

100 ЛИЦ

ЖУРНАЛ О МОДЕ ВО ВЛАДИМИРЕ
№3(106) апрель 2021

16+

МНЕ НРАВИТСЯ

СТУДИЯ СТИЛЯ
ГОЛОВЫ

4

СЕРДЦЕ ГОРОДА ИЗ ВАШИХ ОКОН

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

ОБСЛЕДУЕМСЯ

ПОСЛЕ ИНФЕКЦИИ И
ГОТОВИМСЯ К ОТПУСКУ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Антитела

Anti-SARS-CoV-2 (COVID-19) Ig G

качественное определение

950 ₽

~~1500 ₽~~

Антитела

Anti-SARS-CoV-2 (COVID-19) Ig M

качественное определение

850 ₽

~~1200 ₽~~

Справка на выявление РНК
коронавируса SARS-Cov-2 методом
ПЦР тестировании на английском
языке (Срок изготовления 1-2
рабочих дня.)

1700 ₽

+180 ₽
(забор мазка)

Анализ на витамин D

1400 ₽



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.

GEN87 BEAUTY

life hacking

5

непростительных
ошибок в уходе
за волосами
И как их исправить.



После сезона шапок наступает время впечатлить окружающих роскошными и ухоженными волосами. Но, что если они такими не выглядят? Как всегда, за советом мы обратились к бьюти эксперту – генеральному директору салона красоты GEN87 BEAUTY и соучредителю клиники инновационной косметологии и превентивной медицины GEN87 Наталии Прониной.

Наталья, расскажите, как правильно ухаживать за волосами, особенно окрашенными, чтобы наслаждаться не только их цветом, но и качеством.

Рада именно этому вопросу, потому что мы всегда подчеркиваем, что идеал – это здоровье и красота в одном флаконе. Здесь нет места компромиссам!

Предлагаю прямо в виде инструкции. Четко и по пунктам.

Тогда основные правила таковы:

- 1 Скажите «нет» растиранию прядей полотенцем (особенно махровым)! Это неизбежно ведет к повреждению.
- 2 Расчесывайте волосы правильно: всегда начиная снизу и аккуратно распутывая пряди. Во-вторых, не расчесывайте влажные волосы стандартной расческой с жесткими зубчиками. Лучше всего выбирать расчески с мягкой щетиной вроде известных Tangle Teezer.
- 3 Перед тем как начать сушить волосы, дайте им слегка подсохнуть. Во время сушки контролируйте температурный режим. Если не планируете делать укладку, используйте теплый воздух.
- 4 Не делайте горячую укладку на влажных волосах. Обязательно досушивайте их, а также используйте специальные средства для термозащиты.
- 5 Умывайте волосы! Волосы, как и лицо, нуждаются в том, чтобы с них смывали косметику перед сном. Лак, мусс, гель, сухой шампунь и другие средства для стайлинга, которые вы наносите в течение дня, накапливаются и ведут к выпадению волос. Поэтому старайтесь не нарушать это правило, а еще не усердствуйте со стайлингом.

Что ж, предупрежден – значит вооружен. Наталья, а как быть, если волосы уже повреждены и нужно срочное восстановление?

Это не редкая история, и нам есть, чем порадовать в этом вопросе. Уходы для волос от лучших мировых брендов ждут вас в салоне GEN87 BEAUTY. Мой фаворит – **Kevin.Murphy**. Натуральные составы без сульфатов и парабенов, уникальные продукты для волос всех типов и состояний, невероятные ароматы и великолепные результаты после первого же применения. Гарантирую, что вы влюбитесь в марку и ее программы с первого знакомства.

Какой эффект можно получить в результате?

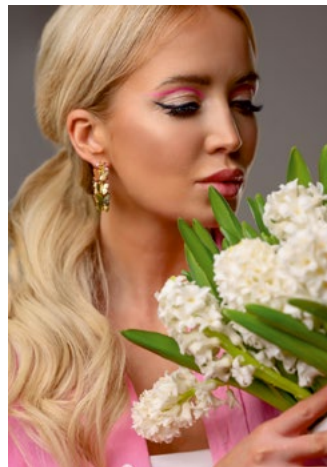
Бомбический! Восстановление структуры поврежденных волос, послушные и гладкие локоны без утяжеления, объем и естественный блеск, нормализацию гидробаланса, укрепление корней, устранение секущихся кончиков, сохранение цвета и здоровья окрашенных волос.

Я слышала о процедуре «Счастье для волос». Говорят, это что-то потрясающее.

«Абсолютное счастье для волос» от японского бренда **LEBEL**. Это комплекс, эффективность которого кроется в поэтапном нанесении составов с оздоровительным эффектом. За один сеанс кожа головы и волосистая стержень получают максимальное количество питательных веществ. Суть этой разработки можно сформулировать так: первый этап – лечение изнутри стержней, обработка самых глубоких слоев волоса; второй – восстановление кутикулы, разглаживание чешуек, насыщение меланином; третий – закрепляющий, позволяющий нормализовать белковый баланс, стимулировать рост, укрепить луковицы, мягко воздействовать на кожу головы.

Уход выбирает клиент или мастер предлагает нужную серию?

Я всегда прислушиваюсь к стилистам по волосам, но, если у клиента есть любимый бренд, например, в окрашивании, мы предложим уход этого же бренда.



Например, у нас есть эксклюзивная процедура по уходу за волосами от компании Redken, направленная на улучшение качества волос, – **Redken Chemistry System treatment**. Это 3 разновидности коктейлей Shot Phase, которые подбираются индивидуально для каждого клиента, исходя из состояния волос.

Часто на уходе пытаются сэкономить, считая, что главное – выбрать хорошую краску или иметь дорогой шампунь.

Шелковистые, блестящие, здоровые волосы – это лучшее украшение женщины. Без уходов, увы, добиться такого их состояния невозможно. Могу порекомендовать и разработку итальянцев люксового ухода – **Superior Therapy от MTJ**. Это идеальный союз традиций с инновациями. Широкая линейка средств в составе которых: аргановое масло, королевский ирис, масло Патау, аминокислоты.

То есть этой весной есть шанс заново влюбиться в свои волосы?)))

100%. У нас в салоне для этого всё есть!



Горького, 27, тел. 47-40-17
gen87beauty.ru

@gen87_beauty



GRACIANA



Вы готовы к весне?
Мы - ДА!



пр-т Ленина, 46
ТЦ Крейсер
(2 этаж)

ул. Б. Московская, 19А
ТЦ Торговые ряды
(1 этаж)



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

г. Владимир,
ул. Б. Московская, д. 19
«Старые торговые ряды»

с 10:00 до 20:00

 @baby_kids33

BAVOR

ИНСТИТУТ КРАСОТЫ • СПА • БУТИК

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ для *совершенного тела*

ВПЕРЕДИ ДОЛГОЖДАННОЕ ЛЕТО, И ПОРА НЕ ТОЛЬКО ПОРАДОВАТЬСЯ ОТКАЗУ ОТ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ, НО И ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГРЯДУЩЕМУ ПЛЯЖНОМУ СЕЗОНУ.

ПРИБРОБИТИ, ВЕРНУТЬ ИЛИ УЛУЧШИТЬ ФИГУРУ ПОМОГУТ ДАВНО ПОЛЮБИВШИЕСЯ И НОВЫЕ АППАРАТЫ ИНСТИТУТА КРАСОТЫ BAVOR.



Топовый аппарат **ENDOSPHERES THERAPY® AK SENSOR**

– это оригинальная, не имеющая аналогов методика, созданная в Италии в 2007 году.

Инновационная и самая эффективная технология для решения проблем целлюлита, флебологии, коррекции фигуры и снижения веса.

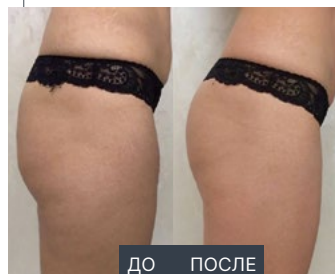
- Способствует потере лишних килограммов, помогает уменьшить объемы вплоть до двух размеров.
- Уменьшает признаки отечного и фиброзного целлюлита.
- Выравнивает микрорельеф кожи.
- Снимает болевой синдром и мышечные спазмы.
- Активизирует обменные и детокс процессы.
- Хорошо тонизирует.
- Благоприятно воздействует на общее состояние кожи и организма в целом.

Всем, кто уже успел оценить преимущества **ENDOSPHERES THERAPY**, и всем, кто только определяется с программой самосовершенствования, мы говорим –

ЗАПИСЬ ОТКРЫТА!

Гарантируем безопасность, эффективность и достижение желаемого результата!

И, конечно, рады удивить вас новинкой нашего аппаратного beauty-парка.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

EXILIS ULTRA 360™



Встречайте **EXILIS ULTRA 360°** – первый неинвазивный аппарат в эстетической медицине, сочетающий в себе клинически протестированные технологии RF™ и ультразвука для одновременного терапевтического воздействия. Инновационный аппарат радиоультразвукового неинвазивного лифтинга кожи лица, шеи, декольте, а также для устранения жировых отложений на теле! Отличный компаньон в комплексной работе с Эндосфератерapiей. Это быстрый и эффективный метод, основанный на комбинированном воздействии высокочастотного электромагнитного поля и ультразвука.

БОРЬБА С МОРЩИНАМИ И РАБОТА С КОНТУРАМИ ЛИЦА И ТЕЛА БЕЗ ОПЕРАЦИИ И БЕЗ БОЛИ!

Аппарат предназначен для контурной коррекции тела, подтяжки кожи.

- RF-лифтинг запускает процесс неокollaгеногенеза (образование новых волокон коллагена). Положительные изменения заметны уже после первой процедуры, макси-

мально выраженный результат будет достигнут спустя 2 месяца после курса процедур. Эффект сохраняется в среднем 2 года.

- Корректирует нежелательные жировые отложения.
- Выравнивает кожу в зонах целлюлита.
- Формирует контуры тела.
- Ярко выраженный лифтинг овала лица (аппарат работает эффективно и с кожей лица).
- Кожа становится сияющей, плотной и упругой.
- Заметно уменьшаются объемы нежелательных жировых отложений.
- Проявления целлюлита становятся незаметными, кожа выравнивается.
- Мелкие морщины исчезают, крупные становятся менее выраженными.

Оцените моментальный видимый результат, нарастающий после курса процедур. Без восстановительного периода!

МЫ ЗНАЕМ КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К ИДЕАЛЬНОМУ ТЕЛУ!



Технологии BTL – ВЫБОР МИРОВЫХ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ! Процедуры на оборудовании BTL прошли Мадонна, Ким Кардашьян, Джордж Клуни, Вупи Голдберг, Серена Уильямс и многие другие.

Напоминаем, что с любой задачей вы можете прийти на консультацию к нашему врачу-косметологу. Профессионализм Института красоты BAVOR Владимир подтвержден премией BAVOR EXCELLENCE INSTITUTE за экспертизу в косметологии



ПРИХОДЯ К НАМ, ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ УВЕРЕНЫ В КАЧЕСТВЕ ДИАГНОСТИКИ, НАЗНАЧЕНИИ КОМПЛЕКСА ПРОЦЕДУР И ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДОМАШНЕГО УХОДА!

в апреле
СКИДКА 20%

на первую пробную процедуру

+7 (4922) 603 306
ул. Студеная гора, д. 14
babor.vladimir.ru
@babor.vladimir

*Условия акции и сроки ее проведения акции уточняйте у сотрудников салона

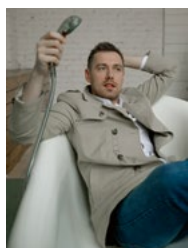
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

СЛОВО РЕДАКТОРА

Стр. 13



ПОРТРЕТ Стр. 14-17
4Х4 ГОЛОВЫ



ЛИЦО

Стр. 18-21
Андрей
Семенов



стр. 34-35

Здравница «Яблоневый сад»



Travel

Стр.
36-39
Руссо
Туристо
в Баку

Health & beauty

стр. 25-29

Гранд Эстет
«Стареть
не модно»

стр. 30-31

Центр
современной
урологической
помощи в
«Клинике
медицинских
экспертиз»

стр. 32-33

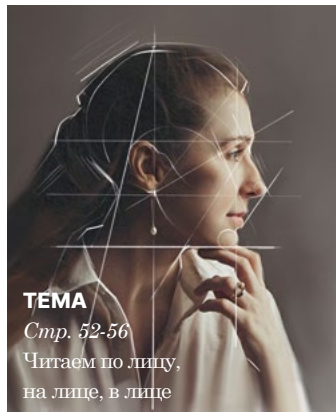
GEN 87

«Скульптор тела»

ШЕФСКАЯ РУБРИКА

Стр. 48-49

Рецепты в пост



ТЕМА

Стр. 52-56

Читаем по лицу,
на лице, в лице

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

№ 3 (106) за апрель 2021 г. от 19.04.21 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: glanec@inbox.ru

Отпечатано в типографии ООО «ЮНИОН ПРИНТ»
г. Нижний Новгород, ул. Баррикад, д. 1/5.
Дата подписи в печать: 12.04.21; Выход в свет: 19.04.21.

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: Алена Смоляк
Иллюстрации: Татьяна Маклашина

СТОЛИЦА

издательский центр

СТИЛЬ ГОРОДА С МАРИЕЙ ЗАСОРИНОЙ

Стр. 22-25

Стильный
решения
в интересном
положении



КРАСОТКА

Стр. 40-43

Что делать дождливой весной?

СОБЫТИЕ

Стр. 44-45

Пицца Фабрика «И снова в
Добром»

Стр. 46-47

Открытие школы лидерства
«Достигатор»

Слово редактора

Только стоило в прошлом выпуске поговорить о живописи, как новые красочные темы и персоналии «нарисовались» перед глазами. Велика роль изобразительного искусства в эпоху визуала!

Что написала на наших лицах сама природа и как можно раз-УКРАСИТЬ свой образ, заручившись поддержкой beauty-художников?

Как красит женщин прекрасное положение и как это выразить в собственном стиле?

Как создаются современные арт-проекты и в каких ещё живописных уголках мира стоит побывать?

Спрашиваем и отвечаем.

Делаем апрель ярче... ВМЕСТЕ!

Главный редактор
ТАТЬЯНА КАБИНА
@mila_visochanskaya

Фотограф
ТАТЬЯНА НИКИТИНА
@tesangheles_

#пищадляума
#десертдляглаз
@100lica_magazine

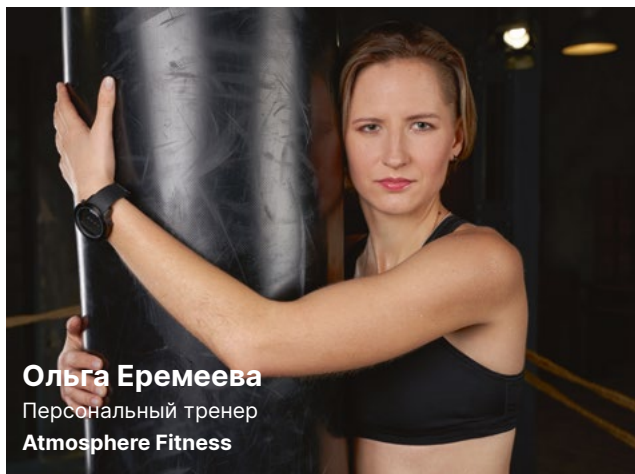


ФИТНЕС:

К сожалению, часто это все превращается в войну с самим собой. Сложно представить человека, который действительно мечтает о том, чтобы его тело буквально сдалось под натиском пробежек, планок и приседов. Многие специалисты сходятся во мнении, что перебор с нагрузками высокой интенсивности со временем может сказаться на состоянии сердца и сосудов. Недостаточное восстановление и плохой сон ухудшают концентрацию и координацию, что в дальнейшем может привести к травмам. Плохая осанка и слабый мышечный корсет ставят суставы и позвоночник под угрозу. Подбирая себе тренировки, не бойтесь обратиться к специалисту. Он определит уровень оптимальной нагрузки. Выраженная боль, физический и эмоциональный дискомфорт не лучшие спутники ваших тренировок. Преодолевайте сложности, учитесь новому и развивайте себя, но помните, что никакие цифры и рекорды не стоят подорванного здоровья.

ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Ни для кого не секрет, что фитнес – это не только полезная для здоровья привычка, но и мощный тренд на результаты, в погоне за которыми можно потерять главное – здоровье. Каждый человек обладает разными физическими возможностями, а значит, и заточен он под разные типы нагрузок. Модные фитнес-тренды сменяют друг друга: силовые тренировки, бодибилдинг, групповые тренировки, йога, бег и многое другое. Перед человеком огромный выбор: сотни приложений, тренировочных программ, специалистов. «Победи свой живот», «Избавься от лишнего», «Получи тело мечты» – эти призывы звучат на каждом углу.



Ольга Еремеева

Персональный тренер
Atmosphere Fitness

Instagram:

 **@olga.ere**

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 , agin11a@yandex.ru (Марина Панкова); www.urpn.ru

HEIDELBERG
Speedmaster

Над материалом
работали:

Беседовала
ТАТЬЯНА КАБИНА
@MILA_VISCHANSKAYA

Фотограф
АЛЕНА СМОЛЯК
@SMOLIAKALENA

Иллюстратор
ТАТЬЯНА МАКЛАШИНА
@TANYAMAKLASHINA

МУАН
КАТЯ ГЛУХОВА
@KAT_GLUH &
ЭЛИНА ЗЕЛЕНКОВА
@ELIIVLADI

Стилист
СОФИ КОЖЕВНИКОВА
@SOPHIE_KOKOS

Шоурум @LOOK.BYV
Локация @STUDIO.
PEOPLE & @4GOLOVY

Елена ШАХАЕВА

мастер студии

—
Делает уходовые
процедуры, укладки,
окрашивания.

Учится в направлении
сложных окрашиваний.
Перфекционист и эстет.

А как классно она моет
голову и делает массаж
головы!..

Ангелина МИЗИНОВА

ведущий мастер студии

—
Её профиль – сложные
окрашивания,
наращивание волос и
коррекция.

Проводит подбор оттенка
и диагностику состояния
волос.

Мастер по укладкам.
Постоянно учится и
совершенствуется,
например, недавно
посетила мастер-класс
Алексея Осипчука.

4X4 ГОЛОВЫ.

Как появляются бренды и слагаются легенды

Арина СИДОРОВА*стилист студии*

— Профиль: сложные техники, исправление цвета, консультации по проблемам кожи головы и состоянию волос, подбор средств домашнего ухода.

Прошла мастер-классы известных российских стилистов, освоила точные стрижки (носятся до трёх месяцев) по технологии Vidal Sassoon и курс по трихологии. Внимательна до мелочей!

Александра ЕСПАЕВА*основатель студии*

— Специалист по сложным окрашиваниям, исправлению цвета, восстановлению и уходу за волосами. Создатель авторской методики «План здоровых волос».

Организатор тематических встреч на базе студии. Ведущая печатной версии рубрики о красоте и здоровье волос в журнале «100ЛИЦа».

Элина ЗЕЛЕНКОВА,*сооснователь студии*

— Мастер по всем видам макияжа, **включая перманентный.**

Имеет медицинское образование, девятилетнюю практику в профессии, опыт работы на фестивале «Новая волна» и New wave fashion week.

«МНЕ НРАВИТСЯ!» —

ГОВОРЯТ СВОЕМОУ ОТРАЖЕНИЮ В ЗЕРКАЛЕ КЛИЕНТЫ МОЛОДОЙ И ПОПУЛЯРНОЙ СТУДИИ СТИЛЯ «ЧЕТЫРЕ ГОЛОВЫ».

МОЛОДОЙ! НАСКОЛЬКО? ЭТО ТОЛЬКО ПЕРВЫЕ 4 ГОДА РАБОТЫ. И УЖЕ ПОПУЛЯРНОЙ? ДА! СРЕДИ МНОЖЕСТВА ПОСТОЯННЫХ КЛИЕНТОВ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТЕ ИЛИ-ВЫ, ИЛИ ВАШИ

ЗНАКОМЫЕ. А ЗНАЧИТ, В РЕКОМЕНДАЦИЯХ ЭТИ СВЕТЛЫЕ ГОЛОВЫ УЖЕ НЕ НУЖДАЮТСЯ, НО ВОТ ПРЕДСТАВИТЬ ДЕВОЧЕК, ЧТО НАЗЫВАЕТСЯ «ИЗ ПЕРВЫХ УСТ», СТАЛО АКТУАЛЬНО.

САМОЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО АРГУМЕНТОВ И ФАКТОВ СОСРЕДОТОЧЕНО В ГОЛОВЕ ОСНОВАТЕЛЯ СТУДИИ АЛЕКСАНДРЫ ЕСПАЕВОЙ. С НЕЙ И ПОБЕСЕДУЕМ НА СЛЕДУЮЩИХ СТАНИЦАХ.



Александра, почему же «Четыре головы»?

Мы сами продолжаем задаваться этим вопросом (улыбается) и не прочь порассуждать от случая к случаю. А уж сколько внешних мнений и легенд мы слышали! Лучшая: «Здесь же всё очевидно: трое мастеров и четвертая голова – это, определенно, ваша муза!»

Согласна, без музы никак!

На самом деле, в названии мы не привязывались к какому-то определенному фактическому числу и, если говорить о сотрудниках студии, на старте нас было трое. Сегодня уже больше умов и талантов трудится на благо красоты. Мы продолжаем расти, поэтому в нашу команду, как вы сказали, «светлых голов» (смеётся) мы приглашаем новых мастеров.

Что ж, оставим это, дальше – полет фантазии. Обратимся к сути.

С какой бы головой к вам не пришли, вы гарантируете квалифицированную диагностику, идеальное окрашивание, профессиональный уход и все виды макияжа, включая долгосрочный.

Да, и макияж и окрашивание. Любой результат должен соответствовать представлению клиента, правилам его создания и отработать весь положенный срок, радуя глаз.

Для нас, женщин, внешний вид – это не просто заметная эстетика, это моральное и физическое здоровье, а фундаментально – основа стиля, с которым мы идем по жизни.

В НАШЕЙ СТУДИИ ОЧЕНЬ РАЗВИТО НАПРАВЛЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИЙ. АБСОЛЮТНО К ЛЮБОМУ МАСТЕРУ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ ПО ВОПРОСУ ДИАГНОСТИКИ ВОЛОС, ОКРАШИВАНИЯ И ПОДБОРУ СРЕДСТВ ДЛЯ ДОМАШНЕГО УХОДА.

Когда к нам приходит гость за окрашиванием, мы можем его сразу и не провести, а начать с подготовки волос к последующей работе и назначить комплекс для домашнего ухода. Необходимо минимизировать риски при смене цвета, чтобы волосы чувствовали себя лучше. Для этого делаем тест пряди, отслеживаем, как волосы реагируют на осветление.

ДИАГНОСТИКА ОКРАШИВАНИЯ – ЭТО НАША СТРАХОВКА И ГАРАНТИЯ РЕЗУЛЬТАТА.

Мы не гонимся за окрашиванием здесь и сейчас, отвечаем за качество процедур, сохранение и восстановление красоты и здоровья локонов.

Где и как вы заручались мастерством в этой профессии и психологии?

Все мы имеем профильное образование, необходимые сертификаты на каждую из услуг, внушительный опыт, а также продолжаем развиваться и коммуницировать в профессиональной сфере. Прошли обучение по трихологии у Арины Грибовой, по техникам окрашивания – у Игоря Хонина и Дмитрия Цоя. Обучаемся у зарубежных стилистов техникам калифорнийского блонда Ромео Филиппе и стрижкам по технологии Vidal Sasson. Программа развития на ближайший год уже расписана для каждого мастера.

Более того, вы готовы делиться этими знаниями: делаете онлайн-курсы и собираете личные встречи, знакомите с основами,

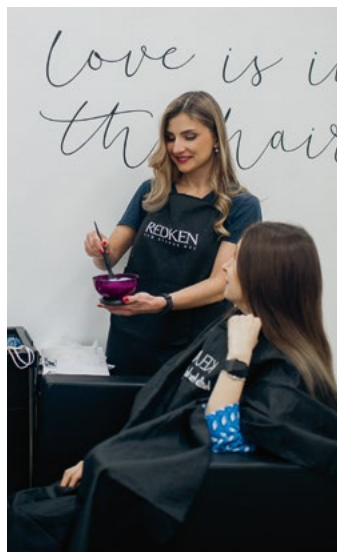
привозите новые бренды, устраиваете «дегустации» продуктов и услуг.

В марте мы запустили новый итальянский бренд PERICHE, дистрибутором которого являемся. Чуть ранее устали дни японского бренда Lebel и знакомство с PERICHE. Многие уже влюбились в уходовые процедуры и оценили маски для домашнего использования этих фирм.

Нашим гостям запомнились встречи «Поговорим о», на которые мы приглашали спикеров по различным тематикам, например: стиль, мода, нутрициология и косметология.

Нас действительно ценят за роскошь неформального общения, интуитивный сервис, где мы создаем личный комфорт гостя. Искусство ведения своего дела идёт от души, думаю, поэтому мы подходим к первому рубежу в 5 лет и строим смелые планы на будущее.

СЕЙЧАС ГОТОВИМ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНУЮ ПРОГРАММУ, О КОТОРОЙ СКОРО РАССКАЖЕМ – СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ НА НАШЕЙ СТРАНИЧКЕ В ИНСТАГРАМЕ И НА САЙТЕ.



А ведь есть и собственные разработки?

Я разработала «План здоровых волос» – это авторская техника диагностики. Индивидуальная работа с последующими рекомендациями по подбору средств ухода за волосами и кожей головы.

Волосы многих красавиц уже преобразились: окрашивания носятся дольше и проблемы с длиной (например, пушистость или шелушение/жирность кожи головы) испаряются, как будто их не было.



ГОВОРЯТ, ЧТО К НАМ ПРИХОДЯТ ЗА КАРДИНАЛЬНЫМИ ПРЕОБРАЖЕНИЯМИ И ДОВЕРЯЮТ РЕЗУЛЬТАТУ, НЕ БОЯСЬ САДЯТСЯ В КРЕСЛО, ЧТО ОЧЕНЬ ЦЕННО.

Поэтому жду всех на онлайн и офлайн встречи!

Вы уже расширились пространственно и приглашаете мастеров в новое помещение студии. Кого вы ждете?

«Четыре головы» – это современная дружная команда профессионалов, и прямо сейчас мы ищем единомышленника! Ждём мастера с профильным образованием и стажем от одного года, который любит красить и стричь, хочет делать это на высшем уровне, развиваться и обучаться.

РАБОТАЕТЕ С ГОРЯЩИМИ ГЛАЗАМИ И ХОТИТЕ РАЗВИВАТЬСЯ В ПАРИКМАХЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?

ЛЮБИТЕ ПРОФЕССИЮ И ЛЮДЕЙ, РАДИ КОТОРЫХ ТРУДИТЕСЬ?

ТОГДА СКОРЕЕ СООБЩИТЕ НАМ ОБ ЭТОМ В ДИРЕКТ СТУДИИ ИЛИ В ЛЮБОЙ ИЗ МЕССЕНДЖЕРОВ!

Гарантирую полную конфиденциальность, поэтому не бойтесь – вам понравится!

Кстати, если коррекция качества волос и цвета – это ваш профиль, остальные услуги тоже на уровне, то как вы оцениваете работу своих коллег во Владимире?

Не оцениваем чужую работу! Мы работаем с конкретным человеком и текущим состоянием волос. По той же системе работает Элина в части нанесения декоративного и перманентного макияжа. Важно, чтобы в результате наша гостья была счастлива и сохранила такое ощущение до следующей встречи. Если уж поговорить, то на полезные для клиента темы и на перспективу!

А сегодня вам самим улыбнулось это счастье! Побывали в кресле друг у друга в роли клиента!

О да! При сборе на фотосессию для журнала мы пригласили к популярному методу подготовки в четыре руки: сэкономили массу времени, работая над макияжем и укладкой одновременно. Мы абсолютно доверяем друг другу и своим коллегам тоже!

Благодарны, что команда студии People сработала в содружестве с нами, и все пять участниц проекта были готовы общими силами всего за три часа!

Спасибо за открытость! Легкий и содержательный получился диалог. Как и знакомство со студией в целом.

МНЕ НРАВИТСЯ!



ЧЕТЫРЕ ГОЛОВЫ
СТУДИЯ СТИЛЯ

В сети:
4golovy.ru

в Инстаграме:
@4golovy

в центре города:
ул. Дворянская, 15

лицо

БЕСЕДОВАЛА
ТАТЬЯНА КАБИНА

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА
АНДРЕЯ СЕМЁНОВА

ФОТОГРАФ
НАТАЛЬЯ БОРИСОВА

ЗА КАДРОМ
ВЫРАЗИТЕЛЬНОГО
ИСКУССТВА

А Н Д Р Е Й
С Е М Е Н О В

АНДРЕЙ, В ГОРОДЕ ТЕБЯ
ЗНАЮТ КАК ОСНОВАТЕЛЯ
АРТ-ПРОЕКТА «КИСТИКРАСКИ»,
ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ВСЕМ
ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ
ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ
ХУДОЖНИКОМ. В СЕТИ МОЖНО
НАЙТИ ТВОИ РАБОТЫ КАК
ФОТОГРАФА. КАКИМИ ЕЩЁ
ТАЛАНТАМИ И УВЛЕЧЕНИЯМИ
НАПОЛНЕН НАШ ГЕРОЙ
РУБРИКИ?

КОГДА-ТО, ЕЩЕ УЧАСТЬ В
КОЛЛЕДЖЕ, Я НАТКНУЛСЯ НА
МЫСЛЬ РОМЕНА РОЛЛАНА:

«ЖИВЕТ ЛИШЬ ТОТ, КТО ТВОРИТ.
ОСТАЛЬНЫЕ – ЭТО ТЕНИ,
БЛУЖДАЮЩИЕ ПО ЗЕМЛЕ,
ЧУЖДЫЕ ЖИЗНИ.
ВСЕ РАДОСТИ ЖИЗНИ –
РАДОСТИ ТВОРЧЕСТВА:
ЛЮБОВЬ, ГЕНИЙ, ДЕЙСТВИЕ
– ЭТО РАЗРЯДЫ СИЛЫ,
РОДИВШИЕСЯ В ПЛАМЕНИ
ЕДИНОГО КОСТРА.»

МНЕ КАЖЕТСЯ, ОНА ВПОЛНЕ
ОТРАЖАЕТ МОЕ ОЩУЩЕНИЕ
МИРА. ИСКУССТВО ДЛЯ
МЕНЯ БОЛЬШЕ ЖИЗНИ. ДА,
МЫ ВСЕ ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ, НО,
ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ
СЧАСТЛИВЫМИ, НАМ НУЖНЫ
ОДНИ И ТЕ ЖЕ ПРОСТЫЕ ВЕЩИ.

КО ВСЕМ ИСКУССТВАМ
ОТНОШУСЬ С ИНТЕРЕСОМ
И УВАЖЕНИЕМ. ОСОБЕННО
ВЫДЕЛЯЮ ДЛЯ СЕБЯ КИНО,
ФОТОГРАФИЮ, МУЗЫКУ И
ЛИТЕРАТУРУ.

ДО 40 ЛЕТ
ПЛАНИРУЮ
СНЯТЬ КИНО
И СОЧИНИТЬ
МИРОВОЙ ХИТ.

ТАТЬЯНА: Расскажи о себе: возраст, рост, вес, кто ты по гороскопу (*шучу*), но тоже можно! Где родился, вырос, учился, а главное, чему?

АНДРЕЙ: Мне 33 года, родился 7 марта в живописном посёлке Красная Горбатка во Владимирской области. После окончания школы поступил учиться на психолога, но вскоре понял, что это не моя страсть, и поехал покорять музыкальное отделение в ВОККИ (*Владимирский областной колледж культуры и искусств*). Базового музыкального образования у меня не было, но на вступительные испытания я привез свои авторские треки (сочинял все в специальных компьютерных редакторах).

После колледжа высшее музыкальное образование получал в ВлГУ (*ИИХО*), моим мастером была невероятная Лариса Рудольфовна Сёмина. В это время я писал песни, работал ведущим на радио, немного на Владимирском телевидении и много в различных ночных заведениях города. Ни о какой живописи речи никогда не было в принципе, но потом случились «Кистикраски».

ТАТЬЯНА: Твой любимый цвет?

АНДРЕЙ: Любимого цвета нет, но, по словам художников, с которыми мы сотрудничаем в рамках арт-проекта, мне нравятся сложные цвета и тональности.

ТАТЬЯНА: Художники, которые вдохновляют. Расскажи о них так, чтобы срочно захотелось загултить.

АНДРЕЙ: В соцсетях сегодня огромное количество аккаунтов талантливых художников со всего мира.

Вдохновение и что-то новое можно открывать для себя постоянно.

Очень нравятся минималистичные работы, картины, выполненные в смешанных техниках, интерьерная живопись.

Посоветовать кого-то одного, на мой взгляд, невозможно.

ТАТЬЯНА: Что висит у тебя дома на стенах? Картины? Фото? Какие?

АНДРЕЙ: Дома на стенах у меня не висит ничего (*улыбается*). Есть несколько картин, которые я сохранил на память после арт-вечеринок. Одна, самая любимая, стоит на рабочем столе – это пейзаж с грозой современного британского художника Barry Hilton.

ТАТЬЯНА: Есть ли новые творческие задумки, проекты для себя лично и для широкого социума?

АНДРЕЙ: Идеи есть, и все они связаны в основном с развитием существующего проекта.

Неожиданно оказалось, что в нашем городе людям нравится проводить свободное время креативно – это позитивный и многообещающий тренд.





НИ О КАКОЙ
ЖИВОПИСИ
РЕЧИ НИКОГДА
НЕ БЫЛО В
ПРИНЦИПЕ,
НО ПОТОМ
СЛУЧИЛИСЬ
«КИСТИКРАСКИ».



ТАТЬЯНА: Как родились «КистиКраски»?

АНДРЕЙ: История долгая (улыбается). В 2017 году мы с моей очень творческой подружкой Аней решили замутить во Владимире художественные вечеринки с бокалом вина. Закупили все необходимое, нашли художника (кстати, сегодня Алина – главный художник в проекте), провели несколько вечеринок и поставили проект на паузу. В течение шести месяцев периодически я вспоминал о нем и старательно гнал эти мысли прочь (смеется). Но потом авантюрист во мне победил, и 11 декабря 2017 года мы возобновили вечеринки.

Конечно, за четыре года мы научились многому, поставили рекорды (например, в марте 2019 года прошла вечеринка для 86 гостей), изменился состав команды, но главное, что удалось сохранить – мы по-прежнему пишем картины и радуемся жизни.

«КистиКраски» – это про вдохновение, про выход из зоны комфорта в зону открытия новых потенциалов, где вы можете еще лучше познакомиться с собой.

ТАТЬЯНА: Что можно выразить только в живописи? И что нельзя нарисовать?

АНДРЕЙ: Считаю, что живопись – самое свободное искусство, и выразить ее языком можно абсолютно всё. Даже музыка не обладает таким богатством возможностей.

ТАТЬЯНА: Теперь о лекарствах (популярная нынче тема): твоя таблетка от грусти, усталости, повседневности? Как отдыхаешь, где?

АНДРЕЙ: Мне повезло! У меня нет

работы – есть хобби, которым я готов заниматься каждый день с утра до вечера. Главный ресурс для меня – люди. Мне нравится, что мы разные: трогательные, ранимые, талантливые и безграничные.

Таблетка от грусти и усталости – музыка и общение.

ТАТЬЯНА: Ведёшь статистику? Сколько было организовано красочных встреч? Сколько собственноручных шедевров написано на них? Сколько людей попали в рамку твоего объекта? Как расширился круг твоих знакомств за это время, скольких ты узнал? Все цифры, в которых можно ну хоть как-то измерить твою широкую деятельность...

АНДРЕЙ: Точную статистику не веду, но по ощущениям за почти уже пятилетнюю историю мы успешно провели более 1000 вечеринок. Честно, за этот период я не написал ни одной картины в качестве гостя, всё время нужно быть за кадром. Но еще один огромный бонус – знакомства с удивительными людьми, которые стали большими друзьями проекта.

Фотография для меня – увлечение, которое помогает переключиться и восстановить баланс.

В основном снимаю портреты друзей и знакомых на некоммерческой основе. В будущем хотелось бы уделить этому больше времени, но пока основной фокус на арт-проекте.

**АВАНТЮРИСТ ВО
МНЕ ПОБЕДИЛ,
И 11 ДЕКАБРЯ
2017 ГОДА МЫ
ВОЗОБНОВИЛИ
ВЕЧЕРИНКИ.**

ТАТЬЯНА: Может ли картина заметить предмет? Какой и какая?

АНДРЕЙ: Этот вопрос нужно адресовать искусствоведам, они уж точно более компетентны. Со временем, погружаясь в арт-сферу, я понял, что довольно часто мы недооцениваем значение живописи в нашей повседневной жизни. Картина – не просто предмет интерьера, это философия, глубина, смыслы. Мы не просто так хотим повесить букет ромашек на стену в гостиной. Он вызывает у нас эмоции, ощущение гармонии, и это красиво. А красиво – это вопрос сложный и концептуальный.

ТАТЬЯНА: Всё, что ты делаешь и показываешь, как-то без фильтров, что ли... Неисказенное, какое-то честное, откровенное и позитивное. Я художник, я так вижу.

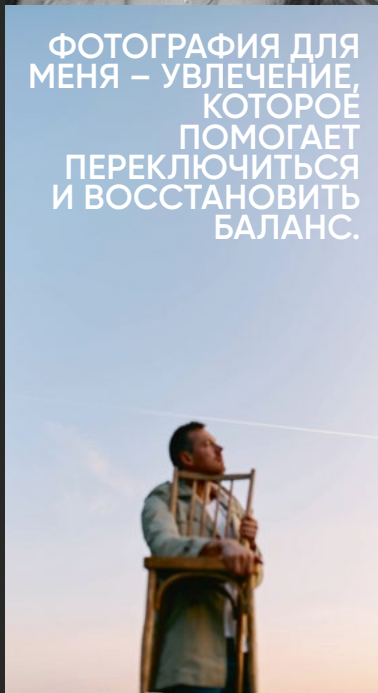
Видеть и показывать мир таким – тоже талант. Если описать всё, что ты видишь вокруг в словах – в двух-трёх словах – крупными мазками, так сказать: какой он, мир вокруг тебя?

АНДРЕЙ: Мир вокруг – хрупкое чудо. В этом плане мне очень близка идея песни «Шелкопряд» украинской группы Fleur: «Нас очень много на дереве рядом, и каждый рожден шелкопрядом и прядет свою тонкую нить...», «А мы создаем своими руками невесомые тонкие ткани...»

Это про нас!



ФОТОГРАФИЯ ДЛЯ
МЕНЯ – УВЛЕЧЕНИЕ,
КОТОРОЕ
ПОМОГАЕТ
ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ
И ВОССТАНОВИТЬ
БАЛАНС.



СТИЛЬНЫЕ

РЕШЕНИЯ

*Привет!
Меня зовут Мария.*

*Я визажист,
персональный стилист,
шоппер.*

*Вот и настал тот
момент, когда одна
часть тела, ставшая
заметной вооруженным
и невооруженным
глазом, начала активно
диктовать свои условия
при выборе одежды.*

В «ИНТЕРЕСНОМ ПОЛОЖЕНИИ»

ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ
РАЗБИРАТЬСЯ
В НЮАНСАХ.

АВТОР СТИЛИСТ
МАРИЯ ЗАСОРИНА
@MARY_ZASORINA_STYLE

ФОТОГРАФ
АННА МИЛГРАМ
@ANNAMILGRAM

ОДЕЖДА
МАГАЗИН «YPOSTYLE»
@YP.STYLE

ФОТОСТУДИЯ
@PICASSASTUDIA

ПРОБЛЕМА?

Я УВЕРЕНА, ЧТО НЕТ, ХОТЯ БУДУЩЕЕ МАМОЧКИ ЧАСТО РАССКАЗЫВАЮТ О ВОЗНИКШИХ ТРУДНОСТЯХ С ГАРДЕРОБОМ. ЛИЧНО Я ВОСПРИНЯЛА ЭТУ СИТУАЦИЮ КАК ПРОХОЖДЕНИЕ КВЕСТА. НУЖНО ВКЛЮЧИТЬ ЛОГИКУ, НАЙТИ РЕШЕНИЕ, ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА И ОТСТУПИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧНОГО ГАРДЕРОБА. ИНТЕРЕСНО ЖЕ! А ЕСЛИ ЕЩЕ УЧЕСТЬ ТОТ ФАКТ, ЧТО ВСЯ ИСТОРИЯ СОПРОВОЖДАЕТСЯ НЕПЕРЕДАВАЕМЫМИ ВНУТРЕННИМИ ЭМОЦИЯМИ «В ОЖИДАНИИ ЧУДА», ТО НОВЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ СО СТИЛЕМ ДОЛЖНЫ РЕАЛИЗОВАТЬСЯ С ДВОЙНЫМ УСПЕХОМ.

БЕЗУСЛОВНО, ТОЛЬКО ОКАЗАВШИСЬ В НОВОМ ПОЛОЖЕНИИ И ИСПЫТАВ ВСЕ ПРЕЛЕСТИ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОГО РОСТА, Я МОГУ С ПРАКТИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РАССКАЗАТЬ О ТЕХ МОМЕНТАХ, НА КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЮ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ ОДЕЖДЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ.

ЦЕЛЬ №1: БЫТЬ СТИЛЬНОЙ И ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ СВОЕГО ОТРАЖЕНИЯ В ЗЕРКАЛЕ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ЭТА ЗАДАЧА НЕ СОСТАВИТ ТРУДА, ВЕДЬ АССОРТИМЕНТ ВЕЩЕЙ НАСТОЛЬКО РАЗНООБРАЗЕН, ЧТО ПОДОБРАТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ОБРАЗЫ МОЖНО В ЛЮБОМ ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ. ЭТО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ МАГАЗИНЫ.

ПЕРВАЯ И, НАВЕРНОЕ, САМАЯ ГЛАВНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПОВСЕДНЕВНОЙ ОДЕЖДЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ – МАКСИМАЛЬНЫЙ КОМФОРТ. НО! ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ

ОБЛАЧАТЬСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В МЕШКОВАТЫЕ НАРЯДЫ И СПОРТИВНЫЕ КОСТЮМЫ. ОСНОВНОЕ, НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, – ЭТО КАЧЕСТВО МАТЕРИАЛОВ И УДАЧНЫЙ КРОЙ. НЕ СТОИТ ПРЕНЕБРЕГАТЬ И АКСЕССУАРАМИ. САМОЕ ВРЕМЯ ПОМОДНИЧАТЬ.



1

ПЛАТЬЕ

Выбор платья – это отличная возможность выглядеть женственно и романтично.

Рассмотрим фасоны. Платье А-силуэта:

- на запаха,
- на резинке/поясе под грудью,
- свободного кроя, типа трапеция.

Если мы говорим об обтягивающих и полуприлегающих моделях, то я дополню образ вторым слоем.

– Это может быть структурированная рубашка, которая хорошо держит форму, или струящаяся атласная/шелковая блуза. Оба варианта в удлиненном исполнении.

– Удлиненный пиджак, кардиган являются универсальными элементами гардероба и могут носиться и после беременности. При желании можно дополнить поясом или ремнем.

– Оверсайз свитер/джемпер, игриво спадающий с одного плеча. Особенно актуально, если за основу образа выбрано платье на бретельках или с открытыми плечами.

Декор. Да-да! Именно на него я советую сделать основной акцент. Наиболее выигрышные вырезы (обязательно учитываем свой тип фигуры):

- V-образные (глубину выреза выбирайте по ощущениям),
- лодочка,
- платье без бретелей, когда верхняя часть (плечи, руки, шея) полностью обнажены,
- U-образный,
- каре: квадрат, прямоугольник, трапеция,
- сердечко.

2 ЮБКА



Когда речь заходит о низах, то тут без покупок не обойтись. В большинстве случаев приходится брать вещь на 1-2 размера больше. Все зависит от того, как быстро растет ваш животик.

МОЙ СОВЕТ:

выбирайте сегмент масс-маркета или ищите распродажи. На помощь могут прийти и винтажные магазинчики. Некоторые вещи вы сможете носить всего несколько месяцев, поэтому чем дешевле будет покупка, тем проще сложится расставание с ней.

Ещё вариант: передать в наследство «беременные» вещи своим подружкам.

Будущие мамочки, вы только представьте, какое перед вами открывается поле для маневров! Наконец-то можно пробовать что-то новое и не бояться, что вещь не приживется в гардеробе. Пара месяцев – и вперед к новым экспериментам.

МОДЕЛИ И ФУРНИТУРА

УДОБНЕЕ ВСЕГО ЮБКИ НА МЯГКИХ ЭЛАСТИЧНЫХ РЕЗИНКАХ И ПОЯСАХ.

МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ: СЕРЕДИНА ЖИВОТИКА ИЛИ ПОД ГРУДЬЮ.

САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОДЕЖДА НЕ СДАВЛИВАЛА И НЕ ДОСТАВЛЯЛА ДИСКОМФОРТА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ. ЕСЛИ ВАША ЮБКА ЗАСТЕГИВАЕТСЯ ТОЛЬКО ПОД ЖИВОТОМ, ТО С НЕЙ СТОИТ РАССТАТЬСЯ, ВЕДЬ ТАКОЙ ПРИЁМ ИЗМЕНИТ ПРОПОРЦИИ ТЕЛА, ЗРИТЕЛЬНО УКОРОТИВ НОГИ. ЕДИНСТВЕННОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ – ЭТО СОЧЕТАНИЕ С СИЛЬНО УДЛИНЕННЫМ ВЕРХОМ, КОГДА ЛИНИЯ НАЧАЛА ЮБКИ БУДЕТ НЕ ЗАМЕТНА.

МОДЕЛИ ЮБОК СВОБОДНОГО КРОЯ СМЕЛО КОМБИНИРУЕМ С УКОРОЧЕННЫМ ВЕРХОМ. ЕСЛИ ЖЕ ИЗДЕЛИЕ СИЛЬНО ОБЯГИВАЕТ И ПОДЧЕРКИВАЕТ ИЗГИБЫ ТЕЛА, ТО Я БЫ ОТДАЛА ПРЕДПОЧТЕНИЕ СОЧЕТАНИЮ С УДЛИНЕННЫМ ТОПОМ/БЛУЗКОЙ/ПИДЖАКОМ.

КНОПКИ, ПУГОВИЦЫ, МОЛНИИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ ВЕРТИКАЛЬНО ПО ДЛИНЕ ВСЕГО ИЗДЕЛИЯ, ВИЗУАЛЬНО ВЫТЯГИВАЮТ СИЛУЭТ И УМЕНЬШАЮТ ОБЪЕМЫ. ТАКИМ ЖЕ СВОЙСТВОМ ОБЛАДАЮТ АКЦЕНТНЫЕ СТРОЧКИ И ШВЫ + НЕ ЗАБЫВАЕМ ПРО ДИАГОНАЛЬНЫЕ ДРАПИРОВКИ, ВЫРЕЗЫ И ДАЖЕ НАПРАВЛЕНИЕ КАРМАНОВ.



3 БРЮКИ/ ШТАНЫ/ ДЖИНСЫ

Вот мы и добрались до любимых всеми вещей. Надел и пошёл. Согласна, не на каждый день. Очень легко и быстро можно залипнуть в этом удобном состоянии. Природой заложено не только то, что женщина дарит новую жизнь, но и то, что женщина – это воплощение красоты и сексуальности. Поэтому давайте договоримся: если спортивный костюм, то классный и яркий, поднимающий настроение.

Целых 9 месяцев в теле женщины происходят космические метаморфозы. Мы меняемся как внешне, так и внутренне. Можно прожить это время в наслаждении и еще больше полюбить себя, позволяя чуточку больше обычного. А можно грустить о том, что вы набрали лишние килограммы и не влезли в очередное платье.

Пожалуй, самый сложный компонент стиля будущих мам. Лично я распрощалась с любимыми джинсами через 2 месяца после начала беременности. Плотный материал не самый удобный в ежедневной носке. Современных вариантов с карманом для животика я не встречала. Ассортимент фасонов и расцветок в специализированных магазинах наводит только тоску. Поэтому обратимся к пункту про юбки. Мягкая резинка или пояс + увеличение размера на несколько позиций.

Идеальный фасон – палаццо. Женственно, уравнивают пропорции, подходят для любого типа фигуры, скрывают рельефы тела.

СОВЕТ:

присмотритесь к удобным монохромным трикотажным костюмам-двойкам с такими брюками. Тренд, отлично подходящий для вашего нового положения. К тому же вещи из комплекта можно носить и раздельно.

Материалы: мягкая кожа, трикотаж, вискоза, шелк. Если джинса, то тонкая.

4 СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ



LOOK НА ВСЕ

IV

СЕЗОНА,

начиная с весны...

ВЕСНА – ПОРА ОБНОВЛЕНИЯ,
ЦВЕТЕНИЯ И НОВЫХ
ОТКРЫТИЙ!

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫ СМОГЛИ
ОБНОВИТЬ СВОЙ ГАРДЕРОБ И
РАСЦВЕСТИ ЭТОЙ ВЕСНОЙ,
МЫ ОТКРЫВАЕМ НОВОЕ МОДНОЕ
ПРОСТРАНСТВО IV LOOK.

КОНЦЕПЦИЯ ПРОСТА:
ПРЕДОСТАВИТЬ НАШИМ
ДЕВУШКАМ ВЫБОР НОВЫХ
АКТУАЛЬНЫХ КОМПЛЕКТОВ
ОДЕЖДЫ, ОБУВИ И АКСЕССУАРОВ,
СОГЛАСНО СЕЗОНУ, ТЕНДЕНЦИЯМ
И ПОТРЕБНОСТЯМ, А ТАКЖЕ
ПОМОЧЬ В ПОДБОРЕ ОТДЕЛЬНЫХ
ОБРАЗОВ И КОМПЛЕКТАЦИИ
ГАРДЕРОБА В ЦЕЛОМ.

В кадре
ИРИНА ЛИПАНОВА
@LIPANOVA_IRINA_

Фотограф
МАРИЯ СИДИРОВА
@SIDOROVA_MA



@4LOOK.RU

ГАРДЕРОБ
ПО СЕЗОНУ

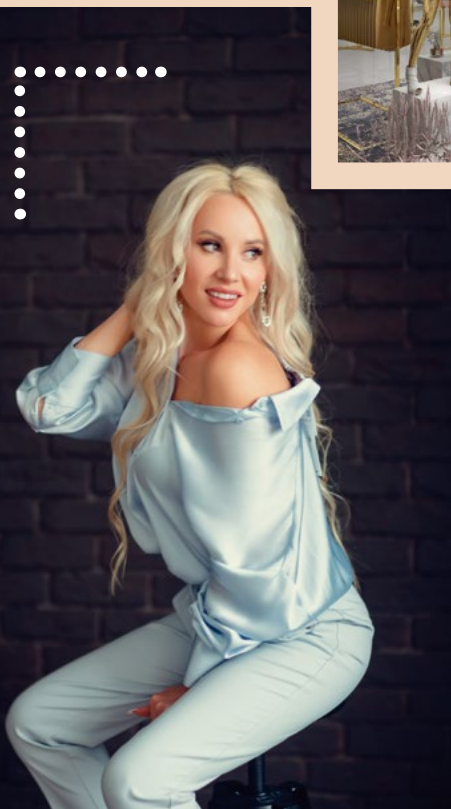
ПО ФИГУРЕ

И
ПО ДУШЕ

СКОРО
ВО ВЛАДИМИРЕ!

Уже в инстаграм @4look.ru
и в новом торговом центре
«Батури́нский»

по адресу:
ул. Батурина, д. 20 (2 этаж)



Центр эстетической медицины

Гранд Эстет



СТАРЕТЬ
НЕ МОДНО



НОВАЯ ЖИЗНЬ – НОВОЕ ТЕЛО

О том, как решить проблемы послеродовых изменений, рассказывает пластический хирург центра эстетической медицины «Гранд-Эстет»
Николай Владимирович ШЕМЕТОВ.

ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТЕЙ, РОДОВ И ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ С ЖЕНСКОЙ ФИГУРОЙ ЧАСТО ПРОИСХОДЯТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЭТО КАСАЕТСЯ ФОРМЫ И ОБЪЕМА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ, БРЮШНОЙ СТЕНКИ, КОНТУРОВ ФИГУРЫ, ИЗМЕНЯЕТСЯ АНАТОМИЯ ВХОДА И ОБЪЕМА САМОЙ ИНТИМНОЙ ЧАСТИ ТЕЛА. СОВРЕМЕННАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ РАССМАТРИВАЕТ ВСЕ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ ЕДИНЫМ КОМПЛЕКСОМ.

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ОСНОВНУЮ НАГРУЗКУ НЕСЕТ НА СЕБЕ БРЮШНАЯ СТЕНКА. В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧАСТИЧНОГО ПЕРЕРАСТЯЖЕНИЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ДИАСТАЗ (РАСХОЖДЕНИЕ) ПРЯМЫХ МЫШЦ ЖИВОТА, ВОЗНИКАЕТ ПУПОЧНАЯ ГРЫЖА, СТРАДАЕТ КОЖА ЖИВОТА. В РЕЗУЛЬТАТЕ ДАЖЕ ПРИ ВОЗВРАЩЕНИИ В СВОЙ ПРИВЫЧНЫЙ ВЕС О КРАСИВОМ ПЛОСКОМ ЖИВОТИКЕ ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО МЕЧТАТЬ. ЗДЕСЬ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ.



АБДОМИНОПЛАСТИКА — это коррекция брюшной стенки и смежных областей, которая позволяет вернуть плоский живот и красивую талию. Для каждого животика своя операция: кому-то требуется классическая абдоминопластика, кому-то достаточно скорректировать диастаз прямых мышц живота доступом через пупок.

После кесарева сечения часто возникает складка над рубцом, могут беспокоить боли. При таком

состоянии иногда достаточно скорректировать рубец и восстановить послеродовую анатомию брюшной стенки.

На консультации мы подбираем индивидуальную операцию, которая позволит скорректировать все изменения с максимальным результатом. Иногда абдоминопластику можно дополнить липосакцией зоны талии для формирования красивой фигуры за одну операцию. Липосакция — универсальное средство для борьбы с проблемными зонами, которые не поддаются диетам: зоной талии (спины), бедер, коленей, живота

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



В нашей клинике применяется вибрационная липосакция последнего поколения.

После окончания грудного вскармливания, форма молочных желез не всегда возвращается к исходной. Как правило, теряется объем, а за счет избытков кожи формируется опущение (птоз) молочных желез. В таких случаях мы делаем или подтяжку молочных желез (мастопексию), когда объем достаточный, или устанавливаем имплантаты с одновременной подтяжкой. Важно, что в нашей клинике наработан многолетний опыт проведения таких операций.

Интимная пластическая хирургия занимается восстановлением анатомии, нарушенной в родах. Часто происходят разрывы или делается рассечение – всё это нарушает целостность мышц промежности и может приводить к опущению стенок женского органа и недержанию мочи. При таких проблемах выполняется комплекс операций в зависимости от тяжести повреждений: коррекция послеродовых разрывов, пластика промежности, уменьшение входа и объема интимной зоны. Цель этих операций – восстановить нормальную анатомию и вернуть счастье полноценной интимной жизни.

Все эти операции выполняются после полного послеродового восстановления и окончания грудного вскармливания. Операции делаются или поэтапно, или совмещаются – в зависимости от ситуации. После всех хирургических вмешательств требуется реабилитация, обычно достаточно 1–2 месяцев.

На консультации мы подробно разбираем все интересующие вопросы и подбираем индивидуальный план лечения.

Результаты операций можно посмотреть в нашем Instagramе:

@grandestet37
@shemetov_nikolay
@vlad_ch_009



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.

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).

Оториноларингология

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

- коррекция искривленной перегородки,
- лечение вазомоторного ринита.

г. Иваново

ул. Московская, д. 55

(4932) 939-911

www.grandestet.ru

@grandestet37

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Центр современной урологической помощи в

«Клинике медицин



заведующий отделением урологии
АНДРЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ СМЕРНОВ

ВСЕ ВИДЫ ОПЕРАЦИЙ

Мы поможем решить такие деликатные проблемы, как:

—
стрессовое недержание мочи (недержание мочи при нагрузке: кашле, чихании, резком движении). Это частая и утаиваемая проблема у женщин, значительно более редкая у мужчин, как правило, после хирургии простаты. Но все решаемо! При легкой и средней степени тяжести недуга существует, можно сказать, идеальная по простоте, скорости эффекта, минимальной травматичности операция «одного дня», или, как её ещё называют, слинговая операция. Восстановление занимает всего одни сутки;

—
аденома простаты. Сегодня разработаны методики и оборудование, позволяющие избавляться от аденом любых размеров, что было невозможно осуществить в предыдущие годы. Методика трансуретральной резекции простаты (ТУР) является золотым стандартом лечения аденомы предстательной железы. Биполярная ТУР простаты – самый безопасный и малотравматичный на сегодняшний день метод хирургического лечения этого заболевания;

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

СКИХ ЭКСПЕРТИЗ»

• МАЛОИНВАЗИВНЫЕ МЕТОДИКИ • БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

— мочекаменная болезнь.

Наше оборудование позволяет максимально эффективно разрушить камни любого типа, плотности, размера – при необходимости на фрагменты менее 1 мм, которые выводятся естественным путем и не становятся основой для образования новых камней. Это позволяет значительно сократить сроки пребывания в стационаре и вернуть трудоспособность в течение 3–5 дней;

— необходимость эндофаллопротезирования.

Мужчина, который желает жить половой жизнью до последнего вздоха, не противоречит природе. Это нормально. Но проблемы с эректильной функцией – это, как правило, следствие других болезней или хирургических вмешательств, травм. В настоящее время эндофаллопротезирование – это прекрасный выход. Мы используем современные пластические протезы, которые придают плотность, никак не определяются снаружи и не мешают всем естественным процессам.

ВЕСЬ АПРЕЛЬ

В «КЛИНИКЕ МЕДИЦИНСКИХ ЭКСПЕРТИЗ»
ДЕЙСТВУЕТ АКЦИЯ:

ПРЕДОПЕРАЦИОННЫЙ ПРИЁМ ЗАВЕДУЮЩЕГО
ОТДЕЛЕНИЕМ УРОЛОГИИ
АНДРЕЯ АНАТОЛЬЕВИЧА СМИРНОВА

СТОИТ ВСЕГО

1000 ₽



адрес:
г. Владимир,
ул. Большая
Московская,
79 (остановка
«Вокзальный спуск»)

телефон:
8 (4922) 49-98-33

наш сайт:
klinikamedexpert.ru



Клиника
медицинских
экспертиз

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

СКУЛЬПТОР ТЕЛА



Фомченкова Наталья Владимировна

Главный врач клиники.

Врач дерматовенеролог, косметолог.

Врач превентивной и функциональной медицины.

Эксперт фонда "СКОЛОКОВО».

Весна... природа оживает и обновляется, и каждой женщине в эту пору хочется быть еще более привлекательной, ловить восхищенные взгляды, чувствовать себя самой-самой. Что современная наука может предложить нам в 2021 году? Да, именно наука, потому что развитие эстетической косметологии сейчас невозможно без фундаментальных научных и медицинских исследований и связанных с ними открытий.

Появился инновационный аппарат для безоперационного

уменьшения жировых отложений, моделирования фигуры и улучшения состояния организма RSL SCULPTOR (Rotation Shpere Light Therapy). Методика РОЛЛЕРНОЙ ВИБРОКОМПРЕССИИ поможет смоделировать фигуру мечты! Аппарат RSL SCULPTOR одобрен Росздравнадзором и имеет регистрационное удостоверение.

Имея опыт на аналоговых аппаратах, могу сказать, что RSL теперь мой любимчик. В основе работы аппарата – 3 современные методики:

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХ

1 Виброкомпрессия
(сжатие
и подъем кожи –
«сосудистая
гимнастика»)

2 Микровибрация

**3 Особая
лимфодренажная
техника**

Преимущество еще и в том, что они работают в комплексе с фототерапией.

LED-красный свет
дополнительно
омолаживает кожу,
оказывая выраженный
лифтинг эффект.

Процедура абсолютно безболезненна. Аппаратный массаж тела проводится манипулой, состоящей из 72 сфер, что повышает эффективность на 30% по сравнению с ранними аналогами имеющих меньшее количество сфер. Их вращение интенсивно воздействует на подкожно-жировую клетчатку. Вращающиеся силиконовые ролики, которые размещены по принципу пчелиных сот, имеют сферическую форму и создают вибрацию и компрессию. Аппарат работает бесшумно, и вы можете прекрасно отдохнуть и расслабиться. Манипуляция выполняется без специального костюма

или масла, сферы легко двигаются по поверхности кожи, полируя ее. Кожа становится невероятно бархатистой и нежной.

В случае с роллерной виброкомпрессией происходит воздействие на лимфатическую систему, удаляются избыточные токсичные жидкости, активируются естественные процессы в организме. Мы не натягиваем и не всасываем кожу, как при вакуумном LPG-массаже, не растягиваем ее.

Манипула аппарата легко разборная, что дает возможность тщательной ее обработки и дезинфекции, после каждой процедуры.

Этот чудо-аппарат способен решать множество задач одновременно. Уменьшит объемы тела, эффективно справится с целлюлитом, выровняет рельеф кожи; улучшит кровообращение и тонус сосудов; поможет при синдроме «усталых ног» и отеках; улучшит сон и эмоциональное состояние; спортсменам поможет восстановиться после физических нагрузок. Роллерная виброкомпрессия – это комплексное воздействие на организм: мышцы, сосуды, кожу.



**Старкова
Марина Сергеевна**

*Медицинская сестра по
косметологии, эстетист по
телу, специалист по
коррекции фигуры*

Курс подбирается индивидуально для каждого пациента. Минимальный рекомендуемый – от 6 до 10 процедур 2 раза в неделю. После полного курса из 12 процедур результат будет радовать вас в течении полугода, а эффект можно усилить и пролонгировать физическими упражнениями.

Я вижу отличные результаты у своих пациентов. Объемы тела уменьшаются до 2-х размеров, видимый результат на 3-4 стадии целлюлита, невероятная гладкость кожи, легкость во всем теле.

Подарите себе не только обновление и красоту, но и новый уровень здоровья!

 @gen87_vld

ОДИНА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Здравница

«Яблоне́вый сад»

Путь к здоровому телу и чистой коже!



На карте нашей области появилась новая точка
высокой косметологии.

Это спутник экопарк-отеля «Золотое кольцо» – здравница «Яблоне́вый сад». С недавнего времени можно не просто отдохнуть в отеле, наслаждаясь проживанием в комфортабельных деревянных номерах и великолепной природой вокруг, но и оздоровить своё тело, включая кожу тела и лица.

Наверняка многие из наших читателей знакомы с retreat-программами, которые предлагают специализированные зарубежные оздоровительные центры. Так вот, теперь вам не обязательно лететь за границу за «перезагрузкой», что в настоящее время, согласитесь, крайне актуально.

Программы оздоровления, предлагаемые здравницей, основаны на многолетних исследованиях и последних научных данных о нашем теле и его здоровье, о том, как и что наилучшим образом помогает нам сохранять ресурсное состояние души и организма. Процедуры,

входящие в программы, осуществляются на инновационных аппаратах и уникальных косметических средствах, они решают проблемы точно, воздействуя направленно на трудности, с которыми вы приехали в здравницу.

Устали от ритма современной жизни, от обилия информации, проблем, непрерывной работы? Выходных не хватает, и вы не чувствуете себя отдохнувшим? Воспользуйтесь программами «Запусти иммунитет» или «Организм может всё». Позвольте себе забыть на неделю о работе, послушайте тишину яблоневого сада,

погрузитесь в себя с профессиональным психологом и побудьте ребенком на творческих мастер-классах. А главное, попробуйте такие оздоровительные процедуры, как пантовые ванны и аппаратная биоэнергостимуляция тела. Они позволяют поддержать иммунитет, омолодить организм, запустить регенерацию клеток кожи, улучшить работу сердца и сосудов, укрепить опорно-двигательный аппарат. К повседневной жизни вы вернетесь полным сил, отдохнувшим и уверенным в том, что в любой момент можете повторить эту программу без необходимости далеко лететь и тратить много времени и средств.

Особого внимания заслуживает программа, нацеленная на улучшение состояния кожи. Всем известно, что кожа – наш самый большой орган, который быстрее всего и самым наглядным образом реагирует на неполадки организма, поэтому уход за ней требует особого внимания. Здравница предлагает интенсивный косметологический курс оздоровления кожи, состоящий из процедур на основе уникального нафта-грязевого комплекса, пантовых ванн и китайского биоэнергостимулятора, который позволит решить многие проблемы кожи (псориаз, экземы, дерматиты и др.), а также омолодить ее и заставить сиять изнутри.



Все программы здравницы идут под контролем профессионалов своего дела и при обязательном участии психолога, потому что особое значение в перезапуске



и восстановлению ресурсного состояния человека имеет его психическое состояние, от которого во многом зависит терапевтический эффект процедур, с него же начинается и оздоровление. Для гостей здравницы это еще и дополнительный бонус: вам не придется самим искать психолога и тратить время на его посещение. В рамках любой программы вы имеете возможность поработать с психологом как в индивидуальном, так и групповом формате.

Удобство программ оздоровления здравницы в том, что они рассчитаны не только на полную неделю, но и на пять дней, т.е. ваши выходные останутся с вами, и вы сможете провести их как привыкли или планировали, например, посвятить семье, а восстановлением своих жизненных сил и оздоровлением организма заняться в будни.



Теперь добавьте ко всему вышеперечисленному прекрасный воздух и потрясающую красоту природы вокруг вас, отличное питание, прогулки и экскурсии по вашему выбору, русскую баню, индивидуально подобранный комплекс ЛФК, возможность творить на мастер-классах или вытворять – тут уж как вам нравится и просит душа. Все это обеспечит экопарк-отель «Золотое кольцо» и здравница «Яблонево сад». Ждем всех в гости!

Ищите нас по адресу:

zolotoe-kolco33.ru | Здравница33.рф

 [@goldhotelpark](https://www.instagram.com/goldhotelpark) | 8 919 0112 333



«РУССО ТУРИСТО» В БАКУ,

ГОРОДЕ ОГНЕЙ И ВЕТРА



■ ВСЕМ НАМ ЗНАКОМЫ ФРАЗЫ ИЗ ОТЕЧЕСТВЕННОГО КИНОФИЛЬМА «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА»: «ЦИГЕЛЬ-ЦИГЕЛЬ, АЙ ЛЮ-ЛЮ», «РУССО ТУРИСТО! ОБЛИКО МОРАЛЕ! ФЕРШТЕЙН?», «ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ, УПАЛ, ОЧНУЛСЯ – ГИПС». ОДНАКО НЕ МНОГИЕ ЗНАЮТ, ЧТО ЭПИЗОДЫ С ЭТИМИ ВЫРАЖЕНИЯМИ СНИМАЛИСЬ В БАКУ! ПОБЫВАТЬ ЗДЕСЬ БЫЛО МОИМ ДАВНИМ ЖЕЛАНИЕМ, МНОГИЕ ЗНАКОМЫЕ РАССКАЗЫВАЛИ, КАК ЗДЕСЬ КРАСИВО, И СРАВНИВАЛИ С ДУБАЕМ. ТАК ВОТ, ЗНАЙТЕ ВСЕ: ЭТО НЕ ДУБАЙ! НИ С КАКОГО РАКУРСА И НИ ПОД КАКИМ ВИДОМ.

БАКУ – ЭТО БАКУ! ВОСТОЧНЫЙ, УЮТНЫЙ, КРАСИВЫЙ, ЧИСТЫЙ ГОРОД С МЕГАКУЛЬТУРНЫМИ, ДОБРЕЙШИМИ, ПРИВЕТЛИВЫМИ МЕСТНЫМИ ЖИТЕЛЯМИ, НЕОБЫЧНОЙ АРХИТЕКТУРОЙ И СВОИМ ВОЗДУХОМ!

Да-да, воздух тоже пахнет! В Баку он пахнет свежим морским бризом с нотками старинной атмосферы. Центр Баку напоминает европейские пешеходные улицы со множеством магазинов известных брендов и различных ресторанов, например, как в Вене.



Обязательно прогуляйтесь по набережной Баку на Приморском бульваре, которая протянулась на 4 км – это излюбленное место отдыха местных и туристов. Именно тут находится «бакинская» Венеция – это несколько искусственных каналов с перекинутыми через них мостиками, где можно покататься на лодочках. Конечно, до настоящей Венеции не дотягивает, но очень атмосферно.



Потом зайдите в легендарный музей ковра, здание которого даже снаружи построено в виде свернутого в рулон ковра.

Там же рядом есть колесо обозрения – можно прокатиться как детям, так и взрослым.

Один из главных символов Баку – это Пламенные башни. Не заметить их невозможно – они видны из любого района города. По мнению создателей, эти три небоскреба символизируют языки пламени и воспроизводят герб города с его тремя огнями. В одной из башен находится известный отель, из номеров которого открывается потрясающий вид на город! По возможности остановитесь в этом отеле хоть на сутки, не пожалеете!

Затем направляйтесь в Ичери-Шехер – это старый Баку с вымощенными узкими улочками, множеством туристов с гидами, колоритными кафе, ароматами

свежеприготовленных блюд (наверное, все старые города похожи между собой, я сравниваю с Израилем и Стамбулом). Основной достопримечательностью старого города является легендарное место, где снимали сцену падения Юрия Никулина «Чёрт побери». Желающих сфотографироваться там столько, что приходится выстаивать очередь, а это, между прочим, проезжая часть, где машины ездят довольно часто.

Рядом с этим местом находится кафе «Бриллиантовая рука», куда можно сходить посмотреть манекены героев легендарного фильма и вкусно покушать!

Другой достопримечательностью Старого города является



Девичья башня, включенная в список Всемирного культурного наследия ЮНЕСКО.

Также обязательно посмотрите мечеть Мухаммеда, Шемахинские ворота, бани Ичери-Шехтер.



Ещё одна из достопримечательностей Баку – центр Гейдара Алиева. Этот центр знаменит своим футуристическим внешним видом и полным отсутствием прямых линий и углов. По сути дела, внутри нет ничего интересного, можно погулять около центра по красивым газонам и пофотографироваться.

Обязательно сходите на местный фруктово-овощной рынок!

Я никогда не видела таких красиво оформленных прилавков с разносолами и соленьями, баночками варенья и чая, красиво уложенными овощами и фруктами! Местные продавцы настолько доброжелательны, что, продав вам что-то одно, дадут ещё целый пакет подарков, причём совершенно бесплатно. Обязательно купите бакинские помидоры, инжир и гранат! С тем, что продают у нас в России, не сравнить, к сожалению.



Из основных лакомств в Баку я бы посоветовала:

– ДЮШБАРА – это маленькие пельмешки из баранины, сваренные в бульоне со множеством специй, в котором их же и подают;

– КУТАБЫ, которые по форме и виду напоминают чебурек, готовят из овощей, мяса, зелени, тыквы и сыра. Посыпают сумахом – это специя из молотых ягод красновато-бордового цвета с кислым вкусом. Самые вкусные кутабы в старом городе, где их пекут местные жители прямо на улице;

– ОТДЕЛЬНОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ ЧАЙ! В Баку он самый вкусный, его пьют везде, и это целая церемония: при заказе в кафе чайника чая вам принесут ещё несколько видов варенья и сахара.

Из сувениров советую привезти папахи и арахчины (местные головные уборы), хурджун и хейбе (сумочки), стаканчики для чаепития, нарды, коврики и, конечно же, разные сорта чая, варенье и сладости.

А теперь кратко подытожу:

- весь Баку можно посмотреть не спеша за пару дней. Мы были шесть и немного пожалели об этом, то есть вариант слетать на выходные – самый разумный.
- в городе абсолютно безопасно (по крайней мере нам так показалось). Местные жители очень дружелюбные, искренне улыбаются и сразу приглашают к себе в гости на чай с вареньем! Нас две разные женщины пригласили в первый же день – такого я не встречала ни в одной стране!
- такси лучше заказывать Uber, местные «баклажаны» очень завышают ценник.
- местная еда для меня слегка жирноватая, но вкусная. Для тех кто любит мясо в разных вариациях тут гастрономический рай! Кафе и рестораны есть на любой вкус и



кошелёк – от «Макдональдса» до гинзовских.

- жильё лучше выбирать вблизи старого города – там множество отелей различной ценовой категории, потому что основные достопримечательности находятся там.
- Баку – город ветров, погода очень переменчивая: днём может быть жара как в сауне, к вечеру могут понадобиться утеплённые куртки взрослым, а детям даже шапки!
- Каспийское море показалось нам грязноватым, все же Баку – это не город для пляжного отдыха.
- с детьми будет интересно посмотреть многочисленные фонтаны в Баку, в которых они могут даже поплескаться, а также Бакинский кукольный театр и Театр марионеток. Бакинский дельфинарий также может заинтересовать своими выступлениями и индивидуальным плаванием с дельфинами.

Кто не был в Баку и всё ещё в раздумьях – обязательно слетайте. Смело пакуйте чемоданы, удачного всем полёта и мягкой посадки! А главное, новых эмоций и ярких впечатлений!



КОМПАНИЯ
ДЕВЧОНОК
ОТПРАВИЛИСЬ
В ОЧЕРЕДНОЙ
ФОТОТУР, ЧТОБЫ
СДЕЛАТЬ КРУТЫЕ
ФОТО И НЕМНОЖКО
ПОГРЕТЬСЯ НА
БЕРЕГУ ЧЁРНОГО
МОРЕЯ.

КУЧА ЭМОЦИЙ,
МНОГО СМЕХА И
САМЫЕ КРУТЫЕ
ВПЕЧАТЛЕНИЯ ВАМ
ОБЕСПЕЧЕНЫ!

ФОТОТУРЫ
от Studio People

СТИЛИСТ ПО ОБРАЗУ
@SORNIE_KOKOS

ВИЗАЖИСТ И СТИЛИСТ
ПО ВОЛОСАМ
@KAT_GLUH

ФОТОГРАФ
@SMOLYAKALENA

ФОТОТУР
@PHOTOTOURS_
STUDIOPEOPLE

ФОТОСТУДИЯ
@STUDIOPEOPLE

ЧТО ДЕЛАТЬ
ДОЖДЛИВОЙ ВЕСНОЙ?

ПОСТЕПЬ ЛЕТЕТЬ В РУЧЬИ

команда
@studio.people
так и сделала!

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ:

- собираем крутую
компанию,
- берём билеты,
- пакуем чемоданы,
- наслаждаемся солнцем,
- много фоткаемся.



Как это было?

*давайте прочитаем
в отзывах участниц тура.*

Отзыв от

СВЕТЛАНЫ БУРЫКИНОЙ:

Как я докатилась до такой ЖИЗНИ?

Точнее, как я попала в фототур?!

Всё очень просто: увидела в ленте, что фотостудия @studio.people собирается в Сочи с 15.03 по 21.03. Для меня этой информации было достаточно. Меня не особо интересовала сама фотосъемка и что там включено дополнительно. Меня увлекло то, чтобы просто сорваться с места из сегодняшнего дня с незнакомой компанией. Само путешествие, знакомства, новые места и обстоятельства, с которыми мне захотелось встретиться! Мой запрос на поездку был очень прост: «Я просто хочу туда, не знаю куда! И не зная с кем!»

Сейчас могу с уверенностью сказать, что это очередное мое правильное решение.

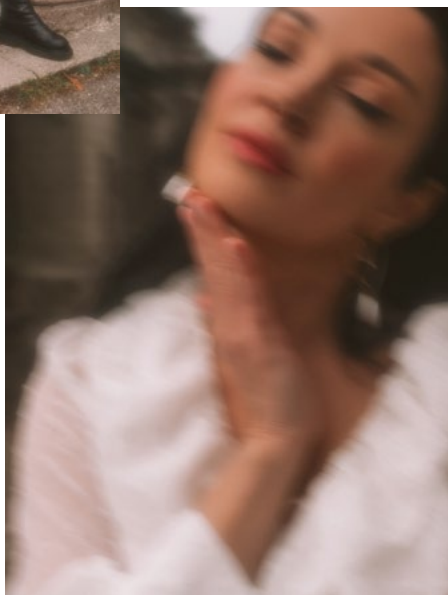
- Глоток свежего воздуха.
- Новые интересные знакомства.
- Тот самый интенсив отдыха, который я люблю! С регулярной сменой геолокации!
- Огромное количество фотографий.

Команда фотостудии @studio.people работает как одно целое, чувствуя вас и ваш настрой!

Это была моя первая фотосессия – эмоции и радость просто зашкаливали! Я не могла успокоиться после окончания съемок ещё часа 2-3... Пишу сейчас, а у меня мурашки по телу!

@studio.people, вы мои первые!

Новые мои фототуры @phototours_studiopeople с командой @studio.people ещё впереди.



Отзыв от ОЛЬГИ ЦЕЙЗЕР:

Хочу рассказать о крутом туре в Сочи, Уверена, каждый так же захочет. Мы здесь не просто, чтоб погулять, красоты смотреть иль на пляже лежать. Мы всей командой в отеле живем, и фотосессии у нас день за днем.

Софи – волшебница,
Мегастилист.
Образ от неё неповторим!
Каждому свой персональный подход –
Она точно знает, кому что пойдет!

Катя – самый крутой визажист,
Она просто бог, создающий модель!
Ее макияж творит чудеса!
От счастья ты улетишь в небеса!

Алена – талантище, лучший фотограф.
Слышим мы:
Супер! Красотка! Воооот! Дааа!
Внутренний мир раскроет любого.
В общем, Алена фотограф-звезда!

Весь отпуск девчонки и не отдыхали,
Образы разные всем подбирали:
Испанский – на море,
Нежный – в волнах,
Секси – в отеле, странный – в цветах.

Мы все в восторге!
Нет слов, кроме «Класс!».
Каждая из нас готова на модный показ!
Вывод: звездой захотите вы быть,
Значит, и вам нужно тур посетить!



Отзыв от ЮЛИ СТЕПАНОВОЙ:

Увидеть себя заново, снова, наконец-то (нужное подчеркнуть).

Этот вид лекарства еще не ввели в общий классификатор, но его однозначно нужно регулярно назначать каждой девочке. Это как поучаствовать в передаче про преображение, только никто не трясет твоим гардеробом на федеральном канале.

Просто три феечки @kat_gluh, @sophie_kokos и @smolyakalena делают свою любимую работу в тесном тандеме. Одна за другой, дополняя тонкими штрихами, ласковыми слова и деликатными вещами, вытаскивают наружу тебя саму. Тебя такую, какой задумал сам Создатель, но жизнь, обстоятельства и обязательства не давали раскрыться. А девочки словно стряхивают с тебя пылинки так ловко, так волшеббно и органично. Конечно, это магия. Я не нахожу других объяснений.

Мы все вернулись немножечко другими, как минимум солеными от слез счастья!

@phototours_studiopeople



И СНОВА В ДОБРОМ!



1 МАРТА 2020 ГОДА

СОСТОЯЛОСЬ ОФИЦИАЛЬНОЕ
ОТКРЫТИЕ ВТОРОГО
СЕМЕЙНОГО КАФЕ
«ПИЦЦАФАБРИКА» В ГОРОДЕ
ВЛАДИМИРЕ ПО АДРЕСУ
УЛ. КОМИССАРОВА, 2 Е, А
УЖЕ В КОНЦЕ МАРТА ВЕСЬ
МИР ЗАХЛЕСТНУЛА ВОЛНА
ПАНДЕМИИ, И ЗАЛЫ КАФЕ
БЫЛИ ЗАКРЫТЫ.



Во время каранти-на служба доставки ежедневно находила новые решения: в ассортиментный перечень были добавлены блюда вечернего и детского меню, введен новый маленький размер для пицц, на сайте появился раздел «Товары первой необходимости» (мы доставляли воду, молоко, крупы, консервы, подгузники, даже корм для домашних животных), реализовывалась «бесконтактная доставка».



В это сложное для всех время мы вместе с Департаментом развития предпринимательства, торговли и сферы услуг администрации Владимирской области посчитали нужным откликнуться на инициативу о бесплатной доставке комплексных обедов медицинским работникам. Весь коллектив семейного кафе «ПиццаФабрика» считает это своим человеческим долгом.



8 мая 2020 года о «ПиццаФабрике» был снят репортаж каналом «Губерния-33». Информацией послужила доставка директором предприятия совместно с шеф-поваром обедов для медиков.

Мероприятия в этот период перешли в режим онлайн: напрямую с производства «ПиццаФабрики» мы снимали видеорецепты, в зале кафе – мастер-классы для детей и выкладывали это в Инстаграм. А шуточное видео, снятое поварами к их профессиональному празднику, набрало в официальной группе «ВКонтакте» более 85 000 просмотров.

Постепенное снятие ограничений позволило сначала открыть кафе на ул. Федосее-

ва, 5, потом игровую комнату, а в феврале 2021 года мы запустили кафе и на ул. Комиссарова, 2 Е. Мы очень рады вновь видеть постоянных и новых гостей в наших кафе, открыть записи на веселые бесплатные мероприятия, быть частью ваших праздников!

Что нового?

В конце марта запустили сразу три новые пиццы:



- **ЧИЗЗЕР** — пицца для тех, кому много сыра не бывает: томатная основа, нежная моцарелла, сырные палочки и много зелени и овощей,
- **ИНДЕАНО** — яркая на вкус пицца с индейкой и соусом манго-чили,
- **ПЕСТО ЛЯ ФИШ** — нежнейшая пицца с семгой, моцареллой и соусами песто и «Цезарь».

Наши адреса:

Комиссарова, 2Е
8 (4922) 60-33-43

Федосеева, 5
8 (4922) 60-00-83

контакты:

88005500600.ru/vladimir

8 800 550-06-00

pizzavladimir

@pizzafabrica33

Открытие школы лидерства

«ДОСТИГАТОР»



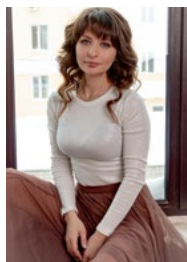
С ЕГОДНЯ КОМАНДА ЖУРНАЛА «100ЛИЦА» ВЕДЁТ СВОЙ РЕПОРТАЖ С УНИКАЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ: В ДЕНЬ СМЕХА И ВЕСЕЛЬЯ ПРОИЗОШЛО ОТКРЫТИЕ ШКОЛЫ ЛИДЕРСТВА «ДОСТИГАТОР».

ВСЕГО ПАРА ПОЛЁТОВ И ДЕСЯТОК ШАГОВ ПО ART HALL, И МЫ У ВХОДА В СВЯТАЯ СВЯТЫХ ШКОЛЫ – ЗАЛА САМБО. НАПОМИНИМ, ЧТО ОСНОВОЙ ЗАНЯТИЙ БУДЕТ ИМЕННО ЭТОТ ВИД СПОРТА. НА ВХОДЕ НАС ВСТРЕЧАЕТ МУЗЫКА И ТРЕБОВАНИЕ СМЕНИТЬ ОБУВЬ. МЫ ЖЕ В ЗАЛЕ! С РАДОСТЬЮ ПОДЧИНЯЕМСЯ И ПЕРЕОДЕВАЕМСЯ В ПРАЗДНИЧНЫЕ КЕДЫ. ТУТ ЖЕ ПОПАДАЕМ В КРУГОВОРОТ ПРИВЕТСТВИЙ, АКТИВНОСТЕЙ ВЕДУЩЕГО И ПОЗДРАВЛЕНИЙ В АДРЕС ХОЗЯИНА ПРАЗДНИКА – МАКСИМА.





Самое главное событие вечера – благотворительный аукцион – впереди, а пока гости угощаются лёгкими закусками, общаются, фотографируются и расписывают специально подготовленную стену мелками. Успеваем пообщаться с несколькими гостями вечера.



Алина, предприниматель и мама двоих детей: «Сюда меня пригласили мои коллеги-предприниматели. Я сама мама, и понимаю, как важно формировать правильное окружение для ребёнка. Считаю, что предпринимательство можно тренировать, а в связи со спортом результат

будет особенно крутой! Поэтому желаю этому проекту успеха и процветания».

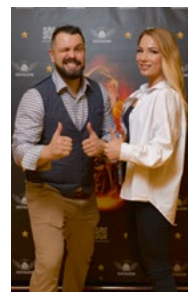
Илья, владелец маркетингового агентства: «Меня пригласил сам Максим. Это классное начинание – развивать в мальчишках с детства важные для мужчины черты характера и умения».

Алексей, руководитель строительной фирмы: «Это прекрасный проект. В городе немного мест, где на таком высоком уровне узкоспециализировано развивают детей, поэтому у проекта большое будущее. Максим достиг успеха в другом бизнесе и, уверен, здесь тоже будет успешен. Это правильное решение – делать что-то не только для себя, когда ты можешь, но и для других».

Алексей, руководитель магазина полезных услуг: «Я давно знаком с Максимом. Этот проект родился на моих глазах, я видел, как Максим горел им, и уверен, что у него все получится. У меня двое сыновей, старший будет посещать школу лидерства, младший пока маловат, но в свое время тоже обязательно будет здесь».

Михаил: «Я приехал из другого города поддержать друга. Желаю ему успеха, пусть это будет только начало большого пути и грандиозные планы Максима сбываются. Жаль, что у нас в городе такого проекта нет, но мы готовы поддержать основателя и помочь ему расширить проект на другие города».

Говорят, скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. Судя по друзьям, Максим – человек, нацеленный на лучший из возможных результатов, стремящийся к успеху бизнесмен и предприниматель, который не боится брать на себя ответственность за такой сложный, с социальным уклоном проект.



Пожелаем ему достичь всех поставленных целей.



А вот и главное событие вечера: аукцион невиданного ранее во Владимире торта на 45 кг! Гости стягиваются к месту аукциона и активно торгуются за каждую порцию. В итоге весь торт продан!

Отличное начинание: закупить на вырученные средства спортивный инвентарь и передать его в дар учителям физкультуры владимирских школ! Об этом мы обязательно расскажем вам в следующих публикациях.



ИДЁТ НАБОР МАЛЬЧИКОВ!

Запись на собеседование по номеру:

8 930 220 8877



подписывайтесь
@distigator.team



Друзья, сегодня будет максимально полезная информация! Только рецепты. Великий пост предполагает немногословность.

Зато вы можете порадовать себя и своих близких двумя простыми и интересными рецептами постных блюд. Пробуйте готовить и делитесь своими результатами в Инстаграме. Отмечайте меня

@maximrib33, и я прокомментирую ваши работы!

Итак, начинаем!

 @maximrib33



Рецепт 1.

ВИНЕГРЕТ

- Печёная свекла – 100 гр,
- печёная морковь – 50 гр,
- печёный корень сельдерея или карто-
фель – 50 гр,
- соленые огурцы – 50 гр,
- квашеная репа (опционально) – 50 гр,
- белые грузди соленые – 30 гр,
- опята или другие соленые грибы – 30 гр,
- зелёный горошек (замороженный или
свежий) – 30 гр,
- красный лук – 10 гр,
- зерновая горчица,
- зелёный лук и укроп,
- масло ароматное (подсолнечное или
конопляное),
- соль,
- сахар,
- перец,
- уксус фруктовый, например, яблочный.

1 Овощи моем, запекаем в
кожуре любым способом до
готовности, очищаем, нарезаем
одинаковыми кубиками. Соления
нарезаем кубиками, красивые грибы
можно оставить на украшение.

2 Лук мелко рубим. Горошек
размораживаем, слегка промыв
в холодной воде.

3 Смешиваем нарезанные
продукты, заправляем маслом,
зерновой горчицей, специями и
уксусом. Зелень как украшение или
порежьте и смешайте с остальными
овощами.

4 Можно сделать заправку
отдельно:

взбить венчиком до однородности
100 гр масла, 30 уксуса и 30 горчицы,
соль, перец и сахар – по вкусу. Эта
заправка и называется винегрет.
Такого количества вам хватит для
нескольких салатов.

»»»»

»»» Советую использовать вместо подсолнечного масла конопляное свежесжатое. Оно невероятно полезное и вкусное. Можно приобрести на центральном рынке, масложобине – у них много интересного для веганов и постящихся.



Рецепт 2

ТОМЛЕННОЕ ЯБЛОКО

- Яблоки крупные – 2 шт,
- мёд – 50 гр,
- лимон – 1 шт,
- корица палочка – 2 шт,
- бадьян звездочка – 2 шт,
- кардамон сухой – 2 шт,
- кедровый орех – 30 гр,
- брусника – 20 гр,
- мята или другая зелень на украшение.

1 Яблоки очистить от кожуры, специальным ножом вырезать шарики. Можно нарезать крупными кубиками. Нарезанные части оставить в холодной воде с выжатым в неё соком из половины лимона. Это нужно для того, чтобы кусочки яблока не потемнели. Остальную часть яблока (обрезки и сердцевину) не выбрасываем.

2 Для приготовления нам понадобится вакуумный пакет (сейчас у многих на кухне есть вакуумный аппарат) или пакет с верхней пластиковой застежкой.

3 Помещаем все яблоки, нарезанные и обрезки, в пакет, выдавливаем сок лимона, добавляем мёд и специи, плотно закрываем или вакуумируем.



Воздуха должно остаться минимально.

4 В кастрюле нагреваем воду до кипения, снимаем с огня. Пакет с яблоками помещаем в кастрюлю с этой водой. Закрываем крышкой. Ждём, когда вода остынет. За это время яблоки приготовятся в собственном соку, пропитаются пряностями, мёдом.

5 Аккуратно, через сито, сливаем жидкость – она очень вкусная, и нам пригодится. Удаляем специи. Красиво нарезанные яблоки выбираем. Обрезки протираем в пюре.

Итак, у нас получились 3 основных части из яблока:

- 1) красивые кусочки,
- 2) пюре,
- 3) яблочный пряный сок.

Соединяем эти составляющие на тарелке примерно как на картинке и украшаем обжаренными орехами, мятой и брусникой.

Очень свежий и яркий десерт, который я рекомендую есть десертной ложкой.

Приятного аппетита и удачных экспериментов, друзья!

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.

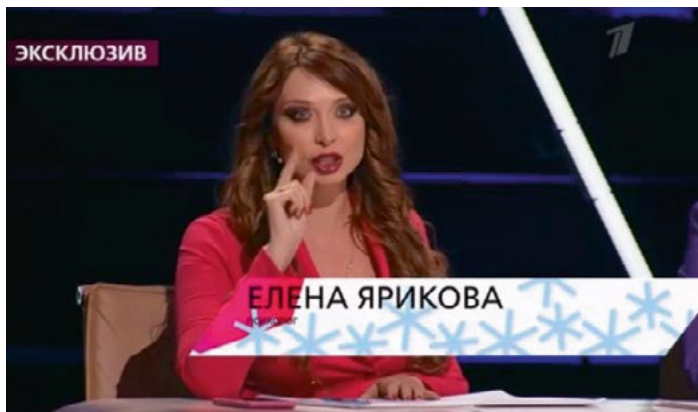
Сначала люди шли ко мне не как к психологу, а как к человеку с уникальными способностями. И это вполне объяснимо. С самого детства у меня отличалось видение от того, что видели мои одноклассники. С 1994 года я стала сотрудничать с органами госбезопасности, меня поставили на учет и привлекали к расследованию некоторых преступлений. Я помогла 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 пишущей 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 никакие 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, заступаюсь за каждого обиженного и оскорбленного. Иногда я могу проплакать полпрограммы 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.

В АПРЕЛЕ ПРИЁМ
ТОЛЬКО 1 ДЕНЬ — 25.04
В МАЕ ТОЛЬКО 3 ДНЯ —
■ 9.05, 16.05., 23.05

📞 Viber/WhatsApp:
+7 920 621-55-43

🌐 www.elenamedium.ru

📧 @elena_yarikova_

Читаем по лицу, на лице, в лице...



Я ДУМАЮ, МНОГИЕ ИЗ НАС СЛЫШАЛИ ФРАЗУ: «К СОРОКА ГОДАМ МЫ ИМЕЕМ ТО ЛИЦО, КОТОРОЕ ЗАСЛУЖИЛИ», А ТАКЖЕ ОБРАЩАЛИ ВНИМАНИЕ, ЧТО У ОДНИХ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОПУШЕНЫ УГОЛКИ ГУБ И ГЛАЗ, ВЫРАЖЕНИЕ ВСЕГДА ГРУСТНОЕ ИЛИ НЕДОВОЛЬНОЕ, А У ДРУГИХ – МЯГКИЕ «ЛУЧИКИ» И ПОСТОЯННО ЛЕГКАЯ УЛЫБКА.



ПРИЧЕМ КАК У ПЕРВЫХ, ТАК И У ВТОРЫХ ЭТО ПРОИСХОДИТ НЕЗАВИСИМО ОТ ИХ ИСТИННОГО НАСТРОЕНИЯ В ЭТОТ МОМЕНТ. И ЕСЛИ ПЕРЕД НАМИ СТОИТ ВЫБОР, С КЕМ ОБЩАТЬСЯ, ТО МЫ ТАКЖЕ НЕПРОИЗВОЛЬНО ВЫБЕРЕМ ВТОРОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, А НЕ ПЕРВОГО. ПОЧЕМУ? ПОТОМУ ЧТО В КАЖДОМ ИЗ НАС ЕСТЬ НА УРОВНЕ НАСТРОЕК «ПО УМОЛЧАНИЮ» НЕКИЙ СЧИТЫВАТЕЛЬ ОСОБЕННОСТЕЙ МИМИКИ И ЖЕСТИКУЛЯЦИИ, Т.Е. ВСЕГО ТОГО, ЧТО ПСИХОЛОГИ НАЗЫВАЮТ НЕВЕРБАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ. ВОТ ОН И ПОДСКАЗЫВАЕТ НАМ НАИБОЛЕЕ КОМФОРТНЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ ВАРИАНТ.



Автор ЕКАТЕРИНА КАЗИНА
@katherine_kaz

Иллюстратор ТАТЬЯНА МАКЛАШИНА
@tanyamaklashina

Этот механизм родился и укрепился в нас на уровне инстинкта в далекие-далекие времена, когда каждый встречный на пути неандертальца или кроманьонца мог представлять опасность.

Определить друг это или враг надо было быстро и только по внешним признакам.

Тогда умение читать лицо и тело было одним из способов выживания.

Но время шло, мы постепенно оцивилизовывались, и интерес к формам лица и тела, к мимике и жестике, а также к их значению приобрел скорее исследовательский, научный характер.

Например, в Древнем Китае физиогномика или физиономика (в практике используются оба термина) была полноценной медицинской наукой, согласно которой весь жизненный путь можно было предсказать по лицу. Одним из первых физиогномистов считается Аристотель. Он ввел несколько принципов физиогномики, например, первым указал на взаимосвязь внешних устойчивых особенностей и принадлежности к какой-либо этнической группе или расе.

Дальше были Лафатер, Ломброзо, Дарвин, Сикорский, которые предпринимали попытки систематизировать накопленный эмпирический опыт наблюдений и придать физиогномике научную структурность. Кому-то это удалось больше, кому-то меньше.

Но во все времена существовали те, кто критиковал физиогномику и не считал ее научной дисциплиной. Споры о том, является ли эта отрасль знаний наукой, идут до сих пор. Представители классической психологии продолжают относиться к физиогномике

прохладно, однако, отрицать связь внутреннего психологического содержания человека с внешними особенностями его лица невозможно. О чем я и упомянула в начале статьи.

Итак, как это работает?

Физиогномист анализирует форму и черты лица, соотношение его частей, цвет, асимметрию, морщины, заломы, шрамы и даже отеки. Существует два способа работы: по изображению и в живом наблюдении. Последний считается более надежным, но и гораздо более сложным. И главное: части лица не анализируются по отдельности,

только в комплексе, и желательно профессиональным психологом, который не возведет физиогномику во гла-

ву угла, а воспользуется для составления психологического портрета человека еще и классическими методами психодиагностики.

Существует несколько способов деления лица на зоны. Наиболее известны и популярны у физиогномистов

два: деление лица на три «мира» или же выделение пяти активных зон. В первом случае лицо состоит как бы из трех зон: от линии роста волос до линии бровей, от бровей до кончика носа и от носа до подбородка. Логично, что лоб отвечает за мышление: глядя на него, физиогномист определяет стиль мышления, способы обработки информации и скорость реагирования. Средняя часть лица отвечает за поиск себя и своего места в жизни, партнера. Специалисты по лицу утверждают, что ярко выраженный нос часто свидетельствует о том, что человек либо в поиске своего счастья, либо его нашел и очень ценит. Размытая концепция, не правда ли? Но, как я уже



говорила, анализ происходит комплексно, т.е. один только большой нос за основу не берется. И, наконец, нижняя треть лица: губы отвечают за эмоционально-чувственную суть человека, а подбородок, вернее его форма, – за силу характера.

Понимаете, откуда пошло выражение «волевой подбородок»?

Второй вариант членения лица выделяет 5 активных зон: брови, глаза, рот, нос, уши. Например, симметричные, не слишком изогнутые, в меру широкие, гармоничные по отношению ко всему остальному на лице брови указывают на здоровый баланс чувств и логики в человеке. Вот только что делать с тем, что в наше время легко сделать ту форму и ширину бровей, которые желает их обладатель? Физиогномика в тупике, ведь когда она появилась на свет, люди не перекраивали себя в угоду трендам.

В общем-то, любая часть нашего лица легко подвергается изменениям. И вот уже никакой физиогномист, глядя на красивый римский профиль, не скажет, что его обладатель робок и застенчив, потому что

не знает, кем этот профиль подарен – природой или хирургом, и не видел фото анализируемого до операции. А там, оказывается, небольшое раздвоение кончика носа, свидетельствующее как раз

о несмелости. Та же история с губами: много ли губ мы наблюдаем сейчас в нетронутom виде? Ответ очевиден. И

если специалист не в курсе изменений, анализ будет не совсем верен или совсем неверен.

Полагаю, я только что развенчала миф о том, что физиогномика без применения дополнительных психологических методов может дать полное представление о характере человека, тем более о его судьбе, как бы древние китайцы в это ни верили. Но снова повторюсь, скидывать этот метод

оценки характера, темперамента, поведенческих паттернов человека со счетов не стоит. Его можно и нужно применять на практике, но дозировано и только в случае, если анализ делал специально обученный, обладающий достаточным

опытом наблюдений психолог.

А в нашей повседневной жизни я рекомендую просто развивать свою наблюдательность, перечитать или познакомиться с книгами Леонида Здановича, Алана Пиза, Пола Экмана, Бориса Хигира. Кстати, в книжных магазинах можно найти и самого Иоганна Каспара Лафатера с его «Физиогномикой».

По моему скромному мнению, назвать физиогномику полноценной наукой нельзя, но умение предположить,

какова натура вашего оппонента, как он поведет себя в той или иной ситуации, используя в том числе и знания о лице, несомненно

полезно. А уж как весело наблюдать за людьми и пытаться наделять их теми или иными чертами характера, основываясь на форме и особенностях лица, и говорить нечего. Поэтому я не советую строить жизнь, исходя из положений этой «науки», но, если они вас веселят, заряжают энергией и вселяют уверенность, то почему бы и нет? Пользуйтесь этим! Всё, что делает нас хоть чуточку счастливее, всегда нам на пользу.



Расшифровка по лицу

- 1 Прямой лоб говорит о стремлении раскладывать всё по полочкам, действовать и принимать решения последовательно, деля все действия на этапы, а также о прямолинейности натуры (это точно про меня!).
- 2 Мои серо-голубые глаза расскажут вам о моей чувствительности так же, как и их величина (не на пол-лица, конечно, но вполне приличного размера). А вот слегка приподнятый внешний уголок и те самые «гусиные лапки» могут поведать не только об улыбчивости, но и о проницательности (трудно оценивать это качество у себя любимой, но, надеюсь, что это правда).
- 3 Да, нос у меня длинноват, но это говорит о постоянстве и спокойном темпераменте, что хорошо, а также о некотором консерватизме, что нехорошо. А горбинка означает гордость, упрямство и решительность (ну, что ж поделать, слабоумие и отвага – наш девиз!).
- 4 Губы... главное, что они есть! Не большие и не маленькие, но зато с всегда тающей в уголках улыбкой, что свидетельствует о чувственности натуры. Кстати, вы знали, что в процессе эволюции только люди обзавелись губами? Остальным млекопитающим не так повезло. И даны они людям именно для поцелуев, потому что в далеком-далеком прошлом это был надежный способ узнать, подходит вам партнер или нет.
- 5 Довольно развитая нижняя челюсть с выраженными желваками отражает решительность и лидерские качества (и да, и нет – я из тех, кто действует по обстоятельствам: я не стану претендовать на лидерство в областях или ситуациях, где не уверена в своих знаниях, навыках, компетенциях).
- 6 Уши пропорциональные размеру головы, хорошо сформированные, с выраженной мочкой означают уравновешенность и мудрость (нескромно, однако, но верю, что так).



АРИСТОКРАТ

КОМПЛЕКС ДЛЯ ЖИЗНИ



СТАРТ ПРОДАЖ!

ПЕРВЫЙ ВО ВЛАДИМИРЕ КОМПЛЕКС, ПРЕДЛАГАЮЩИЙ СВОИМ ЖИТЕЛЯМ
УНИКАЛЬНЫЙ ФОРМАТ ЖИЛЬЯ БИЗНЕС-КЛАССА

Комплекс «Аристократ» расположен в 5 км от Владимира в с. Богослово. На его территории расположены 35 домовладений - индивидуальные коттеджи, таунхаусы и дуплексы.

Дома выполнены в английском архитектурном стиле, изысканный и тонкий облик которого создает невероятную атмосферу европейского пригорода.

Безупречная
экология

Эксклюзивная
архитектура

Всего 35
домовладений

Участки
от 2,5 до 12 соток

Площади
от 130 до 250 кв.м.



 aristocratestate.ru

 7 (4922) 77-33-10

ЗАСТРОЙЩИК ООО «МЕГАПОЛИС-ОПТ». ИНН 3327142464 ОГРН 1193328001866. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОЛЕВЫМ СТРОИТЕЛЬСТВОМ.
ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ 7(4922) 77-33-10. НЕ ОФЕРТА. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



**КРУПНЕЙШИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
МЕБЕЛИ В СТИЛЕ ЛОФТ
В РОССИИ**



телефоны
8-904-035-93-35
8-910-773-04-40

email
mebel_loft33@mail.ru

сайт
www.loftgrad33.ru

instagram
@mebel_loft33



LOFTGRAD 33