

ЖУРНАЛ О ЛЮДЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ

# 100 ЛИЦ

№ 6(77) ИЮЛЬ - 2018

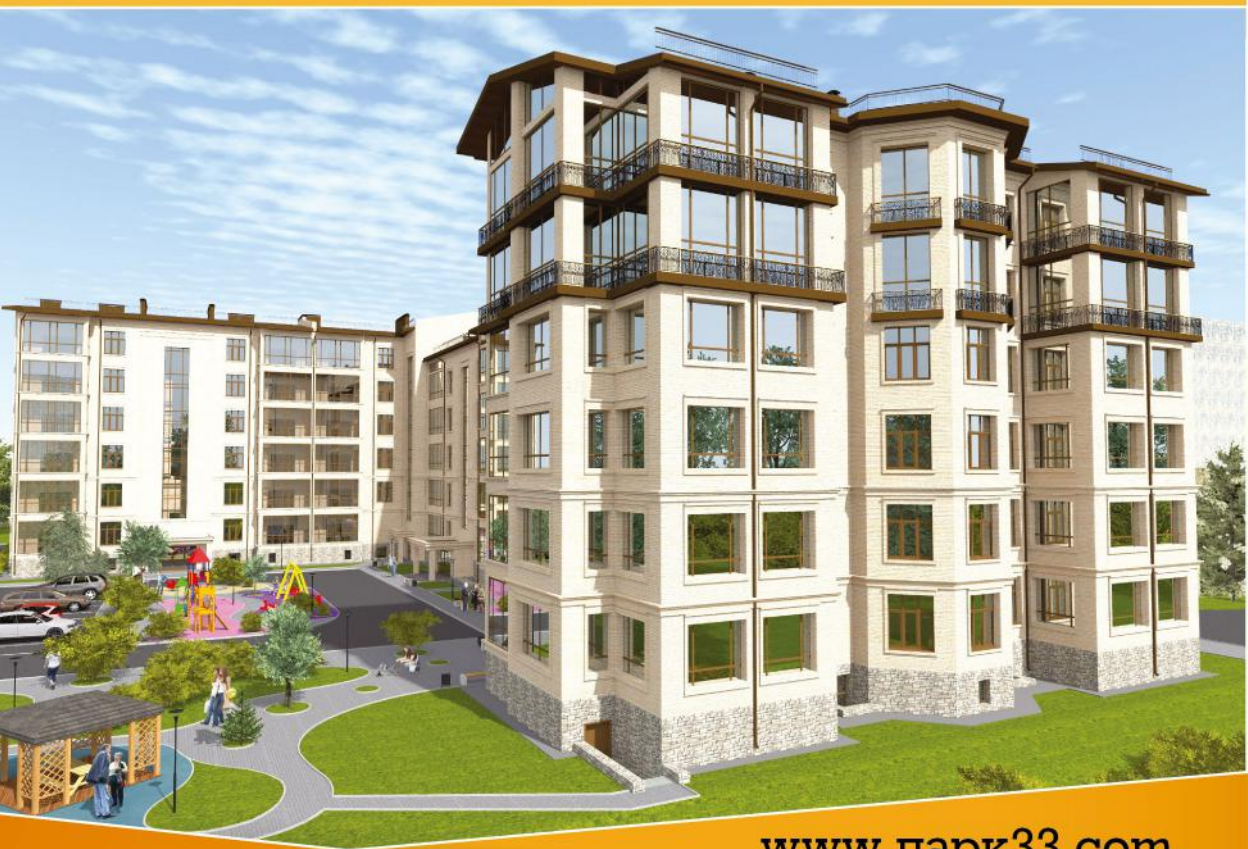
## Анастасия ХИГЕР

Психолог не должен  
учить и давать советы

16+

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

# ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК



[www.парк33.com](http://www.парк33.com)

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





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

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



# Бэбибум

КЛИНИКА МАТЕРИНСТВА И ДЕТСТВА

# УЗИ-ДИАГНОСТИКА

## ДЕТСКАЯ КЛИНИКА

## Позаботьтесь о Вашем ребенке — СДЕЛАЙТЕ УЗИ !



ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В ОТСУТСТВИИ ПАТОЛОГИЙ ИЛИ АНОМАЛИЙ  
РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ - **ВОВРЕМЯ** НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ

**Вовремя проведенная УЗИ-диагностика —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО И СЧАСТЛИВОГО ДЕТСТВА**

~~4 970~~

**3 000** руб.

**УЗИ-СКРИНИНГ  
НОВОРОЖДЕННОГО  
"1 МЕСЯЦ"**

- сердце
- брюшная полость
- головной мозг
- тазобедренные суставы



~~3 980~~

**2 500** руб.

**УЗИ-СКРИНИНГ  
"ПЕРЕД ШКОЛОЙ"**

- сердце
- брюшная полость
- почки



МОЖНО ПРОХОДИТЬ  
ДЕТКАМ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА!



**СЕТЬ КЛИНИК БЭБИБУМ:**



г. Владимир, ул. Мира, 37а



г. Владимир, ул. Добросельская, 176

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## Почему в БЭБИБУМ?

- ✓ БОЛЬШОЙ ПАРК УЗИ-ОБОРУДОВАНИЯ  
ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА
- ✓ КОЛЛЕГИАЛЬНОСТЬ В СЛОЖНЫХ СЛУЧАЯХ
- ✓ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ,  
ВРАЧИ ПЕРВОЙ И ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИЙ
- ✓ НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ  
КВАЛИФИКАЦИИ
- ✓ КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ  
РЕЗУЛЬТАТОВ
- ✓ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА



### КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА ЗА 1 ДЕНЬ БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ!

**1 590 руб.**

#### КОМПЛЕКСНОЕ УЗИ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

- почки
- печень
- надпочечники
- желчный пузырь
- селезенка
- лимфоузлы
- мочевой пузырь
- поджелудочная железа



от **1 800 руб.**

#### УЗИ СКРИНИНГИ ПО БЕРЕМЕННОСТИ

- 1, 2 и 3  
триместр

#### КОМПЛЕКСНОЕ УЗИ ДЛЯ МУЖЧИН

- простата
- мочевой пузырь

**1 190 руб.**



# 100ЛИЦа

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>АПЕРЕТИВ.</b> Алена Маркелова.	6
<b>СОБЫТИЕ.</b> Обновленная «Мальва».	8
На пороге революции.	10
<b>ПОРТРЕТ.</b> Анастасия Хигер.	12
<b>ЛИЦО.</b> Екатерина Шалина.	16
Анна Гаврилова.	20
<b>must have.</b> «Золотое сечение»	
«Showroom Oscar».	24
<b>ТЕМА.</b> Как создать интерьер своей мечты.	26
<b>ЭКСКЛЮЗИВ.</b> Александра Морозова.	32
<b>КИНОМАТОГРАФ.</b> Гамлет, Версия 8.0.	36
<b>КРАСОТКА.</b> ТОП-3 летних образа.	40
<b>Авторский блог Марты Масловой.</b>	46

Рекламное издание Журнал «100ЛИЦа Владимир» ©. Все права защищены.

Категория информационной продукции 16+

N 6(77) за июль 2018 г. от 16.07.18 г. Тираж: 3000 экземпляров. Цена свободная. Учредитель и издатель: Ерофеев Е.Н.  
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ33-00328 от 04.10.2013 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций во Владимирской области.

Главный редактор: Ерофеев Е.Н.

Адрес редакции: г. Владимир, Октябрьский проспект, 36-НП, оф. 12  
Юридический адрес редакции (адрес издателя): Владимирская область, Судамский район, с. Борясковское, ул. Б. Фимина, 6, 1  
Телефон: 8(4922) 42-30-19, 8(906)564-000-1 E-mail: glanes@inbox.ru

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

Дата подписки в печать: 10.07.18. Выход в свет: 16.07.18.

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

Мнение авторов публикаций может не совпадать с мнением редакции.

СТОЛИЦА  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР

100ЛИЦа  
журнал о жизни во Владимирской области

ТВОЙ ДОМ  
журнал о жизни во Владимирской области

YAMAMA  
журнал для владимирских родителей

# БУТИК ИНТЕРЬЕРОВ

ПРЕМИАЛЬНАЯ МЕБЕЛЬ  
ОТ ЛУЧШИХ ИТАЛЬЯНСКИХ БРЕНДОВ



СКИДКА НА КУХНИ  
**25%**

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

Организатор акции ИП Грузневич И.М. Информацию о порядке получения скидки, сроках и месте проведения акции получайте по т. 42-03-81



# ОНА НЕ МЕЧТАЕТ, А ПРОСТО ДЕЛАЕТ ЭТО

## От редактора:

*Ещё в октябре 2017 года мы писали о том, что ведущая мероприятий и участница проекта «Топ-10 Владимир» АЛЁНА МАРКЕЛОВА стала вести свадьбы за границей. Сегодня она вошла в ТОП-20 лучших церемониймейстеров всего мира по версии самого популярного свадебного журнала WEDDING. С чем мы рады поздравить Алёну!*

Мы видели своими глазами, как за семь лет Алёна Маркелова стала профессиональной и популярной ведущей мероприятий. День за днём она воплощала новые идеи в проекты и нарабатывала опыт. Сейчас Алёна известна в российских и зарубежных кругах свадебной индустрии. Редакция нашего журнала узнала подробности о последнем путешествии ведущей.



**1. Лиссабон (Португалия)**

Меня восхитило место, в котором проходила свадьба: The Quinta – My Vintage Wedding Portugal. Историческое поместье, окружённое шикарными садами, с прекрасным видом на Атлантический океан. А завершался праздник прогулкой молодожёнов Александра и Кристины на старинном трамвае.

**2. Париж (Франция)**

Ну что же ты творишь со мной, Париж?! Это не просто столица Франции, это столица всех влюблённых, центр искусства и дворцовой европейской архитектуры. Речная прогулка по Сене, любование сводами Нотр-Дам де Пари, посещение Лувра, пикник на лужайке перед Эйфелевой башней – вот небольшой список того, что необходимо успеть во время поездки в Париж.

**3. Лондон (Англия)**

Буквально за пять дней до свадьбы принца Гарри и Меган мы реализовали праздник для Алексея и Евгении. Благородство и стиль англичан чувствуется на каждом шагу. Времени для прогулки было немного, но всё-таки успели посмотреть лондонские небоскрёбы, Тауэрский мост, Собор Святого Павла и несколько атмосферных улочек.

**4. Амстердам (Голландия)**

Это была самая волнительная церемония в моей жизни, потому что я давно мечтала провести свадьбу на территории настоящего замка. Эмоции переполняли... Замок Де-Хаар – сказочный уголок средневековья в сердце современной Голландии. Молодожёны Андрей и Галина.

**5. Копенгаген (Дания)**

Чудесная страна, где люди преимущественно передвигаются на велосипедах и наслаждаются жизнью. Свадьба состоялась в датской столице – Копенгагене, родном городе Ханса Кристиана Андерсена. Другими словами, мы попали в сказку! Свадебная церемония проходила в действующем музее среди скульптур. Вот и мы решили немного попозировать с моим соведущим Славой Светлым и парой Николая и Фати!

**6. Атлантический океан**

Мы путешествовали на огромном лайнере Costa Favolosa, некоторые дни проводили в открытом море и даже в Атлантическом океане. У нас проходили мастер-классы, мы работали с парами, устраивали нетворкинг, но и не упускали момента сделать несколько кадров во время необыкновенно красивых закатов! Фотосессия пары – Аскар и Малика.

**7. Виго (Испания)**

И всё-таки люблю я работать с дизайнерами! В моём свадебном путешествии мне посчастливилось стать моделью для новой коллекции свадебных нарядов украинского модельера Виктории Дюжо-Сокор.

P.S. Сразу после путешествия у одной моей подруги состоялась свадьба, и когда дизайнер узнала про это, то подарила одно из платьев своей коллекции. Чудеса случаются!



+7 (920) 911-27-89

markelova.ru

vk.com/showwoman\_markelova

@Markelova\_ap @Markelova-showwoman

Большая удача – пригласить  
Алёну МАРКЕЛОВУ ведущей на Ваше  
мероприятие.

Бронируйте дату заранее!



## ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ УКРАШЕНИЯ И СУПЕРСЕРВИС В ОБНОВЛЕННОЙ «МАЛЬВЕ»

*Роскошный, современный, эффектный: ювелирный салон «Мальва» вновь отворил свои двери для владимирских ценителей ювелирного искусства.*

**М**естный бренд привык удивлять и дарить подарки. Не стал он изменять своим традициям и на этот раз. На торжественном открытии обновлённого салона эксперт-менеджер известной ювелирной марки «Ринго» презентovala новые завораживающие коллекции, а представители именитого бренда Maxim Demidov лично побеседовали с VIP-клиентами и под занавес мероприятия разыграли две золотые подвески с бриллиантами.

Украшения этих и многих других брендов представлены только в мегаполисах; «Мальва» же дает возможность купить

ПРИГЛАШАЕМ  
ВАС ПОСЕТИТЬ  
ВНОВЬ  
ОТКРЫВШИЙСЯ  
САЛОН, ЧТОБЫ  
ОЦЕНИТЬ  
ИЗУМИТЕЛЬНЫЕ  
ДИЗАЙНЕРСКИЕ  
РЕШЕНИЯ И  
ВЫСОЧАЙШЕЕ  
КАЧЕСТВО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ,  
ДОСТУПНОЕ  
ТЕПЕРЬ И В  
НАШЕМ ГОРОДЕ.

эсклюзивные украшения в нашем сравнительно небольшом городе. Это ли не сказка?!

Сегодня салону есть что показать: современные витрины с выдвигаемыми планшетами, расширенный ассортимент, уединенная VIP-зона и настоящий волшебник, очень похожий на Дамблдора, в витрине с детскими украшениями!

«Мальва» обновилась внешне, но в остальном осталась верна себе: все те же продавцы-консультанты, дружелюбные и внимательные, знающие лично каждого постоянного клиента; уникальные для Владимира бренды и дополнительные сервисы.

 **МАЛЬВА**  
ЮВЕЛИРНЫЙ САЛОН

 официальный Instagram: @salon.malva33  
 адрес: ЮС «Мальва», ТК «Торговые ряды», 1 этаж



Zefir  
showroom

МОЛОДЕЖНАЯ ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА,  
ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ



# zefir\_showroom



КОНКУРС

\*Сделай покупку в нашем магазине на сумму **от 1000 рублей**  
**с 17 июля по 19 августа** и получи возможность выиграть сертификат  
номиналом **500 , 1000 или 5000** рублей.

**АДРЕСА МАГАЗИНОВ:**

Владимир , ТК Торговые ряды 3 этаж 2 линия, направо от Cofee Bean  
Собинка, Димитрова 9а, ТЦ Фарт 1 этаж

**ТЕЛЕФОН:** 8-961-254-24-49

**ИНСТАГРАМ:** @\_zefir\_showroom

# На пороге РЕВОЛЮЦИИ!



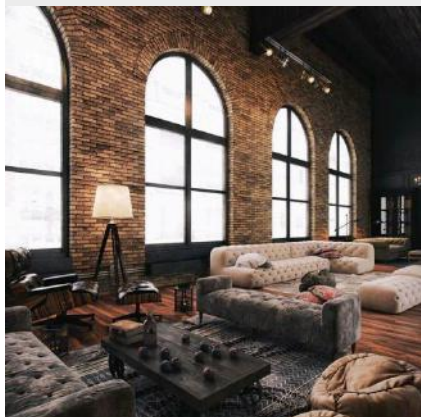
СТУДИЯ «ЛУНА» МАРИНЫ НИКИТИНОЙ ПРЕТЕРПЕВАЕТ СИЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. СЕЙЧАС ПРОВОДЯТСЯ РАБОТЫ НАД СОЗДАНИЕМ УНИКАЛЬНОГО АРТ-ПРОСТРАНСТВА ВО ВЛАДИМИРЕ, КОТОРОЕ БУДЕТ ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ:

- ФОТОШКОЛУ;
- ФОТОСТУДИЮ;
- ШКОЛУ КРАСОТЫ;
- АРТ-КАФЕ;
- ДИЗАЙНЕРСКУЮ ГРИМЕРКУ;
- ЗОНУ ДЛЯ КОВОРКИНГА.

ПЛОЩАДЬ ВСЕГО ПРОСТРАНСТВА СОСТАВЛЯЕТ БОЛЕЕ 500 М² С ВЫСОКИМИ ПОТОЛКАМИ (БОЛЕЕ 6,5 М).

ТАКЖЕ НОВАЯ СТУДИЯ БУДЕТ ИМЕТЬ НАИБОЛЕЕ УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. ДОБРАТЬСЯ ДО НЕЁ БУДЕТ ЛЕГКО НЕ ТОЛЬКО ЖИТЕЛЯМ ВЛАДИМИРА, НО И ГОСТЯМ ИЗ МОСКВЫ.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ВЛАДИМИРА АРЕНДА СТУДИИ БУДЕТ ОГРАНИЧЕНА. МАРИНА НАБИРАЕТ КОМАНДУ ФОТОГРАФОВ И ВИЗАЖИСТОВ, С КОТОРЫМИ БУДЕТ РАБОТАТЬ НА ПОСТОЯННОЙ ОСНОВЕ.





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# СКОРО

ОТКРЫВАЕМ  
**НОВУЮ**  
**СТОМАТОЛОГИЮ**  
МЕЖДУНАРОДНОГО  
УРОВНЯ



*Стиль Дент*

— ИННОВАЦИОННЫЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР —

т. 52-55-56 | [style-dent.ru](http://style-dent.ru)

**НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ  
В ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ**

# Анастасия ХИГЕР



”

*«Психолог не должен учить  
и давать советы»*

ИЗВЕСТНЫЙ  
ВЛАДИМИРСКИЙ  
ПСИХОЛОГ АНАСТАСИЯ  
ХИГЕР, СПЕЦИАЛИСТ  
ПО ПЕРИНАТАЛЬНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
И ПСИХОЛОГИИ  
РОДИТЕЛЬСТВА, МАМА  
ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ, ДАЛА  
НАШЕМУ ЖУРНАЛУ  
ОТКРОВЕННОЕ ИНТЕРВЬЮ  
О ТОМ, КАК ЗАСТАВИТЬ  
СЕБЯ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ,  
ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД  
И СТАТЬ ХОРОШИМ  
ПСИХОЛОГОМ



**– Анастасия, здравствуй-те! Вы начали свою карьеру психолога с общения с мамочками в «Школе материнства». Часто возникает вопрос: а что же сам психолог? Он сапожник без сапог или нет?**

– С «сапогами»... У меня четверо детей, и с этим вопросом я знакома не понаслышке. Замуж я вышла довольно рано, в 1994 году, и уже в 1995 году у нас родилась дочка, а спустя два года ещё одна. Третий ребенок у нас появился в 2001, а четвертый родился в 2012 году.

**– Во время беременности вы за помощью обращались? Кто-то вёл вас или нет?**

– Когда первый раз я была беременна, такого понятия, как перинатальный психолог не существовало, всё еще только зарождалось. И первые двое родов меня подтолкнули к тому, чтобы идти в этом направлении и получить необходимое образование. Женщинам необходима помощь перинатального психолога, я это чувствовала сама как будущая мама: было страшно и тревожно, было много непонятного и роддом пугал до ужаса.

Третий ребёнок, Захар, появился, после того, как окончила обучение в Московском университете и уже во время беременности устроилась на работу в роддом. Это была первая группа в «Школе материнства», я её вела, будучи в положении.

**– Как вас воспринимали будущие мамочки?**

– На ура! Прекрасно воспринимали! Во-первых, они видели, что я в таком же состоянии. Во-вторых, у меня был опыт в виде двоих детей. Мне можно было доверять. Я могла поделиться чисто практи-

ческими жизненными моментами с будущими мамами. Девочки прислушивались к моим советам, особенно по грудному вскармливанию. Мы даже посмотрели статистику с Ириной Михайловной (Кирюхиной, главным врачом роддома №2. – Примеч. ред.), сколько мамочек кормят грудью после школы материнства – показатель был 100%. То есть до года наши мамы кормили детей грудью, а это архиважно.

**– Последняя беременность вообще гладко проходила?**

– Смейся. Нет, четвёртая бере-

менность была вся наперекосяк. Есть даже такое поверье у акушеров, что до третьей всё прекрасно, а в четвертый раз обязательно что-то случится. Может быть, это возраст: 37 лет уже приличный возраст для рождения детей. Или как раз такой багаж знаний и опыта сыграл роль. К сожалению, беременность закончилась раньше срока. Была опасность потерять не только свою жизнь, но и ребенка. В итоге всё разрешилось благополучно. Это колоссальный опыт не только материнства, но и вообще человеческий. Наверное, теперь я могу научить других людей двигаться такими маленькими



# ПСИХОЛОГ ЧЁТКО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, КТО ОН И ЧЕГО ХОЧЕТ



шагами к чему-то очень важному. Научить преодолевать себя, преодолевать боль, страхи, какие-то свои сомнения и не жалеть себя.

**– Каково жить с мамой-психологом? Как на это реагируют ваши дети? Вы же наверняка считаете их?**

– Да, я их считаю. Знаю многое наперед, как и что происходит, каков будет результат и с какими трудностями они столкнутся. Наверное, им сложно, но поскольку я психолог, то понимаю, как важно дистанцироваться в определённое время. Как бы это ни было тяжело и больно, всё равно эту пуповину нужно вовремя перерезать. С младшими, Захаром и Евой, у нас по-прежнему очень сильная связь, а вот старших девочек я отпустила. Они теперь приобретают свой опыт. И даже когда я вижу, что они совершают ошибки, всё равно их не трогаю и не говорю, что так

делать нельзя.

**– Очень часто говорят в назидание младшим поколениям, чтобы те учились на чужих ошибках, а не на своих. Это верная мысль?**

– Так не получается, это просто слова. Как можно человеку запретить ошибаться? К своим и чужим ошибкам относиться нужно очень спокойно и толерантно, потому что без этого нет развития. Смотреть, как живут другие люди и бояться сделать что-то не так – это невроз. Человек должен прожить свою собственную жизнь, получить опыт и перешагнуть на другую ступень.

**– Посчитаете ли вы уместным рассказать, как вы прошли через развод?**

– Это был ожидаемый вопрос. Думаю, это корректно, потому что

нет никакого секрета, что мы с мужем развелись (*экс-супруг Юрий Владимирович Хигер. – Примеч. ред.*). Наверное, интересует причина?

**– Если можно. Потому что к вам люди приходят как к психологу с аналогичными проблемами.**

– На развод я подала сама. Почему я это сделала? Во-первых, это была не первая попытка расстаться. В первый раз это случилось в 2011 году. У нас был диалог и мы решили, что нужно попробовать наладить отношения. Тут же появилась Евочка, она какое-то время объединяла нас заботой. Прошло время, Ева подросла и стало понятно, что ничего не получается. Наверное, мы перестали как-то слышать друг друга, наши жизненные векторы разошлись кардинально. Тогда я набралась смелости и подала на развод во второй раз. На меня посыпался



град осуждений и порицания... (вздыхает). Это было непросто пережить.

Двигаться дальше самостоятельно было довольно тяжело, потому что меня никто не поддерживал. Я пошла вопреки всему и не жалею, что так сделала. В первую очередь, я освободила себя, пусть эта свобода далась очень нелегко. Ведь свобода – это, прежде всего, ответственность. У меня больше не было человека, который помогал бы мне решать проблемы, а женщине, которая была 23 года в браке, очень сложно начинать жизнь заново. Это стресс, это кризис колоссальный, с которым я справилась. Но, с другой стороны, я освободила его. Всё, что сделано – уже сделано, и я несколько об этом не жалею. Понимаете, когда дети живут и видят, что родители уже друг друга не любят, нечего не дают друг другу, они списывают этот стиль общения. А ведь очень

– У меня есть своё чёткое и жесткое мнение на этот счет. Психолог-анализ дал нам возможность во всём обвинить своих родителей. Если у человека в жизни что-то не ладится, он начинает обвинять своих родителей: неправильно воспитывали, неправильно себя вели, недолюбили, недоглядели, недодали и так далее. Человек живёт с этой обвиняющей позицией, с жалостью к себе и ничего не меняет. Поэтому я предпочитаю позицию следующую: вы должны быть благодарны уже за то, что вам подарили жизнь. Никаких претензий, никаких обвинений к людям старшего поколения.

**– Получается практически все направления, которые у вас идут в кабинете, из вашей же жизни?**

– Можно сказать и так. Но я не учу людей. Психолог не дол-

ную, так и групповую. У меня есть 74 часа динамической групповой психотерапии, сессия когнитивно-поведенческой, арт-терапии. Проблемы могут быть, всё-таки психолог – это живой человек. Но не должно быть внутренних противоречий. Психолог чётко должен знать, кто он и чего хочет, что делать.

**– Бывали ли случаи, когда вы отказывались от работы с пациентом и почему?**

– Были случаи, когда мне приходилось пациентов отправлять к психиатру. В этом мой риск, можно очутиться один на один с человеком, у которого алкогольный делирий или психоз с галлюцинацией.

**– Те люди, которым вы помогли, остаются благодарны?**



## ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПРОЖИТЬ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ, ПОЛУЧИТЬ ОПЫТ И ПЕРЕШАГНУТЬ НА ДРУГУЮ СТУПЕНЬ

важно научить ребенка любить по-настоящему!

**– Я подозреваю, что большинство женщин остаются заложниками в таких ситуациях?**

– Да, абсолютно верно, они остаются зависимыми. Зависимость – это не любовь, это болезненное состояние, когда человек проживает не свою жизнь, а чужую, игнорирует свои собственные желания и ставит перед собой навязанные цели.

**– Извечный вопрос «отцы и дети». Наверняка к вам приходят с такой проблемой. Как вы смотрите на неё?**

жен учить и давать советы, он должен помогать посмотреть на свою жизнь под другим углом, поменять взгляд на ситуацию, избавиться от деструктивных мыслей.

**– Что не должен делать психолог в своей практике?**

– Многие психологи берут на себя функции, которыми не должны заниматься. Например, сублимируются и решают свои собственные личностные конфликты через работу. Этого быть не должно. На самом деле, хороший психолог должен сам пройти психотерапию. Когда я училась в НИИ Бехтерева, с нами проводили очень мощную психотерапию как индивидуаль-

– Да, иногда дарят цветы и оставляют отзывы. В основном же люди хотят остаться инкогнито. На самом деле, я не жду особой благодарности. Работа психотерапевта в чем-то похожа на работу хирурга: бывает неприятно и больно, но человека это возвращает к жизни. Каждого человека я отпускаю сразу и не привязываю к себе.

**– Возвращаются ли пациенты на повторный курс?**

– Да, и это нормально. Потому что учиться самостоятельно справляться с проблемами долго и сложно. Для этого есть психологи, готовые помочь, в том числе и я!





# Екатерина ШАЛИНА

## *Быть женой футболиста*

---

**От редактора.** В интервью журналу «100ЛИЦА» жена известного футболиста Сергея Шалина, игрока владимирского «Торпедо», Екатерина впервые рассказала о своей любви, а также сложностях жизни молодой семьи. Мы встретились на стадионе «Торпедо», который находится в центре нашего старинного города. Идет Чемпионат мира по футболу, а Владимир – его культурная столица.

Екатерина с самого начала показалась мне человеком воспитанным, общительным, без надуманных амбиций от «причастности к великому». Роль супруги известного футболиста владимирского «Торпедо» – быть незаменимым игроком: если надо – нападающим, когда необходимо – вратарём, а порой приходится заменять даже капитана...

---





**– Екатерина, задам, наверное, самый популярный вопрос: как вы познакомились с Сергеем?**

– Да, это часто задаваемый вопрос. История более чем современная: познакомились мы «ВКонтакте». Признаюсь, не знала ещё о том, что Сергей футболист. Общались, переписывались, а первая наша встреча была как раз на стадионе «Торпедо». Мы увидели друг друга и поняли, что будем вместе. Сергей сказал, что я буду с ним, он так решил. Сказано – сделано, как говорится.

**– Что необычного было на вашей свадьбе?**

– Роспись у нас была 13 июня 2013 года. Можно сказать, что это счастливое для нас число. Сергей прилетел 12 июня из Тюмени, на тот момент у него закончился контракт,

и перед нами встал вопрос, кого приглашать на свадьбу: как правило, у футболистов друзья в основном футболисты. На тот момент пригласить всех друзей из Тюмени не представлялось возможным, поэтому мы создали свою «футбольную команду». Можно сказать, так образовалась настоящая команда. Праздновали торжество в «Вознесенской слободе».

**– Появление детей – самое большое счастье, которое человек может испытать в своей жизни! И оно у вас есть.**

– Совершенно согласна с вами. Хотя первый год было нелегко. А вообще, я считаю, что у любви должно быть продолжение. Дети – это самое главное в нашей жизни. Мы любим и переживаем за нашего сына. Когда у Арсения поднимается температура, Серёжа очень беспокоится и вообще



постоянно переживает за него. Мой муж – самый замечательный папа. Родители Сергея называют его наседкой.

**– Вы уже решили, в какие секции и кружки пойдет Арсений? Наверняка, будет футболистом?**

– Да, он занимается футболом. Хочу, чтобы он продолжил карьеру отца. Во Владимире должен развиваться футбол. Решения мы принимаем вместе с мужем. Я не против того, чтобы Арсений пошел в спорт, и Сергей тоже хочет видеть сына футболистом.

**– Прошла информация, что сын увлечен и танцами. Так всё-таки танцы или футбол?**

– Верно, Арсений любит и танцы.



## ЧИСЛО 13 ДЛЯ НАС СЧАСТЛИВОЕ



Дело в том, что когда мы впервые привели сына на тренировку (ему было 3,5 года), то ему не понравилось. Хотя, кто знает... У нас много знакомых тренеров. Не исключаю, что в будущем футбол станет его основным направлением. Пока же он любит больше болеть, чем играть.

**– Вы невероятно жизнерадостный человек, вас редко можно увидеть без улыбки. Это позиция такая – всё принимать с улыбкой, или вы по натуре оптимист? Завидуют ли вам?**

– По натуре я, конечно, оптимист, всегда душа компании. Улыбка и позитивный настрой – моя жизненная позиция. Что касается разговоров – да, бывают. Часто думают, что если у тебя муж футболист (часто на сборах, редко дома), то жена живет одна, в своё удовольствие. На самом деле всё не так. У меня сын на руках и множество своих обязанностей. Слухов было, конечно, много. Ведь до знакомства с Сергеем я подрабатывала моделью, так что всего наслушалась. Но мне нечего стыдиться и за что-то оправдываться.



**– Сергей часто бывает на сборах. Он наверняка за вас переживает, когда находится в отъезде. Вам, скорее всего, непросто бывать одной?**

– Непросто, даже тяжело. Когда Сергей уезжает на сборы, то время тянется очень медленно. Хотя он уезжает не более чем на две недели, кажется, что прошло полгода. Сейчас сборы во Владимире, футболистов запирают на базе. И хотя мы постоянно на связи, всё равно это очень тяжело. Но я всегда себе и всем говорю: не важно, в футболе ты или дома, важно всегда быть командой! Мы – команда.

**– Как вы считаете, в чем секрет крепкой семьи?**

Самый главный секрет – это уважение. Ведь со временем страсть проходит. А вот уважение интересов друг друга – самое главное.

Беседовала Анна Штабель  
фото из личного архива







**ОБЪЕКТ**

интерьеры | комплектация | дизайн

**АБАЖУР  
КОМФОРТ СВЕТ  
БРАЛЮСТРА  
ЛАМПА ТОРШЕР**

**ОСВЕТИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА**

**ОСВЕЩЕНИЕ ДЛЯ ДОМА**

**СИСТЕМЫ ОСВЕЩЕНИЯ**

интерьерная компания Объект  
тел. +7(4922) 60-33-23

[vladimir.basicdecor.ru](http://vladimir.basicdecor.ru)  
[www.objekt.pro](http://www.objekt.pro)

Анна ГАВРИЛОВА:

# Едем в Италию! Сами!

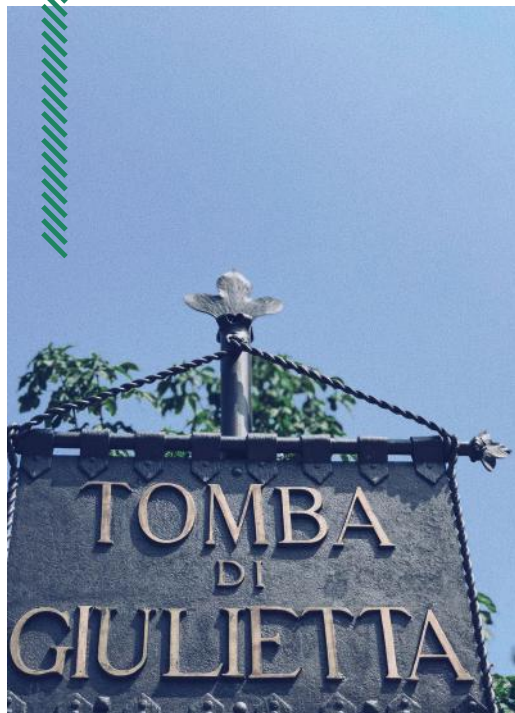


**Л**ето – долгожданная пора отпусков. Кто-то едет в Сочи, кто-то покупает путевку и летит в Турцию, но есть и другая категория людей. Это те, кто планируют свои путешествия самостоятельно, ведь в нашем современном мире это так просто!

Самостоятельные путешествия дают возможность окунуться в другую культуру. В первую же очередь, самостоятельное планирование путешествия – это эмоции! Эмоции – это то, что хранит наша память всю жизнь. Все, кто хоть раз попробовал купить билет на самолёт, забронировать отель и спланировать маршрут самостоятельно, тот больше никогда не вернётся в мир пакетных туров «всё включено».





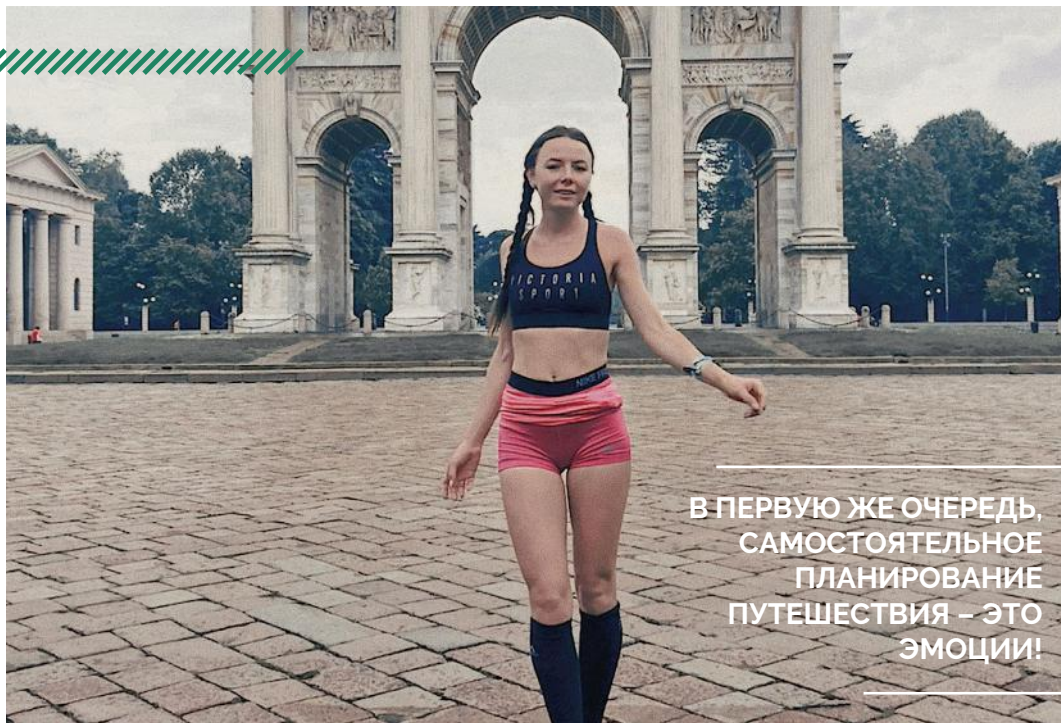


Не так давно мы вернулись из небольшого путешествия по Италии, целью которого был полумарафон в городке Jezolo, что в 10 минутах от Венеции. Наш маршрут был таким: Милан – Венеция – Жезоло – Верона – Милан. Итак, пробежимся по итальянским набережным с нами?

Итальянцы очень дружелюбный народ, который наслаждается каждой секундой жизни. Поэтому первая особенность, с которой нужно смириться, – это обед или сиеста. С 13:30 до 16:00 закрыты почти все рестораны, кафе и очень многие магазины. Не принимайте это за проблему, отпустите обстоятельства и наслаждайтесь послеобеденным сном, прогулкой по миланскому парку или созерцанием голубой глади Адриатики с балкона своих венецианских апартаментов.

Я не знаю, что может быть вкуснее итальянской кухни. Правда. Итальянцы готовят как боги. Но и здесь есть нюанс: вам необходимо найти кафе, где обедают местные жители. Главное правило – не есть в популярных туристических местах.





В ПЕРВУЮ ЖЕ ОЧЕРЕДЬ,  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПУТЕШЕСТВИЯ – ЭТО  
ЭМОЦИИ!

Например, в Милане мы нашли просторный ресторан с историей Osteria del Treno. Обед на троих с пастой, свежими и тушеными овощами, осьминогом, лимонным пирогом нам обошёлся в 45 евро. Сказка!

Венеция обязательна к посещению. Ни в коем случае не берите экскурсию до Венеции из Милана одним днём! Венеция – это особый мир вне времени. Да, здесь очень много туристов. Нет, не так. Здесь толпы туристов! Но все они приезжают на автобусах в 11:00 и уезжают в 18:00. Есть одно решение, которое покажет вам настоящую Венецию. Вот оно: забронируйте квартиру на узкой венецианской улочке, проснитесь в 6 утра, съешьте хрустящий круассан, сделайте глоток чёрного эспрессо и бегите по венецианскому лабиринту, пока не окажетесь на главной площади Венеции – Сан Марко. Это то, что останется в вашем сердце на всю жизнь. Обещаю.

Верона. Мы заехали в этот город просто потому что он был по пути. Для галочки.

Я была уверена, что этот городок, в котором жили Ромео и Джульетта, не запомнится. Но, ребята! Я не хотела из него уезжать и очень пожалела, что не осталась здесь на ночь. Это настолько уютный город с площадями, фонтанчиками, набережной, уютными кафе и особой атмосферой. Самое вкусное мороженое я попробовала именно в Вероне. Ставьте точку на GOOGLE MAPS : Gelateria Ponte Pietra Verona. А ещё в апартаментах на одной из площадей Вероны часто живет Леонардо Ди Каприо! Разве это не повод приехать сюда?

Наши солнечные итальянские каникулы продолжались 6 дней, и такой отпуск я желаю каждому из вас! Приезжайте в Италию!

**НУ А МЫ СКОРО В ГРЕЦИЮ!**

**НЕ ПРОПУСТИТЕ В  
ИНСТАГРАМ.**



Свои вопросы по самостоятельному планированию тоже пишите в Инстаграм.

*Я всегда рада помочь!*

📷 RUN\_IS\_MY\_RELIGION







**слетать.ру**  
на Октябрьском

**ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫЕ И  
НАДЁЖНЫЕ ТУРОПЕРАТОРЫ**

**«СЛЕТАТЬ.РУ» на Октябрьском**  
гарантирует качественный сервис  
каждому клиенту!

📍 Октябрьский пр-т д.7, ДЦ Типография

☎ +7 (4922) 49 - 49 - 30, +7 (800) 333 - 6 - 312

🌐 [www.sletat33.ru](http://www.sletat33.ru)    [sletatvladimir](https://vk.com/sletatvladimir)    [@sletat\\_33](https://www.instagram.com/sletat_33)



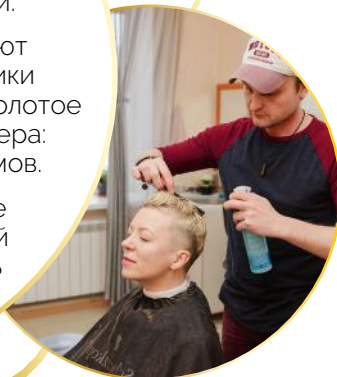


ЗОЛОТОЕ  
СЕЧЕНИЕ

Женщина  
меняется  
не с возрастом, а с  
парикмахером. Большая удача  
встретить грамотного специалиста,  
визиты к которому будут приносить  
только положительные эмоции.

Именно такие мастера работают  
в парикмахерской студии клиники  
терапевтической косметологии «Золотое  
сечение». Два талантливых мастера:  
Дмитрий Гусев и Евгений Абрамов.

Им можно смело доверить не  
только стрижку, но и сложный  
процесс окрашивания. Очень  
рекомендуем!



📍 г. Владимир, ул.Зеленая, 1-А

📱 [zolotoe\\_setchenie](#)

☎ 8 (4922) 60-00-65, 8-930-830-00-65

📷 [zolotoe\\_setchenie](#)

## Showroom **OSKAR**

Необычная модная женская одежда

- Мы отбираем для Вас особенные вещи с фабрик по всему миру
- Все в одном-двух экземплярах
- Новинки каждый день



Часы работы:  
**11.00 до 18.00**

📍 г. Владимир, ул.Георгиевская,7 (2 этаж)

☎ 8-909-272-2006

📷 @oskar\_store



**\*скидка 10%  
по промокоду  
100ЛИЦА**

\*подробности акции и сроки ее проведения узнавайте у продавцов консультантов

# ТОП-6 ПРОДУКТОВ XIAOMI

которые изменят вашу жизнь к лучшему

В наличии



В наличии



В наличии



цена: 2990 ₽

Фитнес-трекер  
Xiaomi Mi Band 3



цена: 10990 ₽

Смартфон  
Xiaomi Redmi 5 Plus



цена: 2190 ₽

Беспроводные наушники  
Xiaomi Mi Sport

В наличии



В наличии



В наличии



цена: 2790 ₽

Умные весы  
Xiaomi Mi scale 2



цена: 7990 ₽

Умные часы  
Xiaomi amazfit Pace



цена: 4990 ₽

Детский самокат  
XIAOMI BEVA

ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН  XIAOMI ВО ВЛАДИМИРЕ «ANDROID-JOBS.RU»

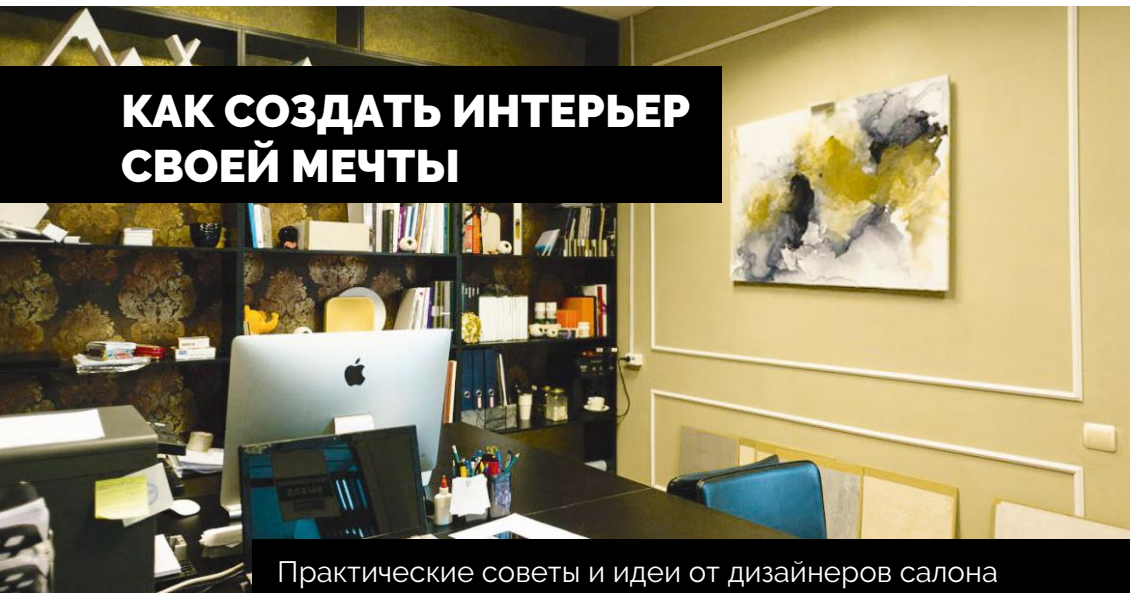
📍 г. Владимир, проспект Ленина, 29-б  
(Бизнес-центр «Буревестник» 2 этаж, оф. 21)  
☎ +7 (4922) 600-373; +7 (904) 955-11-11

📷 @android\_jobs

🌐 [www.android-jobs.ru](http://www.android-jobs.ru)

 **ANDROID  
JOBS**  
УМНЕЕ САМЫХ УМНЫХ

# КАК СОЗДАТЬ ИНТЕРЬЕР СВОЕЙ МЕЧТЫ



Практические советы и идеи от дизайнеров салона интерьерного декора «ДекоАрт»

Если все планы по созданию интерьера вашей мечты провалились, самое время обратиться за помощью к профессионалам. Например, к дизайнерам салона отделочных материалов «ДекоАрт». Журнал «100ЛИЦА» поговорил с Надеждой о самом главном: тенденциях в мире отделки и декора, проблемах, с которыми можно столкнуться, делая ремонт, и способах их решения.

**– Самый главный вопрос, который себе задают все люди: с чего стоит начать, задумавшись о ремонте?**

– С идеи. У вас не обязательно должна быть продуманная концепция (именно для этого дизайнеры и нужны), достаточно примерного представления того, что бы вы хотели получить в итоге. Это поможет не сбиться с намеченного пути.

**– Хорошо. Есть идея, что дальше?**

– Далее разрабатывается план расстановки мебели. И тут важно продумать всё до мелочей, так как дальнейшая работа будет основываться именно на этом. После утверждения планировочного решения и всех технических вопросов начинается самое интересное – подбор отделочных материалов, мебели и декора. На этом этапе многие теряются: многообразие современного





строительного рынка скорее мешает, нежели помогает. Без грамотной консультации никуда!

### – Что сейчас популярно в дизайн-среде?

– Я бы ответила одной фразой: «Не как у всех». Сейчас только так. В эпоху социальных сетей, когда мы все как на ладони, каждый стремится к самовыражению и индивидуальности. Отсюда высокий спрос на дизайнерские, эксклюзивные коллекции. Возросшие требования к качеству и эстетическим свойствам материалов подталкивают клиентов искать необычные сочетания. На решение таких задач и направлена работа дизайнеров нашего салона.

### – Как происходит процесс подбора материалов?

– На самом деле, когда общая концепция интерьера уже определена, становится гораздо проще. Дело в том, что каждый стиль подразумевает под собой определенную цветовую гамму, материалы и формы. Это значительно сужает ваш поиск. Совершенно неважно, с чего вы начнёте: с выбора паркетной доски или небольшого декоративного элемента. Главное, найти отправную точку и от неё уже двигаться. Например, я начинаю с подбора обоев. Как только становится понятен цвет, рисунок, фактура настенного покрытия, я перехожу к полу. Нашли удачное сочетание? Замечательно, выбираем двери и т.д. Так по цепочке выстраивается общая картина будущего интерьера.

### – Как сэкономить время и нервы, делая ремонт?

– Современный мир очень динамичен, нам трудно найти время на самих себя, что уж говорить о разъездах по строительным рынкам или изучении интернет-магазинов. Прибавьте сюда некомпетентность



в данном вопросе, и вы получите ремонт, затянувшийся на долгие месяцы. Хорошо, если этот процесс доставляет вам удовольствие, однако, чаще всего, это перерастает в головную боль. Чтобы этого избежать, наши клиенты приходят к нам. Все заботы по подбору материалов, их просчёту и закупке мы берем на себя. Библиотека образцов всевозможных настенных и напольных покрытий и интерьерного декора полностью в вашем распоряжении. Все их можно посмотреть вживую

и свозить «на примерку» домой. Однако на этом мы не останавливаемся. Посоветовать проверенную строительную бригаду? Конечно! Продумать текстильное оформление, а после воплотить его в жизнь? Легко! Подобрать люстры и светильники, подходящие именно для вашего интерьера? Уже готово! Нужна встраиваемая мебель, но как продумать цветовое решение и конфигурацию? Мы сделаем это за вас! И вот ремонт уже не кажется таким долгим и мучительным.

ВО ВЛАДИМИРЕ ПОСТРОЯТ

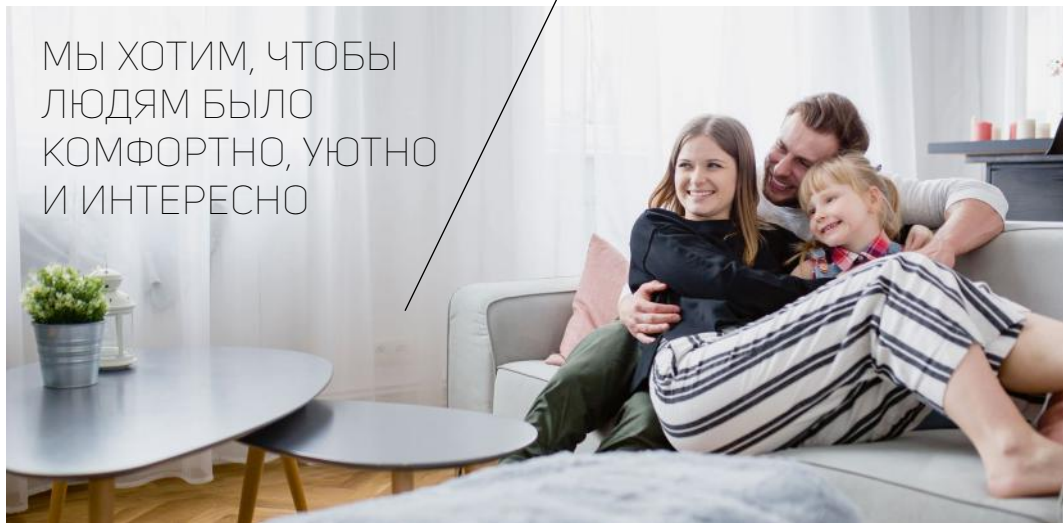
# НОВЫЙ УНИКАЛЬНЫЙ МИКРОРАЙОН



Строительная компания «Игротэк» начинает строительство нового жилого комплекса в микрорайоне Закрызьменский. Проект ещё не получил названия, однако, он заслуживает пристального внимания, так как его позиционируют как «город в городе». Проект разработала команда архитекторов из проектного бюро ООО «СпецПРО». Экскурсию по новому кварталу нам провела главный архитектор проектного бюро Анна Холина.



МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ  
ЛЮДЯМ БЫЛО  
КОМФОРТНО, УЮТНО  
И ИНТЕРЕСНО



– Анна, изучая концепцию развития нового жилого комплекса, напрашиваются термины «единая среда», «единая концепция». Правильно ли мы увидели концепт?

– Совершенно верно. Создавая проект, наша команда ориентировалась на мировой тренд в создании жилой среды – сквозную концепцию. Это единый замысел пространства: от общей идеи всего квартала до планировки каждой отдельной квартиры. Важно отметить, что сквозная концепция включает в себя и так называемый периметр безопасности. Причем в слово «безопасность» вкладывается смысл намного шире, чем просто дойти без происшествий из точки А в точку Б. Речь идёт в принципе о безопасности внутреннего пространства от влияния внешней среды.

В России медленно, но верно наблюдается отход от канонов традиционной советской застройки и всё больше застройщиков пытаются обеспечивать своим жителям приватность территории, активно набирает популярность тезис «двор без машин». В новом жилом комплексе это реализовано в полной мере. Понятия «мой двор», «мой дом» и «моя квартира» здесь сливаются воедино. Иерархия пространства по мере выхода человека из квартиры не отдаляет его от ощущения «я дома», а, наоборот, усиливает это чувство, действительно окружая его безопасностью и комфортом до самого выхода из квартала.

– Как это реализовано на практике и каким именно увидят свой двор жители квартала?

– Мы хотим, чтобы людям было комфортно, уютно, интересно. Чтобы они общались, отдыхали, заряжались энергетикой «своего дома». В основу образа планировочной структуры квартала заложена форма листа Монстера, бионическая форма которого положительно влияет на восприятие пространства. Центр квартала – это большой променад, в который плавно интегрируются внутривдоровые площадки. Центральный променад связывает воедино зоны с разным покрытием, разными ландшафтными решени-





---

ЖИЛОЙ КВАРТАЛ ОБРАЗУЕТ  
САМОДОСТАТОЧНУЮ,  
ФУНКЦИОНАЛЬНО  
НАСЫЩЕННУЮ  
ПЛАНИРОВОЧНУЮ  
ЕДИНИЦУ. МЫ ИМЕЕМ  
ДЕТСКИЙ САД В  
НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ  
БЛИЗОСТИ, ТРАНСПОРТНУЮ  
ДОСТУПНОСТЬ И ШАГОВУЮ  
БЛИЗОСТЬ К ТОРГОВЫМ  
ТОЧКАМ

---



ями, разным назначением: для активного и тихого семейного отдыха, для занятий спортом, для детских игр, для общения и времяпрепровождения молодежи. Более того, многофункциональный двор как бы втягивает в себя прилегающую рекреационную зону, которая становится логическим функциональным и эмоциональным продолжением территории квартала. Это, кстати, обеспечивает ещё и отличные видовые характеристики для квартир, выходящих внутрь квартала. Причём своя прелесть есть в видах с любого этажа!

**– Вы заявляете о проекте дворов нового европейского стандарта – дворов без машин. А как будет организована парковка?**

– Концепция «дворы без машин» реализована за счёт переноса парковочных мест на внешнюю сторону квартала. В целом, автомобильное движение и транспортные потоки максимально отделены от пешеходных зон. Отдельно обустроены велосипедные дорожки, зоны для прогулок и отдыха, площадки для занятий спортом, в том числе лыж-

ная трасса. Так же на территории микрорайона создана удобная навигация, для удобства ориентирования и передвижения в нём.

**– Какой мы увидим архитектуру нового квартала и почему выбраны такие решения?**

– Первый момент, на котором мы останавливали внимание – экологичность среды. Квартал размещён в экологически дружелюбной среде, рядом с лесным массивом, поэтому было важно гармонично интегрироваться в природу. Этого





мы добились за счёт использования природных материалов и создания скверов, парков, мест для активного и тихого отдыха на природе.

Второй момент – выразительная архитектура, дополняющая природный ландшафт. Экстерьерное решение увязывает весь квартал в одно целое, при том, что каждое здание имеет свой опознавательный цвет, свой характер. Это пример человеколюбивой архитектуры: люди ведь разные, поэтому и дома у нас разные – с живыми, «подвижными» фасадами, с нарочито ритмичными остекленными лоджиями. Также предусмотрены индивидуальные архитектурные решения, позволяющие трансформировать пространство квартир по вашему желанию.

**– Анна, что можно сказать о инфраструктуре квартала в целом?**



– Жилой квартал образует самодостаточную, функционально насыщенную планировочную единицу. Мы имеем детский сад внутри квартала, транспортную доступность и шаговую близость к торговым точкам. Предусмотрены мероприятия по доступу спецтранспорта и служб, обеспечивающих эксплуатацию комплекса. Мы постарались продумать всё!

**– Как бы вы раскрыли, применительно к новому кварталу, значение слова «комфорт»?**

– Если говорить в целом обо всей совокупности решений и заложенных в проекте идей, то я уверена, что новый квартал в Закрыльминском имеет огромный потенциал. Люди оценят не только качество строительства, тихий двор, планировочные решения, но и общность за-

мысла. Такое жилье будет радовать от и до. Комфорт – слово, которое сегодня многие используют по поводу и без. Важно, что застройщик и архитектор реально вкладывают в это понятие. Если в каждом нашем доме есть лифт – это комфорт. Если на входе в комплекс вас встречает просторный, удобный, действительно парадный вестибюль – это комфорт. Продуманные планировки квартир, эксплуатируемые кровли, зоны для гриля и барбекю – тоже комфорт. Среда, доступная для маломобильных групп населения, – это комфорт и ответственность. Но есть также комфорт эстетики, комфорт свежести, комфорт новизны подхода – то, что даёт жителю дома, комплекса, квартала то самое ощущение внутреннего комфорта и гармонии с миром.



📍 г. Владимир, ул. Разина, д. 4а,  
проспект Ленина, д. 29б

☎ +7 (4922) 32-15-44, 44-33-80,  
✉ [igrotek@inbox.ru](mailto:igrotek@inbox.ru)



# АЛЕКСАНДРА МОРОЗОВА

«Я МОГУ СЫГРАТЬ И КОРОЛЕВУ И БОМЖИХУ!»



текст: Лариса Майорова  
фото: Ильи Якушева и из личного архива Александры Морозовой

169-Й ТЕАТРАЛЬНЫЙ СЕЗОН ВЛАДИМИРСКОГО ДРАМТЕАТРА ЗАВЕРШИЛСЯ ФЕЕРИЧНОЙ ДЬЯВОЛИАДОЙ ПО РОМАНУ МИХАИЛА БУЛГАКОВА «МАСТЕР И МАРГАРИТА». МЫ НЕ МОГЛИ ПРОПУСТИТЬ ИСТОРИЧЕСКУЮ ПРЕМЬЕРУ И НАГРЯНУЛИ В ТЕАТР, АКИ ВОЛАНД СО СВИТОЙ В МОСКВУ. В ФОЙЕ НАС ВСТРЕТИЛИ САНИТАРЫ ВО ГЛАВЕ С ЦАРЁМ, – ТАКОЙ ВОТ ПЕРФОРМАНС В СТИЛЕ «МОРФИЯ» И «ИВАНА ВАСИЛЬЕВИЧА». УЛИЗНУВ ОТ ДОКУЧЛИВЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ, МЫ В ПРЯМОМ СМЫСЛЕ ПОПАЛИ В РУКИ К САМОЙ ЗАГАДОЧНОЙ ИЗ РАЗГАДАННЫХ ЖЕНЩИН – АКТРИСЕ АЛЕКСАНДРЕ МОРОЗОВОЙ. И, КОНЕЧНО ЖЕ, ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ШАНСОМ ПОГОВОРИТЬ ПО ДУШАМ.



## Л.М.: СМОТРУ НА ТЕБЯ... РОКОВАЯ КРАСОТКА!

– Ну что ты, какая я роковая?! В нашем кино роковая Катя Волкова, Света Ходченкова... Я характерная, мне это определение нравится больше, даёт много возможностей и вариантов ролей.

## Л.М.: ТЫ, НАВЕРНОЕ, С ДЕТСТВА ГРЕЗИЛА О СЦЕНЕ?

– Нет, я никогда не думала становиться актрисой. Просто всегда любила быть в центре компании, на виду, было интересно всё: и профессия педагога, и ветеринара, и полицейского. Пошла учиться в ВГУ, а в 18 лет поняла, что должна быть актрисой! Причём на 100% знала, что у меня получится, видела себя на экране.

## Л.М.: СЕГОДНЯ В ТВОЕЙ КОПИЛКЕ ДЕСЯТКИ РОЛЕЙ. СКАЖИ, В ТЕАТРЕ СЛОЖНЕЕ ИГРАТЬ, ЧЕМ НА КАМЕРУ? НЕТ ВТОРОГО ДУБЛЯ, ДА И ГРИМЕР НЕ «НАКОЛДУЕТ» СЛЕЗ...

– Неправильная постановка вопроса – это всё равно, что швею спросить «что труднее: пришивать воротник или манжеты?» В театре роль можно развивать, дополнять нюансами. В кино несколько дублей, далее монтируют, получается продукт



без изменений, на века. В театре слёзы рождаются постепенным проживанием роли, логично. В кино сцены снимаются не по порядку.

Я, кстати, никогда не пользовалась ментоловым карандашом для слез. Когда мне говорят: «Здесь ты должна плакать», я настраиваюсь, вспоминаю своё печальное, болезненное, включаю эмоциональную память, и всё получается.

## Л.М.: ТЫ ЗАСВЕТИЛАСЬ ВО МНОГИХ ИЗВЕСТНЫХ

## СЕРИАЛАХ. НАВЕРНЯКА ЕСТЬ ЧТО ВСПОМНИТЬ ПОСЛЕ РАБОТЫ СО ЗВЁЗДАМИ.

– Я запоминаю всех, с кем снимаюсь. Меня, к счастью, тоже запоминают. У режиссёра Стаса Либина, например, я работала в «Особом случае», а потом он позвал меня без проб в «Последнего мента» (одна сцена, но с Гошей Куценко и Толей Руденко). С актёром Костей Миловановым мы снимались в двух проектах, потом на шапке «Штрафника» долго разговаривали и пили виски. На «Штрафнике» же мы встретились с моим педагогом Юрием Вениаминовичем Шлыковым! Прошло столько лет, но он меня узнал, несмотря на грим!

## Л.М.: ХОТЬ РАЗ ВИДЕЛА РЕЖИССЕРА В ГНЕВЕ?

– Все знакомые кинорежиссеры очень душевные, любят пошутить. Но режиссёр Мурад Алиев на площадке очень требователен, может быть жёстким, у него не похулиганишь, шутить не позволит. Из тех, кто ругался, я запомнила только Олега Шеремета. Он не выдержал, когда актёр в очередной раз не смог выбежать и сказать текст. Снимали на улице поздней осенью, я тогда очень замёрзла, мне ноги отогревал исполнитель главной роли, а на сле-





дующий день позвонила продюсер: благодарилась за работу и извинялась за непрофессионализм подобранного актёра.

**Л.М.: БЕЗ АКТЁРСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕАЛЬНО ПОЛУЧИТЬ РОЛЬ В КИНО? МНОГИЕ ДУМАЮТ, ЧТО АКТЁРСТВО – САМЫЙ ЛЕГКИЙ ПУТЬ К СЛАВЕ.**

– Без актёрского образования роли получают дети. Но с ними, безусловно, работают педагоги. На нашем ТВ есть сериалы, в которые из экономии берут людей с улицы, платят мало, профессиональные актёры за такие деньги сниматься не пойдут. Качество таких «реалити» оставляет желать лучшего. А если серьёзно, то меня ужасно задевает, когда человек, снявшись пару раз в массовке, начинает объявлять во всеуслышание себя актёром. Слово заманчивое – «актёр». Но эта профессия далеко не красивое слово, а реально адский труд, эмоциональные затраты, которые не сравнимы ни с чем. Финансовая поддержка в театре ничтожна мала, а в кино мы слишком зависимы от обстоятельств и знакомств. Некоторые обивают пороги кинокомпаний годами и не добиваются успеха, а кто-то в одночасье становится знаменитым.

**Л.М.: ТЫ ЧАСТО ЕЗДИШЬ НА ГАСТРОЛИ С ТЕАТРОМ. ЛЮБОПЫТНО, НА КАКОМ ЯЗЫКЕ ВЫ ИГРАЛИ «АНДРЕЯ БОГОЛЮБСКОГО» В ЕВРОПЕ?**

– На русском языке! В Вене, например, шла бегущая строка с переводом, а в Париже каждому зрителю выдали брошюру с либретто на французском языке. В Вене нас пригласили на ежегодный русский бал в Хоффбурге. Один из его организаторов – Василий Семёнович Лановой! Кстати, я должна была сниматься с ним в фильме Мурада Алиева «Чужой дед» в Калининграде, режиссёр меня утвердил, но продюсер настоял на своей протееже (сейчас у нас кино продюсерское, выбирает тот, кто платит).





### **Л.М.: ЖИЗНЬ НА СЦЕНЕ ОТНИМАЕТ МНОГО СИЛ. КАК БОРЕШЬСЯ СО СТРЕССОМ?**

– Это правда, актерство выматывает эмоционально, высасывает больше сил, чем физическая работа. Многие спасаются алкоголем. Кстати, неплохой вариант для расслабления, но если это красное вино и не больше 150 мл. А ещё меня езда на машине успокаивает, как ни странно.

### **Л.М.: ОТКРОЙ СЕКРЕТ: КАКАЯ У ТЕБЯ РОЛЬ-МЕЧТА?**

– Та, которую ещё не сыграла! Один режиссёр мне сделал классный комплимент: «Вы можете сыграть и королеву и бомжиху, под вас бы роль хорошую!» Пишите! Я жду!

### **Л.М.: НЕДАВНО УЗНАЛА, ЧТО ТЫ ЕЩЕ И КАСТИНГ-ДИРЕКТОР В КИНОЦЕНТРЕ VLAD-KINO. ПЕРВЫЙ РАЗ СЛЫШУ О НЕМ...**

– «Владкино» – это киноцентр, на

базе которого открыта киношкола для людей от 15 до 70 лет, которым интересно окунуться в процесс создания кино. Так повелось, что я стала кастинг-директором, помогаю подбирать актёров для проектов, которые снимают во Владимире и области. А в киношколе преподаю актерское мастерство во взрослой группе. Ты не слышала о нашей киностудии, потому что она уже несколько лет пытается найти, но не находит поддержку властей. Мы существуем вопреки всему, учим, снимаем, участвуем в кинофестивалях. Короткий метр Сергея Милиева «Простая история» взял четыре награды на фестивале в Китае, вошёл в десятку лучших в Барселоне и Лос-Анджелесе. В апреле прошёл пресс-показ к/ф «Бемоль» в «Руськино», сейчас фильм «доводится до ума» и уезжает на несколько фестивалей. Главную роль в нем сыграл известный актёр Андрей Филиппак (я играла его жену), в фильме также

заныты несколько владимирских актёров и слушателей киношколы.

### **Л.М.: ГАСТРОЛИ, СЪЕМКИ, РЕПЕТИЦИИ... КАК ВСЕ УСПЕВАЕШЬ?**

– Это всё не одновременно. Так что у меня бывает свободное время, которое я проведу с сыном (окончил 4-й класс).

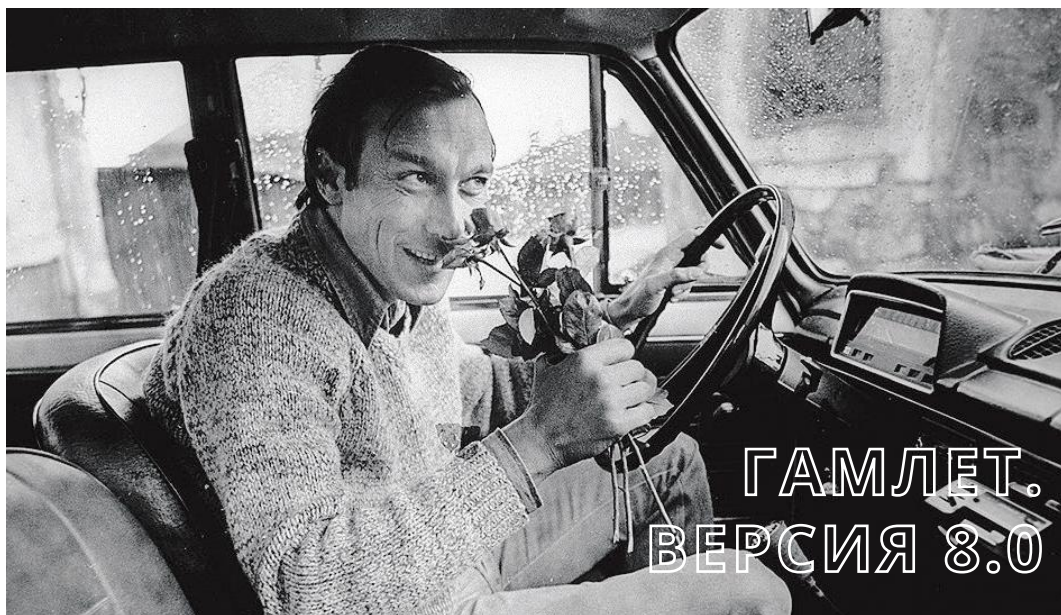
### **Л.М.: В ТВОРЧЕСКИХ СЕМЬЯХ ЕСТЬ РЕВНОСТЬ?**

– Если ты связываешь свою жизнь с публичным человеком, то должен понимать, что вторая половина будет часто отсутствовать дома, плюс его окружает большое количество народа, он постоянно на виду. Если нет доверия, мудрости, любви, такие отношения обречены. Я сейчас нахожусь в ожидании самого мудрого и надёжного. Открыта знакомствам!





# СИНЕМАТОГРАФ



## От редактора:

В 1982 году мир кинематографии потрясли два события. После многолетней травли «сверху», кинорежиссер Андрей Тарковский улетел на съемки «Ностальгии» в Италию. Как выяснится позже, гений навсегда покинул СССР. В это же время на экраны вышел фильм «Полеты во сне и наяву», поразивший советского зрителя своей откровенностью и подаривший мировому Олимпу талант Олега Янковского. После звездой роли, по стечению обстоятельств, Олег Иванович снимется в той самой «Ностальгии» Тарковского...



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

Но вернемся к нашему антигерою поколения романтиков брежневского застоя. Главный персонаж «Полётов» – 39-летний инженер Сергей Макаров живет как в песне «Машины времени»: «Всех заносит порою, не только меня. Сильней отличается выстрел от выстрела, чем сегодняшний день от вчерашнего дня». В стране царят унылые 80-е, интеллигенция опутана рефлексией. Переживает разлад с самим собой и авантюрный Макаров, пытающийся ухватить молодость «за хвост». И вроде всё у Серёги хорошо: есть жена и ребёнок, хорошая работа и преданные друзья, но... Жене он изменяет с молоденькой любовницей, про мать забыл, нагло пользуется женщиной, влюбленной в него, а друга-начальника водит за нос, ополняя дружбу. Накануне своего юбилея главный герой, действительно, летит... вниз! «Эх, Серёга, Серёга, как завидовал я тебе в институте, а теперь все у тебя кувыркром»...

Кинорежиссер Роман Балаян «кинул» с главной ролью самого Никиту Михалкова! И это при том, что сценарий драматург Виктор Мережок писал именно с прицелом на мэтра, который уже вовсю готовился к предстоящим съемкам. «Я предал своего друга», – позднее скажет режиссер. Но типаж Олега Янковского лучше подходил для истории советского интеллигента, так и не сумевшего встроиться в жизнь, никем непонятый лишний человек.

Любопытно, что Никита Сергеевич все-таки сыграл в фильме и не кого-нибудь, а самого себя – московского режиссера! Поймав кураж, Сергей Макаров ухитряется проникнуть на съемочную площадку, срывая работу киношников. Столичные дивы визжат: «Отойдите!



Локация: ул. Большая Московская

Да что такое? Молодой человек, мы сейчас милиционера позовем!» Макаров – ноль внимания, пристает к актеру: «Кузнечик, да?» Шум, гам, назревает драка. Все ждут финала, когда наглецу наконец-то вмажут. И

тут Михалков берет дебошира под локоток и в своей манере говорит: «Пойдем со мной. Чего одет так легко? Не замерзнешь? Живешь недалеко? Рядом? Молодец! Ну, давай, уходи! Поздно уже, темно, ►►►



спать пора». И Макаров уходит. Жалкий, презираемый... (Кстати, на фото слева – Сергей Иванов, тот самый «Кузнечик» из фильма «В бой идут одни старики»).

В конструкторское бюро на время превратилась Никитская церковь, где размещалась реставрационная мастерская.

Загадка. Помните, как в одной из сцен молоденькая любовница Сергея выходит из Богородице-Рожд-



Локация: Студеная гора



Локация: ул. Большая Московская

дественского монастыря? Зрители-владимирцы после киносеанса гадали: кем работает эта фифа, ведь в обители советское время размещался... КГБ!

Роль любовницы сыграла 17-летняя московская школьница Лена Костина! Родители десятиклассницы с неохотойпустили дочь на съемки, несмотря на звездный коллектив. Однажды этот самый «олимп богов» отмечал чей-то день рождения в номере Лены. Так вышло. А под утро с проверкой нагрянула маман. Посмотрела на остатки пиршества и заявила, что её ребенку здесь не место. Еле-еле уговорили не забирать домой юную актрису. А Лена после съемок, кстати, вместо биофака МГУ поступила в школу-студию

МХАТ. (В центре кадра – актриса Любовь Зорина, супруга Янковского и в жизни, и по фильму)

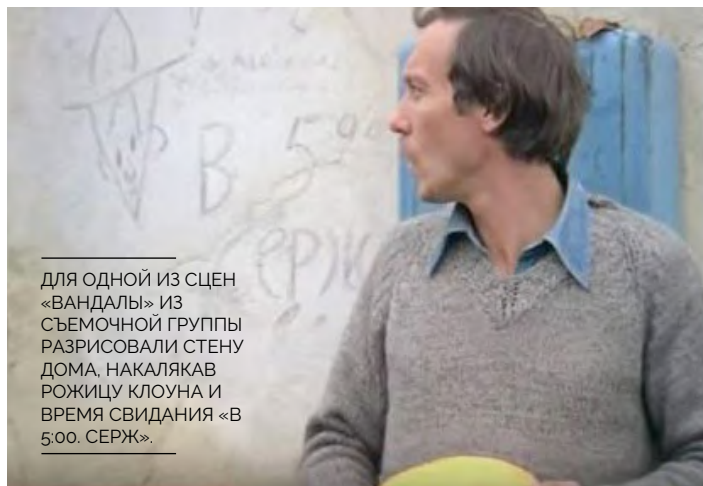
Сцены пикника снимали на Клязьме, в рыбачьем месте Дубки, в районе Никольской заводи. Концовку картины переписали буквально на коленках, когда уже маячили финальные титры. В черновом варианте жизнь Сергея Макарова глупо обрывается: в свой день рождения он падает с дерева и разбивается. Режиссер решил воскресить свое детище. Существует две версии такого решения: первая – погибнуть главному герою не дала цензура, вторая – новый финал Балаян придумал, наблюдая, как владимирские мальчишки катаются на велосипедах вокруг стогов сена.

Олег Янковский побывал в Бермудском треугольнике. Нет, с мистикой это никак не связано. Актер так окрестил свой сумасшедший график: параллельно с «Полетами...» он снимался в картине «Влюблен по собственному желанию», играл в спектаклях Ленкома и даже умудрялся гастролировать.

Фильм оценили только через 6 лет, наградив Олега Ивановича Госпремией СССР.

«Эпизод с дыней снимали полдня!»

Горожанка Ольга Соколова с улыбкой вспоминает проходившие во



ДЛЯ ОДНОЙ ИЗ СЦЕН «ВАНДАЛЫ» ИЗ СЪЕМОЧНОЙ ГРУППЫ РАЗРИСОВАЛИ СТЕНУ ДОМА. НАКАЛЯКАВ РОЖИЦУ КЛОУНА И ВРЕМЯ СВИДАНИЯ «В 5:00. СЕРЖ».





МАЛО КТО УЗНАЕТ В ЭТОМ КАДРЕ «ПЕШЕХОДКУ» НА УЛ. ГЕОРГИЕВСКОЙ.

Владимире съемки фильма:

– Напротив Рождественского монастыря, на углу кирпичного дома Столетовых, было кафе «Кулинария». Мимо него я ходила на работу. И вот в один из дней, поворачивая к себе на работу, я увидела на крылечке «Кулинарии» такую картину: на парапете стоит стакан с чаем, Олег Янковский, подперев щеку рукой, пьет из него. Я тогда еще не поняла, что это Янковский. Вижу знакомое лицо и на автомате здороваюсь. Произнесла наполовину «Здра...», потом остановилась, прошла ещё несколько шагов, обернулась и поняла: «Боже, это же Янковский!» И тут же подумала, что окна нашего училища выходят прямо на перекресток, испугалась, что ученики будут торчать у окон вместо лекций, смотреть, как снимают кино. Зря боялась. Один и тот же эпизод снимали полдня: Сергей Макаров идёт и вдруг падает, роняя дыню. Пока она катится, выходят актеры, хватают за руки-ноги «притворщика» и переносят его на скамейку. Этот эпизод повторялся бесконечное число раз! Сначала стелили какую-то ткань, на нее



ложился дублер, дыня катилась... Дублера носили туда-сюда...

Актеры жили в гостинице «Заря». Окна нашей кухни выходят частично на филармонию, частично на реку Клязьму. Каждое утро я видела в окно, как Олег Янковский в спортивном костюме бегал в сторону частного сектора. Там еще колонка стояла и береза, около которых он зарядку делал. Помню, остановится у березы, облокотится на нее рукой и делает махи ногами, приседает...

**P.S.** У «Полетов» есть продолжение – фильм «Райские птицы». Приятно его просмотра!



# ТОП-3 ЛЕТНИХ ОБРАЗА

*Елизавета Борисова – педагог студии «Луна», профессиональный визажист, бровист, мастер по прическам. Лиза не стесняется на себе показывать основы макияжа в своём Instagram @elizaveta\_ma. Подписывайтесь, читайте, пользуйтесь советами!*

“

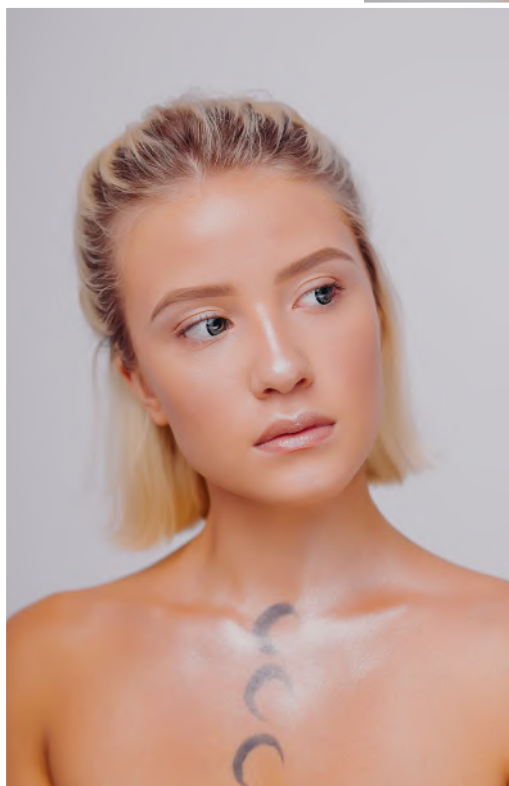
Каждая девушка хочет быть в центре внимания и получать комплименты. Особенно это актуально в летний период, когда происходит очень много событий. Лето это большой сезон свадеб, а недавно прошел выпускной и в такой день каждая хочет произвести впечатление. Вы не представляете, сколько сил мы тратим на подготовку: платье, обувь, сумочка, аксессуары и, конечно, макияж. Именно он, как финальный штрих, поможет вам почувствовать себя принцессой в этот вечер.

Сегодня я хочу показать вам три абсолютно разных макияжа на одной девушке. Выбор остается за вами, мое дело, только показать.



# 1.

---



## Сияющий нюд макияж

Ровный тон, мягкая коррекция, легкие румяна и максимум сияния – основные элементы данного образа.

Такой макияж подойдет девушкам, которые хотят выглядеть максимально естественно.

Три девушки из десяти отдадут предпочтение такому макияжу.



# 2.

---



## **ДЕЛОВОЙ МАКИЯЖ.**

Такой макияж подойдёт девушкам, которые хотят красивый вечерний макияж, но очень боятся яркости и цвета. Поэтому макияж с растушеванной стрелкой именно для них.

Четыре из десяти девушек выберут такой макияж.



Елена Мельникова  
дизайнер интерьера



# СУПЕРЦЕНА

стоимость дизайн-проекта  
“под ключ”

с полным подбором материалов,  
светильников и мебели

**1000 р.** за м<sup>2</sup>



8 919 003 13 43

**сайт:** elena-melnikova.com

**instagram:** elena\_melnikova\_design

консультация и первый выезд на объект  
предоставляются бесплатно

*Вы считаете, что ремонт - это стихийное бедствие?*

*Это не так! На самом деле, ремонт - это просто!*

*Хотите убедиться - позвоните мне.*

подробности акции и информацию о полных условиях и  
сроках её проведения узнавайте по телефону  
8(919) 003-13-43

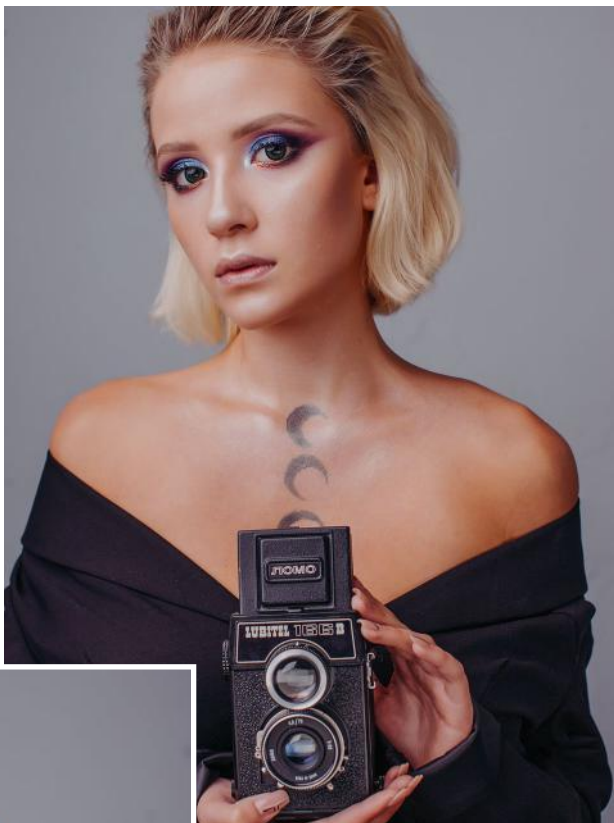
### ВЕЧЕРНИЙ МАКИЯЖ.

Очень модный мейкап этого сезона.

Этот макияж подойдёт для смелых девушек, которые готовы быть яркими.

Для выразительности взгляда можно подклеить реснички. Не забывайте про ровный тон, коррекцию и, конечно, сияние.

Три девушки из десяти выберут такой макияж.



# 3.

*А КАКОЙ БЫ ВЫБРАЛИ ВЫ?*

НАПИШИТЕ МНЕ В ИНТСАГРАМ  
@ELIZAVETA\_MA





# „Ш и К О“

салон - штор

e-mail: lena\_lora@bk.ru  
instagram: shtory\_shiko  
сайт: shiko33.ru

- Дизайн
- Пошив
- Монтаж
- Ремонт

- Шторы
- Жалюзи
- Карнизы
- Текстиль

Владимир, Егорова 8 Б,  
ТЦ «Восток 1», секция 70

+7 (920) 625-40-98  
+7 (961) 251-75-92

Подчеркните Вашу  
индивидуальность, статус  
и вкус с салоном штор «Ш и К О»



# МЫ – ЭТО ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ!

Ведущая рубрики: Марта МАСЛОВА

ОБСУЖДАЯ С РЕДАКТОРОМ ОЧЕРЕДНОЙ БЛОГ, МЫ ДОЛГО ДУМАЕМ, КАКОЙ ОПЫТ ИЗ НАШЕЙ ЖИЗНИ МОЖНО РАСКРЫТЬ ПЕРЕД ЧИТАТЕЛЕМ. И КАЖДЫЙ РАЗ РАЗГОВОР СВОДИТСЯ К ПИТАНИЮ: КТО ЧТО ЕСТ, ПОЧЕМУ ЛЮДИ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ МЯСА. ПОЭТОМУ В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ МЫ ВОЗВРАЩАЕМСЯ К ТЕМЕ ЕДЫ.

ЧТО КАСАЕТСЯ МЕНЯ, ТО Я УЖЕ ДАВНО НЕ ЕМ МЯСО, ТОЧНЕЕ, ДАЖЕ НЕ ПОМНЮ, ЧТО Я ЕГО ЕЛА. КОНЕЧНО, ЭТО НЕ РАДИКАЛЬНЫЙ ОТКАЗ: В РАЦИОН ВХОДИЛА ПТИЦА, РЫБА И МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ. НО СЕЙЧАС МЫ И ОТ ЭТОГО ОТКАЗЫВАЕМСЯ, А ТАКЖЕ ОТ ДРОЖЖЕВОЙ ПРОДУКЦИИ. ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТРАДИЦИОННОЙ ЕДЫ СЛОЖНО В СИЛУ ПРИВЫЧКИ И СОБЛАЗНА. НО ЭТО ОСОЗНАННОЕ РЕШЕНИЕ, КОТОРОЕ СФОРМИРОВАЛОСЬ ОТ НОВЫХ ЗНАНИЙ, ОПЫТА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ УЖЕ НАХОДЯТСЯ НА «ЧИСТОМ» ПИТАНИИ. И МЫ СЕЙЧАС СТАРАЕМСЯ ПЕРЕЙТИ НА ТАКОЕ. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ВСЯ СЕМЬЯ БЫЛА ЕДИНА В ТАКОМ РЕШЕНИИ, ВЕДЬ ПИТАНИЕ – ЭТО ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

ЕЩЕ РАЗ СКАЖУ, ЧТО ЭТО НАШ ОПЫТ И МЫ НИКОГО НЕ АГИТИРУЕМ, ПРОСТО ДЕЛИМСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ И ПРАКТИКОЙ.

## ЗАВТРАК

Начнем с завтрака. Это очень важный прием пищи. Если мы встанем рано, но съедем не то, что нужно, мигом появится вялость и сонливость. И если на работу идти не надо, то мы ляжем обратно в теплую кровать. Важно понимать, какие продукты и в какое время стоит есть.

На завтрак хорошо есть фрукты. Если время года позволяет, употребляем свежие, они как раз имеют такое желанное летом охлаждающее действие. Да, завтрак должен быть сытным, но легким для перева-

ривания, иначе это всё упадет в желудок камнем. После завтрака вы должны ощущать бодрость, которая поможет вам не заснуть. Экспериментируйте с завтраком для себя. Наблюдайте, какие ощущения через полчаса у вас вызывают те или иные комбинации продуктов – не в желудке, а во всем теле. Если вы чувствуете слабость, тепло, сонливость, измените свое утреннее меню. Если есть легкость, бодрость и сытость – поздравляю, вы нашли свой идеальный завтрак.

Ещё мы очень любим травяной чай (Иван-чай с добавлением имбиря и лимона).

## ОБЕД

Его лучше всего устраивать около полудня по солнечному времени. Главное, не позже 14:00. Это самый основательный и сытный прием пищи. В обед, устроенный в правильное время, вы можете съесть сколько угодно чего угодно и всё переварится. Обед — подходящее время, чтобы организовать себе «первое, второе, третье и компот».

Также в обед можно есть зернобобовые, высококалорийную пищу, мучное. Главное правило — не переедать. Из-за стола нужно выйти в состоянии сытости.





## ВАЖНО ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО МЫ – ПРИМЕР ДЕТЯМ: ЧТО ЕДИМ МЫ САМИ, ТО И БУДУТ ЕСТЬ НАШИ ДЕТИ!

Между обедом и ужином могут быть легкие перекусы (фрукты, орехи). А ещё орехи – это мой личный must have! В них много белка, они достаточно жирные и сытные. Ими можно перекусывать, а можно добавлять в блюда.

Вместо животного молока мы с удовольствием используем миндальное или кокосовое молоко для приготовления смузи или блинчиков!

### УЖИН

Ужин по солнечному времени должен состояться не позже шести часов вечера. Есть вечером лучше всего овощи: сырые или тушеные. Они перевариваются энергией Луны, то есть как раз ночью. Овощи можно все, но старайтесь есть меньше картошки и томатов. Картошка достаточно тяжелая пища, а помидоры ближе к ягодам, чем к овощам.

Ещё я стараюсь минимизировать сахар и для нас и для детей. Речь именно о химическом сахаре,

который так плотно проник в нашу жизнь. И о его вреде, наверное, знают уже все!

### ПРОДУКТЫ

В любом питании очень важно качество исходного продукта. К тому же есть сезонные явления, например, сейчас большой сезон местных фруктов и овощей. И если нет своего огорода, можно закупаться у местных дачников, как мы и поступаем. На рынке овощи и фрукты гораздо лучше, нежели в супермаркете.

Если внимательно присмотреться, то у нас открылись фермерские магазины с хорошим набором продуктов. Также сейчас есть сервисы по доставке экзотических фруктов, поэтому возможность питаться чисто и разнообразно есть – было бы желание.





www.motoball2018.ru

**0+**



**6-12  
АВГУСТА**

СК «Мотодром»  
ул. Еловая, д.1

# **ЕВРО2018 МОТОБОЛ**

**КОВРОВ**

Хедлайнеры: «Рекорд Оркестр» и «Волга-Волга»

**РЕКОРД**  
Оркестр



МИНСПОРТ РОССИИ



АДМИНИСТРАЦИЯ  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗАКАЗ И ОПЛАТА БИЛЕТОВ

**VLADIMIRKONCERT.RU**



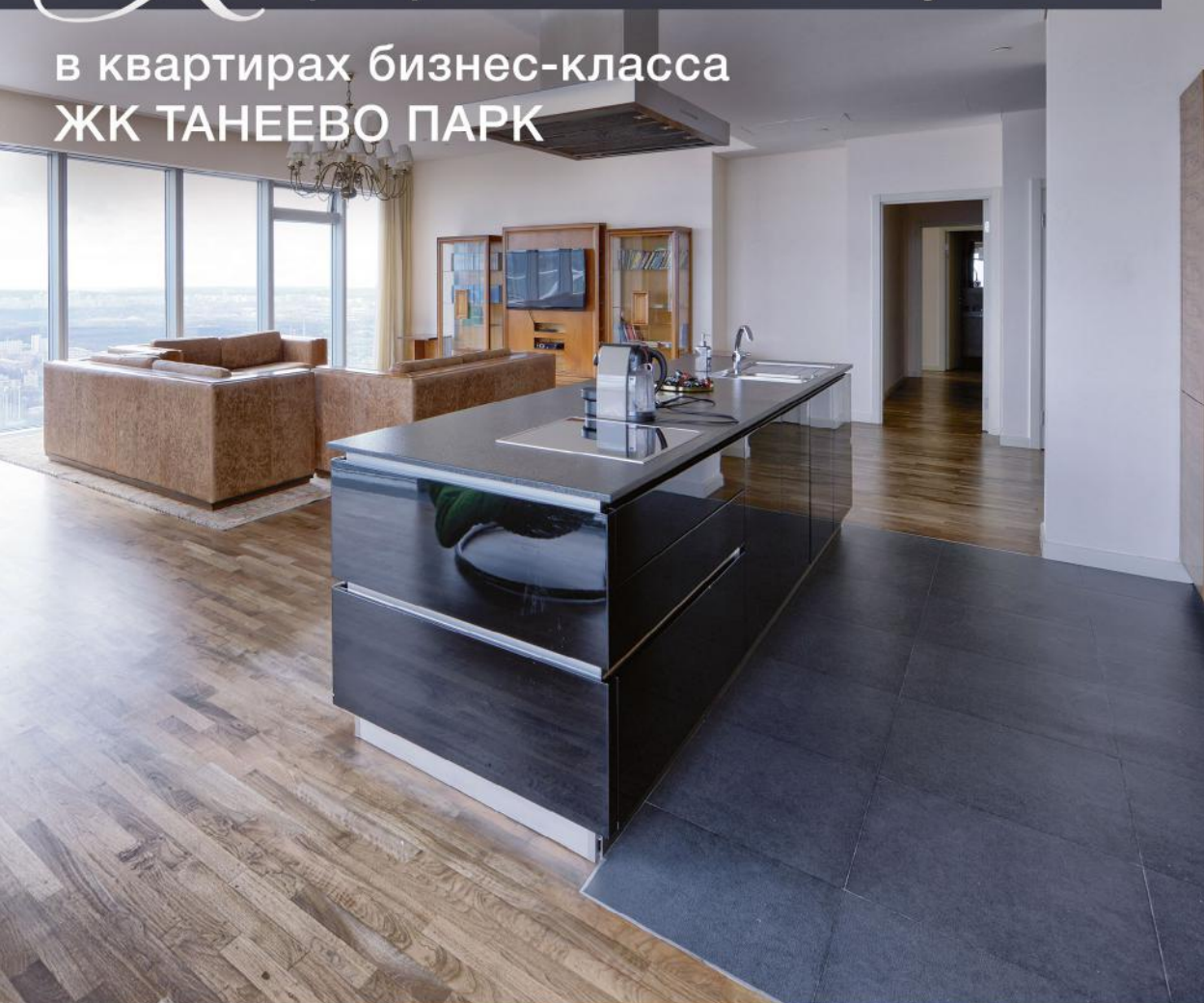
ON-LINE

**28.00.00**

**ТАНЕЕВО ПАРК**  
жилой квартал в центре города

# Квартиры с большими кухнями

в квартирах бизнес-класса  
**ЖК ТАНЕЕВО ПАРК**



• Ипотека от 5,75%    • TRADE-IN    • Рассрочка до окончания строительства

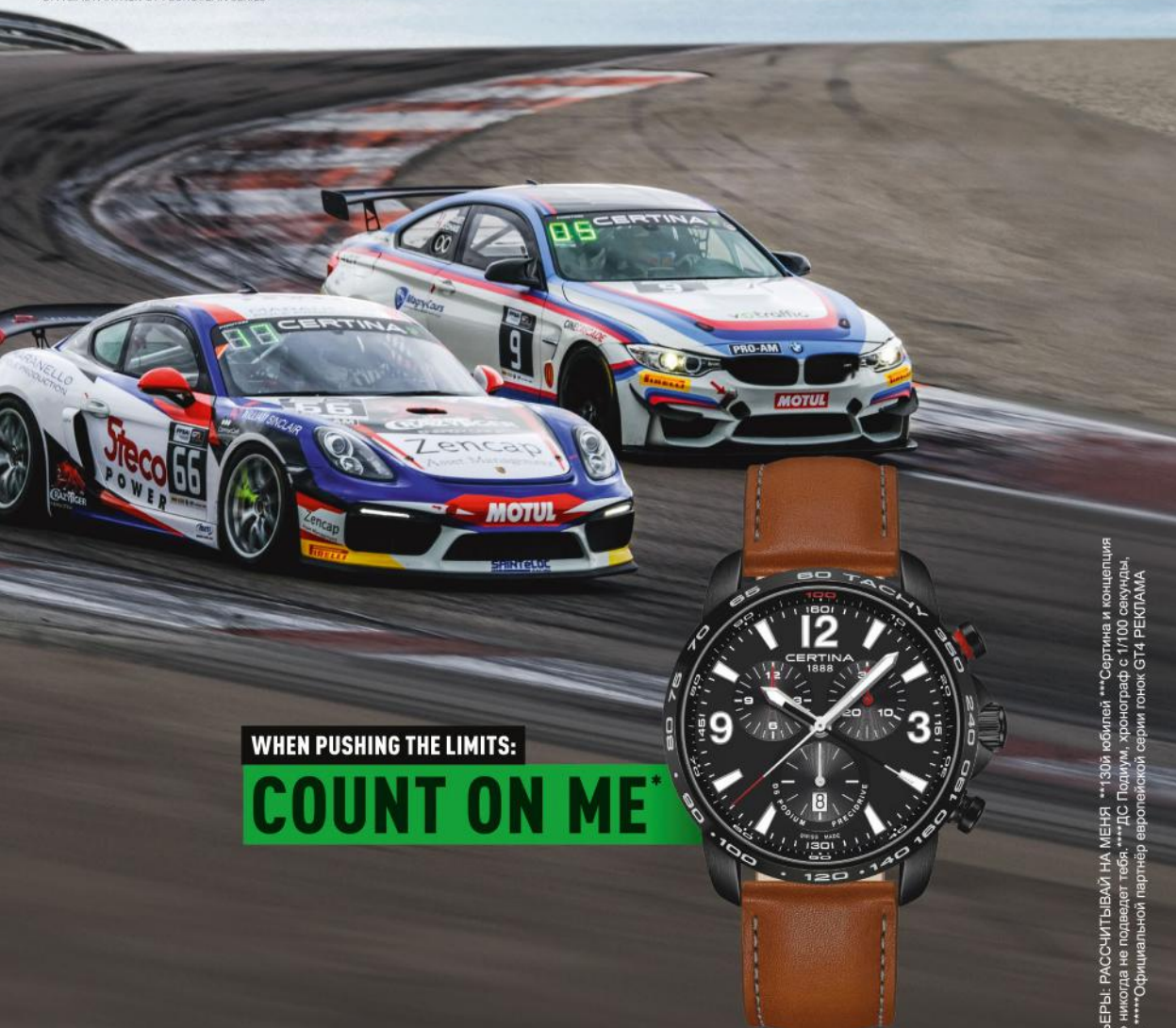
Ввод в эксплуатацию - IV квартал 2018 года



ЖДЕМ ВАС В ОФИСЕ ПРОДАЖ ПО АДРЕСУ: Г. ВЛАДИМИР, УЛ. ОФИЦЕРСКАЯ, Д.9А  
+ 7 (4922) 22-23-90; [WWW.ASKONAINVEST.RU](http://WWW.ASKONAINVEST.RU)

Застройщик ООО «Специализированный застройщик «Аскона Инвест». Разрешение на строительство, проектные декларации - на сайте [www.askonainvest.ru](http://www.askonainvest.ru).  
Рассрочку предоставляет ООО «Специализированный застройщик «Аскона Инвест». Ипотека предоставляется Владимирским Ипотечным фондом от 3 до 30 лет,  
первоначальный взнос от 10%, размер кредита до 10 млн. руб. по программе субсидирования процентной ставки.  
Предложение не является публичной офертой. Подробности акции по телефону 22-23-90.

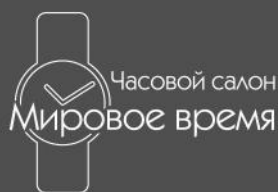




WHEN PUSHING THE LIMITS:

**COUNT ON ME\***

130<sup>TH</sup>  
ANNIVERSARY\*\*



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

**CERTINA**  
SWISS WATCHES SINCE 1888



**CERTINA AND THE DOUBLE SECURITY CONCEPT**  
NEVER LET YOU DOWN.\*\*\* [CERTINA.COM](http://CERTINA.COM)

DS PODIUM - CHRONOGRAPH WITH 1/100 SEC. - SWISS MADE\*\*\*\*

\*ПРЕОДОЛЕВАЯ БАРЬЕРЫ. РАССЧИТЫВАЙ НА МЕНЯ \*\*130й юбилей \*\*\*Сертина и концепция «двойной надежности» никогда не подведет тебя. \*\*\*\*ДС Подиум, хронограф с 1/100 секунды, сделано в Швейцарии. \*\*\*\*\*Официальной партнер европейской серии гонок GT4 РЕКЛАМА