

ЖУРНАЛ О ЛЮДЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ

100 ЛИЦ

№3(96) май 2020

16+

Theta
Healing

АНАСТАСИЯ
АНДРИАНОВА
ПОДСОЗНАНИЕ
МОЖЕТ ВСЁ
И ДАЖЕ БОЛЬШЕ...

A photograph of a forest path with tall, thin trees and long shadows cast across the grass. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting early morning or late afternoon. The text 'БУДЬ ПЕР. ВЫМ' is overlaid in large, bold, yellow letters.

БУДЬ ПЕР. ВЫМ

www.mact.com



ЖК «ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК»

СТАРТ ПРОДАЖ

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

Застройщик ООО «МаСт». Проектная декларация №33-000315 от 29.05.2019 г. опубликована на сайте наш.дом.рф и сайте www.mast.com.

Разрешение на строительство №33-000-63-2018, выданное Департаментом строительства и архитектуры администрации Владимирской области 21.06.2018 г. Предоставленная информация носит ознакомительный характер и не является публичной офертой. Подробности уточняйте в отделе продаж.

Отдел продаж
тел. 46-65-62

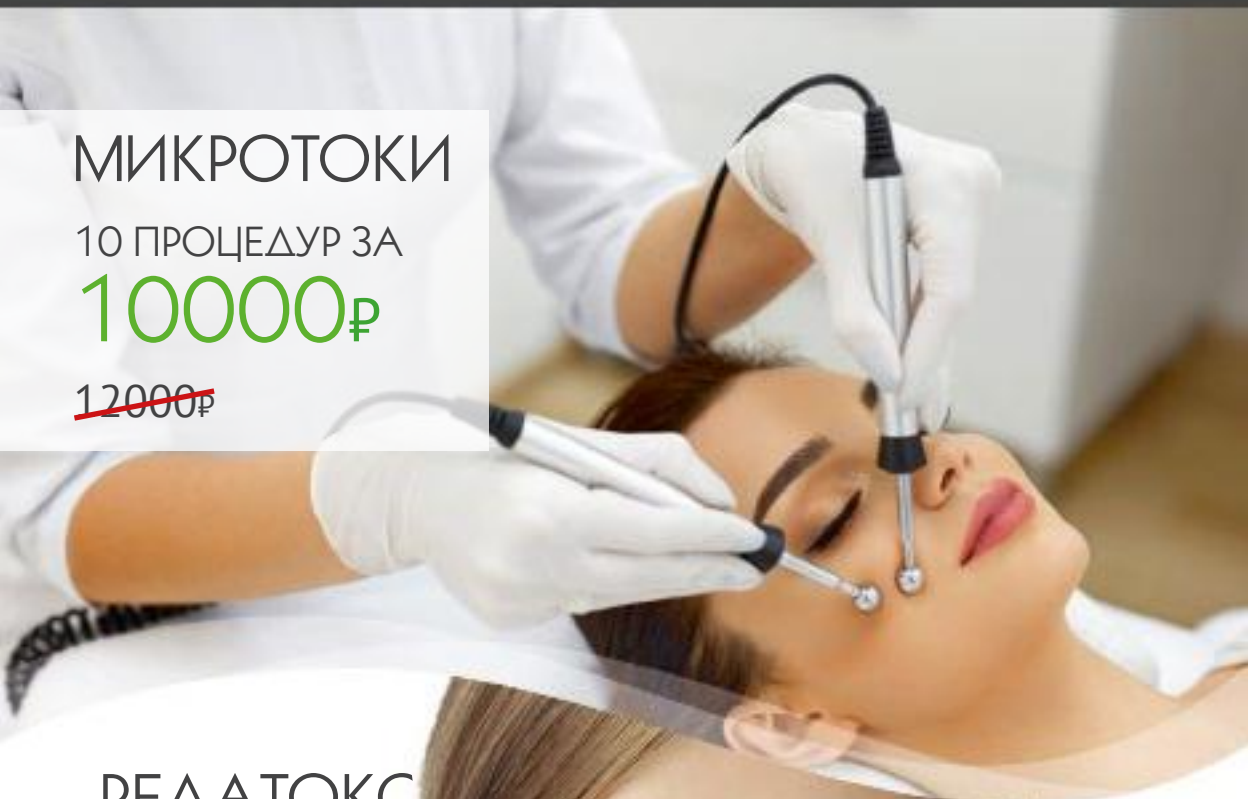


МИКРОТОКИ

10 ПРОЦЕДУР ЗА

10000₽

~~12000₽~~



РЕЛАТОКС

200₽/ед.

~~250₽/ед.~~



 наш адрес:
Октябрьский проспект 7

 телефон:
+7 902 883 6830

имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ,
АКЦИЯ НА ЭЛЕКТРОЭПИЛЯЦИЮ ТЕЛА
ПРОДОЛЖАЕТСЯ

5 ЧАСОВ ЗА
7500₽

~~9000₽~~

vkontakte:
vk.com/a.molodost33

сайт:
molodost33.ru

instagram:
@molodost33



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Стр. 12

СЛОВО РЕДАКТОРА

Стр. 6

ПОРТРЕТ

Стр. 8-11

Анастасия Андрианова.

ТЕМА

Стр. 12-15

Маргарита Орловская.

Стр. 16-17

Алина Шолохова.

Стр. 16-17

Саша Лукин.

ЭКСКЛЮЗИВ

Стр. 20-23

Владимир Лагтев

health & beauty

Стр. 24-25

Перестали улыбаться?

Стало трудно жевать?

Стр. 24-25

Как помочь своему иммунитету?

ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Стр. 28-31

Преображение «100ЛИЦА»

КРАСОТКА

Стр. 32-35

Как не сойти с ума на карантине

АВТОРСКИЙ БЛОГ ТАТЬЯНЫ КАБИНОЙ

Стр. 36-39

Удалёнка для учащихся

ШЕФСКАЯ РУБРИКА

Стр. 44-45

Будущее гастрономии

ВЫБОР РЕДАКЦИИ

Стр. 46-47

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

№ 3(96) за май 2020 г. от 18.05.20 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.
Главный редактор выпуска: Кабина Т.С.

Адрес редакции: г. Владимир, Октябрьский проспект, 36-НП,
оф. 12. Юридический адрес редакции (адрес издателя):
Владимирская область, Суздальский район, с. Борисовское,
ул. Б. Филкина, 6, 1

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

Отпечатано в типографии ООО «ЮНИОН ПРИНТ»
г. Нижний Новгород, ул. Баррикад, д. 1/5.
Дата подписи в печать: 11.02.20; Выход в свет: 17.02.20.

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

Мнение авторов публикаций может не совпадать
с мнением редакции.

СТОЛИЦА
издательский центр



ПРЕДЛАГАЕМ В АРЕНДУ КОММЕРЧЕСКИЕ ПЛОЩАДИ В САМОМ ОЖИДАЕМОМ ТОРГОВОМ КОМПЛЕКСЕ ГОРОДА

- 🔍 Общая площадь комплекса 10 300 кв.м
- 🔍 Вместительная парковка, удобный подъезд
- 🔍 Прогнозируемая посещаемость 200 000 человек
- 🔍 Широкий ассортимент бытовых и развлекательных услуг
- 🔍 Якорные арендаторы - крупный супермаркет и популярный фаст-фуд
- 🔍 Отличная транспортная доступность из любой точки города

О ТОРГОВОМ КОМПЛЕКСЕ

- 3 этажа, площадь каждого около 3450 кв.м.
- Арендваемая площадь 8300 кв.метров.
- Планировка с учетом эффективного распределения покупательских потоков.
- Комфортное соотношение коммерческих площадей и свободной зоны.
- Внутреннее радио с возможностью размещения рекламных роликов арендаторов.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЛОКАЦИИ

ТРК Черемушки расположен на перекрестке проспекта Строителей и улицы Университетской в густонаселенном Октябрьском районе. В районе застройки несколько жилых комплексов, главный ВУЗ региона, места массового отдыха, одна из главных транспортных артерий города - улица Мира. Строительство ведется на территории бывшего городского рынка, который пользовался большой популярностью у жителей.

ОТДЕЛ ПРОДАЖ

(4922) **77-34-07** | [ЧЕРЕМУШКИ33.РФ](http://cheremushki33.ru)



ЛОВО РЕДАКТОРА

Всё возможно, мой друг!

Всё возможно!

Если цель – это личное счастье.

Очень бережно и осторожно...

Через горести, через напасти.

Всё свершится, мой друг!

Всё свершится!

Коль мечта – безграничное чудо.

И не стоит с насущным мириться:

Во что веришь, то, собственно, будет.

Всё придёт, милый друг!

Всё прибудет!

Если мчаться желанью навстречу.

И тебя кто-то ждёт, кто-то любит...

Что осилишь, тем будешь замечен.

Все зачтётся, мой друг!

Все зачтётся!

Там, над нами, великие судьи.

Мы сошли от них. К ним вернёмся.

Но!

Всё возможно, ведь мы ещё люди.



Главный редактор ТАТЬЯНА КАБИНА
[@mila_visochanskaya](#)

Фотограф АЛЁНА ЛАЗАРЕВА
[@alenalazareva](#)

Иллюстратор ДИАНА МИХАЛЁВА
[@dianaart.ru](#)

#пищадляума #десертдляглаз
[@100lica_magazine](#)

Карта дистрибуции
журнала «100ЛИЦа»



Анастасия Андрианова

в кадре
АНАСТАСИЯ АНДРИАНОВА,
международный тренер ThetaHealing
ИНСТАГРАМ @VOICEVIBS_W

КАК ПРЕКРАСНО БЫВАЕТ
ИНОГДА ОСТАТЬСЯ
НАЕДИНЕ С САМИМ СОБОЙ...
ПРИСЛУШАТЬСЯ К СОБСТВЕННЫМ
ЖЕЛАНИЯМ И ДАТЬ ВОЛЮ
СЛОВАМ И ЧУВСТВАМ. А
ВЕДЬ ВЫСВОБОЖДЕННОЕ
ПОДСОЗНАНИЕ И ЕСТЬ
НАИЛУЧШИЙ СОБЕСЕДНИК, ДРУГ
И НАСТАВНИК, ВЕРНЫЙ СОЮЗНИК
И НАДЕЖНЫЙ ПОМОЩНИК В
ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ.

ПОДСОЗНАНИЕ МОЖЕТ ВСЁ
И ДАЖЕ БОЛЬШЕ! ОНО С
ГОТОВНОСТЬЮ РЕАЛИЗУЕТ
ЛЮБЫЕ ПРОГРАММЫ, КОТОРЫЕ
МЫ САМИ В СЕБЕ УКОРЕНИЛИ.
ВСЕ БОЛИ И НЕПРИЯТНОСТИ
В НАШЕЙ РЕАЛЬНОСТИ
– ЛИШЬ СЛЕДСТВИЕ ЭТИХ
ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ.
ВОТ ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО В
ПОВСЕДНЕВНОМ МНОГОГОЛОСИИ
УСЛЫШАТЬ ЗВУЧАНИЕ СВОЕГО
ВНУТРЕННЕГО ГОЛОСА, ПРИДАТЬ
ЗНАЧЕНИЕ СВОИМ СЛОВАМ,
НАПОЛНИТЬ СМЫСЛОМ СВОИ
ДЕЙСТВИЯ.

ХОТИТЕ СЧАСТЛИВЫХ
ИЗМЕНЕНИЙ В ЖИЗНИ –
ДОГОВОРИТЕСЬ СО СВОИМ
ПОДСОЗНАНИЕМ, НАУЧИТЕСЬ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО СИЛУ СЕБЕ
ВО БЛАГО!

ОНА НАУЧИЛАСЬ! И ТЕПЕРЬ РАДА
ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ЗНАНИЯМИ
СО ВСЕМИ, КТО ЖАДЕТ
КАЧЕСТВЕННЫХ ПЕРЕМЕН! >>>



ЗВУЧАНИЕ ВНУТРЕННЕГО ГОЛОСА
НАЧЕНИЕ СКАЗАННЫХ СЛОВ
АВЕРШЕНИЕ НАЧАТЫХ ДЕЛ

– Анастасия, прежде чем вы расскажете о своих возможностях, очертите круг потребностей, которые реализуются с вашей помощью.

– Если вы устали грустить от одиночества, страдать от плохого самочувствия, томиться от нереализованности, регулярно выкарабкиваться из напасти и неприятностей, жить «впритык» без возможности наслаждаться достатком, для вас подойдёт обучающий курс ThetaHealing.



– Итак, ThetaHealing...

– Да! Это система, которая дает инструменты грамотного взаимодействия со своим подсознанием, раскрывающие все его ресурсы. Если вы готовы начать ими пользоваться, открыть преимущества более интересной, здоровой, изобильной и счастливой жизни, тогда вы узнаете простые методики, которые приносят мгновенные результаты по изменению реальности.

– Как работает этот метод? А ещё интереснее, как он «сработал» на вас?

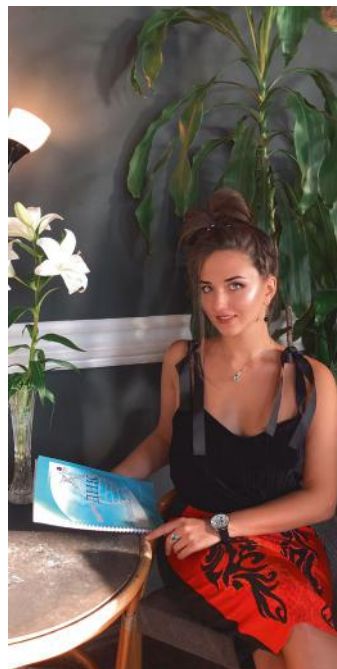
– После того, как я сама стала тета-практиком, моя жизнь разделилась на ДО и ПОСЛЕ. Я будто переместилась в карту своих желаний... За первый же месяц сбылось всё, о чем я годами мечтала. Кульминацией стал мой первый отпуск на Мальдивах! Более того, у меня появились осознанные и по-настоящему счастливые отношения с мужчиной. Появились первые клиенты, с которыми я работала онлайн, обучаясь в то же время за границей. Я поступила в институт в Швейцарии, за три месяца выучила итальянский язык – и всё это закрутилось, когда я начала эффективно использовать подсознание. Не просто его изучать и наблюдать, а сделала его своим союзником! Освоила инструменты взаимодействия.

Себе я «вылечила» астигматизм, безденежье и привычку заедать прокрастинацию.

Следующей важной точкой в освоении считаю результаты моих клиентов. О них я пишу в своём инстаграме. Вот несколько из них:

— две женщины забеременели, несмотря на информацию о невозможности иметь детей;

— мужчина, пока работал над темой своего дохода, попутно



способствовал исцелению жены от редкой болезни и перевёз семью в просторную квартиру;

— люди, которые годами воевали, стали доброжелательны друг к другу.

Мы рождаемся с высоким уровнем интуиции и глубокими внутренними знаниями. Но современным миром правит логика и сознание, а бессознательное уходит на второй, а то и на третий план.

ПОСЛЕ ТОГО, КАК Я САМА СТАЛА
ТЕТА-ПРАКТИКОМ, МОЯ ЖИЗНЬ
РАЗДЕЛИЛАСЬ НА ДО И ПОСЛЕ.
СЕБЕ Я «ВЫЛЕЧИЛА» АСТИГМАТИЗМ,
БЕЗДЕНЕЖЬЕ И ПРИВЫЧКУ
ЗАЕДАТЬ ПРОКРАСТИНАЦИЮ



— Теперь у нас есть понимание, что ThetaHealing работает!

— И он может помочь быстро решать важные проблемы и запускать позитивные перемены в вашей жизни!

- ✓ Вы не знаете, чего хотите, не можете определиться со своими целями?
- ✓ Вам не удается решить проблемы со здоровьем?
- ✓ У вас возникли финансовые трудности, мешающие достичь желаемой цели?
- ✓ Вы хотите улучшить отношения в своей семье?
- ✓ Вы хотите раскрыть свой потенциал и осознать предназначение?

Скорее всего, есть и другие вопросы, и я уже готова на них ответить!

— Конечно есть и, пожалуй, главный из них сейчас – как сосредоточиться на своих внутренних проблемах и переживаниях в период общемировой пандемии?

— На самом деле, текущая обстановка в мире — это удивительная возможность изменить наше пред-

МОЯ МИССИЯ
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ
В ТОМ, ЧТОБЫ
ПОМОЧЬ
ДРУГИМ ЖИТЬ
И ЛЮБИТЬ,
УЛУЧШИТЬ
КАЖДУЮ СФЕРУ
СВОЕЙ ЖИЗНИ
И ДОСТИЧЬ
ЦЕЛЕЙ
БЫСТРЕЕ.
Я ГЛУБОКО
ПРИВЕРЖЕНА
ЭТОМУ

ставление о жизни, о себе и о своих возможностях. Ресурс – это мы сами, наша бессознательная часть. Так много лет мы, люди, боялись остаться наедине с самим собой, не желая исследовать и понимать свои истинные желания, потребности тела, намерения души. Избегали внешним механизмом потребления, спешкой движения вовне. Искали стабильность и поддержку в ком-то или чем-то, даже не подозревая, что самая мощная сила трансформации и изменений ждёт в противоположном направлении – в себе.

Именно сейчас у всех людей планеты появилась уникальная возможность начать исследование своих глубин!

Хотя первой реакцией стал шок и протест. Это совершенно нормально! Ведь вы столько лет отгораживались от самих себя. Выдумывали страшилки.

Но теперь появилось великое понимание, какой нежный, добрый и любящий человек отражается в зеркале. Стали прислушиваться к желаниям. Распознавать, с кем общаться, а кто не приносит ничего хорошего. Выстраивать личные границы и радоваться нудным мелочам.

Все наши переживания, горечь, грусть и злоба приводят к утяжеленному состоянию, в котором тело заболевает, ум создаёт проблемы. Поэтому я и написала «Детокс Марафон» – OBIDA DETOX – где мы 10 дней тщательно наводим порядок во всех застаревших эмоциях и непрошенных обидах, которые могут оказывать сильное влияние на качество жизни. Рекомендую с него начать...

>>>

– Так ли все просто на практике? Ведь это требует глубокого переосмысления, влечет за собой перемены привычного образа жизни. Работа над собой едва ли не самая сложная морально и физически...

– Я начала свой путь на пике потребления. Со всех сторон было множество отвлекающих предложений, подарков, направлений йоги и эзотерики.

Однажды пообещала себе быть ОЧЕНЬ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ из глубокого уважения к себе. И выбирать лучшее. Было время, когда этот выбор требовал от меня затянутого пояса и месяцев накоплений. Но сегодня я об этом не жалею и горжусь тем, что могу транслировать и давать людям. В своих поисках работы с подсознанием я училась у лучших, прикасалась к истокам и получала посвящения у мастеров.

Моя миссия заключается в том, чтобы помочь другим жить и любить, улучшить каждую сферу своей жизни и достичь целей быстрее. Я глубоко привержена этому.

– Обладаете ли вы дополнительными навыками для достижения своей глобальной цели?

– Я выбрала для себя и работы феномен голосовой вибрации. Это универсально: тело, ум, мысль, голос, звук и всё на планете – вибрация с разной длиной волны.

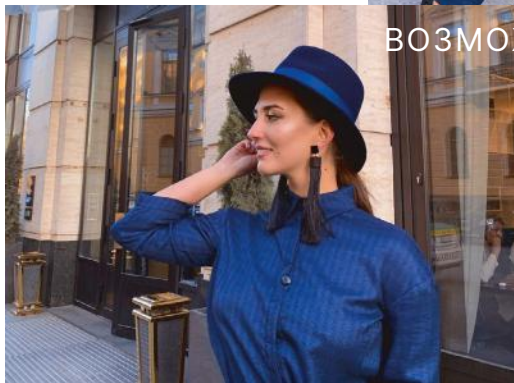
Звучанием своего голоса и практикой вокалотерапии веду людей к исцелению ментальных и физических ран.

У себя я исцелила астигматизм в сочетании с близорукостью минус 4. После личной голосовой практики вернулась ясность видения.

Теперь я веду занятия и на своих группах становлюсь свидетелем того, как меняются жизни людей.

Используя свой исцеляющий голос и ThetaHealing, я пришла к проведению медитационного гипноза. Недельный процесс, где в легком трансе и глубоком расслаблении пересматриваются шаблоны поведения, симптомы тела, ненужные привычки. Прелесть в том, что для участников это процесс неделания. Он исцеляет, восстанавливает баланс в теле, эмоциях и уме. Бессознательный ум становится открыт для рекомендаций и начинает работать новыми способами.

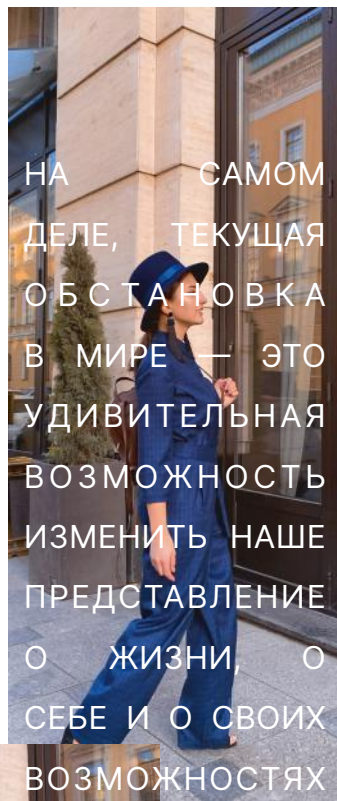
Например, таким образом можно распрощаться с перееданием, курением, стеснением перед публикой или самим собой, убрать боли в теле, наладить здоровый и стабильный сон.



– Как можно больше узнать о программе, задать свои вопросы и подключиться к самопознанию уже сейчас?

– ThetaHealing можно обучиться со мной онлайн! Из любого города. Более того, я преподаю на двух языках: на русском и английском.

Гипноз тоже проходит в онлайн-формате в то время, как вы



уютно можете находиться в своей кровати. Даже индивидуальные сессии мы научились грамотно и комфортно проводить по видеосвязи.

Просто найдите меня в Инстаграм: @VOICEVIBS_W.

Я уверена, что мы сможем найти общий язык и решить ваши личные задачи! 📷

Сооснователь и
генеральный директор
кулинарной студии
«РОУЛЕТ».



Маргарита Орловская



— Больше месяца на карантине. Как вы?

Очень быстро пролетел этот месяц, и вместе с тем кажется, что он уже подзатынулся!

Если откровенно, даже наш маленький корабль штормило, на корабле был бунт, но сейчас полёт нормальный.

Не хочется философствовать, насчет эмоций и переживаний во время карантина сказано уже достаточно. Добавлю вот что.

До того момента, как мы с супругом Дмитрием запланировали кулинарную студию «Роулет», в 2013–2014 гг мы жили и работали в Посольстве РФ в Дакаре. В Посольстве было около 60 человек сотрудников и их семей. Это относительно замкнутое пространство со своими правилами, частичным

режимом: вернуться на КПП до 23:00; если вышел с территории, нужно отметить; с экспатами общаться не рекомендовано и т.д. Я помню, насколько это было возмутительно, т.к. ты ощущаешь себя взрослым и свободным человеком, а тут такие ограничения.

Я несколько раз вспомнила те времена с начала карантина. То, что сейчас происходит, безусловно, вообще удивительно, вызывает и страх, и неприятие, и возмущение, ведь всё, к чему мы привыкли, теперь недоступно.

А что касается «Роулета»: всё, что мы строили по крупицам, как это принято говорить, «сами, с нуля», оперативно стало ломаться. Что тут можно чувствовать?

Я думала, то, что мы открыли «РОУЛЕТ» в декабре 2014, в самый жесткий кризис, развились, стали

работать успешно – это отличная школа для нас, что теперь точно все экономические передряги нам по плечу. Я ошиблась. Точнее не так. Такого ожидать было просто нельзя.

Честно, настроение менялось часто: от полного ощущения, что всё будет хорошо, чуть-чуть лишь стоит переждать, до полного разочарования и желания всё бросить.

Главные цели, которые мы ставили перед собой, когда поняли, что это всё не на неделю: сохранить команду, сохранить лояльность клиентов и нарастить базу, организовать новые источники дохода в «Роулет» и ... экономить, т. к. по срокам этого коронакризиса – неопределенность.

— В новостях говорят, что бизнес адаптировался. У вас получилось?

Наш бизнес, сфера развлечений, оказался в самом невыгодном положении после туризма. Окончание коронакризиса для «РОУЛЕТ» совсем не будет означать того, что мы вновь сможем работать в полную силу. В лучшем случае, это случится только в сентябре.

Мы всегда проводили мастер-классы и **курсы оффлайн**. Наша основная работа была связана с людьми, с эмоциями, **с личным общением, со вкусами и ароматами**. Быстро переключиться на удаленку не во всем получилось. Мы, в первую очередь, задействовали все свои основные средства коммуникации: Инстаграм, «ВКонтакте», почту, чтобы сохранить лояльность клиентов, поддержать их, дать полезную информацию. Например, в Инстаграме проводим мастер-классы, в неделю бывает по 2–3 бесплатных



прямых эфира, на которые мы приглашаем наших друзей, партнёров, обсуждаем с ними интересные темы и параллельно готовим. В ближайшее время планируем запустить по нескольким направлениям онлайн-курсы, о них обязательно расскажем дополнительно.

Многие компании ещё раз оценили, насколько важны онлайн-коммуникации. Теперь основной точкой касания клиентов станут не наружная реклама и билборды, протоптанные дороги останутся в сети. Поэтому и привлечение клиентов, и промоакции, и бесплатный контент после карантина никуда не денутся.

В хорошие времена гости очень просили нас организовать лепку и доставку полуфабрикатов, но основной нашей целью были всё-таки именно мастер-классы и ивенты. Но сейчас то самое время. Лепим пельмени, вареники, пасту, равиоли, хинкали, фрикадельки, тесто для пиццы и пирогов. Всё из премиальных продуктов, исключительно под заказ. Ассортимент разрабатывали так, чтобы нашлись вкусы и для детей, и

для вегетарианцев, и вообще для всех-всех-всех. Ах, да, ещё будем доставлять вкусный китайский чай и замечательный зерновой кофе. Готовит шеф лично, а развозит заказы вся команда студии. Уже сегодня можно сделать заказ. Для этого нужно найти наш новый аккаунт @ROULEPКА в Инстаграме.

А ещё мы долго сопротивлялись, но запустили онлайн детские праздники ([HTTPS://JAPEC.TB.RU/](https://JAPEC.TB.RU/)) и онлайн-тимбилдинги (условия

индивидуальные). Людям нравится, и мы втянулись! Смысл этих программ в том, что мы просто оцифровали свой пятилетний опыт проведения подобных мероприятий (сценарии, интерактивы, кулинарные мастер-классы) и

разработали отличный ивент через онлайн-каналы: используем мессенджеры,

Zoom, «Бизон 365» и классику жанра YouTube. Всё сейчас в онлайне, так что этот новый формат весьма органичен. Но! Мы хотим в офлайн! Очень хотим обнять своих гостей!

— Мир изменится или мы забудем этот карантин через пару месяцев?

Что будет дальше? Все мы люди, все соскучились по живому общению. Оно, безусловно, нужно. Когда карантин закончится, сфера ресторанов и заведений досуга начнет очень быстро набирать обороты. Так устроен человек: он захочет встретиться с друзьями и близкими.





Во-вторых, стоит тщательно формировать своё окружение. От инфопотока до людей.

В-третьих, нужно найти свои источники энергии/вдохновения и поддерживать состояние ресурса несмотря ни на что. Всех денег мира не заработать, всех вершин не покорить, а вот жить в гармонии с собой и миром – что может быть важнее? 📺



Конечно, карантин войдет в историю. Мы будем вспоминать его и ощущать на себе его последствия ещё очень долго. Мир станет более аккуратным, настороженным, будет больше требований и контроля за безопасностью и охраной здоровья.

Но! Человеку свойственно концентрироваться на хорошем, плохое забудется быстро. Всё

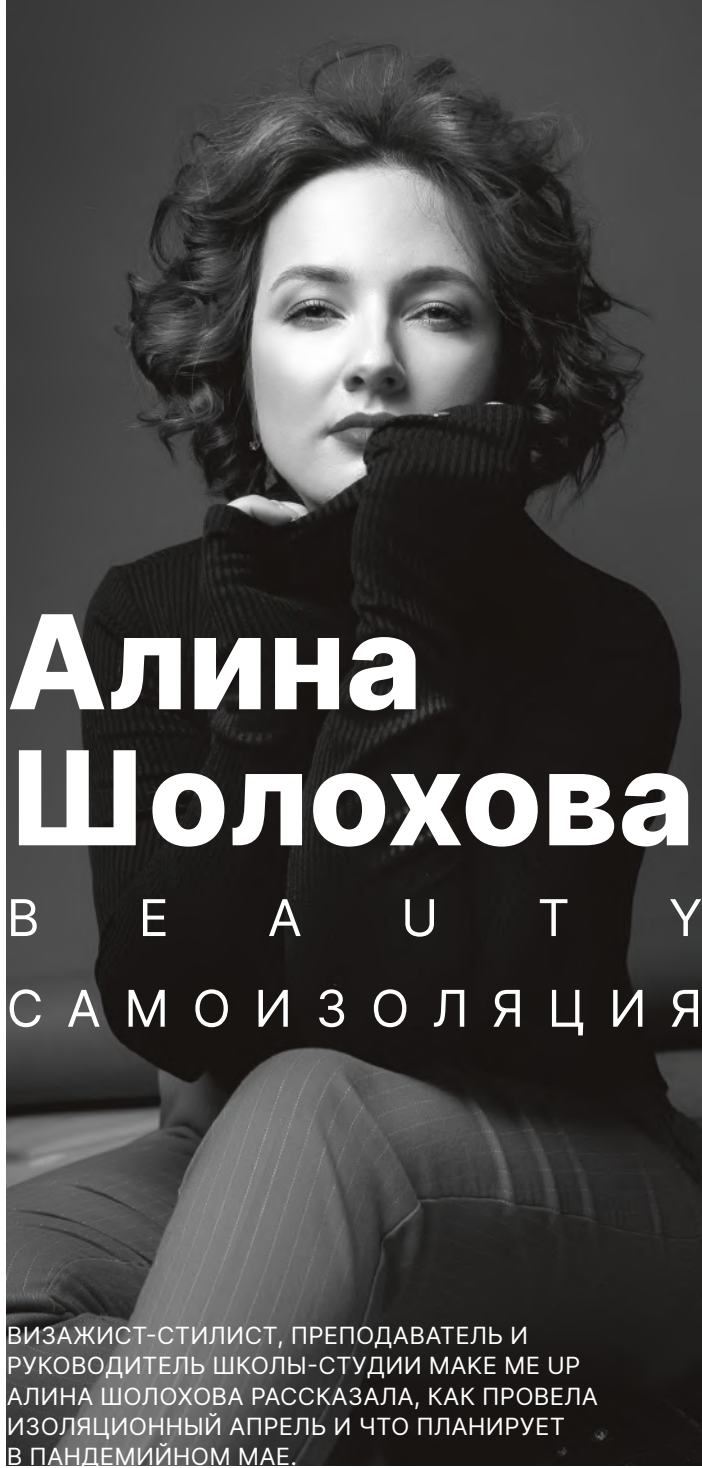
пройдет! Сбросим балласт, сделаем выводы и смело пойдём в светлое чистое будущее!

— Какие мысли, выводы появились. Можно как-то обезопасить себя в будущем?

Выводов я сделала три.

Во-первых, у компании всегда должен быть резервный фонд и прописанная идеология, которую разделяет вся команда.

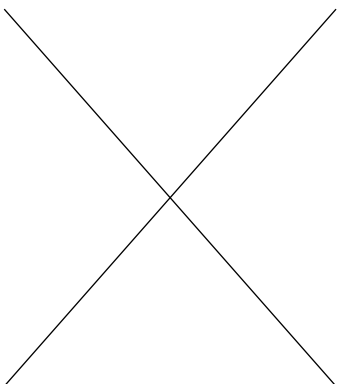




Алина Шолохова

В Е А У Т У САМОИЗОЛЯЦИЯ

ВИЗАЖИСТ-СТИЛИСТ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ И РУКОВОДИТЕЛЬ ШКОЛЫ-СТУДИИ MAKE ME UP АЛИНА ШОЛОХОВА РАССКАЗАЛА, КАК ПРОВЕЛА ИЗОЛЯЦИОННЫЙ АПРЕЛЬ И ЧТО ПЛАНИРУЕТ В ПАНДЕМИЙНОМ МАЕ.



– Алина, расскажи в общих чертах, как период самоизоляции повлиял на твою творческую деятельность. Кроме нарушения режима работы и невозможности работать очно, у тебя ещё и заморожено открытие новой студии, не так ли?

– Карантин свёл творческую деятельность к минимуму, к сожалению, и я по этому поводу сильно грущу, как и многие мои коллеги. Студия пока в нерабочем состоянии. Я решила не открываться до окончания карантина. Считаю, что так будет правильнее и безопаснее для всех. Плюс ко всему всё равно большинство наших клиентов сидит дома и привычного объема работы у нас не будет.

– А как же новые возможности в период пандемии? Это для тебя миф или реальность?

– Реальность, но порой довольно трудноосуществимая. К примеру, выход в онлайн-формат. Я перфекционист в плане работы и преподавания, мне хочется создавать идеальный продукт, отличающийся серьезными преимуществами от конкурентов. Сейчас слишком много онлайн-курсов и уроков, нужно суметь не потеряться в их многообразии.



– Есть все же позитивные изменения?

– Конечно! Однозначно все мы волей-неволей углубились в изучение себя! Думаю, многие нашли в себе то, над чем стоит поработать. Я, например, стала пить больше воды и стараюсь отказаться от сахара, пока, правда, не совсем успешно. Но я стараюсь! Отсутствие спешки дало нам время на осознанность. Лично я постараюсь выжать из этого максимум выводов и позитивных изменений не только в плане питания и здоровья, но и в плане психологической работы над собой.



– Открытия, планы и прогнозы?

– Я сейчас работаю над одним проектом для моих будущих учеников, надеюсь порадовать к лету всех, кому интересна моя деятельность. В планах много корректировок в работе студии и моих обучающих программах. Конечно, самоизоляция оставит свой след, всем нам придётся подстраиваться под новые реалии, делать сложный выбор. Сфера beauty всегда была одной из самых нестабильных, к сожалению, где довольно трудно заработать своё место в среде профи. Так что выживут сильнее!

они невозможны без качественной отработки на практике, а в период самоизоляции это просто невозможно.



Воспользуйтесь этим временем для изучения теоретических сфер нашей деятельности. Как показала



– Чем спасаешься от избытка времени, которого раньше был недостаток?

– А у меня нет избытка! С двумя маленькими пацанами особо не страдаешь бездельем! (улыбается)

– Что порекомендуешь коллегам как мэтр, друг и наставник многих из них?

– Не унывать! Практические мастер-классы по макияжу советовать не буду, потому что для меня

моя преподавательская практика, многие имеют серьезные пробелы в таких темах, как, например, история макияжа, основные ингредиенты составов косметических средств и взаимодействие их между собой. Повышайте свою «насмотренность» в смежных сферах: фотография, живопись, архитектура, дизайн одежды.

И если вы действительно горите макияжем, то никакая пандемия не спугнет вашу мечту! 📸

САША

ЛУКИН





Владимир Лаптев

ГОЛОС СО СЦЕНЫ

**Владимир Георгиевич
ЛАПТЕВ.**

Актер. Режиссер-постановщик.
Заслуженный артист Эстонии.
Заслуженный работник
культуры РФ.

Доцент Российской Академии
Театрального Искусства
(ГИТИС).

И, к великому счастью, мой
сегодняшний собеседник!



беседовала ТАТЬЯНА КАБИНА
фото АННА ЛУЧКОВА

О ДЕТСТВЕ, КАДЕТСТВЕ,
ВОКАЛЬНОМ И АКТЁРСКОМ
МАСТЕРСТВЕ...О ЧЕМ ГОВОРИТ,
ПОЁТ И ДАЖЕ МОЛЧИТ АКТЕР
НА СЦЕНЕ – ВСЁ ЭТО И ДАЖЕ
БОЛЬШЕ В НАШЕМ ОТКРОВЕННОМ
И ДУШЕВНОМ ИНТЕРВЬЮ.

ТАТЬЯНА КАБИНА: Владимир
Георгиевич, сегодня вы играете
в театре и кино, преподаёте в
ГИТИСе, и даже играете препода-
вателей (*я имею в виду, конечно,*
вашу работу в популярном сериале
«Кадетство»). А кто был учителем
для вас? Учеником кого вы себя
считаете?

ВЛАДИМИР ЛАПТЕВ: У меня
несколько учителей, но основным
своим педагогом и наставником
считаю Андрея Александровича
Гончарова. Это профессор, главный
режиссер театра Маяковского
(во времена моего обучения в
аспирантуре). На тот момент я сам
учился в ГИТИСе, а работал как раз
у него в театре. Это гениальнейший
человек советского времени. Поз-
же я сотрудничал с ним как второй
режиссер и одновременно играл
в тех же постановках. Например,
«Человек из Ламанчи» – это был
мюзикл. Работали вместе с такими
метрами, как Лазарев, Леонов,
Доронина...



ТАТЬЯНА: Кто из ваших учеников сейчас особенно радует, кем гордитесь как педагог?

ВЛАДИМИР: На сегодняшний день у меня за плечами уже более 20 выпусков, и большинство ребят мне запомнились. Каждый из них неповторим, каждый заслуживает внимания.

Мы поддерживаем связь по телефону, переписываемся в фейсбуке. Достойных внимания актеров много, но особенно я наблюдаю за работой Виталия Москаленко. Раньше он был артистом Театра на Малой Бронной, затем окончил режиссерские курсы и стал очень хорошим драматургом и кинорежиссером. Приглашает меня в свои работы. И, знаете, ещё и с таким подтекстом, что если он снимает меня, то уверен, что с фильмом будет всё хорошо (*улыбается*). Да, у нас тоже есть свои приметы.

Ещё выделю Володю Стежакова. У него мхатовская школа. У меня же он учился в студии в Таллине.

Многие ученики уехали в Штаты, в Лондон, в Таллине остались...

Я до сих пор курирую молодёжный театр в Таллине.

ТАТЬЯНА: Что вам роднее не по опыту, а по душе: сценическая или кинематографическая площадка?

ВЛАДИМИР: Роднее сейчас преподавательская деятельность. Одно из моих интервью называлось «Я обречен учительствовать». Наверное, этим и закончу. Я по первому образованию учитель. Предавал алгебру.



ТАТЬЯНА: То есть вам ещё и точные науки близки?

ВЛАДИМИР: Да, да... Именно отсюда моя склонность к точности, чёткой организации.

Однажды силы и актёрские и режиссерские уйдут (хотя тут, конечно, больше нужно сидеть и руководить), но всё же... А роли

учителя и наставника останутся со мной.

Боле того, у учеников я подпитываюсь. У меня сейчас театральная студия на Гагарина, 1. Это городское дополнительное образование, я приглашен руководителем. У нас три группы: дети, люди среднего и люди старшего возраста. В общем, все желающие от 5 класса школы до 70 лет.

ТАТЬЯНА: Даже в шоу «Голос» вы не изменили основной профессии и отыграли свои выступления как отдельные постановки. Театр одного актёра! Не удивительно, что в результате «слепых прослушиваний» попали в команду своего коллеги по цеху Михаила Брянского и вызвали восхищение Дмитрия Нагиева... Кроме того, вы продемонстрировали превосходные вокальные данные! Этот талант родом откуда? Образование, способность, практика?

У НАС ВСЕ СЕМЬЕ ВСЕ БЫЛИ, ЧТО НАЗЫВАЕТСЯ, ПОЮЩИЕ: И МАМА, И БРАТЬЯ – ГОЛОСОМ НЕ БЫЛ ОБИЖЕН НИКТО.

ВЛАДИМИР: Это природное. Я не занимался развитием способностей вокалиста. У меня даже был казус, когда я поступал первый раз в ГИТИС. В экзаменационные аудитории запускали сразу по 10 человек, и меня случайно затолкнули в одну из тех, где все 10 человек встанут по одному и поют. И я запел... А оказывается, меня не туда направили.



ДИРИЖЁР ПРОЕКТА
«ГОЛОС» СЕРГЕЙ
СЕРГЕЕВИЧ ЖИЛИН
СКАЗАЛ МНЕ:
«ВОТ ИНТЕРЕСНАЯ
ВЕЩЬ: ВСЕ ТУТ С
КОНСЕРВАТОРСКИМ
ОБРАЗОВАНИЕМ,
РАБОТАЮТ В
ФИЛАРМОНИЯХ, А
ТЫ ВЗЯЛ, СПЕЛ И
УШЕЛ!»

В ТОМ-ТО И
ВСЯ ИСТОРИЯ
– Я НЕ ПОЮ, Я
ПРОЖИВАЮ...

Мама, конечно, не придавала
пению значения и после семилет-
ки отвела меня в педагогическое
училище, потому что время было

сложное, а учителям бесплатно
давали дрова и прочие блага. Надо
было, конечно, меня в вокальное
отдать, может, всё по-другому бы
сложилось. Но я не жалею, потому
что театр – это такое многофигур-
ное понятие, здесь всё: тексты,
литература, драматургия, музыка,
танцы – целый комплекс. Это очень
обогащает. У меня на сегодняшний
день более 300 ролей в театре
и порядка 150 киноработ. Нет ни
одного умения, навыка, знания,
которое не пригодилось бы мне
здесь.

Я вам так скажу, если меня заста-
вят играть на рояле во время спек-
такля, я это выучу. Буду ночами
работать, но выучу.

В педучилище было хорошее
музыкальное образование. Я
обучился игре на скрипке. А слух
дан от природы. У нас все семье
все были, что называется, поющие:
и мама, и братья – голосом не был
обижен никто. Вот сейчас прореза-
лось особенно. Во Владимирском
драматическом театре я играю
спектакль «Вертинский» на малой
сцене. Вертинский мне помог
тем, что в его песнях есть сюжет,
конфликт, характер, история. Для
меня это чисто актерское дело.
Юрий Туманкин, именем которого
назван Областной дом работников
искусств, толкнул меня на эту сте-
зю, сказав: «Слушай, сделай это!
Ты же, вроде, поющий». Вот теперь
играю этот спектакль по стране и
по всему миру.

Вообще в педагогическом училище
самодетельность была очень раз-
вита, мы ставили даже оперетты,
где я пел, плясал... И даже, призна-
юсь, писал стихи, но это больше
скрываю.

Что же касается вокала, немного
похваствуюсь (улыбается). Дирижёр
проекта «Голос» Сергей Сергеевич
Жилин сказал мне: «Вот интерес-
ная вещь: все тут с консерватор-
ским образованием, работают в
филармониях, а ты взял, спел и
ушел!» В том-то и вся история – я
не пою, я проживаю...

ТАТЬЯНА: А как складывалось не-
формальное общение с коллегами
по цеху?

ВЛАДИМИР: С Михаилом Бо-
ярским мы снимались в «Трех
мушкетёрах». Позже, когда была
возможность пообщаться, мы это
вспоминали. С Димой Нагиевым
договорились о новой монопоста-
новке для него. Он спросил, есть
ли у меня пьеса для одного. Ему
захотелось такую пьесу, а мне,
конечно, есть что предложить.

ТАТЬЯНА: Есть ли еще планы
поучаствовать в каких-то медиа-
проектах?

ВЛАДИМИР: Я попытаюсь вновь
в «Голос» пойти. Думаю, что меня
еще пригласят, потому что удачно
у нас всё прошло. Я, будучи сам
режиссером, очень сговорчив с
постановщиком любого проекта,
где участвую, не задаю лишних
вопросов.

Когда я актер, у меня отключается
режиссерский ум.

ТАТЬЯНА: Ваша любимая, лучшая,
незабываемая уже сыгранная
роль? И роль, к которой вы ещё
стремитесь?

ВЛАДИМИР: У меня был момент,
когда я срочно вводился на роль
Арбенина в пьесу «Маскарад».
Вот эта роль для меня знаковая.
Вообще мне кажется, что я актёр
комедийный, но, как всякий артист

такого жанра, я хотел сыграть трагедию! Вот недавно была премьера «Мастера и Маргариты», где я играю Воланда. Надо сказать, что мы как-то с ним сжились, не в плане конфликта или какой-то мистики, нет-нет... Ведь если роман внимательно прочитать и посмотреть истории вокруг романа, то поймешь, что Воланд – не злой дух. Он наоборот помогает Мастеру. Он всем помогает, он с инспекцией сюда послан на три дня: в среду появился, в субботу утром исчез. Мне этот персонаж особенно интересен.



ТАТЬЯНА: Учитывая ваш опыт, звания и действительно серьёзный актерский путь, не могу не спросить, видите ли вы ещё для себя зону роста?

ВЛАДИМИР: Я столько уже наигрался, что больших планов не строю. Но как режиссеру мне хотелось бы поставить очень смешную пьесу, но на малой сцене! Сейчас

режиссура разворачивается во все стороны: и свет, и мизансцены, и пластика, и музыка – всё всё-всё. Режиссеры ныне постановщики. Некогда им заниматься подробно артистской игрой. Но, в первую очередь, режиссура – это, конечно, артисты. Комедию очень сложно режиссировать и играть. Тяжелее, чем драму. Ведь меня интересует не только смех, где все хохочут, только хохочут... Нет! Здесь буду цитировать Василия Шукшина. Знаете, как надо поросёнка выращивать?

У МЕНЯ НА
СЕГОДНЯШНИЙ
ДЕНЬ БОЛЕЕ

300 РОЛЕЙ

В ТЕАТРЕ И
ПОРЯДКА

150 КИНОРАБОТ

«Недельку покормить как следоват, потом поддержать впроголодь, опять недельку покормить, опять помариновать... Вот оно тогда будет слоями: слой сала, слой мяса».

Вот и мне хочется искреннего смеха с глубокой мыслью! Чтобы был смысл в происходящем. Пьес на примете очень много, да и актёры любят со мной работать. Я стараюсь нацелиться именно на

работу актёров: нюансы, повороты внешние и внутренние.

ТАТЬЯНА: Вы почти полвека на сцене. А случается ли оказаться в зрительном зале? Как и кем вы ощущаете себя вне сцены? Оцениваете ли актерскую игру, режиссуру или можете быть просто зрителем?

ВЛАДИМИР: Очень часто бываю зрителем и здесь, и в Москве. Смотрю спектакли разного жанра. И смотрю по-разному. Присматриваюсь и как актер, и как режиссёр, но, в принципе, доверчиво. Люблю от души хохотать.

ТАТЬЯНА: Кто вы за кулисами?

ВЛАДИМИР: Я из простой семьи. Мать воспитывала трех сыновей, была обыкновенной прачкой. Позже она выучилась на телефонистку. Я младший, поэтому для неё был всё! Она не препятствовала, когда я поступал в театральное.

А сейчас я уже сам отец и даже дед. У меня два внука. Сын работает в киноиндустрии.

Разговор оборвался... «Владимир Георгиевич, ваш выход», – это был голос со сцены. Перерыв между репетициями окончен, каждый должен заниматься своим делом. И мне пришла пора трансформировать услышанное в напечатанное. Я уходила со жгучим желанием вернуться к диалогу вновь, будто прерываясь на антракт.

Но более всего подкупило абсолютное доверие. Ознакомиться с готовой версией нашей беседы перед отправкой журнала в печать Владимир Георгиевич отказался. Видимо, потому что его слова, как и его талант, исключают двойственное толкование. ■

Перестали улыбаться? Стало трудно жевать?

Дентальная имплантация является наиболее предсказуемой методикой при замещении утраченных зубов и восстановлении их функций.



ПРЕИМУЩЕСТВА ДЕНТАЛЬНЫХ ИМПЛАНТАТОВ

Имплантаты очень удобны и дают максимально приближенный к естественным зубам эстетический и функциональный результат.

Функциональность. Имплантаты восстанавливают эффективность жевательной функции, обеспечивают её стабильную поддержку, а также выглядят и ощущаются как естественные зубы.

Сохранение естественных зубов.

Установка дентальных имплантатов с коронками в тех зонах, где по соседству с естественными здоровыми зубами отсутствует один или более зубов («включенные дефекты»), позволяет избежать обта-

чивания здоровых зубов и лечения корневых каналов (депульпирования) под мостовидный протез.

Эстетика. По ощущению и внешнему виду дентальные имплантаты практически идентичны здоровым зубам. Они дают пациентам возможность вновь улыбаться, смеяться, качественно пережевывать пищу и общаться с комфортом и уверенностью.

КОМУ МОЖНО ПРОВОДИТЬ ИМПЛАНТАЦИЮ?

Дентальные имплантаты можно устанавливать практически всем. При наличии некоторых заболеваний требуется консультация со специалистом для определения показаний и возможностей.

КАК МЫ ПРОВОДИМ ИМПЛАНТАЦИЮ?

Шаг 1 – предварительный осмотр.

Стоматолог или хирург начинает с компьютерной 3D-томографии, которая необходима для проведения любых восстановительных процедур. Это позволяет

выявить потенциальные риски и гарантирует установку имплантата в нужное место, а также возможность эстетичного протезирования.

Шаг 2 – установка имплантата.

Если всё в порядке, можно приступить к имплантации. На слизистой оболочке, где находился отсутствующий зуб, делается небольшой разрез. После того, как открывается свободный доступ к кости, в неё устанавливается имплант. Вся процедура проходит абсолютно безболезненно.

Шаг 3 – протезирование.

Примерно через 3–5 месяцев изготавливается постоянный протез. Слизистая оболочка снова слегка раскрывается и устанавливается формирователь десны для придания контура мягким тканям вокруг будущего зуба. Далее зубной техник при помощи оттиска создает постоянный эстетичный протез, который выглядит так же, как настоящий зуб.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЕСЛИ У ВАС ОТСУТСТВУЕТ ОДИН ЗУБ

Идеальным решением этой проблемы является стоматологический имплантат с установленной на нём искусственной коронкой. Это оптимальное эстетическое и функциональное решение. По завершении операции вы вряд ли заметите или почувствуете различия с настоящим зубом. Оно также устраняет необходимость обтачивать соседние зубы и пломбировать корневые каналы находящихся рядом здоровых зубов под обыкновенную мостовидную конструкцию.

ЕСЛИ У ВАС ОТСУТСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ЗУБОВ

Реабилитация такой утраты с помощью имплантатов и коронок избавит вас от необходимости



Необходимо установить 2–4 импланта, которые способствуют стабилизации и фиксации съёмного протеза. Протезы без имплантов являются не самой лучшей заменой естественным зубам. Их использование сопровождается костной резорбцией, подвижно-



фиксация протеза
на 4х имплантах

носить протезы, вызывающие дискомфорт и приводящие к убыли костной ткани и ухудшению качества жизни.

ЕСЛИ У ВАС НЕТ ЗУБОВ

Отличным решением будет установка имплантов для крепления съёмного протеза.

стью протеза, воспалением десен, ухудшением жевательного процесса, а также общим дискомфортом.

Установка имплантатов для фиксации съёмных протезов значительно оптимизирует состояние по всем вышеперечисленным параметрам.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

— дентальная имплантация, проведенная в максимально короткие сроки после утраты зубов, предотвращают убыль кости и сохраняют эстетику контура лица;

— в течение первых двух месяцев после удаления зуба высота кости уменьшается на 2 мм, и еще на 2мм – к концу первого года.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
В РЕГИОНЕ ИМПЛАНТАЦИОННЫХ
СИСТЕМ ALFA BIO И STRAUMANN.



Студио Дент
— ИННОВАЦИОННЫЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР —

тел.: 52-55-56
ул. Мира 15а

тел.: 77-95-55
ул. Сперанского 17

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Как помочь своему иммунитету?

НА НАШУ
РАЗМЕРЕННУЮ ЖИЗНЬ
ОБРУШИЛСЯ ВИРУС И
ЖИЗНЬ ИЗМЕНИЛАСЬ
КАРДИНАЛЬНО,
ПОЭТОМУ СЕГОДНЯ
ХОЧЕТСЯ РАССКАЗАТЬ
О ТОМ, КАК МЫ МОЖЕМ
ПОМОЧЬ СВОЕМУ
ИММУНИТЕТУ.

ВИРУСЫ ПОВРЕЖДАЮТ
ЛЕЙКОЦИТЫ, ПОЭТОМУ
НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО
ВОСПРОИЗВОДИТЬ
ИХ. ЧТО НАМ
ПОМОГАЕТ В ЭТОМ?
КОМБИОТИЧЕСКАЯ
КОНЦЕПЦИЯ НАШЕГО
ПИТАНИЯ.

1 Естественно, витамин С. Дефицит витамина С наблюдается у 80% людей. Дозы: по 1 гр 2-3 раза в сутки во время эпидемии. Витамин С усваивается с биофлавоноидами, поэтому пьем его, заедаем цитрусовыми и запиваем настоем шиповника. Витамин С стимулирует синтез интерферона (основной противовирусный белок), повышает фагоцитарную активность макрофагов и нейтрофилов, защищает мембраны иммунных клеток – это самые основные функции в борьбе с вирусной инфекцией.

2 Витамин А является важнейшим звеном местного иммунитета слизистых оболочек, стимулирует пролиферацию нейтрофилов, макрофагов, натуральных киллеров. Витамин А для выполнения своих функций нуждается в цинке. Едим больше красных и желтых овощей. Витамин А, в отличие от С, не боится температуры, поэтому тушим, варим, едим сырое. Подойдут и аптечные формы витамина А.

3 Цинк. Дефицит цинка наблюдается у 99% населения. Цинк стимулирует синтез антител, пролиферацию Т-лимфоцитов. Необходим для нормальной работы вилочковой железы – очень важного органа иммунной системы. Доза для мужчин – 25 мг/сутки, для женщин – 14 мг/сутки. В момент эпидемии можно смело умножать на два. Усваиваются хорошо хелатные формы: цитрат, пиколинат. Можно даже купить в аптеке цинка сульфат.

4 Витамин Е отвечает за клеточное звено иммунитета, стимулирует пролиферацию Т-лимфоцитов, нормализует соотношение Т-хелперов и Т-супрессоров. Иммуномодулирующее действие витамина Е повышается при его сочетании с

селеном. Лучше усваивается натуральный витамин Е там, где правые изомеры, поэтому едим больше семечек, миндаля, фундука.

5 Селен активирует клеточное звено иммунитета, повышает элиминацию вирусов из организма. Нужен органический двухвалентный селен. Это селенометионин водорослей, дрожжей. Дефицит селена в мире тотальный. Не забываем, что без селена не может нормально функционировать щитовидная железа, а без щитовидной железы нет хорошего иммунитета.

6 Витамин Д улучшает даже противотуберкулезный иммунитет. Для того, чтобы он перешел в активную форму в печени, а потом в почках, нужны витамины С, Е, В2, К и микроэлементы: железо, селен, цинк.

7 Аминокислоты глутамин и L-аргинин. Глутамин – энергетический субстрат для лимфоцитов и макрофагов. При дефиците глутамина снижается продукция антител и фагоцитарная активность. L-аргинин повышает активность натуральных киллеров, повышает фагоцитарную активность макрофагов.

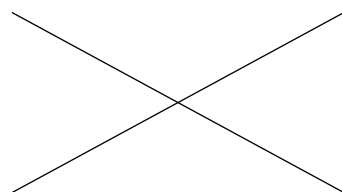
8 Омега-3 полиненасыщенные кислоты. В нашем питании десятикратный дефицит этих кислот, поэтому едим побольше жирной рыбы, льняного масла. Нам нужно выровнять соотношение с омега-6 кислотами, которых в избытке в нашем питании. Омега-3 кислоты обладают противовоспалительным действием, а омега-6 – провоспалительным, поэтому стремимся к преобладанию в пище омега-3 кислот, ограничиваем в употреблении подсолнечное масло, арахис.

9 Пробиотики, пребиотики. В кишечнике находится 70% иммунных клеток организма. Обязательно следим за флорой кишечника – это залог здоровья нашего организма.

10 Эхинацея, кордицепс, женьшень, элеутерококк, лимонник, пчелиная пыльца, маточное молочко, гель алоэ и другие адаптогены и иммуномодуляторы. Гель алоэ на 200% улучшает биодоступность витамина С и витамина Е.

11 Коэнзим Q-10, его активная форма убихинол – 100-200 мг в сутки.

12 Витамин В14 – PQQ-Пиррол-хинолинхинон – усиливает действие убихинола и повышает активность Т-и В- лимфоцитов. Обладает свойствами витамина С, В2, В6, но превосходит их по активности в несколько раз. Поэтому едим больше зелени, петрушки, киви, шпината.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!! И САМОЕ ГЛАВНОЕ — НЕ ПАНИКУЙТЕ! СТРЕСС ОЧЕНЬ СИЛЬНО СНИЖАЕТ ИММУНИТЕТ.

Я НАДЕЮСЬ, ЭТА ИНФОРМАЦИЯ БЫЛА ВАМ ПОЛЕЗНА И ИНТЕРЕСНА.

ЛЮБЫЕ ВОПРОСЫ ПО КОСМЕТОЛОГИИ ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ ОБСУДИТЬ С НАМИ В ИНСТАГРАМЕ НА НАШЕЙ СТРАНИЧКЕ 📷



@molodost33

ПРЕОБРАЖЕНИЕ «100ЛИЦа»

Мы продолжаем дарить подарки нашим очаровательным читательницам!

Совместный проект с **@lvovarussia** продолжается. Наша цель – преобразить 100 ЛИЦ владимирских женщин, действительно жаждущих перемен.



Светлана Львова

ПРОДОЛЖАЕМ НАШ
СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ
С **@LVOKARUSSIA** СРОКОМ НА
ВСЬ 2020 ГОД, В КОТОРОМ
ОБЯЗУЕМСЯ ПРЕОБРАЗИТЬ
100 ЛИЦ НАШИХ ГОРОДСКИХ
ЖЕНЩИН, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ЖАДУЩИХ ПЕРЕМЕН!

Оценить масштаб произошедших
изменений в сопоставлении
ДО и ПОСЛЕ возможно благодаря
работе нашего партнёра
Светланы Львовой.

Почему именно она?

Света – автор, консультант и
опытный практик в создании
нового и уникального образа.
Мастерство её работ высоко
ценится на региональном и
федеральном уровне. Звездный
визажист Елены Летучей в
программе «Ревизорро» во
Владимире и Суздале... И, конечно,
проектный выбор нашего издания!

Мы вновь знакомим вас с
новыми яркими превращениями,
произошедшими в мастерской
Светланы.

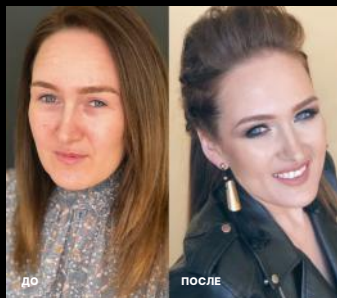


Я руководитель проекта в крупной
иностранной компании, работаю
в офисе и ежедневно выгляжу как
серый «офисный планктон». Дома я – мама,
жена, повар, уборщица, домохозяйка, поэтому
выгляжу соответственно. По-домашнему. Мне
хотелось попробовать что-то смелое, яркое,
дерзкое. Предстать такой, какой меня не
видят мои близкие и моя семья.

Мы со Светой выбрали подходящий образ, и
ПРЕОБРАЖЕНИЕ на 100% удалось.
И вот, вуаля, я на страницах журнала: кра-
сивая, в новом образе и с чувством полного
морального и эстетического удовлетворения!

Чего всем желаю!





**Вы так же можете получить
ПРЕОБРАЖЕНИЕ
В ПОДАРОК!**

Всё просто:

1 Подписывайтесь на аккаунты в Инстаграм: [@100lica_magazine](#) и [@lvovarussia](#)

2 Выкладывайте в свою ленту обычное фото без макияжа с описанием, почему именно вы должны принять участие в проекте. Это может быть или рассказ о том, почему вы хотите преобразиться, посмотреть на себя с другой стороны, или просто история о неудачном опыте или жизненной ситуации, создавшей мотивацию к переменам!

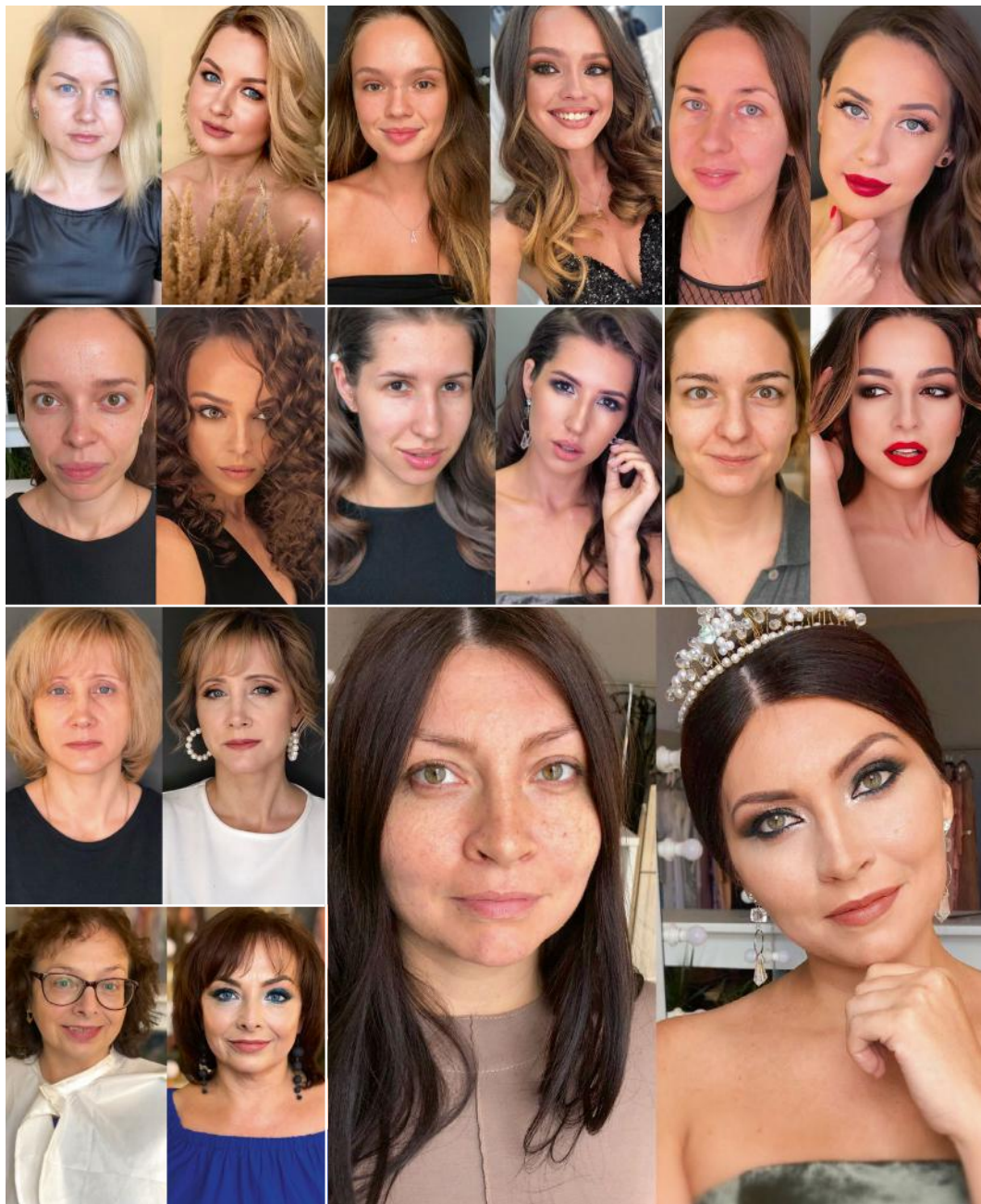
3 Поставить хэштеги : [#преображение100лица](#) (именно по нему мы будем находить вас).

До 15 числа каждого месяца мы вместе со Светланой выбираем участниц, после чего в течение суток определяемся с победителем. Результат можно будет оценить уже в следующем номере.

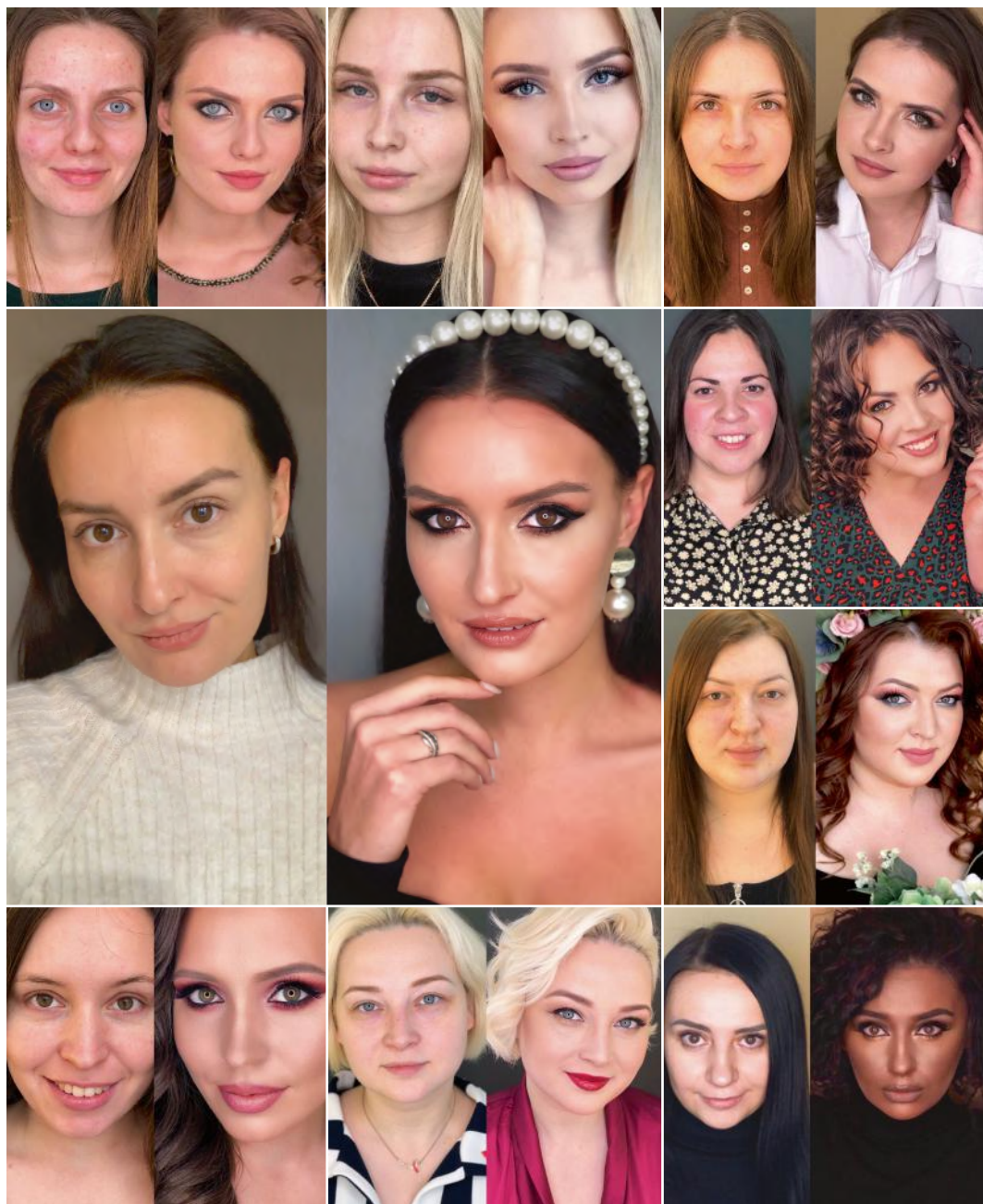
Та девушка, чья история, по мнению редакции, окажется наиболее интересной, станет героиней ближайшего выпуска.

>>>





**Число довольных и счастливых участниц проекта растёт.
Присоединяйтесь!**



#преображение100лица

КАД НЕ СОЙТИ СУМА НА КА РА ТИНЕ?

над материалом работали:

фотограф СМОЛЯК АЛЕНА
макияж/прическа ГЛУХОВА КАТЯ
стиль КОЖЕВНИКОВА СОФИ

Катя Глухова

Чем занияться визажисту и что вообще делать?

— Разберите всю косметику! Это то, на что никогда не было времени, терпения и сил. Проверьте все сроки годности, составьте список продуктов, которых вам не хватает.

— Кисточки тоже хотят поплавать! Помойте и продезинфицируйте все кисти, палетки, палитры, зеркала, точилки.

— Посветите свободное время саморазвитию. Онлайн-марафоны – крутая вещь! Попробуйте!

— Ничто так не вдохновляет, как красивый макияж! Давай краситься вместе?



1

Используй свой любимый уход.



2

Нанеси тон с сияющим финишем.



3

Используй консилер (при необходимости).



4

Припудри лицо.



5

Используй бронзер!



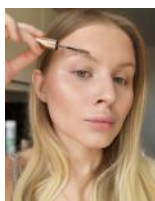
6

Немного хайлайтера.



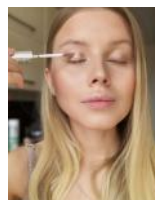
7

Не забудь про румяна.



8

Не рисуй чёткие брови, просто зачеши их гелем.



9

Нанеси любые светлые тени.



10

Прокрась ресницы.



11

Используй любую помаду с блеском.



12

Твой идеальный макияж готов!



Алена Смоляк

ФОТОГРАФ И ОСНОВАТЕЛЬ STUDIO PEOPLE, РАССКАЗАЛА РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА «100ЛИЦА», КАК ПРОВОДИТ ВРЕМЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ.

В обычное время я снимаю преимущественно портреты девушек, причём на высоком профессиональном уровне. Съёмки всегда стилизованы, подготовлены. Над ними работает большая команда Studio People.

Редко в моем портфолио можно было увидеть фото еды, натюрмортов и самой себя, да еще и на мобильный телефон. Период самоизоляции лишил меня возможности проводить фотосессии в привычном для меня режиме, а потребность в творчестве никуда не исчезла. Поэтому меня увлекла мобильная фотография. Это своего рода вызов: что я смогу снять для ленты инстаграма в формате «создай контент из воздуха»? Снимаю каждый день, и мне это очень нравится.

Сейчас я много учусь. Прохожу онлайн-обучение по созданию красивого визуала для инстаграма, который будет отражать концепцию аккаунта, участвую в различных марафонах по фотографии, занялась изучением SMM и маркетинга.

Вместе с Софи и Катей мы провели уже две волны онлайн-марафона по созданию визуала. И активнее начали вести свои соцсети. Наконец-то на это появилось время! Теперь там можно найти много интересного и полезного о фотографии, позировании и создании правильного контента для своей ленты.



**РАДА БУДУ ВИДЕТЬ ВСЕХ НА СВОЕЙ СТРАНИЧКЕ
@SMOLYAK_PHOTOGRAPHER И ДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ
СВОИМИ ЗНАНИЯМИ!**

>>>

Кожевникова Софи



ДОМАШНЯЯ ОДЕЖДА ВСЕГДА СЧИТАЛАСЬ У РУССКИХ ЖЕНЩИН ЧЁМ-ТО НЕОБЯЗАТЕЛЬНО КРАСИВЫМ. ТО, ЧТО УЖЕ НЕ НАДЕНЕШЬ В СВЕТ, ОТПРАВЛЯЛОСЬ НА ПОЛКУ «ДЛЯ ДОМА», И ЧАСТО ДЕВУШКА ПРЕВРАЩАЛАСЬ ИЗ МИЛОЙ, ЖЕНСТВЕННОЙ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ В ОБЩЕСТВЕ В ЗОЛУШКУ У СЕБЯ В КВАРТИРЕ. Я НЕ СТОРОННИЦА ТАКИХ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЙ. ЕСЛИ ВЫ ВЫБРАЛИ ПУТЬ СТИЛЯ, ТО ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ С ВАМИ ВЕЗДЕ.

ДУМАЮ, ЧТО ЗА ВРЕМЯ КАРАНТИНА ВСЕ УСТАЛИ ОТ ТРЕНИКОВ И ФУТБОЛОК, ВЕДЬ НАСТУПАЕТ ПРЕКРАСНАЯ ВЕСНА, ДУША ТРЕБУЕТ КРАСОТЫ!

Первое, что я предлагаю: играйте с цветом! Пусть яркие решения поднимают вам настроение. За это отвечают зелёный, жёлтый и оранжевый.



Если у вас стресс, вы переживаете из-за сложившейся ситуации, то бежевая гамма успокоит и подарит равновесие.

Я выбираю для дома простые платья. Они не стесняют движений, но остаются женственными, что немаловажно для тех, кто проводит карантин совместно с противоположным полом.



Походы в магазины для нас сейчас настоящий праздник! Поэтому не отказывайте себе в особенном наряде, пусть заказанная до пандемии



шляпа отправляется вместе с вами! А дополнением к образу станет необычная защитная маска, например, в горошек.

Добавляйте украшения, цепочки, серьги и ободки. Они не будут весомыми, но создадут вам ощущение собранности.



Призываю всех не забрасывать свой внешний вид! Ведь будет очень сложно вернуться в состояние, которое было до карантина. Следите за нами в соцсетях, где мы делимся секретами красоты, стиля, фотографии и всегда вам подскажем, поможем и вдохновим на творчество. 📸

Удалёнка для учащихся

Реалии дистанционного образования
в период самоизоляции

ПОДКЛЮЧИТЬСЯ



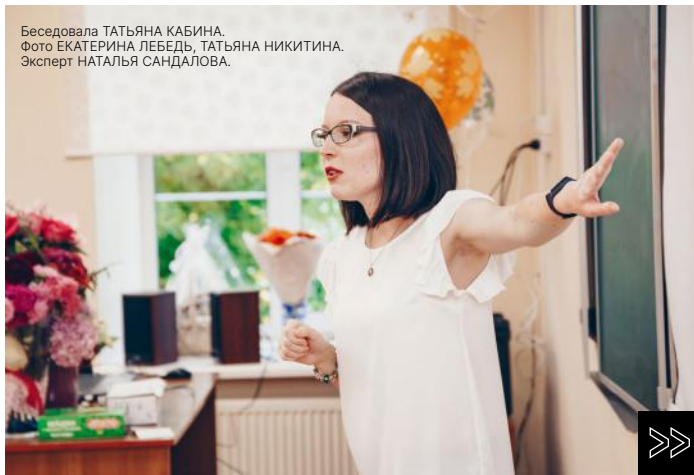
НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ, ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЕ – ЭТО НЕ ВЫБОР, А ДАННОСТЬ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРОЦЕССА ПРИШЛОСЬ МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО АДАПТИРОВАТЬСЯ К НОВЫМ БУДНЯМ. ЛИЧНО МНЕ ЭТА ТЕМА БЛИЗКА ВДВОЙНЕ, ТАК КАК Я МАМА ШКОЛЬНИЦЫ. ПОСТИГАЯ МАСШТАБЫ И ТОНКОСТИ ТАКОЙ ПРОГРАММЫ, РЕШИЛА, ЧТО СТОИТ РАССМОТРЕТЬ ЕЁ СО ВСЕХ СТОРОН И ДАТЬ ОЦЕНКУ 360 ГРАДУСОВ...

ПОМОГУТ МНЕ В ЭТОМ УЧИТЕЛЬ, РОДИТЕЛЬ И ПСИХОЛОГ.

- КАК НАСТРОИТЬСЯ, НАСТРОИТЬ И СОБРАТЬ ДЕТЕЙ В ОНЛАЙН-ШКОЛУ?
- КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОЦЕСС И КОНТРОЛЬ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА?
- КАК ПОЛУЧИТЬ ЗНАНИЯ И НЕ УТРАТИТЬ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ?

АКТУАЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ
НА НАСУЩНЫЕ ВОПРОСЫ ЗДЕСЬ.

Беседовала ТАТЬЯНА КАБИНА.
Фото ЕКАТЕРИНА ЛЕБЕДЬ, ТАТЬЯНА НИКИТИНА.
Эксперт НАТАЛЬЯ САНДАЛОВА.



Моя первая собеседница – НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА САНДАЛОВА, УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №1 ВО ВЛАДИМИРЕ.

— Наталья Сергеевна, перед вами как перед учителем встала задача дистанционного обучения начинающих учеников. Детки и так, что называется, первый раз в первый класс, а тут такие нововведения.

Расскажите, как вы относитесь к онлайн-образованию в целом. Какие видите плюсы и минусы, сложности и новые возможности.

— В целом я отношусь к дистанционному обучению положительно. Сегодня это очень популярно, особенно у взрос-

БЕЗУСЛОВНОЕ
ПРЕИМУЩЕСТВО
ТАКОЙ ФОРМЫ
ОБУЧЕНИЯ:
ДОСТУПНОСТЬ
В ЛЮБОЕ УДОБНОЕ
ВРЕМЯ И В ЛЮБОМ
МЕСТЕ

лых людей, когда на обычные уроки выделить время в нашем бешеном ритме жизни очень сложно, а в режиме онлайн или удаленно можно научиться чему угодно. И это безусловное

преимущество такой формы обучения: доступность в любое удобное время и в любом месте.

Но как учитель начальных классов я вижу и достоинства, и недостатки, и сложности дистанционки.

К достоинствам я бы отнесла удобный график: не обязательно рано вставать, работать можно в привычной и ком-

не навредить здоровью детей, а значит всеми возможными способами сократить время их пребывания перед мониторами. Пришлось расставлять приоритеты. Самые сложные предметы – математика и русский язык – у нас проходят сетевым образом, по остальным предметам даётся материал и задания для самостоятельного изучения.

Дети младшего школьного возраста не могут дистанционно получить всё то, в чем они нуждаются: эмоции от общения со сверстниками и взрослыми, социальный опыт и т.д. Система В.И.Жохова – это не только академические знания высокого уровня. Наш класс – это наш маленький мир. Каждый ученик в нашем классе – это часть одной большой семьи, все собы-



фортной домашней обстановке. Кроме того, родители получили уникальную возможность стать полноценными участниками обучения, заглянуть туда, куда обычно они не допускаются: на уроки. Они получают ежедневную обратную связь, а это, на мой взгляд, немаловажно для родителей первоклассников.

Но качество обучения страдает, это точно! Здесь приходится выбирать: дать материал в полном объеме, предоставить конспекты уроков, но тем самым нагрузить дополнительную работой родителей (ведь ребенок сам себе урок по конспекту не проведет), или провести уроки онлайн, чтобы дети имели возможность видеть и слышать родного учителя. Но тут возникает новая сложность: мы должны работать так, чтобы

у всех семей есть технические и физические возможности организовать дистанционное обучение детей. В таком случае приходится обеим сторонам (школе и родителям) находить компромиссы, договариваться.

– Как вам пришлось адаптировать и без того специфичную программу Жоховского класса* в новый формат? Как прошла «обкатка»? Какие платформы для занятий используете и почему?

**программа образования для начальной школы по методике заслуженного учителя РФ Владимира Ивановича Жохова.*

– Эту методику невозможно в полной мере адаптировать под нынешние обстоятельства, потому что она требует плотного общения учеников и учителя, и оно должно быть живым.

НО, НА МОЙ ВЗГЛЯД, ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ КЛАССИЧЕСКУЮ ШКОЛУ. НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ ТОЧНО НЕ ЗАМЕНИТ



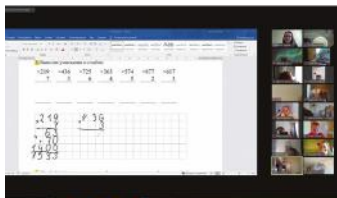
Не будем забывать ещё тот немаловажный факт, что не

тия и эмоции мы переживаем вместе, целым коллективом. Дети учатся радоваться друг за друга, сопереживать. У нас есть общие дела и тайны. Этому всему невозможно научиться за полтора часа в день дистанционно.



В последнее время живое общение с учениками возможно лишь по два онлайн-занятия на платформе Zoom. Это, конечно, не заменяет привычных уроков, но я вижу лица ребят, а они могут видеть и слышать учителя. Те дети, которые по каким-либо причинам не могут присутствовать онлайн, имеют возможность посмотреть урок в записи и выполнить необходимые задания.

>>>



– Как видите роль родителей в этом процессе?

– Мы ведь говорим о перво-классниках, поэтому здесь роль родителей невозможно переоценить. Мы вместе, рука об руку, ведём ребёнка, только находимся по разные стороны экрана. К тому же первоклассника не назовёшь уверенным интернет-пользователем, поэтому общение с маленьким учеником происходит через переписку с родителем, в то время как подростки общаются с учителями через электронную почту или мессенджеры самостоятельно.

– Как настраиваете детей? Ведь это тоже задача! Такая форма обучения, в некоторой степени, расслабляет учеников, а вот силы родителей аккумулирует...

– Есть дети замотивированные, заинтересованные, их как-то дополнительно настраивать не

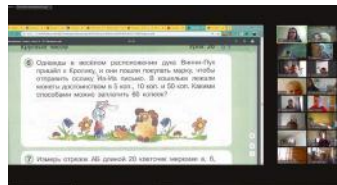
нужно. Они сами с нетерпением ждут уроков, потому что, как и все мы, соскучились по живому общению. В конце занятия всегда просят меня дать им немного времени пообщаться с одноклассниками. Но есть и другие, менее активные ребята. С ними немного сложнее. Учитель ведь использует множество различных методов воздействия на учеников. Иногда достаточно одного взгляда, чтобы похвалить или сделать замечание. Дистанционные занятия лишают нас двух очень важных видов общения: невербального и тактильного, поэтому здесь я буду призывать на помощь родителя. Но у нас уже есть опыт бесед с учениками тет-а-тет в Zoom так, как если бы мы беседовали об их проблемах и переживаниях в классе.



– Считаете ли вы такой подход возможной альтернативой очным урокам?

– Нет, на мой взгляд, дистанционное обучение не может заменить классическую школу. Начальную школу точно не заменит. Ребенку младшего школьного возраста нужен наставник, реальный человек, который покажет, расскажет, поможет, похвалит, пожалеет, объяснит ещё раз, два или сколько потребуется. Обычно рядом учительница, сейчас таким человеком выступает мама. Но, как показывает практика,

не каждая мама хотела стать учителем.



– Все всплывшие нюансы – это несовершенство данной системы как новшества, не имеющего достаточной практики в нашей стране (регионе), или всё-таки сигнал, что апрельская реалья во время пандемии и самоизоляции — это лишь временная мера, шанс не разорвать последовательность школьного образования, чтобы при первой возможности вернуться в класс, заниматься в прежнем виде и объёме?

– Я считаю, что это вынужденная мера, и мы все с нетерпением ждём возвращения в школу. И я как педагог, и родители, и сами ученики!

– Ваше напутствие, пожелание всем участникам процесса.

– Всё новое всегда поначалу сложно и страшно. Сложно сейчас учителям, ещё сложнее родителям, на которых навалилась часть учительских обязанностей. Нужно помнить о том, что мы, прежде всего, люди: нужно относиться друг к другу человечно и уважительно. Если родители и учителя смотрят в одну сторону и ведут ребенка по тернистой дорожке знаний вместе, то всё у них обязательно получится!



ГОВОРЯ О
ПЕРВОКЛАССНИКАХ,
РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ
НЕ ВОЗМОЖНО
ПЕРЕОЦЕНИТЬ

На фото ДАРЬЯ с мужем АРТЁМОМ, дочкой ЕЛИЗАВЕТОЙ, и сыновьями ПАВЛОМ и ТИМОФЕЕМ.



МНЕНИЕ РОДИТЕЛЯ.

ДАРЬЯ ДЕЕВА, многодетная мама

– На сегодняшний день у меня два школьника: дочь 12 лет в шестом классе, сын 8 лет – первоклассник. Старший сын – студент.

Так получилось, что начало карантина и, соответственно, дистанционного обучения, совпало с появлением в нашей семье четвертого ребёнка. Это наложило дополнительные трудности в сложившейся ситуации по части организации обучения дома.

Поначалу дети обрадовались появившейся возможности не ходить в школу и быть дома, но по прошествии месяца их мнение кардинально поменялось.

Теперь они ждут не дождутся, когда же снова можно будет

ходить в школу! Они не привыкли к отсутствию общения с друзьями, к тому же у нас большая семья, бабушки, дедушки, племянники и просто друзья детей. Сейчас приходится соблюдать изоляцию, и это сложно для них. Мои дети учатся в разных школах, поэтому обучение построено по-разному.

Первоклассник работает напрямую с учителем и всем классом онлайн на платформе Zoom. Уроки проходят практически в обычном школьном режиме, с объяснением нового материала, проработкой и закреплением пройденного. Есть возможность услышать каждого ученика. Конечно, для начальной школы, когда у детей ещё недостаточно усидчивости и внимания,

ПОНАЧАЛУ ДЕТИ
ОБРАДОВАЛИСЬ
ПОЯВИВШЕЙСЯ
ВОЗМОЖНОСТИ НЕ
ХОДИТЬ В ШКОЛУ
И БЫТЬ ДОМА, НО
ПО ПРОШЕСТВИИ
МЕСЯЦА ИХ МНЕНИЕ
КАРДИНАЛЬНО
ПОМЕНИЛОСЬ

обязательно живое общение с учителем, который по реакции детей может контролировать и направлять процесс обучения.

Необходимо участие родителей в процессе обучения. Нужно настроить связь, подключиться, да и домашнюю работу никто не отменял: ребёнка нужно усадить за работу, проверить её и отправить учителю. Хочу поблагодарить нашего учителя за общую организацию учебного процесса и постоянную обратную связь, подробные рекомендации – это значительно облегчает нам работу.

У дочери учёба организована иначе, предметов много, учителя разные, онлайн-уроки при этом не проводятся. Детям высылают задания для самостоятельного изучения, новый материал необходимо разбирать самой, выполнять задания и отправлять учителям на разные почтовые адреса. Постоянно происходит неразбериха: что задано? куда отправлять? Не от всех учителей дети получают своевременную обратную связь. До дистанционного обучения у нас в школе не была налажена работа

с электронным дневником, всё пришлось налаживать уже в процессе.

Ещё немаловажным фактором считаю отсутствие возможности прохождения детьми дополнительного образования.

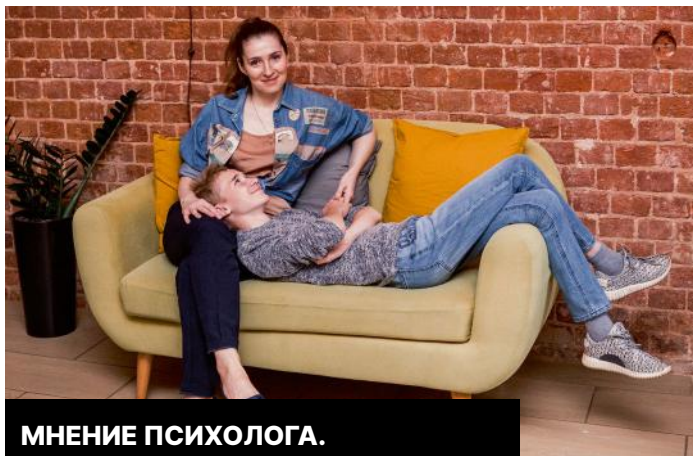
Сын посещал спортивные и музыкальные занятия. Сейчас, по мере возможности, занимаемся музыкой с учителем по скайпу, но не всегда всё получается из-за некачественного интернет-соединения.

Так что все мы столкнулись, прежде всего, со сложностями. Многие родители жалуются на большие объемы домашнего задания. Учителя не всегда могут обеспечить полноценное ДО (дистанционное образование. – Прим. ред.) из-за отсутствия в некоторых семьях компьютера. А в семьях, где несколько школьников, нужно ведь каждого обеспечить устройством для работы.

Мне кажется, что ДО было бы хорошим решением, если ребенок не может в связи с болезнью длительное время посещать школу. В исключительных случаях, если у родителей есть время, способности и, главное, желание, можно полностью перевести ребенка на достойное домашнее обучение.

Но не все мы рождены быть учителями. И не все дети настолько серьезно и осознанно готовы к такому формату образования.

А вот в случае со студентами ДО как раз более приемлемо: у молодежи появилось бы больше времени для дополнительного образования и возможность параллельно работать.



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА.

ЕКАТЕРИНА КАЗИНА, детский и семейный психолог

На фото ЕКАТЕРИНА
с сыном КИРИЛЛОМ.

Про психологический климат в семье

Сейчас мы столкнулись с серьезным испытанием для нашей психики, т.к. до пандемии никогда не проводили время со своей семьей в ограниченном пространстве в режиме 24/7. Даже в отпуске члены семьи могли заниматься разными активностями и развлечениями. Добавим к этому озабоченность взрослых будущим или нехваткой денег, потерей работы и неспокойность детей из-за изменения привычных режимов, ритуалов, появления ограничений там, где прежде их не было – получим гремучую смесь, грозящую взорваться в любой момент. Вот в этих непростых условиях родителям приходится брать, пусть и частично, на себя несвойственную им роль учителя. Конфликты, непонимания, ссоры с детьми неизбежны.

• Родителям (потому что именно они ответственны за вход в конфликт и выход из него) я советую как можно чаще напоминать себе,

что самоизоляция закончится, а дети с нами на всю жизнь, и ничто не стоит наших хороших отношений с ними.

• Второй совет: поругались – не забудьте помириться и извиниться, если необходимо. Не делайте вид, что ничего не произошло, объясните ребенку, почему вы сорвались, что и вам бывает тяжело. Только делайте это доступным ему языком и ни в коем случае не в виде жалобы.

• Еще посоветую помнить о себе любимом: находите хотя бы полчаса на домашнее спа, на книжку, на другие увлечения или хобби. Постарайтесь выделить каждому члену семьи уголок, который будет неприкосновенен, даже если это просто стул на кухне. Пока мама сидит на этом стуле, ее нельзя беспокоить ни при каких условиях, кроме пожара и потоп! Такие же места должны быть у каждого ребенка. Учите детей уважать личное пространство друг друга.

Про общение с ребенком в процессе обучения, а также до и после...

• Ах, какое искушение на дистанционном обучении не вставать рано и делать всё тогда, когда левая пятка захотела! Но я бы рекомендовала не сильно отрываться от привычного режима. Особенно это актуально для первоклашек, т.к. они только сменили привычную среду детского сада на новую для себя – школьную – и начали привыкать к ней, а тут такая встряска в виде удалённой учёбы! Что-то должно оставаться неизбыточным, и в домашних условиях проще всего оставить неизменным именно режим. Конечно, сейчас не надо вставать слишком рано, чтобы успеть собраться, но пусть сдвиг будет не больше одного часа.

материал, так вам будет проще войти в роль учителя, а ребенку достанется больше знаний.

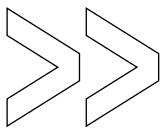
• Отведите для занятий определенный отрезок дня, например, с 10-00 до 13-00. Между заданиями по разным предметам делайте перерывы: пусть ребенок поиграет 10 минут, попрыгает и побегаёт, если это возможно.

• Те же самые правила с некоторыми допущениями необходимо использовать и с детьми старшего возраста: подъём в установленное время, четко определенное время для уроков, потом для домашних заданий, их проверка и помощь в выполнении, если необходимо. Подростки меньше нуждаются в родителях, поэтому если ваш почти взрослый ребенок не просит вни-

«уроки физкультуры»: отвести специальное время для упражнений или фитнеса и выполнять их вместе с ребенком. Большинство из нас ходили в фитнес-залы и знают свои комплексы упражнений. Для ребенка достаточно упростить некоторые из них или уменьшить количество подходов. Оказывается, ничто не сближает сильнее, чем совместное стояние в планке. Мы с сыном, например, соревнуемся, кто кого перестоят.

Дистанционка VS классическая школа

На мой взгляд, дистанционное образование не является альтернативой школе. Я категорически против такой замены. Потому что школа – это не только, да и не столько, про знания, это про живое общение



ШКОЛА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО, ДА И НЕ СТОЛЬКО, ПРО ЗНАНИЯ, ЭТО ПРО ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ С УЧИТЕЛЯМИ И СВЕРСТНИКАМИ, ПРО СОВМЕСТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ПРО НАВЫКИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СОЦИУМЕ...



• Не сидите с ребенком во время онлайн-урока, если учитель не приглашает вас специально, – это время общения учителя с учеником. Если вам прислали конспект для самостоятельного изучения материала, не ленитесь, поищите-почитайте дополнительный

материал, не мешайте ему ни учиться, ни отдыхать после так, как ему хочется.

• Единственное, во что стоит вмешаться – это количество интернет-активности, которая сильно возросла в связи с онлайн-обучением и невозможностью пойти гулять на улицу после «школы». Ищите альтернативы. Возможно, придется разрешить то, что раньше в условиях квартиры было недопустимо. Например, в моём случае это пилить-строгать-точить на балконе, а иногда и в коридоре.

• Сильно уменьшилась физическая нагрузка и у нас самих и у детей, поэтому неплохо организовать

с учителями и сверстниками, про совместную деятельность, про навыки взаимодействия в социуме, про дисциплину и умение соблюдать правила, про умение организовывать себя, свои пространство и время. Мы живем в достаточно оцифрованном мире, наши дети тоже активно включаются в реалии этого мира, пусть же хоть часть их жизни проходит не «в цифре».

Дистанционное обучение – прекрасная возможность получить дополнительные знания и навыки, но основное образование должно проходить через учителя, должно быть изустным, если хотите. 



ТЕПЕРЬ

НЕ

КРЕДИТ?

МОЖЕМ

ПЛАТИТЬ

ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВОПРОСОВ СЕЙЧАС:
МОЖНО ЛИ ТЕПЕРЬ НЕ ПЛАТИТЬ КРЕДИТ И ИПОТЕКУ?

НЕ ПЛАТЯТЬ, НО КРЕДИТНЫЕ КАНИКУЛЫ ПОЛУЧИТЬ МОЖНО!

НАШ ПРЕЗИДЕНТ СКАЗАЛ:

«Предлагаю предусмотреть каникулы как по потребительским, так и по ипотечным кредитам. О чём идёт речь? Если человек попал в сложную жизненную ситуацию, а именно: его месячный доход резко сократился более чем на 30 процентов, у него должно быть право временно приостановить обслуживание своего долга и пролонгировать его. Разумеется, без всяких штрафных санкций».

...

Вспомним, что в конце июля 2019 года вступил в силу закон об ипотечных каникулах (ФЗ N 76-ФЗ от 01.05.2019). То есть вы можете один раз в течение срока кредита получить отсрочку по платежам банку, но не более, чем на полгода. Нововведение касается всех договоров: как новых, так и действующих. Есть лишь два момента, которые нужно соблюсти. Во-первых, жилье, на которое оформлен залог, должно быть у вас единственным. Во-вторых, заёмщику необходима веская причина. Думаю, КОРОНАВИРУС и нынешняя ситуация такой причиной является. Я считаю, что сейчас такой же порядок должен распространяться на потребительские и другие кредиты.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Во-первых, важно доказать, что вы не можете платить кредит.

– Если вы потеряли работу, подтвердите приказом об увольнении, предоставьте справку из службы занятости населения о том, что вы стоите у них на учёте как безработный.

– Если вам снизили заработную плату, то предоставьте справку с места работы (2-НДФЛ), а также подтверждение жизненно важных расходов на питание и услуги ЖКХ.

То есть вы должны предоставить доказательства в зависимости от того, что явилось причиной неспособности. Они могут быть разные, всё индивидуально.

Во-вторых, нужно подготовить письмо в банк с объяснением, почему вы не можете платить кредит, и приложить собранные доказательства.

Сделать это можно **двумя способами**:

1 Отнести письмо в банк самостоятельно. На втором экземпляре вашего письма представитель банка должен обязательно поставить отметку о приёме пакета документов, дату и присвоенный номер входящего письма.

2 Направить заказное письмо с вашей подписью через «Почту

России». Туда же необходимо вложить копии всех документов, а также продублировать их по электронной почте.

Далее готовимся к личной встрече с представителем банка или диалогу с ним удаленно.

ВАЖНО!

У вас на руках должен быть второй экземпляр пакета документов.

Безусловно, важно проконсультироваться с юристом или финансистом, возможно, даже заручиться чьей-то поддержкой в участии в переговорах. Здесь я к вашим услугам. Буду рад быть полезным, тем более я как председатель Союза заемщиков и вкладчиков России (ВО) с 2008 года имею богатый опыт в коммуникации с банковским сообществом и хорошие деловые отношения с кредитными учреждениями. ☒

**Желаю вам
финансового здоровья!**

С уважением,

Председатель ВРО «Союза заемщиков и вкладчиков России», член Ассоциации юристов России

РОМАН АРДЫКУЦА.
instagram: @Ardykutsa
тел.: +7 904 595 73 87

Будущее гастрономии!



Сидя дома на самоизоляции, многие из вас устали. Хочется спокойно погулять в парке с детьми, освежить гардероб в любимом магазине, посмотреть фильм на большом экране и наконец-то посидеть в ресторане с друзьями. Вот о последнем мы как раз и поговорим сегодня.

Ну как поговорим... Это, скорее, монолог. Но если вы захотите перевести его в русло диалога, милости просим в мои социальные сети (инстаграм Максима есть в предыдущих выпусках. – Прим.ред.).

Как вы понимаете, я работаю в ресторанной индустрии, а она наиболее пострадала в эти непростые времена. Когда же всё вернется в свои прежние ритмы жизни, то я предполагаю, что выглядеть это будет примерно так.



Городской общепит будет другим.

Многие наши любимые места уже никогда не откроются. Кто-то уже закрылся навсегда, просто не афиширует это. Возможно, на места лучших локаций придут сетевые игроки, скорее всего, быстрой еды.

Какие-то рестораны откроются, но новые предписания работы в минимально безопасном режиме (столики только на двоих на большем расстоянии друг от друга, сортировка гостей по количеству не больше двух и тому подобное) не позволят зарабатывать и существовать хоть как-то долго. Да и вообще, массовые посиделки с друзьями вряд ли возобновятся в ресторанах в ближайшее время.

Будет дороже и больше

Фастфуда. Быстрая еда — это относительно безопасно и недорого. Выбор маленькой очереди или наименьшего ценника — вот основной критерий. И это будущее этого года.

Учитывая экономику доллар/нефть, цены на продукты, особенно на импортные, вырастут. Рестораны работают на импорте на 30-70%. Скорее всего, импорта мы будем потреблять всё меньше.

Экология и гастрономия.

Все последние тренды ответственного потребления позабудутся.

Дешевый пластик и одноразовая посуда придёт к нам с реваншем. Гастрономических ресторанов, которых и так не было в нашем городе (в моем личном рейтинге их было 1,5 штуки), теперь будет минус 1,5. Хотя рестораны с высоким чеком для обеспеченных гостей никуда не денутся.

Открытые фудкорты. Здесь логика очень простая: массовые скопления людей ещё не скоро разрешат, да и люди уже немного побаиваются. Личное пространство человека ещё никогда не было таким личным, как сейчас!

Простота и эксперименты. Во времена экономии и минимальной ресторанной атмосферы, а именно за этим люди ходят в рестораны, желание экспериментировать и заказать, например, суп из акульих плавников будет минимальным.

Рестораны с простой и понятной едой всегда будут более востребованы гостями. Российские продукты будут более интересны для рестораторов и поваров, так как они дешевле и доступнее. Но это не точно!

Внимание к локальным и супер-доступным продуктам увеличится. Дикоросы, грибы, ягоды, продукты из своего огорода и сада вновь будут цениться. Такие суперфуды, как чага, красные мухоморы, дикие травы появятся в повседневности любого ЗОЖника.

Путешествия внешние и

внутренние. Внешние путешествия ещё не скоро восстановят прежнюю динамику. Но в России множество красивых и интересных мест — люди поедут отдыхать по стране.

Примерно такие мысли, друзья. Но мы не унываем, подстраиваемся под ситуацию и стараемся создать что-то новое!

Ну и рецепт! Весна только на первый взгляд — время безоружайное. Если же внимательно приглядеться, всё выглядит иначе: молодые побеги папоротника, еловая хвоя, щавель, крапива и грибы. **■**

СМОРЧКИ

запеченные в сметане
с рикоттой и
гречками



(порция на 1-2 человека):

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- сморчки свежие — 300 гр;
- масло сливочное — 30 гр;
- лук репчатый — 10 гр;
- чеснок — 3 гр;
- тимьян — 1 веточка;
- соль/перец;
- сметана средней жирности 100 гр;
- сливки — 50 мл (по желанию);
- сыр рикотта — 50 гр;
- пшеничный хлеб;
- зелень укропа/петрушки

1. Грибы отварить в подсоленной воде около 3-5 минут, промыть. Нарезать произвольно и обжарить на сливочном масле с мелко нарубленным луком, чесноком и тимьяном.

Добавить сливки, сметану и специи, довести до вкуса.

2.

3. Выложить получившуюся массу в форму для запекания, поверх выложить наломанный хлеб, запекать при высокой температуре около 2-5 минут.

Украсить зеленью и накрошенной поверх рикоттой.

4.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Выбор редакции

В период режима самоизоляции все мы находились в поиске занятий и развлечений, способных скрасить однообразные будни. Редакция «100ЛИца» не стала исключением, поэтому предлагаем вашему вниманию нашу подборку книг, фильмов и сериалов, на которые стоит обратить внимание вне зависимости от того, как долго мы ещё просидим дома.



Дарина Благодерова,
литературный редактор:

В условиях самоизоляции я больше всего тоскую по двум вещам.

Во-первых, по более-менее интеллектуальной жизни (согласитесь, когда круглыми сутками живешь жизнью маленьких детей, т.е. мультиками, играми, мальчишескими разборками, то день на 5-7 начинаешь сходить с ума). Во-вторых, по красоте (красота разгромленной тремя детьми квартиры не в счёт).

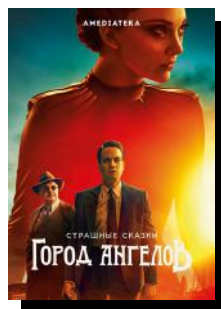
Нехватку того и другого восполняю качественными фильмами. Например, телесериалом «Молодой Папа» с Джудом Лоу и Дайан Китон в главных ролях (реж. Паоло Соррентино, 2016). Здесь, на мой взгляд, прекрасно всё: картинка, актёрский состав, история.

А поскольку я всё же литературный редактор, то, наверное, должна посоветовать хорошую книгу. Мой выбор – «Хроники Нарнии» К.С. Льюиса. «Однажды ты станешь таким взрослым, что снова начнешь читать сказки» – начало обнадеживающее, не так ли? Прекрасное чтение, рекомендую.



Евгений Ерофеев,
шеф-редактор:

В период нашего затворничества и закрытых кинотеатров, мы ушли в мир онлайн-киносервисов. К слову сказать, они были к этому готовы и им есть что предложить. Среди многих релизов последних дней я хочу остановиться и порекомендовать спин-офф сериала «Страшные сказки» с подзаголовком «Город ангелов». Создатели сериала описывают проект как «духовное продолжение» оригинала.



16+

Марина Сёмина,
менеджер по работе с клиентами:

Пополнить копилку рекомендуемых книг и сериалов могу следующим.

Книги: Ирвин Ялом «Мамочка и смысл жизни», Тамрико Шоли «Внутри Женщины» и «Внутри мужчины».

Сериалы: «11.22.63» и «Большая маленькая ложь».





Татьяна Кабина,

главный редактор:

Я бы посоветовала не конкретную книгу, а автора – Николаса Спаркса! Искушённые любители мелодрам наверняка знакомы с лучшими из его сюжетов, воплощённых в киноленты «Дневник памяти», «Письма к Джульетте», «Тихая гавань», «Дальняя дорога», «Лучшее во мне», «Дорогой Джон», «Выбор» и др. Однако есть неизданное в фильмографическом плане, и здесь тоже найдётся, что выбрать и почитать. Поэтому смело гуглите список его романов и выбирайте по названию на свой вкус – в любом случае не ошибётесь!

Ещё удачной экранизацией считаю «Облачный атлас» по одноименной книге Дэвида Митчелла. Читать или смотреть – решайте сами.



Николас Спаркс
сценарист, продюсер

16+



Леонид Заяц,

директор
по рекламе:

Как поклонник жанра фантастики и фэнтези, хочу порекомендовать мини-сериал «The Lost Room» 2006 года. Сериал состоит всего из трёх эпизодов по 90 минут, которые не оставят вас равнодушными.

Из необременительного чтения советую цикл «Хроники Сиалы» отечественного автора Алексея Пехова.



16+

100ЛИЦА

Татьяна Пыхтина,

менеджер
по работе с клиентами:



У моих детей бабушек ноль целых шиш десятых, поэтому с 27 марта я в режиме 24/7 сижу с ними в четырёх стенах с редкими вылазками на дачу. Развлекаем-ся «Логопедической азбукой» и «Волшебником Изумрудного города». Петрановская не даёт сойти с ума окончательно.

Из последнего, виденного мной ещё в кинотеатре, рекомендовала бы «Джентльменов» и «Зов предков». Последний фильм обязательно смотреть с детьми!



Алексей Антонов

дизайнер:

Режим самоизоляции – отличное время для литературы и кино. Можно посмотреть и почитать то, на что никак не хватало времени, или вспомнить и освежить в памяти свои любимые произведения.

Вот моя подборка.

Книги:

М. Зыгарь «Вся кремлевская рать»;
Ю. Н. Харари «Sapiens. Краткая история человечества»;
Р. Грегори Дэвид «Шантарам»;
В. Ерофеев «Москва – Петушки»;
В. Сорокин «День опричника».

Фильмы:

«1917», реж. Сэм Мендес;
«ВОКС ЛЮКС/VOX LUX»,
реж. Брейди Корбет;
«ОНА/HER» реж. Спайк Джонс;
«ВЕЛИКАЯ КРАСОТА/LE GRANDE BELLEZZA»,
реж. Паоло Соррентино;
«ТЕСНОТА»,
реж. Кантемир Балагов.

Сериалы:

«Меломанка/High Fidelity»
«Молодой Папа/The young Pope»
«Уловка-22/Catch-22»
«Кремниевая долина/Silicon Valley»
«Эйфория/Euphoria»



18+

Елена ЯРИКОВА

Опыт работы
26 ЛЕТ!

Звёздный экстрасенс, муромская ясновидящая, эксперт на ведущих телеканалах страны.



Настоящий прорыв в сфере взаимоотношений женщины и мужчины.

Тысячи счастливых семей и восстановленных пар. Тысячи женщин...

Тысячи женщин, которые обрели уверенность и сексуальность, навсегда забыли о том, что такое кланчить подарки или оправдываться за нечаянное оброненное слово.

Тысячи женщин, которые получают любовь, когда хотят и от кого хотят.

Тысячи женщин, которые построили прекрасные отношения или сумели изменить те, что были, на здоровые, полные взаимопонимания и гармонии.

Тысячи женщин, научившихся понимать окружающих и быстро и верно реагировать на любые жизненные ситуации.

Тысячи женщин, вышедших замуж или нашедших в себе силы разорвать губящие их

отношения и построить новые.

Тысячи женщин, прекративших строить отношения «вслепую», не понимая, к чему приведёт каждый новый шаг, и делающих раз за разом одни и те же ошибки.

Тысячи женщин научились быть счастливыми и, самое главное, их мужчины счастливы не меньше!



ЗАПИСЬ НА УНИКАЛЬНЫЕ СЕАНСЫ ЯСНОВИДЕНИЯ

- Лауреат премии «Экономическая Опора России»
- Кандидат психологических наук
- Директор медицинской клиники

**СКИДКИ
ИНВАЛИДАМ И ДЕТЯМ!**

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

☎ Viber/Whats App: +7 920 621-55-43

🌐 www.elenamedium.ru

📷 @elena_yarikova_



ФАКЕЛ
жилой комплекс

В ЦЕНТРЕ ЖИЗНИ, С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ!



ЖК «Факел» – идеальное место
для современной семьи!

Открыты продажи 3 очереди
строительства!

Аккредитация во всех ведущих банках.
Военная ипотека.
Материнский капитал.



Парк



Спортивный кластер



Торговый комплекс



Прогулочный сквер



Встроенный детский сад



Подземный паркинг



Большой выбор планировок



Крышная газовая котельная

(4922) 222-166, 321-544

ФАКЕЛ33.РФ

ул. Разина, 4а.
пр-т Ленина,
д. 29Б, оф. 23

Застройщик ООО Специализированный застройщик «Владавторесурс». Разрешение на строительство № 33RU33301000-245-2017 от 06.09.2017 г. Проектная декларация опубликована на сайте факел33.рф. Ипотека предоставляется банком «ОТКРЫТИЕ» генеральная лицензия № 2209 от 24.11.2014, на условиях, установленных банком. Условия уточняйте в офисах продаж. Не оферта.

FEEL IT*

* ФИЛ. ИТ. ТОНКАЯ ЛИНИЯ – РЕКЛАМА / RADO.COM



TRUE THINKING



RADO
SWITZERLAND

ЭКСПЕРТ В МАТЕРИАЛАХ



Часовой салон
Мировое время

г. Владимир
пр-т Ленина, 46
ТЦ Крейсер