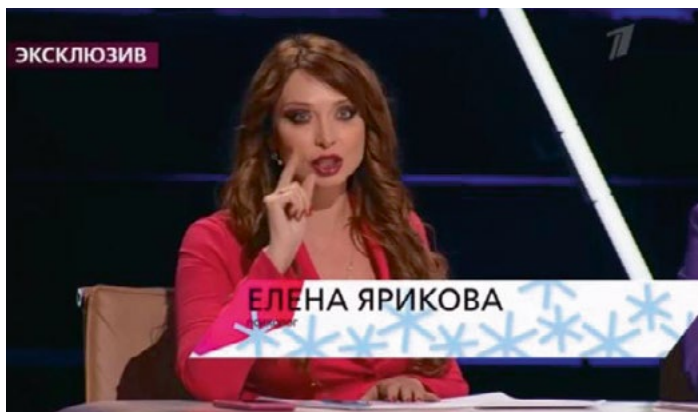
КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, МЭТР НАУКИ И ПРАКТИКИ, МАГИСТР НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, ГИПНОЛОГ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ, КАВАЛЕР ОРДЕНОВ «ЗВЕЗДА МАГИСТРА» И «ЗВЕЗДА НАДЕЖДЫ», ДВАЖДЫ ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ «ПРОФЕССИЯ – ЖИЗНЬ», КОТОРАЯ ОТМЕЧАЕТ ВЫДАЮЩИЕСЯ ДОСТИЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНЫ И ИНДУСТРИИ ЗДОРОВЬЯ, ПООЩРЯЕТ ЛЮДЕЙ, ВНЕСШИХ ВЕСОМЫЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ НАУКИ, ТЕХНОЛОГИИ И ПРАКТИКИ МЕДИЦИНЫ, ТРИЖДЫ ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ «ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ОПОРА РОССИИ», ДИРЕКТОР МЕДИЦИНСКОЙ КЛИНИКИ.

Я очень давно получила высшее психологическое образование, мне повезло с наставниками. У меня был прекрасный, один из лучших, преподаватель, из тех, кому я могла доверить себя, отдать свои способности. Это профессор, доктор психологических и медицинских наук, ныне ушедший из жизни Яков Григорьевич Гальперин. Он был моим научным руководителем. Я защитила кандидатскую диссертацию. Планировала работать над докторской, но на это все нужно время. Я же еще пишу книги. Но главное, это приемы, которые веду. Во Владимире на мои сеансы запись на месяц вперед, активно работаю с пациентами в Москве. Еще занимаюсь общественной работой, благотворительностью, хотя нигде не кричу об этом. Считаю это некрасивым. Но я мечтаю вернуться когда-нибудь к научной работе.

## ЕЛЕНА, С ЧЕМ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВАМ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Что у меня хорошо получается? То, что приносит позитивные результаты в личной жизни всех, кто ко мне обращается. Мои клиентки выходят замуж, рожают. И те, кто давно замужем, но завести детей не могут, кому порой не помогает ЭКО. А у меня все получается. Мне доставляет удовлетворение, когда люди отказываются от блуда. Когда, наконец, становятся счастливыми, воссоединяются семьи, радуются дети. Вот это для меня самое важное – помогать.





Я не просто психолог, я вижу чуть больше. Поэтому, кстати, меня и привлекают в некоторые запутанные дела в телепроектах, когда затрудняются выяснить: кто прав, кто виноват. И очень часто мои выводы оказываются верными. Наверное, не просто так Бог дал мне этот дар и не зря мои предки читали свои молитвы. Они вымолили и для меня эти способности. Без них моя жизнь была бы скучна. Хотя из-за этого я очень часто набивала шишки. Меня нередко не принимали,



обижали. Но сейчас я уже могу окружать себя теми людьми, которые ко мне по-доброму относятся, верят в то, что я вижу, в то хорошее, о чем им говорю. А плохие прогнозы я обычно озвучиваю осторожно – моя задача подсказать наиболее правильный выход из сложившейся ситуации, но не решать за него. Не хочу пугать. Стараюсь скорректировать вектор жизни людей в лучшую сторону. Я уверена, что 50% успеха – это желание самого пациента, насильно помочь нельзя. У

меня это получается.

### ЕЛЕНА, КАК СТАРАЕТЕСЬ ПРОВОДИТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?

Как я ни стараюсь уделить внимание себе, отдохнуть, редко это получается. Меня часто спрашивают: «Как вас на все хватает?» Думаю, это потому, что пока у меня нет внуков, хотя мои дочери довольно взрослые. Я жду момента, когда смогу побыть, наконец, просто женой, мамой, бабушкой. Потому что всю свою жизнь я положила на то, чтобы быть полезной людям. Но совсем без отдыха нельзя. Для меня разгрузка – это сон и чтение классики. Книги русских писателей для меня очень важны. Чувствую, что в этом плане я устарела. Надо больше читать современных авторов. Тем более что среди молодых писателей, ровесников моих детей, есть много интересных и талантливых. Но я привыкла доверять мнению тех, кто старше меня. Понимаю, что мой пробел в знании пищищей молодежи делает меня еще более отставшей от современного мира. Обещаю исправиться и начать читать.

### ВСЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ НА ТОК-ШОУ, ВЫДУМКА ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Моя любимая программа «На самом деле» с детектором лжи, в которой никаких придуманных историй, а только реальные случаи. Когда мне говорят о выдуманных

происшествиях, я отвечаю: «Дай-то Бог, чтобы это было выдумкой». Если б это было так, я была бы счастлива. Потому

что опережаю каждому участнику, заступаю за каждого обиженного и оскорбленного. Иногда я могу проплакать по программам от жалости к пострадавшим женщинам или детям.

Это действительно так, потому что я на съемках всегда искренна. Если смеюсь, то не потому, что меня просят, а от души, а плачу потому, что сопереживаю. Я же не актриса.

Никогда – ни в работе на ТВ, ни в своей практике – не делю людей на звезд и не звезд. Для меня существуют прежде всего люди с их проблемами и только потом где-то на десятом месте их статус. Может быть, я так воспитана – не замечать звездности, а видеть просто человека.

### КАК ВЫ ВИДИТЕ СВОЕ БУДУЩЕЕ?

За годы работы я привыкла все планировать, у меня есть жизненные задачи, и я их постепенно решаю. Но я привыкла не анонсировать свои замыслы. Наверное, я самый большой скептик в оценке себя. Иногда я произношу то, что услышала от высших сил и увидела, и думаю: какой же бред я несу. Но человек соглашается, он же про себя знает все, чего не могу знать я, это в его сердце, в голове. Для меня это так интересно, я радуюсь, как ребенок, слыша от пациентов подтверждение своей правоты.

Я не могу обижаться на жизнь и хочу сказать спасибо за то, что мне встречается больше хороших людей, чем плохих. Знаю, что везет на друзей, а они познаются не только в беде, но и в успехе. Считаю самым важным, что моя жизнь идет так, как хочу этого я. Пусть так оно и будет. Тем же, кто ожидает, что я предскажу им будущее, еще раз повторю: мы сами творим свою жизнь. Если мы не станем совершать плохих поступков, будем честны, добры и справедливы, значит, и судьба ответит нам тем же.


**ПРИЁМ СТРОГО ПО ЗАПИСИ  
НЕ БОЛЕЕ 10 ЧЕЛОВЕК.**

**Даты приёма:**  
21.03, 28.03,  
25.04 – **ТОЛЬКО ОДИН ДЕНЬ**

📞 **Viber/WhatsApp:**  
**+7 920 621-55-43**

🌐 **www.elenamedium.ru**

📧 **@elena\_yarikova\_**



**Ольга Еремеева**  
Персональный тренер  
**Atmosphere Fitness**

# ТРЕНИРОВКИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

**Мы закидываемся на цифры:** 1800 калорий за 5 приёмов пищи; 1,5 грамма белка на килограмм веса; 10 000 шагов в день. Радует, когда достигаем их и получаем очередную звездочку в приложениях по подсчёту калорий и физической активности.

Вот только норма **в 10 000 шагов – маркетинговый ход**, а не научно доказанный факт. Показатели калорий и БЖУ (белков, жиров, углеводов) зависят от сотни факторов, большую часть которых приложения для смартфонов не учитывают. Погоня за цифрами приводит к тому, что мы полностью перестаём слушать тело.

Постоянно, день за днем, не дотягивая до нужной цифры, можно отчаяться и окончательно махнуть на всё рукой. Бывает, что люди, старающиеся соблюдать, например, норму БЖУ, перебирают

на несколько грамм по жирам и, считая, что день всё равно провален, расстраиваются и бросают рацион, провоцируя у себя расстройства пищевого поведения. Постоянное напряжённое подсчитывание лишает нас всякого удовольствия от еды и движения.

**Гаджеты должны помогать нам**, но вместо этого провоцируют невроз. Попробуйте отключить шагомер и вспомнить, что вы обожаете прогулки. Вместо слепого следования советам фитнес-приложения потанцуйте, пробегитесь по городу в свое удовольствие, прислушайтесь к телу, начните снова получать от движения позитивные эмоции.

Instagram:

 **@olga.ere**



# TRADE-IN **КВАРТИР**

Меняем старую на новую!

Варианты покупки:



Собственные  
средства



Ипотека



Мат.  
капитал



Военная  
ипотека





**DOSTIGATOR**

**Воспитываем  
настоящих мужчин!**

в игровой форме  
прививаем  
дисциплину

•  
развиваем лидерские  
качества

•  
формируем  
мышление и  
интеллект

•  
вырабатываем  
навыки  
успешного человека



**ОТКРЫТА  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ  
ЗАПИСЬ!**

Школа лидерства Dostigator  
объявляет набор мальчиков  
**от 6-12 лет**



Подписывайтесь  
на нашу группу в Инстаграме  
**@dostigator.team**

По всем вопросам звоните  
**8 930 220 8877**