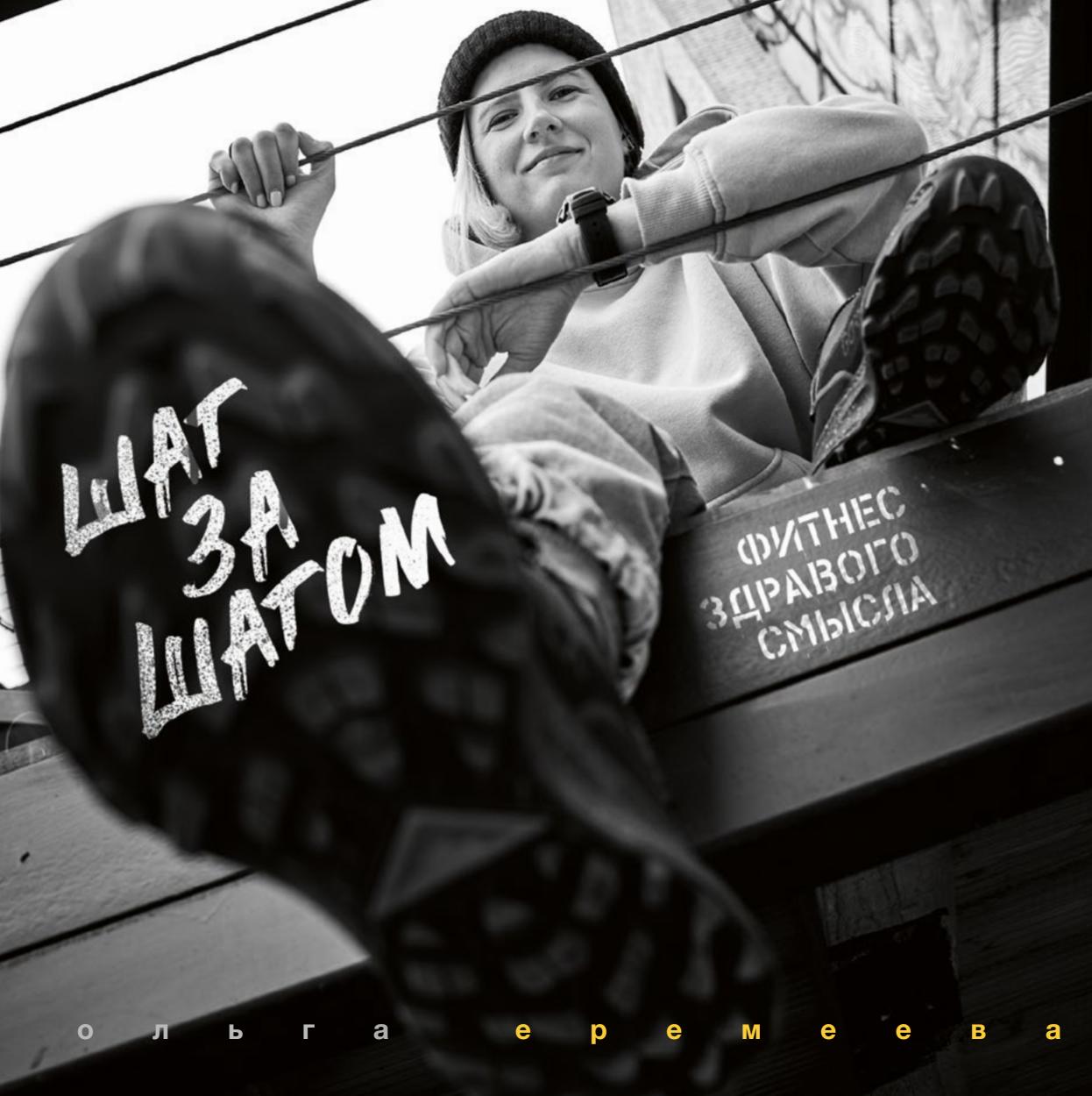


# 100 СИЛЪ



о л ь г а е р е м е е в а

# 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

# GEN87 beauty EXPERTS



## Наталия Пронина:

генеральный директор салона красоты  
GEN87 BEAUTY и соучредитель клиники  
инновационной косметологии и  
превентивной медицины GEN87

Моя знакомая, тоже бизнес-вумен, однажды сказала мне: "Что ты все возишься со своим коллективом? Дала задание и пошла отдохнуть! Не слушаются – гони! Новые придут, свято место пусто не бывает!" Что самое интересное, она так и ведет свой бизнес и получает приличные доходы.

Но есть категории более высокого порядка, чем деньги: удовлетворение от работы, радость от поддержки, теплые дружеские отношения, ощущение надежности и верности твоей команды! Мне такая модель ближе. Я убеждена: именно люди делают бизнес успешным.

**Знакомьтесь с командой проекта GEN87!**



## Дарья Балакирева

эксперт по перманентному макияжу

Процедура перманентного макияжа дарит потрясающую эстетику в образе. Для меня каждый гость уникален, поэтому к каждому - индивидуальный подход.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ.** Эффект перманента длится около 2-х лет, поэтому очень важно, чтобы результат моей работы понравился клиенту. Для этого консультирую, отвечаю на волнующие вопросы, совместно с клиентом подбираю пигмент или несколько оттенков. Обсуждается способ протяжки оттенка,

так как существует несколько вариантов: от светлого к темному или же одна насыщенность по всей длине.

**ЭСКИЗ.** Для перманента бровей разрабатываю эскиз. С помощью лекало и карандаша рисую форму, изображая, какой она будет после процедуры. При создании формы ориентируюсь на натуральную форму бровной дуги и густоту волосков, форму и посадку глаз, овал лица и предпочтения клиента. Этот этап очень важен, так как от него зависит окончательный результат.

**УХОД.** По окончании работы подробно описываю уход за зоной, на которой проводилась процедура, и записываю на коррекцию.

## Ханова Марина

make up эксперт

Безупречный и изысканный макияж – это важная составляющая любого образа женщины, как вечернего и торжественного, так и повседневного.

Каждый сезон несет с собой новые идеи и лучшие варианты на тему «Красивый и стильный макияж».



Все изменения в жизни женщины начинаются с волос. Начиная новый этап, мы смело избавляемся от длины, с легкостью соглашаемся на эксперименты с цветом, чтобы в полной мере прочувствовать обновление.

Если длину можно со временем восстановить, то манипуляции с цветом могут оставить на волосах настолько ощущимые последствия, что вы 300 раз пожалеете, что вообще согласились на эту авантюру.

В моей работе сохранить здоровье и красоту волос помогают красители Kydra, Kevin.Murphy и Redken, не повреждающие и даже восстанавливающие структуру волос,

## Когут Марина

hair&care эксперт

благодаря входящим в их состав натуральным компонентам и уходам, которые подготовливают волосы к окрашиванию, защищают во время и сохраняют стойкость цвета от процедуры к процедуре.

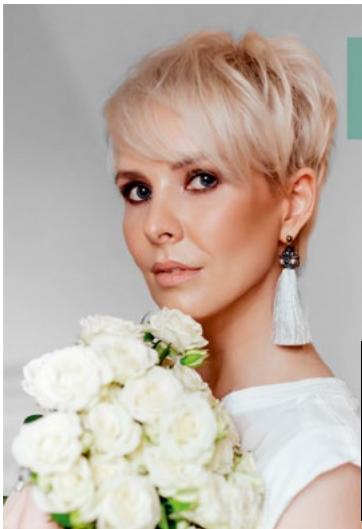
Очень важно, что в нашем проекте есть врач-трихолог. Если проблема заключается не в структуре волос, а в их недостаточной густоте или дискомфорте кожи головы, то в коллаборацию вступают два эксперта: я и врач-трихолог Елена Владимировна Пасмуррова.



## Харитонова Марина

подолог-эксперт

Я специалист, который занимается гигиеническим (медицинским) маникюром/педикюром и уходом за кожей стоп, а также ногтевыми пластинами. Основной упор в работе я делаю на правильную диагностику и профилактику, ведь заболевания легче предупредить, чем лечить.



Ко мне часто обращаются в случае развития гиперкератоза стоп (чрезмерного ороговения кожи на пятах и в других зонах), а также я помогаю справиться с проблемой бросшего или деформированного ногтя с помощью корректирующей системы, как альтернативы хирургическому вмешательству.

И знаю, как гигиенический маникюр и педикюр совмещать со SPA-процедурами уникального бренда LaRic.

**GEN87**  
клиника&салон красоты

@gen87\_beauty

@gen87\_vld

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

Май

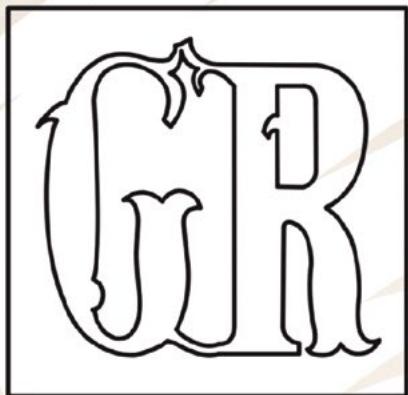
~~25~~

~~26~~

~~27~~

~~28~~

~~29~~



GRACIANA



легкой походкой

# Июнь

30

31

1

2

3

4

5



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

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

из весны в лето...

# МИНУС НЕСКОЛЬКО ЛЕТ этим летом

РЕВОЛЮЦИОННАЯ СИСТЕМА EXILIS ULTRA –  
ЛИФТИНГ ЛИЦА И ШЕИ ПОДТЯГИВАЕТ КОЖУ,  
СТИРАЯ ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

**Exilis-лифтинг** – это уникальная процедура, сочетающая в себе две действенные омолаживающие методики воздействия: ультразвуковую и радиочастотную. Аппарат контролируемо прогревает глубокие слои кожи и мягких тканей, волокна коллагена сокращаются, что обеспечивает немедленный эффект подтяжки, который вы заметите уже после первого сеанса. Кроме того, методика улучшает лимфоток и кровообращение.

Процедура продолжит работать и после окончания курса. Благодаря стимуляции фибробластов ультразвуком и радиочастотой энергией, коллаген постепенно заменит старые волокна. Обновление будет происходить примерно в течение трех месяцев. Эффект будет длительным, а реабилитационный период не нужен совсем.

- **НИКАКОЙ БОЛИ И РЕАБИЛИТАЦИИ**
- **ЗАМЕТНО ПОДТЯГИВАЕТ КОЖУ И СТИРАЕТ МОРЩИНЫ**
- **ОТЛИЧНАЯ ПРОЦЕДУРА «НА ВЫХОД»**
- **ДАЕТ НАРАСТАЮЩИЙ ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ**

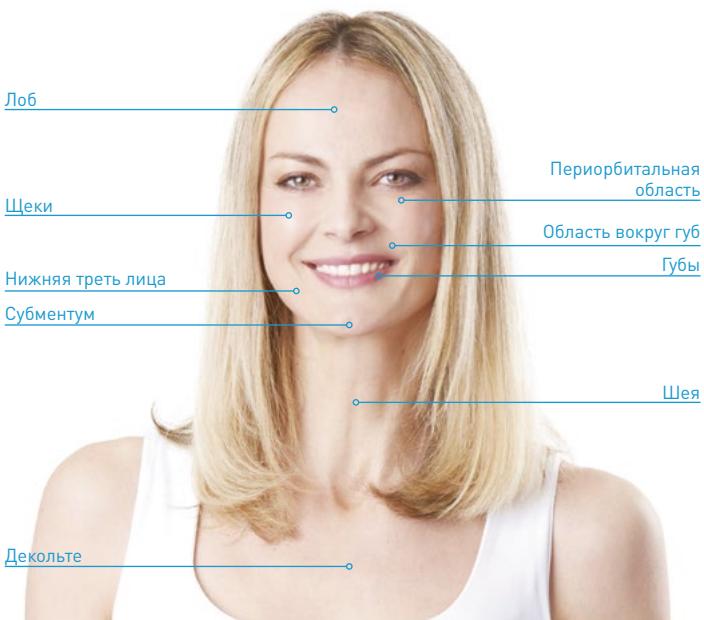
## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- *Морщины,*
- *дряблость кожи лица и шеи,*
- *брюли,*
- *второй подбородок,*
- *мешки под глазами, отечность,*
- *выраженные носогубные складки,*
- *потоз лица.*

ПОВЕРНУТЬ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ?  
ВОЗМОЖНО! ПРИОБРЕТАТЬ ГОДЫ  
В ПАСПОРТЕ, СТИРАЯ ИХ С ЛИЦА  
– АМБИЦИОЗНАЯ И ДОСТИЖИМАЯ  
ЦЕЛЬ ПРОГРЕССИВНОЙ  
КОСМЕТОЛОГИИ.

РАСШИРЯЮТСЯ ВОЗМОЖНОСТИ  
И СТИРАЮТСЯ ОГРАНИЧЕНИЯ.  
НОВЫЕ МЕТОДИКИ НЕ БОЯТСЯ  
СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ, НЕ  
ПРИЧИНЯЮТ БОЛИ И НЕ ТРЕБУЮТ  
РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПЕРИОДА,  
ОБЕСПЕЧИВАЯ  
МГНОВЕННЫЙ ЛИФТИНГ  
НАДОЛГО!

СДЕЛАЙТЕ КОЖУ В РАЗЫ БОЛЕЕ  
УПРУГОЙ ВСЕГО ЗА ОДИН КУРС!



Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

## КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА

Перед процедурой требуется несложная подготовка: необходимо в этот день пить больше воды (обычной негазированной) и снять все украшения, которые могут попасть в зону воздействия аппарата.

В процессе Exilis-лифтинга ощущается лишь приятное тепло в зоне обработки. Аппарат оснащен встроенной системой охлаждения и равномерного распределения энергии, поэтому эта процедура считается абсолютно надежной, безболезненной и безопасной.



## ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОЦЕДУРЫ

- Нарастающий лифтинг-эффект, который виден уже после одной процедуры,
- не требует анестезии, реабилитации и абсолютно комфортна,
- не имеет сезонных ограничений,
- контролируемая глубина воздействия и система охлаждения поверхности кожи,
- возвращает коже потерянную с возрастом упругость,
- делает лицо сияющим и свежим,
- избавляет от брылей и второго подбородка.



## АППАРАТ EXILIS ULTRA 360™

Британская компания BTL Industries («БиТиЭль Индастриз») была основана в 1993 году. В настоящее время она является одним из основных мировых производителей медицинского и эстетического оборудования. Она специализируется на трех основных сегментах рынка: физиотерапии, кардиологии и эстетической медицине.

Аппарат Exilis Ultra 360 стал инновационным решением, благодаря сочетанию радиочастотной и ультразвуковой энергии для лифтинга кожи и общей коррекции контуров тела.

## РЕЗУЛЬТАТЫ



(клиническое исследование результатов изменений в коже после 2-х процедур)

Биопсия кожи показала значительное увеличение коллагеновых и эластиновых волокон по всей дерме. Значительного эффекта улучшения качества и внешнего вида кожи, а также омоложения можно добиться за один курс из 4-8 процедур, которые проводят с интервалом в неделю. Специалисты рекомендуют проходить курс ежегодно (в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей организма).

**Запишитесь на проведение процедуры или предварительную консультацию специалиста!**

**сделано! ✓**

**BABOR**

ИНСТИТУТ КРАСОТЫ • СПА • БУТИК

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

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.



ТОТ САМЫЙ  
**ТОТАЛ**  
БЛОНД

МАСТЕР КЛАСС  
**26 МАЯ**

БЛОНДИНКОЙ  
БЫТЬ!

А НЕ КАЗАТЬСЯ...

Раскрою все тонкости явления  
«СВЕТЛОЙ ГОЛОВЫ» через  
прогрессивные окрашивания и  
грамотный уход...



## ЦВЕТ и СВЕТ ИДЕАЛЬНОГО БЛОНДА

в салоне  
НАТАЛИИ САМОЙЛОВОЙ



НАБИРАЮ  
ГРУППУ УЧЕНИКОВ  
НА ОДНОДНЕВНЫЙ  
МАСТЕР-КЛАСС  
ПО ОКРАШИВАНИЮ  
В ТОТАЛ БЛОНД!

- Я расскажу, как правильно работать с обесцвечивающими продуктами и красителями.
- Вместе мы создадим идеальный тотал блонд без потери качества волос с порошком и спецблондами.
- Научимся работать с самыми повреждёнными волосами и создавать на них востребованные оттенки.
- Научимся тонировать без поднятия натуральной базы, а также применять цветовые бани.

Вы узнаете, как создать красивый цвет, имея только базовые оттенки или микс-тона, и ещё много полезных секретов, которые я применяю в своей работе!

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ  
ОГРАНИЧЕНО!

Запись в Инстаграм  
**@nataliya\_samoilova33**

по телефону (WhatsApp/Viber)  
**+7 (920) 947-78-60**

N



# Кредит наличными

**8 800 200 3 113**

Продукт «Привлекательный PIL (кредитная линия)»\* предоставляемся в размере от 30 000 до 1 000 000 рублей. Годовая процентная ставка — 15,9% годовых. Срок кредита — 36–60 месяцев. Окончательные условия получения кредита предлагаются в индивидуальном порядке. Кредитование осуществляется на основании кредитного договора. Оформление документов, необходимых для заключения с банком договора, может производиться, если одновременно соблюдаются условия о предоставлении залога. Дата окончания срока кредита, у заемщика имеется постоянная регистрация по месту жительства на территории РФ. Пример расчета остатка задолженности на 36 месяцев: сумма кредита — 100 000 рублей, ставка — 15,9% годовых, срок — 36 месяцев. ПСК по кредиту — 15,891% годовых. Платеж — 9 130 рублей. Общая сумма выплаченных процентов и погашения — 33 348 рублей. До выставления заключительного требования (далее — ЗТ) и после выставления ЗТ по дату оплаты при наличии просрочки суммы основного долга и сумму 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). Гарантия неустойки в размере 0,1% от суммы просроченного основного долга и процентов за пользование кредитом, неустойка начисляется за пользование кредитом.

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.

**79%**



[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 бщей стоимости кредита по продукту «Привлекательный PIL (кредитная линия)»: сумма кредита — 260 000 рублей, ставка по кредиту процентов — 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 ороченного основного долга и (или) процентов за пользование кредитом и по дату полного погашения просроченного основного долга после выставления ЗТ и при наличии после даты оплаты непогашенного основного долга и (или) процентов банк взимает с заемщика каждый день просрочки с даты, следующей за датой оплаты, и до дня полного погашения просроченного основного долга и процентов.

омиться на сайте банка [rsh.ru](#). АО «Банк Русский Стандарт». Генеральная лицензия Банка России № 2289 выдана беспрецедентно 19 ноября

МАЙ 2021

## Содержание

### СЛОВО РЕДАКТОРА

Стр. 13

### СОБЫТИЕ

Стр. 14-17

Таня Клюкова

### ПОРТРЕТ

Стр. 18

ОЛЬГА  
ЕРЕМЕЕВА

### Health & beauty

Стр. 22-23

Хирургическая точность

Стр. 24-25

Фотодинамическая терапия

Стр. 26-27

Почему они уходят?

Стр. 28-29

Красивые волосы «О»

# 100ЛИЦА

### ЭКСКЛЮЗИВ

Стр. 30-33

Сказочная  
реальность



### СТИЛЬ ГОРОДА С МАРИЕЙ ЗАСОРИНОЙ

Стр. 36-38

Мужской стиль



### КРАСОТКА

Стр. 42-43

Позировать — это просто!



Travel

Стр. 46-49

Travel  
on high level

### ШЕФСКАЯ РУБРИКА

Стр. 52-53

Весна — время надежд



### ТЕМА

Стр. 54-56

РОМАН  
АРДЫКУЦА

Вокруг света.

Или как  
чувствовать  
себя  
правозащитным  
24/7

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

№ 4 (107) за май 2021 г. от 17.05.21 г.  
Тираж: 3000 экземпляров. Цена свободная.

Учредитель и издатель: Ерофеев Е.Н.  
Свидетельство о регистрации ИН № 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-ИП,  
оф. 12.

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

Отпечатано в типографии ООО «ЮНИОН ПРИНТ»  
г. Нижний Новгород, ул. Баррикад, д. 1/5.  
Дата подписи в печать: 12.05.21; Выход в свет: 17.05.21.

Рекламируемые в журнале товары подлежат обязательной  
сертификации, услуги — лицензированию. Ответственность  
за содержание рекламы несет 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: Георгий Неусынов

СТОЛИЦА

издательский центр



# СЛОВО РЕДАКТОРА

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ГЕНИАЛЬНОСТИ,  
ВИРТУОЗНОСТИ, УНИКАЛЬНОСТИ...  
ИСКЛЮЧАЙТЕ ИЗ ЖИЗНИ БАНАЛЬНОСТИ.  
ВСЕ ОБЫДЕННОСТИ. В КАЖДОЙ МАЛОСТИ.

МУКИ СОВЕСТИ В ЧАСЫ РАДОСТИ...  
И ОСОБЕННО - ВСЕ УСТАЛОСТИ.  
ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ШЕДЕВРНОСТИ,  
НЕКОЙ ЗРЕЛОСТИ В НОВОЙ ПОВЕСТИ...

ЗНАЧИТ ВРЕМЯ ПРИШЛО ВСЕ СЛЕДЫ ЗАМЕСТИ...  
ЗАНЕСТИ НОВЫЙ ДЕНЬ, СТАРЫЙ - ВЫМЕСТИ.  
ЗАПЛЕТЁННЫЕ В УЗЕЛ МЕЧТЫ - РАСПУСТИТЬ...  
И ОТ ЭТИХ ЖЕЛАНИЙ СЕБЯ НЕ СПАСТИ.



Главный редактор  
ТАТЬЯНА КАБИНА  
[@mila\\_visochanskaya](#)

Фотограф  
АННА ЛУЧКОВА  
[@anna\\_luchkova](#)

Стиль  
[@look.by.v](#)  
Студия  
[@studio.people](#)

#пищадляума  
#десертдляглаз  
[@100lica\\_magazine](#)



**СЛУЖБА БЛАГОУСТРОЙСТВА**



# **ГАЗОН «ПОД КЛЮЧ»**

**от 100 руб/м<sup>2</sup>**

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

## печатать до формата В2



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 , arin11a@yandex.ru (Марина Панкова); [www.upnn.ru](http://www.upnn.ru)

**HEIDELBERG**  
Speedmaster



Встреча с ведущим визажистом  
из Нижнего Новгорода  
@tanya\_klyukva  
в новой фотостудии «Лейка и Лук»  
@leica\_and\_look

Таня Клюкva

# МАКИЯЖ,

который наносится  
так же быстро,  
как читается,  
и носится так долго,  
как этого требует  
ваш день.



Прониклись  
анонсом?  
Приступим!

Для начала,  
определимся.  
Макияж –  
это не трата  
времени  
и перекройка  
внешности.  
Это то, какой вы  
видите себя и хотите,  
чтобы вас видели  
окружающие.  
Макияж не старит  
и не молодит,  
а решает реальные  
задачи в режиме  
реального времени.  
Это не ресницы,  
губы, скулы, и даже  
не всё это вместе  
взятое и покрытое  
косметикой.  
Макияж – это часть  
образа, его основа  
и продолжение.  
Задаёт ли он тон  
для подбора  
гардероба  
и настроения или  
дополняет их –  
не столь важно.

Главное, быть  
максимально  
целостной  
и гармоничной.

Ритм современной  
жизни диктует  
практически  
мгновенный вход  
в образ.  
Если год-два назад  
можно было  
позволить себе  
выйти  
не накрашенной  
совсем,  
то прочно  
вшедшие в нашу  
жизнь зум, скайп,  
тик, и, временами,  
ток в одну  
секунду  
превращают  
нас в звезду  
экрана.  
А это уже  
совсем другой  
расклад,  
подход  
и ощущения.  
  
Может ли  
макияж быть  
легким,  
универсальным  
и изысканным  
одновременно? Да!  
Можно ли тратить  
на него не более  
10-15 минут?  
Давайте попробуем!

## ФОКУС ВСЕГДА НА КОЖЕ

Залог красивого и естественно-го макияжа – хорошо увлаж-  
ненная кожа.

Любую тональную основу  
(флюид, крем, ВВ) я советую  
наносить пушистой, плотной  
синтетической кистью  
от нижнего края лица к центру.  
Лоб от центра к линии роста  
волос. Все движения носят  
растушевочный характер  
и не ограничиваются овалом  
лица. Заходя на шею, вытяги-  
ваем средство до его полного  
слияния. **Никаких границ!**  
**Мы не создаем маску!**

Но если всё же нужно  
перекрыть какие-то нюансы,  
рекомендую вооружиться  
спонжем (не сухим!).

Он работает только влажным  
и хорошо отжатым. Тон  
с помощью него можно нанести  
как легким слоем, растушевав  
почти в ноль, так и наслойти  
в необходимых нам зонах.  
Он работает как ластиком: поможет  
стереть слишком четкие линии.

**Спонж универсален!  
Макияж с ним сделать  
еще быстрее.**

Если нужно скрыть синячки,  
то можно дополнить свой набор  
консиллером теплого  
(персикового) оттенка, так как  
именно он обеспечивает  
ожидаемый эффект. Однако его  
нельзя уводить слишком низко –  
 буквально от края роста ресниц  
и до kostочки – а далее  
соединять с основным тоном.  
**Главное правило – всё  
смешивается со всем!**



Далее так горячо любимая всеми коррекция. Кремовые текстуры смотрятся дороже, благороднее и натуральное, но обязательно требуют закрепления сухими продуктами (легкой рассыпчатой, возможно, с сатиновым эффектом сияния пудрой).

Все продукты сначала наносим на внешнюю сторону ладони и, набирая понемногу кистью, переносим на лицо. Скульптор предлагаю брать матовый, холодный (не рыхий!), и все той же кистью для тона ставим точку на место закругления скуловой kostочки и ведем к уголку губ втаптывающими движениями, растушёвывая в мягкую тень.

Позже увидим, что у нас должны сформироваться три параллельных линии: линия нижнего края лица, скулы и внешней линии глаз.

Остатки коррекции можно нанести на подвижное веко (это и основа под тени и отличный вариант легкого макияжа глаз). Аналогично поступаем

и с кремовыми румянами или тинтом, нанося на яблочки той же кистью и той же техникой расштуковки выше коррекции,

Хайлайтер? Да! Немного на скулу, кончик носа и подбородок (только не в зоны расширенных пор – это визуально усугубит ситуацию).

## Последний штрих – лёгкая подсвечивающая пудра. Тонко и невесомо!

но не дальше кончика брови. Излишки снимаем спонжем, перекрываем сухими румянами или пудрой.

Берем другую кисть – пушистую, из натурального ворса, факелообразную для сухих текстур, ею и рассыпчатой пудрой всё так же, «через ладонь», покрываем полученный эффект. Остатки румян дублируем на веки, кончик носа (слегка), подбородок и линию роста волос, создавая эффект встречи с первыми лучами весеннего солнышка.

## БРОВИ

Чистой стороной спонжа промокнем бровь, сняв напыление тона. Карандаш или фломастер помогут восстановить или придать форму с акцентом на угол и кончик, «добавить волосков» к основанию и размыть границы, если у вас есть четкий татуаж. Прочесываем вверх и закрепляем гелем.

## ГЛАЗА

Пойдете ли вы дальше в макияже глаз или нет, я всегда рекомендую продублировать свою межресничку верхнего века карандашом для каяля – это сразу придаст глазу выразительность. Если вы не жгучая брюнетка, то карандаша и для бровей и для глаз достаточно коричневого (оттенок уже выбирается согласно природному цветотипу). Черную гамму советую брюнеткам или абсолютно всем для создания или трансформации макияжа по случаю фотосессии, вечернего мероприятия, просто яркого настроения.

Если нанесенного оттенка коррекции и румян на веко достаточно, то можно их также закрепить сухой текстурой или продублировать тенями в тон, тогда до финального штриха останется только тушь.

Если же превалирует особая ситуация или настроение, можно взять тени-карандаш. Наносятся они от центра подвижного века и на внешний край, уводя в височную линию (третья линия параллели,помните?).

Править и растушевывать можно как пальцем, так и кистью. Перекрываем сухим продуктом.

Тем же карандашом прорисовываем нижнюю слизистую и дублируем линию под ресницы растушёвкой плотной кистью-лопаткой. Во внешнем углу линии соединяются. Плоской кистью можно набрать карандаш и увести его в мягкую стрелку.

Тушь. Напомню, что рекомендую коричневую. По эффекту она мало отличается от черной, но заметно облегчает макияж.

## ГУБЫ

Немного «успокаиваем» контур тональным средством (корректором) и наносим хайлайтер над верхним краем. Прорисовываем контур, избегая острых углов, сглаживая их. Этим же карандашом можно частично заполнить губы, оставив в центре место для тинта или блеска в тон румян.

## ВЫ ГОТОВЫ!



МАКИЯЖ @tanya\_klyukva  
МОДЕЛЬ @lera\_dancer  
ФОТО @leica\_and\_jook

# ОЛЬГА

# ФИТНЕС ЗДРАВОГО СМЫСЛА

Фитнес  
здравого  
смысла

ЭТИ УТВЕРЖДЕНИЯ ПЛОТНО  
ЗАСЕЛИ В СОЗНАНИИ  
ЛЮДЕЙ:

«силовые не для женщин»,

«от кардио теряются  
мышцы»,

«ничего не болит – значит,  
тренировка прошла зря»,

«минимум углеводов –  
максимум результата!»

**M**ИР ФИТНЕСА,  
ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ  
И ЗДОРОВЬЯ  
ПОЛНЫ МИФОВ  
И ПРОТИВОРЕЧИЙ.  
ЗАЧАСТУЮ ИМЕННО ЭТИ  
ЗАБЛУЖДЕНИЯ МЕШАЮТ НАМ  
ЗАНИМАТЬСЯ ЭФФЕКТИВНО,  
С УДОВОЛЬСТВИЕМ И  
БЕЗОПАСНО ДЛЯ ОРГАНИЗМА.  
ТЫСЯЧИ ФИТНЕС-МАРАФОНОВ,  
ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ –  
ИЗОБИЛИЕ ВПЕЧАТЛЯЕТ! МЫ  
ЛЕГКО ПОКУПАЕМ НОВЫЕ  
ИДЕИ, ЦЕПЛЯЮЩИЕ НАС ЗА  
ЖИВОЕ – ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ.  
ФИТНЕС-ТРЕНДЫ МЕНЯЮТСЯ  
ОДИН ЗА ДРУГИМ. НЕ СТОИТ  
ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ЗА ОЧЕРЕДНЫМ  
ЗАЯВЛЕНИЕМ МЕДИА О ТОМ,  
ЧТО МЫ НЕДОСТАТОЧНО  
ХОРОШИ, ЗАЧАСТУЮ  
СКРЫВАЕТСЯ ПРОСТО  
РЕКЛАМА КОНКРЕТНОГО  
ПРОДУКТА.

ЕСЛИ ОБРАТИТЬСЯ К СУХОЙ  
СТАТИСТИКЕ, ТО В ЕВРОПЕ  
ПОСТОЯННО ПОЛЬЗУЮТСЯ  
УСЛУГАМИ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ  
10-15% НАСЕЛЕНИЯ, В ТО  
ВРЕМЯ КАК В РОССИИ – ЭТО  
3-5% В СРЕДНЕМ. ВЕСЬ МИР  
ПОСТЕПЕННО ПОГЛОЩАЕТ  
ГИПОДИНАМИЯ, КОТОРАЯ  
ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ БОЛЬШИЕ  
ПОСЛЕДСТВИЯ: ОТ ПРОБЛЕМ  
СО ЗДОРОВЬЕМ СЕРДЦА,  
СОСУДОВ, СУСТАВОВ ДО  
ДЕПРЕССИИ И НИЗКОГО  
УРОВНЯ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ.  
МЫ В ПРЯМОМ СМЫСЛЕ  
СТАНОВИМСЯ ЗАЛОЖНИКАМИ  
КОМФОРТА!

ФОТОГРАФ  
ГЕОРГИЙ НЕСЫПОВ  
**@LEEDAK.RU**





**Мне нравится находить в человеке истинную мотивацию к занятиям, когда для них физическая активность становится неотъемлемой частью жизни.**

**С САМОГО РАННЕГО ДЕТСТВА У МЕНЯ БЫЛО ОГРОМНОЕ СТРЕМЛЕНИЕ ДВИГАТЬСЯ.**

Любой спорт завораживал. Боевые искусства, бег, лыжи, баскетбол, футбол, танцы – все это было в шаговой доступности. Я видела это каждый день, проходя мимо спорткомплекса у дома. Я мечтала о спортивных достижениях в разных сферах. Отсутствие гаджетов, нормального телевизора и полнейшая скучка дома заставляли меня двигаться.

**В ФИТНЕСЕ Я ОКАЗАЛАСЬ В 17 ЛЕТ.**

Я преподавала танцы детям и взрослым. Во мне было огромное желание делиться тем, что я любила больше всего. Спустя пару лет, уже состоявшись как инструктор групповых программ, я ощущала необходимость двигаться дальше. Встал выбор: менять сферу или попробовать копнуть глубже. Меня абсолютно не привлекала идея идеального, словно с картинки, тела, когда в погоне за заветными кубиками можно полностью убить физическое и ментальное здоровье и заработать проблемы с пищевым поведением.

**Я ПЕРЕКЛЮЧАЛА СВОЕ ВНИМАНИЕ НА РАЗНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА, ПРОХОДИЛА ОБУЧЕНИЯ, ПРИДУМЫВАЛА ЧТО-ТО СВОЁ.**

Всё это помогло найти подход к разным людям, запросы которых очень отличались друг от друга. Кто-то любит пилатес, функциональные тренировки, «железо», а для кого-то бег – абсолютный фаворит. Любая нагрузка имеет смысл, если она решает конкретную задачу, приносит пользу и делает человека активным и счастливым.



## Любая нагрузка имеет смысл, если она решает конкретную задачу, приносит пользу и делает человека активным и счастливым.

В этот момент я поняла, что нет идеальной методики, которая подходила бы абсолютно всем, а есть набор инструментов, с помощью которых можно эффективно помогать людям, создавая ещё больше поводов для их активности.

Мне нравится, когда люди, с которыми мы начинаем заниматься, со временем начинают по-новому ощущать своё тело, задают вопросы,

открывают для себя новые возможности и ставят весьма амбициозные цели. Какой смысл носить гору мышц, которую невозможно сдвинуть? Мне нравится смотреть на движение с разных сторон, ведь к результату можно прийти, используя большое количество инструментов.

### ОЧЕНЬ ЧАСТО, НАЧИНАЯ ЗАНИМАТЬСЯ, ЛЮДИ СТАВЯТ СЕБЕ «НЕ СВОИ» ЦЕЛИ.

Постоянно слышу: «Надо бы похудеть, ведь впереди отпуск!». И в таком цикле люди замотивированы к занятиям, если на горизонте есть какое-то значимое событие. В остальное время тренировки могут стать чем-то необязательным и не особо важным. Мне нравится находить в человеке истинную мотивацию к занятиям, когда для них физическая активность становится неотъемлемой частью жизни.

**ПРИВЕДУ ПРИМЕР.** Однажды пришел заниматься мужчина с желанием похудеть и стать более рельефным. Он часто мог позволить себе отменить или перенести занятие, мог пропадать неделями из-за работы, семьи и других более важных дел. Прогресс был минимальным. В процессе нашего общения выяснилось, что он очень любит бег, но практически не бегает из-за веса и дискомфорта в спине. Я составила план так, чтобы он чувствовал, как улучшается его подвижность и выносливость. Он научился включаться в работу таким образом, чтобы спина не беспокоила. Было приятно узнать, что он снова стал бегать, участвовать в соревнованиях и строить большие планы. А изменения были и так на лицо! Вопрос веса и внешнего вида был решен, а занятия стали важной частью его жизни. Мы не замыкались только на кардиотренировках. Важно

было всё: грамотно нагружаться, восстанавливаться, развивать сильные и слабые стороны.

**МЕЧТАЮ О ТОМ, ЧТО КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗАНИМАЕТСЯ, БУДЕТ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ДРУГОМ СВОЕМУ ТЕЛУ, А НЕ ВРАГОМ.**

Невозможно жить по принципу «все побежали, и я побежал», у каждого свои особенности. С одной стороны, преодоление себя на тренировке – залог роста. С другой, постоянное игнорирование своего предела ведёт к травмам.

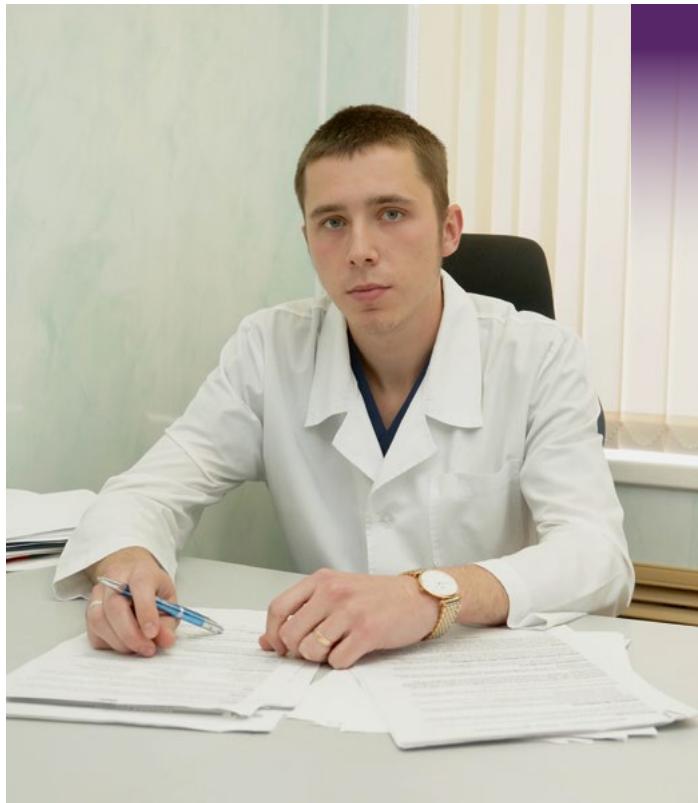
**Именно поэтому из всего многообразия нагрузок лучше выбирать те, которые приносят вам удовольствие и подходят по состоянию организма.**

**ОЛЬГА ЕРЕМЕЕВА**  
персональный  
онлайн/оффлайн тренер  
Atmosphere Fitness

@olga.ere

# «ХИРУРГИЧЕСКАЯ ТОЧНОСТЬ»:

принцип работы, а не устоявшееся выражение



С ТЕХ ПОР, КАК У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ НАЙТИ В ИНТЕРНЕТЕ ОТВЕТЫ НА ВСЕ МЕДИЦИНСКИЕ ВОПРОСЫ, МЫ СТАЛИ ОЧЕНЬ РАЗБОРЧИВЫ ОТНОСИТЕЛЬНО СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ. НАС УЖЕ НЕ УСТРАИВАЕТ ВАРИАНТ ЗАПИСАТЬСЯ К НЕИЗВЕСТНОМУ ДОКТОРУ В ПОЛИКЛИНИКЕ, МЫ ХОТИМ НЕ ТОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ, НО И УВЕРЕННОСТИ В ТОМ, ЧТО СПЕЦИАЛИСТ ПОДХОДИТ НАМ КАК С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ, ТАК И С ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ. А ОТ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МЫ ЖДЁМ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ГАРАНТИЙ, ВЕДЬ ХОЧЁТСЯ ТОЧНО ЗНАТЬ, ЧТО НАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАХОДИТСЯ В НАДЁЖНЫХ РУКАХ. О ТОМ, ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ НАСТОЯЩИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ВРАЧА И УРОВЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА, РАССКАЗАЛ НАМ ХИРУРГ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ ЦЕНТРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ «ГРАНД-ЭСТЕТ» ГРИГОРИЙ БАЛЫМ.

*Гранд*  *Эстет*

Что делает вас профессионалом в вашем деле?

Опыт, мультифункциональный подход, стремление полностью погрузиться в проблему и рассмотреть все доступные варианты лечения пациентов.

Почему вы выбрали такую трудную специальность?

Я со второго курса определился с хирургией и успел много где поработать, была возможность приобретать опыт по крупницам от большого количества профессионалов. Пожалуй, умение учиться в любой ситуации и помогло мне стать тем, кто я есть. А родители, тоже врачи, в нужное

время подсказывали, направляли и делились опытом. Я научился у них постоянно совершенствовать свои знания. Вот и сейчас учусь на кафедре пластической хирургии в Первом Московском государственном медицинском университете им. И.М. Сеченова. Часто езжу на разные конференции, конгрессы, а это практически неисчерпаемый источник опыта и знаний.

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.



## Почему именно сейчас центр «Гранд-Эстет» открыл направление общей хирургии?

После переезда в новое здание на ул. Московской, 55, у нас стало больше площадей и возможностей, увеличилось количество операционных, палат, нового оборудования, в том числе эндоскопического. Помимо общей хирургии, появились оториноларингология, челюстно-лицевая хирургия и другие направления.

## В чём преимущества обращения именно в ваш медицинский центр?

В центре «Гранд-Эстет» я работаю рядом с разными специалистами, в том числе пластическими хирургами, и забочусь не только о том, чтобы вылечить пациента, но и об эстетической стороне. Возможность работать на границе общей и пластической хирургии позволяет провести операцию так, чтобы следы были максимально незаметными.

## Почему вы выбрали работу именно в «Гранд-Эстете»?

О работе этого центра знаю давно, ещё в студенческие годы удавалось общаться с высококлассными хирургами из «Гранд-Эстета» и учиться у них. Сейчас, когда появилась возможность работать с ними на уровне специали-

ста, передо мной открылось обширное поле для профессионального роста — я могу перенимать их опыт и знания, участвовать в уникальных нестандартных операциях, которые проводятся на прекрасном оборудовании. И, конечно же, внутренний климат и взаимопонимание всего коллектива играют важную роль. Сомневаться, куда пойти работать, не приходилось.

## С какими пациентами приходится работать?

Спектр пациентов очень широкий: разный возраст, разные социальные группы, встречаются даже граждане других стран. Проблемы и жалобы разнообразны: от небольших новообразований до серьезных дефектов в виде рубцов, от маленьких пупочных грыж до огромных послеоперационных.

## Каким вам представляется идеальный пациент?

Это тот, кто признаёт наличие проблемы, доверяет врачу полностью, соблюдает все рекомендации и сам настроен решить свою проблему.

## Что можете посоветовать человеку, который решил обратиться к хирургу общей практики?

Важно вовремя обращаться за помощью, не затягивая, разумно выбирать специалистов и лечебное учреждение. Обязательно обращайтесь только в лицензированные клиники к сертифицированным специалистам и не жалейте времени на изучение честных отзывов. Ваше здоровье того стоит!

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-пластика 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.

По интересующим вас вопросам ждём на консультацию в клинике «Гранд-Эстет» по адресу:

г. Иваново, ул. Московская, 55  
тел.: +7 (4932) 939-911

Viber, WhatsApp:  
+7 (903) 888-41-90

[www.grandestet.ru](http://www.grandestet.ru)  
 @grandestet37  
 @grigory\_balym



Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

Лечение онкологии без операций – современная реальность!

# Фотодинамическая терапия в Клинике медицинских экспертиз.



Настало время рассказать о самом щадящем и эффективном способе лечения опухолевых заболеваний кожи и опухолевых заболеваний в гинекологии.

Среди многочисленных подходов борьбы с онкологическими заболеваниями, которые предлагает современная доказательная медицина, существует уникальный метод фотодинамической терапии. Уникальность данного подхода заключается в избирательном разрушении опухолевых клеток с помощью фотохимических реакций.

Фотодинамическая терапия (ФДТ) является разновидностью противоопухолевой терапии,

основанной на фотохимической реакции, катализатором которой является кислород, активированный фотосенсибилизатором и воздействием лазерного излучения. Применение фотодинамической терапии в современной онкологии – это эффективный, безопасный, щадящий подход к лечению онкологических заболеваний.

В Клинике медицинских экспертиз фотодинамическую терапию применяют в дерматоонкологии (лечение базальноклеточного рака кожи, плоскоклеточного рака кожи) и в гинекологии (лечение дисплазии и рака шейки матки, вульвы, влагалища).

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

## МЕТОД ФДТ:

- избирательно уничтожает опухолевые клетки без воздействия на здоровые ткани,
- способен вылечить предраковые заболевания и начальные формы рака без хирургического вмешательства,
- уничтожает причину развития дисплазии – вирус папилломы человека (ВПЧ),
- за счет устранения причины исключает вероятность рецидива дисплазии,
- сохраняет целостность и запирательную функцию шейки матки, что позволяет забеременеть, выносить ребенка и самостоятельно родить,
- сохраняет женское здоровье и высокое качество жизни.



## Преимущества фотодинамической терапии:

- избирательное уничтожение опухолевых клеток без разрушения здоровых клеток,
- легкая переносимость и высокая эффективность в любом возрасте (хорошо переносится даже пожилыми людьми),
- высокий процент успеха лечения онкологических заболеваний;

- возможность лечения опухолей в труднодоступных местах (ухо, нос, периорбитальная область лица),
- возможность проведения в амбулаторных условиях (не требует госпитализации),
- практически не имеет противопоказаний для людей с сопутствующими заболеваниями, для которых традиционное лечение сопряжено с развитием осложнений,
- нетоксичность: фотосенсибилизатор не вызывает значимых изменений показателей крови,
- возможность многократного применения,
- наверное единственный метод лечения больных с часто рецидивирующей формой базальноклеточного рака кожи,
- разрешен при наличии противопоказаний к другим методикам,
- низкий риск развития рецидивов,
- в большинстве случаев для устраниния опухоли достаточно одного сеанса фотодинамической терапии.



**ВАЖНО:** при проведении фотодинамической терапии в онкогинекологии сохраняется целостность шейки матки, матки и влагалища, что позволяет забеременеть, выносить ребенка и самостоятельно родить.

В Клинике медицинских экспертиз данную процедуру проводит эксперт по фотодинамической терапии в онкогинекологии и дерматоонкологии, врач-онкогинеколог, онколог-маммолог, дерматоонколог

## СЕРГЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ ГОЛЯКОВ.



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

телефон: 8 (4922) 49-98-33

наш сайт: [kme.life](http://kme.life)



Клиника  
медицинских  
экспертиз

имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

# ПОЧЕМУ ОНИ УХОДЯТ?

## Что делать при выпадении волос

Это всегда как гром среди ясного неба: недавно густые волосы были настоящей гордостью, но внезапно с ужасом видишь, что на расческе и подушке остается в несколько раз больше волос, чем обычно.

Наши волосы – индикатор состояния всего организма. Опытный врач-трихолог, взглянув на них, легко определит, есть ли у вас проблемы со здоровьем. Очень часто плохое состояние волос является не самостоятельной болезнью, а симптомом внутренних проблем. Поэтому консультации врача-трихолога будет недостаточно. Обратиться нужно будет и к другим специалистам: иммунологу, гинекологу, эндокринологу, гастроэнтерологу, а иногда и к психотерапевту. Но маршрутный лист составит именно трихолог.

**Трихология – это...**

**Наука о волосах и волосистой части кожи головы.** Она изучает строение, фазы волос, а также разрабатывает методики профилактики заболеваний и лечения волос и кожи головы.



**Пасмурова  
Елена Владимировна**

*Врач дерматовенеролог,  
косметолог, трихолог.*

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХ**

## Проблемы и решения

Все заболевания, которые изучает трихология, можно разделить на две большие группы: болезни волос и болезни кожи. В настоящее время здесь не существует общепризнанной классификации, но оправдано следующее разделение:

- гипертрихоз и гирсутизм
- заболевания и аномалии стержней волос
  - алопеция
  - заболевания кожи волосистой части головы

На гипертрихозе и гирсутизме мы останавливаться не будем. **ПОЧЕМУ?** Гипертрихоз, как правило, генетическое заболевание, которое поддается эстетической коррекции при помощи лазерной эпиляции у врача-косметолога, а гирсутизм является следствием эндокринных нарушений, поэтому решением проблемы занимается врач-эндокринолог.

Что касается аномалий стержней волос, то они могут быть как врожденными, так и приобретенными. Такие аномалии могут вызывать повышенную ломкость волос, которая зачастую симулирует выпадение. Грамотный уход плюс некоторые лекарственные препараты и микроэлементы, серосодержащие средства (например, гомеопатическая сера или аллопатическая очищенная сера) помогут решить эту проблему.

## Заболевания кожи волосистой части головы.

**Себорея** – один из симптомов отклонений в организме, который выражается в усиленном функционировании сальных желез с изменением состава кожного сала. Одним из её проявлений является перхоть.

## Причины себорейных проявлений на коже таковы:

- стресс, нервное и эмоциональное перенапряжение;
- длительный прием медицинских препаратов;

- наследственная предрасположенность;
- пониженный иммунитет;
- неправильный – чрезмерный или недостаточный уход за кожей;
- неправильное питание.

Прежде чем приступить к самостоятельному лечению себорейных проявлений, нужно обязательно пройти обследование и выявить основную причину болезни, так как себорея может привести к развитию некоторых форм алопеции.

## Алопеция

Наиболее пристального внимания из болезней волос заслуживает именно она.

Не совсем верно ставить знак равенства между термином алопеция и русским словом «облысение». Алопеция – понятие очень ёмкое. Это термин, применимый ко всем видам облысения, – к очаговой алопеции (гнездной плешиности); к послеродовому выпадению волос; переднему волос в результате их механического натяжения в укладках; к симптоматическому облысению; женскому типу облысения; мужскому типу облысения и т.д.

Ко мне сейчас стали часто обращаться пациенты с проблемой выпадения волос после перенесенного Covid-19. Обращаюсь ко всем людям, столкнувшимся с этой проблемой: не откладывайте визит к трихологу! Проблемы волос часто не обратимы. Вернуть структуру, которая «рождает» волос и прежнюю «шевелюру» при обращении на критической стадии болезни, практически невозможна. Если Вы обратились вовремя, то эффективность гарантирована на 100%.

## Что включает в себя прием у врача-трихолога?

- Диагностика волосистой части кожи головы и волос на современном трихологическом оборудовании. Оно позволяет определить тип кожи головы и волос, размер волосяного

фолликула, исследовать состояние волоса по длине, в корне и на кончиках, исследовать общее состояние кожи головы, себорегулятивный процесс, выявить заболевания кожи головы, оценить плотность, диаметр волос и т.д.

- Назначение необходимых лабораторных анализов, обследований и консультаций специалистов.

- Подробнейший сбор жалоб и анамнеза жизни.

- Визуальный осмотр.

Исходя из поставленного диагноза, я назначаю терапию, которая заключается как в коррекции дефицита витаминов, микро и макроэлементов, так и в лечении непосредственно кожи волосистой части головы с воздействием на волосянные фолликулы и межфолликулярные ткани.

## Процедуры по лечению кожи головы.

**Эстетические:** пилинги, массажи волосистой части головы.

**Инъекционные:** плазмолифтинг, PRP-терапия, введение витаминно-минеральных составов (мезотерапия).

**Аппаратные:** безинъекционное введение лечебной сыворотки в глубокие слои дермы, радиоволновое воздействие, дарсонваль.

Для эффективного лечения комплексно, конечно, назначаю и домашний лечебный уход.

Своевременное обращение, планомерное, системное, постоянное наблюдение и лечение позволят сохранить и улучшить состояние Ваших волос – неотъемлемого атрибута здоровья, молодости, красоты и уверенности в себе.

@gen87\_vld

# ОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Часть 1

АВТОР И ВЕДУЩАЯ РУБРИКИ  
НАТАЛЬЯ САМОЙЛОВА  
[@NATALIYA\\_SAMOILLOVA33](#)

# КРАСИВЫЕ волося«О»

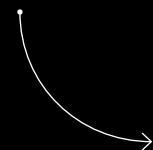


Привет!

Я Наталья Самойлова,  
парикмахер-колорист,  
основатель одноимённой  
студии красоты  
NS. Обожаю твои  
«волосяО», поэтому буду  
рассказывать всё именно о  
них в рубрике NS HAIRS.

Сегодня хочу тебя  
спросить:

НАМЫЛАСЬ ЛИ  
ТЫ НА НОЧЬ,  
ДЕЗДЕМОНА?



## ДА, ДА! ЭТО Я ТЕБЯ ПРО ВОЛОСЫ СПРАШИВАЮ.

Наверняка, пришла домой и побежала быстренько в душ перед сном.

Намылила свою русую косу, развела пену побольше, потом маску шлёнпнула и сразу смыла. Намотала тюрбан из махрового полотенца на 5 минут – и в кроватку наконец-то...

### ПРИЗНАВАЙСЯ, ДЕЛАЕШЬ ТАК?

Или хочешь спросить, что тут такого?

О Пресвятая Кутикула и Великий Фолликул, помилуй её и вразуми!

Сырые волосы ещё больше ломаются из-за силы трения о подушку + находятся в «коряевом» положении, не разглажены, не вытянуты – вероятность спутывания ещё больше. А утром встаешь и начинаешь мучение – раздирание волосся.

Ещё это чревато тем, что влага скапливается в подушке, появляются пылевые клещи и привет, аллергия, прыщи и т.п.

Обещай, что с этого дня ты начинешь любить себя, поэтому:

моешь волосы правильно,

ложишься спать только с высушенными волосами.



## ВОТ ТЕБЕ ИНСТРУКЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО РИТУАЛА МЫТЬЯ ГОЛОВЫ И ВОЛОС, ЗАПОМИНАЙ!

**1** В ладонях распредели шампунь и наноси на влажные волосы: сначала на корни, затем пену по всем волосам. Выдержи 1-2 минуты, затем смой, повтори ещё раз то же самое.

**2** Если используешь маску, то сначала нанеси маску на волосы и выдержи её 10-20 минут, смытай.

**3** Наноси кондиционер. Выдержи 2-3 минуты и сполоскай, не вымывай до скрипа, пусть кондиционер чуть-чуть останется на волосах – им же лучше.

**4** Промокаем нежно полотенцем, а не растираем так, как будто из сучка и камня добываем искру для огня. Иначе Пресвятая Кутикула отлетит вся к ... ну, ты поняла сама, куда.

### ВАЖНО!

После мытья шампунем каждый этап сопровождается отжатием влаги с волос, иначе ваши маска и кондиционер просто стекут в канализацию, не принеся никакой пользы.

И помни,

«Правильное мытьё – это залог здоровой кожи головы и красивых волосят!»

(Народная японская мудрость)



Целую ваши  
волосяные луковицы  
#вашанаташа

@nataliya\_samoilova33



АГАТА

**Параметры:**

- рост **172 см**
- размер
- одежды **46**

ПОЛИНА

**Параметры:**

- рост **161 см**
- размер
- одежды **42**

# СКАЗОЧНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ.

Рейд по свадебным салонам города  
в поисках *ТОГО САМОГО ПЛАТЬЯ...*

ПО ЗАДАНИЮ ЛЮБИМОЙ РЕДАКЦИИ МЫ,  
ПРОСТЫЕ ДЕВЧОНКИ СЛЕГКА ЗА 30 (А ЕЩЁ  
СЛЕГКА ЗА 44 РАЗМЕР (ОДНА) И ЕДВА ЗА 160 СМ  
РОСТОМ (ДРУГАЯ)), ПОШЛИ ИСКАТЬ ИДЕАЛЬНЫЕ  
СВАДЕБНЫЕ НАРЯДЫ. И НЕ ПРОСТО ИДЕАЛЬНЫЕ,  
А ЕЩЁ И СОВРЕМЕННЫЕ, ТRENДОВЫЕ, СТИЛЬНЫЕ!  
ХОТИМ РАССКАЗАТЬ ВАМ, НЕВЕСТЫ, НА ЧТО ВЫ  
МОЖЕТЕ РАССЧИТАВАТЬ В НАШЕМ ГОРоде И  
СТОИТ ЛИ СЛОМА ГОЛОВУ МЧАТЬСЯ В СТОЛИЦУ  
ЗА ТЕМ САМЫМ ИДЕАЛОМ.

ПОЧЕМУ МЫ? ВО-ПЕРВЫХ, МЫ ТОЧНО ЗНАЕМ,  
ЧТО СЕЙЧАС В МОДЕ, ВЕДЬ МЫ СВАДЕБНЫЕ  
ОРГАНИЗАТОРЫ (ЭТА ИНДУСТРИЯ НАША ТЕМА,  
И РАЗОБРАТЬСЯ В ЧАСТНОСТЯХ – И ДОЛГ И  
УДОВОЛЬСТВИЕ). ВО-ВТОРЫХ, МЫ НЕ МОДЕЛИ,  
А ОБЫЧНЫЕ ДЕВУШКИ. И МЫ ПОКАЖЕМ ВАМ,  
КАК ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СИДЯТ СВАДЕБНЫЕ  
ПЛАТЬЯ. А ЕЩЁ МОГУТ ЛИ ДЕВУШКИ РАЗНЫХ  
РАЗМЕРОВ ЗАМАХНУТЬСЯ НА ПРИМЕРКУ ПЛАТЬЕВ  
С КАРТИНКИ, НЕ ОЩУЩАЯ СЕБЯ ПРИ ЭТОМ  
БЕГЕМОТОМ ИЛИ ЛИЛИПУТОМ...

ИТАК, ЗА ОДИН ДЕНЬ И ПЯТЬ ЧАСОВ МЫ ОБОШЛИ ТРИ СВАДЕБНЫХ САЛОНА И ПОМЕРИЛИ В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ 12 СВАДЕБНЫХ ПЛАТЬЕВ!



## ТРЕНД 1. МИНИМАЛИЗМ

Тренд на минимализм и лаконичность существует уже не первый год и продолжает активно набирать обороты.

Простой крой, никакого блеска, фатина и пышности.

Первый салон, куда мы пришли, предложил нам множество образов в этой стилистике!

### Вот что мы выбрали.

На Полине укороченное платье-футляр с вырезом сердечком и рукавами-фонариками, которые можно очень красиво спустить с плеч.

Сразу оговоримся, для такого платья нужна красивая фигура и ни намёка на животик. В идеале бы и не кушать в нем...

На Полине с её 42 размером и миниатюрным ростом село великолепно.

Агата выбрала более классический вариант.

Брючный костюм с широким пиджаком. На высоких девушках смотрится очень выигрышно. Этот образ позволяет максимально расслабиться и не думать о фигуре. Ещё и покушать хорошо можно будет, и никто не заметит! Да что там, брюки можно расстегнуть, а этот пиджак и легкую беременность переживет.

Над материалом работали:

АГАТА И ПОЛИНА ДРЕЙЗИНЫ  
@pdndwedding

Фотограф  
ЕВГЕНИЙ НИКОВ  
@eugeniy\_nikov

Свадебный салон «ПУДРА»  
@pudra\_salon33

Свадебный салон «ЛЕЗАРДИ»  
@lezardi\_33

Свадебный салон «ЖЕНИХ И НЕВЕСТА»  
@salonnevestavladimir

## ТРЕНД 2.

### АУТЕНТИЧНОСТЬ

Необычные формы и фасоны, декор, длинные или пышные рукава, воротники. Платья такие необычные, что их хочется рассматривать.

Здесь нас удивил и обрадовал второй салон.

#### Вы только посмотрите!

Полина в этом невероятном кружевном платье с рукавами и воротником-стоечкой как будто сошла с картины художников 19 века.

Так и видим Петербург, дворец, большая зала и она... Идеально!

Агата выбрала более романтичное платье. Треугольный вырез, обрамлённый кружевными рюшами, тончайшего кружева рукава и лёгкая юбка А-силуэта.

Платье такое романтичное и очень «девочковое»!

Второе платье Полины также поражает своей необычностью.

Рукава-крылышки, шнуровка, многоярусная юбка – просто эстетический восторг.

Кстати, обратите внимание, как хорошо сидят на нас все платья! А меж тем, чтобы посмотреть, как лежат юбки платьев, Полину в салоне ставили на маленькую табуреточку, ведь ее рост не позволял юбке лечь в полную длину.

А Агату 46 размера волшебные руки консультанта впихнули в платье размера 40-42!

Ну и что, что дышать она могла примерно на треть своих лёгких, зато появилось глубокое чувство морального удовлетворения от близости к идеалу! А главное, она смогла посмотреть, как сидит платье, не ощущая себя при этом как та колбаса, перетянутая верёвочками...



## ТРЕНД 3. СОВРЕМЕННАЯ КЛАССИКА

Как бы ни штурмовал модные показы минимализм, классические, пышные свадебные платья всегда будут в моде! В современной интерпретации это гладкие ткани, простые формы, достаточно объемные юбки и рукава.

Третий салон подарил нам большой выбор и вот такие прекрасные варианты.

На Агате атласное платье с вырезом сердечком и длинными рукавами.

Более строгий вариант – рукава на плечах. Более мягкий – рукава спущены с плеч.

Главная «замануха» платья – карманы! Ну и, если честно, именно такой фасон уже давно покорил сердце Агаты, поэтому где-то в середине примерки начались мечты на тему прекрасной выездной церемонии и повторения клятв.

Полина выбрала платье из легкой ткани с рукавами-фонариками, спущенными с плеч.

Оно такое воздушное, такое нежное и такое свадебное!

Опять же, обратите внимание, как здорово сидят платья. И если платье со шнурковкой от 42-44 размера и выше сидят на Агату, и можно реально увидеть, как будет смотреться платье (проблемы могут быть только с видом со спины), то с миниатюрной Полиной консультантам пришлось поработать: подколоть зажимами объем и опять поставить на ступенечку, чтобы посмотреть как лежит юбка.

И, конечно, каждый из салонов подшипает, перешивает или шьёт платье под вас, ваш размер и ваш вкус.



ПОДВОДЯ ИТОГ, МЫ ХОТИМ ОДНОЗНАЧНО СКАЗАТЬ ПРЕКРАСНЫМ НЕВЕСТАМ:  
ПОДОЖДИТЕ МЧАТЬСЯ В МОСКВУ ЗА ПЛАТЬЯМИ. СХОДИТЕ СНАЧАЛА В САЛОНЫ НАШЕГО ГОРОДА.

И МЫ УВЕРЕНЫ, ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДЁТЕ ТО, ЧТО ВАМ ПРИДЕТСЯ ПО ДУШЕ, ПО КАРМАНУ И ПО СТИЛЮ!

OND  
NZ  
OND

# CLOTHES FOR YOU

ОДЕЖДА для тебя.  
Однажды однажды любовь.  
НАВСЕГДА.



35 эксклюзивных цветов и оттенков  
ОТ пастельных ДО сочных, ярких.



Российский бренд, который  
предпочли в 50 городах России  
ОТ Краснодара ДО Владивостока!

45 уникальных моделей  
по ЭКСКЛЮЗИВНЫМ АВТОРСКИМ лекалам.  
По-настоящему индивидуальный подход  
ОТ замера ДО пошива!



Для меня, для тебя, для всех!  
ОТ 1 года ДО 100



Одежда для каждого, кто  
выбирает стиль, комфорт,  
качество ОТ И ДО!

## «Почему нас выбирают?

Мы разработали авторские модели костюмов, худи, свитшотов и создаём их на собственном производстве во Владимире.

Используем только натуральные ткани премиального качества – хлопковый трикотаж, смесовой лён.

Профессионально подберём модель и размер для вас, индивидуальный подход к каждому!

3-5 дней и ваш идеальный костюм будет готов ...  
Это оценили тысячи довольных клиентов по всей России!»



## ND CLOTHES FOR YOU

Так хорошо, что лучше не найти!



@nd\_shop\_official

Show room "ND"

г. Владимир,  
ул. Сузdalская 11  
(вход 3)

телефон (whats app):

**8 920 908 07 75**

# МУЖСКИЙ СТИЛЛЬ

Привет.

Меня зовут Мария.

Я визажист, персональный стилист, шоппер.

Тренды в мужском гардеробе – сегодня не об этом. Хотя некоторые моменты актуальности мы всё же затронем.

Дизайнеры мужской одежды в предстоящем сезоне приготовили немало неожиданных сюрпризов. Самые модные вещи 2021 года представлены в непривычных оттенках и фасонах. Если честно, то для меня многие новинки сложно ассоциируются с образом современного мужчины.

Например, утрированный оверсайз, красные бермуды в сочетании с гольфами, брюки клеш, вязаные кардиганы с цветочным принтом, сглаживание гендерных границ.



Автор, стилист:  
МАРИЯ ЗАСОРИНА  
[@mary\\_zasorina\\_style](https://www.instagram.com/mary_zasorina_style)

Фотограф:  
ВИКТОРИЯ ЧЕРКУНОВА  
[@cherkunova.ph](https://www.instagram.com/@cherkunova.ph)

Одежда:  
магазин EDMANT  
[@edmant\\_showroom](https://www.instagram.com/@edmant_showroom)

Фотостудия:  
4stories [@studio4stories](https://www.instagram.com/@studio4stories)

Но есть не только яркие и эпатажные тренды, но и также весьма лаконичные и пригодные для носки в обычной жизни вещи:

- минимализм, который на презентации новой коллекции 2021 воспела Миучча Прада,
- морская тематика,
- цвета красный, синий, желтый, серый, чёрный, даже неон (может быть в виде принта),
- брюки карго с множеством карманов.

Гардероб мужчины должен быть функциональным, комфортным и подходящим к ритму жизни. Безусловно, не стоит забывать и про сочетания цвета, тип фигуры, уместность/современность. На первый взгляд может показаться, что мужской гардероб не столь разнообразен, как женский, но это совсем не так. Сегодня предлагаю рассмотреть те вещи, которые я рекомендую приобрести каждому представителю сильного пола на весенне-летний сезон.

**НАЧНЕМ С ВЕРХА.**

1

**БОМБЕР**

Вне времени и моды. Альтернатива базовым курткам с капюшоном и кожанкам. Всегда можно найти свое решение: на молнии или заклепках. Эта вещь может быть применена для разных стилей. Надев с брюками и ботинками, мы получим сдержаный кэжуал, а при сочетании с кроссовками и спортивными штанами – расслабленный прогулочный вариант.

**ФУТБОЛКА И ПОЛО**

Незаменимая и самая нужная вещь. Должно быть много. Однотонной расцветки или принтованные – зависит от случая и уместности. С чем носить? Со всем. С рубашкой в виде второго слоя, под пиджак, бомбер, как самостоятельный элемент, с жилетом.

Редко вижу мужчин, которые покупают футболки с V-образным вырезом. А я настоятельно рекомендую обратить внимание на такой тип горловины. Он отлично вытянет шею и придаст графичности вашим скулам и подбородку.

Если ваш тип фигуры подходит под эту модель, то стоит присмотреться к оверсайз футболкам с удлиненными рукавами, которые можно стильно закатать, создав налет некоей спонтанности и небрежности



2

## ДЖИНСОВКА

Среди топовых вещей мужского гардероба, конечно же, не обойтись без денима. Оригинальность образам с денимом придаут разные его цветовые сочетания. Например, голубые джинсы и синяя джинсовка или серые джинсы и черная джинсовка. Базовая вещь на все времена. Для большей брутальности я всегда советую закатывать рукава.



4



## РУБАШКА

Хорошо сидящая рубашка является важнейшим предметом базового мужского гардероба. Обратите внимание на модели из денима, с клеточным принтом, в полоску, морским принтом, а еще с воротником-стойкой. Носим под пиджак, в виде второго слоя на футболку или майку, в тандеме с брюками, джинсами, шортами. Всё зависит от выбранной модели: приталенная или объемная.

3

# ПИДЖАК

Очень самодостаточная вещь, которая может служить как основой делового гардероба, так и кэжуал-вариантом. Двубортный и однобортный, на подкладке и без. Материалы так же различны: вельвет, шерсть, деним, плотная костюмная ткань, плотный трикотаж, лен. Важно помнить, что нижняя пуговица пиджака всегда расстегнута.

Брюки различных фасонов. Про базовые классические модели со стрелками и защипами я писать не буду. Обратим внимание на новинки.



5

# НИЗ.

## ДЖОГГЕРЫ

Свободные удобные брюки на резинке. Сегодня вполне повседневный вариант, хотя изначально спортивный предмет одежды. Если хочется более классических сочетаний, то выбирайте плотную не трикотажную ткань.



## ШОРТЫ

Ну, почему нет? Особенно, если на улице +30. Сейчас огромное количество стильных, лаконичных моделей, подходящих для городского стиля. Успешно сочетаем с пиджаком, рубашкой, футболкой. Укороченные трикотажные и клеенчатые варианты оставим для пляжа и спортзала.



По своей природе мужчины более консервативны и практичны, поэтому с их одеждой связано много правил и условностей. Но несмотря на все это можно выглядеть запоминающееся и стильно. Индивидуальность никто не отменял, будь вы мужчина или женщина.

Атмосферный ШОУ-РУМ

# 13 ПРАВИЛО

- 1** СОЧЕТАЙ НЕСОЧЕТАЕМОЕ!
- 2** СОМНЕВАЕШЬСЯ – БЕРИ ДВА!
- 3** ЛУЧШЕЕ ЖДЕТ ТЕБЯ В ЗЕРКАЛЕ!
- 4** В МОДЕ – ВСЁ!
- 5** В ТRENДЕ – ТЫ!
- 6** КОНСУЛЬТАЦИЯ СТИЛИСТА  
ЗА ПОДПИСКУ
- 7** ВЫБОР ЕСТЬ! И ОН ЗА ТОБОЙ...
- 8** ЛУЧШАЯ ВЕЩЬ НА СВЕТЕ  
ДОЛЖНА БЫТЬ ТВОЕЙ!
- 9** НЕТ ПРЕДЕЛА... НУ ,НЕТ ЕГО!))
- 10** ПРАВИЛА НУЖНЫ ДЛЯ ТОГО,  
ЧТОБЫ ИХ НАРУШАТЬ!
- 11** ЭТО ПРАВИЛО ПОДТВЕРЖДАЕТ  
ВСЁ ВЫШЕСКАЗАННОЕ.
- 12** ИСКЛЮЧАЕТ ВСЁ, ЧТО  
ЗАХОЧЕШЬ ИСКЛЮЧИТЬ.
- 13** ...ЭТО ТВОЁ ПРАВИЛО!





Заходи и одевайся  
по своим правилам!

Г. ВЛАДИМИР  
УЛ. ЦЕНТРАЛЬНАЯ, ДОМ 17А,  
(КОРП. 2)

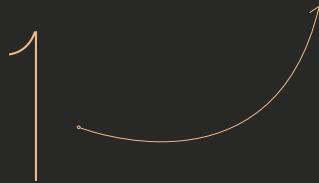
ТЕЛ: +7 930 740 13 13

 @13PRAVILo

# ПОЗИРОВАТЬ – ЭТО ПРОСТО!



Позирование со стороны  
«Ближе-больше, дальше-меньше»



Позирование со стороны  
«Зажатые губы»

ВСЕГДА НАДО НАЧИНАТЬ С ОТНОШЕНИЯ К ДЕЛУ, А ПОЗИРОВАНИЕ – ЭТО ЛЁГКОЕ ДЕЛО. ВСЁ-ТАКИ НЕ МЕШКИ ТАСКАТЬ.

ПЕРВОЕ, ЧТО Я ВСЕГДА ГОВОРЮ СВОИМ КЛИЕНТАМ НА СЪЁМКЕ, – НЕ ПОЗИРУЙТЕ МНЕ!!! МАЛО КТО УМЕЕТ РЕАЛЬНО ХОРОШО ПОЗИРОВАТЬ, И ТЕМ БОЛЕЕ ОБ ЭТОМ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ РЕЧИ, ЕСЛИ ТЫ ПЕРВЫЙ РАЗ ПЕРЕД КАМЕРОЙ. КОГДА ЛЮДИ НАЧИНАЮТ ПЫТАТЬСЯ ПОЗИРОВАТЬ, ЭТО СМОТРИТСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО НЕЛЕПО. А ВОТ В СВОИХ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДВИЖЕНИЯХ, В РОДНОЙ ПЛАСТИКЕ И ЕСТЬ КРАСОТА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. ТО, КАК ОН УБИРАЕТ ВОЛОСЫ ЗА УШКО, РАЗМИНАЕТ ШЕЮ, НАДЕВАЕТ ТУФЛИ ИЛИ ЦЕЛУЕТ ЛЮБИМОГО. В ЭТИХ МИКРОДВИЖЕНИЯХ И ЗАЛОЖЕНА ВСЯ КРАСОТА.



## ПОДЕЛЮСЬ СВОИМ СЕКРЕТОМ.

На съёмке я всегда говорю:

*«Представьте, что мы снимаем видеоклип, а не фото! Двигайтесь, но медленно и плавно. Не старайтесь позировать, просто будьте собой. Делайте то, что делаете каждый день перед зеркалом. Рассматривайте себя, вертитесь, любуйтесь, любите себя».*

## ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬСЯ НА ФОТО КРАСИВОЙ?

Почувствуйте себя на съемке красивой!

Найдите фотографа, который тоже увидит, что вы красивая!

Почему очень часто у людей селфи удачнее, чем профессиональные фото? Не с технической, конечно, точки зрения, а в том плане, что человек выглядит намного живее и удачнее? Он смотрит на себя в камеру телефона, как в зеркало, и играет с собой, любуется собой. Вот это состояние и надо перенести на съёмку! Потрясающий результат вам гарантирован. Достаточно совместить игривый подход со знанием небольшого перечня хитростей – и вы фотозвезда!

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК И ВЫГЛЯДЕТЬ НА ФОТО ДОСТОЙНО? СМОТРИМ И ПРОБУЕМ.

1 Если поймёте один из самых важных принципов, то всегда будете на фото на высоте! Всё очень просто: что ближе к камере, то на снимке получается больше, что дальше от камеры, то меньше.

Хотите большую грудь – отведите немного назад бёдра, а грудь, наоборот, слегка наклоните к



3



камере. Хотите аппетитную попу, всё наоборот – попу выставьте ближе к камере. Это работает относительно всего. У вас большой лоб? Не наклоняйте голову вниз, лоб станет ближе к камере и будет казаться ещё больше. Лучше слегка приподнимите подбородок. Таким образом вы можете корректировать свои недостатки лёгкими движениями своего тела. Хорошие фотографы знают об этом, а теперь знаете и вы.

2 #позированиесостороны советует вам не зажимать губы и не переставать дышать во время съемки, чтобы максимально сосредоточиться и втянуть свой живот. Расслабьтесь, не думайте ни о чём, кроме образа, который вам надо создать, и всё обязательно получится.

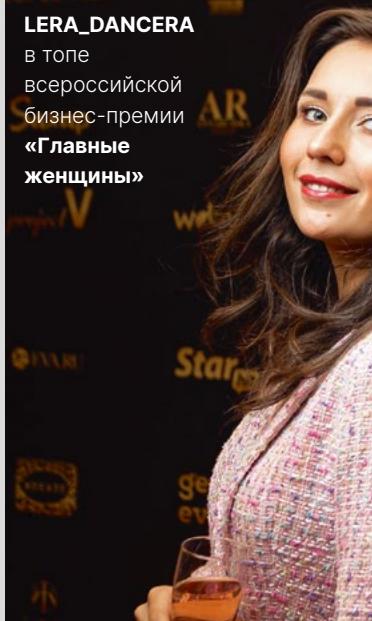
3 Свет. Вроде бы, при чём тут позирование и модель? Ведь всегда кричат, что фотограф отвечает за свет. Но, во-первых, не всегда вас фотографирует хороший фотограф, а получаться хорошо хочется всегда. Во-вторых, если вы будете понимать, что значит позировать на свет и двигаться в правильном направлении, то любой фотограф это высоко оценит. Снова всё просто: ваш кончик носа должен смотреть на свет.

Автор АЛЕНА СМОЛЯК  
Инстаграм  
 @smolyakalena

# ГЛАВНЫЕ ЖЕНЩИНЫ

В ЖИЗНИ КАК В ТАНЦЕ...

ВПРАВО,  
ВПЕРЁД...  
ВВЕРХ!



## ГЛАВНАЯ ДАНСЕРА

ГОРОДА ДАВНО  
ОСВОИЛА ВСЕ  
ВАРИАЦИИ  
ДВИЖЕНИЙ  
ВПЕРЕД, НАЗАД  
И ВОКРУГ  
СВОЕЙ ОСИ.  
СОЗДАЛА  
КЛАССНУЮ  
ПЛОЩАДКУ  
ДЛЯ ВСЕХ, КТО  
ХОЧЕТ ОСВО-  
ИТЬ РИТМИКУ  
И ТАНЦЕ. ПО-  
КАЗАЛА МНО-  
ГОРАННОСТЬ  
СВОЕГО ЛЮБИ-  
МОГО ДЕЛА И  
ПРОДОЛЖАЕТ  
ПРИВИВАТЬ  
КУЛЬТУРУ  
ЭНЕРГИЧНОГО  
ИСКУССТВА  
В ГОРОДЕ, НЕ  
СТЕСНЯСЬ  
ЗАЯВИТЬ ОБ  
ЭТОМ НА ВСЮ  
СТРАНУ!

И СЕГОДНЯ  
ХОЧЕТСЯ  
ПОГОВОРИТЬ С  
ЛЕРОЙ О ТОМ,  
КАК ДАНСБИЗ-  
НЕС ВСЁ В  
ТОМ ЖЕ ТЕМПЕ  
И РИТМЕ  
СТРЕМИТЕЛЬ-  
НО ПОВЁЛ ЕЁ  
ВВЕРХ!

### О ВАЛЕРИИ ЛЕБЕДЕВОЙ

- Мастер спорта России.
- Выиграла САЛЬСА-баттл в Испании.
- Нашла себя в HIGH HEELS в США.
- Учила БАЧАТУ на родине этого танца, в Доминикане.
- Основала студию «LaViDanza».
- Первая из бизнес-леди Владимира стала участницей и финалисткой столь престижной премии «Главные женщины».

**Подняться на сцену «Главные женщины»,  
быть сильной, учиться у сильнейших...**

**Хочешь стать непобедимой?**

Я всегда была активна и амбициозна, этому меня научил танец! С детства я боролась и конкурировала только с самой собой, побеждала свой страх, прокачивала своё тело и скills лидерства. Танец ведет меня за собой, а я веду тех, кто через этот инструмент ХОЧЕТ и МОЖЕТ побороть в себе неуверенность, скованность, закрытость.

**Без комплексов и без возрастных ограничений?**

Да, отбросив все сомнения!

### О ПРЕМИИ

Первая премия и форум в России, целями которых является выявление, освещение и развитие лучших личных брендов женщин, занятых в бизнесе.

**Организаторы и спикеры:**

Ирина Хакамада, Ляйсан Утяшева,  
Владислав Лисовец,  
Александр Добропинский

**И так же ты подала заявку на участие в премии?**

Именно. Я быстро нахожу и усваиваю информацию. Вижу где моя, для меня, по мне. И значит, мне туда дорога! Умение управлять своими телом и делом – это и есть быть главной во главе чего-то социально важного. Для кого-то я стану примером, а для меня стали примером главные спикеры премии. С каждым из них удалось пообщаться и зарядиться, как от сети! Мощнейшая атмосфера и энергетика царила на форуме, круговорот мероприятий сумасшедший, но так мне и надо! (смеётся).

## **Значит для тебя это не было выходом из зоны комфорта?**

Мне было там ооочень комфортно и органично! Я своя собственная «золотая рыбка» (*исполняю все желания*), и тут я нашла свой океан эмоций, знаний, красоты и качества организации. Для меня это ещё и мастер-класс по созданию мероприятий. Такая точность, лаконичность, уровень! Все моё!



## **Что ты вынесла со встречи со звездными лидерами премии?**

Себя обновленную! Меня посетила масса инсайтов. Я привезла километровые записи в заметках телефона, которые теперь буду разбирать. Мир сейчас настолько стремительный и быстрый, что на такие мероприятия ездить необходимо, узнавать все тренды, которые спикеры передают из своего опыта напрямую нам. Этих знаний не найти в Сети, только из уст в уста, от головы и в самое сердце. Мы все лидеры в своем направлении, потому и оказались там. И здесь нам дали новый вектор развития – ВВЕРХ!



Программа была насыщена со всех сторон. Я вошла в историю проекта и осталась в галерее лиц 2021!

## **Ты, конечно, крута! А теперь удиви результатами!**

По каждой номинации было отдельное интернет-голосование и следом личный выбор жюри. В сетевом этапе



стала ВТОРОЙ, за меня проголосовало более 400 человек. Я была в шаге от звания Главной женщины. А на очном голосовании, по мнению и оценкам жюри, я набрала тоже высокие баллы и стала четвертой. О, как приятно было слышать от Ляйсан, что я запомнилась и отлично держалась на сцене! Танцевать от счастья хотелось!!! Но я так всегда и делаю (смеётся).



## **И это только начало, начало чего-то нового.**

Да, это будет ЭРА ДАНСЕРЫ. Больше ничего не скажу, люблю удивлять в процессе (*интригующе улыбается*).

**За своими танцами ты катаешься по всему миру, учишь их на родине и там же не стесняешься соревноваться с «носителями языка тела», ПОБЕЖДАЕШЬ и учишь побежать других, активно делишься в сети @LERA\_DANCERA...**

Для себя я выбрала три профильных направления – не люблю распыляться на много, предпочитаю быть лучшей

в своём предмете. В качестве хобби, развиваю себя и в смежных направлениях, чтобы улучшать качество своего танцевания и искать интересные методики у других преподавателей. Что-то беру для своих занятий, что-то не беру. Считаю, что так и рождаются личности и уникумы, которые могут анализировать и развиваться, а не делать всё под копирку, пройдя пару курсов и думая, что они всё знают. Я за качество и результат, а не за количество. Такие же люди притягиваются в мою команду в академии.



А ведение своего блога позволяет мне быть в постоянном контакте с аудиторией. Здесь я мотивирую людей, делюсь всем, чем живу сама, что меня вдохновляет, наполняет энергией, посвящаю в свои мысли и открытия, рассказываю, как иду к цели маленькими шагами. Это моя вариация на тему продвижения личного бренда – быть открытой, близкой, досягаемой, способной привлекать, притягивать, присоединять!

**Новых тебе побед, танцевального главенства на любой из намеченных территорий, и до новых встреч в Инстаграме, на паркете и в журнале тоже! Ты ведь там ещё много что расскажешь?**

И расскажу и покажу (*улыбается...* всегда улыбается! Она такая!).

**instagram:  
© @lera\_dancera**



ВСЕГДА УВЛЕКАТЕЛЬНО ВЗЯТЬ БИЛЕТ И ОТПРАВИТЬСЯ ТУДА, ГДЕ ТЫ НИКОГДА НЕ БЫЛ. ДАЖЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ МОГУТ ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ ВАС, ОТВЛЕЧЬ ОТ РУТИННОЙ ЖИЗНИ И ПОДАРИТЬ НОВЫЕ ЭМОЦИИ! В ЭТОЙ СТАТЬЕ Я РАССКАЖУ О ТОМ, КАК МОЖНО ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ПО МИРУ БЕЗ ГОТОВЫХ ТУРПУТЁВОК.

СНАЧАЛА Я, КАК И БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ, СТАРАЛАСЬ КУПИТЬ ГОТОВЫЙ ТУР В ВЫБРАННУЮ МНОЮ СТРАНУ, НО ПОТОМ Я ПОНЯЛА – ВСЁ МОЖНО СДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО: ПРОДУМАТЬ МАРШРУТ, МЕСТА ПОСЕЩЕНИЯ И НЕ БЫТЬ ПРИВЯЗАННЫМ К МЕСТУ И ЛЮДЯМ. ПОДАРИТЬ СЕБЕ НЕ ТОЛЬКО ЧУВСТВО НОВИЗНЫ, НО И СВОБОДЫ!

# TRAVEL ON HIGH LEVEL

тур VS путешествие



## Начну по порядку...

АВИАБИЛЕТЫ, ЖД-БИЛЕТЫ.

Покупать их желательно за полгода до предполагаемой поездки – так можно существенно сэкономить. Существует множество сайтов по продаже билетов: как прямые сайты, так и агрегаторы. Многие лоукостеры устраивают акции, по которым авиабилет в оба конца, скажем, в Сочи или Калининград, стоят дешевле, чем обед в городском кафе нашего Владимира.

При самостоятельной покупке авиабилетов можно выбрать специально рейсы с длительной пересадкой в дополнительной стране, тем самым вы сможете отдохнуть от перелёта и посмотреть новый город.

ПРОЖИВАНИЕ: AIRBNB, BOOKING, AGODA.

Важно бронировать жильё заранее. В некоторых отелях существуют акции и программы лояльности, например, апгрейд выбранного вами номера на более комфортный, услуга «завтрак в подарок» или бесплатные обзорные экскурсии. Отели, которые очень следят за своей репутацией, могут предложить вам на месте дополнительные бесплатные ночные проживания, лишь бы вы не съезжали от них в другое место.

Также смело вступайте в клубы сетевых отелей, становитесь их участниками – это гарантируют вам раннее заселение и поздний выезд абсолютно бесплатно.





## **Что нужно знать, по моему мнению, при самостоятельном путешествии.**

**1** Самое важное – это наличие страховки. Сейчас существуют различные программы страхования по выгодным условиям или расширенная страховка в подарок от вашего банка (мало кто об этом знает).

**2** Берите с собой в аптечку лекарства широкого спектра. Никогда не знаешь, что именно с тобой произойдёт.

**3** Обязательно загрузите в телефон оффлайн-карту того города, куда вы направляетесь – это поможет вам не заблудиться в новой местности. Лучшие оффлайн-карты — maps.me.

**4** Обязательно загрузите оффлайн-переводчик, чтобы не было языкового барьера и вы всегда смогли понять местных и объясняться с ними. Лучший оффлайн-переводчик — приложение «Яндекс-Переводчик». Лучший онлайн-переводчик — Google Translate. Переводит как вашу речь в реальном времени, так и надписи.

**5** Распределите деньги. Обязательно возьмите наличные и несколько карт и храните их в разных местах.

**6** Сделайте фото всех ваших документов в телефон, копии в бумажном виде на случай, если вы потеряете паспорта и страховки.

# **Теперь напишу лайфхаки по экономии денег в новой стране.**

**1** В каждой стране существуют бесплатные развлечения: местные выставки, музеи, карнавалы, парки с бесплатным входом – не поленитесь и поищите в Интернете информацию о городе, куда вы едете.

**2** Питайтесь как местные: откроете для себя новые вкусы, цены вас приятно удивят, шанс отправиться практически отсутствует.

**3** Если есть необходимость экскурсий, покупайте их на улице! Да, да и ещё раз да! – проверено много раз на собственном опыте. Экскурсии от туроператора дороже в 2-3 раза, а выполняются теми же компаниями, с которыми сотрудничают уличные агентства.

**4** Вставайте с рассветом, тогда вы увидите достопримечательности без огромных толп туристов, сможете сделать красивые фото без участия на заднем плане посторонних.

**5** Покупайте билеты на аттракционы через Интернет — это верный способ сэкономить в среднем 10% от стоимости и избежать очередей.

**6** Берите с собой вещи, которые не жалко выкинуть. В любой стране захочется купить что-то новое. А так выбросите старую

вещь, и её место займет новая. И перевеса багажа не произойдёт.

Есть страны-исключения, куда купить готовый тур выгоднее, чем организовать самостоятельное путешествие. Это, в основном, касается стран с длительным перелётом, куда цена перелёта высока.

Можно немного схитрить: купить горячий тур, который обычно стоит дешевле, чем только перелёт в эту страну, а вместо отеля, входящего в тур, забронировать то жильё, которое вы хотите, и поехать туда.



*В любом случае, какой бы метод и способ поездок вы не выбрали, плавное – путешествуйте! Узнавайте новые места, знакомьтесь с интересными людьми, расслабляйтесь и получайте яркие впечатления!*

МУРОМСКАЯ ЯСНОВИДЧАЯ, ЗВЁЗДНЫЙ ЭКСПЕРТ.

# 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 совершенному бескорыстно, мне хотелось это делать, допустим, если пропадал ребенок.

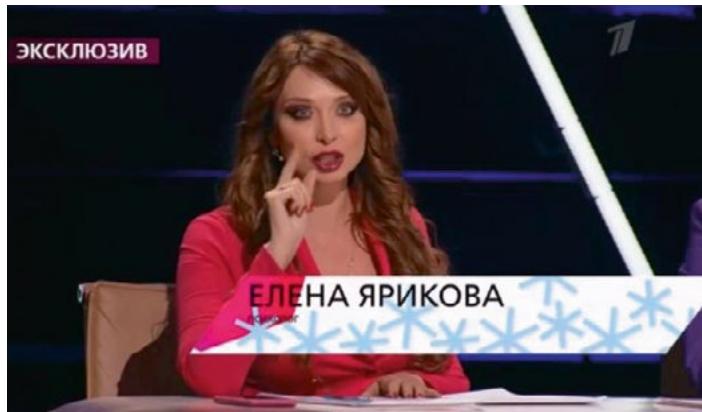
КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, МЭТР НАУКИ И ПРАКТИКИ, МАГИСТР НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, ГИПНОЛОГ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ, КАВАЛЕР ОРДЕНОВ «ЗВЕЗДА МАГИСТРА» И «ЗВЕЗДА НАДЕЖДЫ», ДВАЖДЫ ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ «ПРОФЕССИЯ – ЖИЗНЬ», КОТОРАЯ ОТМЕЧАЕТ ВЫДАЮЩИЕСЯ ДОСТИЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНЫ И ИНДУСТРИИ ЗДОРОВЬЯ, ПООЩРЯЕТ 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 блюда. Когда, наконец, становятся счастливыми, воссоединяются семьи, радуются дети. Вот это для меня самое важное – помогать.

ЭКСКЛЮЗИВ



Я не просто психолог, я вижу чуть больше. Поэтому, кстати, меня и привлекают в некоторые запутанные дела в телепрограммах, 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,

### 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 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 сопереживаю каждому участнику, заступаюсь за каждого обиженного и оскорбленного. Иногда я могу проплакать полпрограммы от жалости к пострадавшим женщинам или детям.



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, насилию помочь нельзя. У меня это получается.

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 делаю людей на звезду 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 янесу. 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 совершасти плохих поступков, будем честны, добры и справедливы, значит, и судьба ответит нам тем же.

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

**В ИЮНЕ ПРИЕМ  
ТОЛЬКО 3 ДНЯ** – 13.06,  
20.06, 27.06.

**📞 Viber/WhatsApp:  
+7 920 621-55-43**  
**🌐 www.elenamedium.ru**  
**👤 @elena\_yarikova\_**

# ВЕСНА

*— время надежд.*

КТО НА ЧТО, А МЫ ВЕСНОЙ  
НАДЕЕМСЯ НА БОЛЬШЕ  
ПОЛОВОДЬЕ, ЧТО ПРОМОЕТ,  
ХОРОШЕНЬКО ПРОЧИСТИТ  
РЕКИ И ПРИТОКИ. НАДЕЕМСЯ  
НА ДОБРУЮ ПОГОДУ, ЧТО ДАСТ  
МЕСТНЫМ ЗЕМЛЕДЕЛЬЦАМ  
ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОЛЕВЫМ И  
САДОВО-ОГОРОДНЫМ РАБОТАМ.  
МЫ ВЕРИМ, ЧТО ВСЁ У НИХ БУДЕТ  
ХОРОШО, ЧТО ПРОКЛЮНУТСЯ  
СЕМЕНА И ВЗОЙДЕТ РАССАДА,  
ЧТО БЕЗ ЗАДЕРЖКИ ВЫРАСТЕТ  
ТРАВА, ЧТО МОРОЗ НЕ УДАРИТ  
ПО ЦВЕТУЩЕМУ САДУ. МЫ ЖДЁМ  
ЖИРНОГО МОЛОКА, ЖДЁМ ЯРКИХ  
ЖЕЛТКОВ, ЖДЁМ ВКУСНОЙ РЫБЫ,  
ЖАВОРОНКОВ ЖДЁМ. ВЕСНОЙ МЫ  
ТОРЖЕСТВУЕМ ПАСХУ И ЖАЖДЕМ  
ВОСКРЕСЕНИЯ ХРИСТОВА.  
ВЕСНОЙ МЫ ЖДЁМ, ЧТО ДЕТКИ  
НАШИ ЕЩЁ ПОДРАСТУТ, СТАНУТ  
ЗДОРОВЕЕ И КРЕПЧЕ, А НАМ БОГ  
ПОШЛЕТ НОВЫЕ ИДЕИ, ВКУСЫ,  
ЗНАКОМСТВА И НАДЕЖДЫ.





**В**есной мы достаем из погребов последние припасы. Хороша свекла весною, если хорошо хранилась. Слаще любых яблок становится к апрелю. Рассол в бочках с капустой превращается в натуральный щаной концентрат. Сидр освежился, отстоялся за зиму. Уже совсем скоро лето, и тогда со льдом, а может и с сырой, а может и с ягодами какими сварим, — милейшее дело будет. Вкусного весной совсем ещё мало, но может оттого и кажутся простые сморчки или строчки в сметане лучше всех других грибов? Рыба весной, та же щука, вкусна как никогда. Да простой чай с первыми, самыми нежными листочками смородины или мяты самый вкусный, правда? С майским-то мёдком, а?

А еще весной всё первое, всё чистое, всё звонкое. Капель в марте после тихой зимы особенно чутко ухо слышит. Другой раз ночью проснешься, и кап-кап-кап. Весна идет. А птицы весенние оглушают! Попробуйте в лесу прилечь на землю и послушать многоголосый хор, попробуйте разобрать, услышать, откуда какой голос доносится, и сразу поймете, о чём поют: ушла зима, пришла, взялась весна! Потом

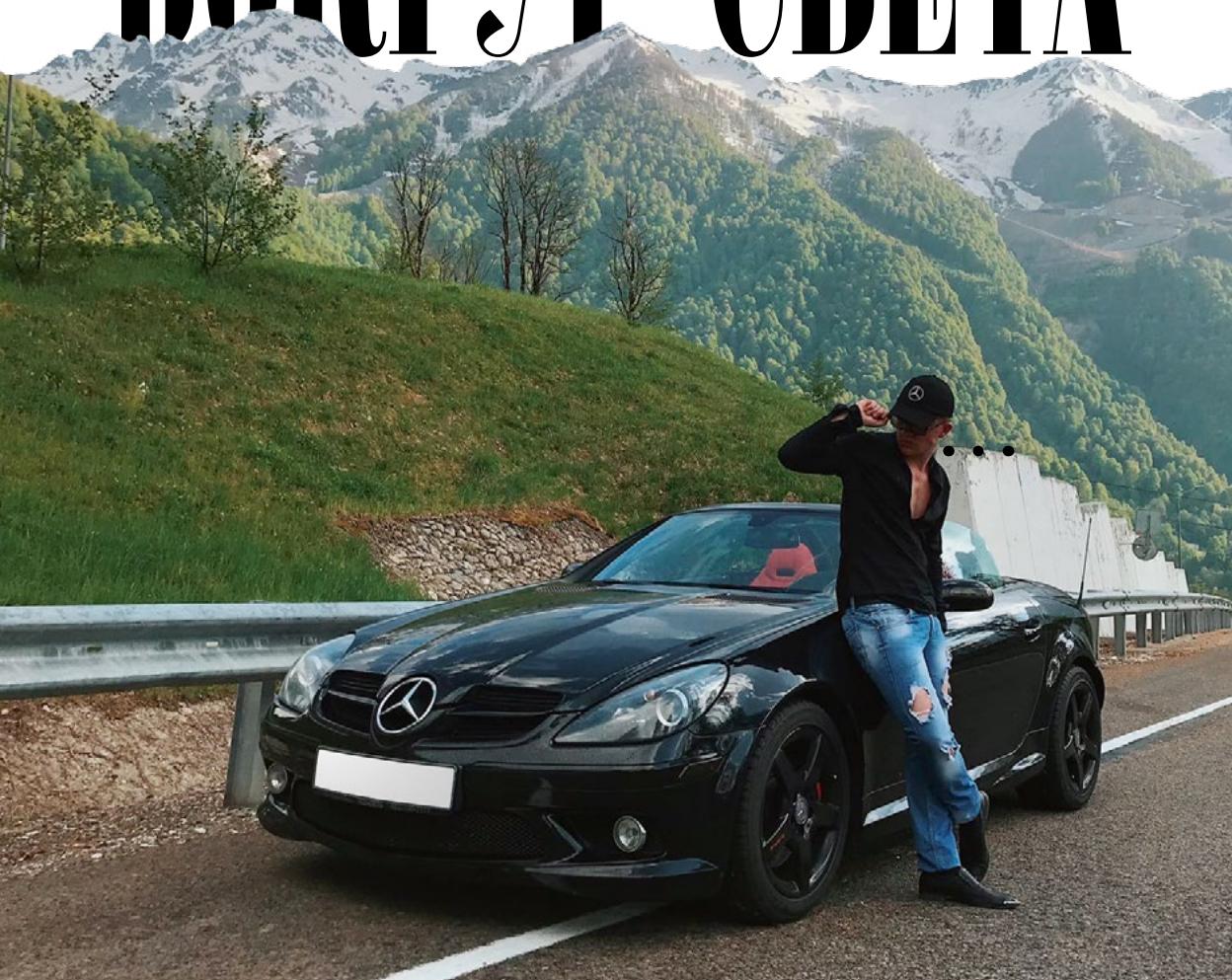
начинаются первые, самые нежные, травы, летом таких будет уже не найти. А вам доводилось когда-нибудь париться в бане со свежим, не сушеным ещё веником?

Миновал день Победы, и вот уже по округе ползет дым жженой прошлогодней травы, а ночью тлеют алые уголья затухающего первого весеннего костра, такого же, как и в нашем детстве, но уже не нашего. А ещё гармошка где-то в глубине Сузdalских переулков, после ночного тумана — первая роса на траве и первый, встреченный после первого ночного купания волшебный рассвет. Это всё весна, наша весна.

А если всё-таки до еды, то у нас, в средней полосе, весной ещё ничего, кроме сныти да редиски, особо не успевает созреть, но вот с югов да из Закавказья начинают везти клубнику, черешню, помидоры — всё еще пока не в лучшей форме, но такое долгожданное, а самое главное, теплит мысль — ничего, впереди лето, там столько всего будет!

Вот такое оно, время наших надежд!

# ВОКРУГ СВЕТА



или как чувствовать себя правозащищенным

**24/7**



В начале этой статьи хочу задать вам всего один вопрос:

**«Вы чувствуете себя свободными?».**

*Готов поспорить, большая часть ответит однозначно: «ДА!» Но если я докажу вам обратное?! Дочитав до конца, я уверен, что ваше понимание свободы изменится.*

### ХИЩНИК ИЛИ ЖЕРТВА?

В нашем столь прогрессирующем мире каждый хочет занять лидирующую позицию, но рычаги, способствующие этому, есть лишь у немногих.

Все знают фразу: «Незнание закона не освобождает от ответственности»,

но немногие знают продолжение, что знание нередко освобождает от неё.

Юриспруденция – это фундамент, функционирующий независимо от вашей локации и вида деятельности, физического и духовного состояния, мышления, возраста и потребностей, а также других свойств. Норма закона действует регулярно, 24/7, независимо от того, думаете вы об этом или нет.

Стоит отметить, если вы не повышаете уровень своей правовой грамотности и не занимаетесь юриспруденцией, то это не значит, что юриспруденция не занимается вами здесь и сейчас, в эту минуту...

Как часто вы ощущаете себя незащищенным, а оппонента безнаказанным?

Может быть, вы знаете несправедливость на вкус?

Можете ли вы с уверенностью говорить, что использовали все возможные законные варианты и боролись за свои права до последнего?

Хищник не занимается самообманом, он видит ситуацию как есть, жертва же

под воздействием страха может быть парализована и обездвижена.

Только владея информацией и знаниями можно быть хищником и идти в атаку, чувствовать себя свободно и доминирующе.

Предупрежден – значит вооружен.



## №1 ПОКРОВОМ ЗАКОНА

У каждого в жизни происходит период эмоционального выгорания, когда необходимо сменить обстановку и погрузить себя во что-то новое и захватывающее. Именно так, закончив все свои судебные дела, я отправился в путешествие длиною в несколько лет.

Находясь за рубежом, общаясь с российскими туристами и русской диаспорой, можно сделать вывод, что общество не стремится к формированию кейса базовых юридических основ, тем самым формируя в себе синдром выученной беспомощности. При возникновении банальных ситуаций начинается паника.

Кто может быть ещё более беззащитным, чем российские туристы, не знающие свои права? Независимо от локации, вы находитесь под защитой и покровительством своей страны. При возникновении форс-мажорных ситуациях рекомендую использовать памятку.

### 15 ГЛАВНЫХ ОБРАЩЕНИЙ ТУРИСТА

Дипломатические представительства и консульские учреждения Российской Федерации за рубежом по заявлениям российских граждан принимают необходимые меры по защите их прав и законных интересов. Вы можете:

1. оформить в консульском учреждении заграничный паспорт,
2. нотариально заверить документы,
3. легализовать иностранные документы для России,
4. при рождении ребенка за рубежом оформить ему российское гражданство,
5. признать брак в России,
6. вернуться в Россию при утере заграничного паспорта за границей,
7. вернуться в Россию при попадании в чрезвычайную ситуацию,

8. голосовать на российских выборах,
9. встать на консульский учет,
10. получить помочь консульства при нарушении закона,
11. получить медицинскую помощь за счет страховки,
12. вернуться в Россию бесплатно при угрозе жизни и отсутствии денежных средств,
13. оформить документ для вождения автотранспортного средства по российскому водительскому удостоверению,
14. не уплачивать пошлину на таможне при ввозе товаров из поездки,
15. вернуть НДС с товаров, купленных за рубежом.

Эти и многие другие вопросы можно легко решить, обратившись в соответствующие представительственные органы.

## И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!

По возвращении на Родину, преследуя свое жизненное кредо по правозащите граждан и их правовому просвещению, вновь пришлось окунуться в судьбы людей.

Как часто каждый из нас погружается как в омут с головой в чужие проблемы?

Отвечу с позиции юриста – постоянно! Как профессионал своего дела могу сказать с полной ответственностью за свои слова, что каждое дело – это СУДЬБА человека, которую мы с клиентами переживаем совместно!

С уважением,

директор ООО «Центр правовой поддержки «Час Суда», член Ассоциации юристов России

РОМАН АРДЫКУЦА  
Instagram: @ardyktusa

Главную заповедь хорошего правозащитника, на мой взгляд, можно толковать так: «Там, где правила игры не позволяют выиграть, истинные юристы меняют правила».

## КОРОТКО О ВАЖНОМ

Резюмируя все вышесказанное, хочется ещё раз подчеркнуть необходимость повышения правовой и финансовой грамотности всего населения.

Возникновение каких-либо незнакомых ситуаций и трудностей не обязательно влечёт за собой обременяющие последствия, а, быть может, от обратного, дает возможность выйти из зоны комфорта, открыть для себя новый опыт и стереть старые границы знания.

Человек, который тонко чувствует грань закона и его толкование, не боится ринуться в бой на защиту своих законных прав и интересов. Он всегда чувствует себя свободно и независимо.

Готовы ли вы понять, насколько вы свободны? Подумайте об этом...

**НЕ БОЙТЕСЬ ЗАЩИЩАТЬ СЕБЯ!**

**И ПОМНИТЕ, НЕТ НЕРЕШАЕМЫХ ПРОБЛЕМ!**

**УСПЕХ НЕИЗБЕЖЕН!**





# 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 несколько типов домовладений индивидуальные коттеджи, таунхаусы и дуплексы

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

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». ИНН 3327142464 ОГРН 1193328001866 НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОЛЕВЫМ СТРОИТЕЛЬСТВОМ.  
НЕ ОФЕРТА. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

# Малышки & Детишки

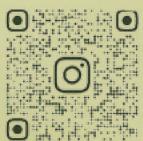


Широкий  
ассортимент  
одежда на все  
случаи жизни  
от 0 до 10 лет

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

с 10,00 до 20,00

@ @baby\_kids33



BABY\_KIDS33