

100 ЛИЦА

№ 11(82) ДЕКАБРЬ - 2018



СТАНИСЛАВ
КОЛОНИЦКИЙ

«СТИЛЬ ДЕНТ»

- это ежедневная,
кропотливая работа!

16+

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК



www.парк33.com

- В пяти минутах от центра города
- Экологически чистый район с парковой зоной
- Грузопассажирские лифты
- Панорамное остекление
- Виды на Успенский собор
- Отопление от собственной газовой котельной
- Высота потолков 2,7 м



Отдел продаж:
тел.: 37 – 32 – 32, 8(904)857 – 03 – 23
ООО «Система», ул. Центральная, 5

Застройщик ООО "Система" Проектная декларация от 13 мая 2016г. опубликована на сайте Парк33.com Разрешение на строительство № 33-RU33301000-139-2016, выданное Управлением капитального строительства администрации города Владимира 26 мая 2016 г. (перерегистрация Разрешения на строительство № 33-RU33301000-124-2016, выданного Управлением капитального строительства администрации города Владимира 13 мая 2016г.);



ЛАВИАНИ

СЕТЬ КЛИНИК КОСМЕТОЛОГИИ И СТОМАТОЛОГИИ

СТОМАТОЛОГИЯ МИРОВОГО УРОВНЯ

Ортодонтия в клинике ЛАВИАНИ – это



Передовые технологии лечения



Команда профессионалов



Безопасность на каждом приеме



Сверхточная диагностика



Гарантии на лечение

ОРТОДОНТИЯ В КЛИНИКЕ ЛАВИАНИ ЗАНИМАЕТ ПОЧЕТНОЕ МЕСТО В ПАНТЕОНЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН.



ЛЕЧЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ:

- БРЕКЕТ-СИСТЕМЫ
- ЭЛАЙНЕРЫ



ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ:

- СЪЕМНЫЕ И НЕСЪЕМНЫЕ АППАРАТЫ
- LM-АКТИВАТОРЫ
- ЧАСТИЧНАЯ БРЕКЕТ-СИСТЕМА

Помимо исправления прикуса по ортодонтическому направлению в клинике проводится консультирование по коррекции прикуса, как взрослых, так и детей, и подготовка к другим видам лечения, в том числе к протезированию.

+7 (4922) 77-99-33
Владимир, Добросельская, 176

ЛИЦЕНЗИЯ
№ ЛО-33-01-002485

www.laviani-clinic.ru
#клиникасрепутацией
#клиникалавиани #доверяюлавиани

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБ

КЛИНИКА-ЭКСПЕРТ В КОСМЕТОЛОГИИ

Фракционное лазерное омоложение в клинике ЛАВИАНИ – это



Омоложение
кожи



Сокращение
морщин



Удаление
пигментных и
застойных пятен



Активация синтеза
коллагена и эластина в
тканях кожи

ДАРИМ ПОДАРКИ В ДЕКАБРЕ – 12990 РУБЛЕЙ НА ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ НА АППАРАТЕ Clear+Brilliant! Приходите вдвоем, и для второго человека процедура будет выполнена **БЕСПЛАТНО.***



ПРЕИМУЩЕСТВА ЛАЗЕРНОГО ОМОЛОЖЕНИЯ:

- ГЛАДКАЯ И СИЯЮЩАЯ КОЖА
- РОВНЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА
- СОКРАЩЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОР
- РАЗГЛАЖИВАНИЕ МОРЩИН
- ПОВЫШЕНИЕ ПЛОТНОСТИ КОЖИ
- ЛЕГКИЙ И ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ В ТЕЧЕНИЕ 2-Х ДНЕЙ

На сегодняшний день лазерное омоложение самый современный и наиболее эффективный безоперационный метод омоложения кожи.

БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС В КЛИНИКЕ ЛАВИАНИ!

*Дополнительные скидки, бонусы, программа лояльности и сертификаты в рамках акции не действуют. Анестезия оплачивается отдельно, в размере 590 рублей. Дата проведения акции с 11.12.2018 по 30.12.2018. Подробности акции и условия проведения уточняйте по телефону 8 (4922) 60-06-55.

+7 (4922) 600-665
Владимир, Октябрьский проспект, 27

ЛИЦЕНЗИЯ
№ ЛО-33-01-00165

www.laviani-clinic.ru
#клиникасрепутацией
#клиникалавиани #доверяюлавиани

ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ОТРАЖЕНИЕ
жилой комплекс



Квартал бизнес-класса на ул. Студенческая

- 5 минут до центра города
- Структурное остекление
- Свободные планировки
- Большие террасы
- Высокие потолки
- Подземный паркинг

monostroy33.ru



Отражение твоего успеха





ШЕЛК

СТУДИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОМОЛОЖЕНИЯ

📍 ОКТЯБРЬСКИЙ ПРОСПЕКТ Д.7 ☎ +7 902 883 6830

📷 SHELK.COSMETOLOGY

🌐 SHELK33.RU

-20 %

НА ДИСПОРТ , КСЕОМИН, БОТУЛАКС

Диспорт 80 рублей за единицу

Ксеомин , ботулакс 200 рублей за единицу

Самый легкий способ избавиться от морщин

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

РАДИЕСС 1,5 МЛ
~~16 000 руб.~~ 14000 руб

Шикарные скулы, подтяжка лица, улучшение качества кожи- всего этого мы добиваемся за 1 процедуру препаратом радиесс.



**БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ
МЕЗОВАРТОН 1,5 МЛ**
~~11 000 руб.~~ 9 000 руб

После процедуры биоревитализации препаратом мезовартон Ваша кожа будет свежей и сияющей.



-15 %

ВСЕ УХОДЫ THALION

Потрясающая талассотерапия от французского премиум бренда Тальон. Красота, рожденная в сердце океана.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Главный приз
новогодней лотереи*



АЛКОР
ювелирная фабрика

Колье из золота 585
с 51 бриллиантом
полной огранки

10

ДРАГОЦЕННЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ПОДАРКА

Contessa
Колье.
Золото 585,
жемчуг.

1. по статистике,
самый популярный и
беспроеигрышный подарок
на Новый год – золотая
цепочка. **ЦЕНА ОТ 1900
РУБЛЕЙ ЗА ГРАММ В ЗОЛОТЕ
585 ПРОБЫ** – это, пожалуй,
лучшее действующее
ценовое предложение.

2. Ярким подарком являются украшения с полудрагоценными камнями. Из тысячи украшений с топазами и гранатом, султани-тами и аметистами, представленных в велирном салоне «Мальва», вы точно найдете что-нибудь особенное. Кроме того, в декабре стартует **акция «Скидки до 80%» на изделия ЮК «Гранат».**

3. Элегантный, аристократичный подарок – жемчуг. В изделиях ювелирного бренда Contessa используется исключительно жемчуг класса AAA. На изделия Contessa представлена **дополнительная гарантия.**

Contessa
Серьги.
Золото 585.
Жемчуг.



ЮК Гранат
Серьги.
Белое золото 585.
Лондон топаз.



4. Нет лучше способа выразить свои чувства, чем подарить бриллианты. Не случайно именно этот камень является самым вожделенным для представительниц прекрасного пола. Превосходная степень шарма и шика. К тому же покупатели ювелирных изделий с бриллиантами Алькор участвуют в **розыгрыше кольца из золота 585 с 51 бриллиантом**, стоимостью 102 000 рублей!



Алькор
Кольцо.
Золото 585.
Бриллиант.

*Акция проводится с «1» декабря 2018 года по «20» января 2019 года включительно. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, месте, количестве и порядке получения призов на сайте <http://malva33.ru/actions/kole-v-podarok>



5. Хотите удивить чувством стиля и прослыть знатоком модных трендов? Тогда купите в подарок золотую брошь. Брошь на пике мировой моды. Разнообразные по дизайну и стилю, украшенные жемчугом, полудрагоценными и драгоценными камнями – выбор этого аксессуара в ювелирном салоне «Мальва» значительный.



ЮК Гранат
Брошь.
Золото 585 с чёрным радированием.
Цитрин. Фианиты.



6. Ювелирные украшения со Swarovski – классика на все времена. Кристаллы, искусно обрамленные благородным металлом, **защиты залогаммой**, подтверждающей самое высокое качество кристалла. По качеству исполнения и красоте ничем не уступают аналогичным моделям с бриллиантами.



ЮК Гранат
Swarovski
Кольцо.
Золото 585.

7. Не стоит забывать про подарки для детей. Для маленьких модниц и юных принцесс – золотые серьги европейского ювелирного бренда Lisa Geld. Хороший вкус прививается с детства, и это поистине королевский подарок. В салоне более 500 видов серёжек из золота 585° по цене от 3000 рублей. **Приятный подарок при каждой покупке – плюшевый мишка.** Презенты для малышей: огромный выбор погремушек и ложек из экологичного стерлингового серебра. Также предлагается услуга нанесения памятной гравировки.



Lisa Geld
Серьги. Золото 585.
Эмаль. Фианиты.

8. Подарок со статусом «солидно», который подчеркнет ваш великолепный вкус и успешность – это, бесспорно, элитная посуда из серебра или императорского фарфора, инкрустированная серебряными деталями.

В дополнение о статусных подарках. Деловые сувениры из серебра и кожи компании «Альтмастер» удивляют лаконичностью дизайна и роскошными серебряными вставками.

Аргента Подстаканник.
Серебро 925.
Хрусталь.



Альтмастер Штоф.
Натуральная кожа, хрусталь, серебро 925



ЮК Гранат
Брошь.
Золото 585.
Жемчуг. Фианиты.



Ринго

Коллекция Кристалл
Грани совершенства.
Кольцо из белого золота 585,
с чёрным радированием.
Бриллианты.

9. Изделия класса Luxe – ювелирная роскошь идеальной формы и содержания. Непревзойденный дизайн, уникальные технологии, высочайшего качества драгоценные камни. Подобные украшения по праву могут считаться инвестиционными и династическими. Российские и зарубежные бренды с мировым именем: «Ринго», «Кабаровски», ЮД «Максим Демидов», JV, Roberto Bravo **эсклюзивно представлены** в ювелирном салоне «Мальва» на территории Владимирской губернии. На многие из коллекций даётся пожизненная гарантия.



Кабаровски
Кольцо из золота 585.
3 коралла 1,911 карат
17 бриллиантов 0,062 карата.
Горячая эмаль.
Керамика.

10. И самый простой презент, избавляющий от сомнений правильности выбора – это подарочные карты. В этом случае стильно оформленные подарочные сертификаты ювелирного салона «Мальва» ждут вас в стенах лучшего ювелирного салона России 2018 года*

В ТЕЧЕНИЕ ДЕКАБРЯ КАЖДОМУ ПОКУПАТЕЛЮ САЛОНА – ФУЖЕР ШАМПАНСКОГО!



МАЛЬВА
ЮВЕЛИРНЫЙ САЛОН



официальный Instagram: @salon.malva33



адрес: ЮС «Мальва», ТК «Торговые ряды», 1 этаж

«Живопись - МАСЛО»

увлечение для
целомыслящих натур!»



Открыт новый набор по всем направлениям!

Старт занятий 14 января

Разовые мастер-классы каждые выходные для начинающих в искусстве.

Курсы масляной живописи, акварели, скетчинга и многое другое.

Вы можете приобрести подарочный сертификат на занятия в Студии живописи!

«МАСЛО».

Поможем стильно упаковать вашу картину в подарок!

📍 г. Владимир, ул. Разина, 21 (5 этаж) 508 каб.
Автобусная остановка «Кинотеатр "Буревестник"».

☎ +7 906 613-84-83
🌐 www.maslo-club.com

📷 @masloclub
📱 masloclub33

СКИДКА 10%
по промокоду
«100ЛИЦА»
на любой курс



KOMOD BÜRO

INTERIOR • LIGHT • ACCESSORIES

НОВЫЙ ГОД БЛИЗКО!

А это значит, что пора преобразжать дом к праздникам и подумать о подарках!

Мультибрендовый шоу-рум Komod Büro знает, чем порадовать вас и ваших близких!

Эксклюзивные предметы декора, стильная посуда, уютный текстиль и, конечно, сказочный выбор новогодних подарков!



📍 г. Владимир, ул. Дзержинского, д. 9А
(отдельный вход со стороны ул. Большие Ременики)

☎ тел. +7 919 007 89 81

@ info@komodburo.ru

🌐 www.komodburo.ru



100ЛИЦА

СОДЕРЖАНИЕ

АПЕРИТИВ. Дмитрий Романов.	14
СОБЫТИЕ. Королева офиса 2018. Big Love Показ. She's Mercedes .	16 18 20
ПОРТРЕТ. Станислав Колоницкий.	22
health & beauty. Laser Love. Лазер. Яблоки. Любовь. Полина Курдакова. От соляной пещеры до спа-центра.	26 28
Елена Солонец. Что нужно для уютной и здоровой кожи?	30
ИНТЕРЬЕР. Prestige для вашего интерьера. Елена Мельникова. Современный интерьер с классическими мотивами.	40 42
СТИЛЬ ГОРОДА со Светланой Афанасьевой. must have.	44 50
Анастасия Королева. Каждый может стать творцом! Действительно ли во Владимире некуда сходить?	58 60
Авторский Блог Марты Масловой.	64
ТЕМА. Анна Гаврилова. 5 крутых мест для путешествия.	72
ЭКСКЛЮЗИВ. Натали Кисель. Youtube-блогер с владимирской пропиской.	74
КТО ЗДЕСЬ? Наталья Шульга.	76
муЗЗыка с Максимом Большаковым.	80
СИНЕМАТОГРАФ	84
Лицо. Владимирская кухня. Рождение.	86

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

№ 11(82) за декабрь 2018 г. от 17.12.18 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: Ерофеев Е.Н.

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

Юридический адрес редакции/адрес издателя: Владимирская область, Суздальский район, с. Борисовское, ул. Б. Фиминка, б. 1

Телефон: 8(4922) 42-30-19, 8(906)564-000-1 E-mail: gliares@inbox.ru

Отпечатано в типографии ООО «ЮНИОН ПРИНТ» г. Нижний Новгород, ул. Баррикад, д. 1/5.

Дата подписи в печать: 11.12.18; Выход в свет: 17.12.18;

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. Фото на обложке - Мария Болотова.



ВЫСОТА

Административно-деловой центр



**ВЫГОДНОЕ
РАСПОЛОЖЕНИЕ**

**ШИРОКИЕ
ВОЗМОЖНОСТИ**

**ПОМЕЩЕНИЯ
ЛЮБОЙ ПЛОЩАДИ**

**ПОДЗЕМНЫЙ
ПАРКИНГ**

СТАРТ ПРОДАЖ



АПАРТАМЕНТЫ



**КОММЕРЧЕСКИЕ
ПОМЕЩЕНИЯ**

8 (4922) 25-00-42
monostroy33.ru



Дмитрий РОМАНОВ:

«Стараюсь не шутить про секс, потому что это проще всего»

Популярный стендап-комик Дмитрий Романов приедет к нам 3 февраля 2019 года. Можно сказать, что это будет только в следующем году, но на самом деле уже скоро, не успеешь протрезветь от Нового года. Поэтому предлагаем следить за афишами и вовремя бронировать места. Пока же можно почитать интервью с Дмитрием Романовым и кайфануть.

– Дмитрий, вы не первый у нас стендап-комик. Мы уже пуганные, как говорить. Как, по-вашему, лучше быть первым или нет?

– Мне без разницы, каким быть у вас в городе. Я приеду и состоится хороший вечер. Пугать никого не собираюсь, собираюсь смешить своим юмором. Потом, если вам необходим какой-то сравнительный ряд, сами сравнивайте, и следующие разы, когда мы будем приезжать, выбирайте на кого идти. В идеале – на всех! У каждого комика своя аудитория и самое крутое, я считаю, когда всё попадает в точку.

– Вопрос традиционный. Что вы знаете о Владимире и будут ли шутки о нас?

– О Владимире я знаю не так много, намного больше я знаю о Владимире Владимировиче! Во Владимире я был один раз в каком-то ужасном клубе, где никто не слушал. Поэтому для меня ваш город остался в памяти несколько напряженным. Будут ли шутки о вас? В начале концерта мы поговорим, я люблю общаться со зрителями и буду спрашивать, кто, чем занимается и, естественно, про Владимир будут шутки.

– Забираете ли трофеи с гастролей? Может это не вещественное что-то?

– Какие могут быть трофеи? Из гримёрки могу забрать пару бананов, водичку в гостиницу. Иногда дарят цветы, что, в принципе, не обязательно. Периодически преподносят фотки, картины – это всё приятно. Касаемо невещественного – реакция зала, аплодисменты. Энергия, которая исходит от зрителей в моём сердце с каждого концерта, я её забираю с собой, она помогает восстановить силы, которые отдаю на гастролях, выступая для вас. Такой вот круговорот энергии.



– Вы вегетарианец. Есть ли специфический райдер?

– Не такой я уж и вегетарианец. Мясо по-прежнему не ем, но предпочитаю рыбу, соответственно, райдер у меня тоже в сторону рыбы.

– Сложно ли выступать в барах, когда курят, пьют и едят мясо? Соблазн всё-таки.

– В барах, когда курят и пьют, просто трудно выступать, потому что люди немного навеселе. Как бы это странно не было, лучше выступать для людей, которые по-прежнему навеселе. Но что поделать, экономические причины вносят свои коррективы. Есть мероприятия, где люди собираются в барах, ресторанах, там не нужно платить за аренду этого зала, и организатор может на этом заработать. Поэтому в таких местах мы тоже выступаем, хотя и предпочитаем залы театрального типа. Надеюсь, что во Владимире культурная публика, которая не будет что-то кричать во время выступления, дымить. Кто ест мясо – ешьте мясо, мне абсолютно без разницы, главное, чтобы все были здоровы.

– О чем шутить проще всего или нет таких тем?

– Проще всего шутить про секс. Поэтому у нас столько юмора про секс. Стараюсь про это шутить меньше и как-то выделяться на общем фоне.

– Есть ли разница между Романовым в телеке и живую? Мат, манера общения, шутки ниже пояса и так далее?

– В жизни стараюсь материться очень мало, только в экстренных ситуациях. Разницы между мной живым и на экране нет, если не считать шуток, где я жадный еврей. Не такой уж я и жадный еврей, но не такой уж и щедрый русский.

– Как вы реагируете на шутки про вас, если они есть?

– Большинство шуток про меня связаны с прической, я уже слышал их семьсот раз, поэтому не приветствую. Немного раздражает.

Друзья, приходите на концерт во Владимире! Увидимся 3 февраля! Захватите с собой хорошее настроение. Всем до встречи!



3 ФЕВРАЛЯ! (16+)

StandUp
BRAND NEW SHOW

Королева офиса 2018



Изначально конкурс проходил как фотоконкурс в 2013 году. В 2014 году он получил название «Королева офиса» и расширил программу проведения. После двухлетней паузы конкурс грандиозно возобновился в 2017 году, а затем прошел и в 2018.

В «Королеве офиса» могли принять участие сотрудницы владимирских предприятий, фирм и организаций в возрасте от 18 лет.

КОНКУРС ПРОХОДИЛ В НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ:

Первый этап: приём заявок. Девушки присылали свои фотографии, сделанные на рабочем месте или в рабочей обстановке, и анкеты на почту конкурса. После проверки модератором

заявки на участие, фотографии девушки публиковались на официальной странице конкурса в Instagram (@korolevaoffice2018).

Второй этап. Отбор 12 финалисток на заседании Совета жюри, в состав которого входили организатор и все партнеры конкурса.

Третий этап. Мероприятия для финалисток и партнеров, где финалистки должны были проявить себя (как говорится, показать себя с лучшей стороны).

В этом году были организованы:

– развлекательно-согласительное мероприятие в батутном парке «Ярко Парк»;

– кулинарный баттл в кулинарной студии «Roulet»;

– спортивное мероприятие в фитнес-клубе Atmosphere Fitness.

ПОЧЕМУ ФИНАЛИСТОК ИМЕННО 12?

Каждая из финалисток представляет один месяц на итоговом календаре, который будет распространяться по всему городу. Поэтому девушек 12.

Для фотосессии на календарь девушек собирали салон красоты Cesare Ponti (макияж и прическа) и бутик-ателье «Вельвет» (образы), а саму фотосессию проводила несравненная Алёна Смоляк в фотостудии «Studio.People».

Во Владимире прошел четвертый конкурс красоты для сотрудниц владимирских фирм и предприятий «Королева офиса 2018»





ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

состоялся 6 декабря в парк-отеле «Вознесенская слобода». Это было закрытое мероприятие с развлекательной программой и церемонией награждения.

Ведущая финала конкурса –

Карина Васильева
(Топ-10 ведущих Владимира).

📷 @pososhok

Фотограф финала –

Андрей Николаев (один из ведущих фотографов Владимира).

📷 @lovemeyou

Видеограф финала –

Илья Иосилевич
(один из лучших видеографов города с опытом работы более 7 лет).

📷 @ilua_scream

1-ое место – РЫБЬЕВА София
(70 000 рублей от «Оргсервис»);

2-е место – КАТЕЧКИНА Оксана
(абонемент на год в фитнес-клуб
«Atmosphere Fitness»);

3-е место – КИСЕЛЕВА Анна
(шуба от салона меха «ROSETTE»).

ОРГАНИЗАТОР ПРОЕКТА:



ПАРТНЁРЫ ПРОЕКТА:



ЧЕТВЁРТЫЙ **BIG LOVE ПОКАЗ** СОСТОЯЛСЯ



10 #TOP
VLADIMIR

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ
РусьКИНО



идеальный
подарок

Здесь!

Apple33.com

Центр Apple во Владимире

📍 г. Владимир, проспект Ленина, 29-6
(Бизнес-центр «Буревестник» 2 этаж, оф. 21)

☎ +7 (4922) 600 373; +7 (904) 595 76 66

🌐 www.apple33.com

📱 @apple33_com

Apple33
ЦЕНТР APPLE

ИП гаврилов Е.В. ОГРНИП 305332726900057

Mercedes-Benz

Das Beste oder nichts.

Закрытый женский клуб She's Mercedes.

Роскошь в максимальной концентрации.

Женщины, готовые менять мир, собрались на встрече клуба She's Mercedes – глобальной инициативы бренда «Мерседес-Бенц», которую в нашем городе поддерживает дилерский центр «МБ-Владимир».



«МБ-Владимир»

г. Владимир, ул. Куйбышева, 28, + 7 (4922) 47-47-47, www.mercedes-vladimir.ru



Проект She's Mercedes – это статьи и онлайн-сообщество, увлекательные мероприятия и новые предложения по управлению автомобилем, которые разработаны специально для женщин. С 2015 года участницы She's Mercedes не раз собирались более чем в тридцати странах мира, чтобы найти друзей, обменяться идеями, посетить водительские тренинги и деловые конференции. А главный результат этих встреч – прочные связи, новый опыт и, конечно, вдохновение.

Пятая по счету встреча клуба успешных и целеустремленных женщин прошла 15 ноября в Институте красоты BABOR, интерьер которого полностью соответствовал теме вечера «Роскошь в максимальной концентрации». Дилерский центр «МБ-Владимир» представил звездные автомобили «Мерседес-Бенц» Е-Класс, Е-Класс купе и CLS, по праву являющиеся шедевром интеллекта и технологий. Гости вечера получили невероятное удовольствие от роскошных ампульных уходов ГРАН КРЮ, а также познакомились с историей и достижениями BABOR на презентации от главного врача-косметолога BABOR Натальи Высоцкой. О последних тенденциях современного дизайна гости вечера узнали на мастер-классе от мультибрендового шоу-рума Komod Buro. Вечер дополнила дегустация ароматных видов чая с розой от Emilis Gustav и свежайших морепродуктов от магазина морепродуктов «Дары Камчатки».



В завершении приятного и роскошного вечера во всех смыслах этого слова участниц клуба пригласили на следующую встречу She's Mercedes уже в новом 2019 году.

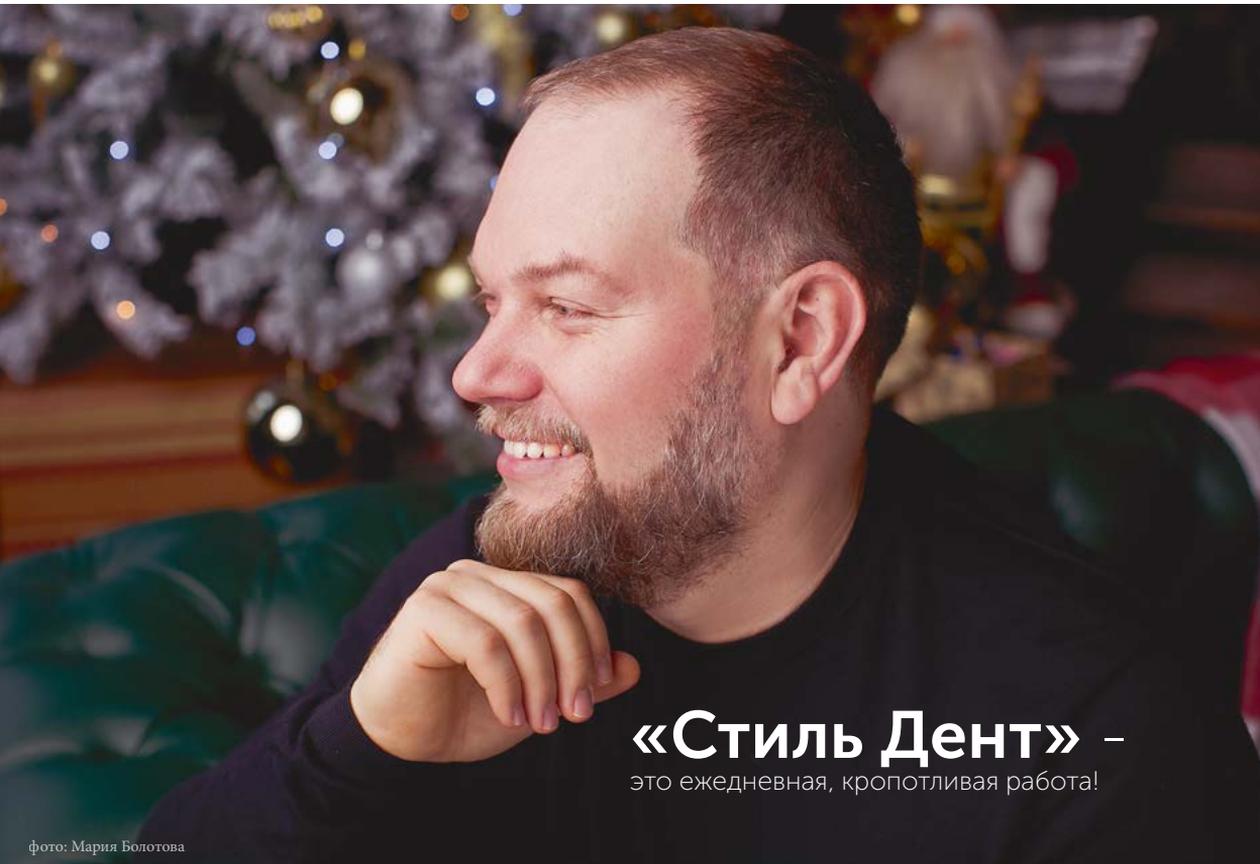
Следите за новостями в наших социальных сетях:

www.facebook.com/MercedesBenzVladimir/
vk.com/mercedesbenzvladimir
www.instagram.com/mercedesbenzvladimir/



Станислав КОЛОНИЦКИЙ.

Генеральный директор клиники и врач ортопед
Станислав Колоницкий



«Стиль Дент» –
это ежедневная, кропотливая работа!

фото: Мария Болотова

Инновационный стоматологический центр **«Стиль Дент»** недавно открыл вторую клинику на улице Сперанского, 17 и в третий раз получил признание в рамках регионального конкурса «Диплом доверия потребителей». Это хороший повод встретиться с генеральным директором клиники Станиславом Колоницким.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБ



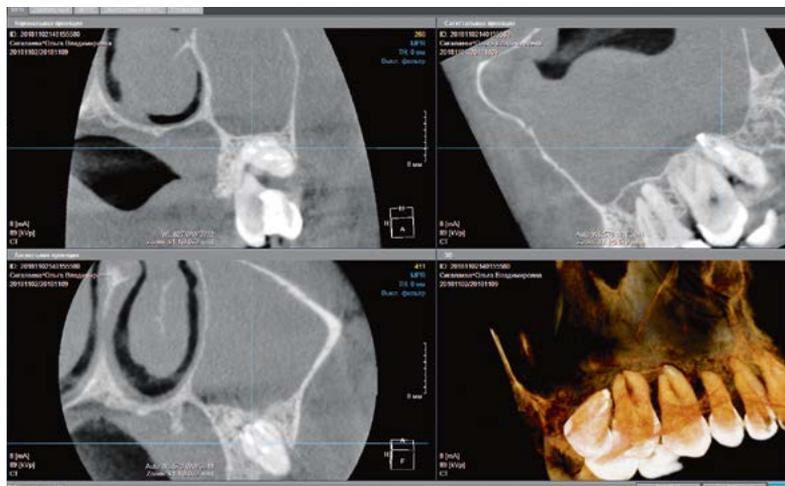
– «Стиль Дент» – одна из ведущих стоматологий региона. Знаю, что не любите пафос, но это просто констатация факта. Спустя пять лет после начала работы вы открыли еще одну клинику в Юго-Западном районе на ул. Сперанского. Какие предпосылки были для этого и что в итоге получилось?

– Вы верно заметили, мы в «Стиль Дент» для себя решили с самого начала, что подача кричащей рекламы не всегда даёт результат и моральное удовлетворение. Поэтому выбрали другой путь – это ежедневная, кропотливая работа, которая приносит свои плоды. Как результат этой работы в течение нескольких лет – планомерное развитие клиники.

Фундамент под открытие новой клиники мы закладывали долго, была проделана большая работа. Прежде всего – это анализ текущей деятельности клиники «Стиль Дент». У нас постоянный диалог с пациентами и персоналом, поэтому мы знаем свои сильные стороны и места, где нужно развиваться. Новая клиника на улице Сперанского появилась не случайно – это большой спальный микрорайон нашего города, тем самым мы снизили нагрузку на нашу клинику на улице Мира. «Стиль Дент» на Сперанского обладает более удобной инфраструктурой, полноценным центральным стерилизационным отделением. Установка нового диа-

гностического оборудования позволила поднять уровень клиники на более высокий уровень. В клинике используются новейшие 3D и 2D-технологии. В сложных случаях можно провести высокоточную визуализацию структуры каналов и периодонта. При увеличении в 30 раз и сверхчеткой картинке можно увидеть то, что не доступно даже при использовании микроскопа. Сказать что мы довольны – это не сказать ничего. Мы это видим по благодарности от своих пациентов,

Режим ENDO для высокоточной визуализации структуры каналов и периодонта.



которым стало комфортнее посещать нашу клинику.

– Можно сказать, что успех стоматологии основан на трёх

столпах: оборудование, персонал и качественная работа. Какую работу вы ведете по этим направлениям и есть ли секрет успешности стоматологии «Стиль Дент»?

– Это прописные истины и основа любой медицинской клиники. Секрет успешности «Стиль Дент» в том, что мы следуем этим принципам чего бы нам это ни стоило. Ведь основной фактор – это финансы. Можно хорошо зарабатывать, экономя на клинике или выбрать другой путь. Коммерческая медицина в нашем понимании не классический бизнес для извлечения прибыли, а современный уровень услуг с качественными материалами, профессиональной работой и надёжным оборудованием.

– Обучение персонала клиники – это грамотные инвестиции или необходимость?

– Это необходимые инвестиции. В современной медицине, стоматология – наиболее развивающееся направление. В России и за рубежом проходят сотни семинаров

и конференций. Мы стараемся отправить наших специалистов на наиболее масштабные, где можно получить максимально опыта. Например, наши хирурги прошли ин-

ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



тенсивный курс в Израиле весной 2018 года по совершенствованию практических аспектов хирургии и ортопедии при протезировании на имплантах у лучших израильских специалистов: Др. Янив Маер, Др. Михаэль Абба и Йоав Лейсер. Такой бесценный опыт смогли получить только 37 врачей из России.

Теперь продвинутые методики работы при имплантации, костной аугментации доступны и нашим пациентам. Чем очень гордимся.

– **«Стиль Дент» – не обычная стоматологическая клиника, в названии есть словосочетание «инновационный стоматологический центр». Могли бы рассказать, что это такое?**

– Высокий уровень стоматологической клиники «Стиль Дент» подтвержден наиболее авторитет-

ным в нашей стране объединением – Стоматологической ассоциацией России. СтАР – наиболее авторитетное объединение в нашей стране, объединяющее 30 тысяч специалистов экспертного уровня. Мы используем теорию и опыт всех врачей, юристов и экономистов. То есть такая кооперация существенно помогает двигаться вперед. Во Владимирской области только мы имеем статус Инновационного стоматологического центра.

– **Когда мы говорили про успешность, мы не выдумывали. «Стиль Дент» три года подряд участвует в региональном конкурсе для бизнеса «Диплом доверия потребителей», и в третий раз вы получаете диплом в номинации «Качественная современная стоматология». Вы задавались вопросом, почему так происходит?**

– Думаю, потому что стараемся профессионально и качественно выполнять свою работу. Инициатором и организатором конкурса «Диплом доверия потребителей» выступает областное отделение «ОПОРЫ РОССИИ» при участии администрации Владимирской области. Во время конкурса происходило детальное изучение качества предоставляемых услуг, проводились маркетинговые исследования, опросы, а также проверки со стороны контролирующих органов.

– **Верно ли, что врач, владеющий клиникой, лучше понимает, как развивать бизнес, чем обычный бизнесмен?**

– До того, как я стал во главе клиники, было 10 лет работы в государственной поликлинике, из них 5 лет заведующим ортопедическим отделением, которые позволили



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБ

набить руку и отточить мастерство. Это необходимый этап профессионального становления, без которого собственный проект вряд ли бы был успешен. Мало быть врачом, нужен управленческий навык и умение выстроить процесс.

Для врачей, стоящих у руля собственных клиник, стоматология в большей степени является работой, в меньшей – бизнесом. Если у нас проблемы какие-то возникают, мы всегда решаем их в пользу пациентов. Там где бизнес – там всё жестче.

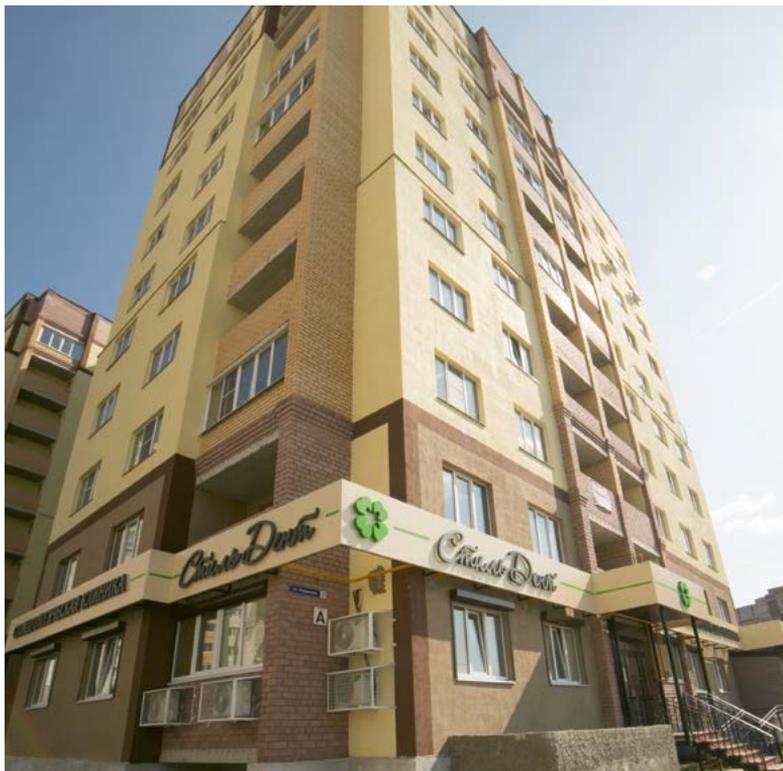
– «Стиль Дент» поддерживает ряд социальных проектов. Расскажите о них?

– Это, конечно, не принято афишировать, но по мере возможности стараемся помогать. Всё во благо здоровья – наш девиз! Под нашим флагом играет детская футбольная команда, которая так и называется «Стиль Дент». Ребята молодцы, участвуют в соревнованиях, выигрывают. Оказываем им поддержку в выездных играх.

– Для меня, как и для многих ваших пациентов, стоматология была всегда равна боли или неприятным ощущениям. Это такой привет из детства, наверное. Удастся в «Стиль Денте» уйти от этого стереотипа и сделать посещение стоматолога максимально комфортным для пациента?

– Эта работа нами ведется постоянно. Даже при разработке дизайна клиники мы ушли от привычных для медицинских учреждений табличек на дверях и холодной больницы атмосферы. Используем теплые тона и почти домашнюю обстановку: так пациенты чувствуют себя комфортнее.

В работе мы используем современные анестетики и препараты, которые позволяют убрать либо минимизировать дискомфортные ощущения. Каждая мелочь в клинике направлена на комфортное пребывание пациента.



Также пользуясь случаем хочу поздравить всех с Наступающим Новым годом! Пожелать крепкого здоровья, благополучия и успехов в новом году!

– Есть такой слух, что «Стиль Дент» называют семейной клиникой, потому что приходят лечиться целыми семьями. Это правда или байка?

– Я думаю, это относится к любой организации, которая с душой выполняет свою работу. Если человеку что-то понравится, то он непременно это будет рекомендовать и советовать своим близким при необходимости. Именно поэтому у меня очень плотный график, да и у клиники в целом высокая загруженность. Кстати, я говорил уже раньше, что это был одним из ключевых моментов к открытию филиала

«Стиль Дент» на Сперанского. В цифрах: мы оказываем помощь в среднем 50 пациентам в день.



СТОМАТОЛОГИЯ
мирового стандарта

☎ (4922) 77-95-55
ул. Сперанского, 17

ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Laser Love Лазер. Яблоки. Любовь.



- Светлана, расскажите нам про студию «LaserLove»?

- «LaserLove» - это федеральная сеть студий лазерной эпиляции по всей России, 150 городов, теперь мы открылись и во Владимире. Лично меня захватил этот проект, настолько он проработан: сервис с ориентацией на клиента, контроль качества предоставления услуги, работа по стандартам сети. Ритм жизни современных девушек очень высокий: в суете будней можно забыть об уходе за собой. Лазерная эпиляция – это та самая палочка-выручалочка, которая позволит быть уверенной в себе в любой ситуации – быстро, эффективно и всегда по выгодной цене!

- Процедура лазерной эпиляции доступна и в других салонах, в чем преимущество «LaserLove»?

- Студия ориентирована на моноуслугу: нашим гостям предлагается только услуга лазерной эпиляции. А это значит, что мы гарантируем профессиональный глубокий подход в этой области и каче-

8 декабря во Владимире открылась студия безболезненной лазерной эпиляции «LaserLove». Миссия студий «LaserLove», с которой они уверенно шагают по стране – сделать лазерную эпиляцию доступной каждой девушке! Мы пришли в «LaserLove», попробовали фирменный яблочный фреш и познакомиться с владелицей студии Светланой Анисимовой.

ственный сервис. Мы знаем про лазерную эпиляцию все: у нас гарантирована работа на результат, процедуру проводят мастера с медицинским образованием, которые прошли обучение и имеют соответствующие сертификаты. В «LaserLove» все консультации бесплатны. Мы готовы рассказать об этой процедуре, как она проходит, и какой результат будет достигнут. Можете нам позвонить, оставить заявку на сайте LaserLove.ru, связаться через Инстаграм, Вконтакте. Пришли к нам впервые? Бесплатная процедура - в подарок!

А чтобы добиться максимальной эффективности от процедур, создатели сети студий «LaserLove» пошли дальше... Лазер - собственная разработка, сертифицирован. Это такая частичка патриотизма, которой мы гордимся. У нас есть вся необходимая документация и сертификаты. В наших студиях всегда чисто и уютно, ведь мы соблюдаем все санитарные нормы и правила. Мы очень ответственно подходим к подбору персонала, поэтому вы получаете первоклассный сервис.

DF HYBRID Laser

- Максимальный эффект уже после одного сеанса.
- Благодаря разным длинам излучения удаляются как темные так и светлые пушковые волосы.
- Подходит для разных типов и цветов кожи.
- Манипула с контактным охлаждением не доставляет дискомфорта и не вызывает сильных болевых ощущений даже на самых чувствительных участках кожи.
- Импульс лазера избирательно действует только на меланин в волосе и не повреждает соседние ткани.
- Для полного удаления нежелательных волос понадобится курс всего из 3-6 процедур

- Кто может прийти на лазерную эпиляцию?

- К нам в студию приходят абсолютно разные девушки: совсем молодые и постарше, замужние и свободные, веселые и задумчивые, студентки и бизнес-леди. И всех их кое-что объединяет: любовь к себе, желание стать прекраснее, забота о здоровье. Мы предлагаем безопасную и безболезненную эпиляцию и для женщин, и для мужчин.

- Почему в названии «Лазер. Яблоки. Любовь»?

- Мне сложно назвать студию «LaserLove» бизнесом, а посетителей - клиентами. У нас царит домашняя атмосфера и все, кто к нам приходит, это - наши гости. Мы любим наших гостей! Есть миссия, которая дает силы, вдохновение и постоянное развитие. Наша позиция: эпиляция должна быть эффективной, без боли и по доступной цене. После процедуры гости уходят гладкими как яблочко, а в студии предлагают фирменный яблочный фреш, чай, кофе и сладости. К нам без проблем можно прийти с ребенком, потому что есть детская зона. А ведь это так важно для мам! «LaserLove» – это особая атмосфера, на которую приходят и остаются. И, конечно же, качественная процедура красоты по цене шугаринга.

БЕСПЛАТНАЯ ПРОБНАЯ ПРОЦЕДУРА

в честь знакомства для каждого гостя - в подарок! 🍏

Мы с удовольствием расскажем вам про услугу и покажем студию.

Следите за новостями на наших страничках в соцсетях.

🌐 laserlove.ru

📷 @laserlove_vladimir

📞 vk.com/laserlove_vladimir

☎️ +79607305220

📍 ул. Большая Нижегородская, 23 (отдельный вход с торца)

**19 ЛЕТ
БЕЗУПРЕЧНОЙ
РАБОТЫ**

**НОВЕЙШИЕ
ИНЪЕКЦИОННЫЕ
МЕТОДИКИ НА ГРАНИ
ПЛАСТИЧЕСКОЙ
ХИРУРГИИ**

**БОЛЕЕ 500
ПОСТОЯННЫХ
КЛИЕНТОВ**

**ТОЛЬКО
ОПЫТНЫЕ
ВРАЧИ-
КОСМЕТОЛОГИ**

КЛИНИКА
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ
КОСМЕТОЛОГИИ

**«ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ» - ЭТО
БЕЗОПАСНО И ЭФФЕКТИВНО.**



**ЗОЛОТОЕ
СЕЧЕНИЕ**

КЛИНИКА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

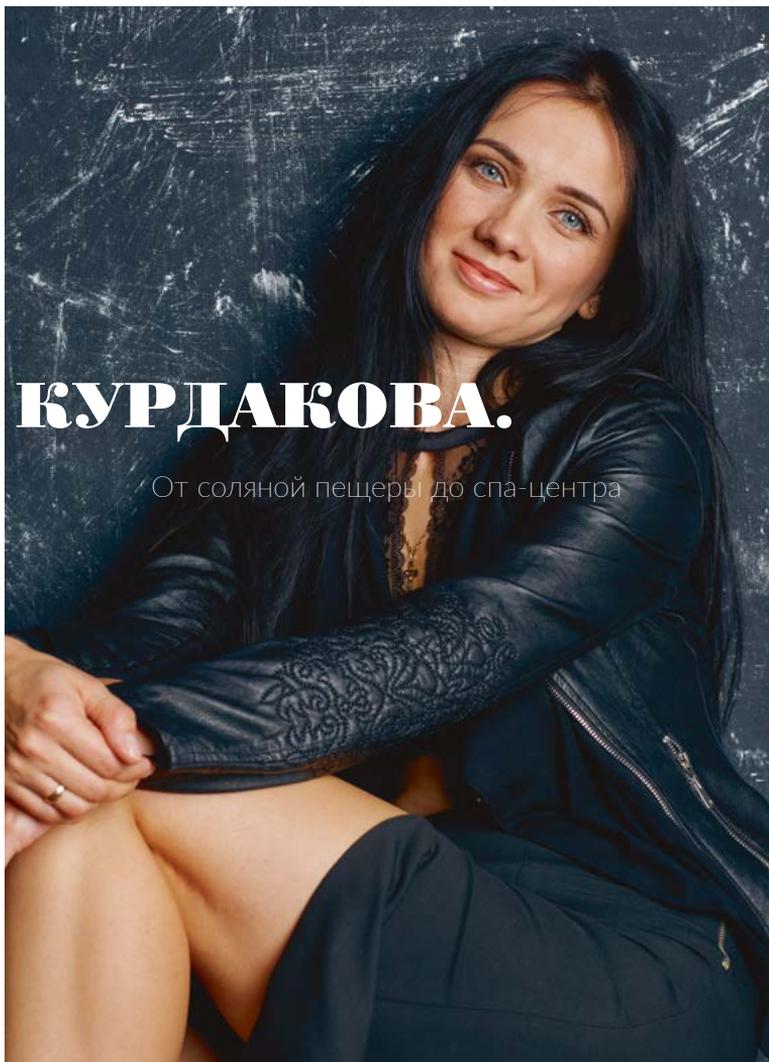
г. Владимир, ул. Зеленая,
д. 1А (ДЦ Агат), 2 этаж, оф. 206.
Тел: 8 (4922) 60-00-65; 8 920 942-00-65

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Полина КУРДАКОВА.

От соляной пещеры до спа-центра

ИСТОРИЯ ДОСТИЖЕНИЯ СВОЕЙ МЕЧТЫ ОТ БИЗНЕС-ВУМЕН И МАМЫ ТРОИХ ДОЧЕК ПОЛИНЫ КУРДАКОВОЙ. ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ В МЕДИЦИНСКОМ, МЕЧТАТЬ, УВЛЕКАТЬСЯ ТРАНСЕРФИНГОМ РЕАЛЬНОСТИ И ОТКРЫВАТЬ СПА-ЦЕНТР.



– Полина, у вас есть медицинское образование и уже не одно, но внимательно изучив ваш профиль в инстаграме, мы узнали, что вы получаете еще одну медицинскую специальность.

– Всё правильно. У меня всегда было большое желание помогать людям. Поэтому первое медицинское образование у меня клинический психолог. Потом пришло понимание о необходимости еще одной специализации. Так я

параллельно работала в больнице и училась на биолога-вирусолога. В данный момент я учусь на фельдшера, мне это стало необходимо.

– При этом у вас есть бизнес – это соляная пещера «Ванесса». Почему вас заинтересовала галотерапия?

– Эта история начиналась не как бизнес. У нас в семье трое детей, и идея открытия соляной пещеры исходила из личной необходимости. Соляную пещеру мы открыли

три года назад, оборудование «Аэровита» нам ставил Питерский Институт здоровья. Это единственный в нашем регионе аппарат профессионального уровня.

Галокамера (соляная пещера) предназначена для профилактики и лечения верхних дыхательных путей, бронхолегочной патологии, кожных заболеваний, регуляции артериального давления, аллергозов и полинозов, стрессов, фобий, депрессий, синдрома хронической усталости и нормализации сна. Благодаря

процедуре мы можем улучшить состояние здоровья. Особенно показано посещение пещеры детям. Из своего опыта я могу сказать, что снижается уровень заболеваемости в 3-4 раза в течение года.

– Есть мнение, что посещение соляной пещеры может заменить поездку на море.

– Не совсем верно. Одно посещение не равноценно поездке на море, потому что на море мы едем не на один день. В соляной пещере появляется устойчивый лечебный здоровый микроклимат, свежий, чистый воздух. Максимальный оздоровительный эффект достигается при посещении соляной пещеры курсами от 10 до 20 сеансов, 3-4 раза в год. Программа составляется и корректируется специалистом.

Сейчас мы позиционируем себя как соляная пещера со спа-программами. У нас работает профессиональный массажист, стоит кедровая бочка. Одной галотерапии бывает мало, необходим комплекс услуг.

Отдельно хочу отметить, что у нас индивидуальный подход. Так как я медик, то понимаю, как можно составлять групповые посещения, а кому нужно индивидуально пройти курс. На цену это не влияет. И ещё в соляной пещере «Ванесса» есть социальный день – каждый понедельник инвалидами посещение бесплатно по предварительной записи.

– Итак, мы подошли к вашему большому проекту, который мысленно готовился не один год. Раскройте карты насколько возможно.

– В следующем 2019 году мы открываем большой спа-центр на 200 м². Он будет рассчитан на групповые и индивидуальные занятия. Уже разрабатываются оздоровительные программы. Идею спа-центра я вынашивала много лет и мысленно проработала каждую мелочь, даже какого цвета будет форма у персонала. Всё, больше пока ничего не могу сказать.

– Успех и реализацию идей в вашей жизни можно назвать удачей или кармой?

– Всё, что происходит у меня в жизни – это упорный труд. Нужно постоянно работать над собой и своим будущим. Нет ничего невозможного, и я уверена, что каждый



человек может и должен управлять своей жизнью.

В свое время меня заинтересовало учение Вадима Зеланда «Трансерфинг реальности». Смысл учения в том, что человек, установив осознанный контроль над своими намерениями и своим отношением к миру, может свободно выбрать вариант развития реальности по своему желанию. Первое направление, которое я охватила и люблю – визуализация. Нужно мысленно прокручивать, как будет выглядеть



ваша мечта, например, автомобиль. Нужно ежедневно по 10-15 минут думать об этом, вплоть до мелочей.

По работе в этом направлении я собираю группы, так что обращаться. В последнее время приходят люди с боязнью заболеть раком, и мы в группе работаем над переключением сознания на позитивный лад. И в заключение нашей беседы хочу сказать, что ни одно желание не даётся человеку отдельно от силы, позволяющей его осуществить!

Соляная пещера **«ВАНЕССА»**

– помещение, в котором воссоздается микроклимат натуральных соляных пещер.

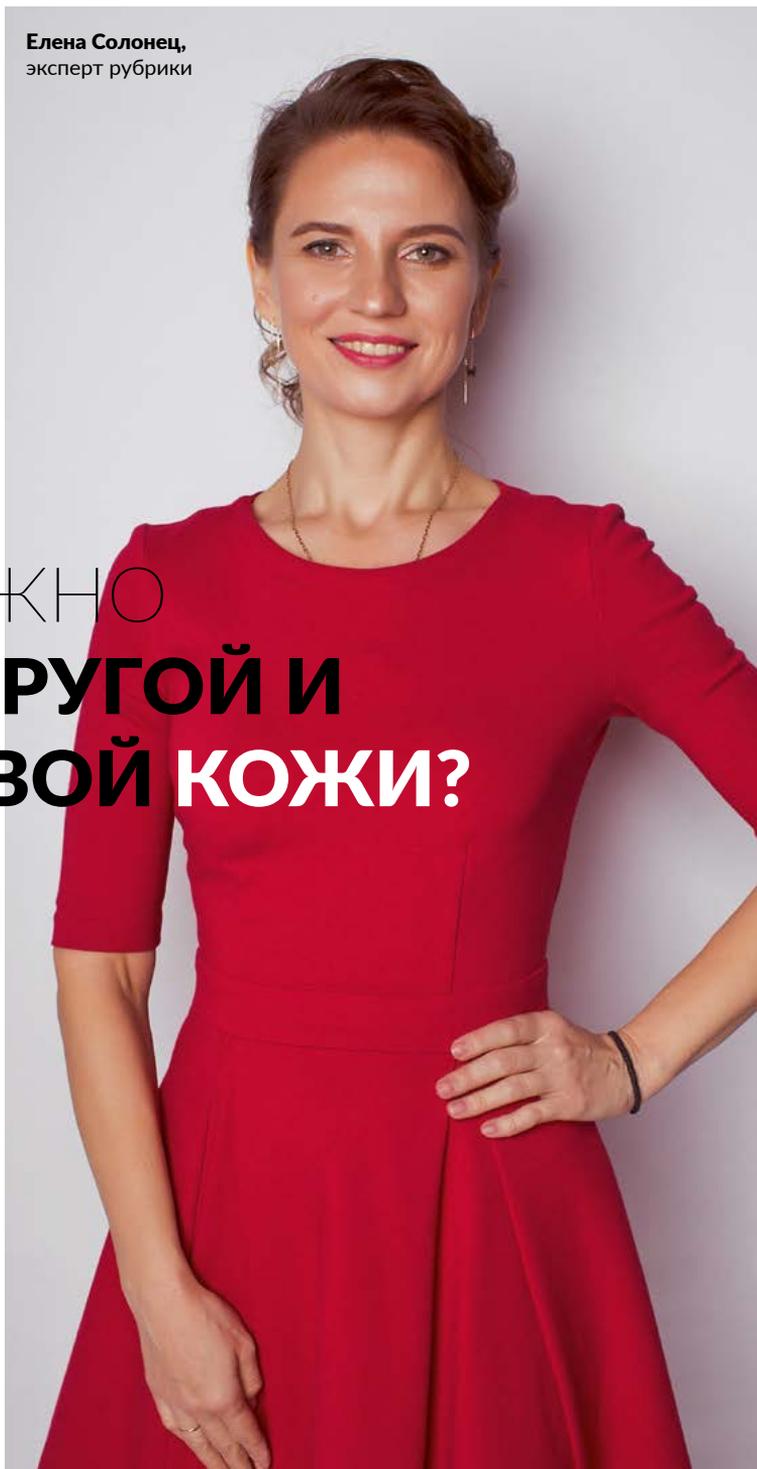
📍 г. Владимир, ул. Песочная (мкр. Коммунар), 19.
☎ +7-904-030-80-74
+7-903-830-47-00

РЕЖИМ РАБОТЫ:
по предварительной записи.

Елена Солонец,
эксперт рубрики

ЧТО НУЖНО ДЛЯ УПРУГОЙ И ЗДОРОВОЙ КОЖИ?

СЕГОДНЯ МНОГИЕ ЛЮДИ НЕ ЗНАЮТ, КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА СВОЕЙ КОЖЕЙ, КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, КАКИЕ ПРОДУКТЫ СТОИТ УПОТРЕБЛЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО, А КАКИЕ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА. НУЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО НИ ОДИН КРЕМ, НИ ОДНА ПРОЦЕДУРА И ДАЖЕ НИ ОДНА ТЫСЯЧА ЕДИНИЦ БОТОКСА НЕ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ КОЖУ ЗДОРОВОЙ, ЕСЛИ В РАЦИОНЕ ОТСУТСТВУЮТ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И АМИНОКИСЛОТЫ. ПОЭТОМУ В ЭТОЙ СТАТЬЕ Я ДАМ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ОСТАВАТЬСЯ КРАСИВЫМИ И МОЛОДЫМИ, НЕ ПРИБЕГАЯ К УСЛУГАМ КОСМЕТОЛОГА.





ВОДА



ФРУКТЫ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ
МАСЛАПРОРОЩЕННЫЕ
ЗЕРНА

ОРЕХИ



ЗЕЛЕНЬ

Первое и, наверное, самое главное правило для поддержания тонуса кожи – это соблюдения баланса воды в организме. Все знают, что в день надо выпивать 1,5 литра чистой воды, ведь морщинки появляются на нашей коже именно из-за недостатка жидкости. Так что берите с собой бутылку воды и пейте её в течение всего дня. Соки, чай, кофе не считаются. Также воду желательно пить на голодный желудок.

Во-вторых, никогда не забывайте, что фрукты – наше всё! Особенно полезными считаются цитрусовые, потому что витамин С хорошо стимулирует выработку коллагена; а как вы уже знаете, коллаген – это самый важный белок нашей кожи. Также витамин С – это мощнейший антиоксидант, который замедляет процессы старения. Поэтому всегда старайтесь есть больше фруктов за день (лучше всего употреблять их за 30 минут до приёма пищи).

Конечно же, не стоит упускать из виду наших верных помощников на пути к здоровой коже – растительные масла: льняное, кунжутное, облепиховое, амарантовое (только холодного отжима). О пользе этих масел нельзя написать в трех словах, однако, я думаю, уже все знают об Омега-3, Омега-6 жирных кислотах и о том, насколько они полезны

для кожи. Добавляйте масла во все блюда, только не подвергайте термической обработке, т.к. высокая температура разрушает полезные вещества в их составе.

А знали ли вы, что пророщенные зёрна тоже помогают сохранять кожу молодой и упругой? Так, например, пророщенная пшеница содержит витамина Е в 50 раз больше, а витамина В6 – в 10 раз больше, чем обычные зёрна. Пророщенные зёрна омолаживают кожу, благотворно влияют на её структуру.

Ещё стоит обратить внимание на такой продукт, как орехи. Например, очень полезны для кожи миндаль и фундук, они богаты витаминами, аминокислотами, микроэлементами. Из всех витаминов, содержащихся в них, хочется выделить витамин Е, который помогает коже поддерживать сияющий вид. Орехи перед употреблением всегда лучше замачивать на 6-8 часов в чистой воде. Также лучше покупать нежаренные орехи, потому что тогда

в них сохраняются все полезные вещества.

И, конечно же, старайтесь добавлять в пищу зелень – это неотъемлемая часть правильного питания. В наше время очень просто найти свежие продукты в любое время года, поэтому не поленитесь и купите себе несколько пучков шпината, рукколы, базилика, кинзы или щавеля, ведь в зелени очень много витаминов и микроэлементов. Так витамин А, содержащийся в большом количестве в том же щавеле, замедляет старение, помогает людям с акне. Зелень желательно есть сырую.

ЧТО ЖЕ СТОИТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА?

- Кофе;
- продукты, содержащие сахар;
- всё, что содержит муку высшего сорта;
- рафинированные масла;
- фаст-фуд;
- алкоголь в любом виде.

А что ещё очень полезно для нашей кожи?

– Солнечные ванны до 11.00 и после 16.00. Самый простой способ борьбы с недостатком витамина D3. Его недостаток диагностируют у 70% людей.

– Морская вода, которая очень близка по составу к нашей плазме. Она содержит все микроэлементы, которые необходимы нашему организму. Морская вода насыщает нашу кожу минералами. Особенное значение имеет магний: нам его всегда не хватает, а нервная система без магния не выдерживает нагрузок современной жизни.

– Маски из свежих ягод и овощей. Огурцы, клубника, дыня, лимон... Это все ваши верные друзья в борьбе за здоровую кожу.

И НАПОСЛЕДОК, ЧЕГО НАДО ИЗБЕГАТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?

- Курения;
- алкоголя;
- солярия;
- недосыпания.

Всё это может свести на нет наше правильное питание.

Надеюсь, эта информация была вам полезна, и мои советы помогут вам в уходе за кожей.

Любые вопросы по косметологии мы можем обсудить все вместе на нашей страничке в Instagram.

@shelk.cosmetology



БУДЬТЕ КРАСИВЫМИ И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЗАБОТИТЬСЯ О ТОМ, ЧЕМ НАДЕЛИЛА ВАС ПРИРОДА!

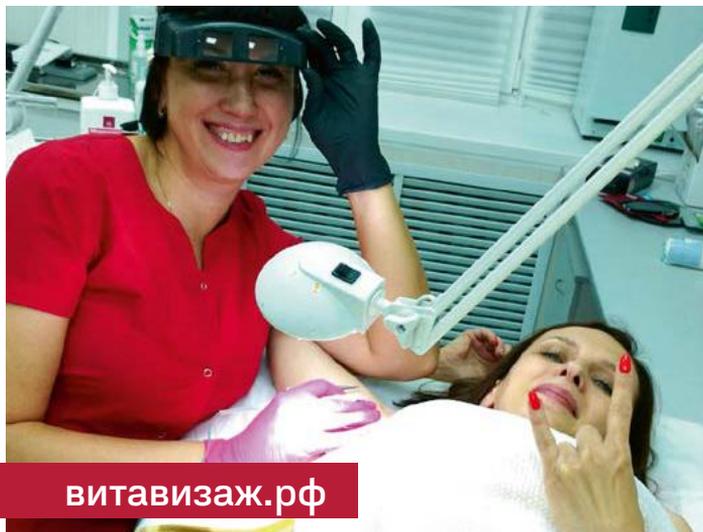


СДЕЛАЙТЕ ПОДАРОК СВОИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ.
ПРИ ПОКУПКЕ И ПРОДЛЕНИИ.

ГODOVOЙ КАРТЫ,
КАРТА НА 2018 ЧАСОВ
В ПОДАРОК

НА КАРТЫ - 6 МЕСЯЦЕВ
СКИДКА 18%

ЭЛЕКТРОЭПИЛЯЦИЯ



вита визаж.рф

Делая электроэпиляцию, Вы можете быть уверены, что у Вас будут удалены все волосы без исключения, независимо от цвета кожи, цвета самих волос, и даже в том случае, если рост волос вызван гормональными изменениями в организме. Ни один другой метод эпиляции Вам такую гарантию не дает.

Электроэпиляция от «ГРАНИ-клиник» - это:

- Избавление от волос НАВСЕГДА
- Дипломированные специалисты с медицинским образованием
- Практически безболезненно (у нас лучшее оборудование для электроэпиляции, по Вашему желанию мы можем также сделать обезболивание)
- Удаляем любые волосы (пушковые, жесткие, темные, светлые...)
- Работаем на любых участках тела

(включая такие чувствительные зоны, как подмышки, область бикини, лицо)

- Лечение вросших волос

При проведении процедуры электроэпиляции в волосяной фолликул вводится одноразовая позолоченная игла. Через эту тоненькую иголку в зону роста волоса поступает электрический ток, в результате чего разрушается ключевая зона роста и возобновления волоса.

В последнее время участились обращения пациентов после лазерной эпиляции. Они жалуются на то, что после 8-10 процедур лазерной эпиляции они не получили желаемого результата. Это объясняется тем, что эффекта от лазерной эпиляции хватает от 1 до 8 лет. Это может быть обусловлено нестабильным гормональным фоном, наследственностью и фазами роста волоса, а также недостаточным количеством импульсов лазера, глубоким залеганием

На сегодняшний день электроэпиляция – это единственный метод, дающий 100% гарантию удаления ВСЕХ нежелательных волос НАВСЕГДА!



нием фолликула и недостаточным профессионализмом специалиста, а также сомнительным лазерным оборудованием.

Существует три фазы роста волоса: анаген, катаген и телоген. Продолжительность каждой фазы зависит от возраста и типа волосяного фолликула.

Обычно у здоровых людей примерно 80 – 90 % волос находится в стадии анагена, 3 – 5 % - в стадии катагена и около 10 – 15 % - в стадии телогена. Продолжительность цикла роста волоса зависит от области, где он расположен, типа волоса и гормонального профиля человека.

Волосы в один момент времени находятся в разных фазах, а удалить навсегда можно только видимые волосы, находящиеся в активной фазе роста. Именно поэтому для полного избавления от всех нежелательных волос необходимо **как минимум три полных цикла процедур.**

В нашей клинике процедуру выполняет мастер Косарева Наталья Владимировна, которая имеет стаж более 10 лет и обладает высокой скоростью работы и точным попаданием в фолликул волоса, что обеспечивает 100 % гарантируемый результат.

Более подробную информацию можно получить в нашей клинике по адресу:

📍 г. Владимир, ул. Мира, 15
 🌐 vk.com/club147622161

☎ +7 4922 52-55-45
 +7 910 187-37-01

📷 @graniclinic
 📘 facebook.com/ГраниКлиник

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

MOLOKO

browbar



ЕГОРОВА Анастасия – brow-мастер, создатель и идейный вдохновитель студии оформления бровей MOLOKO

PUDRA

BEAUTY STUDIO



Место, где есть всё для создания, оформления и приведения в форму ваших бровей. Мир не стоит на месте. Тенденции, мода, вкусы, взгляды – всё меняется с невероятной скоростью. Такая важная деталь в образе любой девушки, как брови – не исключение. Они играют ключевую роль в выражении лица, взгляде, восприятии нас окружающими. Наше отражение в зеркале, то, какими мы себя видим, влияет, в первую очередь, на уверенность в себе, настроение, отношение ко многим вещам и, безусловно, на ход жизни в целом! Ведь вы чувствуете себя гораздо счастливее, когда нравитесь сами себе? Не так ли? Хотите испытывать это чувство каждый день? А экономить порядка 20 минут утром на макияж? Мы с радостью поможем вам: подберём гармоничную форму бровей, учитывая характер, цветотип и форму лица.

- оформление бровей красителем;
- биотатуаж бровей;
- долговременная укладка бровей;
- тридинг;
- ваксинг;
- коррекция формы;
- исправление асимметрии.

А так же, для создания полного образа Вы можете произвести услуги:

- ламинирование ресниц
- итальянское восстановление ресниц

Процедуру проводит мастер международного уровня!

«НАЗОВИ СЛОВО **«СТОЛИЦА»** ПРИ ПОСЕЩЕНИИ И ПОЛУЧИ **СКИДКУ 20%** НА ЛЮБУЮ УСЛУГУ ПО ОФОРМЛЕНИЮ БРОВЕЙ!»

Привет, меня зовут Анна Трофимычева.

Я являюсь действующим визажистом, мастером по шугарингу и BROW-мастером.

Всегда считала, что девушка должна быть элегантна и неотразима всегда: по поводу и без. Каждый раз убеждаюсь в том, что все действительно по-своему прекрасны. Главное – это умело подчеркнуть природную красоту.

Поэтому, посетив грамотного визажиста, вы уйдёте королевой. После визита к мастеру по шугарингу, надолго забудете о проблеме нежелательных волос. Бровист преобразит лицо настолько, что вы почувствуете себя гораздо моложе и свежее.

Не за горами долгожданные праздники! Это отличный повод начать новый год безумно красивой, уверенной в себе, полной идей и задумок девушкой.

И, конечно, ещё приятнее, когда все дамские процедуры сопровождаются выгодными скидками и акциями!

Весь декабрь и январь:

- макияж любой сложности от 500 руб.;
- на прайс шугаринга -30%;
- брови стойким красителем 400 руб., хной 500 руб.!

Я ЖДУ ТЕБЯ!

Адрес: г. Владимир, ул. Девическая, 9
Тел.: +7 900 584-95-95
Inst.: @moloko_browbar

Адрес: Комиссарова, 24
Тел.: 8-999-612-71-49
Inst.: @trofimycheiva_master
@a_trofimycheiva



**Поздравляем с наступающим
Новым годом и Рождеством!**

Команда салона SPA BOSTON поздравляет всех с наступающим Новым 2019 годом.

Новый год – это праздник, от которого одинаково ждут чуда и дети, и взрослые. А если верить в чудеса, то они непременно случаются. Мы не просто верим в чудеса, мы ежедневно их совершаем.

А вам, дорогие наши клиенты, мы желаем невероятных чудес и приятных сюрпризов не только в новогоднюю ночь, но и в каждый из 365 дней наступающего года!

Предлагаем вам позаботиться о своей красоте заблаговременно и, пока ещё есть возможность, записаться на приём к любимому мастеру, чтобы в праздничные дни выглядеть по-настоящему непревзойдённо.

В преддверии Нового года в нашем SPA BOSTON действует АКЦИЯ!

«КРАСОТА К ГЛАВНОМУ ПРАЗДНИКУ СТРАНЫ»

1. Чистка лица ультразвуком.
2. Массаж лица+ альгинатная маска.
3. Спа-программа для лица «Роскошь бельгийского шоколада».

Цена: 3700 Р ~~5000 Р~~

**Акция действует до 27 ДЕКАБРЯ
КОЛИЧЕСТВО МЕСТ НА НОВОГОДНЮЮ
ЗАПИСЬ ОГРАНИЧЕНО!**

*Желаем всем в новом году перемен. Перемен к лучшему!
Будьте счастливы, красивы и успешны. Удивляйтесь и не переставайте удивлять!*

Гармонии в жизни и отношениях и, конечно, любви. С уважением, команда Spa Boston.



Spa Boston

📍 г. Владимир, ул.Мира, д. 36а
☎ 8-920-920-71-01 8(4922)77-88-10
📱 spaboston

geneO⁺

ОМОЛОЖЕНИЕ
БЕЗ БОЛИ!



**ПОДАРОК К
НОВОМУ ГОДУ
СКИДКА 15%***

*скидка действует с 15.12.18 по 31.01.19

**ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРЕОБРАЖЕНИЕ
МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ:**

Телефон: +7 903 648 08 37

Адрес: 600001, г. Владимир, пр-т Ленина, 15а,
1 этаж, офис 117, левое крыло.

Процедура занимает от 40 до 60 минут.
Совершенно безболезненно, безопасно и
комфортно.

Реабилитация после Geneo+ не требуется.

Испытайте волшебный эффект Geneo+, и вам
не захочется возвращаться к болезненным и
неприятным процедурам!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Сеть стоматологических клиник «Росдент».

Лазер в стоматологии – точность и безопасность!



www.vldent.ru

Помните рекламу про лазер, который может вскипятить кофе, сварить крепкий корпус машины?... Это далеко не все области применения лазера. Лазер активно применяется в медицине, в стоматологии в частности. Экскурс в лазерную стоматологию проведёт врач сети стоматологических клиник «Росдент» Захарова Анна Николаевна.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБ

«Лазерная стоматология – одно из наиболее прогрессивных направлений в медицине. Свойства лазера так многообразны, что позволяют решать самые сложные проблемы без болевых ощущений и при минимальном вмешательстве, что особенно важно для лечения детей!»

Использование лазера возможно для консервативной и хирургической терапии: в эндодонтии и пародонтологии, при лечении заболеваний слизистой оболочки, лазерного отбеливания зубов, биостимуляции в период реабилитационного периода после имплантации, в детской стоматологии. Принцип лазерного лечения основан на воздействии луча на строго определенный участок тканей. Стоматолог получает возможность работать с твердыми и мягкими тканями без разрушения здоровых тканей.

«В отношении лечения заболеваний пародонта диодный лазер имеет неоспоримые преимущества. Он хорошо поглощается меланином, гемоглобином и другими хромофорами, которые присутствуют при заболеваниях тканей пародонта. Именно поэтому диодные лазеры ориентированы целенаправленно действовать на пораженные ткани десны. Энергия лазера, передающаяся через тонкое волокно, легко проникает в глубину пародонтальных карманов для оказания своего терапевтического эффекта».

Какие стоматологические операции и виды лечения можно проводить с помощью лазера?

Подбирая различные параметры воздействия лазера на ткани (мощность, длина волны, время воздействия), можно добиться различных положительных



эффектов. На мягких тканях операции проводятся с помощью полупроводникового (диодного лазера). Наиболее распространенными являются следующие процедуры:

- *иссечение уздечки на верхней и нижней челюсти (френулопластика);*
- *коррекция неправильного положения уздечки языка;*
- *процедура обработки пародонтальных карманов при пародонтите начальной степени и гингивите;*
- *афтозные язвы;*
- *стоматит;*
- *лазерная косметическая реконструкция слизистой полости рта;*

• *обработка кариозной полости с целью исключения рецидива;*

• *пульпэктомия – выпаривание остатков и обеззараживание каналов.*

• *отбеливание зубов с применением лазера”*

«Отдельно стоит сказать про отбеливание зубов лазером. Это не только безопасная, но ещё и полезная процедура! Отбеливание лазером не повреждает эмаль зубов, способствует её укреплению (в среднем на 25-37 %»).

Воздействуя на отбеливающий гель, лазеры вызывают химическую реакцию с выделением кислорода, что позволяет эффективно удалять красящий пигмент. Скорость сеанса просто феноменальна: всего 30-40 минут! Помимо белых зубов, вы получаете профилактику кариеса, благодаря эффекту обеззараживания. Также стоит сказать, что при отбеливании зубов лазером эмаль не нагревается.

Каковы же результаты отбеливания зубов лазером? Две-три процедуры дадут видимый эффект. При этом результат будет закреплён на несколько лет!



Росдент

сеть стоматологических клиник



«Стоматология на Кирова»
г. Владимир, ул. Кирова 6;
тел.: (4922) 53-13-43.



«Стоматология на Дуброве»
г. Владимир, ул. Пугачева 62;
тел.: (4922) 77-87-57.

www.vident.ru

ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

PRESTIGE

для вашего интерьера



На выставке **Центральным салоном** мебели был представлен совместный проект с фабрикой **Prestige** – кухня из коллекции **Regina**. Эта коллекция мебели была разработана для того, чтобы создавать уют, привносить нотки изысканности, стиля, тепла и гармонии в каждый дом. В коллекции ярко раскрыты возможности фабрики: изящная резьба, очарование выверенных пропорций и несомненное богатство материалов и отделок. В настоящее время кухня **Regina** представлена на экспозиции в **Центральном салоне мебели на улице Горького, 48**.

Кухня выполнена в неоклассическом стиле из массива древесины, фасады оформлены в цвете слоновой кости. Кухня **Regina** – это прекрасный пример союза между канонами изготовления классической мебели и современными тенденциями и достижениями в

области интерьерного дизайна.

Дверки навесных шкафов и колонок изготовлены из стекла специального сорта ручной работы – **Cathedrale**. Благодаря этому при включении встроенной подсветки комната заливает мягкий, тёплый свет. Фигурные карнизы и пилястры кухни придают ей изящный и возвышенный вид. На центральном фронте вытяжки размещён логотип фабрики, искусно вырезанный вручную из дерева с покрытием патинированной серебряной фольгой. Ручки отлиты из бронзы с гальваническим покрытием серебра 999 пробы.

Кухня укомплектована встроенной техникой топовых моделей известной немецкой фабрики **Kuppersbusch**. В комплект входят: **газовая варочная панель** шириной 90 см, **духовой шкаф** шириной 90 см, **встроенная микроволновая**

Компания **Mobili D'Italia**, представленная **Центральным салоном мебели** в городе Владимире, совместно с итальянской мебельной фабрикой **Prestige** участвовали в недавно прошедшей ежегодной международной мебельной выставке **Salone del Mobile Milano Moscow 2018**. Выставка проходила с 10 по 13 октября в экспоцентре **Crocus Expo**, Москва.

печь с функцией духового шкафа и кофе-машина с выдвижным ящиком для подогрева посуды. Особо следует отметить **встроенный холодильник Side by Side** шириной 120 см, **мощную вытяжку** и **полноразмерную посудомоечную машину** – весь тот комплект



PRESTIGE ЯВЛЯЕТСЯ ПРОЕКТНОЙ ФАБРИКОЙ, ЧТО ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ СПРОЕКТИРОВАТЬ МЕБЕЛЬ ДЛЯ КУХНИ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБЫХ РАЗМЕРОВ И ФОРМ. ВЫБОР ОТДЕЛОК И МАТЕРИАЛОВ НАСТОЛЬКО БОГАТ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ УДОВЛЕТВОРИТЬ ВКУС САМОГО ВЗЫСКАТЕЛЬНОГО КЛИЕНТА.

техники, который так необходим в современной жизни с её стремительным темпом. Также в салоне представлена и линейка отдельно стоящей техники **Kuppersbusch** для стирки и сушки, которая изготавливается в Швейцарии.

Столешница для кухни с вклеенной мойкой и стеновая панель изготовлены из искусственного камня **Corian** (коллекция 2017 года – **Cosmos Prima**), известной американской фирмы **DuPont**. Этот камень характеризуется великолепными эксплуатационными свойствами, он надёжен, удобен в использовании и экологически безопасен.

В этом году **Центральному салону мебели** исполнилось 20 лет. Наш опыт и эксклюзивные условия сотрудничества с фабриками Италии, Испании, Португалии и Голландии позволяют нам предложить покупателям самый широкий выбор корпусной и мягкой мебели для кухонь, спален, гостиных, детских и кабинетов. В салоне всегда представлены в наличии мебель, свет и предметы декора с высоким уровнем скидки.

Мы ждем вас! В салоне вам уделят максимально возможное внимание. Готовы обсудить ваши проекты, идеи, пожелания, а так же предложить вам мебель и свет как из салона, так и на заказ.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ САЛОН МЕБЕЛИ ПРЕДЛАГАЕТ ДИЗАЙНЕРАМ И АРХИТЕКТОРАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ПО ПОДБОРУ, КОМПЛЕКТАЦИИ И ДОСТАВКЕ МЕБЕЛИ ПОД КЛЮЧ.



Как создать современный интерьер с классическими мотивами

Я люблю создавать интерьеры в стиле современной классики, потому что он идеален для жилого пространства и способен создать праздничное настроение в любое время и любую погоду.



На примере своего проекта я хотела разобрать с вами основные принципы построения современного интерьера с классическими мотивами.

1. Делаем ставку на спокойные тона.

Основа как базовый гардероб – удобно, красиво и никогда не выходит из моды. Речь, конечно же, о пастельных тонах. Беж, серый, кремовый, пудровые оттенки. Для контрастов подойдет спокойный синий, голубой, светло-зеленый, сиреневый.

- 2.** Чётко разграничьте, что в вашем интерьере будет классическим, а что современным.

В этом интерьере я сделала классический акцент на отдельных предметах и аксессуарах. Кухонный гарнитур, стулья, люстра, молдинги тяготеют к классике, а вот камин, диван, стол и подвесы над ним выполнены в современном стиле. Очень важно правильно миксовать классику с современными предметами, чтобы не получилась безвкусица.

- 3.** Неотъемлемой частью интерьера в стиле современной классики является лепной декор. Это красивые потолочные карнизы, высокие плинтуса и утонченные настенные молдинги. Гипсовая лепнина – не дешевое удовольствие, но существует недорогой аналог – это полиуретан или дюрополимер. Но нужно очень тщательно подходить к выбору производителя, делая ставку на зарекомендовавшие себя бренды.

- 4.** Характерной чертой является камин. Он может быть дровяным, газовым или электрическим. Если раньше камин выполнял функцию обогрева комнаты, то в современном дизайне — это особенный элемент декора. Гостиная с камином — это уютное место для отдыха всей семьи и гостей.

- 5.** В интерьере, оформленном в стиле неоклассика, основное внимание уделяется текстилю. Каждый элемент выбирается продуманно, здесь нет места лишним вещам. Оконные шторы должны ниспадать на пол ровными глубокими складками, для их пошива используют бархат, атлас, велюр. Не стоит забывать о подушках. Они тоже должны выглядеть стильно и торжественно.

- 6.** Ну и, конечно, особое настроение интерьеру в стиле неоклассика придает грамотно подобранный декор. Это могут быть настенные или напольные зеркала, картины, подсвечники, часы, живые растения в красивых кашпо.

Если вам нужен дизайн-проект вы всегда можете обратиться ко мне по телефону: **+7 919 003-13-43.**



СТИЛЬ ГОРОДА



•НОВЫЙ ГОД НА СТИЛЕ!•

со Светланой Афанасьевой

Кинодива эпохи Великой депрессии Мэй Уэст носила чулки в сетку. На правой, высоко расположенной подвязке, было вышито слово «Christmas», а на левой – «New Year». Выходя на сцену в провокационной грации, она предлагала публике «не забыть заглянуть к ней между двумя праздниками».

На сегодняшних корпоративных вечерах дамы тоже хотят эпатировать гостей, правда, не всегда так тонко. Декорьте, короткие юбки, платья-футляры, в которых не вздохнуть-не выдохнуть, платформы на шпильке – и это только отдел бухгалтерии.

Знаю, знаю, что ваши праздничные платья куплены давно, ещё к позапрошлomu Новому году. Тенденции уже другие, но за наряд уплОчено, значит, надо его выгуливать. О том, что тренд-поезд ушёл, думать не хочется.

Ещё один бич светских мероприятий – максимум тела, минимум комплексов. А ведь правила коррекции фигуры ни один бокал шампанского не отменяет: юбки, рукава и жакеты должны заканчиваться в самом изящном месте. Трижды подумайте, выбирая платье без рукавов: царственная осанка и подтянутые руки – мастхэв в таком наряде.

Пока я подбирала фото к статье, муж через плечо смотрел и спрашивал: «А это хорошо? А вот это? Да как так, ведь и то, и это – черное платье с кружевом, в чем разница?»

В том-то и дело, что разницу словами описывать сложно и долго, нужна насмотренность. Поэтому минимум слов, максимум фото.

Что совсем мимо кассы?

Комплекты «Принцесса» – пачки с каблучками и кружевными кроп-топами.

«Я весь год в зале пахала» – бандажные платья и офисные варианты с кружевными вставками.

Мисс «Кружевные спина и руки».

Варианты «Ведическая женщина» и «Женщина-богиня».

В чем же тогда можно и нужно?

Пайетки. Придерживайтесь правила: самый простой силуэт, качественная ткань-подкладка, разумность. Одну акцентную вещь, остальное – база.

Юбка-карандаш плюс белая рубашка или блуза с объёмными рукавами – идеально. Есть смелость и позволяет фигура – брючный костюм простого кроя.



Брючный костюм.

Лаконичный или ультрамодный с асимметричным плечом. Пусть ярким аксессуаром выступит ремень, клатч или серьги.

Если выбираете костюм из бархата – только свободный крой, ничего лишнего, хорошо отпаренные швы, иначе он прибавит лишний вес.





Геометрия и фактура.

Необычной формы рукава, юбки с экзотными элементами, деликатные разрезы на плечах и игра фактур. Украшения – массивные цепи и геометрические сочетания.



Перья.

Оторочка перьями рукавов и низа брюк-колгот, декоративная кайма на юбках или полностью состоящая из перьев. В последнем случае, правда, озаботьтесь спокойным сдержанным верхом.

Кстати, что пайетки, что перья давно уже стали кэжуал-элементом, не обязательно ждать ещё год, чтобы их носить. Просто добавляете спокойный трикотажный верх – и это будет круто.



Обувь.

Каблук kitty или устойчивый широкий. Главное, обойдитесь без блестящих кроссовок и шпилек на платформе. Выбирайте удобный вариант, потому что с собой явно не будет балеток, чтобы переодеться, потому что баулы остались дома. С собой только клатч – всегда акцентный и жесткой формы. А туда, как известно, или телефон, или кошелек, но никак не вместе.



Белье.

только бесшовное, чулки максимум 10 ден или плотные колготки. Маникюр без нарисованных ёлочек и страз. Макияж стойкий, настроение боевое.

Я от всей души желаю вам встретить этот Новый год стильно. Тем более, у вас уже и вариантов после этой статьи нет.

L'dea

МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ



Элегантности и уверенности в себе!

• Широкий размерный ряд 42-60.

• Предъявителю
СКИДКА 10%

*(Кроме ассортимента бренда Alexander Bogdanov)**

L'dea
МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ

ТЦ «Мегаторг», 2 этаж;
г. Владимир, ул. Тракторная, 45.

*подробности акции узнавайте у продавцов-консультантов



СВАДЕБНЫЙ МИР
(@swmir33vlad)

Здравствуйте! Меня зовут Елена. Я директор салона "Свадебный мир". Мы уже более 10 лет помогаем невестам города Владимира и области определиться с выбором свадебного платья мечты. И у нас это отлично получается! Благодаря самому большому выбору в городе, высокому уровню работы наших консультантов и лучшему сервису.

Часто невесте сложно сразу определиться в выборе свадебного платья. Поэтому личный лайфхак от меня: перед походом в салон составьте персональный мудборд из коллекций и покажите его консультантам перед примеркой. Так они быстрее смогут понять ваши предпочтения и предложить похожие модели. И доверьтесь полностью консультантам, поскольку они имеют большой опыт работы по стилю и фасонам. Не отказывайтесь померить даже то, что совсем не планировали! Ведь именно перемерив, приличное количество платьев, путем исключения и сравнения, невеста найдёт именно его, платье своей мечты!

Мы желаем всем невестам лёгких и только позитивных поисков платья своей мечты!



Декоратор
Юлия БЕРГ
(@yuliaberg)

Как не ошибиться с выбором свадебного декоратора? В первую очередь, оцените портфолио – в нём не должно быть чужих работ и виртуальных примеров, только свои реальные проекты, т.к. каждый декоратор даже одну и ту же идею сможет реализовать по-своему.

Если работы декоратора

близки к Вашим желаниям, можете смело доверить ему самый важный праздник в Вашей жизни! Один из топовых декораторов г. Владимира – Юлия Берг, студия праздника «7еНебо», поможет сделать ваш праздник незабываемым.

А лично посетить и ознакомиться с ассортиментом салона

"Свадебный Мир" вы можете по адресу:

город Владимир, ул. Большая Нижегородская, 50.

Или подписывайтесь на нас в Инстаграмм @swmir33vlad и будьте в курсе наших самых последних новостей и событий!



Фотограф
Татьяна НИКИТИНА
(@tesangheles_)

Привет я свадебный фотограф Татьяна Никитина в инстаграмм вы можете найти меня как (@tesangheles_). Фотографией профессионально занимаюсь 8 лет. К выбору свадебного фотографа я советую отнестись серьёзно, ведь фотография как хорошее вино отличается по качеству и вкусу. Лично

у меня на свадьбе было 3 свадебных фотографа и всеми я осталась довольна, каждый поймал момент исходя из призм своего фокуса, пропустив будущую картинку через свое сердце и сознание. Перед свадьбой обязательна встреча с фотографом, где вы обсудите все мелочи и пропишите их в договоре. Так же советую предсвадебное love story для постановки поз и «синхронизации» с фотографом. Будет рада запечатлеть Ваши свадебные истории на долгую память.



Визажист
Людмила ВОРОБЬЕВА
(@ludmila.style)

Всем привет! Меня зовут Людмила. Визажем занимаюсь семь лет, укладками около года.

Образ невесты должен быть ориентирован как на фото- и видеосъемку, так и на красоту без камер: выберите для себя идеальный тон;

контуринг лица обязательно; чёткие, но мягкие и не графичные брови. Обязателен лёгкий свежий румянец и хайлайт на выступающих зонах лица. С яркостью глаз можно поиграть. А вот помаду лучше выбрать освежающую образ, например, в цвет букета.

Свадьба – это волнительно, этот день вы запомните навсегда! Приходите, и я создам вам образ мечты!

Участники проекта

Модель – Анна Шуя @anna_shuia

Макияж и укладка – Людмила Воробьева @ludmila.style

Фотограф проекта – Татьяна Никитина @tesangheles_

Букет невесты – Юлия Краснова цветы Владимир @krasnovaflores

Платье невесты – Свадебный Мир Владимир @swmir33vlad

Декоратор проекта – Юлия Берг @yuliaberg



САЛАТ ИЗ АВОКАДО С АККОМПАНЕМЕНТОМ ИЗ КРЕВЕТОК.

Что приготовить на праздничный стол? Этим вопросом задаются абсолютно все хозяйки в канун торжества. Все меню составить за Вас мы не можем, но вот дать идею со свежайшими экзотическими фруктами нам по силам. Шеф-повар студии «Роулет» Дмитрий Орловский приготовил оригинальный салат. Читаем, заказываем и готовим!

Дмитрий Орловский, основатель и шеф-повар кулинарной студии Roulet.



1

АВОКАДО. Это самый распространенный экзотический фрукт, который мы знаем уже давно. Разделять его просто. По кругу надрезаем ножом до косточки. Делим на 2 половины и вытаскиваем косточку. Авокадо хорошей спелости легко вынимается ложкой. Если вынуть авокадо, потом порезать кубиками и обратно вернуть импровизированную емкость из кожуры, получится хорошая основа для нашего салата.

САЛАТ из одного Авокадо, конечно оригинально, но мы пойдем дальше и добавим вкусовых нот. К нарезанному кубиками Авокадо добавляем половинки Томатов Черри и всё это выкладываем слоями в половинку авокадо вперемежку с листьями рукколы. Заправляем солью, зеленым соусом тобаско, розовым перцем и оливковым маслом.



2

Вокруг **АККОМПАНЕМЕНТ.** Обжариваем креветки с чесноком и имбирем в кунжутном масле в конце добавляем маракуйю и выкладываем на тарелку. Дополнительно украшаем кинзой, каплями красного тобаско или свежим перцем чили.



3

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ НУЖНЫ ВКУСНЫЕ И АРОМАТНЫЕ, ТАКИЕ КАК В МАНГОЕД33.



MANGOE D

Экзотические фрукты LUXURY-класса
☎ 602-999 @mangoed_vladimir

Beautysafe - Кафе Вашей красоты и здоровья.

BIOAQUA -

новинка в мире косметики.

Охватившая весь бьюти-мир мания ко всему азиатскому имеет под собой прочное основание. Доступность таких редких у нас ингредиентов, как мушун улитки или протеин шелка, растительных компонентов как экстракт сакури или женьшеня, а также продуктов животного происхождения, позволяет производителям использовать их, не вознося стоимость готовой продукции до невообразимой высоты.

Вивоаqua создает продукты, призванные решить самые разные проблемы: избавить кожу от морщин, акне, забитых пор, вялости, гиперпигментации, сухости.

Хит продаж — грейзевая маска для устранения черных точек и воспалений, которая при нанесении на кожу начинает пузыриться!

Косметику Вивоаqua можно найти во Владимире в Beautysafe, ведь последние новинки индустрии красоты здесь появляются с завидной регулярностью и у одних из первых.

Вивоаqua – шикарный презент на Новый год для вас и ваших близких.

- НАКОПИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА СКИДКОМ: ОТ 10-20%.

- КУРЬЕРСКАЯ ДОСТАВКА: 1-2 ДНЯ.

- РЕДКИЙ ПАРФЮМ ИЗ ЛИНЕЕК, СНЯТЫХ С ПРОИЗВОДСТВА.



НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД
«100ЛИЦА»,
И **5% СКИДКИ** ВАША!

📍 ТЦ «РАЙОН»
ул. Добросельская 169Б;
с 10:00 - 21:00
без перерывов и выходных

🌐 www.beautycafe33.com
📱 @beautycafe33
📧 ok.ru/irina.goleva1
📌 vk.com/club123962379




ОПТИКСТАЙЛ

Все для Вас и Ваших глаз

НОВОГОДНИЕ СКИДКИ



До
-50%

- ОПРАВЫ • СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ •
- КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ •
- СРЕДСТВА ПО УХОДУ • АКСЕССУАРЫ •

Адреса оптических центров "Оптикстайл":
г. Владимир: ул. Горького, 73а, 33-16-25;
пр-т Ленина, 41, 54-50-97;
Студеная гора, 34, 45-08-68, Суздальский пр-т, 13, 37-24-35;
ул. Тракторная, 45 (ТК «Мегаторг») 44-42-13;
г. Муром: ул. Советская, 23а, (49234)7-74-17,
ул. Куликова, 7а (ТЦ «Зефир»), (49234)7-26-00.
www.opticstyle.ru

8(4922) 77-90-07 (единая справочная)

Скидки действуют с 15.12.2018 г. по 15.01.2019 г.
Полные условия акции на сайте www.opticstyle.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Маленькая Италия

Магазин сумок и аксессуаров



От кошелька до саквояжа.

Огромный выбор женских и мужских сумок, рюкзаков, портфелей, кошельков, портмоне, обложек для документов, визитниц, ключниц, дорожных сумок, чемоданов, зонтов, палантинов, перчаток, ремней.

Предъявите **СКИДКА 10%**
на весь ассортимент.*

Маленькая Италия
Магазин сумок и аксессуаров

ТЦ «Меридиан» 1 этаж
г. Владимир ул. Раstopчина, 24 А, (рядом с гипермаркетом Глобус)
Инстаграм: @malenkaiaitalia

* подробности акции узнавайте у продавцов-консультантов



ГРАВИРОВКА

на подарках для любого повода

Создавайте индивидуальные подарки для семьи, друзей и других близких.

Добавьте имя или поздравление, чтобы создать специальный подарок!

Лазерная и механическая гравировка на любых материалах, полноцветная ультрафиолетовая печать

www.napobede.ru

НА ПОБЕДЕ
НАГРАДЫ ПОДАРКИ ГРАВИРОВКА

г. Владимир
Комплекс «Торговые ряды», 3 этаж
8 (901) 992-60-48

МУРОМСКАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

ЕЛЕНА ЯРИКОВА

Съемки программы "Мужское и женское"
для Первого канала.



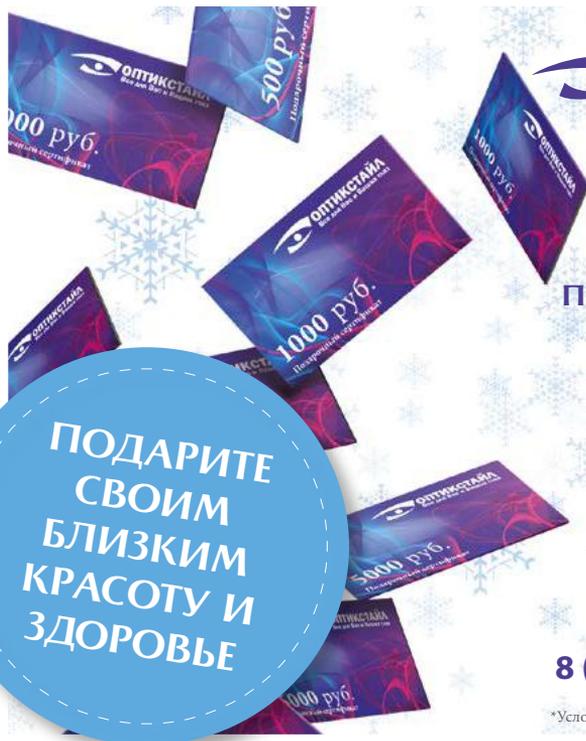
ОПЫТ РАБОТЫ
25 ЛЕТ!



- КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК
- ДИРЕКТОР МЕДИЦИНСКОЙ КЛИНИКИ
- ЭКСПЕРТ НА ВЕДУЩИХ ТЕЛЕКАНАЛАХ СТРАНЫ

Запись на прием:
Viber/Whats app: +7 920 621-55-43;

сайт: elenamedium.ru;
instagram: [@elena_yarikova_](https://www.instagram.com/elena_yarikova)



ОПТИКСТАЙЛ
Все для Вас и Ваших глаз

**ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ
"ОПТИКСТАЙЛ" —
ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК
РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!***

**ПОДАРИТЕ
СВОИМ
БЛИЗКИМ
КРАСОТУ И
ЗДОРОВЬЕ**

Адреса оптических центров "Оптикстайл":

г. Владимир: ул. Горького, 73а, 33-16-25;
пр-т Ленина, 41, 54-50-97;
Студеная гора, 34, 45-08-68, Суздальский пр-т, 13, 37-24-35;
ул. Тракторная, 45 (ТК «Мегаторг») 44-42-13;
г. Муром: ул. Советская, 23а, (49234)7-74-17,
ул. Куликова, 7а (ТЦ «Зефир»), (49234)7-26-00.

www.opticstyle.ru

8 (4922) 77-90-07 (единая справочная)

*Условия действия сертификата уточняйте у сотрудников "Оптикстайл"

ПОДАРОК ДЛЯ ЧЕМПИОНА!

МЕДАЛЬНИЦА

**ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ
ДЛЯ ХРАНЕНИЯ
ВАШИХ НАГРАД**

**БОЛЬШОЙ ВЫБОР
МЕДАЛЬНИЦ
ИЗ СТАЛИ
В НАЛИЧИИ**

**ИЗГОТAVЛИВАЕМ
НА ЗАКАЗ**



НАПОВЕДЕ.RU

НА ПОВЕДЕ
НАГРАДЫ ПОДАРИ. ГРАВИРОВКА

ТК «Торговые ряды», 3 этаж
ул. Б. Московская, 19а

8 (901) 992-60-48
narobede33@mail.ru



ВИРТУОЗЫ ЧИСТОТЫ

- 📍 г. Владимир, ул. Чапаева, д. 8А
- ☎ (4922) 46-23-46, 8 910 097-74-06
- 🌐 kit-k.ru
- 📌 club75041391
- 📷 @kitcleaning
- 📘 kit.cleaning
- 📧 ar@kit-k.ru

Русский Балет

Первый год во Владимире



Жанна ШОЛОХОВА,
руководитель школы «Русский балет»:

За год нам удалось сделать многое: найти своих фанатов и поклонников, сделать первые шаги на пуантах, обзавестись первыми костюмами. Деткам, посещающим нашу школу, мы прививаем любовь к искусству и классической музыке».

РОВНО ГОД НАЗАД В НАШ ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ МИР ПРИШЕЛ БАЛЕТ В ВИДЕ ДЕТСКОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ «РУССКИЙ БАЛЕТ». ДОСТИЖЕНИЯ ЗА ГОД МЫ УВИДИМ 16 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА НА ПЕРВОМ ДНЕ РОЖДЕНИЯ ШКОЛЫ. В ПРАЗДНИЧНОМ КОНЦЕРТЕ ПРИМУТ УЧАСТИЕ ВСЕ ВОСПИТАННИКИ ОТ 3 ДО 13 ЛЕТ.

Жанна, кого вы ждете в школе «Русский балет»?

– Ждём всех, кто по-настоящему увлечен балетом и мечтает встать на пуанты. Ждём фигуристов, гимнастов, танцоров – тех, кому занятия балетом дадут дополнительную гибкость, растяжку, правильную постановку корпуса и осанку.

Мы предоставляем возможность заниматься в группах до 10 человек, мини-группах, а также на индивидуальных занятиях с педагогом.

– По какой методике проходит обучение?

– Методики обучения в школе «Русский балет» разработаны специально для маленьких детей ведущими преподавателями хореографии г. Санкт-Петербурга с использованием классической хореографии академии А. Я. Вагановой. Программу разработала балерина, педагог-репетитор по балету И. Н. Чистякова.

К участию в совершенствовании методик привлекаются ведущие специалисты по детской психологии и медицине. Центральный офис сети школ «Русский балет» г. Санкт-Петербурга следит за тем, как проходят занятия в филиалах.

– Занимаются ли мальчики?

– С радостью приглашаем и принимаем мальчиков в нашу школу. Сейчас занимаются мальчики 8-10 лет (фигуристы, танцоры) в группе хореографии для спортсменов, так как подключение классической хореографии дает отличные результаты в основном виде спорта.

– Школа «Русский балет» – это не только обучение, это практически семья. Какие мероприятия у вас проходят?

– У нас на постоянной основе организуются открытые уроки для родителей. В мае 2018 года состоялся первый отчетный концерт

воспитанников школы. Каждое лето Центральный офис предлагает поехать в балетные лагеря России. Для самых усердных учеников организуются просмотры в известных балетных академиях страны. В предстоящие Новогодние каникулы для воспитанников школы организован балетный лагерь в г. Санкт-Петербурге с регулярными занятиями и увлекательными экскурсиями по городу.

Кстати: Сегодня международная сеть детских хореографических школ «Русский балет» – это сеть из 105 школ в 79 городах.



Русский Балет

Международная сеть детских хореографических школ

📍 г. Владимир, ул. Мира, 15-В, БЦ "Консоль", оф. 403

☎ 8(900)480-56-00,
8(800)333-93-97
(звонок бесплатный)

🌐 www.schoolballet.com
📷 [@schoolballet33](https://www.instagram.com/schoolballet33)
f [www.fb.com/schoolballet33](https://www.facebook.com/schoolballet33)
vk vk.com/club156340929
📞 ok.ru/schoolballet33

СКИДКА 7 % НА ПОКУПКУ АБОНЕМЕНТА ПО ПРОМО-КОДУ «100ЛИЦА» ДЛЯ НОВЫХ КЛИЕНТОВ.

ПРОВОДИМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАБОР В НОВОМ 2019 ГОДУ ПРИ НАЛИЧИИ СВОБОДНЫХ МЕСТ В ГРУППАХ.

Ученицы детской хореографической школы "Русский балет" в г. Владимир.

КАТКОВА
Елизавета



ДРЕВАЛЕВА
Маргарита



БАНДИНА
Анастасия



КРИЖАНОВСКАЯ
Елизавета



«Каждый может стать творцом!»



Скромный девиз гончарной школы «Колокол» не может не привлечь, поэтому мы отправились покорять глину под чутким руководством основателя мастерской Анастасии Королёвой.

Гончарная школа «Колокол» находится на улице Ильича, это очень колоритное место в центре Владимира. Ещё хочется сказать: просторное, светлое и уютное. Если бы не гончарные круги, можно было бы подумать, что это арт-кафе в стиле лофт. Везде авторская керамика в виде кружек, светильников, тарелок. Всё это разной формы, особенно популярна тема фруктов и тыквы.



– История нашего «Колокола» началась с красивой посуды. С детства я просто обожала особенную посуду, поэтому у меня была своя тарелочка и кружечка, обязательно с каким-то дизайном. История продолжилась во взрослой жизни, когда в кафе я увидела handmade посуду. Меня зацепила мысль: **«Керамику можно делать самому!»**

Как и полагается, на пути к мечте возникли трудности. Анастасия не знала, где брать оборудование, глину и самих гончаров. Во Владимире ничего подобного не было, поэтому поиски привели в дружную семью «Колокола».

– «Колокол» – это франшиза, которая пришла из города Воронежа. В этом плане проще нам и понятнее посетителям. Плюс воронежские ребята – Ярослав и Арина – классные! Потому сомнений во франшизе не было. Все моменты в работе отлажены: обучение мастеров, проведение мастер-классов, поставка оборудования и закупка материалов. И самое главное – миссия школы, которая мне безумно понравилась!

Миссия школы «Колокол» – показать, что гончарное искусство – это не хмурые горшки, и помочь сделать первые шаги в постижении этого древнего ремесла, получая от процесса пре-



вращения комочка глины в красивое керамическое изделие настоящее удовольствие!

– Когда делаешь что-то хорошее, когда двигаешься в правильном направлении, Вселенная непременно поможет. Так случилось и со мной: когда я не знала, где взять деньги на школу, где искать помощи, начали случаться чудеса! Деньги нашлись, появилось много новых знакомых – не просто исполнителей, а людей удивительных, которые с горящими глазами дни и ночи готовились к открытию. Произошло что-то невероятное – мы сделали всё идеально. Мы вместе.

Все мастер-классы тематические, их расписание можно найти на сайте школы и в соцсетях. Когда есть желание воплотить что-то особенное или просто не любите шумные компании, можно записаться на индивидуальное занятие. Если у вас появится желание



Миссия школы «Колокол»

– ПОКАЗАТЬ, ЧТО ГОНЧАРНОЕ ИСКУССТВО – ЭТО НЕ ХМУРЫЕ ГОРШКИ, И ПОМОЧЬ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПОСТИЖЕНИИ ЭТОГО ДРЕВНЕГО РЕМЕСЛА, ПОЛУЧАЯ ОТ ПРОЦЕССА ПРЕВРАЩЕНИЯ КОМОЧКА ГЛИНЫ В КРАСИВОЕ КЕРАМИЧЕСКОЕ ИЗДЕЛИЕ НАСТОЯЩЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ!

стать профессиональным гончаром или сделать гончарное ремесло своим хобби, обучающий курс тоже можно пройти в школе «Колокол». Для детей по воскресеньям в школе идет специальный курс, а в другие дни – мастер-классы.

– Нам часто задают вопрос: «Можно ли за мастер-класс новичку сделать что-то, например, кружку?». Конечно же можно. Мастер-класс длится два-три часа. Мастер знакомится с учениками, рассказывает о глине и процессе работы, а потом вы творите. Большинство учеников приходит к нам повторно, потому что работать с глиной увлекательно и волшебное! А ещё это классный подарок, сделанный своими руками.

«Колокол» стал не просто школой, а местом, где можно интересно провести время, пообщаться. Атмосфера располагает окунуться в мир творчества. У нас отмечают дни рождения и устраивают корпоративы. Мы все рады и каждый получит удовольствие.

На курсах и мастер-классах в школе «Колокол» обучают разным техникам лепки, глазурирования изделий и их обжига. Все изделия покрываются пищевыми глазуриями и полностью пригодны для использования в быту. Школа постоянно развивается в профессиональном плане, появляются интересные мастер-классы.

– Самое важное в школе – это наша команда. Тут нет случайных людей. Всё плохое уходит, остаётся лучшее: мастера, администраторы, друзья. Мне важно, чтобы каждый, кто приходит к нам, не захотел уходить! Всё, что мы делаем, мы делаем с любовью. И наши ученики чувствуют это и влюбляются в керамику.



3 ЯНВАРЯ

«Колокол» отмечает ГОДИК – приходите поздравить ребят!

ГОНЧАРНАЯ ШКОЛА

Колокол

За жизнью школы можно следить в соцсетях:

vk.com/kolokolschool_vladimir
[@kolokolschool_vladimir](https://t.me/kolokolschool_vladimir)

Адрес: г. Владимир, ул. Ильича, 4
Тел.: +7 904 260-33-00

vladimir.kolokol.school@kolokolschool.vladimir@gmail.com

Время работы:
Пн.-Пт. с 12:00 до 20:00
Сб.-Вс. с 10:00 до 18:00

Приходите, у нас творится волшебство!

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ВО ВЛАДИМИРЕ НЕКУДА СХОДИТЬ?

Разберёмся вместе с Катериной Максимовой и Ольгой Колпинской из студии:

«АРТИШОК»!

Часто можно услышать, что во Владимире невозможно интересно провести время. На самом деле в последние пару лет ситуация с досугом сильно изменилась в лучшую сторону. Постоянно устраиваются различные фестивали и тематические праздники, строятся ледовые дворцы, горнолыжные комплексы, парк-отели, открываются кафе и рестораны.

С появлением социальных сетей узнавать о предстоящих событиях стало очень просто, достаточно подписаться на интересные страницы и ничего не пропустите.

Мы в мастерской вдохновения «Артишок» также стараемся разнообразить жизнь земляков, набираемся опыта в столичных творческих студиях, привозим к нам идеи необычных мастер-классов, приглашаем талантливых мастеров.

Но у нас есть не только досуговые мероприятия. Мы по-настоящему обучаем разным видам живописи, лепке из глины в формате курсов, проводим детские творческие занятия, кулинарные мастер-классы и отмечаем дни рождения.

Например, у нас есть необычный курс «6 материалов», где каждую неделю ученики изучают новый материал. К концу курса они уже могут поделиться, что им больше по душе. А после нового года планируются кулинарные курсы для взрослых и для детей.

Любое занятие можно пройти в индивидуальном порядке: и по живописи, и кулинарные мастер-классы на любую тему. Мы поможем воплотить даже ваш личный проект в реальность.

Из нового: очень здорово люди восприняли идею с арт-свиданиями. Это когда мастер-класс проводится для пары. Можно вдвоём и рисовать, и шить, и готовить, и даже лепить посуду или украшения из глины/пластика. На память остаются профессиональные фотографии для семейного архива, результаты совместного творчества и уйма положительных эмоций!

А тех, кто всё ещё считает, что у нас в городе нечем заняться, приглашаем на квАРТИрники, кулинарные и другие МК. Гарантируем, вы свое мнение измените!



АБСОЛЮТНО ЛЮБОЕ СОБЫТИЕ В НАШЕЙ СТУДИИ МОЖНО ПОСЕТИТЬ ПО ПОДАРОЧНОМУ СЕРТИФИКАТУ. МОЖНО ВЫБРАТЬ НОМИНАЛ И СДЕЛАТЬ НЕОБЫЧНЫЙ ПОДАРОК БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КАК РАЗ ПЕРЕД КАНИКУЛАМИ.

Также мы открыты как площадка под аренду для мероприятий!

Подписывайтесь на нас в **INSTAGRAM** и следите за новостями:

@studio_artishock
@catherinemac_
@olaroll





ХИГЕР

Анастасия Алексеевна

- Медицинский психолог
- Практикующий психотерапевт
- Опыт работы более 15 лет.



- Когнитивно-поведенческая психотерапия
- Работа с детьми и подростками.
- Семейное консультирование.
- Психотерапия депрессивных расстройств, неврозов, тревожности, страхов и панических атак.
- Психотерапия зависимостей, в том числе любовной и пищевой.
- Помощь в ситуациях личностных кризисов, дезадаптации, потери внутренних опор и личностных границ.
- Психодиагностика и консультирование.

📍 г. Владимир,
ул. Фатьянова 16

☎ 8 (920)-944-23-23

@ anastasiyakhiger@mail.ru



SMARTY KIDS



Открытие нового центра для развития детей – это всегда повод рассказать об этом. Теперь ментальная арифметика и каллиграфия будут ещё доступнее в нашем городе. И, конечно, это история, часто построенная на случае из своей жизни. Мария Каджая, педагог по каллиграфии и мама троих детей.

– В первую очередь, хотелось развития для себя и своих детей. По образованию я педагог. Стала изучать модные сейчас развивающие центры по ментальной арифметике, каллиграфии и скорочтению. Мне стало интересно, я прошла обучение по курсу «Каллиграфия», стала преподавателем. В итоге мы выбрали франшизу и открыли развивательный центр SmartyKids.

В центре ментальной арифметики SmartyKids детям помогают избавиться от клипового мышления и научиться выстраивать логические цепочки рассуждений. Ментальная арифметика – это эффективная методика, позволяющая любому ребёнку от 4 до 12 лет гармонично развиваться с помощью регулярных упражнений на абакусе и практики устного счёта. В процессе занятий одновременно работают оба полушария мозга. Такая активность позволяет ребёнку улучшить память, воображение и логическое мышление.



Учителями используется уникальная система геймификации, оснащённая картами, и наклейками. Все учебники разработаны опытными методистами и психологами, включают в себя 3D реальность. Учениками и педагогами применяется собственная платформа SmartyKids, включающая в себя функциональный личный кабинет и тренажёры для выполнения домашних заданий.

– Помимо ментальной арифметики, у нас есть курс каллиграфии, на который записываются все, особенно подростки. Красивый и разборчивый почерк – это залог успешной сдачи ЕГЭ, где нужно писать сочинение. Также мы добавили занятия по шахматам, английскому, подготовке к школе, а ещё у нас работает логопед. Преподаватели все квалифицированные, мы долго их подбирали. Это педагоги, которых мы знаем и доверяем, что очень важно в работе с детьми.

Занятия проходят по возрастным

группам. Регулярно проводятся тесты и контрольные работы для отслеживания результатов. Как признаются педагоги, дети не хотят уходить с занятий, потому что интересно. Кроме обучения проходят мастер-классы и творческие занятия. В конце декабря в гости ждут семью из Англии. В планах SmartyKids открыть курсы скорочтения и веселую гимнастику для малышей.

– Мы открылись, поэтому хотим пригласить родителей с детьми к нам в гости. Записывайтесь на пробный шоу-урок, развивайте своих детей, и вы увидите, как изменится их мышление и они станут обгонять своих сверстников. Нас легко найти, мы находимся на проспекте Ленина между площадью Победы и ТЦ «Крейсер».

В конце декабря к нам в гости приедет семья из Англии, они проведут увлекательный шоу-урок о своей стране, расскажут о своих рождественских традициях. Приглашаем всех окунуться в интереснейшее путешествие по Англии!

Звони

+7 930 030-30-37

г. Владимир, пр-т Ленина, 42
vladimirg.smartykids.ru



SMARTY
KIDS
*

НАШИ ПРЕПОДАВАТЕЛИ:



РУСАКОВА
Наталья Николаевна
(преподаватель
ментальной арифметики)



КАДЖАЯ
Мария Алексеевна
(преподаватель каллиграфии)



УСПЕНСКАЯ
Мария Александровна
(преподаватель
ментальной арифметики,
подготовка к школе)



БЕЛОУСОВА
Майя Юрьевна
(преподаватель английского)



КВАСОВАРОВА
Ирина Викторовна
(преподаватель по шахматам)



ЦУРИКОВА
Любовь Владимировна
(логопед)

 @smarty_kids33
 SmartykidsVovladimire

Гениальными
становятся



В БАССЕЙН С ДЕТЬМИ



Один из топ-вопросов в моём инстаграм - тема про плавание детей! В директ летят вопросы: «Как вы научили детей плавать?», «С какого возраста? Где?», «Как это возможно ходить в бассейн сразу с тремя?» И так далее... Поделюсь немного нашим опытом.

МОЙ ПЕРВЫЙ ОПЫТ

Старшему сыну мы начали прививать любовь к воде дома, барахтались в ванной. В бассейн попали почти в два года и были очень рады. Кстати, спасибо известному владимирскому пловцу Серёже Сафонову – пошли с его подачи! Мы занимались без тренера. Я сама ходила с Арсением в детский бассейн, сначала в ФЦ «Муравей», потом перешли в большой бассейн, и он поплыл, когда ему ещё не было трёх лет. Я была в восторге, что такой малыш и плавает сам!

Вообще, мне кажется, уже все знают о пользе ранних занятий плаванием, кроме того, что ребёнок будет уметь держаться на воде и полюбит плавать!

Это классный бонус для здоровья и развития:

- Во время плавания малыш расслабляется, снижается повышенный тонус мышц, которые зачастую бывает у новорожденных. У ребёнка укрепляются мышцы спины, шеи, живота, ручек и ножек.
- Из-за большой сопротивляемости воды происходит естественное укрепление опорно-двигательного аппарата, формируется правильная осанка. Активное движение ног является профилактикой развития плоскостопия.
- Водные процедуры способствуют общему закаливанию организма.

После плавания крепкий и здоровый сон ребенку обеспечен!

- И, конечно, плавание – это двигатель общего развития ребёнка, а также положительных эмоций и радости!

До похода в бассейн нужно тренироваться дома в ванной!

ПОДГОТОВКА К ПЛАВАНИЮ

Лучше, чтобы купание проходило в воде с температурой около 34 градусов: примерно такую поддерживают в детских бассейнах. К тому же в воде ребёнок будет активничать, а в слишком горячей это не комфортно и к тому же дополнительная нагрузка.



Также стоит изучить литературу про грудничковое плавание, а ещё лучше посмотреть видеоматериалы, чтобы был пример!

Когда родилась Аврора, я уже перечитала кучу информации и пересмотрела множество видео по грудничковому плаванию! Знала, что начать лучше как можно раньше, ведь до трёх месяцев у малышек сохраняется рефлекс задержки дыхания.

Поэтому с Авророй мы начали нырять дома уже через две недели после рождения, а в три месяца отправились в бассейн! Года в полтора она уже хорошо плавала. Для многих это выглядело дико, и часто бабушки с соседних дорожек пытались бежать её спасать, когда она с разбега прыгала в большой бассейн.

Тогда мы уже занимались в фитнес-центре с детским и взрослым бассейном – они находятся в одном помещении, и это очень удобно. Старший плавает во взрослом бассейне, кстати, тут уже можно подключить тренера, что мы и сделали, а рядом мама занимается с малышкой!

Конечно, и третьего ребёнка мы потащили в бассейн. Первый раз она там оказалась в два месяца, и я очень рада, что мои дети водолавающие, это правда очень здорово. При посещении бассейна мы обязательно заглядываем в сауну и хамам, где старшие обливаются холодной водой, малышка тоже обтираю. Зака-

ляйся, если хочешь быть здоров – это очень верно сказано.

Ещё обязательно необходима уверенность и спокойствие, потому что ребёнок всё чувствует. Ваше нервное состояние будет передаваться ему и желаемого результата вы не получите! Когда я стала мамой в третий раз и начала купать Астру, то в руках уже не было сноровки, и я переживала, а от этого и малышка беспокоилась. Стоило мне успокоиться, плавание стало приносить радости!

Если вы не уверены в своих силах и есть страх, то лучше пригласить специалиста по грудничковому плаванию. Вам покажут как нужно, а потом сможете продолжить самостоятельно!

ТЕРПЕНИЕ И ТРУД

У нас с плаванием положительный опыт. Это, конечно, не всегда легко, без терпения и сил тут не обойдётся. Сходить одной с тремя детьми в бассейн – это самое настоящее испытание. Куда бы мы ни приехали, для детей самое главное, чтобы было, где купаться. Это очень облегчает жизнь, например, на отдыхе. Дети плавают сами и без всяких поддерживающих средств.

Бывает, что у других детей в бассейне негативные отношения к занятиям. Тут всё зависит от тренера: либо долго выбираете, либо делаете сами. Кому ребенок доверится в первую

очередь: маме или малознакомому человеку? Ничего против занятий с тренером я не имею, но мне кажется, что это нужно делать обязательно вместе с мамой или папой. Тем более здорово, что сейчас таких занятий много.

И, конечно, это очень хороший и тесный контакт с ребёнком, это улыбки и радость за его умения, это новые возможности. Главное, чтобы всем вам это занятие приносило удовольствие и было в радость, а от родителей необходим настрой и уверенность в своих действиях.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОПРОБУЙТЕ!





ЛЕГОРОД



Сочельник в
«Легороде»!



«Легород-Владимир» – одна из популярных площадок для детей в нашем городе. Напомним, что у «Легорода» удобное месторасположение: ТЦ «Меридиан», рядом с гипермаркетом «Глобус». Здесь можно без проблем оставить своего ребёнка в «Легороде» и спокойно заниматься покупками. Особенно это выручит в предновогодней суете, которая нас ожидает со дня на день.

«Легород» – это самое большое скопление лего в нашем городе. Интерактивное пространство разделено на зоны: «Лего город», железнодорожная станция и «Лего-поезда», море и корабли, парк развлечений и многое другое.

«Легород» – это классная площадка для проведения весёлых и интересных дней рождений, совместных мероприятий школьных классов и групп из детского сада. Особенно предложение актуально сейчас, в сочельник!

Не забывайте, что в уникальной детской игровой комнате «Легород» открылась школа изучения английского языка для детей **LEGO ENGLISH**. «Легород» в новом учебном году предлагает 100 игр на английском языке для детей от 5 до 10 лет.

УЧИТЬ АНГЛИЙСКИЙ В «ЛЕГОРОДЕ» ПРОСТО, ПОТОМУ ЧТО В ЭТОМ ПОМОГАЕТ ЛЕГО.

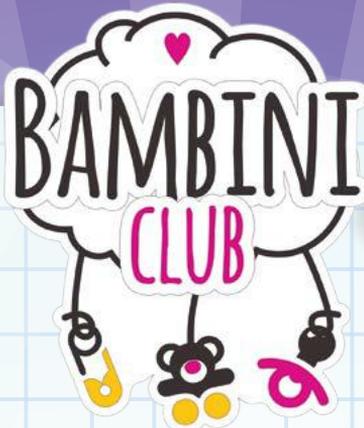


Занятия в **LEGO ENGLISH** проходят два раза в неделю в вечерние часы с **18:00 до 20:00**.

По всем вопросам пишите на **info@legorod.ru**

ТЦ Меридиан,
г. Владимир,
ул. Ростопчина, 24
(рядом с гипермаркетом «Глобус»), 1 этаж.

Подробности по телефону:
+7 919 021 81 88



24/7 работаем 24/7

видеонаблюдение онлайн

безопасность детей

система мягкой адаптации

всестороннее развитие

с детьми работает логопед

профессиональные педагоги

английский и китайский языки

Подготовка к школе:
«Академия дошкольника»
ПН и ЧТ с 17:30 до 18:30, стоимость 450Р

БОЛЕЕ 20 РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЯ В НЕДЕЛЮ !!!

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СВОБОДНЫХ МЕСТ!!!

ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ВЫ МОЖЕТЕ УТОЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 958 510 7772

- 1-2 года - группа «Лего»
- 2-3 года - группа «Монтессори»
- 3-4 года - группа «Лингвистическая»
- 5-7 лет - группа «Подготовительная»



ЗВОНИТЕ, ПИШИТЕ!

Будем рады провести для вас экскурсию по нашему саду.
Записаться на экскурсию: vk.com/app5708398_-165004506;
телефон: +7 (958) 510-77-72;
адрес: г. Владимир, ул. Диктора Левитана, 25.



ЗАЧЕМ ДЕТЯМ ЧУДЕСА?



Авторский блог педагога –

Натальи Геннадьевны ШУМИХИНОЙ.

(директор частного детского сада «Радуга».)

Наступает самое необыкновенное время года, когда мы ждем волшебства, сказки, тёплых эмоций и чуда. С особенным трепетом этого ждут дети. Давайте подумаем, зачем вообще детям нужны чудеса? Может, проще с раннего детства воспитывать понимание, что чудес на свете не бывает? Чудеса и сказки нашим малышам не просто нужны, они жизненно необходимы! Это особый мир в их подсознании, который помогает фантазировать и любую идею превратить в игру, а игра – это основной вид деятельности малышей.

Помните историю про отважную Пеппи Длинныйчюлок, которая могла игру придумать из чего угодно? А был бы у нас Пушкин без сказок его няни? Чудо и сказка развивают мышление, ребёнок учится фантазировать, а значит мечтать. В будущем это поможет расширять свой горизонт, выходить из зоны комфорта. Мечтать – это значит ставить цели и всей душой двигаться к их достижению. Как вы думаете, верили в детстве в волшебство известные изобретатели? Мало того, ждать чуда – это умение радоваться жизни, жить здесь и сейчас, наслаждаясь моментом. В наше время мало кто из взрослых может похвастаться этим умением. Вера в Дедушку Мороза – это умение делиться чем-то самым сокровенным, доверить заветное желание. В мире чуда и сказки дети накапливают определенный жизненный опыт, который будет им помогать на протяжении всей жизни. И конечно же, это бесконечное пространство для детского самовыражения. Каждому человеку в любом возрасте важно верить во что-то волшебное и прекрасное. Взрослые хоть и сомневаются в существовании Деда Мороза, но каждый год ждут чудес в новогоднюю ночь. Уверена, что и в вашей семье в это волшебное время присутствует атмосфера сказки, которая будет передаваться из поколения в поколение.

Пусть ваши мечты сбываются!

МАСТЕРСКАЯ - БУТИК

Травюры на металле

РУЧНАЯ РАБОТА



*Наши травюры дарят президентам и губернаторам,
деловым партнёрам и домохозяйкам!*



АРТЕЛЬ
СУВЕНИРНАЯ КОМПАНИЯ

www.artelpro.ru
+ 7 (904) 594-44-44



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА БЫСТРО СЧИТАТЬ?



Марина Скрыбина,
руководитель школы скороотення

Руководитель школы скороотення Скрыбина Марина рассказывает о том, что у них появился новый курс «НЕ ментальная арифметика» по методике Шамиля Ахмадулина. Автор всех методик. Шамиль Ахмадулин постоянно смотрит вперед, подмечает тенденции, разрабатывает новые подходы в работе. Все методики в «Школе скороотення» опробованы и идут с гарантией результата.

У современных детей огромные проблемы с навыком счёта. Легко понять почему. Сегодня ребёнок без особых усилий может произвести арифметические действия с помощью электронных устройств. И это правильно. Наш мозг настроен на затрату минимального количества энергии, а нажать несколько клавиш значительно легче, чем напрягаться и считать в уме или на бумаге. Поэтому выбор очевиден — ребёнок будет считать на калькуляторе. При этом необходимость овладеть навыком счёта всё же есть.

Во-первых, на ОГЭ и ЕГЭ по математике калькулятором пользоваться нельзя, и ребёнок, не умеющий считать, не сможет успешно сдать эти экзамены. По статистике, более 50% ошибок на ЕГЭ и ОГЭ по математике — это ошибки в счёте. Только представьте, ребёнок смог решить сложнейшую систему уравнений с логарифмами, но при этом получил за неё 0 баллов. То есть без навыка счёта всё дальнейшее изучение математики не имеет особого смысла.



Во-вторых, умственные нагрузки человеку необходимы. Без них мозг просто атрофируется. Для того, чтобы это понять, представьте, что мозг — это мышца. Что будет, например, если вы перестанете ходить? Ведь есть огромное количество других способов перемещения. Правильно, у вас начнут атрофироваться мышцы ног, и через какое-то время ходить вы не сможете. С мозгом то же самое. Поэтому овладеть навыком счёта нужно обязательно. Тем более это очень просто.

Сейчас бешеной популярностью пользуется система ментальной арифметики. Продавцы выставляют её как «волшебную таблетку», которая сможет вырастить из ребёнка гения во всех сферах жизни.

Я очень скептически отношусь к этой идее, исследования в области мозга только подтверждают мою точку зрения. Чтобы стать великим спортсменом, ребёнок должен с детства заниматься спортом по самым эффективным спортивным технологиям. Чтобы стать гениальным математиком, ребёнок должен

с детства учиться математике (не счету, а сложной математике). Чтобы стать музыкантом, ребёнок, как маленький Моцарт, должен быть полностью погружен в мир музыки. Поэтому поймите одно: навык счёта — это просто навык счёта. Ребёнку необходимо им овладеть и использовать. Также хочу уберечь родителей детей 4–6 лет от обучения ментальной арифметике. Сейчас объясню почему. Ко мне приводили ребят, которые могли моментально сложить 67 и 42 в уме, но при этом не понимая смысла сложения.

Давайте разберёмся, что, например, означает выражение $5+4$? Это означает, что мы берем 5 каких-то предметов (например, арбузов) и добавляем к ним еще 4, получаем 9 арбузов. Это элементарно и очевидно, в этом весь смысл сложения. Но давайте представим, что ребёнок ещё не понимает этого, но его начинают учить ментальной арифметике (я сам видел множество таких случаев).

Принцип этой методики в том, что ребёнок представляет числа, как



положение косточек на специальных счётах — абакусе, а их сумму — как другое положение косточек. Вернемся к нашему примеру: для ребенка 5 — это одно положение косточек на абакусе, 4 — другое положение, а результат — третье. Фактически, ребёнок работает с определенной кодировкой. Прекрасно, когда он понимает смысл сложения и хорошо считает обычным образом. Тогда, овладев новой кодировкой, он будет считать намного быстрее. Но если ребенок ещё не понимает смысла сложения? Тогда он действует, не понимая смысла, и при ошибке не может себя поправить. Например, я наблюдал, как ребенок складывал числа типа 248 и 327 и получал ответ в несколько тысяч, и это его не смущало. Хотя нам, даже не считая, понятно, что ответ будет в промежутке от 500 до 600.

Поэтому, если вы хотите учить своего ребёнка ментальной арифметике, делайте это после того, как он научился хорошо считать в уме. Давайте же решим, какой самый эффективный способ научить ребёнка счету. Как оказалось, это просто дать ему понимание смысла арифметических действий и довести этот навык до автоматизма. Естественно, в методике есть секреты, которые позволяют довести ребёнка до результата всего за несколько занятий. Мы гарантируем, что ребёнок научится считать в уме минимум в 3-10 раз быстрее всего за 12 занятий.

Курс подходит для детей от 5 до 12 лет с абсолютно разным уровнем подготовки. Всего у нас четыре уровня.

1. Не ментальная арифметика. Устный счёт с нуля. Для ребят, которые знают только цифры и ещё не умеют считать. Мы доводим их до счёта в пределах 10 и далее учим переходить через десяток. Для ребят 5-7 лет.
2. Не ментальная арифметика. Сложение и вычитание. Сюда берем ребят, которые умеют считать в пределах 10 и доводим до быстрого счёта двузначных и трехзначных чисел. Возраст участников 6-8 лет.
3. Не ментальная арифметика. Таблица умножения. Ребёнок умеет складывать и вычитать, а мы доводим его знание таблицы умножения до автоматизма. Для ребят 8-9 лет.
4. Не ментальная арифметика. Умножение и деление. Доводим до автоматизма умение ребёнка умножать и делить. Курс для ребят 9-12 лет.

То есть всего за 10-12 занятий мы дадим ребёнку тот навык, которому учат годами. Как всегда на наши тренинги мы берём только после прохождения собеседования. Записаться на бесплатное собеседование можно оставив заявку на сайте или позвонив нам по телефону.

НАШИ ТРЕНИНГИ:

- «Азбука» от 4-х лет
- «Обучение Чтению» от 5 лет
- «Техника Чтения» 5-7 лет
- «Чтение Словами» 6-9 лет
- «Скорочтение» 6-17 лет
- «Развитие памяти и обработка информации» 6-17 лет
- «НЕ ментальная арифметика» 6-12 лет
- «Таблица Умножения» 8-12 лет
- «Логика и развитие мышление» 6-17 лет
- «Красивый почерк» 6-11 лет
- «Спидкубинг» (быстрая сборка кубика Рубика) 6-16 лет
- «Скорочтение 2.0.» 7-17 лет
- «Скорочтение для взрослых» 18+
- «Научись Учиться» для школьников
- «Развитие интеллекта и творческих способностей» 4-5 лет
- «Подготовка к школе» 6-7 лет

 VLADIMIR.TURBOREAD.RU
 8-930-221-43-13;
 8-904-254-56-50;
 г. Владимир, пр-т Строителей
 16-В, 4 этаж,
 ТЦ «Дом быта Факел»
 vk.com/vladimir.turboread
 @skorochtenie_vladimir



Анна Гаврилова,
эксперт рубрики

5 КРУТЫХ МЕСТ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

НОВОГОДНИЙ ВЫПУСК ОБЯЗЫВАЕТ К НАПИСАНИЮ ЧЕГО-ТО ВОЛШЕБНОГО И ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗАВЕТНОГО.

Я РЕШИЛА, ЧТО СЕГОДНЯ МОЖНО ПОГОВОРИТЬ ПРО ПУТЕШЕСТВИЯ МЕЧТЫ ПРО МЕСТА НА ЗЕМЛЕ, В КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ СЛОЖНО ДОБРАТЬСЯ И НЕВОЗМОЖНО КУПИТЬ ПУТЁВКУ «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО». ДАВАЙТЕ ПОМЕЧТАЕМ ВМЕСТЕ?

ИТАК, НАЛИВАЙТЕ СЕБЕ В ЧАШЕЧКУ ТЁПЛЫЙ КОФЕ С МАРШМАЛОУ ИЛИ ГОРЯЧИЙ АРОМАТНЫЙ ГЛИНТВЕЙН, И ВПЕРЁД – НАВСТРЕЧУ ПРИКЛЮЧЕНИЯМ!

Я СОСТАВИЛА СПИСОК ИЗ 5 САМЫХ ЖЕЛАННЫХ МЕСТ. ВОТ ОНИ:



1. АВСТРАЛИЯ.

Страна, про которую не говорят в новостях и которая находится так далеко, что придётся потратить около 20 часов на перелёт. Где летом зима, а зимой – жаркое лето!

Австралия – моя следующая цель в карьере путешественника, и я уже представляю нас, мчащихся по Великой Океанской Дороге вдоль синего синего океана, плывущих на кораблике смотреть на большой барьерный риф (это самое большое место в море, созданное живыми организмами) и гуляющих по улицам Сиднея!

2. ПЕРУ.

Посетить «город в облаках» Мачу-Пикчу, погладить пушистую ламу, подышать горным воздухом в перуанских Альпах и забраться в Амазонию! По отзывам, джунгли Амазонки прекрасны и восхитительны! Это уникальный уголок мира, куда не добрались блага цивилизации. Здесь свои законы и амазонский образ жизни.

3. ЯПОНИЯ.

Мечта трехлетней давности – увидеть цветение сакуры! Гулять по паркам и не верить глазам от такой красоты!

4. ПАТАГОНИЯ. АРГЕНТИНА

Услышав название Патагония, многие сразу вспоминают роман Жюль Верна «Дети капитана Гранта», прочитанный в детстве. Патагония пока самая самая недостижимая мечта! Область на юге Аргентины, но пусть вас не вводит в заблуждение слово юг. На самом деле, Патагония – это ледники и горы! Горы и ледники, от которых кружится голова! Если интересно, наберите в Google «Патагония фото», и вы сами всё поймёте!

5. ИЗ ТЁПЛЕНОГО МОЖНО ПОМЕЧ- ТАТЬ ОБ ОСТРОВАХ БОРА-БОРА,

Боракай или Сейшелы! Островной отдых очень похож один на другой, но не становится скучным от этого! На островах вам обеспечен полный релакс, черепахи, плавающие на расстоянии вытянутой ноги, водопады и белоснежный песочек!

Кофе допит, рассказ прочитан и вы, признайтесь, захотели всё бросить и поехать на самую южную точку земли?

Если это так, то поздравляю! Это прекрасное чувство называется жадной странствий!

Помните, о чем многие люди жалеют в конце жизни? Что не хватило смелости жить так, как хотелось бы, и мало путешествовали!

Загадайте желание под бой курантов стать смелее, стать добрее и, конечно, больше путешествовать!

Я очень надеюсь встретится с вами в следующем выпуске журнала и порадовать историей про поездку в итальянские Альпы. А кто не хочет так долго ждать, подписывайтесь на мой инстаграмчик



Я очень надеюсь встретится с вами в следующем выпуске журнала и порадовать историей про поездку в итальянские Альпы. А кто не хочет так долго ждать, подписывайтесь на мой инстаграмчик

**ПОДПИСЫВАЙСЯ, БЕГАЙ,
ОБЩАЙСЯ!**

 [RUN_IS_MY_RELIGION](#)

Натали Кисель

aka @elmofeo.



YOUTUBE-БЛОГЕР
С ВЛАДИМИРСКОЙ
ПРОПИСКОЙ



НАТАЛЬЯ КИСЕЛЬ – БЛОГЕР, ЧИСЛО ЮТУБ-ПОДПИСЧИКОВ КОТОРОЙ УЖЕ ДАВНО ПЕРЕВАЛИЛО ЗА МИЛЛИОН. МЫ ПРИВЫКЛИ ДУМАТЬ, ЧТО ПОПУЛЯРНЫЕ БЛОГЕРЫ НАХОДЯТСЯ ГДЕ-ТО В СТОЛИЦЕ. НАТАЛИ РОДИЛАСЬ, ВЫРОСЛА И ЖИВЁТ ВО ВЛАДИМИРЕ. МОЖЕТ, ДАЖЕ УЧИЛАСЬ С ТОБОЙ В ОДНОЙ ШКОЛЕ ИЛИ СИДИТ В КАФЕ ЗА СОСЕДНИМ СТОЛИКОМ. ЧИТАЙ С НЕЙ ИНТЕРВЬЮ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДПИШИСЬ НА @ELMOFEO, ПОТОМУ ЧТО ОНА КРУТАЯ.

– Ты считаешь себя популярной?

– На самом деле не особо, так как у меня не такая уж громкая и ошеломительная популярность, как можно подумать. Широко известна в некоторых кругах, можно так сказать. Я особо не чувствую популярности, она вроде есть, а вроде и не совсем.

– Популярность – это когда узнают на улице или ещё что-то?

– Сложный вопрос, чтобы ответить коротко. Думаю, что мало узнавания на улицах. Скорее, это ещё и когда многие люди видят в тебе авторитет, например. Когда прислушиваются к тебе,

применяют твои советы в жизни. Популярность – это когда ты вдохновляешь на какие-то дела и создание чего-либо.

– Ты на Ютубе с 2010 года, до этого был livinternet. Если не считать твою работу парикмахера, блогинг – это то, чем ты занимаешься регулярно. Это проект или жизненная позиция?

– По поводу моего занятия блогингом. Блог – это хобби в ПЕРВУЮ и ГЛАВНУЮ очередь. Всё началось просто из-за желания делиться чем-то с людьми в сети. Своими мыслями, своими отзывами о чем-либо, своим уходом и косметикой. Лишь спустя

много лет это переросло ещё и в работу. Я не стремилась к этому, так получилось само. Так что, скорее всего, это жизненная позиция, а не запланированный проект.

– Ютуб – это круто?

– Ютуб – это круто! Но Инстаграм я люблю больше, потому что любовь к созданию снимков пришла раньше, чем запись роликов.

– Как ты находишь темы для своих блогов?

– Темы рождаются в голове сами собой, когда я листаю Pinterest



или рекомендации в Инстаграм. Сразу в голове бегают мысли: «Может быть, попробовать вот это?». Я всё записываю в блокнотик, потом часть снимаю, а часть отсеиваю. Тема может родиться даже в то время, когда я просто лежу и ничего не делаю или еду в электричке и слушаю музыку. Мозг тогда будто более восприимчив ко всему новому и с легкостью подкидывает мне новые идеи!

– Вопросы о семье и детях раздражают?

– Вопросы о детях уже привычное дело. Раздражает не тема, а поведение людей, которые с легкостью могут врваться в личную жизнь и спрашивать подобное. Для многих это нормально, насколько я поняла. Семья у меня есть: я, муж и любимые животные.

– Периодически ты говоришь про депрессию. Ты с ней борешься или органично существуешь?

– Существую органично, скорее всего, потому что эти состояния у меня, как проходящие поезда – резкие и недолгие. Бороться порой тяжело, а иногда достаточно чуть дольше поспать. Я не хочу жаловаться на эту тему.

– У тебя есть сестра, если не ошибаюсь, младшая. Чем она

занимается, нет ли у нее желания запустить свой блог?

– Сестра у меня тоже творческий человек. Сейчас она работает над своим проектом – делает кукол дома. Очень надеюсь, что её творения мы увидим совсем скоро! Блогинг её не интересует.

– Если завтра Ютуб закроют, как в Китае, что будешь делать?

– Если Ютуб закроют, я запущу свою линейку украшений и начну разрабатывать свой ежедневник. А ещё вернусь в салон – ухаживать за волосами.

– Натали, у тебя интересное хобби, периодически ты его засвечиваешь в блоге. Расскажи о нём.

– У меня довольно много увлечений (от этого я часто страдаю, так как не успеваю всё). Одним из самых давних является ведение блокнотов, дневников. Их ведение, оформление. Я канцелярский маньяк, обожаю всё, связанное с канцелярией. Эта любовь выливается в оформление разворотов в блокнотиках. На самые различные темы. Я пишу о своих путешествиях, делаю развороты о планах, о мотивации и ещё много тематических. И также прививаю любовь к блокнотам и у своих подписчиков



– Как ты держишь себя в форме? ЗОЖ, фитнес есть в твоей жизни?

– Я хожу в зал два раза в неделю, вот и всё. Стараюсь ограничивать себя во вредностях. Кстати, сладкое вообще не люблю – с этим мне повезло! Иначе было бы сложнее.



**ПОДПИСЫВАЕМСЯ
НА НАТАЛИ!**

@elmofeo или
www.youtube.com/user/Elmofeo

Кто здесь?

Наталья Шульга @shulgarussia

От редактора.

Встречайте новую коллаборацию журнала «100ЛИЦа» и Евгении Королевой @kristinalasker. Женя – продюсер и автор Ютуб-проекта «Кто здесь?». За сим удалось и предоставляю слово нашему новому автору!

От автора:

«Кто здесь?» – это проект о людях, которые многим давно знакомы, а кто-то, вероятно, слышит о них впервые, но все они без исключения – самодостаточные, сильные, успешные личности, о которых хочется говорить. Мы встречаемся с ними при разных обстоятельствах и честно говорим обо всем, что скрывается за идеальными картинками из социальных сетей. Без фильтров и постановок.

Идея сделать проект в жанре портретного интервью родилась у меня очень давно. Это был, кажется, 2010 год и портал «Геометрия», если кто помнит такой. Я понимала, что Интернет – это новая медиа, и уже тогда у нас были попытки эту затею воплотить в жизнь, но не хватило ресурса. Этим летом всё сложилось так, что вариантов не делать не осталось – было решено снимать.



Вот, например, Наталья Шульга @shulgarussia.

Нутрициолог, автор проектов в сфере ЗОЖ, в прошлом руководитель и организатор в Росмолодежи. Несколько лет назад Наташа ушла из политических проектов и запустила F Community – фитнес-проект в рамках которого вместе с мужем учит людей правильно есть, слышать свое тело и быть здоровыми. А ещё ребята регулярно устраивают так называемые f-яхтинги, совмещая яхтинг и функциональные тренировки в одном процессе.

Мы встретились с Наташей и честно поговорили про то, как выжить после работы в политических проектах, про яхтинги, вегетарианство и о том, как это всё сочетается с её весьма насыщенным тренировками образом жизни.

– Расскажи о своем питании. Я знаю, что ты вегетарианец? Или как можно назвать твой стиль питания?

– Вероятно, меня можно назвать человеком, который ищет вкусное, хрустящее и свежее (смеется). Возможно, сыроед? Я не могу сказать, что я приверженец какого-то отдельного плана питания. Если мне перестанет нравиться, я сразу перестроюсь. Вот, например, когда мы пошли на Эльбрус, я себе сразу сказала: «Если мне будет тяжело, плохо себя почувствую, я буду есть всё подряд». Но как ни странно, у меня было столько сил! Вообще не было чувства, что надо срочно что-то съесть.

– А что ты ела на Эльбрусе? Яблоки в рюкзаке несли?

– Почти, да. На Эльбрусе ела сухофруктные батончики с хорошим составом, были орехи, ореховые пасты, урбечи и да, были фрукты. И мне было очень вкусно.

– Почему мне интересна эта тема: сейчас модно переходить на вегетарианство. Люди тупо следуют моде без таких знаний, какие есть у тебя в нутрициологии. Просто убирают какие-то продукты и потом у них начинают сыпаться волосы, ломаться



ногти. Нужны эти знания, когда ты переходишь? Как это делать с умом?

– Просто все нутриенты должны быть закрыты. И это иллюзия, что мы не добираем белка из продуктов растительного происхождения, что обязательно нужен животный белок. Я всегда все рекомендации проверяю на себе. И вот веганство (полный отказ от животного белка) было очень серьезным вызовом мне

как профессионалу, если я уж лезу в сферу питания.

– Скажи мне, пожалуйста, вот что: веганство, вегетарианство. Есть ли какая-то доказательная база, которая подтверждает, что да, такой режим питания закрывает все потребности организма?

– Отличный вопрос. Есть серия книг, которая сейчас выходит на



рынок. Вся современная публицистика по нутрициологии бьет в одну точку. Начиная от известного «Китайского исследования», которое все уже, по-моему, прочитали. Заканчивая практиками, которые работают с онкозаболеваниями. Онкологи всех подсаживают на растительный белок и отказ от мяса. И это доказательства.

– А как давно у вас началась эта история с яхтингом? Как это было?

– Мы делали беговой клуб для одной корпорации и решили закрыть беговой сезон яхтингом. До этого мы уже ходили сами на яхте с капитаном, и нам понравилось. Собрали борт, но никак не могли договориться с капитаном. Это был какой-то коллапс! Нам отказали практически все! Цепочка поисков замкнулась на последнем (очень дорогим) капитане, который ходит в офшор (дальний переход. – Прим. ред.) и обучает океанскому плаванию, ему эти походы вдоль Турции на лодке с одним мотором были не интересны. И вот мы попадаем на яхту с этим персонажем, которому ну очень скучно, и на пытливые вопросы мужа: «А что это? А что то? А как парус?», он отмахивается: «Да иди просто обучись!». Он и пошел, прихватив меня. Причем я помню, что сперва сопротивлялась, вообще не представляла, что смогу стоять за штурвалом. В итоге, когда мы уже стали обучаться в Черногории, а было это в мае, когда очень сильные ветра, преподаватель (бывший морской офицер) постоянно ставил меня за штурвал, когда мне было ну очень страшно! И он это видел. Однажды на мой вопрос: «Коль, а я вообще могу за штурвалом-то стоять, яхтой управлять?», он по-простому и с недоумением ответил: «А чё нет-то?!». Больше вопросов у меня не было (смеется).

– Сейчас вы просто берете яхту в аренду и отправляетесь в плавание?

– Да, техника очень простая. Проще, чем машину в аренду взять. Бронируешь яхту, проверяешь по классу, оставляешь предоплату, собираешь борт, получаешь яхту и сам ходишь на ней (сам обслужива-

ешь, сам обучаешь команду). Если что-то ломается, ремонтируешь за свой счет. Депозит за лодку, как правило, составляет от 2000 € до 5000 €, то есть если утопишь её, с тебя возьмут только 5000 €. Почти безопасный бизнес!

Когда собирается команда на лодке — это настоящая групповая динамика. Кто-то может не сойтись характерами, такое тоже бывает, но большая вода, взгляд на горизонт — это всё раскрывает людей. Люди к нам приходят, как правило, непростые. У всех за плечами своё. Что только с ними не происходит после яхтинга! Кто-то решает поменять место жительства, разводится/женится заново, моментально идет прорыв по всем направлениям! Все приезжают со своей болью, «где-то везде будет тонко», поэтому трансформации после яхтинга — это обычное дело.

– А что вас мотивирует? Зачем нужны эти яхтинги?

– Это дает ощущение жизни. Я знаю, что такое НЕ жить. Я работала в политических проектах, когда денег были миллионы, но они уходили сквозь пальцы. Психика сходит на ноль, апатия, пустота. Это очень страшно, я не хочу туда больше попадать.

ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ ИНТЕРВЬЮ СМОТРИТЕ НА КАНАЛЕ «КТО ЗДЕСЬ?»



ktokto.zdes



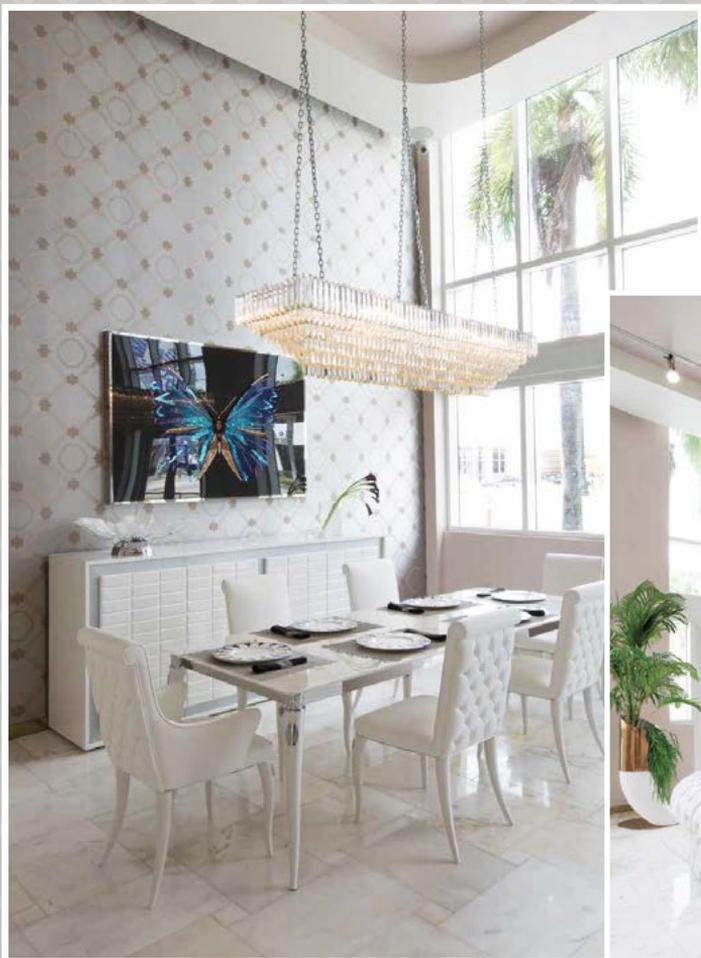
HTOKTO.ZDES

БУТИК ИНТЕРЬЕРОВ

ПРЕМИАЛЬНАЯ МЕБЕЛЬ
ОТ ЛУЧШИХ ИТАЛЬЯНСКИХ БРЕНДОВ



HOME PHILOSOPHY
visionnaire



Мебель. Предметы. Идеи. Вечные ценности.
г. Владимир, ул. Дворянская, д. 13
тел: (4922) 42-03-81, www.zmobili.ru

МУЗЫКА



Максим БОЛЬШАКОВ

Лидер группы «БУКВЫ»,
Автор рубрики.

Вступительное слово:

На днях достал из чулана походно-боевую гитару. Вспомнил, как по подъездам и теплухам мы разучивали свои первые аккорды, благо что кодовые замки были тогда только на дверях «Сбербанка». Условия, надо сказать, были так себе, но как говорил герой Георгия Вицина в комедии «Не может быть!»: «Был романтизм». Нынче, помимо романтизма и интернета, в городе постепенно стали появляться места, где для музыкантов, кроме тепла и электроэнергии, есть ещё хорошая аппаратура. Да что там аппаратура, там есть кухни, душевые кабины и унитазы со стульчаками! Стульчаками, Карл! Взяв однажды калькулятор и сделав нехитрые подсчёты, я пришёл к выводу, что бизнесом такие предприятия если и назовёшь, то с большой натяжкой, следовательно, создают их люди, действительно любящие музыку, любящие искренне и беззаветно.

Год назад, благодаря лютым усилиям группы товарищей, на карте города появилось такое место. После долгих скитаний «БУКВЫ» были одной из первых групп, которые в графе «место репетиций» поставили отметку «ДК Grey Whale». И нет милее тапочек с тех пор. Под ароматный кофеёк и сонные похрюкивания местного четвероногого любимца Тюни, я дивно пообщался с директором ДК Костей Ушаковым (Кастом). В итоге мы наговорили на 1567 страниц машинописного текста, и мне потом потребовалось два дня, чтобы вычленить оттуда ту информацию, которую можно напечатать, при этом не будучи привлечённым к административной ответственности.



«ДК GREY WHALE»

Год основания: 2011

Профиль: концертная и репетиционная площадка, выставочный комплекс

Анонсы и фотоотчёты здесь: <https://vk.com/dkgreywhale>

М.Б.: Костя, твой выход, исполняй. Начни с названий, размеров, фамилий и сексуальных предпочтений.

К.У.: Год был эдак 2011-ый. Будучи студентом я ещё не успел многого наобещать женщинам, в связи с чем у меня водилось свободное время. Однажды один товарищ предложил иногда подменять его админом на репетиционной базе, располагавшейся в мастерских АвиаМеханического колледжа. Нужно было музыкантов встречать, подключать их к аппаратуре и не забывать брать за это рублей немножко. Я согласился, ибо сам понимаешь, студенче-

подменял, и я остался главным управляющим. И понеслось.

М.Б.: Лично я застал проект Grey Whale в 2015 году в помещении, в котором однажды был на отпевании усопшего. Тебя не смущает такой поворот?

К.У.: Так случилось, что нас внезапно поперли из колледжа и нужно было срочно найти место, а тут подвернулось классное здание на территории одной из городских больниц. Мы его посмотрели, нам понравилось, подписали договор и преступили к ремонту. И уже в процессе узнали, что в этом месте был

время обрести свой постоянный дом. Купили помещение бывших кирпичных гаражей практически в центре города, сами сделали проект, дизайн придумали и год у нас ушёл на стройку, ремонт и оформление документов. В октябре 2017 переехали уже сюда, на Батурина. А 1 ноября, как ты помнишь, «БУКВЫ» отличились своей дебютной репетицией, после которой здесь было немножко не убрано, а утром хотелось пить.

М.Б.: С прошедшим днём рождения, амиго! Скажи, пожалуйста, Тюне, чтобы он перестал нюхать мои тапочки и обоснуй, почему именно Дом культуры?



Квартирник



Каст и Тюня

ские годы, а хочется всегда. Там же познакомился с основателями этого заведения Антоном Китаевым и Андреем Сераном (первый – лидер группы Amplife, второй – основатель спортивного клуба Атмосфера. – Прим. автора). Название Grey Whale было уже тогда. Несложно догадаться, что оно родилось из слияния их фамилий – Серый Кит. Потом они уволили того парня, которого я

МОРГ, холодильники, все дела. А в соседнем крыле здания, оказывается, грыбы колотили. Ну а что, подумали мы, так даже веселее. Короче, обитали мы там несколько лет, за это время место стало популярным у музыкантов, две репетиционные комнаты были заняты с утра до вечера. Но сложилось так, что и оттуда нас тоже попросили. Тогда же учредители решили, что пришло

К.У.: Ещё на стадии проектирования мы решили кардинально поменять векторы развития. Если раньше GW был местом, куда музыканты раз-два в неделю приходили поиграть, то теперь, буквально за год, следом за музыкантами, к нам выучили дорогу художники разных направлений, в том числе глубоко авангардных, поэты, писатели. У нас теперь проходят всякого рода творче-



ские перформансы и кинопоказы. Каждую субботу мы проводим мероприятия-коллаборации. Как правило, выступают музыканты, местные или приезжие, и тут же проходит выставка картин. Вариации таких вечеров нескончаемы, без каких-либо ограничений, кроме, естественно, очевидных моральных, но мы не брюзги. Короче, покуда есть деятельные талантливые ребята, это продолжится и каждый раз выливается в новые причудливые формы. Слушай, да чего я тебе рассказываю, вы же сами недавно отличились тут! («БУКВЫ») аккуратно на день рождения ДК провели первую вечеринку из серии #квартирные_дрязги, совместно с талантливой владимирской художницей Машей Ладиловой. – Прим. автора).

М.Б.: Соглашусь, такой формат мероприятий нужно холить и лелеять. А кто из уже выступавших в ДК оставил свои нетленные следы на коврах?

К.У.: Долго буду перечислять, благо что творческие люди у нас в городе есть. Ещё наметилась тенденция, что в рамках коллаборации участвуют местные художники и музыкальные коллективы из других городов.

Например, владимирская художница Юлия Асгерд приглашала на свою выставку московскую группу Sun Q, недавно Валя Ивакина впредставила свои картины под аккомпанемент питерской группы Shokalsky Revenge. В сентябре случилась тусовка с виниловыми пластинками от NIKE7UP в сочетании с экспозицией пленочных фотографий, показом документального кино и фуршетом. Иногда в ДК заезжают артисты в рамках своего гастрольного тура. У нас играли достаточно известные проекты «Бранимир» и «Зимавсегда». Таких мы обычно готовим харчо или плов, угощаем батиным самогомом (улыбается).

М.Б.: А сколько посетителей ДК может вместить одновременно?

К.У.: Рекорд был поставлен на концерте группы «Беспокойство». Тогда собралось около 90 человек. Но было потненько. А вообще, оптимальное количество около 50 человек. Тогда всем комфортно и уютно. У нас тут царит домашняя обстановка, на входе гости снимают обувь, можно заглянуть в холодильник, воспользоваться плитой и моим гостеприимством.

М.Б.: То есть новая концепция развития GW, ты считаешь, сложилась?

К.У.: Считаю, что сложилась. Во Владимире явно напрашивалось подобное форматное место, свежее, сочное, новое. Ибо существуем мы для людей, умеющих получать удовольствие от жизни; для тех, чье сознание выходит за рамки работы в офисе с 9 до 18 ч.; для тех, кто вне режима «дом-работа-дом». Ну и ради искусства, конечно же, городской культуры, страны в целом. Кто его знает, как там будет дальше, но в наших стенах пишутся маленькие истории и будет очень круто, если кому-то из наших друзей когда-то покорятся серьезные творческие вершины.

М.Б.: Разубеди меня, что это всё альтруизм чистой воды?

К.У.: Слушай, народ репетирует, спрос высокий. Без предварительной записи к нам уже не попасть. Сейчас мы предоставляем музыкантам две полностью оборудованные комфортные комнаты. Есть ещё третья, большая, где мы репетируем сами с Amplife, я там на барабанах, как тебе известно. А на время мероприятий эта комната становится галереей или кинозалом. Понятно, что массовые мероприятия мы тоже не за карамелки проводим. Кроме того, в этом году нами были сделаны серьезные шаги в сторону звукозаписывающей студии.



#квартирные_дрязги

Здесь, конечно, огромный вклад вносит Антон Китаев, который растёт в профессиональном плане как звукорежиссер. Вместе мы имеем за плечами опыт, в том числе и записи за рубежом (Amplife записали свой новый альбом в Германии. – Прим. автора). Наша цель – полный цикл создания песни «идея-репетиция-демо-продюсирование-запись-сведение-мастеринг». А если делать качественный продукт, то и стоит он тоже прилично.

М.Б.: Давай расскажем про других участников команды GW, ты же не один всё это выводишь?

К.У.: Ну, команда вся та же, проверенная, благо, учредители остались те же. Андрей Серан (ФК «Атмосфера») хоть и очень занятой человек, но порой от него прилетает ценный совет мне прямо в темя. Как я уже говорил, это Антон Китаев (Amplife), также активен Дима Курышев (Amplife), начинающий журналист Лена Трофимова («ГузаМуза»), бог инстаграма Сережа Воронин (MORE), ну и наш пёс Тюня, конечно же!

М.Б.: Представь собачку нашим силиконовым читателям, молкоем, едой кто поможет потом.

К.У.: Тюня – неизменный атрибут ДК. Приютили позапрошлым летом, взяли у волонтеров с рук.



Они его в буквальном смысле от голодной и холодной смерти спасли. На него смотреть нельзя было, сердце кровью обливалось: это был скелет, обтянутый шкурой, рахит, передние лапы как у балерины. А сейчас вон какой стал: окреп, возмужал, искусством пропитался. Скоро сам музыку начнет писать. В его

делах доказать, придя в любой коллектив, что он реально что-то может и умеет, а не просто тряс корочкой и бросался терминами. Плюс ко всему наше техническое оснащение предоставляет огромные возможности к обучению и практике. Мы делаем музыку на оборудовании, на котором работают мировые музыканты.



репетиция

компетенции обычно приветствовать лаем вновь пришедших, а также трахать ноги понравившихся ему гостей, поэтому мы часто изолируем его на крупных мероприятиях. Секс-вечеринка – это, конечно, прикольно, но к чему все эти пересуды потом?

М.Б.: Хорошо, что я ему не нравлюсь. Ну а что в перспективе, каким видишь дальнейшее развитие ДК GW?

К.У.: Хотим запустить музыкальную школу с альтернативным подходом к обучению. Суть в том, чтобы выпускать не конкретно гитаристов, пианистов, барабанщиков, а МУЗЫКАНТОВ в полном понимании этого слова. Мы видим перед собой задачу преподавать ученику материал, передать ему свой опыт таким образом, чтобы он имел полное представление о работе музыкального коллектива как единого организма, чтобы после выпуска мог на практике

В какой среднестатистической музыкальной школе России такое найдешь?

М.Б.: Смотрю, соседнее серое здание рисунками украсили. А вообще, думаете как-то прилегающий участок обустроить?

К.У.: Рисунки – это последствия «Арт-субъекта», стены были расписаны аккуратно накануне фестиваля в этом году. А во дворе у нас в планах обустроить уютную площадку со сценой и столиками, опять же под выставки соорудить поверхности. Будет этакий творческий закуток.

М.Б.: Костя, последний вопрос: ты на свои концерты тельняшки меньше или одну и ту же в чулан ставишь?

К.У.: У меня тельняшек много. Имидж, мать его.



КИНОМАТОГРАФ



Чего только не происходило в древнем Суздале с известными актёрами и режиссёрами. Например, гениального режиссёра Сергея Бондарчука провинциальные швейцары не хотели пускать в гостиницу. А у Моргунова местные парни прямо из-под носа угнали «Волгу», да не просто угнали, а ещё и разбили вдрыбадан.

КИНОSTORY

Кинокраевед Юрий БЕЛОВ за чашкой чая рассказал мне множество кинокурьёзов из жизни великих. Я же собрала для вас самые-самые запоминающиеся сторис.

Где моя тачка, чувак?

В районном доме культуры Суздаля не протолкнуться. Выступает сам Евгений Моргунов, он же Бывалый! Концерт аж в два сеанса, чтобы вместить всех желающих. В зале шум и хохот, актёр хохмит, балагурит, рассказывает о приключениях на съёмочной площадке. Время подходит к концу, пора домой. Моргунов одевается, выходит на крыльцо ДК и не верит своим глазам – его «Волги» нет!

– Неужели угнали, пока выступал? Да нет, не может быть!

– Угнали, – шепчет растерянный водитель. – Зашёл я погреться в дом культуры, а ключи зажигания оставил в машине.

– Ки-но! Играю жуликов в кино, но никогда не думал, что сам стану жертвой.



Выяснилось, что двое подвыпивших парней искали приключений. Проходя мимо ДК, увидели крутую машину со включенным мотором и ключами. Вокруг – ни души! Решили немного покататься. Скучно же! Сели ребята в моргуновскую машину и помчались с ветерком. А потом лихачи врезались в сугроб, заповор мотор. Горе-угонщиков, конечно, нашли. Парни возместили материальный ущерб. По свидетельству брата одного из них, актёр не взял ни копейки лишней.

«Грязный» эпизод

«Подулявший у дворовых людей Манилова кучер Селифан сбился с дороги и повёз своего барина не к Собакевичу, а к Коробочке. Поворачивая бричку, завалил её на бок... Чичиков шлепнулся в грязь».



Автор: Лариса ЯНКОВСКАЯ, журналист, ассистент режиссера (такие фильмы, как «Погружение в огонь» – участник Каннского кинофестиваля-66, «Билет на Vegas» (Россия\США)).

Этот «грязный» эпизод фильма «Мертвые души» снимали ночью, на самом краю Красного села, недалеко от русла Нерли. Артиста Александра Калягина (Чичиков) решили поберечь для крупных планов. На замену нашли дублёра из массовки. Но на репетиции неожиданно обнаружилось, что дублёр не умеет падать лицом в грязь! Раз за разом режиссёр-постановщик терпеливо объяснял и показывал, как надо упасть из брички и вывалиться на землю. Бесполезно. Падает, но ненатурально. Что делать? Откладывать съёмку?



Слева на права - 1. Алексей Зайцев, 2. Юрий Белов, 3. Александр Калягин.

– Ни в коем случае, – решает режиссёр. – Раз искусство требует жертв, то пусть падает сам Калягин!

– Пошёл дождь! Мотор! Начали! – гремит раскатистый голос.

Взмывает мощная струя из брандспойта, из брички вываливается в грязь Чичиков. Встает мокрый, грязный, бранится на кучера. А тот перечит спяну, скотина! Режиссёр довольно потирает руки. Талант! Посмотрите, каков артист!

Фуру с париками искали... с вертолётов

В 1984 году в Суздале американцы снимали грандиозный по размаху

сериал «Пётр Великий» по заказу одной из трех крупнейших телерадиокомпаний США Эн-би-си (Голливуд). Советские партнеры помогали западным кинематографистам: выстроили декорации, предоставили своих лучших специалистов. В Суздале все было готово к экшену. Вдруг разразился скандал! Парики, которые отправили грузовиком из Бухары к новому месту съёмки, пропали! Исчезли вместе с грузовиком-фуруй! А без них снимать историческую драму невозможно. Работа стоит, режиссёр рвёт и мечет. Вся съёмочная группа вместе с такими звёздами мирового экрана, как, например, Лоуренс Оливье, Максимилиан Шелл, Ванесса Редгрейв сидит без дела. Любопытно, что каждый день простоя оценивался приблизительно в 10 тысяч долларов! Фуру объявили во Всесоюзный розыск, искали даже с вертолётов. Позже выяснилось, что шофёр загрузил грузовик дынями и поехал торговать ими на Урал. А что такое? В накладной-то не указана дата доставки груза в Суздаль. Такую вот оплошность допустили администраторы группы. Вот водитель удивился, узнав, что его по всему Союзу ищут.



Максимилиан Шелл в роли Петра.

Бондарчук? Не, не слышал...

Советский кинорежиссер Сергей Федорович Бондарчук готовился к съёмкам фильма «Борис Годунов».

Вместе с кинооператором поехал в Суздаль, где ему предложили снимать картину в декорациях «Петра Великого». Кто знает, может и выбрали бы подходящую натуру, если бы не дурацкий случай.



Новый директор туристского центра В. Молчанов ввел жёсткий контроль над входом в ГТК. Швейцарам отдали распоряжение: никого без документов не пускать. Для сотрудников – спецпропуска, для гостей – разовые пропуска-карточки. Бондарчук подходит к стеклянным дверям, а швейцар ему: «Стоп. У вас пропуск есть? А карточка гостя? Нет? Тогда пропустить не могу, звоните Молчанову». Второй швейцар узнал знаменитого режиссёра, но внутрь не пустил – приказ сверху, вдруг уволят. Сергей Федорович, естественно, обескуражен! Что это за режимный объект такой?! Если его, известного во всем мире, даже в вестибюль не пускают. «Почему я должен звонить какому-то Молчанову и, унижаясь, просить, чтобы меня пустили?» Конечно, недоразумение быстро разрешилось, но осадок остался.



Автор:
Лариса ЯНКОВСКАЯ

Владимирская кухня.

Рождение



НА РУБЕЖЕ 60-70-ЫХ ГГ. ВО ВЛАДИМИРЕ ПОЯВИЛАСЬ СВОЯ ФИРМЕННАЯ КУХНЯ. ЭТО СЕЙЧАС САЛАТ «КЛЯЗЬМА», СУП «РУССКИЙ», БИТОЧКИ «ЛАДА», КОТЛЕТЫ «НЕЖНОСТЬ», ГРЕНКИ С СЕЛЬДЬЮ, ШОКОЛАДНЫЕ КОЛБАСКИ НАМ КАЖУТСЯ АБСОЛЮТНО ЕСТЕСТВЕННОЙ ЧАСТЬЮ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ КУЛИНАРИИ. А ПРИДУМАЛИ ИХ ТОГДА МОЛОДЫЕ ВЛАДИМИРСКИЕ ПОВАРА, ВЗЯВ ЗА ОСНОВУ МЕСТНЫЕ ТРАДИЦИИ. ОДНА ИЗ АВТОРОВ ЭТИХ ФИРМЕННЫХ БЛЮД – ЛЮДМИЛА ФЕДОТКИНА. К НЕЙ «100ЛИЦА» ЗАГЛЯНУЛА НА БЛИНЫ.

— Людмила Евгеньевна, вопрос, который возникает первым: почему в конце 60-х вдруг возникла необходимость, скажем так, реинкарнировать русскую кухню?

— У нас на тот момент официальной русской кухни как таковой и не было! Была советская кухня, был сборник рецептов в основном для столовых.

Важным моментом стало то, что городской трест столовых возглавил бывший журналист Зорий Исаакович Гиршевич. Его всё интересовало, и уж тем более русская кухня, раз он возглавлял такое объединение.

У него была какая-то задумка оставить после себя след и развить систему общественного питания в городе.

На тот момент в городе были столовые, открытые и заводские, кафе одно или два. Это потом всё расширилось, стали открываться рестораны. Появились чайные, кофейные, забегаловочки, в которых можно было перекусить.

В 1969 г. со всей области собрали группу из 30 человек, чтобы подгото-

Текст:
Ырк МУРОЧКИНА,
журналист, музыкант,
режиссёр



специалистов для системы общепита. Нам, помимо прочего, нужно было создать рецептуры местной кухни, которые могли бы использоваться и в заводских столовых, и в кафе, и в ресторанах.

— Как же вы придумывали рецепты, чтобы они были именно местными?

— Чисто по-девичьи разговаривали, вспоминали: «Вроде, у меня мама готовила так». Восстанавливали по памяти. Порой Гиршевич говорил: «Давайте подумаем, что можно сделать на горячую закуску». И мы кумекали. Готовили, пробовали. Вот так.

— Какие блюда ваша группа подарила миру? Я слышала, что чуть ли не сельдь под шубой.

— Нет-нет, это народное блюдо, мы его просто узаконили. Но дома его хозяйки всё равно готовят по-своему.

— Салат «Здоровье», оказывается, тоже вашей группой был придуман!

— Это салат с морской капустой. Только мы его разрабатывали. В воде во Владимирской области была нехватка йода, и у здравоохранения стоял вопрос, как людям ввести в питание йодированные продукты. Морская капуста, богатая йодом, не пользовалась спросом, её вкуса не понимали. И мы придумали такой салат, это достаточно вкусное блюдо.

— Допустим, мы захотим устроить вечеринку-застолье в стиле Владимирской области. Какие блюда надо поставить на стол?

— Сколько будет алкоголя, будут ли мужчины и на какое время вы рассчитываете?

— Ну, мужчины, наверное, будут. Алкоголя, наверное, чуть-чуть. А время...

— ...так, чтобы расслабиться, то есть 5-6 часов. Всё понятно. Значит, никаких первых, никакой выпечки. Хорошие холодные закуски, которые не дадут запьянеть, хорошая горячая закуска и хорошее второе. Если есть выпивка, то лучше, если пища калорийная и в то же время богатая



клетчаткой. А чтобы закончить вечер — чёрный кофе.

— Из какого набора продуктов готовить, чтобы блюдо было аутентичным?

— Питание зависело от того, где живёт человек. Если рядом с рекой, то была рыба. Мои родители использовали речные богатства для откорма порослят: хрюшки очень любили есть отварные речные ракушки. Хотя сейчас я думаю: это же самые настоящие мидии! Если люди жили рядом с лесом, то собирали грибы, орехи, ди-

кие ягоды. Крапива, свеклольная ботва, сънуть, дикая рябина — всё, что росло, шло в дело, ничего не оставалось.

— Подскажите, какое из фирменных владимирских блюд можно приготовить на Новый год? Чтобы отличаться, так сказать.

— Вот, допустим, горячая закуска из куриных потрохов. Её мама готовила, но, правда, не как праздничное блюдо. Нужно взять куриные потроха: сердце, печёнку, желудочки. Сердце и желудочки отваривают, а печёнку нарезают, панируют и обжаривают. Всё до полуготовности. Потом уложить это в горшочек или кастрюлю, если на большое количество человек готовить, добавить туда пассированные лук и морковь, добавить сметану и запечь в жарочном шкафу. Хотя по технологии этого нет, но я бы ещё перед запеканием посыпала блюдо сыром с зеленью. Можно в сковородке запекать, а потом порезать на порции — подойдёт на горячую закуску, если маленькая порция, а если большая, то как второе блюдо.

— Возможно ли где-то найти сборник рецептов, созданных вашей группой?

— Нет, вы его нигде не найдёте. Всё это так и не было издано: началось пререстройка и стало не до того. У моей подруги Зайтуны Гилясиевны сохранились эти заметки, которыми она поделилась с нами.





— Может, его стоило бы всё-таки издать?

— Почему бы и нет? Надо, чтобы этой кухней пользовались как можно больше. На самом деле, она универсальная в отношении человеческого организма. Там всё предусмотрено. Были постные дни, когда не использовались продукты животного происхождения, были говенья, потому что организму требовалось сбалансированное питание. Мудрая была кухня. Но пока её рассматривают только как крестьянскую. Была ещё такая насыщенная, богатая, шикарная кухня царей, знати. Сейчас меня интересует восстановление рецептов блюд более высокого сословия и разработка вариантов рецептов с использованием доступных сейчас продуктов из разных стран и климатических зон. Мне кажется, нужно создать универсальную книгу, в которой можно было бы найти пищу для разных сословий — от крестьян до царя.

— Сейчас новая волна обращения к русской кухне в формате фьюжн: соединяют русскую кухню с чужими влияниями. Как вы относитесь к этому?

— Великолепно! Мне самой интересные, странные сочетания. Например, люблю обжаренный чёрный хлеб с ломтиком хорошей селедочки — и со сладким чаем. Попробуйте! На самом деле, очень вкусно.

— Владимиро-суздальские повара, особенно если говорить о русской

кухне, сейчас считаются одними из лучших в России.

— Владимирские и суздальские повара традиционно находятся в привилегированном положении в отношении продуктов. Тут и реки хорошие, и леса. Поэтому есть много всего, что в Москве недоступно. Допустим, житель столицы эту рыбу увидит только в магазине, а у нас могут её приготовить свежую. Он, допустим, не знает, что такое дикая рябина, какой у неё вкус, как её можно скомплектовать с мёдом. Это же вообще шикарное соединение! Туристы в Москве стандартно питаются больше по-европейски, а Суздаль давно стал знаменитым, ещё с 60-х годов здесь продвигали русскую кухню, предлагали сбитни, мёдовуху. Разрабатывалось что-то, чтобы отличить наши города. У современных поваров хороший фундамент.

— Как интуристы реагировали на фирменные блюда?

— Я принимала много иностранцев, когда работала директором в ресторане «Владимир», он единственный был для зарубежных туристов. У нас даже несколько парней в народных костюмах играли на национальных инструментах. Работали бесплатно, потому что ставку на них не дали, а им хотелось зацепиться и куда-то поехать со своей музыкой. Они пробились потом. Так вот, отзывы были, как правило, хорошие. Котлеты «Нежность» вообще пользовались успехом. И икра чёрная, допустим, на крутоне или на

яйце сделанная. И салат «Владимир», который мы подавали в качестве комплимента.

— Но вы и по Союзу с фирменными блюдами ездили?

— Да, мы выезжали с русской кухней. Лично я ездила в Душанбе. Мы там 10 дней готовили русские блюда, и они были приняты на ура. Очень им понравился молочный суп — там такого не готовили. У них и коров не держали. Нам разрешили ужинать в ресторане, а посещали их в Душанбе только мужчины. И наш стол заваливали цветами и подарками — в знак признательности за русскую кухню.

— Но почему, если русская кухня так интересна, в битве за популярность кулебяка проиграла пицце?

— Я сразу скажу: в пицце используют сыр, а он даёт прекрасный аромат. В кулебяке аромат стандартный. Хрошо, если туда догадаются положить спелцы или какие-то тёртые орешки. Не хватает ни аромата, ни экзотики, ни индивидуальности. Но в целом у русской кухни перспективы хорошие. Нужен заинтересованный человек, который начнёт активно продвигать её и использование разных продуктов, в том числе привозных, в русских блюдах.

101





+7(920) 621-77-11

+7(977) 66-014-66

www.fdom33.ru

instagram: @fotodom33



ФОТОСЕССИИ

под ключ любой сложности
студийные, семейные съёмки
съёмка мероприятий и свадеб

ФОТОШКОЛА

выпустившая более 1500
успешных фотографов за
10 лет существования на рынке

ЭЛЕГАНТНОСТЬ,
ВДОХНОВЛЕННАЯ УСПЕХОМ.



НОВАК ДЖОКОВИЧ



Premier

SEIKO

SINCE 1881



г. Владимир
пр-т Ленина, 46
ТЦ Крейсер
+7(920)620-00-90
mirovoevremya.ru