

ЖУРНАЛ О ЛЮДЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ

100 ЛМШа

№ 6(44) июль - 2015

16+



Лариса МОХОВА
Светлый отдых в Суздале

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК

НОВАЯ ГРУППА ДОМОВ БИЗНЕС-КЛАССА



www.парк33.com

- В пяти минутах от центра города
- Виды на Успенский собор
- Экологически чистый район с парковой зоной
- Современные проекты домов
- Индивидуальное газовое отопление
- Грузопассажирские лифты
- Панорамное остекление



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

Застройщик ООО «Система-Заказчик» Проектная декларация от 14.10.2013 года опубликована на сайте Парк33.com
Разрешение на строительство №RU33301000-238/13 от 14.10.2013 года

100ЛИЦа

СОДЕРЖАНИЕ

аперитив ЛИЦО	6
Татьяна ТЛАТОВА	
Сергей АНИКЕЕВ	8
АПЕРИТИВ СОБЫТИЕ	10
АПЕРИТИВ health and beauty	14
ПОРТРЕТ	26
Лариса МОХОВА	
ТЕМА	32
Йога - это просто	
СТОЛИЧНАЯ ШТУЧКА	36
БОРОДАЧ	
Дионисис ЦАКАЛИДИС	46

Рекламное издание Журнал «100ЛИЦа Владимир» ©. Все права защищены.
Категория информационной продукции 16+
N 6(44) за июль 2015 г. от 16.07.15 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.
Фактический адрес редакции: г. Владимир, Октябрьский проспект, 36-НП, оф. 12
Юридический адрес редакции: Владимирская область, Суздальский район, с. Борисовское, ул. Б. Филиппа, 6, 1
Телефон: 8(4922) 42-30-19, 8(906)564-000-1
E-mail: glanes@inbox.ru
Сайт: www.100lic.com

Отпечатано в типографии ТИ «ПРОСПЕКТ» г. Владимир, ул. 850-летия, 1
Дата подписи в печать: 09.07.15; Выход в свет: 16.07.15;

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



Флора Декор

Оформление свадеб «под ключ»



Декор выездной церемонии



Флористическое оформление



+7 (904) 251-59-53



bo@floracenter.ru



www.floracenterdecor.ru

Четыре года - это даже не срок, а так, пустячная дата, которую мы вдруг заметили. К этой дате мы пришли не с пустыми руками, а с отменным багажом друзей и знакомых. Мы смогли продолжить развитие и создать еще два журнала: «YAMAMA.PRO» и «Твой Дом». Скажу честно – это чертовски трудная и приятная работа, за которую, надеюсь, вы благодарны, хотя бы тем, что берете в руки очередной номер и начинаете его листать. Что вы найдете в очередном выпуске? Это легко узнать, просто продолжая читать журнал. И знаете, я всегда сомневаюсь, писать мне слово редактора или нет. Дабы подтвердить или опровергнуть эту мысль, я предлагаю сделку. Суть ее заключается в том, чтобы прислать пустое письмо на почту 100@on33.ru с пометкой РЕДАКТОРУ, и счастливчик, который 33-м пришлет его, получит от меня лично сертификат на ужин в ресторане, скажем, номиналом в 4000 рублей, чтобы можно было кого-нибудь взять с собой!

Ваш Е.Е.



*Скидка действует для жителей г. Владимира до 1 октября 2015 г.



- Пластическая хирургия
- Врачебная и эстетическая косметология
- Коррекция веса
- Флебология
- Массаж, обертывания, прескотерапия

www.bcode.ru

г. Москва
Ленинградское шоссе, д.8
Тел.: (495) 518-94-54

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Татьяна ТЛАТОВА

ЗАЛОГ УСПЕХА В ПРОФЕССИОНАЛИЗМЕ!



- Татьяна Амзоровна, в чем залог успеха? Как выбрать то, что тебе действительно нужно?

- Залог успеха в профессионализме! Мы предлагаем именно

Современная женщина, которая живет и работает в активном ритме, хочет быть не только энергичной, но и обязательно привлекательной и жизнерадостной, поэтому регулярное посещение фитнес клуба, стилиста и косметолога уже давно стало частью образа жизни. О том, как все успевать, быть в курсе косметологических новшеств и эффективно пользоваться возможностями эстетической медицины мы беседуем с ведущим врачом дерматологом-косметологом клиники БиКод, Тлатовой Татьяной Амзоровной.

специалисты всегда тщательно изучают анамнез, при необходимости проводят лабораторные исследования, затем составляют индивидуальный план лечения, с учетом пожеланий и особенностей образа жизни. Ведь это тоже немаловажный фактор! Одну и ту же проблему можно решать различными путями. Общеизвестно, что более агрессивные процедуры дают более заметный и быстрый результат, но, как правило, имеют реабилитационный период, если у пациента нет возможности выкроить на это время, мы выберем процедуры с комфортной реабилитацией, но, конечно, это будет более продолжительный курс. Косметология – это неотъемлемая

медицинский подход к проблеме, а не просто набор косметологических процедур и косметических уходов, как это часто бывает у «частных» косметологов и в салонах красоты. Прежде чем начать лечение, наши



С КАКОЙ БЫ ПРОБЛЕМОЙ ПАЦИЕНТ К НАМ НИ ПРИШЕЛ, МЫ НАЙДЕМ ДЛЯ НЕГО ОПТИМАЛЬНОЕ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ

составная часть современной эстетической медицины, именно так мы, к этому относимся. Комплексный подход позволяет нам своевременно подключить других специалистов. Например, весьма распространенная проблема сосудистые «звездочки», в ряде случаев ее удастся решить методами аппаратной косметологии, но если проблема оказалась серьезнее, то к ее решению привлекается флеболог. Также врач-косметолог взаимодействует и с пластическими хирургами. В ряде случаев пациент нуждается в определенной подготовке к операции, к примеру, у многих молодых пациентов бывает проблемная кожа и прежде чем планировать ринопластику (пластику носа) нужно привести ее в порядок: избавиться от прыщей, нормализовать работу сальных желез. А в ряде случаев, наоборот, после проведенной хирургической коррекции, например, возрастных изменений в области лица и/или век пластический

хирург направляет пациента к косметологу для наилучшей реабилитации кожи. Наша клиника оснащена всем необходимым для этого оборудованием: от классических физиотерапевтических аппаратов, до мультифункциональных лазерных установок последнего поколения.

- То есть аппаратная косметология – это самое прогрессивное направление?

- Без современной техники работу врача косметолога уже, действительно, сложно представить: активно развиваются технологии радиочастотного омоложения, появились аппараты для безыгольной мезотерапии и много других замечательных новшеств, но, это далеко не всё, что мы можем предложить! Нитевой лифтинг, 3D мезонити – это не аппаратные, но не менее прогрессивные процедуры, дающие прекрасные результаты. Инъекционные методики, филлеры на

основе гиалуроновой кислоты, ботулотоксины также не теряют своей актуальности. Если говорить об инъекциях, то нельзя не отметить тот скачок, который произошел в области клеточных технологий – sprs-терапия – это технология выращивания собственных молодых клеток и их инъекционного введения – методика дает прекрасный омолаживающий эффект как для лица, так и для тела. Так что с какой бы проблемой пациент к нам ни пришел, мы найдем для него оптимальное и обязательно эффективное решение.



БИКОД

BCODE.RU

Телефон/факс: +7 (495) 518-94-54

Пишите: info@bcode.ru

Адрес: 125171, Москва, Ленинградское шоссе, дом 8, корпус 1

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Сергей АНИКЕЕВ

О МУСОРЕ И ДЕНЬГАХ

Текст: Евгений Ерофеев
Фото: из личного архива Сергея Аникеева



Ежедневно у нас в редакции скапливается несколько пачек ненужной бумаги, это черновики, бесплатная пресса, листовки, упаковочная бумага, образцы из типографий и многое другое. Почти год я собирал большую часть этой бумаги, чтобы вывезти на пункт приема макулатуры, но меня опередили. Да, опередили, нам повезло, что компания «Вторма» внедрила во Владимире очередной социальный проект по мобильным сборникам макулатуры. Теперь у нас будут забирать бумагу – все прозрачно и бесплатно. В качестве благодарности и из журналистского любопытства (что в большей степени замотивировало меня, не могу сказать) я взял интервью у руководителя проекта Сергея Аникеева.

ПРО МАКУЛАТУРУ. Мы занимаемся макулатурой и пластиком уже очень давно – 10 лет. Вообще, это очень странный бизнес, и немногие его понимают, потому что в большинстве наши шаги полностью убыточны и носят скорее социальный характер, как, например, мобильные контейнеры по сбору макулатуры. У нас есть пункты приема, куда привозят бумагу на грузовиках, но что делать с офисами и домами? Мы собрали статистику и поняли, что колоссальное количество

бумаги уходит просто в мусорное ведро, а не на пункт переработки. Да, есть сортировочные станции ТБО, но намокшая бумага уже не может быть переработана, это технологический нюанс. Если картон мы еще забираем, то бумага уходит на полигон.

Сейчас во Владимире 120 мобильных антивандальных пунктов по сбору макулатуры, из них 105 стоят в подъездах и остальные 15 в офисах, вы теперь в этом списке.

Процедура, по которой можно получить такой контейнер, простая и мы ее отдельно опишем.

Бумага, которую вы сдаете в макулатуру, попадает на переработку, например, мы возим ее на Муромский рубероидный завод. Некоторые сорта бумаги отправляются в Нижний Новгород.

У нас можно заказать вывоз макулатуры.



Во-первых, ты должен дома как-то отдельно все складывать. Во-вторых, вывоз мусора должен быть дешевле, ведь обслуживающая компания получает деньги за вывоз и еще за сдачу вторсырья – двойная прибыль. В-третьих, раздельный сбор мусора должен быть везде: уличные урны, офисы, жилые дома, школы, больницы, места для мусора на трассах и в селах. А у нас получается, что тут мы раздельно собираем, а там нет, а еще

все сваливается в одну мусорную машину и все равно едет на мусоросортировочный комбинат.

ПРО БАТАРЕЙКИ И РТУТНЫЕ ЛАМПЫ. В декабре 2013 года в «Глобусе» мы установили два контейнера по сбору отслуживших батареек и элементов питания, а также ртутных ламп (энергосберегающие лампы). С точки в «Глобусе» ежегодно мы забираем от 12 до 15 тысяч ламп и порядка 12 кг батареек в неделю. Утилизируем мы их за свой счет. Этот проект полностью социальный.

В какой-то момент мы решили, что выгоднее вкладывать деньги не в рекламу и промо, а делать социальные проекты, тем самым мы на деле доказываем нашу нужность и важность.

ПРО РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР МУСОРА. Это важная работа, которую у нас делают нехотя. Например, в Европе невозможно открыть супермаркет, если в нем нет пункта по сбору пластика и макулатуры, за свой мусор посетители получают фишки или баллы. Программ лояльности много, и все они работают, но только не у нас.

Да, сейчас ставят отдельные сетки у мусорных бачков для сбора пластика, но горожанам это не выгодно.

ПРО ПЛАСТИК. У нас есть пункт приема пластика, но он находится в промзоне. Пока мобильные пункты с пластиком нет возможности организовать, но мы думаем над этим. Все дело в маленьком весе и большом объеме, чтобы выгодно было вывозить – нужен большой объем.

Принимаем любую пластиковую посуду: канистры из-под масла и других технических жидкостей, бутылки из-под пищевых и непищевых продуктов, всевозможные емкости и любой пластик.

ПРО МУСОР И ДЕНЬГИ. Бизнес на вторсырье очень интересный, полезный и в тоже время необычный. Тут философия не только в извлечении прибыли, а в цивилизованном подходе к нашей жизни, в экологии. Если мы станем перерабатывать весь мусор, то удивимся, сколько полезного выбрасывали раньше.



CESARE PONTI

— САЛОНЫ КРАСОТЫ —

Текст: Евгений Ерофеев

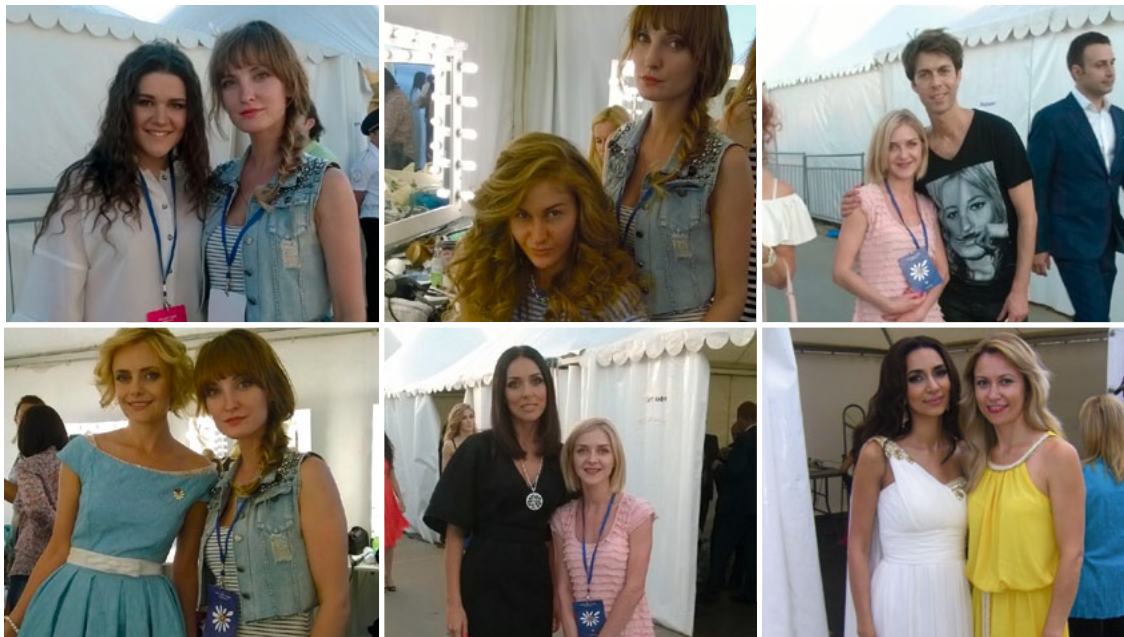
#cesareponti #работаемсозвездами #лучшеедлялучших

Работать со звездами могут только лучшие, поэтому именно команда салона красоты CesarePonti уже который год работает за кулисами концерта в День семьи, любви и верности в Муроме, в котором участвуют все самые известные звезды отечественной эстрады.

Результат работы талантливых мастеров CesarePonti за кулисами концерта увидели миллионы зрителей на сцене и на экране своих телевизоров на 1 канале. И самое потрясающее в этой новости то, что любой из нас может прийти в салон CesarePonti на Октябрьском проспекте и почувствовать на себе мастерство и заботу стилистов такого высокого уровня. Именно поэтому мы любим CesarePonti.

И это большой труд – дарить красоту и быть в тренде. Поэтому команда CesarePonti с завидной регулярностью балует нас привозами именитых стилистов. Позвольте представить – Александр Рогов, стилист, телеведущий, эксперт моды, актер, и он придет к нам по приглашению CesarePonti.

Мастер-класс Александра Рогова пройдет 6 сентября 2015 года в салоне красоты CesarePonti. Торопитесь, билетов ограниченное количество! Мы отлично проведем время, узнаем о новинках, насладимся общением с этим чудесным человеком, да и просто устроим себе праздник.



салон красоты CESARE PONTI и косметологическая клиника LAVIANI
г. Владимир Октябрьский пр-т, 27.
тел. 52-37-37, viber 89040339933
www.cesare-ponti.it / www.laviani-clinic.ru



Стиль Дент

— ИННОВАЦИОННЫЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР —



ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ

ОДИН РАЗ И НА ВСЮ ЖИЗНЬ

(4922) **52-55-56**

ул. Мухоморова 15а / style-dent.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Муром — столица семьи, любви и верности России

Вот уже восьмой раз в Муроме с большим размахом отметили День семьи, любви и верности. Купеческий город на Оке смог переплунуть туристический Суздаль и, похоже, ведет нешуточную борьбу за туристов.

Например, перед зданием городской администрации выстроили деревянный городок, на подходах к площади — ярмарочные лотки, где купить можно было почти всё, что душе угодно. По официальным данным, свою продукцию в Муроме представили свыше 500 ремесленников из 74 городов России (в 2014 году — около 300 мастеров). Такое обилие народных промыслов далеко не случайно. Как заявила на официальном открытии торжеств губернатор Светлана Орлова, руководство Владимирской области рассматривают возможность сделать Муром центром российского ремесленничества.

Не забываем про знаменитые муромские калачи, которые поставлялись даже на экспорт во Францию, и европейская публика ценила их. Туристических брендов у Мурома достаточно, чтобы стать центром паломничества любителей отдохнуть в древнем городе и есть еще одно неоспоримое преимущество — река Ока. Но все эти достоинства остались бы не удел, если бы их не преподносили нам, а значит, все зависит от людей, предпримчивых и дальновидных. Именно поэтому 8 лет назад Муром стал столицей семьи, любви и верности России.



РАСПИСАНИЕ СМЕН

13 июля — 19 июля

Молодые ученые и преподаватели в области IT-технологий

21 июля — 27 июля

Молодые депутаты и политические лидеры

29 июля — 4 августа

Молодые преподаватели факультетов журналистики, молодые журналисты

6 августа — 12 августа

Молодые руководители социальных НКО и проектов

14 августа — 20 августа

Молодые ученые и преподаватели экономических наук

22 августа — 28 августа

Молодые ученые и преподаватели общественных наук

Контакты:

<http://территориясмыслов.рф/>
<https://vk.com/terrascientiaforum>

РАЗВИТИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПУСТЫШКИ



Ребенок на самом деле начинает развиваться еще в утробе матери, как мы знаем, но не на все процессы мы в силах повлиять. Родившийся малыш – самостоятельный человек, на окружение которого и развитие повлиять легче, но не проще. Ученые всего мира каждый день совершенствуют и создают наиболее подходящие для детей предметы обихода, одежды и гигиены, потому как даже привычные предметы влияют на развитие ребенка. Специалисты MAM не исключение, поэтому специально для новорожденных и детей была разработана вся продукция этой компании. И все же особое внимание в MAM уделили гигиене рта, и вот почему.

Успех куется с детства.

Вы наверняка замечали или можете подметить в данную минуту, что большинство, я повторюсь, именно большинство успешных людей владеет грамотной и правильной речью. Именно речь, ее развитие позволяет не только наладить коммуникации в социуме, но и дает возможность правильного развития мыслительных процессов, получения образования, статуса, круга друзей и прочее. Но как развить речь? Многие педагоги и психологи вам ответят, что нужно читать книги, но еще раньше нужно научиться разговаривать. А это зависит не только от окружения ребенка, речи, которую он слышит, – я имею в виду живую речь, диалоги с ним, а не телевизор с мультяшками.

И вот тут можно выделить еще один фактор – развитие речевого аппарата, именно возможность произносить звуки, делать это правильно и без дефектов. Именно на развитие рта, гортани, зубов влияют обычные соски, прорезыватели, зубные щетки и даже детские столовые приборы.

Соска – мифы или реальность.

У ребенка, потребность сосать является инстинктивным рефлексом в первый период жизни. С трудом можно поверить, что раньше мамы обходились без пустышек. Детишкам, кроме маминой груди, давали завернутый в марлю или ткань кусочек хлеба, смоченный водой или молоком. Сегодня все это заменила соска-пустышка.

Обычная соска может тор-



MAM Perfect 16+ Candy Pink

- Разработана для снижения риска неправильного положения зубов
- Разработана в сотрудничестве с ортодонтами и детскими стоматологами
- Прошла клинические испытания в университетской стоматологической клинике г. Вены
- Очень тонкая и мягкая шейка соски благодаря Dento-Flex®
- Поставляется с соской MAM Silk Teat® – несравненно мягкой по ощущениям детского рта
- Уникальный дизайн изделия, разработанный в Венском университете прикладных искусств
- Щадит кожу благодаря большому вентиляционному отверстию
- Поставляется в удобном боксе для хранения

mambaby.ru



мозить речевое и интеллектуальное развитие малыша. Вы видели личико малютки, сосущего соску? Да, оно забавно и трогательно. Но при этом его выражение - абсолютно безучастное и отрешенное. Монотонное сосание пустышки погружает малютку в транс. Кроха не вслушивается в слова, не интересуется окружающим миром, все его познавательные и умственные процессы заторможены. Усилия ребёнка направлены только на сосательный процесс, он доминирует!

У детей, погруженных в первый год своей жизни в сосочный «анабиоз», впоследствии довольно часто отмечается **ЗАДЕРЖКА ПСИХО-РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ**. Ведь если

на начальной стадии развития ребёнок не добывает информацию (зрительную, звуковую, кинестетическую и проч.), то это, вкупе с различными заболеваниями, препятствует появлению первых слов, затормаживает развитие основных психических процессов. Когда ребенок плачет — он выдает эмоции. Если ты постоянно закрываешь ему рот соской, он эти эмоции оставляет при себе. Это негативно сказывается на психическом развитии малыша.

Это далеко не миф, а самая настоящая реальность. Привязанность к соске и пальцу влияет на анатомию рта, челюсти и зубов, а грудное вскармливание развивает координа-

рованное дыхание, глотание и артикуляцию речи.

Действительно, пустышка с повторяющимися сосательными движениями не дает нормально формироваться подвижности органов речи, а также замедляет речевое развитие даже у здорового ребенка и негативно отражается на его общем развитии. Соска способствует обязательному появлению дефектов произношения.

У большинства детей при рождении нижняя челюсть несколько меньше верхней. Примерно до 6 месяцев их размеры выравниваются. Этому способствует активное сосание, при котором нижняя челюсть выдвигается вперед. Правильное формирование

нижней челюсти обеспечивает кормление грудью.

Во время кормления ребенок должен трудиться, вследствие чего и извлекаются челюсти. В противном случае формируется ненужный размер челюсти, что приводит к массе неудобств и патологий. Из-за длительного сосания сосок нарушается строение ротовой полости: деформируется нёбо, зубы начинают расти кривь и вкось, формируется неправильный прикус. И не только на стадии молочного прикуса. При сосании пустышек зачатки постоянных зубов тоже смещаются.

МAM – успех в развитии!

Специалисты МAM в сотрудничестве со стоматологами разработали специальные соски-пустышки. Весь секрет

в том, чтобы повторить то, что создала природа, ведь при грудном вскармливании развитие не замедляется, а наоборот, протекает нормально и даже лучше, качественнее. Конечно, повторить полностью мамину грудь, тепло, некие сверхдоступные науке связи малыша и мамы – просто невозможно. Зато можно создать соску, которая не будет вредить малышу.

МAM сочетает медицинские ноу-хау и инновационный дизайн в своих пустышках, дающих детям наилучшее начало жизни. Все пустышки МAM имеют симметричную соску: в ней нет «верха» и «низа» – пустышка всегда попадает в рот правильно. Ее особо мягкая соска отлично приспосабливается к челюсти ребенка. Специалисты МAM разработали

пустышки разных размеров – идеально согласованные с развитием младенца.

Однако следует помнить, что пустышка не постоянно должна быть во рту у малыша. Когда ребенок хочет спать, нуждается в утешении или хочет отдохнуть, он рад пустышке. Но когда он играет, пустышка нужна ему меньше, точно так же, как и при первых попытках заговорить. И еще, педиатры рекомендуют пользоваться пустышкой, поскольку гораздо проще отучить ребенка от пустышки, чем от сосания пальца.

Чистый рот – здоровые зубы!

Красивые зубы, правильный прикус – это тоже залог успешности человека. Да, современная ортодонтия способна



Bite & Brush Deep Pink

Молочные зубы малыша – новое приключение. Специалисты МAM разработали прорезыватель для зубов, который не только успокаивает ребенка, но и чистит его первые зубы.

- Чистит первые зубы ребенка в процессе кусания и тем самым дополняет процедуру ежедневного ухода за зубами.
- Там, где зубов пока еще нет, мягкий массаж оказывает успокаивающее воздействие на чувствительные десны.
- Мягкие щетинки особо нежны к деснам и первым зубам ребенка.

mambaby.ru

исправить прикус, можно даже вставить полностью новые зубы, но куда эстетичнее и здоровее иметь свои. И тут в помощь пустышке придет про-резыватель для зубов из высококачественных и безопасных материалов МАМ, а также и зубные щетки.

Детские стоматологи и акуше-ры единодушны: они реко-мендуют регулярно чистить ротовую полость ребенка непосредственно с момента рождения, чтобы удалять бактерии и приучить малыша к регулярной чистке зубов. Вот для этого специалисты МАМ и разработали инновационное изделие – Bite & Brush проре-зывать для зубов, который не только успокаивает ребенка, но и чистит его первые зубы. Там, где зубов пока еще нет, мягкий массаж оказывает успокаи-вающее воздействие на чувстви-тельные десны.

Ведь привычка к правильной гигиене – залог здоровья. А инновационные изделия по уходу за полостью рта, раз-работанные в дизайн-студии МАМ, гарантируют сияющую улыбку.

Я сам!

Умение есть и пить самосто-ятельно – это один из важней-ших и захватывающих этапов в развитии малыша. Во-первых, специальные столовые при-боры, подходящие как для левшей, так и для правшей, не будут угнетать психику вашего малыша. Во-вторых, рифленая структура ручек идеально под-ходит для того, чтобы малыш самостоятельно держал вилку или ложку. Рифленая структу-

ра способствует развитию мел-кой моторики, а следовательно, развитию мозга. Уникальность в том, чтобы дать больше ребенку самостоятельности, чтобы он быстрее развивался. При этом ему еще и интересно, ведь дизайнеры МАМ по-заботились о внешнем виде этих приборов. К слову, над созданием столовых приборов малышей трудилась не только команда МАМ, а еще эксперты из области медицины, дизайна

и материаловедения.

Будущее начинается сегодня.

Знание – это сила, которую вы вправе применить или нет. Специалисты из разных обла-стей стараются улучшить нашу жизнь, помочь в правильном развитии. Но именно в ваших руках будущее ваших детей, и оно начинается сегодня.

Учебный столовый прибор (Baby's Cutlery) Pastel Rose & Deep Pink

- Нож с безопасным лезвием
- Вилка с незначительно заостренными зубцами
- Не скользкие ручки – их удобно держать
- Одинаково хорошо подходят для левшей и правшей

mambaby.ru



На 80% меньше колик благодаря инновационному вентилируемому доньшку бутылочки!



Бутылочки для кормления Anti-Colic и пустышки с функцией самостерилизации.

Самостерилизация бутылочек и пустышек



BPA FREE

всего 3 минуты!*

Самостерилизация бутылочки

Налейте в доньшко воды (20 мл). Соберите все части, начиная с крышки-кольца и соски. Затем поместите сверху корпус бутылки защитный колпачок. Поставьте в микроволновую печь на 3 минуты! И всё! Бутылочка простерилизована!

*Время для стерилизации зависит от количества бутылочек или пустышек в микроволновой печи.

Пустышки продаются уже в миниатюрном контейнере для переноски и самостерилизации.

1. Налить в контейнер воды до указанного уровня.
2. Уложить пустышки в контейнер на специальные держатели.
3. Закройте контейнер и поставьте на 3 минуты в микроволновую печь.

само-стерили-зация



Всю продукцию ТМ «МАМ» вы сможете приобрести в сети аптек «Медилон-Фармимэкс». Зная, что у мамы не всегда есть время для похода по магазинам, аптечная сеть «Медилон-Фармимэкс» может все необходимое для ухода за вашим малышом доставить на дом. Воспользуйтесь интернет-аптекой www.medilon.ru Экономьте время и деньги!



WWW.MEDILON.RU





«Лада Седан»

Сингл Рекорд Оркестра «Лада Седан». Песня о «баклажановой дочери российского автопрома» сходу стала Интернет-хитом. «Лада Седан» включена в звуковую дорожку отечественного блокбастера «Курьер из рая». На нее снят видеоклип с участием звезд телеканала ТНТ Натальи Еприкян и Екатерины Варнавы.

Смотрим и слушаем, реально качает.

<http://rekord-orkestr.ru/>

Препараты для лица с SPF - со скидкой 10%

Сегодня уже все знают, что солнце может быть как полезным для нашего организма, так и наносить ему существенный вред, и больше всего от вредного ультрафиолетового излучения солнца страдает кожа. Избыточное пребывание на солнце приводит к повреждениям кожи и к ее преждевременному фотостарению. Поэтому сегодня все ведущие производители косметики, чтобы «подружить» нашу кожу с солнцем, включают в состав дневных средств кроме обязательных увлажняющих компонентов еще и факторы защиты от солнца – т.н. SPF (Sun Protection Factor). АКЦИЯ НА ПРЕПАРАТЫ С SPF! КРАСОТА ПОД ЗАЩИТОЙ! С 15.06.2015 по 30.06.2015. Приобрести косметические средства с SPF-фактором можно прямо сейчас в Клубе Christina или в косметическом салоне C.R.CLUB!



«Клуб CHRISTINA» и салон «C.R.CLUB»
г.Владимир, ул.Зеленая, 1-А 60-00-65
www.crclub.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



30Ж в массы!

Приглашаем всех любителей активного образа жизни на большой спортивный праздник- II Открытый командный чемпионат г.Владимира по функциональным играм 1 августа в 12:00 на стадионе Лыбедь Марафон силы, выносливости и командного духа, зрелищные состязания, эмоциональная поддержка болельщиков - этот день запомнится вам надолго и станет хорошей мотивацией для ваших собственных свершений и побед.

Подробности у организатора соревнований - фитнес-клуба World Class Владимир: 44 -99- 44

ШЕДЕВРЫ ДЕРЕВЯННОГО ИСКУССТВА



Мебельная фабрика «Винтаж» занимается изготовлением изделий из натурального дерева более 15 лет.

Неповторимый стиль и высокое качество – основные черты нашей продукции.

Ваши предметы интерьера можно изготовить из эксклюзивных пород дерева со сложными декоративными элементами: витражными вставками, резьбой, пилястрами, колоннами, металлическими накладками, элегантной фурнитурой и т.д. Наши дизайнеры и конструкторы подберут необходимые решения, для выполнения любой нестандартной идеи.



Адрес: 600033, г. Владимир ул. Производственная 34а,
Тел. +7 (4922) 47-94-94 +7 904-256-04-66, +7 900-588-83-73

Сайт: www.vintage33.ru E-mail: mebel-rus33@yandex.ru, vmm33@mail.ru

Лисички

Дачный сезон меняет не только наши жизненные установки, он меняет мир вокруг нас, что мы можем проследить по пестрящим лукам из инста-грамма: шашлык, ягоды, грибы, огород, пляж и так далее. Меняется и еда, не только из-за потребностей есть что-то вкусное и свежее, а скорее избытка всего этого яркого, сочного и вкусного. Я решил остаться верным сезону и поэтому будет про грибы, вернее про салат с ними.

Идем в лес, собираем грибы (лисички в самый раз, но могут быть любые), несем домой... Для ленивых рассматривается вариант с покупкой грибов у местных жителей, на рынке, у дороги. А теперь готовим их.



СОСТАВ.

Картофель - 1 кг
Грибы - 500 г
Лук красный - 1 головка
Чеснок - 6 зубчиков
Петрушка - 20 г
Сельдерей - 1 стебель
Лимоны - штуки
Масло сливочное топленое - 50 г
Укроп - 10 г
Лук зеленый - 30 г
Горчица - 1 столовая ложка
Сметана 20%-ная - 200 г
Кумин (зира) молотый - щепотка
Соль, Перец по вкусу

РЕЦЕПТ

Картошку отварить в подсоленной воде, очистить от кожуры и нарезать крупными кубиками, в идеале молодую картошку используем.

Мелко нарубить чеснок и петрушку, раскалить на сковороде топленое сливочное масло и обжарить на нем грибы до готовности. Белые предварительно помыть и нарезать ломтиками, лисички просто промыть, если некрупные, а крупные разрезать на сегменты, опята отварить в течение двадцати минут в подсоленной воде и просушить на салфетке. Вообще, все грибы должны попадать на сковороду сухими, чтобы не давать лишней влаги и жариться, а не вариться. Поэтому и жарить

их нужно партиями, чтобы они не сбивались в кучу и не тушились, а именно жарились. Когда грибы будут практически готовы, бросить в сковороду щепотку рубленого чеснока, щепотку рубленой петрушки, перемешать, жарить еще минуту, после чего капнуть немного лимонного сока, посолить, поперчить и снять с огня. В миске смешать горчицу со сметаной, молотым кумином, мелко нарубленными зеленым луком и укропом. Сельдерей нарезать мелкими кубиками (можно без сельдерея, оттенки вкуса немного изменятся), а лук — тонкой соломкой. В глубокой миске перемешать картошку, жареные грибы с луком, сельдереем и сметанным соусом. Подавать, пока грибы теплые, как салат или как гарнир ко второму блюду. Впрочем, в холодном виде этот салат тоже очень даже ничего.

2 ЗАЛА

ОСНОВНОЙ
КАБИНКИ
★ ★ ★ ★ ★
БАНКЕТНЫЙ-
КАРАОКЕ

ИТАЛЬЯНСКАЯ
ЯПОНСКАЯ
РУССКАЯ
КУХНЯ

МЫ РАБОТАЕМ КРУГЛОСУТОЧНО

Бермисель
ЛАУНЖ КАФЕ

★ ул. Горького, 52 • (4922) 422-114 ★

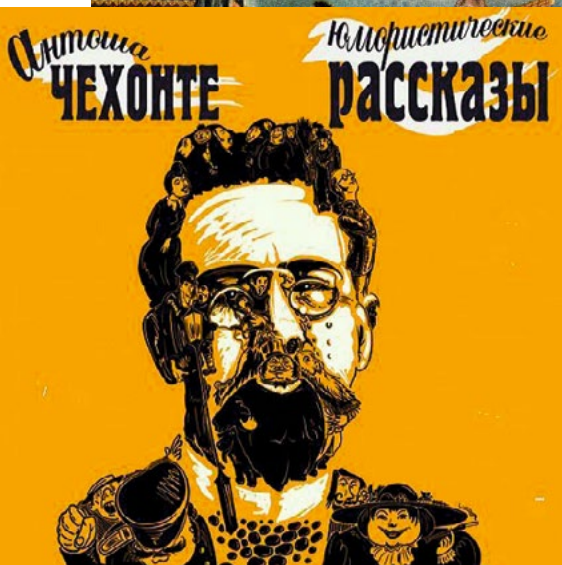
Бывший «Атлантис»

БЕСПЛАТНЫЙ
КАРАОКЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ с 19:00 до 7:00

БАНКЕТЫ
КОРПОРАТИВЫ
СВАДЬБЫ
ДАНИ РОЖДЕНИЯ

СКИДКА
НА ВСЮ КУХНЮ
50%
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
с 10:00 до 17:00

Антоша Чехонте в мейнстриме



25 сентября этого года Google вместе с МХТ им. Чехова и Российским книжным союзом снова устраивает читательский марафон в интернете — в этот раз он посвящен произведениям А.П.Чехова.

Читать рассказы и пьесы писателя будут около 500 человек в чеховских местах в разных точках мира — от Гарварда до Гонконга и Сахалина, а увидеть все это можно будет на ютубе (онлайн-трансляция продлится около 24 часов). Произведения для чтений — всего около 50 — выбрала эксперт по творчеству Чехова и директор «Театр.doc» Елена Гремина. Подать заявку на участие в проекте может каждый желающий — для этого нужно записать отрывок одного из произведений на видео и отправить его через онлайн-форму на сайте проекта. В чтениях также примут участие знаменитости, в том числе Олег Табаков, Рената Литвинова и Константин Хабенский.

Пестрые рассказы. Антоша Чехонте

Автор: Антоша Чехонте (Антон Павлович Чехов)

В этой книге вы прочитаете рассказы замечательного русского писателя А.П.Чехова - истории забавные, веселые и грустные.

Текст: Евгений Ерофеев

Огонь - штука священная, особенно погребальный. Возможно, мы забыли о той значимости огненного бога, которую вкладывали в него наши предки. Нам не нужно хранить огонь и поклоняться ему, потому что он доступен всем и каждому. Мы устраиваем огненные оргии везде и всюду, хаотично и бездумно сжигая поля сухой травы, леса, отходы после себя, мы сжигаем все, что считаем ненужным, - и ошибаемся в своих суждениях.

В детском лагере в Новосибирске устроили прощальный костер из библиотечных книг. Речь идет о прощальном вечере смены, посвященной юбилею Победы, во время которого вожатые сожгли старые книги из библиотеки лагеря, в том числе посвященные боевым подвигам. Об этом рассказал родителям один из мальчиков, отдохавших в лагере. По его словам, издания два дня сушили, потом сложили в кучу, перед тем как поджечь, попросили детей собрать в лесу ветки — чтобы лучше горело. Ему удалось спасти от огня несколько сборников с рассказами о войне.

Директор лагеря Марина Нелюбина рассказала, что таким образом вожатые решили утилизировать легковоспламеняющиеся старые книги после пожара в соседнем лагере. Изначально их должны были вывезти, но кто-то из вожатых предложил воспользоваться изданиями для розжига.

Что сделали они, утилизировали мусор или сожгли нечто большее? Книги — не мусор, их можно сдать в макулатуру, и они дадут жизнь новым изданиям или еще чьему-то. Сжигание на погребальном костре — уход безвозвратный, акт уничтожения книг о войне в честь дня Победы. Просто подумайте об этом. Если можно сжечь любую книгу, то пора перечитать Брэдли. Ведь богу огня все равно, что мы приносим ему в жертву, он ест все.

«451 градус по Фаренгейту» — научно-фантастический роман-антиутопия Рэя Брэдли, изданный в 1953 году. В эпиграфе романа говорится, что температура воспламенения бумаги — 451°F (233 °C). В романе описывается общество, которое опирается на массовую культуру и потребительское мышление, в котором все книги, заставляющие задуматься о жизни, подлежат сожжению; хранение книг является преступлением; а люди, способные критически мыслить, оказываются вне закона.

451

ГРАДУС ПО F...



ЛАРИСА МОХОВА

СВЕТЛЫЙ ОТДЫХ В СУЗДАЛЕ!

О топонимике Суздаля спорят до сих пор, и одно из предположений о происхождении названия связывают с большой любовью великих князей и царей отдыхать в этих святых местах и называют Суздаль суженой далью. И кому, как не нам, по достоинству ценить эту суженую даль. Управляющая одним из популярных мест отдыха в Суздале поведала нам о том, почему нужно приезжать в этот город, рассказала нам про Светлый отдых.

- Лариса, мы находимся сейчас в замечательном месте, именуемом «Светлый терем», уединившемся на одной из тихих улочек Суздаля. Чем хороши отдых в Суздале?

- Вы практически ответили на свой вопрос, ведь ключевой момент в нем Суздаль – жемчужина Золотого кольца России, и не только из-за своей истории. Каждый день, особенно сейчас, к нам приезжают гости, многие из них регулярно. Мне думается, что жители Владимира теряют массу возможностей в плане отдыха и культурного досуга. Ведь Суздаль от Владимира находится всего в 25 километрах, и при этом готов предложить все свои богатства вам.

Послушайте! Нет гула улиц и шума автомобилей. Вдохните полной грудью суздальский воздух – и аромат трав и свежести наполнит вас. Всего 20-30 минут, и вы окунетесь в совершенно другой мир. Вам нужно только протянуть руку – и все, а ведь многие преодолевают сотни километров ради отдыха в Суздале.

Гостевой дом «Светлый терем» находится на уютной и тихой улочке древнего города, вдали от суеты. И в то же время, он расположен недалеко от Кремля, Музея деревянного зодчества и Торговой площади, где проходят основные праздники и народные гулянья в Суздале: «Праздник Огурца», «Масленица», «Рождественские гулянья»...

- Что готов «Светлый терем» предложить своим гостям?

- «Светлый терем» имеет преимущество обыкновенного срубного дома и сервиса высокого уровня, как в гостинице. Мы долго и тщательно работали над тем, чтобы создать комфортные условия для наших гостей.



Мы предлагаем владимирцам задуматься над своим досугом и отдыхом. Наша работа выстроена таким образом, чтобы гости вырвались из каждодневной рутины. Ведь совсем не обязательно ждать выходных, вы можете устроить отдых в любой из дней – приезжайте в «Светлый терем». После прогулки по Суздалью мы подарим вам исключительно здоровый сон в срубном доме. Утром вы проснетесь полными сил и позитивно настроенными.

Также есть вариант с почасовой оплатой, можно снять номер до 6 часов за половину стоимости. Он удобен – если вы гуляли по городу, устали и вам необходимо отдохнуть. Вы можете оставить свой автомобиль на стоянке с видеонаблюдением. Чуть больше полутора тысяч – и вы наш гость. Это замечательное предложение, которое по-своему уникально.

Выбор остается за вами – скучать во Владимире или провести шикарный вечер и ночь в Суздале, ну, или выходные в этом замечательном месте.

НА ТРЕХ ЭТАЖАХ ДЛЯ ГОСТЕЙ ЕСТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ: РЕЦЕПЦИЯ, ОДИННАДЦАТЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ НОМЕРОВ, УЮТНЫЙ КАМИННЫЙ ЗАЛ, ТРАПЕЗНАЯ, САУНА С ДЖАКУЗИ И КОМНАТОЙ ОТДЫХА. ВСЕ ПОМЕЩЕНИЯ В ДОМЕ — ДЛЯ НЕКУРЯЩИХ.



- Лариса, Суздаль славится не только своей удивительной историей и памятниками, но и гостеприимством, особенно в гастрономической части. «Светлый терем» поддерживает традиционную кухню?

- «Светлый терем» вошел в ТОП-25 отелей с лучшим обслуживанием в России и в ТОП-10 самых романтических отелей России по версии TripAdvisor, мы конечно гордимся этим. Это более чем лестные оценки нашей работы и возможность сказать, что мы гостеприимны по-царски.

Что касается кухни, да, она у нас традиционная русская, и более того - все овощи с собственного огорода. Вообще, мы стараемся покупать только местные продукты, от владимирских производителей и фермерских хозяйств. Особенно гости любят наши знаменитые суздальские огурчики, тоже с грядки, не покупные и «бабушкины пирожки».

- Лариса, Светлый отдых в Суздале предполагает посещение бани, и по слухам, у вас чудесная баня.

- Да, «Светлая баня» открылась в январе 2015 года и уже обрела популярность среди жителей и гостей Суздаля. В основу нашей бани, как при строительстве и оснащении парных зон, так и разработке банных процедур, положены уникальные знания о традициях русского парения и банном оздоровлении.

«Светлая баня» на двух этажах вмещает две парные с комнатами отдыха и чайную с замечательной домашней кухней, которая придется вам по вкусу. Конечно, можно просто снять парную, но мы пошли дальше и разработали настоящий комплекс услуг. Расчет сделан на то, что вы можете просто гулять по Суздалю и прийти попариться. Вам не нужно ничего брать с собой, все для вас уже готово в «Светлой бане».

Все время работы парных зон сопровождается профессиональными банщиками, которые, помимо проведения спа-процедур, встречают гостей, рассказывают о чудодейственных эффектах русской бани, работе печей, поддерживают температуру в парилке, обеспечивая тем самым максимальный сервис и комфорт.

- Можно подробнее узнать, что это за русское спа, вы просто заинтриговали меня?

- Русская парная баня составляла для русского человека жизненную потребность, являлась не только средством для соблюдения чистоты тела, гигиены, но и служила универсальным лекарством от всех болезней. Баня для русского человека была источником истинного удовольствия, отдохновения для души и тела, телесного и даже морального очищения и совершенствования. Баня — превосходное средство восста-

новления сил, очищения организма от шлаков, закаливания и снижения веса. Банные процедуры просто незаменимы для людей «сидячих» профессий, так как хорошо восполняют недостаток движения.

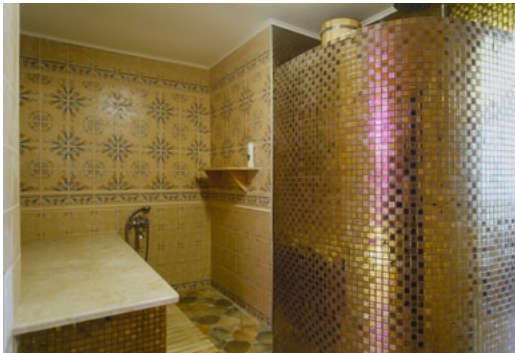
Есть такая поговорка, что баня грехи смывает. Бане на Руси всегда придавали сакральное значение. Банный день всегда был особенным, ее готовили для гостей. А в предбаннике готовили стол с самоваром, пили горячий чай, сбивали с медом и вареньем. Ведь парение в бане – это еще и задушевная беседа, способствующая отдыху, и травяной чай из самовара лучшее тому сопровождение. Мысли и помыслы в бане чисты, потому наши предки часто приглашали обсудить важные дела в бане. В «Светлой бане» отдохнуть можно и с семьей, и с компанией друзей. Это и задушевное общение, и оздоровительный эффект.

На основе традиции русского парения было составлено наше банное меню и были разработаны два основных комплексных сеанса: «любительское» и «классическое» парение. Они подобраны в зависимости от располагаемого гостем времени и искушенности в банных процедурах. Сеансы рассчитаны на 1,5 и 2,5 часа, на протяжении сеанса банщик вас сопровождает, пропаривает каждого гостя несколько раз, делает медово-солевой пилинг, который улучшает состояние кожи, снимает ее напряжение, помогает избавиться от токсинов, улучшает потоотделение, обогащает кожу ценными элементами, а также угощает ароматным чаем на травах с домашним вареньем.

ВСЕ ВИДЫ СЕАНСОВ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ: 2 ВЕНИКА, ОДНОРАЗОВЫЕ ТАПОЧКИ, ПОЛОТЕНЦА, АРОМАТНЫЙ МЕД, ДОМАШНЕЕ ВАРЕНЬЕ, БАРАНКИ, ТРАВЯНОЙ ЧАЙ. СЕАНС СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ БАНЩИКОМ. ВАМ ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО ПРИЕХАТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ОТДЫХОМ!

Профессиональный банщик ознакомит вас с традициями и обычаями бани, расскажет, как правильно париться, какие веники нужно брать с собой и какой от них эффект. Не каждая баня может похвастаться таким комплексом услуг и сервисом. Наверное, поэтому название нашей бани «Светлая баня», то есть чистая, здоровая, добродушная и гостеприимная, как и мы сами.

БАННЫЕ ЗОНЫ ПЕРВОГО И НИЖНЕГО ЭТАЖЕЙ РАССЧИТАНЫ НА КОМФОРТНЫЙ ОТДЫХ КОМПАНИИ ДО 8 ЧЕЛОВЕК. ВСЕ ПАРНЫЕ ТОПЯТСЯ НА ДРОВАХ. В БАННЫХ ЗОНАХ НАХОДЯТСЯ КУПЕЛИ И ЗОНЫ ОТДЫХА.



- Процедуры в «Светлой бане» действительно грамотно подобраны, а есть ли возможность для обычного любительского парения?

- Само собой, в нашем банном меню можно найти предложение на любой вкус. Если желаете, то сможете сами подобрать себе комплекс. Желаете париться с банщиком – пожалуйста, он профессионально выполнит все процедуры и подберет вам веники. Хотите сами? Нет проблем.

- Традиционно банщик сам подбирает все для бани, включая веники и косметику. Можете поделиться секретом, откуда богатства такие?

- Мы используем в банном меню только натуральные ингредиенты, собранные собственными силами или от суздальских поставщиков. Для процедур стараемся находить качественную русскую косметику, предпочитаем сибирскую. Травяные чаи и сборы привозим с юга России. В меню есть даже «Крымский чай».

Чтобы вести здоровый образ жизни и заряжаться энергией, необходимо опираться на местные продукты. Хорошо можно отдыхать и в России.

- Знаете, теперь я понимаю, почему вы пропаган-

дируете Светлый отдых в Суздале, ведь можно чудесным образом совместить отдых в бане и тереме или насладиться ими по отдельности.

- Совершенно верно, и мы, опять же повторюсь, предлагаем его всем гостям, не только туристам, но и нашим землякам, владимирцам. Отдых - он не имеет каких-то границ или ограничений, мы открыты для всех.

Знаете, иногда хочется провокационный вопрос задать: «Владимирцы, а что вы знаете о Суздале?». Мы часто не замечаем, что обладаем настоящим богатством, а оно вот - в полчаса езды на автомобиле от Владимира. Приезжайте, мы будем рады вас видеть, насладитесь Светлым отдыхом в Суздале!

гостевой дом
«СВЕТЛЫЙ ТЕРЕМ»

г. Суздаль, ул. Л. Толстого, д. 21
Тел: +7 (910) 177-61-12,
+7 (492) 312-02-52; Факс: +7 (492) 312-08-28
E-mail: info@svterem.ru



Татьяна Слаутина, Руководитель отдела продаж;
 Фильм: «Люси»
 Книга: Р.Киосаки, «Богатый папа, бедный папа»
 Цитата: «В жизни есть лишь одна дорога – выше»
 Место во Владимире: Вознесенская слобода

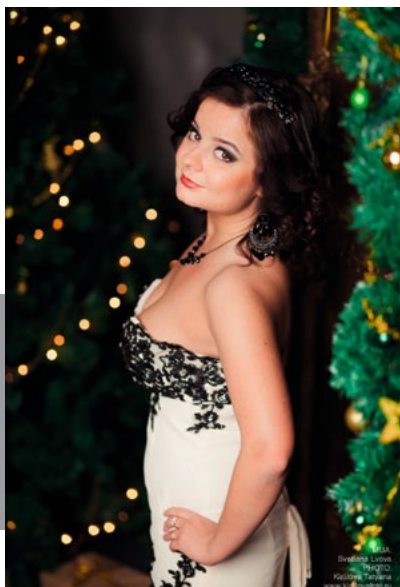
Юлия Фетисова, декоратор «Флора декор», Свадебный организатор на Бали.

Фильм: «Далмасский клуб покупателей»
 Книга: Людмила Улицкая, «Казус Кукоцкого»
 Цитата: «Только о двух вещах мы будем жалеть на смертном одре — что мало любили и мало путешествовали» (Марк Твен).
 Любимое место во Владимире: Загородный парк.



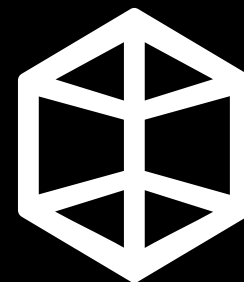
Александра Сеничкина, букинг-менеджер

Фильм: «Битва за Севастополь» или «Форсаж - 7»
 Книга: Виталий Гиберт, «Моделирование будущего»
 Цитата: «Верность — это такая редкость и такая ценность»
 Любимое место во Владимире - пожалуй, самое часто посещаемое – лофт-кафе «Этаж»



Маргарита Веркина, мерчандайзер

Фильм: «Третий Лишний»
 Книга: все книги Дейла Карнеги
 Цитата: «Тише едешь, дальше будешь»
 Любимо место во Владимире: Загородный парк



ОБЪЕКТ

интерьерная компания

ул. Студеная гора/34а/г. Владимир/600001
 т./ф.: +7 /4922/ 60-33-23
info@objectcompany.ru
www.objectcompany.ru
www.objekt.pro

**обои
 лепнина
 паркет
 свет**

ЙОГА – ЭТО ПРОСТО

Йога как система самопознания зародилась в Индии еще в древние времена. Эта совокупность различных духовных, психических и физических практик быстро развивалась среди индийского народа, а разнообразие ее направлений просто поражало.

Однако, в отличие от Южной Азии, во Владимире еще два года назад не было ничего, кроме Айенгар и Хатхи, и хотя теперь каждый знает о йоге, мало кто представляет, что такое Аштанга, Кундалини, Оксисайз и Бодифлекс. А ведь каждый год медитативные практики множатся и преобразуются, образуя новые виды. Так во Владимире появилась Флай-йога, став новомодным направлением классических практик.

Флай-йога, или как ее еще называют «йога в гамаках», потому что особенности ее направления - это система упражнений в воздухе, появилась всего лишь в 2007 году. Придумал ее бродвейский танцор Кристофер Харрисон, который использовал гамаки в своих шоу для постановки сложных акробатических номеров. Для владимирцев эта диковинка стала хорошим способом отдохнуть, расслабиться и освоить сложные позы за короткое время.

Правда, практикуют флай-йогу далеко не везде, а многие даже не знают о ее существовании. Одним из новооткрывателей стала команда ребят из студии «Дом, где есть йога», которая открылась в 2012 году. Сама идея создания такого дома родилась в Иваново, где группа людей, объединенных



общими интересами, просто решила оформить помещение для своих занятий. Александр Алимов и его жена стали одними из основателей студии. После переезда во Владимир страсть к йоге подтолкнула их и других единомышленников открыть подобную студию и в нашем городе.

«Дом, где есть йога» - это не коммерческое предприятие.

Ребята не зарабатывают денег таким способом, достаточно, чтобы студия выходила на самоокупаемость, поэтому и цены на занятия очень демократичные. Остальное общими силами: кто стены покрасит, кто кресло сошьет.

Чтобы флай-йога появилась во Владимире, Александр специально ездил учиться новому направ-



лению в Московскую федерацию йоги в воздухе. Оттуда привез новый опыт и навыки, дальше дело оставалось за малым: заказать гамаки, сделать прочные крепления, ведь ограничений в габаритах и возрасте никаких нет, а значит, такой гамак должен выдерживать сотню килограм-

мов. На день открытых дверей, который проходил летом 2014 года, флай-йога уже была доступна для жителей Владимира.

Йогой в гамаках могут заниматься абсолютно все, кроме людей с повышенным или пониженным давлением. Гамак отличная аль-

тернатива обычному коврику, он служит поддержкой во время занятия, снимая напряжение в шее и спине, а значит, легко можно сделать сложные стойки и позы, которым на коврике обучиться достаточно сложно. Флай-йога помогает нормализовать работу нервной системы, расслабить суставы, улучшается периферическое кровообращение, усиливается кровообращение головного мозга, а главное - это очень полезно для позвоночника. Такая практика легко дается новичкам, ведь заниматься йогой в воздухе проще и веселее, чем стоя на земле.

Александр уверен, что йога - это легко, самое сложное в занятиях - это впервые встать на коврик. Йога - это просто!

ОСОБЕННОСТИ ФЛАЙ-ЙОГИ

Обычно такие занятия длятся час-полтора. Начинаются с



гимнастики для суставов, которая подготавливает сухожилия и мышцы к практическим кувыркам в воздухе. Главная «изюминка» упражнений в том, что при их исполнении тело парит, не испытывая давления. При этом собственный вес во многих положениях просто не действует на него.

Львиная доля занятий происходит «вверх головой» – такое положение самое безопасное и минимально травматическое для позвоночника. Оно хорошо влияет на состояние здоровья, делая нас более сильными, красивыми, стройными и энергичными. Самое интересное, что в такой позиции увеличивается гибкость и подвижность суставов, поэтому уже через неделю вы можете, достигнув хорошей растяжки, сесть на шпагат.

КАК ФЛАЙ-ЙОГА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

- Позитивное воздействие антигравитационных асан на здоровье и внешний вид человека уже давно отметили как медики, так и спортсмены. Такие упражнения:

- расслабляют и разминают тело от головы до кончиков пальцев;

- делают мышцы эластичными, суставы гибкими. Мускулатура находится в тонусе;

- помогают убрать лишние килограммы со всех проблемных зон;

- улучшают кровообращение во всём теле, а при перевёрнутых позициях – головного мозга, что стимулирует его активную деятельность и работоспособность;

- успокаивает нервы, снимает напряжение, исцеляет от депрессий и тревожных состояний;

- улучшается пищеварение, состояние вестибулярного аппарата;

- работа всех органов и систем нормализуется;

- предупреждают несвоевременное старение кожи, выпадение волос;

- повышаются иммунитет и защитные функции, способность бороться с инфекционными и другими заболеваниями;

- кроме того, человек становится более уверенным в себе, в своих возможностях. Он меняет представление и мнение о многих вещах, развивает в себе новые качества. Душевное состояние обретает равновесие и гармонию.



25 июля 15.00 Праздник Лаптя

г.Суздаль, Стадион «Спартак»
напротив Администрации г.Суздаля

IX состязания по бегу в лаптях (раздельные забеги для спортсменов и любителей),

VIII Турнир по футболу в лаптях:
«Футбольный лапоть»,

Детская анимация,

Конкурсы и интерактивы с призами,

Ярмарочные гулянья,

Праздничная шоу-программа



Вход
свободный!



www.lapti33.ru

0+

РОСГОССТРАХ
ПОД КРЫЛОМ СИЛЬНОЙ КОМПАНИИ

Show
Time

РЕАЛ
МЕДИА

100ЛИЦ

World Class
СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ №1

БЕТ
СТУДИЯ

Руськино

САМОХВАЛ

ЧИСТЫЙ ГОРОД
РЕКЛАМА НА ПОДЪЕЗДАХ

РЕН

СТОЛИЧНАЯ ШТУЧКА

КОЛОНКА АРТ-ДИРЕКТОРА САЛОНА ПАРИКМАХЕРСКОЙ «COCON» ОКСАНЫ МИХЕЕВОЙ
#COCONSALON

Нет ничего хуже, когда женщина тащит за собой образ своей юности! Одежда, вышедшая из моды! Яркий макияж из 80-х и объемные плечи из 90-х в сочетании со стрижкой «сессон» сразу выдают ваш возраст, когда практически все ходили одинаковыми. Не обязательно соблюдать все последние тенденции моды, достаточно уловить свой стиль, неповторимый и с новинками, чтобы выглядеть современной!

Давайте избавляться от стереотипов в сочетании цветов, сумка в тон туфлей и бижутерия в наборе - также сегодня не актуальны и автоматически накидывают вам пару-тройку лет! Попробуйте повесить красивую брошку на пиджак и повязать тоненький шарфик в противовес цветовому контрасту. Вы приятно удивитесь! Чтобы не выглядеть старше своего возраста, используйте любые светлые оттенки

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ ГАРДЕРОБ С НАЛЁТОМ ШИКА



и розовато-персиковые тона - они прекрасно освежают и визуально омолаживают цвет лица. Избегайте оливковых и болотных тонов, которые рефлексируют на лицо и придают ему нездоровую бледность и землистость. Что касается черного, в этом цвете настолько здорово сочетаются загадочность, тайна и очарование, что нет ничего более манящего, более элегантного и более роскошного, чем женщина в черном!

Давайте вернемся к макияжу и отнесемся к нему с должным уважением. Итак, все знают, что интенсивный макияж и сложная укладка молодости не прибавят! Любую женщину украсят здоровые блестящие волосы и деликатный макияж, подчеркивающий достоинства вашего лица. Конечно, очень тяжело переубедить целое поколение, которое не привыкло красить лицо вообще! Уважаемые дамы, перешагнувшие определенный рубеж на пути к молодости, стоит не-

много пересмотреть свои взгляды и подружиться с тушью для ресниц хотя бы! Вашим глазкам необходимо выделиться. Плотную помаду лучше заменить на блеск, а вместо тонального крема наносить на лицо матирующее суфле с легким тональным тоном.

Из всех стилей сделайте ставку на классический с легким налетом шика! Кокетливо-романтический или шокирующе-авангардный стиль можно чередовать в зависимости от настроения. Главное, не заикливаться на возрасте! Если бы вы знали, как приятно увидеть ухоженную женщину, любящую себя и свою внешность, - на такой любая одежда хороша! Обратите внимание на Мадонну, Шерон Стоун и Дэми Мур - в свои 50 они потрясающе выглядят, и любая одежда их только украшает!



ДВА ПЕРВЫХ МЕСТА В RSBK НА N-RING

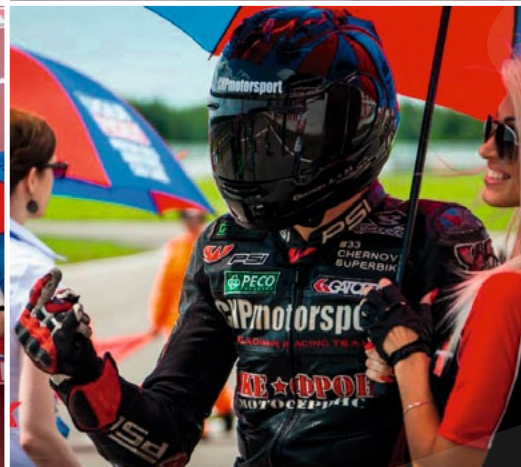
В мотоуик-энд 4-5 июля на кольцевой трассе N-Ring (Н.Новгород) прошел Российский Супербайк, RSBK. Уже со среды начались тренировки для всех желающих. Для владимирского мотогонщика Андрея Чернова этот гоночный уик-энд начался с технических проблем, но в итоге - два первых места в Superbike.

«Изначально я нацеливался хорошо стартовать и побороться за второе место в Superbike. Если бы в гонке участвовал Дмитрий Майоров, его я, скорее всего, не достал бы.

Как всегда, хороший старт, но позже Смирнов и Кожеуров вырвались вперед, держать их темп было не сложно, даже готовился к обгонам. Я висел на хвосте у Смирнова и Кожеурова, видел их ошибки и ждал, когда Кожеуров разберётся со Смирновым. Тут Кожеуров падает. Оставалось только обогнать Смирнова, что и произошло на том же круге. После обгона я понимал, что стал первым, сделал комфортный отрыв и в том же темпе ехал до финиша».

Последние успехи можно связать и с тем, что теперь мы сотрудничаем с московской командой «Красная звезда». После долгих переговоров стороны нашли точки взаимовыгодного сотрудничества. Для нас это, прежде всего, финансовая поддержка. На этом этапе все приложили максимум усилий для достижения результата, в том числе механик команды CHPMOTORSPORT Александр Малик. Давний друг команд «CHPMOTORSPORT» и «Красная звезда» Алексей Кузнецов, представитель «ТОТЕК», любезно предоставил для заездов гоночное топливо.

Желаем дальнейших подиумов нашему ЧП!



ВОО «ФЕДЕРАЦИЯ ПО АВТОСЛАЛОМУ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ»

СЛЕДИ ЗА КАЛЕНДАРЁМ СОРЕВНОВАНИЙ НА

WWW.AUTOSLALOM33.RU

ПАМЯТЬ БЕЗ ПАМЯТНИКА

АНДРЕЙ БОГОЛЮБСКИЙ

Текст: Евгений Ерофеев

Еще один памятник Владимиру поставят скоро, но в памяти горожан, как показало социологическое исследования, проведенное московской исследовательской группой «ЦИРКОН» под руководством Игоря Задорина - 50% горожан считают, что город Владимир прославил князь Андрей Боголюбский.

Андрей Юрьевич Боголюбский родился около 1111 года, сын Юрия Долгорукого и половецкой княжны, внук Владимира Мономаха, брат Всеволода Большое Гнездо.

Именно ему Владимиро-Суздальский край обязан своим ранним возвышением. В молодости Андрей был помощником отца в борьбе за киевское княжение против Изяслава (племянника Юрия) и проявил воинскую доблесть и храбрость. Однако, он был не воинственного духа и в 1155 году ушел в Суздальские земли, устав от междоусобиц. В 1157 году, после смерти Юрия, ростово-суздальская знать призвала Андрея на княжение. Он повел решительную борьбу за централизацию власти, сделав своей столицей Владимир-на-Клязьме, подчиненный город Ростова Великого. Андрей Юрьевич ходил в походы на камских болгар, на Киев и Новгород и стремился ограничить традиционные права местных бояр и князей.

Андрей мечтал превратить Владимир во вторую столицу Руси, мощнее Киева, и даже попытался учредить независимую от Киева церковную митрополию, однако получил решительный отказ от Константинопольского Патриарха. При князе Андрее на Руси были установлены новые церковные праздники, Спаса и Покрова, а также перенесена из Вышгорода в новый стольный град окруженная великим почитанием Владимирская икона Божьей Матери. По преданию, на месте, где остановился конь, везший эту икону, и было основано Боголюбово, давшее прозвище великому князю. Перемещая центр русского православия



на новые земли, князь Андрей открыл и новую главу в истории русского искусства, создав условия для формирования особой владими́ро-суздальской художественной школы. Из памятников его времени лучше всего сохранились во Владимире Золотые ворота (1158-1164) и величественный Успенский собор, заложенный в 1158 году, а также знаменитая церковь Покрова на Нерли неподалеку от Боголюбова (1165). Традиционная ориентация на Византию зримо обогатилась здесь влияниями западной архитектуры.

Поражение 1173 года во время неудачного похода на Киев, и конфликт с видными боярами вызвали заговор против Андрея Боголюбского, в результате которого он в ночь с 28 на 29 июня 1174 г. был убит. Легенда гласит, что заговорщики (бояре Кучковичи) сначала спустились в винные погреба, там употребили спиртного, потом по-

В 1169 году Андрей Боголюбский решил поквитаться и за убийство отца, и за избиение киевлянами суздальцев, и за сорванную попытку создать митрополию во Владимире. Он организовал великий поход на Киев, к которому присоединились более десятка князей, а также кочевники-половцы. В мае 1169 года войска Боголюбского окружили город. Княживший там Мстислав Изяславич не смог противостоять такой рати. На третий день осады ему удалось покинуть город, и он поспешил за поддержкой. Но помощь подойти не успела – Киев пал. Как описывают летописцы, случились там «стенание, и туга, и скорбь неутешная, и слезы непрестанные».

Два дня победители грабили древнерусскую столицу, и «не было помилования никому и ниоткуда». Множество киевлян увели в плен. Разорялись не только дворы, но и церкви: срывались иконы, ризы, колокола. Многие храмы были охвачены огнем, по-



лыхала Киево-Печерская лавра, не пощадили и главный храм – Софийский собор.

Захватив Киев, князь Андрей не сел на трон своих предков. Он предпочел вернуться в свою столицу – Владимир. В Киеве же посадил княжить своего брата Глеба.

Стараясь подчинить себе всю Русь, уже на следующий год

Боголюбский повел армию на Новгород, однако взять его так и не смог. Тогда он взял город в осаду, там наступил голод, и новгородцам пришлось просить у Андрея мира. Между тем из-под контроля князя снова вышел Киев – его брат Глеб умер, предположительно, как и отец, отравленный киевскими боярами.

дошли к спальне князя. Один из них постучал. «Кто там?» — спросил Андрей. «Прокопий!» — отвечал стучавший (назвав имя одного из любимых князевых слуг). «Нет, это не Прокопий!» — сказал Андрей, хорошо знавший голос своего слуги. Дверь он не отпер и бросился к мечу, но меч святого Бориса, постоянно висевший над княжеской постелью, был предварительно похищен ключником Анбалом.

Выломав дверь, заговорщики бросились на князя. Сильный Боголюбский долго сопротивлялся. Наконец, израненный и окровавленный, он упал под ударами убийц. Злодеи подумали, что он мёртв, и ушли — опять спустились в винные погреба. Князь очнулся и попытался скрыться. Его отыскиали по кровавому следу. Увидев убийц, Андрей произнёс: «Если, Боже, в этом мне суждён конец — принимаю его я». Убийцы довершили своё дело. Тело князя лежало на улице, пока люд грабил княжеские хоромы. По легенде, хоронить князя остался лишь его придворный,

киевлянин Кузьмище Киянин. Игумену Феодулу (настоятелю Владимирского собора и предположительно наместник епископа Ростовского) с клириками Успенского собора Владимира было поручено перенести тело князя из Боголюбова во Владимир и отпеть погибшего в соборе. Другие представители высшего духовенства, видимо, не присутствовали на службе, по предположению И. Я. Фроянова, из-за недовольства князем, сочувствуя заговору. Вскоре после убийства Андрея в княжестве развернулась борьба за его наследство, причём его сыновья в качестве претендентов на княжение не выступали, подчинившись лествичному праву.

Можно сделать вывод, что память Боголюбского Андрея в опале, хотя его вклад в государственность и величие Владимира на Клязьме преогномен.



Пиксели



Очередное вторжение инопланетян на Землю... Вы скажете: «Что может быть банальнее?!». Да, если бы на этот раз они не представали в виде героев вселенски популярных компьютерных игр. Сражаться с пришельцами призвана команда бывших геймеров, в числе которых: Президент Соединенных Штатов Америки; карлик-зэк, большой ценитель прекрасного пола; зануда-параноик, свято верящий в теорию вселенского заговора; профессиональный неудачник и циник, в детстве подававший большие надежды. А помогает новоиспеченным героям очаровательная ученая фея.

с 23.07.2015

Ускорение



Алекс, опытная воровка, соглашается совершить свое последнее ограбление... Но все идет не по плану. Теперь ей — красивой, сильной и безжалостной femme fatale — угрожает опасность. И неудачное ограбление — не единственная проблема. Она перешла дорогу секретному международному синдикату, который ищет нечто более ценное, чем бриллианты. С этого момента для Алекс единственный способ спастись — бежать. И как можно быстрее.

с 23.07.2015

Я ♥ Чайхону

"Все любят вкусно и сытно поесть, ведь хорошая еда делает нас счастливее!"

Джейми Оливер



Виталий, бизнесмен

Как давно вы ходите в Чайхону - сегодня второй раз
Ваше любимое блюдо - очень нравится выпечка
Как вы относитесь к бизнес-ланчам - положительно, отличное подспорье попробовать кухню впервые и вернуться вечером

Когда зайдете снова - думаю в самое ближайшее время
За что Вы любите Чайхону - сочетание цены и качества, уютная атмосфера и большие порции



Елена, специалист в сфере недвижимости

Как давно вы ходите в Чайхону - более года
Ваше любимое блюдо - самса и чебуреки

Как вы относитесь к бизнес-ланчам - положительно
Когда зайдете снова - на следующей неделе
За что Вы любите Чайхону - сочетание цены и качества, рядом удобная парковка и большие порции



Дмитрий, депутат

Как давно вы ходите в Чайхону - около года
Ваше любимое блюдо - Лагман

Как вы относитесь к бизнес-ланчам - положительно, экономия времени
Когда зайдете снова - через пару дней
За что Вы любите Чайхону - Чайхона - это новшество в законах экономики, в сочетание цены и качества Чайхона привнесла третий параметр - Вкусное удовольствие

ул. Большая Московская, 22
+7 (4922) 42-12-57

Вне/себя



В будущем становится возможным победить смерть с помощью имплантации своего сознания в молодое тело, созданное методом генной инженерии. Операция эта дорогостоящая и проводится подпольно, а поэтому доступна лишь ограниченному кругу лиц. Умиравший пожилой бизнесмен решает на это и получает возможность прожить еще одну жизнь. Однако когда ему приоткрывается тайна происхождения нового тела, за ним начинается охота секретная организация, которая не остановится ни перед чем, чтобы защитить свои интересы.

с 10.07.2015

Миссия невыполнима:
Племя изгоев

Когда ОМН распускают, и Итан Хант остается не у дел, его команда неожиданно сталкивается с разветвленной международной сетью высокопрофессиональных спецопераций — Синдикатом. Это «племя изгоев» одержимо идеей установления нового мирового порядка и планирует серию разрушительных терактов. Итан и компания объединяются с дискредитированным британским агентом Илсой Фауст и приступают к своей самой невыполнимой миссии, понимая, что каждый из них может оказаться на стороне Синдиката.

с 30.07.2015

SITE PROSTO.COM
{КРЕАТИВНАЯ ГРУППА}

(4922) **40-01-02**
site-prosto.com

ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ПРИБЫЛЬ
ДАЖЕ КОГДА ОТДЫХАЕТЕ,
КОНЕЧНО, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ
ПРОДАЮЩИЙ САЙТ

ЭФФЕКТИВНЫЕ
САЙТЫ

от **10 990** рублей

Реклама и продвижение
в интернете



Сайт
ДЕШЕВО
И БЫСТРО



Продвижение
В ПОИСКОВЫХ
СИСТЕМАХ



Сайт
НЕ КАК
У ВСЕХ



Контекстная
РЕКЛАМА
В ИНТЕРНЕТЕ

РУСЬ КИНО \\\ телефон 400-004 \\\ Суздальский проспект, 8 \\\ www.rus kino33.ru
КИНОМАКС-БУРЕВЕСТИК \\\ телефон 44-11-80 \\\ пр. Ленина, д.29 \\\ www.kinomax.ru/vladimir



Дионисис Цакалидис, грек, тренер в WorldGym Владимир

Никогда не задумывался над таким вопросом, что для меня борода, я - грек, да у нас у каждого парня она начинает расти лет с 14, это сейчас, если ты бородач - ты в тренде, а для меня это естественно. Конечно, мужчина сам решает, брить или не брить. Вот я решил не брить, зачем? Удобно, красиво и мужественно. Реакция окружающих меня особо никогда не волновала, но однозначно борода привлекает внимание, как хорошее, так и плохое. Меня радует реакция детей, для них я большой забавный бородатый дядя, а люди в возрасте пристально смотрят, оборачиваются, для них я подозрительный тип. А от знакомых слышу нескончаемый поток шуток, да и большинство называет меня уже не по имени, а просто «борода». Честно, я совсем забыл, как выгляжу гладковыбритым.

Ковровская Дверная Компания



ДОСТУПНЫЕ ДВЕРИ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

8 (920) 902-54-76

8 (49232) 6-78-31

г. Ковров, ул. Элеваторная, 1А
(микр. Чкалово)

www.kdkgroup.ru





Ковровская Дверная Компания



**ДОСТУПНЫЕ
ДВЕРИ
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

8 (920) 902-54-76

8 (49232) 6-78-31

г. Ковров, ул. Элеваторная, 1А
(микр. Чкалово)

www.kdkgroup.ru



РОМАН
VESELOV

*Креативные **идеи**
Вашего **праздника**,
и Вашей **жизни!***

- * СВАДЬБЫ
- * **ЮБИЛЕИ**
- * ДНИ РОЖДЕНИЯ
- * **КОРПОРАТИВЫ**

шоумен РОМАН VESELOV
+7 /920/900-45-45

студия ФотоДом



ОБУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФОТОГРАФИИ



- ПОУЧИ ВОСТРЕБОВАННУЮ ПРОФЕССИЮ И ВОЗМОЖНОСТЬ СТАБИЛЬНОГО ЗАРАБОТКА В БУДУЩЕМ
- ОТЛИЧНЫЕ СНИМКИ УЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВОГО КУРСА, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ФОТОГРАФИРУЕТЕ ВПЕРВЫЕ В ЖИЗНИ
- АДАПТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ, ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ, МОДЕЛИ И ВИЗАЖИСТЫ

8-920-621-77-11
WWW.FOTODOM33.RU