100ЛИЦА

ЖУРНАЛ О ЛЮДЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ
№5(108) июнь 2021
16+



НАТАЛЬЯ САМОЙЛОВА

"летняя история Кая и Герды"

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

GEN87 BEAUTY ADVICE



Наталия Пронина

генеральный директор салона красоты GEN87 BEAUTY, соучредитель клиники инновационной косметологии и превентивной медицины GEN87, бьюти эксперт.

Наступило лето – пора отпусков и отдыха на природе. И в этот период как никогда стал актуальным вопрос о том, как защитить свои волосы от пагубного воздействия солнечных лучей, жары, сухого или влажного воздуха, соленой воды и пыли.

Волосы тоже в отпуске!
Я расскажу, как ухаживать за волосами в летний период, какие средства приобрести для летней косметички, и какие салонные процедуры сделать до и после отпуска.
Итак, готовимся к отпуску вместе с салоном красоты GEN87 BEAUTY!



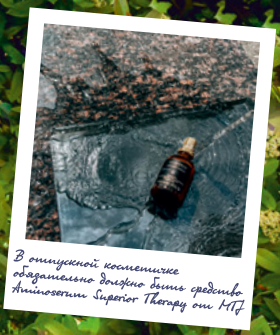
Рекомендую взять с собой увлажняющую линейку средств Nebine (шампунь, кондиционер и спрей) от Lebel

Первым делом хочу сказать, что нужно защищать не только волосы, но и обязательно кожу головы.

«Абсолютное счастье для волос» – уход, который необходимо сделать до и после отпуска. Профессиональный уход Абсолютное счастье для волос LEBEL – это совокупность компонентов природного растительного происхождения с последними современными технологиями.

В комплекс лечения входит: воздействие на кожу головы; нанесение в определенной последовательности муссов, сывороток и спреев; фиксация результата; непосредственно смывание.

Уникальная программа подходит всем и не имеет противопоказаний. Однако замечу, что на окрашенных, поврежденных, жестких, склонных к сечению, непослушных и сухих локонах эффект от использования средства гораздо заметнее.



В отпускной косметичке обязательно должно быть средство Antioxidant Superior Therapy от MTJ

«Микроэлементы» – роскошный, премиальный итальянский уход MTJ созданный специально для структурного восстановления волос после отпуска.
Благодаря активной формуле уход обладает мощным восстанавливающим действием, идеально подходит для восстановления и укрепления структуры поврежденных волос. После первого применения волосы выглядят здоровыми – становятся более крепкими, гладкими, легко расчесываются, приобретают натуральный блеск.

А до отпуска рекомендую уход «Кашемир». Уход, разработанный для увлажнения и питания сухих волос с мощным антиоксидантным воздействием, является ещё и профилактикой преждевременного физиологического старения волос. Аргановое масло, входящее в состав средств инновационной линейки Cashmere, придаёт волосам особую мягкость, шелковистость и блеск.



Чтобы сохранить цвет рекомендую взять с собой при средства от Kevin Murphy Young.Again Wash, Young.Again Rinse, Масло Young.Again

Если у вас окрашенные волосы, то обязательно рекомендую уход во время и после окрашивания OLAPLEX.
Olaplex совместим с любым красителем и любой услугой в салоне. Трехступенчатая система, которая предотвращает повреждение волос до, во время и после окрашивания, выпрямления волос или химической завивки.

Эта универсальная система сочетается с любым типом красителей (аммиачные и безаммиачные), тонирования, мелирования, химической завивки, выпрямления и т.д. А также с ламинированием волос и другими процедурами для придания блеска. Революционная Система Защиты Волос нового поколения — это всегда идеальный результат и здоровые волосы.



Увлажняющий лосьон для лица и тела SUPERFOOD MOISTURISER FACE & BODY

Спрей для лица – освежающее сияние H2O TAN MIST FACE



Топовые средства от OLAPLEX на отдых — Bond Maintenance Shampoo №4 и Bond Maintenance Conditioner №5, а также Bonding Oil №7.

Не могу не упомянуть про мой любимый бренд: автозагар James Read, он конечно не для волос, а для тела… но согласитесь, что ровный загар и увлажненная кожа всегда дарит настроение отпуска!

Kevin Murphy Anti-Ageing ампульный уход для сохранения цвета и восстановления окрашенных волос. Восстанавливает эластичность волос, придаёт блеск, уменьшает потерю волос из-за ломкости. Сыворотка содержит ценные растительные экстракты (лотос, орхидея, масло баобаба), стимулирует рост волос, оздоравливает, питает и активирует регенерацию. Особенно рекомендую после отпуска заглянуть в Gen87 Beauty на уходы Kevin Murphy: MOIUSTURE (увлажнение) и THICKENNING (уплотнение).

Graciana summer TREND



GRACIANA_VLADIMIR33

пр-т Ленина, 46
ТЦ Крейсер
(2 этаж)

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

In week start and weekend!



GR

GRACIANA

Dr.Sorbie

косметика, которая
работает, а не маскирует!

…бренд, способный удовлетворить самые высокие потребности как мастеров-парикмахеров, так и клиентов салонов красоты.



ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ
ДИСТРИБЬЮТОР
ВО ВЛАДИМИРЕ!

СТУДИЯ
НАТАЛЬИ САМОЙЛОВОЙ

Ns

Преимущества продукции Dr.Sorbie:

• абсолютно безопасна и соответствует мировым стандартам качества,

• для создания косметической продукции Dr.Sorbie используются компоненты органического происхождения,

• без парабенов, агресивных моющих средств и токсичных химических компонентов,

• не тестировалась на животных и не содержит компонентов животного происхождения,

• все формулы и составы запатентованы.

Процедуры по уходу и восстановлению волос на основе продукции лаборатории Dr.Sorbie на практике демонстрируют высокую эффективность.

Лёгкие и приятные ароматы в составах продукции Dr.Sorbie подходят как женщинам, так и мужчинам.

Тёмно-коричневая упаковка защищает органические компоненты косметической продукции Dr.Sorbie от вредных ультрафиолетовых излучений.

Удобные дозаторы и густая консистенция делают расход продукции от Dr.Sorbie экономичным.

Используя опыт и новейшие технологии, израильская лаборатория разработала уникальная профессиональная продукция для ваших волос.

Монопроизводство в Израиле.







Особенность и уникальность линейки PHYTOBALANCE

Кислотно-щелочной баланс в линии PHYTOBALANCE выстроен так, чтобы создать оптимальные условия для работы активных натуральных ингредиентов с максимальным эффектом для волос и кожи головы.

В линии Dr.Sorbie для домашнего ухода представлены средства по типам волос в зависимости от их структуры: тонкие, средние, толстые.

Уникальные формулы на основе органических компонентов делают косметические продукты эффективными как в салонных программах глубокого восстановления, так и в домашнем уходе.

Большинство продуктов задуманы как многофазные и многоступенчатые, они действуют поэтапно на волосах и коже головы.

Разработанная профессионалами система протоколов позволяет из 19 продуктов создать множество салонных процедур, а также подбирать индивидуальный комплекс для ухода за волосами дома, пролонгируя достигнутый эффект.

Мягкие органические соединения входящие в состав, деликатно работают на коже головы и структуре волос

Использование косметических продуктов во время окрашивания делает процесс безопаснее, создавая дополнительную защиту.

Результат виден уже после первого применения.

Запись в Инстаграм
@nataliya_samoilova33

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

ШЕФ-КОСМЕТОЛОГ

летнее меню от BABOR



СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ, БЛЮДА, НОВИНКИ И НАСТРОЕНИЕ, СКИДКИ, АКЦИИ, ПОДАРКИ – У НАС ЕСТЬ ВСЁ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ВАШЕ ЛЕТО ВКУСНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ!

ТОЛЬКО СЧИТАТЬ МЫ БУДЕТ НЕ БЖУ И КАЛОРИИ, А СООТНОШЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ И ПОЛЬЗЫ ДЛЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ, ОПИРАЯСЬ НА ПРОГРАММУ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И УВЛАЖНЕНИЯ КОЖИ.

ЭКСПЕРТЫ ИНСТИТУТА КРАСОТЫ И БУТИКА «BABOR ВЛАДИМИР» ПОДГОТОВИЛИ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ НА ЛЮБОЙ ВКУС.



1. ОЧИЩЕНИЕ. Лучше всего использовать средства с легкой текстурой, как, например, у пенки-мусса BABOR – она идеально подойдет для утреннего ритуала. А на вечер стоит использовать гидрофильное масло, скажем, двухфазное очищение BABOR с фитоактивом – оно прекрасно удаляет все жиро- и водорастворимые загрязнения и не требует применения тоника.

2. ЛЕГКИЙ ДНЕВНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА С SPF-ФАКТОРОМ. Бальзам для лица с SPF 50 Doctor Babor Protect Cellular за счет фильтров широкого спектра действия защищает кожу от фотостарения, а благодаря витамину Е и растительным экстрактам прекрасно увлажняет.

Если любите использовать декоративную косметику, то можно поверх ежедневного дневного крема наносить солнцезащитную пудру с SPF 50 BABOR. Так вы не просто выровняете тон кожи, но и защитите ее от фотостарения, повреждения клеток и УФ-излучения.

Матовая кожа без липкой пленки – мечта каждой девушки в летний период. Добиться такого эффекта вам поможет быстро впитывающийся флюид SPF 30 Doctor Babor Protect Cellular с матирующим эффектом.



АКЦИЯ!

ПРИ ПОКУПКЕ 2-Х СРЕДСТВ ИЗ ЛИНИИ PROTECT CELLULAR DOCTOR BABOR,



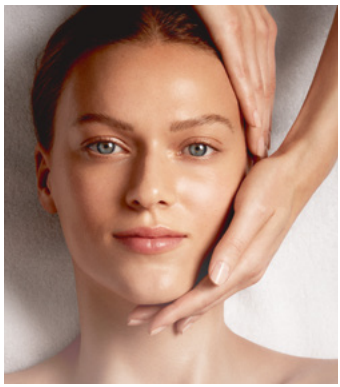
В ПОДАРОК ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ОСВЕТЛЯЮЩУЮ **СЫВОРОТКУ DOCTOR BABOR 15 МЛ**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

3. ПИТАНИЕ И НАСЫЩЕНИЕ.
Обязательно планируйте визиты к косметологу. В список необходимых летних процедур вносите только те, которые будут восстанавливать, защищать и увлажнять кожу: биоревитализацию, мезотерапию, уход на профессиональной косметике и массажи лица.

ПРИ ОПЛАТЕ КУРСА ОТ 3-Х ПРОЦЕДУР БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ HYALREPAIR В ИЮНЕ СКИДКА 15%





4. ДЕТОКСИКАЦЯ. Щадящим способом избавить поры от летней пыли и вернуть им свободное дыхание является чистка лица. Во время процедуры не применяют ни химические вещества, ни механическое воздействие, поэтому она не вызывает раздражения и стресса кожи. Рекомендуем многоэтапную чистку BABOR – это интенсивное и глубокое очищение, восстановление здорового баланса, устранение эстетических дефектов, сужение пор и выравнивание микрорельефа кожи.

Процедура на аппарате GENEO по праву занимает лидирующее положение среди летних процедур: нежно и деликатно отшлифовывает ороговевшие клетки кожи, насыщает кислородом, улучшая ее дыхание и цвет, улучшает тонус, дарит эффект лифтинга, расслабляет мышцы, улучшая отток лимфы и черты лица.

НА ПРОХОЖДЕНИЕ ПЕРВОЙ ПРОБНОЙ ПРОЦЕДУРЫ НА АППАРАТЕ GENEO В ИЮНЕ СКИДКА 20%

5.ЗАЩИТА.
Thera Pro программа церамиды для восстановления ровного и здорового тона стабилизирует защитный барьер кожи. Интенсивное восстановление церамидного профиля для целенаправленного разглаживания микрорельефа кожи и формирования здорового, равномерного тона.
В программу входит крем с родственными коже липидами и церамидами и фольгированная мультимаска для лица.

Программа АКТИВАТОР КОЛЛАГЕНА восстанавливает гидролипидный баланс, нормализует секрецию сальных желез, интенсивно матирует, сужает поры, обеспечивает увлажнение обезвоженных зон. Восстанавливает сияние и ревитализирует кожу.

Уход POLLUTION PROTECT защищает кожу от влияния негативных факторов окружающей среды. Поддерживает кожный иммунитет, способствует восстановлению и регенерации клеток, предотвращает фотостарение. Нейтрализует действие свободных радикалов и активизирует собственную антиоксидантную защитную систему кожи. Благодаря накопительному эффекту обеспечивает стабильное, равномерное питание кожи и урбан-защиту.

УХОД SKINOVAGE НА ВЫБОР В ПОДАРОК ПРИ ПОКУПКЕ ПРОГРАММЫ ПО ЗАЩИТЕ КОЖИ

АППЕТИТНО? ТОГДА ДАВАЙТЕ СОСТАВИМ ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ BEAUTY-МЕНЮ, НЕ УПУСКАЯ СЕЗОННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ И ГОРЯЩИХ АКЦИЙ!

BABOR
ИНСТИТУТ КРАСОТЫ • СПА • БУТИК

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.







ДАРЬЯ БАЗАРНОВА



Make up forever

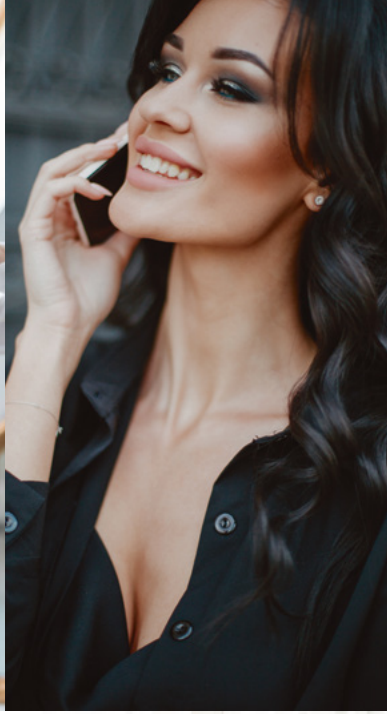
Много лет я примеряла на себя различные профессии и функционал, а между тем красила всех своих знакомых и подруг (по просьбе и без). Меня радовала любая возможность украшать лица и приносить этим радость девушкам. И только пару лет назад я приняла окончательное решение стать не просто большим любителем макияжа, а профессиональным визажистом. За это время я успела пройти обучение и повышение квалификации у целого ряда коллег, зарекомендовавших себя на региональном и федеральном уровнях, составила дальнейшую программу развития и обучения на ближайший год, выбрала свой стиль и почерк.

А главное, я готова делиться этим с каждой из вас, проводя индивидуальные уроки и консультации по макияжу «для себя». Однако особенно люблю яркие техники и образы, что называется «по случаю» (торжества, вечернего выхода, фотосессии).

Для удобства я работаю в паре с мастером по волосам. Образ в четыре руки – это всегда красиво и быстро.

Наша студия расположена в самом центре города. Приходите! Знакомиться лучше лично, а макияж рассматривать в зеркале!







Записываю
по телефону:
+7 (930) 830-20-00

встречаю по адресу:
ул. Б. Московская, ...

все работы можно
посмотреть по
ссылке:

@dasha._sweet

Русский Стандарт
Банк

Кредит наличными

8 800 200 3 113

Продукт «Привлекательный PIL (кредитная линия)»* предоставляется в размере от 30 000 до 1 000 000 рублей. Годовая процентная
годовых. Срок кредита — 36–60 месяцев. Окончательные условия получения кредита предлагаются в индивидуальном порядке. Кр
Оформление документов, необходимых для заключения с банком договора, может производиться, если одновременно соблюдаются
дату окончания срока кредита, у заемщика имеется постоянная регистрация по месту жительства на территории РФ. Пример расчета о
— 15,9% годовых, срок — 36 месяцев. ПСК по кредиту — 15,891% годовых. Платеж — 9 130 рублей. Общая сумма выплаченных пр
погашения). До выставления заключительного требования (далее — ЗТ) и после выставления ЗТ по дату оплаты при наличии просро
сумму основного долга и сумму просроченных процентов за пользование кредитом. Неустойка начисляется со дня возникновения прос
и процентов либо до выставления банком заключительного требования (в зависимости от того, какое из событий наступит раньше). П
неустойку в размере 0,1% от суммы просроченного основного долга и процентов за пользование кредитом, неустойка начисляется за к

Кредит предоставляется на усмотрение банка. Не является публичной офертой. С условиями рекламируемых продуктов можно ознако
2014 года. Юридический адрес: 105187, г. Москва, ул. Ткацкая, д. 36.

от 7,9%



www.rsb.ru

ставка устанавливается в индивидуальном порядке от 7,9% до 21,9% годовых. Полная стоимость кредита — от 7,895% до 21,882% редит 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 роцентов — 68 337,32 рублей (сумма выплаченных процентов уменьшается при осуществлении частичного или полного досрочного ченного основного долга и (или) процентов за пользование кредитом банк взимает с заемщика неустойку в размере 20% годовых на сроченного 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 rsb.ru. АО «Банк Русский Стандарт». Генеральная лицензия Банка России № 2289 выдана бессрочно 19 ноября

Содержание

100ЛИЦа

СЛОВО РЕДАКТОРА
Стр. 15

ПОРТРЕТ
Стр. 16-19





СОБЫТИЕ
Стр. 20-23
IMOM'S — Это просто космос



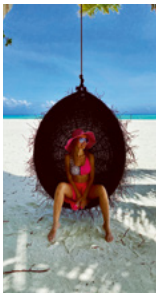
Health & beauty
Стр. 24-25
Проктология в «Клинике медицинскких экспертиз»

Стр. 26-27
SMAS-Лифтинг

Стр. 28-29
Осторожно жесть! Или спасём волосы от жесткой воды

ТЕМА
Стр. 32-35
Не могу от него уйти

КРАСОТКА
Стр. 40-41
Позирование со стороны



Travel
Стр. 42-45
Пусть, что вчера было мечтой, сегодня станет частью жизни

ШЕФСКАЯ РУБРИКА
Стр. 46-47
Окрошка



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

№ 5 (108) за июнь 2021 г. от 14.06.21 г.
Тираж: 3000 экземпляров. Цена свободная.

Учредитель и издатель: Ерофеев Е.Н.
Свидетельство о регистрации ПИ № 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: 10.06.21; Выход в свет: 14.06.21.

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: Татьяна Кириллова

СТОЛИЦА
издательский центр

СЛУЖБА БЛАГОУСТРОЙСТВА



ГАЗОН «ПОД КЛЮЧ»

от 100 руб/м2

+7 (904) 039- 80-80

печать до формата B2

Юнион Принт
ТИПОГРАФИЯ

Журналы, каталоги, брошюры, альманахи, справочники, годовые отчеты, книги в мягком переплете с внутренним блоком на мелованной и офсетной бумаге, буклеты, листовки, флаеры, афишы, корпоративные газеты, календари квартальные и домики, календарики, прайс-листы, деловая документация, этикетки, наклейки, стикеры, папки, бланки на самокопирующейся бумаге, шелфтокеры, воблеры, коробки, упаковка и дисконтные карты.



+7 987 751 5888 , arin111a@yandex.ru (Марина Панкова); www.upnn.ru

HEIDELBERG
Speedmaster

Слово редактора



И вновь белый выпуск «100ЛИЦы»

Хедлайнер номера – волосы! Настолько светлые, что я перестала ощущать себя блондинкой. Тем не менее, белый цвет правит миром: чаще других встречается на флагах государств, баланс белого определяет чистоту изображения, им маркируется истинность информации… Наука, культура, искусство пронизаны белым. Да что там! Оглянитесь вокруг и обратите внимание, сколько сейчас возле вас предметов этого цвета? Влияние и ценность его сложно переоценить. Все мы хотим чего-то своего, но именно белого: белоснежную улыбку, то самое платье, светлую полосу, белый песок под ногами.

Да и живем мы на белом свете!

Создавая всё с чистого листа, начиная с обложки…

Главный редактор
ТАТЬЯНА КАБИНА
@mila_visochanskaya

Фотограф
АЛЕНА ЛАЗАРЕВА
@alenalazareva

#пищадляума
#десертдляглаз
@100lica_magazine



НАТАЛЬЯ АМОЙЛОВА

откровения
Снежной королевы

От первого лица

«Закончив 9 класс, я тайком забрала документы из школы и подала их в училище (на парикмахера). Но ближе к началу учебы мне пришлось признаться, и все родственники в один голос сказали немедленно забрать и продолжать учиться в школе, что и было сделано…

Спустя годы, получив экономическое и (О, БОЖЕ!!) даже медицинское образование, я всё равно мечтала о работе с волосами. Для начала закончила полугодовые курсы во Владимире, но это только разожгло мой аппетит. Я покупала годовую подписку на журналы Hair's и «Долорес», а сама жила в селе, где почтальон удивлялась:

Наташа, неужели они тебе так нужны за такие деньжищи?!

Да, очень нужны! Вы знаете, какие они крутые? В них моя мечта!

Так и было. Я смотрела схемы стрижек, прически, читала статьи, снова перечитывала и ждала новый выпуск.

Потом наконец решила: поеду учится в Москву! Выбирала между двумя школами: Pivot point и «Долорес». Выбрала первую, потому что по финансам было вдвое дешевле, но, надо сказать, что и на это я взяла кредит в банке.

Отбилось быстро, при моём-то желании быть парикмахером! Кстати, позднее я закончила и «Долорес» тоже.

Моим знаниям и практике стало тесно в родном селе, и я решила расти в городе. Забрав своих двух дочек (10 лет и полтора года), переехала во Владимир. Зарабатывала только на аренду квартиры, но я была уверена в себе на все 100% и активно развивалась как мастер. Профессия поглощала меня. Так и по сей день… Я нахожусь в своей стихии, мечтаю, ставлю цели и добиваюсь их! Если каждый займётся тем, что по душе, то жизнь будет в кайф, а доход будет расти пропорционально профессионализму и трудолюбию!

Когда-то я была холодна на ответы и комментарии, но с годами потеплела и теперь готова к откровениям».

Тем не менее, ты, как Снежная королева, «заморозила» нам моделей до самого холодного блонда. Считаешь его акцентным цветом волос?

Не могу сказать, что у меня тяга к осветлению, скорее к созданию идеального, чистого и прозрачного блонда. И да, это акцентный цвет, особенно для колориста!

Сегодняшние оттенки и вправду освежают до мурашек. Это тренд или вечная классика?

Я бы сказал это вечный тренд *(улыбается)*.

История блонда, давай от истоков. Какие изменения претерпевали «светлые головы», и к чему сейчас пришел тот самый легендарный цвет?

«САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ ОТТЕНКОМ БЕЛОГО СЕЙЧАС ЯВЛЯЕТСЯ РОЗОВЫЙ!»

Ой, ну раньше лакшери бомбиты выглядели совсем не лакшери *(смеётся)*. Чем только не пытались покрасить свои светлые головы: перекисью водорода, пергидролью, гидропиритом (что по сути одно и тоже). Выжигало волосы, а порой и кожу. Пряди становились в лучшем случае непонятного желтого цвета, ломались, отпадали и, можно сказать, блондинки того времени молились всем своим блондинистым богам, чтобы остаться с волосами. Сейчас же блонд безграничен в создании оттенков – на любой вкус и цвет, как говорится. Менять тон можно каждое окрашивание без вреда для волос. А так как современные красавицы непостоянны в своих желаниях, это для них находка. А вот девчули в 70-80-ых, были жестоко ограничены.

Какие техники и тактики применяешь ты?

Я использую все возможные техники, которые существуют на данный момент. Это может быть мелирование, балаяж, буфант, Blur, Handtouch-13 прядей, Airtouch и, конечно же, total blond. Но не на любые волосы все применимы. В первую очередь консультация, обсуждение, а дальше движение по

заданной траектории к желаемому результату.

Сколько у блонда оттенков, какие самые популярные и самые эксклюзивные?

Самым популярным оттенком белого сейчас является розовый. Проявление всех розовых оттенков – тренд, уже два года не покидающий подиума. Я слежу за выходом новых коллекций мировых брендов индустрии красоты. И что я вижу? Снова розовый: пудровый, карамельный, зефирный, но уже добавляют немного к этим оттенкам лавандовый.

Блонд – это для всех?

Если мы имеем в виду тотал блонд, то, однозначно, нет! Но если подобрать технику индивидуально, да ещё оттенок максимально соответствующий цветотипу, то можно позволить стать блондинкой 100% всем.

Однако даже самый красивый цвет, тон, подтон требует ухода и правильной носки. Сегодня ты специализируешься еще и на придании формы волосам, обучаешь стрижкам и уходу.

Безусловно, волосы блондинки – это самые нуждающиеся в особенном уходе волосы, и желательно делать хорошие уходы не только в домашних условиях, но и приходить к мастеру на спа-ритуалы в салон. Я всегда и советую и обучаю своих девочек, как правильно ухаживать



«ПОЕДУ УЧИТСЯ В МОСКВУ! ВЫБИРАЛА МЕЖДУ ДВУМЯ ШКОЛАМИ PIVOT POINT И «ДОЛОРЕС». ВЫБРАЛА ПЕРВОЕ – ПО ФИНАНСАМ БЫЛО ВДВОЕ ДЕШЕВЛЕ, НО НАДО СКАЗАТЬ, ЧТО И НА ЭТО Я ВЗЯЛА КРЕДИТ В БАНКЕ. СПУСТЯ ГОДЫ Я И «ДОЛОРЕС» ЗАКОНЧИЛА ТОЖЕ...»



за волосами, а также веду блог в Инстаграме «Всё про красивые волосяО». Там можно найти ответ на любой вопрос! А если не нашли, задайте его мне, и я с удовольствием отвечу. Это как в рекламе про «Тайд»: вы всё ещё моете волосы обычным шампунем? Тогда я иду к вам! *(смеется).*

Вообще делать самой и учить других – это из разных «сказок»?

Скорее, да! Я люблю волосы, люблю свою профессию, я больна этим... Честно.

И когда я передаю свои знания, опыт, я хочу заразить той же

любовью и страстью к волосам, но таких маньяков, как я, мало.

Когда впервые примерила блонд на себя? Изменяла ему? Или искания на этом прекратились и пошли все известные вариации?

Я блонд от рождения! И как раз всю юность я мечтала быть брюнеткой, поэтому в 11-12 лет покрасила себе прядку басмой. Внутри, так что бы это никто потом не видел, особенно мама! А после школы какого цвета я только не была! Первый цвет, конечно же, чёрный, коричневый и даже цвета фуксии была, а вот уже потом пошли все оттенки жёлтого блонда. Чтоб быть пепельной, все тогда споласкивали волосы «Иридой», я в том числе.

Сколько лет ты «Снежная королева», повелительница волосяО, мастер блонда и не только?

В профессии я уже более 20 лет, но ощущаю себя вечной студенткой, не могу без совершенствования навыков. Учусь, умею, снова учусь, постоянно учусь!!!

Самая светлая и амбициозная мечта?

Создать классную команду из своих учеников, создавать с ними коллекции окрашиваний и ездить по подиумам!

Не хочется тебя отпускать – потом не выцепить, ибо запись от рассвета до рассвета. Что бы ещё спросить?..

А может оставим немного интриги для постоянных читателей? Ведь в каждом следующем номере журнала будут мои советы в печатной версии рубрики «Красивые волосяО». Если мы всё сегодня расскажем, то читать будет уже не интересно.

Тогда вернемся к началу. Впечалившись твоей историей, хочу спросить ещё, какую профессию теперь пророчишь своим дочкам?

Сегодня я уж точно не стратег и не аналитик. Я следователь мечты, и моя задача, как мамы, поддерживать их собственные увлечения, желания, стремления, и никакого давления. Искусство, наука, спорт, моделинг – пробуют всё! А если решили с чем-то завязать, можно без объяснений. Главное, найти СВОЁ, когда бы то ни было!

От третьего лица...

Еще Наталья поведала, что в детстве её страстью было стричь кукол! Она надеялась, что их волосы растут, а росло число игрушек с новыми стрижками. Зато сегодня растет число счастливых клиентов и новых друзей!

Не оставляйте в прошлом детские мечты, помогайте им сбываться – это того стоит!



IMOM'S.

Это просто КОСМОС!



«Дорогая редакция» благодарит:

Организаторов интеллектуального девичника Алину и Наталью за содержательную часть, а также фотографа Андрея Николаева за иллюстрации к материалу

НАД МАТЕРИАЛОМ РАБОТАЛИ:
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ТАТЬЯНА КАБИНА,

АВТОР И ВЕДУЩАЯ РУБРИК
ЕКАТЕРИНА КАЗИНА,

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР
ДАРИНА БЛАГОНРАВОВА

И НАША МНОГОДЕТНАЯ МАМА (ПРЯМИКОМ ИЗ ДЕКРЕТА!)
ЕЛИЗАВЕТА ЗАЯЦ





ДАВНО Я НЕ ЗАМЕЧАЛА В СЕБЕ ТАКОГО АЗАРТА, ОСОБЕННО КОГДА МЫ РЕЗКО ПОБЕЖАЛИ ВВЕРХ ПО ТУРНИРНОЙ ТАБЛИЦЕ. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДПОСЛЕДНЕГО РАУНДА СУЛИЛИ БЕЗОГОВОРОЧНУЮ ПОБЕДУ КОМАНДЕ «ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ», ОДНАКО, КАК СТАЛО ПОНЯТНО УЖЕ ПОТОМ, СУТЬ ЭТИХ БИТВ РАЗУМА НЕ ТОЛЬКО В СМЕКАЛКЕ И ЭРУДИЦИИ, НО И В ГОТОВНОСТИ РИСКОВАТЬ.

О ТОМ, ЧЕГО БЫЛ ИЗБЫТОК, ДОСТАТОК И ДЕФИЦИТ, В НАШЕЙ ПЕРВОЙ КОМАНДНОЙ ИГРЕ ПРОЕКТА IMOMS.

ПОПРОБУЕМ ВСПОМНИТЬ И ПОНЯТЬ В БЕСЕДЕ С КАТЕЙ, ПОКА ОСТАЛЬНЫЕ КОЛЛЕГИ ЗАНЯТЫ СВОИМИ ДЕЛАМИ.

Катюш, ты из нас самый опытный игрок на интеллектуальном поле. Какой опыт и победы у тебя за спиной?

Спасибо за комплимент, Таня. Я несколько лет играю в IQ-девичник проекта «Тимметрия», а до этого играла в «60 секунд» того же организатора. В «Девичнике» я в составе своей команды поднималась до третьего призового места. Была проба «Мознобойни», но это оказался совсем не мой вариант: слишком шумно, слишком много людей.

Что между ними общего?

Самые похожий на IMOMS формат – это, конечно, «Девичник». Но IMOMS позволяет не только блеснуть умом, но и выгулять красивое платье и туфли, что, несомненно, очень важно для нас, девушек.

Так «в чем сила, брат»?

В дружбе, конечно. В совместной работе нескольких девчачьих мозгов.

Много ли определяет удача, как ты думаешь?

Что такое удача? Игрок, знающий очень много, в твоей команде – это удача? Да, но ведь за ней стоит много работы этого человека, и большой вопрос, удача ли здесь определила победу или всё-таки труд.

Я не смогла по ассоциации определить свой знак зодиака: валенок, бровь и серёжка (сначала решила, что это кулон, подвеска). Оказалось, это были парные предметы, требующие БЛИЗНЕЦА!

Ну, так это и мой знак, и мы с тобой обе – валенки!

Помнишь, как мы рассуждали и пришли к тому, что это Овен?

Дааaa! Логично же: валенок валяли из шерсти овцы, изогнутая бровь напоминала рог, а в подвеске, которая на самом деле серьга, рубин – это, наверное, талисман знака.



Какое же это правильное решение – проводить игры в красивых залах, определять дресс-код и в паузах радовать игроков живой музыкой!

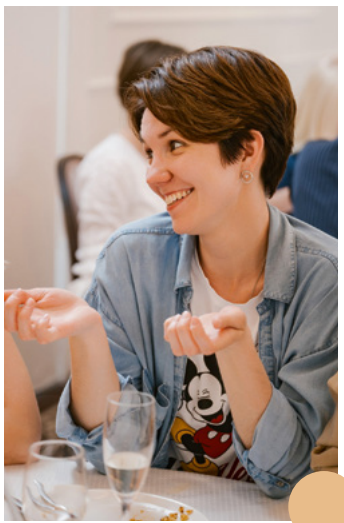
Однако ж, как порядочные представители СМИ, по книгам и фильмам мы прошлись легко! В музыке нас вытянула Дарина, а мне легче всего было там, где требовалась рифма, даже самая бредовая (да простят меня наши исполнители). А что понравилось и запомнилось тебе?

Атмосфера праздника. Какое же это правильное решение – проводить игры в красивых залах, определять дресс-код и в паузах радовать игроков живой музыкой!

Кстати, у тебя же есть опыт составления таких игр? Откуда черпаешь вдохновение?

Из общения со своими умными, эрудированными, быстро и логично соображающими подругами. На самом деле, я хожу на игры ради этого, а не ради самой игры. Хотя, должна сказать, когда мы оказались на волосок от победы, адреналин во мне бушевал!

А мы еще не сказали, что темой игры был космос? Самое время! Но мы зря повторяли космонавтов, положение небесных тел и освежали прочие академические знания. В большей степени пригодилось настроение и присутствие каждого, то есть КАЖДОЙ! И это камень в огород редакционной коммерческой службы: зная наших девочек, уверена, уж им бы точно хватило смелости уговорить нас на риск в финальной межгалактической схватке!



Да, я бы сказала, что тема была «Ты – космос!», т.е. каждая из девушек, что была на игре. Надеюсь, нам удастся ещё поиграть в полном составе.

Мне понравился раунд, где надо было посмотреть видеоролик и, прослушав несколько звуковых дорожек, сопоставить их. Какого-то одного вопроса не могу выделить, запомнилось всё: забавно собранные, требующие не столько знаний, сколько логики и смекалки, ну, и чувства юмора, конечно же.

Мой любимый ответ – СЫР, будь он неладен… Какой к нему был вопрос, подумайте сами… Напомню, тема – космос.

В следующий раз надо больше рисковать, иначе не пить нам победного шампанского!

Лиза, а что скажешь ты?

Интересное времяпровождение. Задания не сложные, для декретных мозгов – самое то! У нас отлично подобралась команда: на каждый вопрос кто-то один да знал ответ. Мы молодцы! Отлично поболтали и весело провели вечер. Отвлеклись от обыденности и домашних дел. Туфли выгуляла, в конце концов!

Да уж, но я возлагала на них большие надежды – они должны были быть счастливыми!

КОМАНДЫ	P	I	II	III	IV	V	БАЛЛЫ	МЕСТО
ШЕЛКОВАЯ	7	8	9	5	0	0	29	1
ДОЧЬ ПОЛОВЕЦКОГО ХАМА	7	9	9	4	0	0	29	2
SECRETNUANCE	7	7	10	5	0	0	29	3
ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ	6	9	9	5	0	0	29	4
ТЕ ЕЩЕ ШТУЧКИ	8	8	8	4	0	0	28	5
ВИШЕНКИ НА ТОРТЕ	7	7	9	5	0	0	28	6
МАМА СТИФЛЕРА	8	4	10	5	0	0	27	7
БИЗНЕСМЕНШИ	6	9	7	4	0	0	26	8
ОТВАЖНЫЕ МАМКИ	6	6	8	4	0	0	24	9
РОЗОВЫЙ ЛАТТЕ	6	7	8	3	0	0	24	10
МУЗЫ КОНФУЗА	6	5	7	5	0	0	23	11
ДЕВОЧКИ ДЖОНИ	6	8	6	3	0	0	23	12
МАМАЗОНКИ	7	5	5	5	0	0	22	13
ИМПЕРИЯ ЗВЕЗДОЧЕК	7	2	8	4	0	0	21	14
ДЕВУШКИ ФАБРИЧНЫЕ	5	4	8	3	0	0	20	15
КОСМИЧЕСКИЙ ОТРЯД	6	3	8	2	0	0	19	16

КОМАНДЫ	P	I	II	III	IV	V	БАЛЛЫ	МЕСТО
ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ	6	9	9	5	10	0	39	1
ШЕЛКОВАЯ	7	8	9	5	9	0	38	2
ВИШЕНКИ НА ТОРТЕ	7	7	9	5	9	0	37	3
SECRETNUANCE	7	7	10	5	7	0	36	4
ДОЧЬ ПОЛОВЕЦКОГО ХАМА	7	9	9	4	6	0	35	5
МАМА СТИФЛЕРА	8	4	10	5	8	0	35	6
ТЕ ЕЩЕ ШТУЧКИ	8	8	8	4	4	0	32	7
ДЕВОЧКИ ДЖОНИ	6	8	6	3	9	0	32	8
РОЗОВЫЙ ЛАТТЕ	6	7	8	3	8	0	32	9
БИЗНЕСМЕНШИ	6	9	7	4	5	0	31	10
МАМАЗОНКИ	7	5	5	5	9	0	31	11
ИМПЕРИЯ ЗВЕЗДОЧЕК	7	2	8	4	9	0	30	12
ОТВАЖНЫЕ МАМКИ	6	6	8	4	5	0	29	13
МУЗЫ КОНФУЗА	6	5	7	5	5	0	28	14
ДЕВУШКИ ФАБРИЧНЫЕ	5	4	8	3	6	0	26	15
КОСМИЧЕСКИЙ ОТРЯД	6	3	8	2	3	0	22	16

КОМАНДЫ	P	I	II	III	IV	V	БАЛЛЫ	МЕСТО
ШЕЛКОВАЯ	7	8	9	5	9	9	47	1
ВИШЕНКИ НА ТОРТЕ	7	7	9	5	9	9	46	2
SECRETNUANCE	7	7	10	5	7	9	45	3
ДОЧЬ ПОЛОВЕЦКОГО ХАМА	7	9	9	4	6	9	44	4
ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ	6	9	9	5	10	5	44	5
МАМА СТИФЛЕРА	8	4	10	5	8	9	44	6
ДЕВОЧКИ ДЖОНИ	6	8	6	3	9	9	41	7
РОЗОВЫЙ ЛАТТЕ	6	7	8	3	8	9	41	8
БИЗНЕСМЕНШИ	6	9	7	4	5	9	40	9
МАМАЗОНКИ	7	5	5	5	9	9	40	10
ТЕ ЕЩЕ ШТУЧКИ	8	8	8	4	4	7	39	11
ИМПЕРИЯ ЗВЕЗДОЧЕК	7	2	8	4	9	9	39	12
ОТВАЖНЫЕ МАМКИ	6	6	8	4	5	9	38	13
МУЗЫ КОНФУЗА	6	5	7	5	5	9	37	14
ДЕВУШКИ ФАБРИЧНЫЕ	5	4	8	3	6	9	35	15
КОСМИЧЕСКИЙ ОТРЯД	6	3	8	2	3	9	31	16

Мы молодцы! Отлично поболтали и весело провели вечер. Отвлеклись от обыденности и домашних дел. Туфли выгуляла, в конце концов!

Да ладно, тебе! В следующий раз надо больше рисковать, иначе не пить нам победного шампанского.

Тогда настраиваемся на июль?

Да!

Приятный бонус: год проекта IMOMS совпадает с датой десятилетия «100ЛИЦЫ»... Я всё ищу счастливые знаки. Может быть, поможет?

Может быть. А ты чего так загорелась? Не корову же проигрываем.

Аппетит приходит во время еды! Ближайшие игры – 20 июня и 18 июля (юбилейная).

Тогда закончим материал еще одним рекламным слоганом: «Попробовав раз, ем и сейчас!» Кто узнал, с тем нам по пути! До встречи на игре!



ПРОКТОЛОГИЯ

в «Клинике медицинских экспертиз»

ВСЕ ВИДЫ ОПЕРАЦИЙ. МАЛОИНВАЗИВНЫЕ МЕТОДИКИ.
БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ.



ОБСЛЕДОВАНИЕ У ПРОКТОЛОГА – НЕ САМАЯ КОМФОРТНАЯ ПРОЦЕДУРА. МНОГИЕ ПАЦИЕНТЫ СТЕСНЯЮТСЯ ИДТИ НА ПРИЕМ. ОДНАКО ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО ПРИ ЭТОМ ЗАБОЛЕВАНИЕ ТОЛЬКО ПРОГРЕССИРУЕТ, А САМОЛЕЧЕНИЕ НЕ ПРИНОСИТ ОБЛЕГЧЕНИЯ. ЗАЧАСТУЮ СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТУ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ КРАЙНЕ НЕПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.

Мы выполняем такие операции, как:

- иссечение анальной трещины,
- удаление наружных и внутренних геморроидальных узлов,
- лечение свища прямой кишки и многие другие.

Партнерство с коллегами из **«КЛИНИКИ КОЛОПРОКТОЛОГИИ И МАЛОИНВАЗИВНОЙ ХИРУРГИИ»,** которая является структурным подразделением Первого государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова, позволяет нам выполнять операции любого уровня сложности.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Высококвалифицированные и опытные хирурги-колопроктологи в хирургическом стационаре «Клиники медицинских экспертиз» в совершенстве владеют современными методами диагностики и лечения заболеваний толстого кишечника, прямой кишки и прианальной области.



БАСУРОВ Денис Викторович
к.м.н., колоректальный хирург, онколог.

Прием у доктора не доставит вам дискомфорта.

Для прекрасных дам прием ведут высококвалифицированные врачи-женщины, и вы можете быть уверены, что получите профессиональную помощь в решении вашей деликатной проблемы.



ФИЛИППОВА Ксения Викторовна
к.м.н., колопроктолог, хирург.

Если у вас есть следующие симптомы, нужно незамедлительно обратиться ко врачу:

- появление незаживающей раны в области ануса,
- выделение из свищевого хода сукровицы, гноя,
- неприятный запах,
- боль, раздражение, покраснение кожи вокруг ранки,
- нарушение дефекации и мочеиспускания,
- покраснение и уплотнение вокруг ануса,
- боль при опорожнении,
- дискомфорт в области заднего прохода при сидении, ходьбе и физических нагрузках,
- общая слабость.

При возникновении таких симптомов не затягивайте с обращением к доктору, т. к. может развиться серьезная патология, которая без адекватного лечения приводит к тяжелым осложнениям, вплоть до малигнизации (озлокачествления).



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

телефон:
8 (4922) 49-98-33

наш сайт:
kme.life

Клиника медицинских экспертиз

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



SMAS-ЛИФТИНГ

НА ПОДТЯЖКУ к хирургу или к КОСМЕТОЛОГУ?

Втехина Анна Анатольевна

Заместитель главного врача клиники.
Врач дерматовенеролог, косметолог.
Врач превентивной и функциональной медицины

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ SMAS?

SMAS-лифтинг (superficial musculo aponeurotic system) поверхностный мышечно-апоневротический слой – аппаратная ультразвуковая методика, работающая на уровне глубоких слоёв лицевой мышечно-связочной системы лица. Позволяет сохранить и вернуть молодость за счет сокращения в объёме тканей лица и укрепления связок.
Подтяжка смас слоя – изначально пластическая операция. И уж если быть честной, то только хирурги могут подтянуть как положено этот слой. Такая операция «золотой» стандарт пластики, но несмотря на это «золотые» руки хирурга здесь играют огромную роль. Как и в любом хирургическом вмешательстве, у операции есть реабилитация, возможные осложнения, да и на пластику готова решится далеко не каждая женщина.
Из своего опыта скажу, что с жалобами на провисание тканей приходят уже в 30 лет. Причин много, и они разные: генетика, образ жизни, лишний вес, или изначально строение лица с наличием большого количества подкожно-жировой клетчатки. И если в 50-60 лет женщина пойдет к хирургу, то в 30 лет за подтяжкой лица вряд ли. В этом случае поможет врач косметолог.
Нашумевшая процедура SMAS-лифтинга, которая до сих пор оставляет много вопросов. Давайте по шагам разберёмся, как же не промахнуться с выбором омолаживающих методов.

КАК РАБОТАЕТ SMAS-ЛИФТИНГ?

Методика высокочастотного фокусированного ультразвука (HIFU – хайфу технологии), которая позволяет сокращать по площади апоневроз, уменьшать в объемах жировые пакеты и уплотнять кожу. Процедура проводится без разрезов и вообще без повреждения верхних слоев кожи.

КАКОЙ ЭФФЕКТ БУДЕТ ОТ SMAS ЛИФТИНГА?

Уплотнение SMAS и укрепление связок – это лифтинг эффект. Точечное разрушение жировой ткани – липолитический, на уменьшение жировых пакетов. На область кожи – повышение тонуса, устранение дряблости. Видимый эффект – лицо становится более компактным, уменьшается отечность в области век и нависания подбровной области; брыли сокращаются в объеме, разглаживается носогубная область. Лицо выглядит моложе и свежее. В целом слово "компактизация" очень точно описывает всю суть процедуры.
Когда эта процедура проводится по телу – сокращаются локальные жировые отложения и устраняется дряблость кожи.

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ЭФФЕКТ ОТ SMAS-ЛИФТИНГА?

Здесь нельзя ответить однозначно, так как всегда возникает вопрос, в каком возрасте, на какое состояние лица проводится аппаратный SMAS-лифтинг, а также насколько качественно были проработаны проблемные зоны (количество линий, их распределение, мощность воздействия).
Если говорить в среднем, то у пациентов до 35 лет, нет избытка тканей в области овала лица и процедура проводится с целью профилактики птоза (опущения тканей) или устранения отечности, и эффект длится до 1,5 лет.
Если проведена работа с лицом с явным проседанием тканей вниз у пациента после 35 лет, то сам эффект от SMAS-лифтинга длится также 1-1.5 года, но здесь мы должны учесть очень важный момент. В таком случае не стоит ждать от аппаратного SMAS-лифтинга невероятного эффекта, не усилив его каркасными процедурами (филлеры, нитевой лифтинг).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХ

Когда ткани лица уже требуют подъёма, SMAS-лифтинг используется как часть схемы коррекции, он уплотняет связки, жировую ткань, чтобы затем филлеры и нити выполнили свою задачу на все 100%.
Иногда, если коррекции требует отдельная проблемная область, например, малярные мешки, то процедура может проводиться дважды с интервалом 4-6 месяцев.
Делается это для того, чтобы получить полноценный результат, так как необходимое количество линий бывает невозможно уложить в одну процедуру, из-за риска перегрева тканей лица и осложнений. Окончательный результат держится также до 1.5 лет.

КОГДА И КОМУ НУЖНО ДЕЛАТЬ SMAS-ЛИФТИНГ?

- Начинающиеся *возрастные изменения* в щечно-скуловой области, носогубной, по овалу лица. Чаще это деформационный и усталый тип старения.

- *Отечность* (пастозность) лица, особенно в области нижних век

- *Дряблость* и слабость тканей в области под подбородком (зона второго подбородка). Даже у достаточно стройных женщин рано и поздно эта область даёт о себе знать, сделать профилактику и уплотнить ткани – лучший вариант.

- *Подготовка к нитевому лифтингу*, введению филлеров на основе гиалуроновой кислоты и гидроксиапатита кальция

- При выраженных *малярных мешках* можно проводить эту процедуру с 18 лет.

- *Уменьшить щеки* на лицах с выраженной подкожно-жировой клетчаткой в этой области.

- *Дряблость кожи шеи* и декольте при выраженном подкожно-жировом слое

- *Жировые ловушки* (подбородок, живот) и дряблая кожа над ними

КОГДА ЖДАТЬ ЭФФЕКТА ОТ SMAS-ЛИФТИНГА?

Эффект медленно нарастающий. То, что сразу после процедуры есть ощущение подтянутости – это всего лишь посттравматический отёк, на него не стоит ориентироваться. Отек пройдет через 2-3 дня. А вот восстановление тканей после термического повреждения и как следствие стимуляция выработки коллагена растянутся до 3-4 месяцев. Именно этот период времени нарастает эффект. Лучше делать фото до и после в одинаковом освещении, чтобы можно было оценить реальный эффект.

ПОЧЕМУ НЕТ ЭФФЕКТА ОТ SMAS-ЛИФТИНГА?

Причины две:

НЕКОМПЕТЕНТНЫЙ ВРАЧ – не знает протоколов процедуры и неправильно подобрал процедуру.

ЭКОНОМИЯ ЛИНИЙ – когда пациент хочет сэкономить.
Есть протокол по которым проводится процедура на каждую зону (лицо и тело). Врач, нарушая протокол, лишает вас эффекта процедуры. Я опытный врач, с клиническим опытом и знаю, как разложить линии, имею свои авторские и проверенные наработки – это мой гарант в результате от процедуры!

ЧТО ТАКОЕ: ЛИНИЯ В SMAS-ЛИФТИНГЕ?

Линия – это серия ультразвуковых импульсов. Линии в SMAS-лифтинге неотъемлемая часть процедуры, потому что от количества зависит эффективность процедуры. Мало линий – слабый эффект. Здесь попытки сэкономить, чтобы попробовать чуть-чуть и оценить эффект на малом, не уместны.

ЗАМЕНЯЕТ ЛИ АППАРАТНЫЙ SMAS-ЛИФТИНГ ОПЕРАЦИЮ?

Однозначно нет. Если на лице и шее такое состояние тканей, что показано хирургическое вмешательство, нет смысла тратить время и деньги на аппарат. После операции можно поддерживать аппаратом эффект, это другой вопрос. Чаще SMAS-лифтинг – это работа на профилактику птоза, на отёчные лица, на незначительное проседание тканей или на ощутимые, но в качестве первого этапа работы (в дальнейшем усиление лазером, нитями, филлерами).

МОЖНО ЛИ СОЧЕТАТЬ SMAS ЛИФТИНГ С ДРУГИМИ ПРОЦЕДУРАМИ В ОДИН ВИЗИТ?

Сейчас есть такой опыт у врачей, и я видела несколько публикаций по сочетанию в одну процедуру SMAS-лифтинга и препарата Radiesse, а также лазерного воздействия. Я придерживаюсь мнения, что применение активно стимулирующих процедур в одномоментно повышает риски нежелательных явлений, и в своей практике я стараюсь разносить эти манипуляции на 2-4 недели по времени.

КАК СОЧЕТАТЬ SMAS-ЛИФТИНГ С ФИЛЛЕРАМИ И БОТОКСОМ?

Лучше инъекции делать после него, интервал 2-4 недели. Если уже был введен ботулотоксин и филлер, и при этом области не пересекаются, то противопоказаний нет, ждём 10-14 дней и делаем SMAS-лифтинг. Если зона обработки одна и та же, например, область век или щек, то лучше ждать после инъекций 2 месяца и затем делать аппаратную процедуру.

КАК СОЧЕТАТЬ SMAS-ЛИФТИНГ С ДРУГИМИ АППАРАТНЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ?

Здесь всё зависит от типа воздействия. Идеально между повреждающими процедурами (SMAS и лазер, SMAS и микроигольчатый радиовоновый лифтинг) делать интервал 4-6 недель. Если предстоит фотоомоложение , то в целом 2-3 недели обычно достаточно. Микротоки, УЗ чистка, безынъекционная мезотерапия – 2 недели.

НА КАКОМ АППАРАТЕ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ SMAS-ЛИФТИНГ?

Ультраформер! Почему именно этот аппарат? Более современный и технологичный аппарат, плюс разнообразие насадок по ширине и глубине воздействия... у меня есть авторские наработки, в которых я сочетаю/комбинирую насадки, что дает более выраженный результат! И еще Ультраформер дает возможность проработать деликатную переорбитальной зону, что невозможно сделать на аналогах – безопасно для пациента!

@gen87_vld

ОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

АВТОР
АЛЕКСАНДРА ЕСПАЕВА
@ALEXASTREKOZAA

ФОТО
ПОЛИНЫ РОМАНЫЧЕВОЙ
@POLISHA_WORK

ОСТОРОЖНО, ЖЕСТЬ!

или Спасаем волосы от жесткой воды

ЛЮБЛЮ КОЛДОВАТЬ НАД СВЕТЛЫМИ ОТТЕНКАМИ, ЛОВИТЬ ПОЛУТОНА И ПОТОМ ЛЮБОВАТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ! И КАК ЖЕ ГРУСТНО ВИДЕТЬ, КАК ЧЕРЕЗ 2-3 НЕДЕЛИ РЕЗУЛЬТАТ ЭТОТ МЕНЯЕТСЯ.

КТО ВИНОВАТ? ВИНОВАТА ВОДА!

ПОКУПАЯ ДОРОГИЕ ШАМПУНИ И МАСКИ, МЫ УВЕРЕНЫ В КАЧЕСТВЕ УХОДА И НЕ ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ВОДЕ, А ВОЛОСЫ ВСЁ РАВНО ЖЕСТКИЕ, СУХИЕ, БЫСТРО ТЕРЯЮЩИЕ БЛЕСК И «ПРАВИЛЬНЫЙ» ОТТЕНОК. А КАК ВАМ ОРАНЖЕВЫЕ ИЛИ ЗЕЛЕНОВАТЫЕ, СЕРО-БУРО-МАЛИНОВЫЕ ВАРИАНТЫ? В ЖЕСТКОЙ ВОДЕ МНОГО МИКРОЭЛЕМЕНТОВ: ЖЕЛЕЗА, КАЛЬЦИЯ, МАГНИЯ. ЗВУЧИТ КРАСИВО, КАК СОСТАВ ПОЛИВИТАМИНОВ, НО ДЛЯ ВОЛОС И КОЖИ ТАКАЯ ВОДА – ПЛОХОЙ СОЮЗНИК.

ТАК КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВОДА «ЖЕСТИТ»?

Не обязательно сдавать её на анализ в лабораторию. Белый известковый налет на кафеле в ванной, в чайнике, снижение вспенивания шампуня, ощущение стянутости кожи сразу после умывания, безжизненные, сухие волосы, плохо поддающиеся укладке – всё это последствия жесткой воды. Тем, у кого судогодская вода, и жителям Суздальского района это всё очень знакомо.



Что делать?

Самый дорогой и надежный способ – система смягчения воды. Врезается в трубы, служит долго. Вода проходит через систему, очищается от всего ненужного и обогащается нужным, становится более мягкой.

Очень действенно и актуально для всех – салонная процедура деминерализации волос.
Чистит «забитые» волосы, возвращает цвет и блеск. Необходима всем.

Третий пункт – косметика по уходу.
Для удаления минеральных накоплений на прядях используйте хелатный шампунь, приготовленный с использованием EDTA. Эти шампуни предотвращают зеленый оттенок на светлых волосах. Но! Такие шампуни обладают подсушивающим эффектом, поэтому кондиционеры, маски и спреи для волос должны быть мегаувлажняющими и питательными.



Здорово, когда косметику подбирает профессионал, знающий особенности и характер ваших волос.

Всем «волосатого» блестящего лета!

Саша Еспаева

Памятка по уходу за волосами летом

Самым опасным для волос является потеря влаги. Солнечные лучи очень сильно иссушают волосы, в результате они теряют свой живой блеск.

1 Береги голову. Головной убор поможет решить сразу три проблемы: защитит от ультрафиолета, сохранит кожу головы увлажненной и убережет волосы от выгорания (особенно окрашенные). Как бонус – стильный внешний вид!

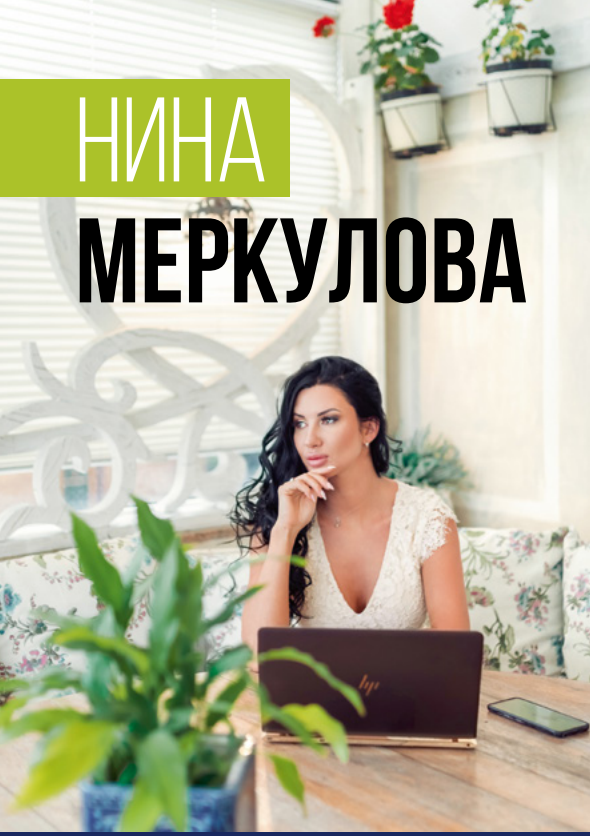
2 Минимизируй вред. Меньше используй фен, предпочтите естественное высыхание волос. Обязательно нанеси спрей-несмывашку с SPF-защитой. Есть специальные солнечные линейки.

3 Увлажнение волос вместо питания. Не стоит мыть голову шампунем каждый день, лучше просто споласкивать водой, чтобы не нарушить баланс кожи головы. Средства по увлажнению подходят всем, а питание нужно использовать летом осторожно, особенно тем, у кого жирная кожа.

4 Питьевой режим – это важно не только для общего самочувствия, но и для здоровья волос! Достаточное количество влаги поможет им справиться с сухим воздухом и жарким солнышком.

5 SOS-процедура перед морем. Перед поездкой на море рекомендую сделать салонную процедуру глубокого ухода или тонирования (особенно блондинкам), чтобы на отдыхе не переживать за сухость волос.

НИНА МЕРКУЛОВА



«Железная» бизнес-леди

НЕСКОЛЬКИМИ ГОДАМИ РАНЕЕ НИНУ МЕРКУЛОВУ МОЖНО БЫЛО УВИДЕТЬ НА ОБЛОЖКАХ РЕГИОНАЛЬНЫХ ЖУРНАЛОВ И ПОДИУМАХ КОНКУРСОВ КРАСОТЫ. ЯРКУЮ ДЕВУШКУ ЖДАЛИ МЕДИЙНЫЕ ПРОЕКТЫ И АКТИВНАЯ СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ, НО ОНА ПРЕДПОЧЛА СЕМЬЮ И ЗАКУЛИСЬЕ МАСС-МЕДИА, УЕХАВ СНАЧАЛА В СТОЛИЦУ, А ЗАТЕМ ВЫБРАВ ЖИЗНЬ НА МОРСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ.

СЕГОДНЯ НИНА ВНОВЬ В РОССИИ И ПРОДОЛЖАЕТ ДЕЛО СВОЕГО ОТЦА – ВЛАДЕЕТ ФЕДЕРАЛЬНОЙ КОМПАНИЙ ПО ПРОИЗВОДСТВУ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ, РУКОВОДИТ МАСШТАБНЫМИ ПРОЕКТАМИ ПО СОЗДАНИЮ И УСТАНОВКЕ ОГРАЖДЕНИЙ, ПАРКОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТСКИХ И СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК...

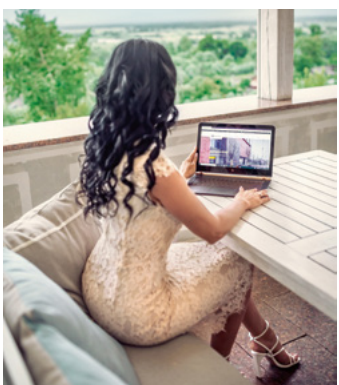
Уже 8 лет железный бизнес под названием «Меркурий» в ваших руках.

Да, сегодня я этому рада и не могу пока представить себя в другой сфере. Но пришла сюда не по счастливой случайности. В одночасье дело лишилось своего основателя – моего папы Санникова Павла Михайловича. И я, не задумываясь, подхватила производство.

Будучи обычным токарем, однажды он решился на предпринимательство в этой непростой сфере, а я решилась на продолжение и развитие бизнеса. Видимо, железный стержень – это у нас семейное!

Какие проекты являются вашей визитной карточкой во Владимире?

Ограждение территорий ВлГУ и «Патриарших садов», новое игровое и детское оборудование для ЖК «Танеево Парк», множество проектов для государственных и частных организаций.



Какова ваша география?

Сегодня наши конструкции дополняют и украшают объекты различного функционала от Москвы до Владивостока. В родном городе нас ждут несколько масштабных проектов, ещё больше перспектив в стране и, конечно, выход на международный рынок.

Ваш бизнес является социально значимым и делает наш город и страну привлекательнее. Но женское ли это дело?

Быть, как говорят «железной бизнес-леди» стало для меня более чем естественно. Радует, что сыновья унаследовали мои сильные качества, и мне будет кому передать дела, выделяя больше времени на отдых и новые, возможно, более девичьи, направления деятельности.

На что ещё вы нацелены в ближайшей перспективе?

Благоустройство и благотворительность. Я хочу и буду работать во БЛАГО людей больших и маленьких *(улыбается)*. Но говорить об этом готова только по результатам…

Ваши ответы порождают еще больше вопросов!

Надеюсь, в скором времени нам удастся познакомиться поближе, и я смогу ответить на самые частые из них!

Адрес компании во Владимире:
ул. Гастелло, 23

Телефоны для связи
по вопросам сотрудничества:
+7 (906) 741-81-56

@ninarich990
@merkuryy77.ru

сайт: **merkuryy77.ru**



Ольга Еремеева
Персональный тренер
Atmosphere Fitness

ЗАДУМЫВАЛИСЬ О ТОМ, КАК УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ АКТИВНОСТЬ?

ЛЕТО – ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ

ВЫРАБОТАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ. ПОВОДОВ ИНТЕРЕСНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ ВНЕ ДОМА МНОГО.

1 Начните больше ходить пешком.

Лето – отличная пора для прогулок. Совершенно необязательно загонять себя в рамки 10 тысяч шагов, этому нет достаточных научных обоснований, поэтому специалисты ВОЗ советуют сконцентрироваться не на количестве шагов, а на их качестве.

Выбирайте интересные маршруты для прогулок, где вы сможете сохранять хороший темп. Если вы двигаетесь совсем мало, начните с дополнительных 2-3 тысяч шагов. Этого будет достаточно для того, чтобы с удовольствием войти в новый режим жизни.

2 Купите абонемент в фитнес-клуб.

Если вы проводите лето в городе, не упускайте возможность приобрести абонемент в фитнес-клуб. Как правило, с мая по сентябрь людей в залах становится значительно меньше, следовательно, втянуться в занятия намного легче. Плюс это хорошая возможность приобрести абонемент по выгодной цене. Входите в режим плавно. Например, начните с пары тренировок в неделю.

3 Пробуйте новое.

Танцы, бокс, баскетбол, бег – всё это может оказаться достаточно занимательным. Любовь к физической активности, скорее всего, продлится дольше, если чередовать нагрузки, а не зацикливаться на чем-то одном. Собирайте близких и друзей, ведь вместе покорять новые горизонты намного веселей!

4 Ищите гармонию и баланс во всем.

Круто, если вы поставили себе цель и идете к ней! Не забывайте о главном – о восстановлении. Здоровый организм – это отсутствие боли в суставах, хорошее телосложение, легкая походка, пластичность движений, хорошо развитая сила и выносливость. Пробуйте новое, ищите то, что вам по душе! Пусть это лето станет первым шагом к изменениям и полезным привычкам.

Instagram:
@olga.ere

НЕ МОГУ ОТ НЕГО УЙТИ

АВТОР, ПСИХОЛОГ
АНАСТАСИЯ ХИГЕР

Одна из наиболее частых проблем в терапевтической практике – это экология расставания. Уйти или остаться? Ждать перемен или не имеет смысла? Ответ на подобные вопросы напрямую зависит от контекста происходящего, поэтому лучше будет привести пример конкретной ситуации. Безусловно, она обезличена, изменены имена, возраст и остальные данные клиента.



НА ПРИЁМЕ У ПСИХОЛОГА ЖЕНЩИНА, 41 ГОД, НИКОГДА НЕ БЫЛА ЗАМУЖЕМ, ДЕТЕЙ НЕТ. ЖИВЕТ С МАМОЙ. РАБОТАЕТ БУХГАЛТЕРОМ. НА ПРОТЯЖЕНИИ ПОСЛЕДНИХ 15 ЛЕТ ВСТРЕЧАЕТСЯ С ЖЕНАТЫМ МУЖЧИНОЙ. МНОГО РАЗ БЕЗУСПЕШНО ПЫТАЛАСЬ ПРЕКРАТИТЬ С НИМ ОТНОШЕНИЯ. ПРОГОНЯЛА. ОН УХОДИЛ. ОНА ВОЗВРАЩАЛА. ТРЕБОВАЛА ОТ НЕГО УЙТИ ИЗ СЕМЬИ, РАЗВЕСТИСЬ С ЖЕНОЙ. БЫЛИ ОБЕЩАНИЯ С ЕГО СТОРОНЫ, ПРОСЬБЫ ДОЖДАТЬСЯ, ПОКА ПОДРАСТУТ ЕГО ДЕТИ, НО НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИЛО.

ЗАПРОС К ПСИХОЛОГУ: *«ХОЧУ ПРЕКРАТИТЬ ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ВЫЙТИ ИЗ ЭТОГО ТРЕУГОЛЬНИКА».*

Как бывает почти всегда, запрос клиента и его истинная потребность расходятся.

Чего на самом деле хочет эта женщина? На самом деле она хочет остаться с любимым мужчиной. На совсем других условиях, но быть с ним. Только вот условия она поменять не в состоянии, на решение другого человека она повлиять не в состоянии, способы воздействия на него все перебраны, как четки, время неумолимо теряется, отчаяние нарастает с каждым днем. Единственный способ избавления от мучений, который видит эта женщина, расставание. Только почему ей это никак не удается сделать?

В процессе консультирования выясняется, что женщина в течение 15 лет растратила большую часть своих ресурсов, не обретя ничего взамен. Друзей не стало, потому что «он ревновал», на работе развитие тормозилось, потому что «надо было под него подстраиваться и быть дома», семьи, понятное дело, так и не появилось, детей тоже. Круг общения сузился до мамы, соседки и кота. Теперь, чтобы переключить свое внимание на что-то, кроме любви, придется возвращать и заново подключать утраченные ресурсы. Это довольно длинный путь. Эмоциональные инвестиции, вложенные в бесперспективные отношения, никто уже не вернет. «Я отдала тебе всю свою жизнь» – это не сработает. Ваша жизнь никому не нужна, кроме вас. Придется учиться уважать себя, относиться к своей личности с заботой, восстанавливать свою социальную и индивидуальную значимость. И делать это необходимо

> ***только приобретя личностные опоры, получится выйти из треугольника, не потеряв себя***

постепенно, пока не инициируя разрыва отношений, а параллельно им. Только приобретя личностные опоры, получится выйти из треугольника, не потеряв себя.

Если при попытке разорвать отношения, которые вас в корне не устраивают, вас начинает штормить и кажется, что демоны жарят вас на раскаленной сковороде, значит, вы находитесь в сильной патологической эмоциональной зависимости. Фактический уход или дистанцирование от этого человека





> *уход или дистанцирование о этого человека проблему не решат, вам станет только хуже*

проблему не решат, вам станет только хуже. Что делать в таких ситуациях и как в них не попадать?

Во-первых, нужно понять и запомнить, как аксиому, что у любого человека существует своя субъектная воля. То есть выбор человека, его желания, его поведение и его условия – это его территория и на нее хода нет. Можно сколько угодно предлагать что-то человеку, просить его о чем-то, но решение делать это или нет в итоге остается за ним. Можно давить на него, манипулировать чувством обиды или вины, вести себя абсолютно деструктивно, унижаясь и теряя свое самоуважение, но решение будет на той стороне, и с этим ничего сделать нельзя. Если человек на протяжении нескольких лет недвусмысленно свой выбор демонстрирует, то необходимо принять его как данность и дальше отталкиваться от этой данности.

Здесь можно, наконец, увидеть, что партнер в отношениях заинтересован гораздо меньше или не заинтересован вообще. Ваша значимость для него так и не выросла, она мала или ничтожна. Если вы совершенно незначимы для человека, безразличны или даже неприятны, а вы тянетесь к нему изо всех сил, вы растрачиваете свою энергию и теряете часть своей личности. Вы не получаете ничего в ответ, кроме холода, и пока вы остаетесь в зависимости, ваше самоуважение все время уменьшается не только для человека, но и для вас, то есть ваше собственное эмоциональное поле становится все меньше и слабее, энергии нет, она вся сливается на корм ожиданиям и иллюзиям. На физическом уровне вы то и дело подстраиваетесь, унижаетесь, страдаете, но тешите себя разными оправданиями, чтобы не чувствовать себя на дне.

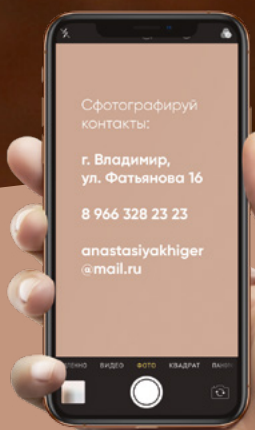
Из ситуации очевидного дисбаланса выход только один: восстановить утраченные ресурсы, осознать безразличное отношение второго человека и с уважением к своей и чужой субъектности перестать тянуться к нему и тянуть его, не мечтать изменить волю человека, не фантазировать о том, как ваше желание заставляет другого вас захотеть. И если другой выбрал не вас – это его выбор, его воля, его ответственность. Вам ничего не остается, кроме как принять эту волю и начать свой, отдельный путь.

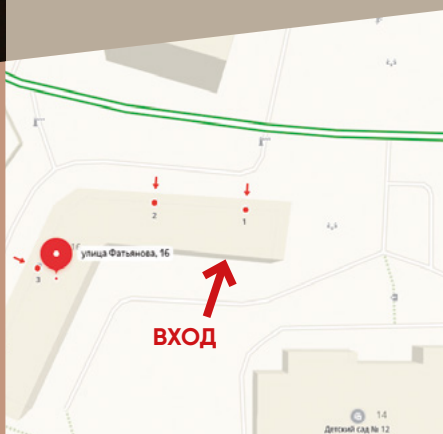


Хигер Анастасия Алексеевна

МЕДИЦИНСКИЙ, КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ.

- Опыт работы более 15 лет.
- Специалист по когнитивно-поведенческой психотерапии.
- Индивидуальное консультирование и психотерапия.
- Семейная психотерапия.
- Терапия невротических расстройств и депрессивных состояний.
- Вопросы воспитания и развития детей.
- Психодиагностика когнитивных функций, психических процессов, эмоциональной сферы и личности.
- Помощь в решении психологических проблем, в сложных и кризисных ситуациях, при разводах, разрывах отношений, потерях и пр.





Стильные лайфхаки для «МАЛЫШЕК»



<<<

Привет!

Меня зовут Мария.

Я визажист, персональный стилист, шоппер.

Сегодняшняя статья посвящается всем невысоким девушкам.
Мой рост 162 см. Когда я училась в школе, то на уроках физкультуры всегда стояла в конце шеренги. Этот факт меня почему-то очень расстраивал, и я мечтала о том, чтобы быть намного выше. Сейчас ситуация в корне изменилась, и я счастлива, что мой рост именно такой. К тому же существует множество стилистических приемов, которые добавят пару желанных сантиметров.

ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ ВМЕСТЕ.

1/



Монохром и «песочные часы»

Однотонная одежда создает вертикальную линию, визуально вытягивая силуэт. На невысоких девушках минималистичный монохромный лук будет смотреться выигрышнее, нежели многоярусные конструкции. Идеальный силуэт, к которому мы будем стремиться приблизить фигуру, – «песочные часы». Для этого грамотно расставляем акценты. Подчеркиваем талию. Пояс нам в помощь. Миниатюрным девушкам лучше отказаться от широких моделей ремней, отдав предпочтение вариантам средней толщины.

Какую обувь выбрать?
Каблук или плоский ход?

Безусловно, каблуки и обувь на толстой подошве - самый очевидный способ выглядеть выше. При невысоком росте отдаем предпочтение утонченным моделям. Если ремешки на щиколотках, то тонкие. Если туфли-лодочки, то с острым носом и глубоким декольте, чтобы было видно начало пальчиков. Массивная обувь на плоской подошве утяжелит нижнюю часть тела и скрадет длину ног. Если вы выбираете грубые ботинки, то обратите внимание на модели выше щиколотки. Короткие ботинки и ботильоны по щиколотку лучше носить с брюками.

2/



3/



Длина юбки

Если тип фигуры позволяет носить мини – НОСИМ! Чем больше открытых ног, тем выше мы кажемся. Также вытянет силуэт юбка длины миди. От чего стоит отказаться? От длины чуть выше колена.

Короткую юбку уравновешиваем более объемным верхом и наоборот. Если мы выбираем облегающий верх, то выглядеть элегантно нам поможет юбка миди.



Головной убор

Мой выбор: шляпки, шапки бини, береты, кепки, панамки. Можно смело экспериментировать. С осторожностью: шляпы с широкими полями: есть вероятность стать ниже и походить на грибочек.

4/

5/



Платье-комбинация и длина верха

Такое платье отлично смотрится на хрупких девушках.
К тому же это базовый элемент гардероба на все времена. Можно носить самостоятельно, а можно комбинировать со свитером или жакетом.

Идеальная длина верха – укороченная до талии или удлиненная ниже ягодиц.

То же самое касается и рукавов. Они должны доходить до начала кистей, не дальше. Короче могут быть, но не длиннее. Альтернатива – закатать рукава.

6/

Вырез



Показать немного открытого тела – это самый простой и эффективный способ для миниатюрных девушек. Учимся правильно расставлять акценты в образе. Рекомендую привлекать внимание к верхней части тела. Все дело в том, что окружающие оценивают образ снизу вверх.

V-образный вырез. Именно эта форма помогает вытянуть торс и увеличить рост.

Еще один прием: оголенные плечи или асимметрия на одну сторону.



7/

Брюки

Подчеркиваем талию. Брюки с высокой талией и пояс помогут визуально удлинить ноги. Если вы носите каблуки, то присмотритесь к ультрасовременным джинсам-палаццо в пол. Любительницам плоского хода придется воспользоваться услугами ателье: чтобы брюки не волочились по земле, оставляем 1 см запаса. Стрелки, вертикальные строчки также добавляют сантиметров к росту.

8/

Сумка

Девушкам небольшого роста стоит остановить выбор на вариантах небольшого размера. Предпочтительнее мягкие формы.

Не создаем контраст: миниатюрная девушка и гигантская сумка. Огромные шопперы и жесткие формы сделают вас визуально еще меньше. Если нужен шоппер, то ищите соразмерный вашей фигуре.



АВТОР, СТИЛИСТ: **@MARY_ZASORINA_STYLE**
ФОТО АВТОРА: МАРИЯ КАЛИНИНА **@MIRRASLAVA**
ФОТОГРАФ: ВИКТОРИЯ ЧЕРКУНОВА **@CHERKUNOVA.PH**
ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ: МАГАЗИН **@PODRUGADRUGASHOP**
ФОТОСТУДИЯ: 4STORIES **@STUDIO4STORIES**
МОДЕЛЬ: ОЛЯ

<<<

По своей природе каждый человек уникален. Ищите плюсы даже там, где вы видите только минусы. Подчеркивайте достоинства и грамотно пользуйтесь бесконечными стилистическими фишками.

ПОЗИРОВАНИЕ СО СТОРОНЫ

ПРОДОЛЖИМ РУБРИКУ С ПОЛЕЗНЫМИ СОВЕТАМИ ПО ПОЗИРОВАНИЮ.

НАСТУПИЛО ЛЕТО, И МЫ БЕСКОНЕЧНО МНОГО СНИМАЕМ СЕБЯ В ОТПУСКЕ, НА ПРОГУЛКЕ, СТАРАЯСЬ ЗАПЕЧАТЛЕТЬ САМЫЕ ЯРКИЕ МОМЕНТЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ. И, КОНЕЧНО, НАМ ХОЧЕТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ НА ФОТО ХОРОШО, ПОЭТОМУ ДЕЛЮСЬ С ВАМИ НОВОЙ ПОРЦИЕЙ СОВЕТОВ.



1

НЕ НАПРАВЛЯЙТЕ ЛОКОТЬ В КАМЕРУ:

- он перетягивает внимание на себя, так как становится самым близким объектом,
- пропорции рук искажаются.

2 САМЫЙ ВЫИГРЫШНЫЙ РАКУРС – ЭТО 3/4 . ВОЗМОЖНО ЕЩЁ ПОИСКАТЬ РАКУРСЫ, ПОЗИРУЯ ПРЯМО.

Что точно делать не надо:

- вставать в профиль, так как горбинка и длина носа сразу видна. Правда, есть один плюс – в профиль очень легко скорректировать нос в фотошопе,
- не пересекать кончик носа с другими линиями, как на фото сверху справа и слева снизу: в фотошопе уже ни чего не исправишь – поедет вместе с носом губа или щека.



Позирование со стороны «Нос»



Позирование со стороны «Smile глазами»

3 НЕВОЗМОЖНО ГОВОРИТЬ О ПОЗИРОВАНИИ И НЕ ЗАТРОНУТЬ SMILE EYES, ТО ЕСТЬ «УЛЫБКИ ГЛАЗАМИ».

Наверное, только глухой не слышал об этом от Тайры Бэнкс. На самом деле, не обязательно улыбка должна быть во взгляде, но эмоция должна быть обязательно. Фотография просто умирает, когда всё прекрасно по позе, свету, мейку, образу, а в глазах – пустота. Сразу становится абсолютна не интересна это история. Эмоция же зачастую, наоборот, заставляет закрыть глаза на не очень удачную позу или другие огрехи фото. Поэтому прокручивайте в голове сюжеты, которые схожи по настроению с темой вашей съемки. Снимаете печальку – вспомните, как тонул «Титаник», или 11 сентября на крайний случай. У вас весёлый милый прованс? Прокрутите в голове милые диснеевские мультики. И, вспоминая то, что вы уже переживали, вы невольно измените наполненность взгляда.

Автор АЛЁНА СМОЛЯК

Инстаграм

@smolyakalena

Пусть, что вчера было мечтой, сегодня станет частью жизни



Автор
ЕЛЕНА ШИДЛОВСКАЯ
@SHIDLOVSKAYA__ELENA



В ЭТОЙ СТАТЬЕ Я РАССКАЖУ ЕЩЁ ПРО ОДНО ПОПУЛЯРНОЕ И ОТКРЫТОЕ В НАШЕ ВРЕМЯ НАПРАВЛЕНИЕ – МАЛЬДИВЫ.

МАЛЬДИВЫ – ЭТО 1190 ОСТРОВОВ (АТОЛЛОВ) НА ЛЮБОЙ ВКУС И КОШЕЛЁК. АТОЛЛОМ НАЗЫВАЮТ КОРАЛЛОВЫЙ ОСТРОВ В ВИДЕ СПЛОШНОГО ИЛИ РАЗРЫВНОГО КОЛЬЦА, ОКРУЖАЮЩЕГО ЛАГУНУ. ОТЕЛЬ С ЕГО ИНФРАСТРУКТУРОЙ, КАК ПРАВИЛО, ЗАНИМАЕТ ОДИН ОСТРОВ ЦЕЛИКОМ, ОТ 1 ДО 7 КМ. В ПРИНЦИПЕ, НА КАЖДОМ ОСТРОВЕ – ГОЛУБАЯ ЛАГУНА, ПЕСЧАНЫЕ ПЛЯЖИ И КРАСИВАЯ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ, РАЗНИЦА ЛИШЬ В КАТЕГОРИИ И РАСКРУЧЕННОСТИ ОТЕЛЕЙ, А ТАКЖЕ В НАЛИЧИИ ДОМАШНЕГО РИФА.

Итак, чем же заняться на Мальдивах?

1. Конечно же, изучением красивейшего подводного мира: поплавайте с маской, сделайте потрясающие фото морских обитателей, порыбачьте,

2. всевозможными водные видами спорта: сёрфинг, мотоциклы, лодки-каяки, прогулки на яхтах,

3. из экстремального – кормление скатов, плавание с акулами и дельфинами,

4. и самое главное, на Мальдивах нужно просто отдыхать: загорать и купаться. А также обязательно зайти в местное спа: массажи, всевозможные обвертывания, пилинги – вы расслабитесь и получите райское наслаждение!

Если хочется культурной программы, рекомендую посетить столицу Мале, чтобы увидеть местный колорит (поверьте очень сильная разница между жизнью на резортах!) Там можно посетить национальный музей и картинную галерею, погулять в султанском парке. Обязательно сфотографируйтесь у знака Мальдивской республики! И конечно же, советую посетить рыбный и фруктовый рынок. Кто помнит мои предыдущие статьи про разные страны и города, тот знает, что я везде стараюсь посетить продовольственные рынки – только там чувствуется местный колорит и ты лучше начинаешь понимать страну.

Мои личные советы при посещении этого государства

1 Лететь можно как по турпутевке, так и самостоятельно. При бронировании отеля на сайтах обязательно выбирайте полный пансион или полупансион: вариант одних завтраков будет весьма затратен.

2 Уточняйте стоимость трансфера из аэропорта Мале до вашего острова, чтобы не было неприятного сюрприза. На некоторые атоллы добираться придётся и на гидросамолёте, и на катере, а цена за такое «такси» за семью может составлять половину вашего проживания в отеле!





3 Не забывайте узнать про «грин таксы» – это обязательный налог для туристов, он может быть уже включён в ваш турпакет, выставлен отелем на сайтах бронирования или подлежать оплате на месте.

4 Очень советую за время вашего пребывания на острове пожить как в водной вилле, так и на пляжной. От водной виллы получите массу ярких впечатлений: к вам будут заплывать акулята, и вы сможете наблюдать за жизнью подводного мира, не вставая с кровати.

Мальдивы – это 1190 островов (атоллов) на любой вкус и кошелёк

5 Из обязательных вещей с собой советую взять специальную обувь для плавания и хорошую маску для ныряния.

6 Из местных блюд попробуйте вкуснейшего тунца, морепродукты и всевозможные вариации риса, а также традиционный напиток – раа – из пальмового молока.

7 В качестве сувениров с Мальдив обычно привозят лакированные черные шкатулки с желтыми, зелеными и красными цветами, маты из местного натурального пальмового волокна, миниатюрные традиционные рыбацкие лодки, страшные акульи челюсти, нежное кокосовое масло, разноцветные ракушки, саронги, поделки из дерева и кокоса.

8 На всех островах резортах есть медпункты, но аптек и каких-то разновидностей лекарств вы не найдёте, поэтому берите с собой медикаменты, особенно если летите с детьми.



9 Кстати, по поводу детей. Малышей и детей лет до 6 я бы не советовала везти на Мальдивы: им тут будет скучновато, долгий перелёт и трансфер утомит, а тёплую водичку, белый песочек, всевозможные развлечения можно получить в более близких странах. Кроме того, здесь повсюду бегает различная живность: ящерицы по всей территории, тысячи

маленьких крабиков, на которых нежелательно наступать, в воде – кораллы и даже маленькие акулята, а скаты подплывают прямо к берегу! Деткам всё это, конечно, понравится, но вот вы не сможете расслабиться и постоянно будете следить за вашим чадом.

10 Расплачиваться можно картой или долларами, на местную валюту ни в коем случае не меняйте деньги нигде!

11 Если вы первый раз на Мальдивах, как я, и если вы не фанат пляжного отдыха, то поезжайте максимум на 6-7 дней. Поверьте, этого достаточно для полноценного тюленьего отдыха.

На Мальдивы можно летать круглый год. В «высокий сезон» – это с ноября по март – цены очень приличные, поэтому советую лететь туда в другие месяцы. Получите те же самые эмоции, но при этом не переплатите. А тем, кто говорит, что вне сезона плохая погода, – не верьте! Солнце мягкое, тёплый ветерок, дожди если и идут, то считанные минуты, комаров и москитов нет! В общем, скорее пакуйте чемоданы и отправляйтесь на встречу с райским местечком.



Счастливого пути и мягкий посадки!



ОКРОШКА



Итак, мои дорогие! Сегодня обсудим один из самых важных вопросов лета.

Спросите, какой?

А с чем вы окрошку едите? С кефиром, айраном или квасом? Если с квасом, то каким – красным или белым?



Весной 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 осветлился, отстоялся за зиму. Уже совсем скоро лето, и тогда со льдом, а может и с сытой, 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 идёт. 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 Суздальских переулков, после ночного тумана – первая роса на траве и первый, встреченный после первого ночного купанья 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, тешит мысль – ничего, впереди лето, там столько всего будет!

Вот такое оно, время наших надежд!



Окрошка на белом квасе

(на 4 человека):

- огурцы свежие –150 гр,
- редис свежий – 150 гр,
- картофель отварной – 150 гр,
- яйцо куриное отварное – 3 шт (белок и желток отдельно),
- говядина отварная – 200 гр (можно заменить на печёную куриную грудку),
- лук зелёный,
- укроп,
- любая сезонная зелень по вкусу,
- сметана для подачи,
- квас белый – 1,5 л.

Все овощи нарезать мелким кубиком. Отварное яйцо разделить на белок и желток. Белок нарезать на кубики, желток оставить для заправки. Зелень мелко порубить. Говядину или курицу нарезать кубиком.

Для заправки:

- горчица – 40 гр,
- хрен свежий – 30 гр,
- сметана – 30 гр,
- соль – 3/5 гр,
- укроп свежий,
- желтки куриные отварные – 4 шт.

Все ингредиенты растереть вилкой до однородной массы. На дно тарелки выложить заправку, остальные продукты – произвольно. Всё залить белым квасом.

Белый квас довольно сложно приготовить, но легко найти. Попробуйте, в окрошке он идеален! Если же вы любите красный квас, то возьмите муромский: он почти не сладкий – сладость тут всё портит. А если всё-таки захотите узнать рецепт белого кваса, пишете мне в директ или приходите к нам в ресторан. Всё расскажу!

Ура! С наступившим летом, друзья!



Дорогая Елена Николаевна!!!

От всего сердца благодарим за то, что Вы спасли всю нашу семью. Я жалею о том, что не обратилась к Вам раньше за помощью. Дай Бог Вам сил и здоровья.

Ирина Борисовна
г. Владимир

Выражаю благодарность Яриковой Елене Николаевне за чудо, которое она совершила. Несмотря на все неприятности, я стала мамой, как она и обещала мне. Спасибо.

Анастасия, 39 лет
г. Нижний Новгород



Елена ЯРИКОВА.

МУРОМСКАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ, ЗВЁЗДНЫЙ ЭКСПЕРТ.

РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ КЛИНИКИ,КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК,ПИСАТЕЛЬ,ТЕЛЕЭКСПЕРТ,НАУЧНЫЙ И ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ ЯРИКОВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА.

ЖЕНЩИНА С УНИКАЛЬНЫМ ДАРОМ,С 1994-ГО ГОДА ВЕДЁТ ПРИЁМ ПАЦИЕНТОВ И ПОМОГАЕТ БЕСПЛОДНЫМ ЖЕНЩИНАМ СТАТЬ МАМАМИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.ХРАНИТЕЛЬНИЦА ТАЙНЫХ ЗНАНИЙ С НАУЧНЫМ ПОДХОДОМ ПОМОГАЕТ ДАЖЕ ТОГДА,КОГДА НЕ СМОГЛИ ДРУГИЕ. СЕМЕЙНЫЕ И РОДСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЕМЫ!

ПРИЁМ СТРОГО ПО ЗАПИСИ
НЕ БОЛЕЕ 10 ЧЕЛОВЕК.

ДАТЫ ПРИЕМА В ИЮНЕ -
20.06, 27.06,
В ИЮЛЕ -
04.07, 11.07, 18.07

Viber/WhatsApp:
+7 920 621-55-43
www.elenamedium.ru
@elena_yarikova_

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.

группа компаний КОРБИС

aristocratestate.ru

7 (4922) 77-33-10

ЗАСТРОЙЩИК ООО «МЕГАПОЛИС». ИНН 3327142464 ОГРН 1193328001866 НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОЛЕВЫМ СТРОИТЕЛЬСТВОМ.
НЕ ОФЕРТА. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ







КРУПНЕЙШИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ МЕБЕЛИ В СТИЛЕ ЛОФТ
В РОССИИ

LOFTGRAD 33

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

email
mebel_loft33@mail.ru

сайт
www.loftgrad33.ru

instagram
@mebel_loft33