

100 ша

№ 6(88) ИЮЛЬ - 2019

ЖУРНАЛ О ЛЮДЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ

16+

ЖИЗНЬ
В РИТМЕ ТАНЦА –

LAVIDANZA

ЛЕБЕДЕВА ВАЛЕРИЯ

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК



www.парк33.com

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



Отдел продаж:

тел.: 37—32—32, 8(904)857—03—23

ООО «Система», ул. Центральная, 5

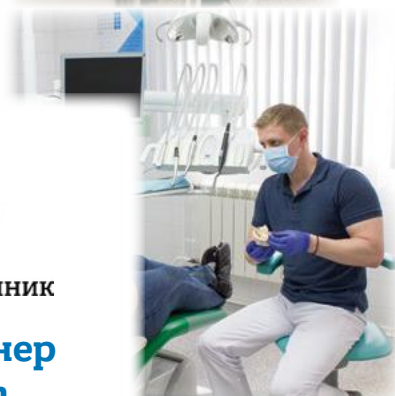
Застройщик ООО "Система" Проектная декларация от 13 мая 2016г. опубликована на сайте Парк33.com Разрешение на строительство № 33-RU33301000-139-2016, выданное Управлением капитального строительства администрации города Владимира 26 мая 2016 г. (перерегистрация Разрешения на строительство № 33-RU33301000-124-2016,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



Росдент

сеть стоматологических клиник

официальный партнер
AlphaBio и Osstem



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



AlphaBio^{ТЕС}
Implantology

Имплантация AlphaBio NeO со скидкой 20%!

- операция имплантации **от 21760₽**
- оптимальное уплотнение кости
- высокая первичная стабильность
- профилактика рецессии костной ткани
- уменьшение давления на костные структуры

OSSTEM[®] IMPLANT

Имплантация Osstem со скидкой 20%

- цена «под ключ» - **от 59480₽**
- комфорт и естественная улыбка
- полное сохранение жевательной функции
- отличная «приживаемость» импланта и пожизненная гарантия


Росдент
сеть стоматологических клиник

Сеть стоматологических клиник РОСДЕНТ- официальный партнер AlphaBio и OSSTEM

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



АНАТОМИЯ
МОЛОДОСТИ



АКЦИЯ!

VIP LINE И LPG МАССАЖ
(10 ПРОЦЕДУР)

ВСЕГО - 10000₽ ~~15000₽~~

📍 наш адрес:
ОКТЯБРЬСКИЙ ПРОСПЕКТ Д.7

☎ телефон:
+7 902 883 6830

📷 instagram:
@MOLODOST33

🌐 сайт:
MOLODOST33.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Суперакция

в честь ребрендинга!



БЕЗИНЪЕКЦИОННАЯ
МЕЗОТЕРАПИЯ ДЛЯ
ДВОИХ ПО ЦЕНЕ ОДНОЙ
ПРОЦЕДУРЫ!*

Актуально для летнего
сезона: процедура
увлажняет, отбеливает и
питает кожу, разглаживает
поверхностные морщины,
имеет выраженный
омолаживающий эффект.
Приходи с подругой!



*Стоимость процедуры в период акции – 3 000₽!
Подробности акции и информацию о сроках её проведения узнавайте у
консультантов косметологии.



АНАТОМИЯ
МОЛОДОСТИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Фермерский ресторан «Долгорукий»



Простая кухня с изюминкой
от шефа Захара Зубаирова.

В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА МЫ ВАС ПОЗНАКОМИЛИ С УНИКАЛЬНЫМ МЕСТОМ – УСАДЬБОЙ «ДОЛГОРУКИЙ». В НАШЕЙ ОБЗОРНОЙ ЭКСКУРСИИ МЫ ВСКОЛЬЗЬ УПОМЯНУЛИ ИНТЕРЕСНЫЕ ЛОКАЦИИ И ЯКОРНУЮ ТОЧКУ – ФЕРМЕРСКИЙ РЕСТОРАН. СЕГОДНЯ О НЕМ РАССКАЖЕТ ПОДРОБНЕЕ ШЕФ «ДОЛГОРУКОГО» ЗАХАР ЗУБАИРОВ.

– Расскажи немного о себе.

– Моё становление как шефа произошло в Москве и Питере, это была серьёзная школа. Открыл ряд заведений во Владимире. Сейчас работаю в этом интересном самобытном месте.

– Про кухню ты в прошлый раз упомянул. Чуть подробнее расскажи, почему такое направление?

– Да, я уже говорил, что у нас нет чёткого направления, мы не привязаны к какой-то кухне. Наш подход можно обозначить как фьюжи, где каждый найдет что-то для себя. А если какого-то блюда нет в меню, мы готовы воплотить ваше гастрономическое желание в жизнь... Конечно при условии, что у нас есть необходимый набор продуктов и гость готов подождать. Потому что приготовление пиццы займет какое-то время: от замеса теста, его расстойки и до подачи на

стол. Либо может быть такой запрос: хочу отварной картофель с сельдью. Это будет быстро!

– Это авторское прочтение классических рецептов?

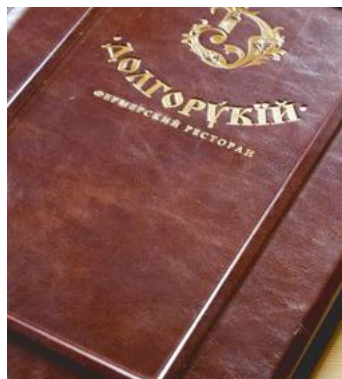
– Можно, но при этом я не сваливаю в какие-то изыски. У нас простая и понятная кухня. Например, борщ у нас с фермерской уткой, подача со свежей ботвой и копченой сметаной... Получается простое, но вкусное и сытное блюдо.

Есть и сезонные истории, например, щи с крапивой и щавелем, салат с крапивой и яйцом. Всё просто, быстро, легко. Сейчас ягоды идут, большой ассортимент мороженого и сорбета делаем из них. Мороженое на основе мёда, а пломбир с сотовым мёдом – вообще бомба! Как с жевательной резинкой, только натуральной!

– К тому же есть ферма, значит, качественные продукты?

– На нашей усадьбе есть ферма, где выращивают птицу: уток, гусей, кур. Своё мясо: свиньи, козы, бараны, кролики. Каждый день на кухню поставляют козье молоко и куриное яйцо. Частично мы выращиваем свои овощи, например, картофель и морковь, много зелени. Сейчас зреют свои помидоры на огороде. Основные овощи и фрукты я беру в Москве на «Фуд Сити».

Также мы работаем с местными фермерами по тем продуктам, которых





у нас нет: молоко, сметана, творог, сыр, мёд. Чаще творог делаем сами из фермерского молока.

Все эти продукты можно увидеть в нашем меню. Фишка в том, что я готовлю из той птицы и мяса, которое вырастили у нас на ферме.



– Читал на TripAdvisor, что в «Долгоруком» можно купить продукты с вашей фермы. Это правда?

– Конечно. Особой популярностью пользуются яйца, мясо и хлеб, который мы печём сами. Хлеб очень вкусный, правда из покупной муки. В планах следующего года посадить сырё, будет своя мука и 100% свой хлеб.

– В инстаграме @restorandolgorukii можно увидеть фото блюд из меню и шеф-спешл. Блюдо от шефа – это регулярная история или как вдохновение найдет?

– Вдохновение вместе с интересным продуктом или рецептом. Каждый

день перед работой я еду на закупку – это рынки, мегамамы, фермеры. Если мне нравится какой-то продукт в одном из этих мест, который не идет в основное меню, например, рыба (у меня только угорь, но мне попался сибас свежего привоза и хорошего качества), я его возьму и два дня у нас шеф-спешл из рыбы. Я захотел ввести какую-то пиццу, придумал интересный рецепт, сделал. Шеф-спешл предлагается как дополнение к меню. Кстати, скоро будет большой шеф-спешл по кролику, у нас сезон. Будем его томить, жарить, крутить равюли и так далее. Приезжайте в гости, будем пробовать!

– Сколько гостей готов принять ресторан «Долгорукий»?

– Сухие цифры. Ресторанная посадка – 50 мест, по предварительному заказу можем и 70 мест. Летник на 50 мест. Каминный зал на 10-15 человек, но это такая кулуарная история для дней рождений, ужинов и так далее. Гостиница уже начала работу, так что теперь и остаться можно, завтраки у нас просто сказочно вкусные. Room service работает на всей территории усадьбы. Даже на пляж можем доставить всё что пожелаете – лично привезу!



на фото:

1. Хлебная тарелка из своего хлеба и подкопчённой сметаной с укропом, с луковой золой, паприкой.

2. Овощная нарезка из свежих помидоров, авокадо и соусом песто.

3. Горячая закуска – подваренный в бульоне кочан цветной капусты, приправленный авторским дрессингом.



📍 : Владимирская область, Суздальский район, с. Кидекша (8 км от Суздаля)
GPS координаты: 56.410392, 40.565662

☎ +7 985 760 11 89, +7 964 641 54 81

ОТКРЫТИЕ ДИЛЕРСКОГО ЦЕНТРА **MAZDA**



В воскресенье, 23 июня, во Владимире состоялось открытие дилерского центра Mazda. Автосалон открылся для посетителей по адресу ул. Большая Нижегородская, 95 Б.





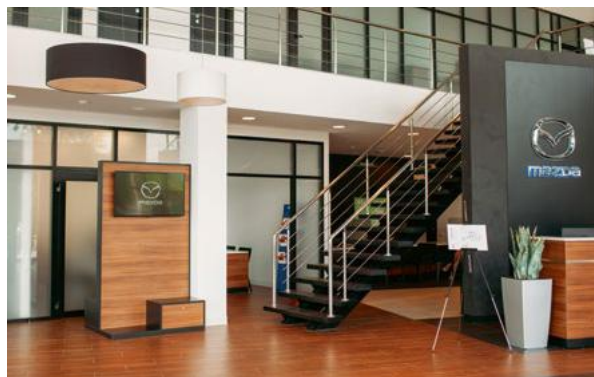
«Я уверен, что долгожданное открытие нового современного шоу-рума и сервисной станции во Владимире укрепит наше сотрудничество с Mazda Motor Rus, откроет новые возможности для эффективного развития нашей компании и усиления марки в регионе»

– отметил директор
«Юнайт Моторс»
Юрий РЕДИН.

Новый автоцентр имеет общую площадь 1500 м². Просторный шоу-рум позволяет экспонировать весь модельный ряд бренда: Mazda3, Mazda6, Mazda CX-5 и Mazda CX-9. Любой из этих автомобилей можно взять на тест-драйв, купить или заказать в нужной модификации вместе с оригинальными аксессуарами Mazda.



Современный дилерский центр Mazda выполнен по новым стандартам японского автомобильного бренда и предоставляет полный спектр услуг в области продажи и обслуживания новых автомобилей и Mazda Next (авто с пробегом), автокредитования, страхования, лизинга и trade-in.



В сервисной зоне площадью 560 м² работает один пост активной приёмки, три поста мелкосрочного ремонта, один стенд регулировки углов установки колес, один пост компьютерной диагностики и один пост мойки. В сервисном центре представлено новейшее оборудование, рекомендованное дистрибьютором для диагностики, технического и гарантийного обслуживания машин этого бренда. Одновременно здесь могут обслуживаться до пяти автомобилей.

На складе хранится широкий ассортимент оригинальных запасных частей, что позволяет оперативно отвечать на запросы клиентов, приезжающих на обслуживание.

Популярность бренда Mazda и опыт сотрудничества с ним компании «Юнайт Моторс» позволяют делать позитивные прогнозы на деятельность в регионе. В течение года планируется реализовать 240 автомобилей.

Партнерство «Юнайт Моторс» и Mazda Motor Rus имеет многолетнюю историю: с 2010 года «Юнайт Моторс» является официальным дилером бренда во Владимире. Новый дилерский центр открывает перспективы для ещё больших достижений мощной автомобильной компаний.



ООО «Юнайт Моторс»
г. Владимир,
ул. Большая Нижегородская, 95 Б
тел.: +7 4922 777-885
www.mazda-unite.ru

100 ЛИЦа

СОДЕРЖАНИЕ

СОБЫТИЕ. StreetBall - 2019.	12
«OUT. Наружу.» Анастасия Вавилова.	14
ПОРТРЕТ. Валерия Лебедева. Жизнь в ритме танца - LAVIDANZA.	20
health & beauty. О пользе воды.	24
Игорь Ярко. Гуру массажа в салоне «Багира».	26
КРАСОТКА. Пара деталей - и ты парижанка!	32
СТИЛЬ ГОРОДА. Собираем гардероб. Минус 5 килограммов.	38
ЛИЦО. Роман Комов. Страх и романтика промзоны.	42
KIDS. Авторский блог Татьяны Кабиной. Это всё неспроста... Кризис детского возраста.	48
Материнское выгорание: 7 способов помочь.	56
КТО ЗДЕСЬ? #маминчатик	60

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

Категория информационной продукции 16+

N 6(88) за июль 2019 г. от 17.07.19 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, Судымский район, с. Борисовское, 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 «ЮНИСН ПРИНТ» г. Нижний Новгород, ул. Баррикад, д. 1/5.

Дата подачи в печать: 11.07.19. Выход в свет: 17.07.19.

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. Фото на обложке - Алена Смоляк.

СТОЛИЦА
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР

Жилой комплекс «ЭТАЛОН»

рядом с парком «Дружба»

Подземный паркинг

Закрытый двор

+7 (4922)

22-21-66

32-15-44

эталон33.рф

2020

срок сдачи



Отопление от крышной котельная
Подземный паркинг
Встроенный детский сад!
Большой выбор планировок

Отделы продаж:

(4922) 222-166, 321-544

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

Застройщик: ООО специализированный застройщик «Владавторесурс». Разрешение на стр-во N 33-RU33301000- 301 -2016, ИНН№3327122570 ОГРН 1093328003560. Проектная декларация на сайте www.etalon33.ru. Представленная информация носит ознакомительный характер и не является публичной офертой. Подробности уточняйте в отделе продаж.

StreetBall - 2019



ЕЖЕГОДНЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ТУРНИР «STREETBALL - 2019» СОБРАЛ БОЛЕЕ 100 КОМАНД. В ОСНОВНОМ ТУРНИРЕ ИЗ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ РОССИИ. БАКСЕТБОЛ 3*3 ПРОШЕЛ НА ПАРКОВКЕ У ГИПЕРМАРКЕТА «ГЛОБУС» 30 ИЮНЯ 2019 ГОДА. ОСОБЕННОСТЬЮ ТУРНИРА СТАЛА ОТКРЫТОСТЬ И ОБЩЕДОСТУПНОСТЬ - ТО ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ ВСЕМ ЖЕЛАЮЩИМ, КАК ПРОФЕССИОНАЛАМ, ТАК И ЛЮБИТЕЛЯМ БАСКЕТБОЛА.



В КАЛЕНДАРЕ ФЕДЕРАЦИИ
БАСКЕТБОЛА ВЛАДИМИРСКОЙ
ОБЛАСТИ ЗАПЛАНИРОВАНА СЕРИЯ
ЛЕТНИХ ВСТРЕЧ В ФОРМАТЕ
БАСКЕТБОЛ 3*3!



«OUT. НАРУЖУ»

АНАСТАСИЯ



фото - Ирина Жданова

С 11 по 31 июля
во Владимире
пройдёт выставка
современного
искусства «OUT.
Наружу». Почему
стоит сходить и к
чему нужно быть
готовым, расскажет её
организатор и идеолог
Анастасия Вавилова.

ВАВИЛОВА



Текст - Марии Нырковой

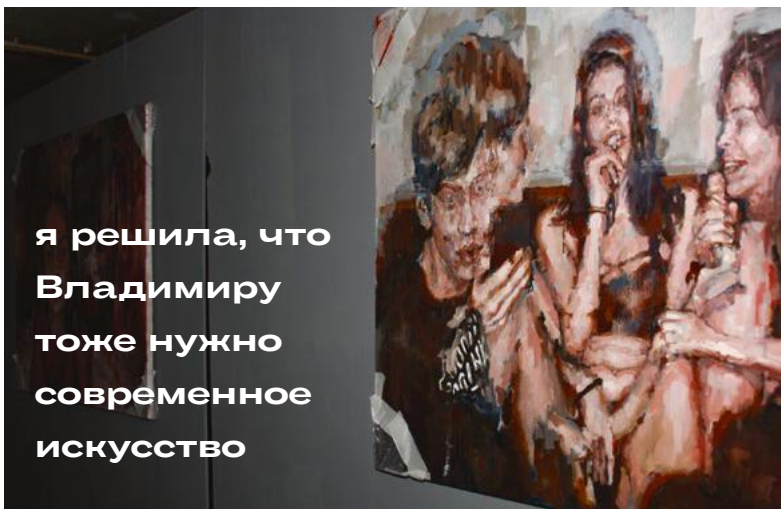
С Анастасией мы встретились на подземной парковке ТК «Торговые ряды». Там было ещё совсем пусто. Только деревянные стеллажи были расставлены как лабиринт. Я подумала, что пространство огромное и можно заблудиться. «Я вам покажу, что здесь будет, — сказала Анастасия, — но сначала давайте познакомимся».

— Как вы пришли к искусству?

— Я много лет занималась маркетингом. В прошлом году мы сделали фестиваль современного искусства «АРТ-СУБЪЕКТ» во Владимире. Тогда я достаточно близко познакомилась с местными художниками. Меня поразило, насколько много у нас творческих, талантливых людей, которые просто не умеют себя преподнести. Предприниматели кричат о себе, поэтому о них знают все, а художники не умеют о себе кричать совершенно. Они интеллигентные, закрытые. Мне очень захотелось, чтобы в городе узнали о наших творцах. Я стала искать способы.

Я в искусстве мало что понимаю. Хотя всегда была вокруг красоты (маркетинг — тоже про красоту), но так глубоко в искусство погрузиться не получалось. Я зарабатывала деньги, а искусство всё-таки не про них. Я стала искать, где бы мне поучиться. И нашла. При Московском музее современного искусства есть школа «Свободные мастерские». Там преподают и учатся искусствоведы, художники, галеристы. Я туда поступила и посещала её 4-5 раз в неделю. Очень много всего интересного рассказывали. Так начало складываться понимание искусства как чего-то цельного. Я и сейчас ещё очень далека, но стал понятен хотя бы вектор: что мне нравится, чего я хочу. И если не разбираюсь, то хотя бы понимаю, что мне нужно делать, чтобы разбираться, с кем знакомиться, что читать.

— Почему площадкой



я решила, что
Владимиру
тоже нужно
современное
искусство

выбрали именно Владимиру?

— Выставка — мой дипломный проект об окончании школы искусств. Когда я продумывала её, в голове представляла музей современного искусства в Москве. Мои преподаватели идею одобрили. Но для музея, куда ходят с детьми, это очень провокационно. Я искала выставочные залы Москвы и даже находила. Но у них все расписано на годы вперед. А мне интересно это именно сейчас.

И я решила, что Владимиру тоже нужно современное искусство. Городу нужно расти.

— Что вдохновило вас, когда вы решили делать выставку именно на эту тему — «Вуайеризм»?

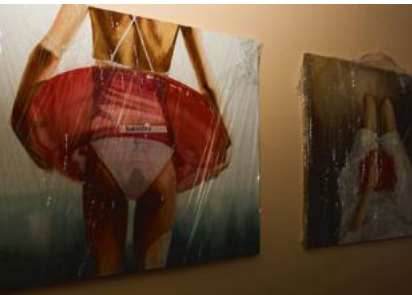
— Я очень долго искала тему. Они были очень обширными, но всё

равно были связаны с сексом, провокацией. Мне велели сузить тему, и тогда я заметила, что поход на любую выставку — это подглядывание за чужой жизнью, потому что через свои работы любой художник самовыражается.

— Почему вам интересно устраивать выставки именно в таком современном формате?

— К сожалению, я такая родилась. Я не специально, честно. Психологи делят всех людей на несколько типов. И мне чётко говорят: «Ты — провокатор!» Причём я долго спорила в своё время, сейчас успокоилась. Да, к сожалению, я провокатор. Редко иду по течению. Не специально. Я искренне хотела бы, чтобы меня всё время гладили по голове, хвалили, хотела бы делать то, что принято. Эта выставка, в первую очередь, мои внутренние

переживания. Просто я не умею рисовать, фотографировать. Но они, те художники, что собраны, отразили меня. Это настоящее открытие. Искренности здесь очень много. С большим уважением надо смотреть. И это самое сложное, наверное. Многие не привыкли к чужому мнению, к непонятному, неклассическому поведению.



— Как понимать современное искусство?

— Вообще современное искусство — такая штука... Совсем всё не про классику, к которой мы привыкли. Это выплеск внутреннего состояния художника. А художник не оторван от мира, он живёт с нами, в «сейчас». Всё, что гнетёт нас с вами, гнетёт и его тоже. Просто если я могу поговорить, так как я общительный человек, то они не могут. У них другой способ. Не принято, они закрыты. Все переживания они выражают в работах. И поэтому часто, если увидеть какую-то одну работу художника, это покажется бредом. Потому что надо обязательно знать его историю, хоть чуть-чуть. У каждой работы есть длинный путь. Современное искусство нельзя понять сразу. Если мы пробежим, мы не поймем. Тут надо замереть, подумать. Понять, что художники не дураки. Они все очень талантливы, всё они умеют. Даже если нам кажется, что картина нарисована по-детски, то это специально. Всё продуманно, и продумано глубоко.

Например, на выставке будут скетчи (наброски). Такой вид рисунка даже я, не умея рисовать, могу нарисовать. А создал их талантливейший художник.

Не потому, что он больше ничего не может, а потому, что он так выразил своё отношение.

Его работа называется «Те, с кем я изменил своей любимой». Там шесть скетчей. Он описывает свои ощущения. Он изменил и переживает. Сравнивает свою любимую с теми, кого изобразил в набросках. Там такие вроде детские рисунки (вместо груди, например, стоят крестики). Если мы залипаем хотя бы на минутку и читаем название, вглядываемся, то понимаем, что художник чувствовал раскаяние, сожаление.

Поэтому я правда очень переживаю. У владимирцев опыт общения с современным искусством мал. Я буду стараться каждый день по вечерам проводить экскурсии. Чтобы объяснить. Нельзя бежать и смотреть. Нужно думать и чувствовать. Читать название проекта.



Мы будем стараться под картинками помещать небольшие описания. Под теми картинками, авторы которых нам позволят. Потому что многие считают, что у человека должно быть своё мнение, не заимствованное откуда-либо. Они дают возможность думать. Ведь искусство — это именно про развитие.

— Тема очень интимная — «Вуайеризм». Понятно, что если вы выберете тему «секс», это не будет ново. Он есть у всех. А вот подглядывает за кем-то далеко не каждый. Это не совсем здорово.



— Как такового вуайеризма тут нет. Просто я так выразилась, чтобы объяснить, что художники дают возможность подглядывать. Каждый зритель будет не в большом смысле вуайеристом, а подглядывающим. Будем показывать материалы о нудистах и натурастах, очень интересные. У натурастов своя философия. Они никому ничего не навязывают, живут в гармонии со своим телом в специальных общинах. Но интересно посмотреть, как у них там всё устроено. Один американский фотограф, работы которого будут на выставке, жил 12 дней в натурастской общине. Все люди обнажены, даже персонал. Сначала его это смущало, удивляло, но буквально через 15 минут он привык и перестал замечать наготу. Это очень объединяет. Люди не пытаются самовыразиться через одежду. Приходится общаться с ними, чтобы понять их душу, мысли, характер.

И нудисты тоже. Они где-то в специальных местах раздеваются. А тут к ним пришла фотограф и стала спрашивать: «Зачем?», «Почему?» Она создала очень интересный проект, где нудисты рассказывают, как они живут.

Всё-таки выставка об уважении к другим людям и к себе. Здесь нет никакого навязывания. Специальной пошлости нет. Я хочу, чтобы, посмотрев эту выставку, люди научились больше уважать других. Не надо принимать. Просто знать, что такие есть. Это добро, а не провокация. То, что ты считаешь странным, вполне себе нормально, а то, чего ты стыдишься — не стыдно.



**Многие не
привыкли к
чужому мнению,
к непонятному,
неклассическому
поведению**

Например, посмотрев проект Татьяны Ивановой о трансвеститах в русской глубинке, я ужаснулась. Стало жутко страшно. Это настоящая драма, беда. Эти люди живут в маленьких бедных квартирах, окруженные людьми, которые их не принимают. Им приходится скрывать свои особенности.

— Почему в большинстве работ, которые есть на публичной странице вашего мероприятия, всё сводится к тому, чтобы оголеть именно тела? Художники так выражают духовную жизнь, через тело, или это просто привлечение внимания?

— Я думаю, это просто внутреннее состояние художника. Голые тела — это избито. У нас они есть, но немного. Просто чтобы объяснить человеку, нужно что-то обнажить. Показать наглядно. Это не в качестве провокации. На странице нашего мероприятия мы выставляем провокационные работы классиков современного искусства, чтобы подготовить людей к тому, что может быть и такое. Это выжимка.

— В промо-ролике вы говорите, что хотите раскрепостить людей выставкой. А всегда ли нужно их раскрепощать?

— Нет, конечно. Каждого по-своему.

Лично я, когда готовилась к выставке, изменилась. Мне открыли глаза на то, что моя внешность нормальна, и я должна её принять. Я всегда себя считала некрасивой. Всё, что меня окружает по телевизору, в глянце, в инстаграме — идеализировано. Девочки должны быть с длинными волосами, ходить в юбках. У них нет морщин. И когда я готовилась, я поняла, что всё пускается через фильтр. У всех есть растяжки на теле. Кто-то вышел замуж до 30, а кто-то нет. И это нормально. А я такая, какая есть. И я готова себя принять.

— Кого из художников вы можете выделить? Чьи работы оказали на вас

большее влияние?

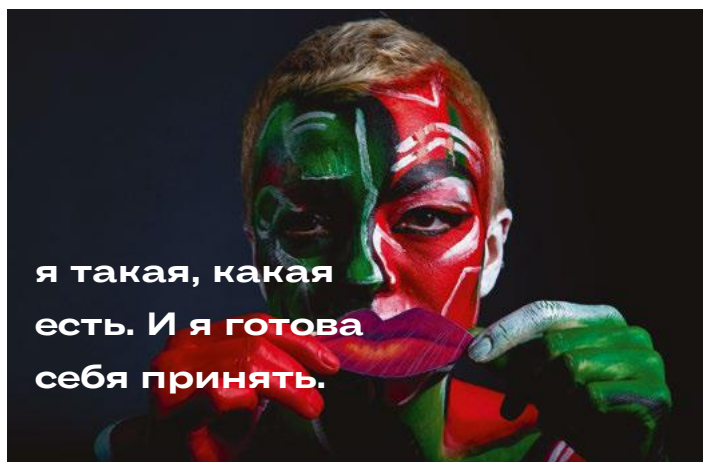
— Работа Поли Бульбы мне понравилась очень. Работа называется «Сморщина». Нужно увидеть. Это просто большие фотографии рук, но важно прочесть, о чём там. Когда она позвонила и рассказала мне о проекте, я была в восторге от этой искренности. Это очень важная работа, которая многим может сказать нечто важное. Для меня это одна из самых сильных работ. Не буду раскрывать секретов. Приходите, смотрите!

— А что ближе всех к душе?

— Всё. Каждое произведение раскрывает меня. Это всё обо мне.

— Вы готовы к негативной реакции? Будет диссонанс и взрыв.

— На словах-то я готова и всё понимаю. Но когда оно начинает валиться со всех сторон, это тяжело. Я не против отрицательных комментариев, они есть всегда. Но я удивляюсь агрессии. А была уже и она. Хотя я ведь и не жаду, что меня погладят по голове. Буду учиться быть терпимей. Резонанс — это хорошо. Нужно с чего-то начинать, не страшиться. А то Владимир так навсегда и останется мещанским тихим городом.



**я такая, какая
есть. И я готова
себя принять.**



Ц Е Н Т Р А Л Ь Н Ы Й САЛОН МЕБЕЛИ

- ПРЕДСТАВЛЯЕТ -
на экспозиции в салоне

MADE IN ITALY

Итальянская кухня
Home Cucine. Стиль и
функциональность в
доступном бюджете!

Кухня полностью
укомплектована
встроенной техникой
Graude (Германия)



В нашем салоне представлены наиболее популярные модели фабрики - ETICA и ESTETICA. Тонкие рамки фасадов этих моделей прекрасно смотрятся как в современном, так и в классическом интерьере, подчеркивая фактуру древесины или шелковистую матовость лаковой отделки. Они придают свежий и изысканный штрих современному интерьеру кухни.

МЕБЕЛЬ И СВЕТ ПРЕМИУМ КЛАССА
из Италии, Испании, Португалии
РАЗРАБОТКА ДИЗАЙН-ПРОЕКТОВ

📍 ул. Горького, д. 48
☎ 45 05 00 | 8 910 180 15 52

🌐 italianacasa.ru
@ italmebel33@gmail.com



Вкусный

ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ГУРМАНОВ



ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ

☎ 8 905 145 0000



АДРЕС:

г. Владимир, Октябрьский
пр-т, д. 7, оф. 106А

САЙТ:

🌐 www.vkusny.com

INSTAGRAM:

📷 @vkusnymir

Подробности ищите
на стр. 56

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ВОЗРАСТНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ 0+.

*подробности акции и сроки ее проведения узнавайте продавцов-консультантов

печать до формата B2



Журналы, каталоги, брошюры, альманахи,
справочники, годовые отчеты, книги в

мягком переплете с внутренним

блоком на мелованной и

офсетной бумаге, буклеты,

листовки, флаеры, афиши,

корпоративные газеты,

календари квартальные и

домики, календарики, прайс-

листы, деловая документация,

этикетки, наклейки, стикеры, папки,

бланки на самокопирующейся бумаге,

шелфтокеры, wobлеры, коробки, упаковка

и дисконтные карты.



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

HEIDELBERG
Speedmaster



Стимл Дент

— ИННОВАЦИОННЫЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР —

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПОД МИКРОСКОПОМ

☎ **52-55-56**
ул. Мира, 15а

☎ **77-95-55**
ул. Сперанского, 17

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ДЕБЕДОВА ВАЛЕРИЯ

ЖИЗНЬ В РИТМЕ ТАНЦА – LAVIDANZA

ОСНОВАТЕЛЬ И ОДИН ИЗ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АКАДЕМИИ LAVIDANZA, МАСТЕР СПОРТА РОССИИ ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ, ТАНЦОР МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ, ХОРЕОГРАФ И ПРЕПОДАВАТЕЛЬ. ПОСЛЕ ОБЩЕНИЯ С ВАЛЕРИЕЙ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЖЕЛАНИЕ СХОДИТЬ НА ПРОБНОЕ ЗАНЯТИЕ И НЕПРЕМЕННО НАУЧИТСЯ САЛЬСЕ ИЛИ БАЧАТЕ. ЕЕ ЖИЗНЬ ПОЛНОСТЬЮ СВЯЗАНА С ТАНЦАМИ, И ОНА РАССКАЗАЛА НАМ, КАК ОТКРЫТЬ САМУЮ ПОПУЛЯРНУЮ ШКОЛУ СОЦИАЛЬНЫХ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ ВО ВЛАДИМИРЕ.

– Банальный вопрос: как давно ты занимаешься танцами?

– Танцую сколько себя помню, с четырех лет. Начинала свой путь со спортивных балльных танцев. Карьера была успешной, стала мастером спорта. Танцевала две программы: латиноамериканскую и европейскую, но по духу ближе была именно латина. Думала раньше, что так и продолжу работу в сфере балльных танцев, но звезды сложились иначе, чему очень рада.

– Интересно! А теперь вопрос про звезды: куда же они тебя привели?

– Это очень интересная и приятная история для меня.

Если так можно сказать, то звезды меня постоянно вели и показывали какой-то другой мир танцев, отличный от балльных. Ещё когда мне было 14-15 лет, на отдыхе за границей с родителями я впервые увидела сальсу и бачату, мне очень понравились музыка и настроение. Продолжала танцевать балльные танцы, но мысли об этом не покидали меня. Стало интересно, есть ли такое в России. И тут одна моя знакомая позвала меня на вечеринку социальных танцев в Москву. Тогда и случилась моя судьбоносная поездка. Влюбилась в эту атмосферу с первого взгляда. Там я решила для себя, что хочу любым способом создать что-то подобное у нас во Владимире.

– Но своя школа не на пустом месте появилась?

– Да, не на пустом. Сначала преподавала в разных танцевальных школах во Владимире, где занималась со взрослыми людьми, которые никогда не танцевали раньше. Вначале это были упрощенные и адаптированные балльные танцы. Потом стала пробовать с людьми сальсу и бачату. Увидела, что им это очень нравится. И тогда всерьёз задумалась о поиске своего места, где могла бы проводить занятия и вечеринки.

– Но ведь ты танцевала балльные танцы, откуда появились знания в сальсе и бачате?

– В социальных танцах люди учатся на фестивалях, на которые я стала активно ездить и посещать огромное количество мастер-классов. Мой танцевальный опыт мне очень помогал, и я быстро росла. Сейчас за плечами десятки фестивалей российского и международного уровня, победы в разных конкурсах и баттлах по этим направлениям. Без лишней скромности могу сказать, что занимаю далеко не последнее место в российской тусовке социальных танцев.

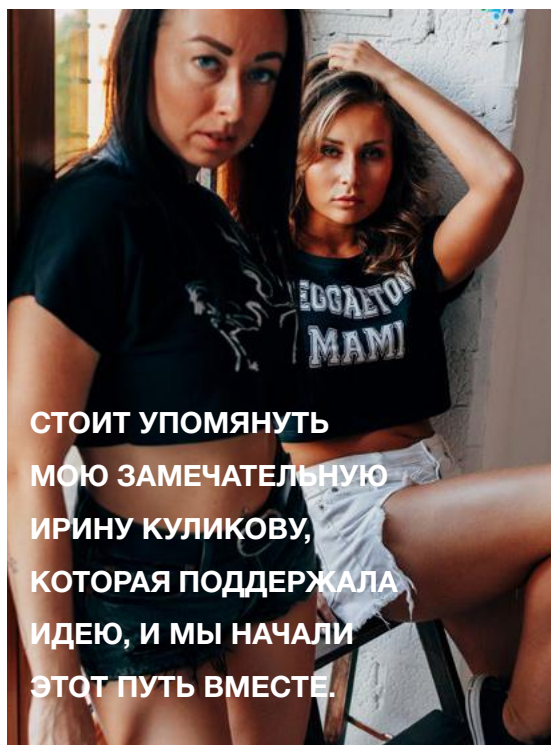
– Сейчас «Танцевальная академия» находится в самом центре города, но начинали вы в другом месте, если я не ошибаюсь?

– Да. Три года назад это была маленькая и уютная студия на окраине города с одним залом и двумя

преподавателями. Стоит упомянуть мою замечательную Ирину Куликову, которая поддержала идею, и мы начали этот путь вместе. Сейчас же у нас целая академия: семь преподавателей, четыре больших прекрасных зала. Мы проводим массу мероприятий: еженедельный open air на Театральной площади по воскресеньям, на который может прийти любой желающий, мастер-классы, вечеринки, концерты, оупен-эйры. Организовали даже свою музыкальную группу. У нас много учеников, особенно приятно, что с нами остаются и «динозавры LaViDanza», так мы их шутя называем. Это ребята из самых первых танцевальных групп, с которыми я работала ещё 5 лет назад. Считаю, что это о многом говорит!

– У вас интересное, звонкое и яркое название.

– Тут много смыслов. Всегда мечтала о своей танцевальной школе. Когда поняла, что это точно случится,



**СТОИТ УПОМЯНУТЬ
МОЮ ЗАМЕЧАТЕЛЬНУЮ
ИРИНУ КУЛИКОВУ,
КОТОРАЯ ПОДДЕРЖАЛА
ИДЕЮ, И МЫ НАЧАЛИ
ЭТОТ ПУТЬ ВМЕСТЕ.**

нужно было придумать название. Называть школу «Школа танцев Валерии Лебедевой» было как-то глупо и неинтересно, но очень хотелось, чтобы название соотвечало моим инициалам. Поскольку основное направление у нас латиноамериканские танцы, музыка в основном на испанском языке, логично было сделать что-то испанское. Подбирала слова с моими инициалам «ЛВ»... нашла слово Лавида, но школа с таким названием уже была, и в итоге к «лавиде» приклеилось слово «данза». Лавида — жизнь, данза — танец.

Можно перевести как танцевальная жизнь. Жизнь — это танец. Кто-то слышит «Лови танцы» или «Люби танцы» и так далее...

Сейчас LaViDanza — это целая большая команда, дружная семья, которая создает мир социальных танцев в нашем городе.

— Слово «академия» не пугает желающих научиться танцу?

— У нас, конечно, не обучение за партами, но мы имеем четкую методiku преподавания и многоуровневую систему обучения. При этом мы дарим нашим ученикам прекрасное времяпрепровождение, общение, чего сейчас так мало в обычной жизни из-за интернета, а также различные мероприятия с общим интересом — танцы. Мы развиваем культуру парных танцев в нашем городе. Да, мужчины танцуют! Если заглянуть в историю, то уважающий себя мужчина должен был уметь танцевать. Тогда были балы, а сейчас есть социальные танцы, которые популярны по всему миру.

— Вы постоянно повторяете словосочетание «социальные танцы». Что это такое?

— Социальные танцы — от слова «соул» — общественные или общедоступные, это значит, что абсолютно каждый может начать танцевать, независимо от начальных данных, от возраста, телосложения, социального статуса. Это танцы для всех!

Ведь это же прекрасно, когда у людей появляется еще одна площадка, где они могут научиться чему-то новому, пообщаться, познакомиться, найти, возможно, даже, вторую половинку... Кстати, в августе будет свадьба наших ребят, которые пришли к нам и нашли друг друга.

— Танец занимает основное место в твоей жизни, как я понял, или есть другие увлечения?

— В моей жизни танцы всегда и везде. Часто даже маршруты своих путешествий составляем согласно танцевальным фестивалям и вечеринкам. Например, только что прилетели из Хорватии, там был большой фестиваль на 5 000 человек. Представляете, сколько людей занимается и увлекается этими направлениями во всех уголках мира.

Но я не заиклена только на одном. Я разносторонний человек в плане танцев: сейчас мне стало интересно развиваться в современных направлениях, многое беру для своего профильного стиля, и танец становится еще лучше. Как говорится, нет предела совершенству!

Также у меня есть и другие увлечения. Обожаю театр, прогулки, велосипед, природу, люблю путешествовать и узнавать новое. Считаю, что это прекрасно, когда другие увлечения совпадают с профессиональной деятельностью. Когда можно объединять танцы и путешествия, когда можно организовать велопоход со своими учениками и так далее.

— Твой совет, как профессионала, стоит ли заниматься танцами как спортом или достаточно для души? Ребенка стоит отдавать в балльные?

— Ты прямо по живому режешь! (смеется) Давай так: танцы, на мой взгляд, — это необходимая вещь как детям, для развития координации, слуха, пластичности, так и взрослым. И для этого достаточно записаться к

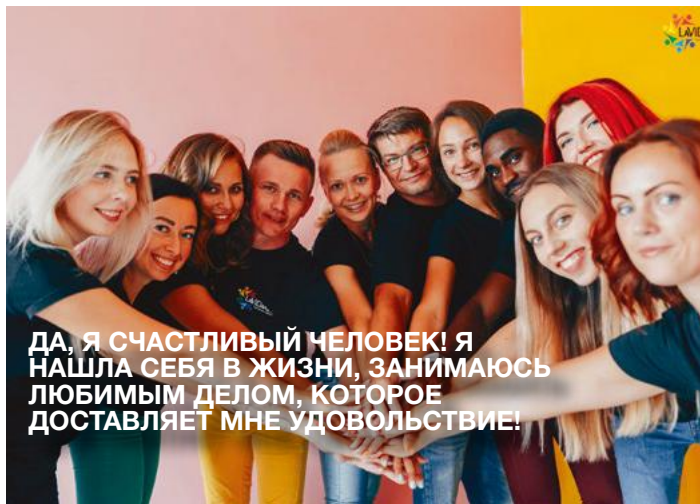


**БЕСКОНЕЧНО
БЛАГОДАРНА
СВОИМ
РОДИТЕЛЯМ
ЗА ТО,
ЧТО ОТДАЛИ
МЕНЯ
В БАЛЛЬНЫЕ
ТАНЦЫ.**

нам в академню, например (*смеётся*). Мы проводим занятия для взрослых и детей. Для пробы, чтобы понять нравится вам или нет, у нас всегда есть бесплатное первое занятие!

Бальные же танцы – это спорт, я уже говорила об этом. Это много сил, времени и денег! Но при всех сложностях, которые были, они мне дали очень много. Бесконечно благодарна своим родителям за то, что отдали меня в бальные танцы. Это настоящая школа жизни. Если бы не спортивные бальные танцы, вряд ли бы я состоялась как танцор. Но это должен быть осознанный выбор как родителей, так и детей...

В любом случае, это куда лучше, чем сидеть перед компьютером. Сейчас к тому же множество различных направлений, которыми можно начать заниматься как профессионально, так и для души.



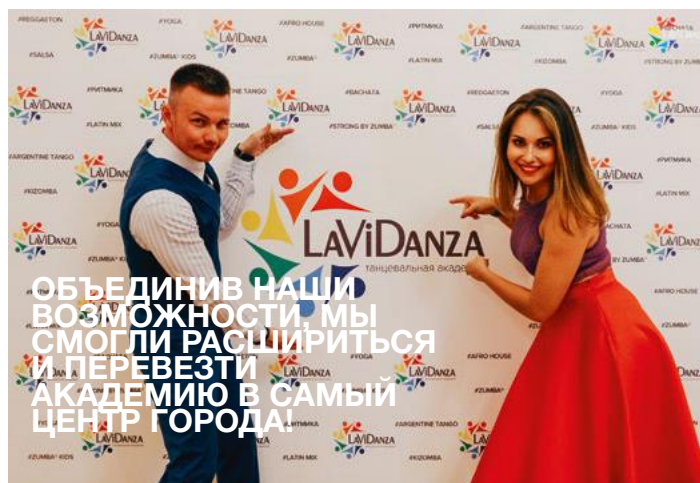
Если заниматься раз в неделю – один результат, кто погрузился и увлечён – ходит чуть ли не каждый день – другой результат. Затанцует, в любом случае, каждый!

расширится и перевезти академию в самый центр города!

Самое важное наше мероприятие, которым бодем сейчас и отдаём все силы, – это III Международный танцевальный фестиваль, который в этом году будет проходить в Суздале, в ГТК. Он единственный во всей Владимирской области. В первый год на нем было всего 70 участников, во второй – 150, а в этом году на фестиваль приедет более 200 человек.

Будут мастер-классы от топовых мировых звезд по сальсе и бачате, шоу-программа и вечеринки.

Также мне хочется давать свои мастер-классы в других городах и даже странах, выступать с шоу-номерами на фестивалях. Сейчас активно работаю над этим.



– Сколько нужно времени, чтобы научиться танцевать?

– О-о-о-о, это самый часто задаваемый вопрос! Все сугубо индивидуально, невозможно ответить сколько. Обучение танцам – это скорее процесс. Не верьте рекламам, которые обещают, что вас научат танцевать за пять занятий. Все зависит от вас и от цели, которую вы себе ставите.

– Можешь поделиться ближайшими планами?

– Их миллион! Конечно же, развитие и продолжение того, что уже есть. Мы это активно делаем с моим партнером Александром. Он два года назад переехал из Москвы, где долго работал в социальных танцах и имеет огромный опыт в этой сфере. Объединив наши возможности, мы смогли

– Как ты считаешь, ты счастливый человек?

– Да, я счастливый человек! Я нашла себя в жизни, занимаюсь любимым делом, которое доставляет мне удовольствие! Люблю танцевать, преподавать, путешествовать, знакомиться и общаться! Все это мне дарят танцы!





Ведущая рубрики:
Елена СОЛОНЕЦ
врач-косметолог.

О ПОЛЬЗЕ ВОДЫ



Тело взрослого человека на 70% состоит из воды. С возрастом этот процент снижается. Максимальное содержание воды в нашем организме в крови, легких, мозге. Самое низкое – в костях, но всё равно это 30%.

Вода выполняет самые различные функции: это и растворитель для всех веществ, и терморегулятор, и основная составляющая межклеточной жидкости, плазмы, лимфы, суставной жидкости и всех остальных жидкостей нашего организма.

Каждый день с мочой, потом, дыханием мы теряем около 1,5–2 литров воды. Поэтому жизненно необходимо восполнять этот объём для нормальной жизнедеятельности организма.

Есть золотое правило расчёта объёма жидкости, которую нужно выпить: 30 мл на 1 кг веса минус 500 мл, которые мы получаем с едой. Естественно, при высокой температуре воздуха или при серьезных физических нагрузках, объём потребляемой воды должен быть увеличен.

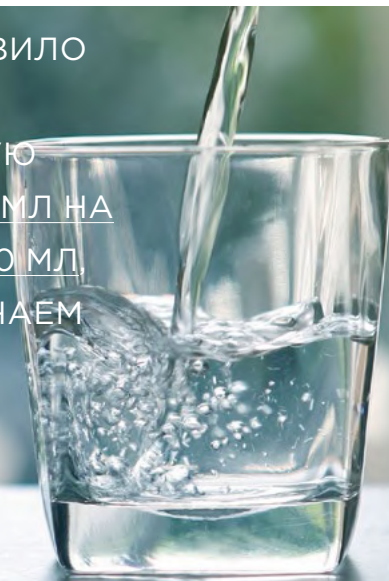
Очень часто слышу: «Можно заменить воду чаем или соком?»

Для нашего организма любая другая жидкость – это раствор, из которого нужно выделить чистую воду, а на это нужно потратить энергию, поэтому, если мы хотим облегчить жизнь нашему организму, лучше пить чистую воду.

Какую воду лучше пить?

1. Вода должна быть без примесей тяжелых металлов, хлора.

ЕСТЬ ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО
РАСЧЁТА ОБЪЁМА
ЖИДКОСТИ, КОТОРУЮ
НУЖНО ВЫПИТЬ: 30 МЛ НА
1 КГ ВЕСА МИНУС 500 МЛ
КОТОРЫЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ
С ЕДОЙ



2. Жесткость воды должна быть в районе 1,5–2,0 мг-экв/л. Чем жёстче вода, тем выше риск мочекаменной болезни и кальцификации органов и сосудов.

3. Минерализация воды – не больше 1г/л. Здесь речь идёт о содержании микро- и макроэлементов: натрия, калий, кальций, фтор, йод, железо, марганец. Если минерализация воды более 1г/л, то её можно употреблять в лечебных целях, но строго контролировать количество.

4. Уровень pH воды. Идеально, чтобы вода была слабощелочной: 7,4–7,5. Этот показатель наиболее близок к pH плазмы крови. Для справки:

pH газировки известного всем бренда Coca-Cola составляет 1,5.

5. ОВП воды. Окислительно-восстановительный потенциал показывает степень активности электронов. Самый идеальный ОВП воды –100 мВ, потому что это наиболее близкий показатель к

ОВП плазмы. При отрицательном ОВП вода является восстановителем и отдаёт электроны свободным радикалам, нейтрализует их, выполняя функции антиоксиданта. При положительном ОВП вода наоборот захватывает электроны у веществ, с которыми вступает в реакцию, т.е. является окислителем.

Для справки: ОВП того же известного всем газированного напитка Coca-Cola – 250мВ.

6. Поверхностное натяжение воды. Чем выше этот показатель, тем более вязкая жидкость. Оптимальный коэффициент поверхностного натяжения для питьевой воды 60 дин/см.

Если наша питьевая вода будет удовлетворять всем показателям, то организму не придётся тратить энергию, минералы, антиоксиданты для улучшения биодоступности воды, и такая вода быстро поступает в клетки, в межклеточную жидкость.

Очень важно время, когда нужно пить воду.

Утром до завтрака: 500 мл. Восполняем тот объём воды, который организм потратил ночью.

Днём пьём перед каждым приёмом пищи за 20 минут или через 1,5 часа после еды. Во время еды пить не нужно, потому что тем самым мы мешаем пищеварению, разбавляя соляную кислоту в желудке.

Горячая или холодная? Идеально, чтобы вода была комнатной температуры.

Я надеюсь, что эта информация была вам полезна.

**БУДЬТЕ КРАСИВЫМИ
И ЗДОРОВЫМИ!**

Любые вопросы по косметологии вы всегда можете обсудить с нами в инстаграме на нашей страничке [@molodost33](https://www.instagram.com/molodost33).



Игорь Ярко

Гуру массажа в салоне красоты «Багира»



Игорь – профессиональный массажист с медицинским образованием. Стаж работы более 20 лет. Сейчас он практикует в салоне красоты «Багира». Эксперт своего дела рассказал о видах массажа, которые он делает, и почему массаж нужен всем.

– Игорь, расскажите, какие массажные услуги есть в салоне «Багира»?

– Услуг достаточно, на каждый запрос. Конечно, бестселлер – это классический массаж. Также у нас есть тайский массаж, египетский, прессотерапия, спа-процедуры, медовый и вакуумный массажи.

Если говорить о том, что популярно в данный момент, то это антицеллюлитный массаж. Эта процедура актуальна именно в весенне-летний сезон. В этот период времени все метаболические и обменные процессы ускорены, организм в хорошей фазе, чтобы убрать лишние килограммы, и массаж в этом хорошо поможет. Так что лишние сантиметры мы можем убрать не только фитнесом.

В комплексе эффект будет еще более ощутимым, конечно.

– Что вы можете рассказать про лечебный массаж? Как часто за ним приходят к вам в салон?

– Практически любой массаж в той или иной мере лечебный. Если говорить конкретнее, то под лечебным массажем понимают манипуляции по устранению боли, выражаясь бытовым языком. Обращаются регулярно. Как правило, люди приходят вторично либо по рекомендации. Рассмотрим ситуацию: у человека заболела спина. В лучшем случае он идет на прием ко врачу, но, как правило, пьет обезболивающее или растирает мазью. Врач, скорее всего, назначил бы массаж, потому что и без приема таблеток можно снять

отек, защемление и боль. Всего 1-2 сеанса и нет боли. Обычно рекомендуют 5 сеансов для закрепления результата.





– Игорь, а вы можете описать процесс того, как массаж помогает снять боль и улучшить состояние человека?

– Вы знаете, что человек на 80% состоит из воды, вернее из раствора, который омывает наши органы, приносит питание, уносит отработанный материал. Всё работает хорошо, пока наш организм находится в тонусе, все мышцы работают активно. Но современные реалии загнали нас в офисное кресло, в автомобиль и так далее. Заметно снижение активности. И наш организм не так эффективно качает растворы, образуются застои, интоксикации продуктами распада, воспаления и так далее. Массаж помогает восстановить движение раствора, активизировать питание на межклеточном уровне. Из тканей выходят токсины, состояние нормализуется. Поэтому я рекомендую всем проходить курс массажа 2 раза в год. Это такой необходимый минимум для физиологии. Массаж активно влияет на все системы, особенно на нервную.

– Я слышал, что массаж помогает справиться со стрессом и выйти из депрессии.

– Совершенно верно. Мы все

каждый день находимся в стрессе и не важно, позитивный он или негативный. Если механизм психологической перезагрузки дает сбой, мы продолжаем оставаться в стрессовом состоянии, которое перерастает в депрессию. Депрессия – это когда у человека нет стремлений, планов, позитивного мышления, есть апатия и серость. Что нам нужно сделать? Перезапустить систему. В этом поможет массаж! Во время процедуры руки массажиста неоднократно действуют на кожу, мышцы. Эти сигналы идут в нервную систему и их так много, что происходит своего рода короткое замыкание, нервная система перезапускается и вновь работает как нужно. Бывает, что человек приходит на массаж грустный, подавленный, а после сеанса уходит с улыбкой на лице и говорит, что ему стало хорошо, он ощущает себя счастливым.



– Можно ли таких результатов добиться массажными креслами и прочими приспособлениями?

– Нет, ничто не может сравниться с массажистом. Опытный массажист руками чувствует зоны напряженности на теле человека, то есть диагностирует, а потом прорабатывает

их. Приборы обычно работают циклично, с каким-то набором движений и направлений. Конечно, эффект от массажа достигается не только массажными техниками. Это приятная расслабляющая атмосфера, музыка или звуки природы, ароматерапия, масла, спа-процедуры. Например, у нас стоит кедровая бочка, есть сауна. Также я работаю в различных массажных техниках. Массаж может состоять только из поглаживаний и легких касаний, но эффект вас удивит. Есть и болевые виды массажа. Все зависит от того, с какой проблемой или желанием вы пришли в салон «Багира». В любом случае вы будите приятно удивлены от того эффекта, который ощущаете уже после первого сеанса.

– Существует мнение, что нужно подбирать массажиста под свой темперамент. Это верно?

– Да, верное мнение. Но вам повезет, если вы найдете массажиста, который умеет подстраиваться под вас. Можно сказать, что уже нашли. Приходите на сеанс классического массажа, я с удовольствием расскажу про другие процедуры и какой эффект будет в итоге.



Багира
салон красоты

📍 г. Владимир, ул. Студенческая, 6д;
☎ +7 4922 47-25-27, +7 904 591-55-55;
✉ salon_bagira_33
📧 @salonbagira33
🌐 krasota33.ru

SAXAR

Новый центр доступной депиляции

у «Крейсера»



МИРОВОЙ И ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТРЕНД – САЛОНЫ КРАСОТЫ С МОНОУСЛУГОЙ. МЫ ПОБЫВАЛИ В НОВОМ ЦЕНТРЕ ДЕПИЛЯЦИИ SAXAR, ПОЗНАКОМИЛИСЬ С ВЛАДЕЛИЦЕЙ КРИСТИНОЙ ЛАРИОНОВОЙ И УЗНАЛИ, ЧЕМ ЕЁ ПРИВЛЕК ФОРМАТ УЗКОНАПРАВЛЕННОГО САЛОНА.

– Как вы пришли в эту сферу?

– В косметологии я уже 5 лет, у меня международная аккредитация, которую я получила в Москве, пройдя обучение в престижной школе. Но в столице не осталась, вернулась в родной Владимир. Долгое время работала как частный мастер, но возникло желание роста. Помог случай: одна из моих знакомых стала работать в этой же сфере. Мы встретились, пообщались и решили открыть свой салон с узким направлением – депиляция.

– Кристина, почему узконаправленный салон?

– Философия простая: лучше делать что-то одно и очень хорошо, чем распыляться на направления. Так появился центр доступной депиляции SAXAR. Мы сами работающие мастера и понимаем, как должен работать салон. Когда у тебя одно направление, проще обучать и контролировать мастеров. Мы работаем по международным стандартам оказания услуг. Все мастера проходят обучение и соблюдают этот важный критерий в своей работе. Все специалисты с медицинским образованием.

– Можно подробнее про ваши услуги?

– У нас два направления: депиляция и косметология. Депиляция у нас сахар и воск. Я считаю, что они вполне могут конкурировать с лазерной эпиляцией. По крайней мере, это более проверенные методы. Работаем на качественных продуктах. Мы дистрибьюторы сахарной пасты и уходовой косметики «Юскис». «Юскис»/YUSKISS – это российский бренд с качественными компонентами. Например, сахарная паста не уступает по качеству западным продуктам. Мы рекомендуем её. По восковой эпиляции мы работаем на американских и итальянских продуктах.

Что касается косметологии: у меня авторский массаж лица, оформление бровей, уходы, чистки, работа с проблемной кожей.

– Шугаринг и воск – это не больно?

– Если у вас низкий болевой порог, можно прибегнуть к наружной анестезии при помощи крема. Процедура не столь болезненна, но при этом доступна абсолютно всем. Мужчины не часто приходят, и зря, потому

что при помощи депиляции можно убрать волосы подмышками, например. Это элементарная гигиена. Куда безопаснее бритвы, потому что от бритвы раздражение и порезы.

– Есть топовые запросы на депиляцию?

– Да, сейчас летний сезон – тренд на руки и ноги. Зона бикини – это бестселлер вне времени и сезонов. За новинками, акциями и рекомендациями от мастеров можно следить в наших социальных сетях. Также напоминаю, что у нас можно приобрести уходовую косметику «Юскис».


SAXAR
центр доступной депиляции

г. Владимир,
ул. Крайнова, 5

тел.: +7 980 751 25 24
+7 904 033 05 24

instagram: @saxar_vld



жилой комплекс
ОТРАЖЕНИЕ

| ТВОЕГО КОМФОРТА



25-00-42



Застройщик ООО «Монострой»

Проектная декларация на сайте monostroy33.ru

Восстановить волосы за 15 минут? Легко!



В НАШЕМ САЛОНЕ ПОЯВИЛОСЬ НЕСКОЛЬКО НОВИНОК - УХОДОВЫХ ПРОЦЕДУР ДЛЯ ВАШИХ ВОЛОС! ИХ ОСОБЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЕ ОНИ НЕ ЗАНИМАЮТ МНОГО ВРЕМЕНИ (МЕНЕЕ ЧАСА) И НЕ ТРЕБУЮТ ТЕРМООБРАБОТКИ! ПРОЦЕДУРЫ ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ НА ИСПАНСКОЙ КОСМЕТИКЕ BLANZO. ОСНОВОЙ ВСЕХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ДАННОЙ КОМПАНИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЭКОЛОГИЧНОСТЬ. ПРОЦЕДУРЫ ПОЛНОСТЬЮ БЕЗОПАСНЫ КАК ДЛЯ КЛИЕНТА, ТАК И ДЛЯ МАСТЕРА. РАССКАЖЕМ О КАЖДОЙ ПРОЦЕДУРЕ ПОДРОБНЕЕ:



1. Пилинг кожи головы.

В состав пилинга входят фруктовые кислоты, которые отшелушивают ороговевший слой, тем самым позволяя коже дышать, и очищают волосяные лунок. Провитамин B5 оказывает заживляющее, тонизирующее и омолаживающее действие на кожу. Пироктон оламин в составе - мощный противогрибковый компонент, который также способствует очищению кожного покрова, так как обладает и антибактериальным эффектом. Процедура безболезненная и абсолютно не затратная по времени. Сам пилинг проходит в течение 10 минут, а результат - здоровая кожа и волосы. В профилактических целях рекомендуется

делать его 1-2 раза в месяц (кожу лица же мы регулярно очищаем). Препарат наносится специальным инструментом - сплендором, который распыляет его и способствует более равномерному распределению по коже головы. В процессе процедуры начинается ощущаться холодок и иногда небольшое покалывание из-за входящего в состав ментола. Процедура довольно интересная и приятная. Попробовать хотя бы раз точно стоит!

После процедуры Вы получите:

- дыхание кожи
- нормализацию работы сальных желёз
- устранение перхоти и запаха
- здоровую кожу и красоту волос
- усиление роста волос
- минимизация выпадения волос

2. Следующие процедуры - «Рождение Красоты Gloss» и «Контурная пластика волос Hyalu-C Gloss»,

которые восстанавливают структуру волос на молекулярном уровне. Процедуры проводятся на основе трёх видов эликсира, предназначенных для разных типов волос! Уникальные составы эликсиров направлены на питание, увлажнение, защиту цвета окрашенных волос. Во время процедуры используется сплендор, который разбивает состав до мельчайших частиц. Волосы мгновенно впитывают эликсир на 100%, поэтому результат уже виден после первой процедуры!



Проблема: сухие, ломкие, обезжизненные, секущиеся волосы

Результат:

- эластичные и увлажненные волосы с ослепительным блеском
- пластика волос на основе гиалуроновой кислоты
- волосы становятся гладкими и струящимися
- волосы защищены от внешних воздействий
- процедура сохраняет цвет после окрашивания

Приходите в салон Cherry Sweet попробовать на себе эти волшебные процедуры!

Мы ждём вас ежедневно
с 09:00 до 20:00

+7 930 222 45 25

г. Владимир, пр-т Строителей, 15Д



ГРАДИЕНТ В ПЕРМАНЕНТНОМ МАКИЯЖЕ



ИСПРАВЛЕНИЕ НЕКАЧЕСТВЕННЫХ РАБОТ
И ЛАЗЕРНОЕ УДАЛЕНИЕ ТАТУАЖА

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

☎ +7 4922 52-55-45
+7 910 187-37-01

📷 @granclinic
📘 facebook.com/ГраниКлиник

вита визаж.рф

Лицензию № ЛО-33-01-002355 от 14 апреля 2017.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ПАРА ДЕТАЛЕЙ–И ТЫ ПАРИЖАНКА!

УЖЕ С 20-30 СЕНТЯБРЯ СУПЕРКОМАНДА
МЕЧТЫ STUDIO PEOPLE СОБИРАЕТСЯ В
ФОТОТУР В СТАМБУЛ И КАППАДОКИЮ!

ИМЕННО ПОЭТОМУ СЕГОДНЯШНИЙ
ВЫПУСК КОМАНДА СТИЛЬНЫХ ДЕВЧОНОК
ПОСВЯЩАЕТ ПУТЕШЕСТВИЯМ. А ТОЧНЕЕ
СЕГОДНЯ ТЫ УЗНАЕШЬ, КАК, ИЗМЕНИВ ВО
ВНЕШНОСТИ
БУКВАЛЬНО ПАРУ ДЕТАЛЕЙ, ПРЕВРАТИТЬСЯ
В ЭЛЕГАНТНУЮ ПАРИЖАНКУ, ЯРКУЮ
ТУРЕЦКУЮ ДЕВУШКУ ИЛИ В ЛАКОНИЧНУЮ
СКАНДИНАВСКУЮ НАТУРУ!

ДЕВЧОНКИ УВЕРЯЮТ, ЧТО СДЕЛАТЬ ЭТО
ПРОЩЕ ПРОСТОГО! БЕРИТЕ НА КАРАНДАШ
КРУТЫЕ СТИЛИСТИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ.
ПОЕХАЛИ!

КАК?
СПРОСИ У
STUDIO PEOPLE!



Стилист: @sophie_kokos

Визажист: @kat_gluh

Фотограф: @smolyak_photographer

СКАНДИНАВИЯ

София Кожевникова,
СТИЛИСТ:

«Простота, лаконичность, натуральные ткани — это всё про скандинавский стиль. Что в одежде, что в интерьере жители этой страны предпочитают удобство и функциональность. Поэтому выбираем платье-рубашку, которая может защитить от летнего зноя и служить накидкой. А вечером, с босоножками на каблучке и широким ремнём, будет отличным платьем на летний вечер.

Совет: для этого стиля присуще сочетание спорта и легких тканей: надевай платье с кроссовками, а туфли с широкими ботинками палаццо».

Катя Глухова,

ВИЗАЖИСТ: «Отличается ли скандинавский макияж от всех остальных? Конечно, да! На мой взгляд, скандинавский макияж — это максимально натуральный, естественный и здоровый цвет лица, чистая кожа, а ресницы немного подкрашены. На Алёне сейчас есть румянец, нежный блеск и жидкий хайлайтер, бровки зачесаны. Всё идеально для Скандинавии!

Совет: Знала ли ты, что кисть даёт наиболее плотное покрытие? Наноси тон влажным спонжем! Благодаря ему ты получишь натуральный и максимально естественный тон.



ТУРЦИЯ

София Кожевникова,
СТИЛИСТ:

«Мы уже готовимся к нашему фототуру в Стамбул и Каппадокию, который будет в сентябре. Поэтому не боимся сочетать яркие цвета!



Давно ушёл миф о том, что красный и розовый не могут быть в паре. Чем ярче, тем лучше! Так ваши фотографии из самых колоритных восточных стран точно не останутся незамеченными в ленте соци-

альных сетей. Используем воланы, просторный крой, но не забываем подчеркнуть талино.

Совет: если нет ничего яркого под рукой, тебя выручит платок. Закрути из него тюрбан, и образ станет сразу с восточной перчинкой».

Катя Глухова,

ВИЗАЖИСТ: «Что главное в восточном макияже? Конечно же, цвет. Да побольше! Широкие стрелки, яркие губы, иногда даже стразы и много блесток. Используем лицо как художественный холст. У Кати густо прокрашены ресницы, широкие стрелки и суперматовые губы. Не стоит забывать, что брови должны тоже оставаться яркими, идти четкой линией с выразительным изгибом.

Совет: Внутренний уголок глаза можно слегка подсветить хайлайтером или серебристыми тенями — так вы добьетесь эффекта свежего и открытого взгляда».



people STUDIO

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ В STUDIO PEOPLE - как дома, только круче!

Потому что ты можешь сделать
самый нетипичный праздник:

- Диджей, кальян и фуршет - основа любой столичной вечеринки.
- У тебя будут крутые стильные фото, потому что в Studio People лучшие интерьеры
- В любой момент ты сможешь заказать все что угодно, пойти погулять, дойти до магазина или клуба, потому что Studio People находится в центре города!
- В Studio People ты всегда можешь рассчитывать на крутое техническое оборудование: колонки для музыки, телевизор для просмотра фильмов или семейных фотографий и так далее.
- Если тебе чего-то не хватает - спроси у администратора. Он всегда придет на помощь!
- В Studio People ты можете чувствовать себя, как дома.
- И, наконец, в Studio People очень много места - все твои друзья поместятся!

Хочешь веселых гостей, идеальные селфи и море позитивных воспоминаний? Звони!

 @studio.people

 8 900 59 000 22



ФРАНЦИЯ



София

Кожевникова,

СТИЛИСТ: «Ох, как прекрасны улицы Парижа! Сотни уличных кафешек, газетные киоски, быстрая журчащая речь, архитектура. Всё прекрасно, но и во Владимире есть кусочек Парижа. Для него выбираем шифоновую блузу с объёмными рукавами. Плюс бант на шее, который поддерживаем остроносными туфельками в горошек. А чтобы показать бунтарский характер парижанки, добавляем мини-юбку из эко-кожи.

Совет: Всегда помни о балансе — уравновешивай женственность чем-то повседневным».

Катя Глухова,

ВИЗАЖИСТ: «Французский стиль отличается сочетанием простоты и стиля. Макияж — одна из важных составляющих. Главная черта в макияже — минимализм. Поэтому у Софи лёгкий и сияющий тон. Макияж выбираем яркий, но в то же время не перегруженный деталями. Мы избегаем лишних движений кистью. Какие цвета? Сдержанные для глаз и яркие, насыщенные для губ. У Софи прокрашены реснички,



лёгкий румянец, на глазах хайлайтер и сочные губы. То, что нужно!

Совет: Румяна лучше наносить слоями, но важно помнить, что их не должно быть слишком много».

ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- крутые фото от Алены Смоляк;
- неожиданные и смелые образы от Кати и Софи;
- море положительных эмоций и впечатлений от путешествия и проведенного времени в девчачьем кругу.

Ещё думаешь, ехать или нет?
Покупай билеты, мы ждём тебя!

Над материалом работала команда

@studio.people

Стилист: @sophie_kokos

Визажист: @kat_gluh

Фотограф: @smolyak_photographer



**ХОЧЕШЬ
ПРАЗДНИК?**

**ЗАКАЖИ ЕГО
В @MEGASHARIK33!**

Самые необычные сочетания и формы, яркие «вкусные» цвета и просто взрывные композиции – это всё про шары. Они столь универсальны в оформлении праздника, что просто незаменимы.

Хотите яркий праздник – заказывайте шары в **@megasharik33!**

- НА ЛЮБОЕ МЕРОПРИЯТИЕ!
- ДОСТАВКА 24/7
- ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НАДПИСЬ

+7 903 776 78 05
@mega_sharik



СТИЛЬ

ГОРОДА

СОБИРАЕМ ГАРДЕРОБ



«МИНУС 5 КИЛОГРАММОВ»

СО СВЕТЛАННОЙ АФАНАСЬЕВОЙ

БЕЛЬЁ КОРРЕКТИРУЮЩЕЕ



Если вы видите модель плюс сайз, на которой великолепно сидит летящее платье, во всем виноват «Спанкс» или аналог корректирующего белья.

Я не буду петь дифирамбы бодипозитиву. Любой стилист знает: чем больше еды, тем меньше одежды подходит. Так что есть два варианта: купить абонемент в зал и кухонные весы или корректирующее белье, чтобы на талии не селилась «гусеница» из складок.

Впрочем, любую комплекцию можно знатно испоганить бельём на размер меньше. Лямки могут врезаться даже в самую стройную фигуру. Если размер груди большой, выбирайте широко расположенные чашечки, и наоборот.

Кружевные комплекты меняем на гладкие. Белое белье лучше не покупать: его видно даже под светлой одеждой, в отличие от бежевого и черного — под темные комплекты.

Оверсайз при размере 46 и выше может только прибавить веса, меняем его на полуприталенные силуэты, которые держат форму. Это значит, что лучше жакет, чем тоненький трикотаж в обляпочку.

5 КГ В БЁДРАХ



Брюки всегда выбираем по посадке в бедрах. Талию можно ушить, а вот натянутые, как на барабан, джинсы украсить не могут.

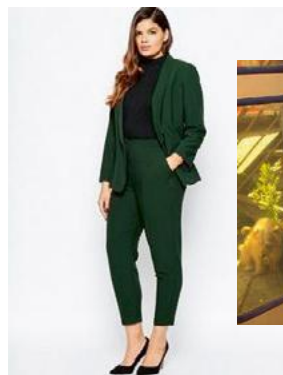
Фасон, с которым никогда не промахнешься, — прямой, длина до середины каблук. Посадка — средняя. Высокая возможна, если есть желание подчеркнуть перепад «талия-бёдра», но последние от этого меньше смотреться не будут. Можно модель с «защипами», но без излишнего объёма.

Коррекция фигуры — это игра пропорций. Если выбираете укороченные, открывающие щиколотку, следите, чтобы не сильно обтягивало икры, иначе бедра на контрасте выглядят ещё больше.

Кстати, тот же совет к выбору каблука: как бы ни тянуло на пшпильку, лучше выбрать пошире, иначе диспропорция будет очевидна.

Цвет — нейтральный, без потертостей. Принт средний по размеру: крупный и мелкий расширяет. Леопард не рекомендуем, зато можно цветы и геометрию. Если выбираете клетку, следите, чтобы она не искажалась волной на ноге.

ФОРМА И ПРОПОРЦИИ В ОДЕЖДЕ



Где заканчивается вещь, туда приковывается внимание. Работает на всём без исключения.

Край пиджака должен заканчиваться в самом выигрышном и узком месте. Ещё лучше, если спереди он будет скроен на удлинение.

С юбкой та же история — лучше длина чуть ниже колена либо макси. Крой прямой или с запахом.

Но если брюки женщины выбирают пристально, то на верх уже сил не остается. А мы видим весь облик целиком.

МИНУС 5 КГ В ТАЛИИ



Если не устраивает живот, не стоит носить укороченные кофты и блузки с резинкой на талии. Фигура типа «яблоко» хорошо выглядит в силуэте «кокон».

Футболки и топы лучше выбирать с рукавом реглан, если широкие плечи. Если полноваты предплечья, то закатывайте по диагонали рукава, выбирайте длинный рукав «епископ» или 3/4. Стандартная футболка, которая заканчивается на самом широком месте бицухи, хрупкости не прибавит.

Если хотите сбалансировать верх—низ, то добавьте объёма в плечах. При прямоугольной фигуре талия визуально может появиться от рукава «овечья ножка».

Пояс подчеркивает талию, если она ярко выражена. В остальных случаях играет номинальную роль. Если талия не выражена, то футболки и рубашки лучше носить полузакрученными.

КОРРЕКЦИЯ БЮСТА



Если у вас большая грудь и вы хотите это скорректировать одеждой, то убирайте водолазки, заменяйте на V-образные вырезы. Нет накладным карманам. Вот в целом и вся премудрость.

ПРИНТЫ ВЕРХА И ПРИНЦИП КОНТРАСТА



Легче наклеить с фасонами и тканями, чем с принтами. Если выдержите рекомендации по форме и пропорциям, можно использовать любые узоры, которые украшают лично вас. Белый всегда притянет внимание, особенно в сочетании с ярким или чёрным. Поэтому такое контрастное сочетание лучше держать подальше от проблемной зоны. Для коррекции подойдет средний и низкий контраст в принтах. Как проверить? Сфотографируйте себя в образе и переведите фотографию в чб. Если принт почти сливается, значит, низкая контрастность цветов.

Черная сумка на темном образе только добавит объём. Помните, мы смотрим на человека целиком. Лучше выбирайте контрастную и соразмерную росту и пропорциям. Обувь — акцентную. Украшения — от среднего до объёмного.

Мне уже к концу статьи кажется, что вы скорее пойдёте в тренажёрный зал, чем соедините вместе рекомендации. С другой стороны, правильные джинсы с пиджаком 5 кг сбрасывают. Этим я и успокаиваюсь, когда доедаю мороженое под сериальчик.



KOMOD BÜRO

INTERIOR • LIGHT • ACCESSORIES

ЛЕТНЕЕ НАСТРОЕНИЕ
скидка на декор

-20%

акция действует до 31 июля 2019 г.

г. Владимир, ул. Дзержинского, 9А
отдельный вход со стороны
ул. Большие Ременники

+7 (919) 007-89-81
+7 (4922) 77-89-69
info@komodburo.ru

Роман Комов

Страх и романтика промзоны

РОМАН КОМОВ, В ПРОШЛОМ ЖУРНАЛИСТ, А ТЕПЕРЬ ПОМОЩНИК ГЕНДИРЕКТОРА КОМПАНИИ «БЕРГУС», ПРОСТО НЕ МОЖЕТ ЖИТЬ БЕЗ ПРИКЛЮЧЕНИЙ. В ПРОШЛОМ ГОДУ ОН НАЧАЛ ИЗУЧАТЬ ЗАБРОШЕННЫЕ УЧАСТКИ ВЛАДИМИРСКИХ ЗАВОДОВ И ПРИОБРЕЛ СТАТУС ЧУТЬ ЛИ НЕ САМОГО ГЛАВНОГО ЗНАТОКА ПРОМЗОНЫ. О СВОЁМ НЕОБЫЧНОМ УВЛЕЧЕНИИ РОМАН РАССКАЗАЛ «100ЛИЦЕ».

фото
из личного архива
Романа Комова



– Роман, говорят, во Владимире можно найти целый БТР. Это правда?

– Относительно. Снаружи он выглядит вполне себе целым, а внутри сожжён. Но так как он внешне хорошо сохранился, к нему ходит достаточно большое количество любителей приключений и фото

– Ты много лет работал криминальным журналистом. Наверное, привык к адреналину в своей жизни и

поэтому отправился лазать по промзоне?

– Не знаю, как там наверху, а на региональном уровне работа криминального журналиста скучна и неинтересна: на 70-80% она состоит в переписывании пресс-релизов. Скорее, наоборот, я занимался скучным делом, и мне не хватало адреналина, из-за этого я увлёкся изучением промзоны. Недавно, кстати, один неглупый человек сказал, что всем людям в жизни чего-то не хватает, и они пытаются создать себе какую-то

параллельную реальность. Я её нашёл буквально в двух шагах от нашей привычной жизни. Периодически в неё погружаюсь, чтобы найти что-то новое, почерпнуть вдохновение для реальной жизни.

– Какие самые опасные и страшные места промзоны ты нашёл?

– Совсем недавно я и ещё один мой друг по несчастью обнаружили на территории Тракторного завода возвышение с какими-то бетонными



укреплениями, будто бомбоубежище. Вход туда только через верх. Смотришь, а там огромная глубина, метров 10, и неизвестно, что внизу. Мы решали, кто первый спустится, и так как я более опытный сталкер, честь идти выпала мне. Спуск вниз – по стгнившей металлической лестнице, несколько перекладин рассыпались прямо под моими ногами. Я осторожно, по миллиметру, спускался. Когда добрался до низа, оказалось, что это огромное помещение, там можно концерты устраивать. Полный мрак. Не вполне устойчивый грунт под ногами... Думаешь, вдруг он провалится, и тебе ещё метров двадцать вниз лететь. Ещё очень страшно подни-

маться по бетонным лестницам. Они, мягко говоря, выглядят не новыми, и когда идёшь по ним, тоже по полступеньки продвигаешься вверх, чтобы прощупать, выдержат ли они тебя. Страшно ходить по крыше. Допустим, цех Тракторного завода «Гвоздика» старый, 30 лет как заброшен. А крыша огромная, целый аэродром. Думаешь, если оступишься, 20 метров лететь на бетон. Страх связан именно с ветхостью конструкций, скажем так. Первый раз страшно идти, а потом уже знаешь, чего да как.

– Атмосфера промзоны – какая она?

– Промзона большая, и там разная ат-

мосфера. Это не только заводы, это и природа, например. Допустим, есть во Владимире речка Рпень.

Что знает о ней среднестатистический владимирец?

– Что она есть.

– А знаешь ли ты, сколько мостов проходит через речку Рпень? Если брать территорию от Пекинки до Химзавода, я знаю четыре моста. Один из них большой, с плотиной и целыми водопадами. А ещё три – металлические пешеходные мосты, их можно назвать произведениями искусства. Им уже по полвека, но выглядят как новые! Ещё их всякие вьющиеся зелёные растения переплетают. Очень красиво! Рпень проходит практически через всю промзону, она довольно широкая, есть разные притоки, один из которых выходит из Русалочьего озера.

– Там водятся русалки?

– Оно находится как раз в урочище Русалка. Когда-то там проводили всякие языческие праздники, это озеро есть на всех древних картах. А сейчас оно буквально на грани гибели. С одной стороны от него



огромная, на несколько десятков гектаров, несанкционированная свалка, и озеро заваливают мусором. А с другой стороны идёт добыча металла. Раньше Тракторный завод сваливал сюда всякие запчасти, двигатели, даже целые трактора. Сейчас эта огромная территория арендована фирмой, которая занимается поисками чермета, и весь переработанный грунт они сваливают в сторону озера. А там бобы живут, утки. Природа там какая! Романтика! Очень красивое место. И жаль видеть, как его губят. Есть промзона, связанная с открытой местностью. Допустим, интересные места в районе ТЭЦ. Там есть заброшенная железная дорога с сохранившимися семафорами, будками смотрителей. А в заброшенных зданиях атмосфера

совсем другая. Интересно заходить в бытовки. Там можно изучить, чем жили работники пару десятков лет назад. Находятся постеры, огромное количество эротических фотографий (*смётси*). Можно найти множество чертежей, по которым, возможно, получилось бы собрать танк. Или, допустим, в огромных пустых зданиях значительная часть впечатлений складывается из-за крика чаек. Звук устрашающий, особенно когда ты один. На крыше много гнёзд и у чаек конкуренция, они дерутся, яйца из гнёзд соседей скидывают вниз. Те падают, разбиваются, из них вываливаются невылупившиеся птенцы. Такая смесь чего-то жутковатого и необычного.



обязательно должно быть в экипировке сталкера?

— Смотря куда идёшь. Если в бун-керы, бомбоубежища, то резиновые сапоги, потому что практически все такие места затоплены водой. А так, обувь — кроссовки или берцы. Удобная одежда, чтобы все части тела были закрыты. Фонарь, телефон заряженные. Плюс я ещё беру с собой еду, воды, лекарства, спички, зажигалку, сухое горючее.

— Меры безопасности?

— Незнакомые места нужно изучать очень мелкими шажками, не прыгать, не ломиться. Если идёшь в первый раз в какое-то место, неопытных людей с собой лучше не брать, потому что сам ничего не знаешь, ещё и за ними надо саследить.

— Зачем обычному владимирицу идти в промзону?

— Как показывает опыт, обычному владимирицу это вообще не нужно. Потому что обычный владимирец живёт стандартной скучной жизнью. Поэтому мы ждём только сумасшедших исследователей. Их 0,01% или меньше.



— Ты берёшь артефакты, сувениры из новых мест?

— Нет, только фотографии. Во-первых, если это территория охраняемая и у неё есть хозяин, то вынос любой вещи могут расценить как кражу. Во-вторых, атмосфера промзоны и складывается из всех этих зданий, вещей, криков, шумов, артефактов. И если я сегодня что-то возьму, завтра ещё кто-то возьмёт, то что там останется? Я хочу, чтобы всё сохранилось как есть.

— И ещё пара вопросов на случай, если кто-то захочет отправиться в промзону. Что

текст: Ырк Мурочкина





Елена Мельникова
дизайнер интерьеров

ДИЗАЙН-ПРОЕКТЫ РЕМОНТ «ПОД КЛЮЧ»

- 3D - визуализация
- строительные чертежи
- подбор отделочных материалов
- полная комплектация мебелью и светильниками
- смета



Созданные мною интерьеры отражают философию жизни клиента, его индивидуальность, привычки, чувство вкуса. Именно поэтому каждый спроектированный мною объект – неповторим.

Вы считаете, что ремонт это стихийное бедствие? Это не так! Мой практический опыт и глубокие знания помогут Вам убедиться в том, что на самом деле ремонт - это просто! Хотите убедиться — позвоните мне.

ВЫГОДНАЯ СДЕЛКА:

ЗАЧЕМ НУЖЕН ДИЗАЙНЕР ПРИ ПОКУПКЕ КВАРТИРЫ?

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ОФОРМЛЕНИЕМ НОВОЙ ЖИЛПЛОЩАДИ, МЫ НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ПРИ ВЫБОРЕ ЭТОЙ САМОЙ ПЛОЩАДИ ОБРАТИТЬСЯ К ПРОФЕССИОНАЛУ.

ПОЧЕМУ?
ОТВЕТ В НАШЕМ МАТЕРИАЛЕ.



Покупка нового жилья – событие, значимость которого сложно переоценить. Здесь нас одолевают надежды, фантазии и, конечно, опасения. А что если продавец обманет, наш обыденный взгляд упустит что-то важное или цена окажется завышенной?

Уберечься от всех подводных камней, к сожалению, невозможно, однако, есть вариант, при котором вам наверняка удастся застраховать себя от многих неожиданностей и упростить задачу преобразования жилой площади в уютный дом. Как это сделать? Очень просто: возьмите с собой

дизайнера или архитектора. Дизайнер в процедуре принятия решения по покупке квартиры зачастую играет роль независимого эксперта, который сможет профессионально оценить все плюсы и минусы рассматриваемой недвижимости. В отличие от риелтора, который заинтересован в быстрой

ПРОДАЖЕ, ДИЗАЙНЕР СМОТРИТ НА ОБЪЕКТ С ПОЗИЦИИ РЕАЛЬНОЙ ВОЗМОЖНОСТИ СДЕЛАТЬ ЭТО ПРОСТРАНСТВО МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ ДЛЯ СВОИХ КЛИЕНТОВ С УЧЁТОМ ВСЕХ ИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ. ПРОФЕССИОНАЛ СРАЗУ СМОЖЕТ ПРИКИНУТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ПЕРЕПЛАНИРОВКИ, ЗАДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ НАСЧЁТ КОНСТРУКТИВНЫХ И ИНЖЕНЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ, ТРЕБОВАНИЙ УПРАВЛЯЮЩЕЙ КОМПАНИИ И ТАК ДАЛЕЕ. ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ ПРЕНЕБРЕГАТЬ КОНСУЛЬТАЦИЯМИ ДИЗАЙНЕРОВ – ОНИ БЫВАЮТ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ! ПОКУПАЯ АВТОМОБИЛЬ, МЫ ВСЕГДА СПРАШИВАЕМ СОВЕТА У ХОРОШО ЗНАКОМОГО АВТОМЕХАНИКА, КОТОРЫЙ ПЕРЕД ПОКУПКОЙ ОСМОТРИТ МАШИНУ И СООБЩИТ СВОЁ ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ. ЭТО ВАЖНО, ПОСКОЛЬКУ ОПРЕДЕЛИТЬ ДЕФЕКТЫ МОЖЕТ ТОЛЬКО СПЕЦИАЛИСТ. ТЕМ БОЛЕЕ ЕСЛИ СЛОВА «ИММОБИЛИЗАТОР ДВИГАТЕЛЯ» И «ТЯГОВОЕ РЕЛЕ СТАРТЕРА» ДЛЯ ВАС КИТАЙСКАЯ ГРАМОТА. С ВЫБОРОМ НЕДВИЖИМОСТИ ВСЁ ТАК ЖЕ. ЧАЩЕ ВСЕГО КЛИЕНТЫ ОБРАЩАЮТСЯ К НАМ В ДВУХ СЛУЧАЯХ:

- ЕСЛИ НУЖНА СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА НЕСКОЛЬКИХ КВАРТИР НА ВОЗМОЖНОСТЬ НАИБОЛЕЕ УДАЧНОЙ ПЕРЕПЛАНИРОВКИ ПОД ТРЕБОВАНИЯ КЛИЕНТА, ГДЕ МЫ ПРОВОДИМ АНАЛИЗ ПО СЛЕДУЮЩИМ КРИТЕРИЯМ: МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ, ИНЖЕНЕРНЫЕ КОМУНИКАЦИИ, РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ПЛАНИРОВКИ, УДОБСТВО ПОМЕЩЕНИЙ. КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕСС РАБОТЫ? ВЫ ВЫБИРАЕТЕ 1-3 КВАРТИРЫ, КОТОРЫЕ РАССМАТРИВАЕТЕ ДЛЯ ПОКУПКИ, ЗАПОЛНЯЕТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ. В ИТОГЕ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ РАСШИРЕННЫЙ ОТЧЕТ ПО КАЖДОМУ ВАРИАНТУ ПЛАНИРОВКИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ВЫБОРУ И КОНСУЛЬТАЦИЯ С ДИЗАЙНЕРОМ ИНТЕРЬЕРОВ, ГДЕ ОН ПОМОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ВЫБОРОМ КВАРТИРЫ.

- ЛИБО, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОЦЕНКИ ЗАКАЗНОЙ ПЕРЕПЛАНИРОВКИ КВАРТИРЫ ПОД ТРЕБОВАНИЯ ЗАКАЗЧИКА (ПЛАНИРОВКА ОТ ЗАСТРОЙЩИКА ИЛИ ОТ ПРЕДЫДУЩИХ ВЛАДЕЛЬЦЕВ НЕ ВСЕГДА ЯВЛЯЕТСЯ ОПТИМАЛЬНОЙ), ГДЕ СЛОВО «ЗАКОННАЯ» ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВЫМ.

ВСЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В КВАРТИРЕ, КОТОРЫЕ НУЖНО ВНОСИТЬ В ТЕХНИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ БТИ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОГЛАСОВАНЫ. КОГДА МЕНЯЕТСЯ КОНФИГУРАЦИЯ



КОМНАТ КВАРТИРЫ, ДЕМОНТИРУЮТСЯ МЕЖКОМНАТНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ, РАСШИРЯЮТСЯ И ПЕРЕНОСЯТСЯ ДВЕРНЫЕ И ОКОННЫЕ ПРОЕМЫ, ОБЪЕДИНЯЕТСЯ САУЗЕЛ – ЭТО ПЕРЕПЛАНИРОВКА. ПОЛУЧИТЬ НА НЕЁ РАЗРЕШЕНИЕ НУЖНО ДО НАЧАЛА ПРОВЕДЕНИЯ РАБОТ. ПОВЕРЬТЕ, ЭТИМ НЕ НУЖНО ПРЕНЕБРЕГАТЬ. РЫНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ ТАКИХ КВАРТИР НА ПОРЯДОК НИЖЕ ЖИЛЬЯ С ЗАКОНЕННОЙ ПЛАНИРОВКОЙ, ДА И ЗАЧЕМ ЖИТЬ В ОЖИДАНИИ ВЕРОЯТНОГО ПОЯВЛЕНИЯ ЖИЛИЩНОГО ИНСПЕКТОРА И ПЕРЕДЕЛКИ «ПО ЗАКОНУ»?

НАПРИМЕР, ПРОЁМЫ В НЕСУЩИХ СТЕНАХ ДЕЛАТЬ МОЖНО, НО УЧИТЕ, ЧТО ЧЕМ НИЖЕ ЭТАЖ, ТЕМ СЛОЖНЕЕ ТЕХНИЧЕСКИ БУДЕТ ДЕЛАТЬ ПРОЁМ. ИЛИ РАСШИРЯТЬ САУЗЕЛ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ЗА СЧЁТ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ (КЛАДОВАЯ, КОРИДОР) И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗА СЧЁТ КУХНИ И ЖИЛЫХ КОМНАТ. ОБЪЕДИНЯТЬ КУХНЮ С ГОСТИНОЙ МОЖНО, НО ТОЛЬКО ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО НА КУХНЕ НАХОДИТСЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ПЛИТА, А ВОТ ЗАКОННО ПЕРЕНЕСТИ КУХНЮ В ЖИЛУЮ КОМНАТУ МОГУТ ТОЛЬКО ЖИЛЬЦЫ ПЕРВО-

ГО ЭТАЖА (ИЛИ ВТОРОГО, ПОД КОТОРЫМ НЕТ ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЙ). И ТАКИХ НЮАНСОВ МНОГО.

ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБИРАТЬ КВАРТИРУ С ДИЗАЙНЕРОМ?

- МЫ ПОДБЕРЁМ КВАРТИРУ, КОТОРАЯ НЕ ПОТРЕБУЕТ ЛИШНИХ ИЛИ НЕЗАПЛАНИРОВАННЫХ ЗАТРАТ ПРИ РЕМОНТЕ;
- ВЫБЕРЕМ ЛУЧШУЮ КВАРТИРУ ПО ВСЕМ ПАРАМЕТРАМ: ТЕПЛУЮ, НО С ХОРОШЕЙ ПРОВЕТРИВАЕМОСТЬЮ, СОЛНЕЧНУЮ, НО НЕ ЖАРКУЮ И Т.Д.;
- РАЗРАБОТАЕМ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЕРЕПЛАНИРОВКЕ С УЧЕТОМ ВАШИХ ЗАДАЧ И ПОЖЕЛАНИЙ, А ТАКЖЕ ПОДГОТОВИМ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ПЛАНЫ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ ПЕРЕПЛАНИРОВКИ.

НАПИШИТЕ НАМ 1@DKA33.RU
ИЛИ ПОЗВОНИТЕ 60-30-75

**ВМЕСТЕ МЫ СОЗДАДИМ
ИНТЕРЬЕР ВАШЕЙ МЕЧТЫ!**



г. Владимир, ул. Большие Ременники 4
+7 4922 60-30-75
1@dka33.ru
www.dekoart.rf

САЛОН
ОТДЕЛОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
И ИНТЕРЬЕРНОГО ДЕКОРА

ДЕКОАРТ

Это всё неспроста...

Кризис детского возраста!

*Мнение, умение и решение
детского психолога.*



Что скрывается за так называемыми «кризисными возрастами»? Если верить распространённой классификации, то сразу двое из моих детей вошли в эти переломные этапы (трёх и семи лет). Более того, в этот период семья стала богаче ещё на одного человечка. Количественные и качественные изменения как из рога изобилия! В перспективе – трижды пережить переходный возраст, и мы «в теме»))

Но зачем ждать? Лучше настроиться самим и подготовить всех заинтересованных.

Поможет нам в этом, прошедшая эти состояния лично и многократно, профильный психолог и практикующая мама Екатерина Казина.

Беседовала - Татьяна Кабина
Эксперт - Екатерина Казина
Фото - Татьяна Никитина
@tesangheles

– Екатерина, что можете сказать про так называемые «кризисные возраста»? Есть ли всё-таки деления и какие они?

– Мне не нравится формулировка «кризисные возраста», лучше давайте говорить «кризисы роста». Скажем так, до 5 лет практически каждый год жизни ребёнка содержит какие-то кризисы. Но не стоит воспринимать это слово негативно. Это скорее некие переломные моменты, которые несут за собой важные для нормального развития новообразования. Например, в 2 года дети начинают отделять себя от мамы, как отдельную человеческую единицу. Новообразование при этом – местоимение «я». Чуть позже, в 3-4 года, от просто «я» ребёнок переходит к «я сам». Этот кризис сейчас переживает ваш средний сын. Полагаю, некоторый негативизм, упрямство и своеволие у него наблюдаются. Еще один кризис – 7 лет. Здесь к «я» добавляется «я в обществе»: ребёнок осознает окружающий социум и своё место в нём.

Я сама сейчас переживаю со своим сыном ещё один кризис – «переходный возраст». Тут подключается ещё и органика: перестройка эндокринной системы организма, половое созревание, т.е. гормоны бушуют. Это накладывает яркий отпечаток на поведение подростка. И родителям надо проявить максимум терпения: резко выросший ребёнок зачастую сам не понимает, почему раздражился и закричал, обиделся или заплакал. Это неосознанное действие, те самые гормоны.

– Как работать с этой информацией?

САМАЯ ГЛАВНАЯ ПРАКТИКА И НАВЫК РОДИТЕЛЯ – ЛЮБИТЬ СВОЕ ДИТЯ. ЛЮБЫМ. ВАШИ ДОВЕРИЕ, ТЕРПЕНИЕ И ВЗАИМОПОНИМАНИЕ РАСТУТ ИЗ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ.



– Быть внимательным, терпеливым. Любить своего ребёнка и не ждать, что он будет соответствовать вашим ожиданиям. А ещё давать ребёнку свободу. Свободу побыть одному, свободу иметь своё мнение даже в 2 года, свободу пережить кризис так, как ему комфортно, а не так, как мама вычитала в умных книжках.

– Какими навыками и практиками, с точки зрения детской психологии, можно и нужно обладать родителям?

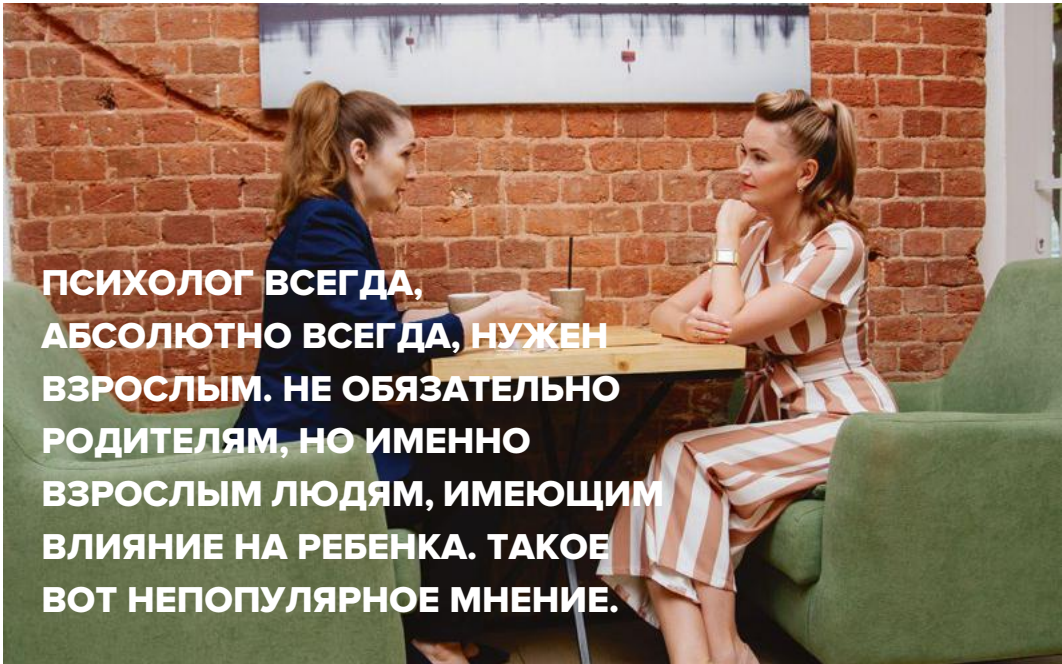
– Самая главная практика и навык родителя – любить своё дитя. Любим.

Ваши взаимные доверие, терпение и взаимопонимание растут из безусловной любви.

Не вините себя во всех грехах, работайте над ситуацией и не бойтесь обратиться к психологу.

– В каких случаях психолог действительно необходим? И кому чаще: родителям или детям?

– Хороший вопрос. Можно ответить с конца? Психолог абсолютно всегда нужен взрослым, имеющим влияние на ребёнка. Такое вот непопулярное мнение. Мы сейчас не говорим об органических причинах изменения поведения, которыми должны заниматься медики определенной специализации. Мы говорим о функциональных нарушениях или искажениях детского поведения. В этих случаях всегда в центре внимания те или иные взрослые: родители, бабушки-дедушки, воспитатели. Родителей это касается чаще всего, потому что они самые влиятельные на ребенка люди.



ПСИХОЛОГ ВСЕГДА, АБСОЛЮТНО ВСЕГДА, НУЖЕН ВЗРОСЛЫМ. НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО РОДИТЕЛЯМ, НО ИМЕННО ВЗРОСЛЫМ ЛЮДЯМ, ИМЕЮЩИМ ВЛИЯНИЕ НА РЕБЕНКА. ТАКОЕ ВОТ НЕПОПУЛЯРНОЕ МНЕНИЕ.

Психолог нужен, когда рушится семья, т.е. специалист здесь выполняет роль некого медиатора, который помогает паре услышать друг друга и понять, чего они хотят. Родителей чаще всего беспокоят искажения в поведении ребенка: агрессия, навязчивые страхи, замкнутость. Второй по популярности запрос: диагностика готовности к школе, и подготовка к ней.

– Детский психолог: кто он? Врач, консультант, советчик, друг...

– Конечно, консультант, а лучше – помощник в трудной ситуации. Ни в коем случае не врач. И не друг, потому что друг – человек заинтересованный, неспособный взглянуть на вашу ситуацию непредвзято. И, конечно, не советчик: только вы можете разрешить свою проблему или своего ребёнка. Психолог помогает найти верный путь к решению, но не даёт советы.

– Замечала, что психолога часто путают с другими специалистами: психиатр, психоаналитик и

даже невролог. Опишите свою профессиональную роль, обозначив разность специфики.

– Психолог – это специалист, который консультирует, помогает найти пути решения тех или иных проблем в отношениях между людьми, разрешении личностных проблем, помогает разобраться в себе, понять себя, скорректировать поведение. Но он не лечит. Этим занимаются психиатры или психотерапевты – люди, получившие специальное медицинское образование. Неврологи лечат заболевания нервной системы, которые, зачастую, никак не отражаются на психике. «Психоаналитик» – термин в нашем языке не прижившийся. Это специалист, использующий в работе метод психоанализа для решения всех тех же задач, что решает и психолог. Поскольку я приверженец отечественной школы психологии, то к психоанализу отношусь достаточно спокойно. Чем-то из него пользуюсь, чем-то нет.

Но несмотря на то что мы не врачи, тайну клиента мы также не разглашаем никогда и никому. А вообще,

каждый случай уникален и требует от психолога полного погружения в проблему другого человека.

«Погрузиться» не значит утонуть в сочувствии или переживаниях, а значит



сконцентрировать все свои внимание, знания и навыки на проблеме клиента, на поиске её решения.

— Границы ответственности и рамки компетенции. Как РАСПОЗНАТЬ психолога? Отличить того, кто нужен МНЕ, от того, кто ищет МЕНЯ? В частности, с коммерческой целью.

— Границы ответственности в работе психолога очень тонки: как не навредить, какой метод выбрать для решения проблемы клиента, а иногда даже выбор слов, из которых

строится рекомендация, — всё это очень трудные выборы, которые приходится делать постоянно.

Вопрос о компетенциях психолога, на мой взгляд, сейчас стоит очень остро. Много появилось «специалистов», окончивших, условно говоря, однодневные курсы психологии или коучинга, которые берутся помогать людям в решении их проблем. И хорошо, если просто надают банальных советов, а ведь могут и серьёзно навредить. Особенно это касается работы с детьми. Поэтому прежде

чем доверять любому специалисту самое дорогое, не стесняйтесь попросить диплом, расспросить о методах, которыми он собирается проводить диагностику или решать вашу проблему. Обратите внимание на то, как он выглядит, как себя ведет, какой у него тембр голоса, интонация. Никому не поможет раздраженный, уставший, недовольный человек. Психолог не может себе позволить ни болеть, ни хандрить, ни иметь плохое настроение на сессии с клиентом. Обратите внимание на то, как специалист устанавливает контакт с вашим ребёнком. Кстати, дети — лучший индикатор проверки, они интуитивно чувствуют фальшь и неестественность в общении.

— Что для психолога есть профессиональные победы, эффективные решения?

— Самая большая победа — это когда человек уходит от меня счастливым, достигшим поставленной цели, когда удается сохранить семью или гармонично скорректировать поведение ребёнка.

Как я уже говорила, каждый случай уникален, поэтому универсальных эффективных решений не бывает.

Бывает радость в глазах напротив.

— И за это вам спасибо!

Довольно непривычно общаться с человеком, которого знаю почти 10 лет, на «Вы». Будем считать, что это моя дань уважения к профессиональным и человеческим качествам Екатерины Владимировны)

В любом, детском и взрослом, возрасте, с любым, родительским и профессиональным стажем, принимайте, обнимайте и понимайте своих родных и близких. Ведь любой кризис — это всего лишь ступень на пути непрерывного роста и развития личности.



**«ПОГРУЗИТЬСЯ» НЕ ЗНАЧИТ
УТОНУТЬ В СОЧУВСТВИИ ИЛИ
ПЕРЕЖИВАНИЯХ. «ПОГРУЗИТЬСЯ»
ЗНАЧИТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ
ВСЁ СВОЁ ВНИМАНИЕ, ЗНАНИЯ
И НАВЫКИ НА ПРОБЛЕМЕ И НА
ПОИСКЕ ЕЁ РЕШЕНИЯ.**



У каждого ребёнка должны быть родители!



Сегодня мы хотели бы затронуть важные и довольно сложные темы: детские дома, опеку и многодетные семьи. Мы взяли интервью у мамы шестерых детей, Екатерины. Несколько лет назад Екатерина решилась взять троих детей из детского дома.

– Как у вас появилась идея взять детей из детского дома в свою семью?

– Мысль появилась следующим образом: я работала в фонде «Надежда», мы ездили в детские дома, проводили разные программы, там я и познакомилась с Даней, своим первым ребёнком. До этого я уже находилась в браке 8 лет, но детей у нас не было. Мысли уже начали появляться, чтобы взять ребенка из детского дома. Познакомилась с Даней и решили, что пора брать. Через месяц после того, как мы взяли Даню, я забеременела, далее у нас появился Илья. Потом у нас родился через три года Егор, далее Саша, тоже через три года, и вот мы взяли Олю.

– У вас была процедура усыновления или опекуна?

– У нас, как у приемной семьи, опека над детьми.

– Почему, если не секрет, именно такой выбор?

– Потому что, когда мы брали Даню, он был уже достаточно большой – ему было 7 лет, он знал, кто его родители, кто мы.

– Не то чтобы «долго всё продумывали». Были мысли какое-то продолжительное время, но это не было назойливой идеей. Возможно еще сыграло какую-то роль то, что я выпускница детского дома. Я считаю, что у каждого ребенка должны быть родители, и дети должны жить в семьях. И, например, почему мы взяли Даню, уже большого ребенка, а не маленького. Потому что у более старших детей меньше шансов в семье попасть, тем более у мальчиков. Чаще предпочитают брать совсем маленьких девочек. У нас Оля, она с синдромом Дауна, у неё вообще шансов практически не было попасть в полноценную семью.

Сейчас у нас в процессе идёт опекунство ещё над одним ребенком – Димой, ему уже 11, совсем большой.

– Сколько лет было детям, когда вы брали их в семью?

– Дани 7 лет, Оле 3 года и Диме 11 лет.

– Когда вы первый раз оформляли опеку, был ли какой-нибудь страх, что это чужой ребенок, смогу ли я его полюбить и т.д.?

испытывать какие-то негативные эмоции и т.д.

Это вообще нормально, что и дети, и родители выражают свои эмоции. И ты просто должен это принять. А еще, самое главное, не лепить из ребенка что-то, а просто помогать ему раскрываться, направлять в какое-то русло и ожидать результатов.

– То есть нет такого: «Я всегда мечтала стать балериной, но так как мне это не удалось, отправлю свою дочь в балет»?

– Нет, совершенно. Это просто будет разочарование как со стороны родителей, так и со стороны ребенка. Особенно, если это всё происходит насильно, без минимального желания ребенка.

– Вы упомянули иллюзии, которые были первоначально. О чем конкретно шла речь?

– Иллюзии обучения, да и в целом о том, как этот процесс будет происходить. Да, мы можем чему-то обучить, но чаще всего у таких детей пробелы в академических знаниях и достаточно низкая способность к обучаемости.

САМОЕ ГЛАВНОЕ, НЕ ЛЕПИТЬ ИЗ РЕБЕНКА ЧТО-ТО, А ПРОСТО ПОМОГАТЬ ЕМУ РАСКРЫВАТЬСЯ



– Опекунство – это довольно серьезный шаг и большая ответственность. Это решение было «по щелчку» или вы долго все продумывали?

– Нет, вот тогда не было. Сейчас немного по-другому на это смотришь, но тогда было, наверное, больше иллюзий на тему семьи. Это, на самом деле, большой труд, и все мы можем

сти. Когда ты вкладываешь много сил, ты же ждешь какого-то результата, а иногда его нет. Это вполне нормально, но из-за своих ожиданий ты разочаровываешься.

– С какими трудностями вы столкнулись, когда брали опеку?

– Сложно сказать, т.к. все было легко в этом плане. Трудности возникли как у многодетной семьи, наверное. Первоначально мы снимали квартиру и стоял жилищный вопрос: нас было много, а места мало. Мы решили бороться с этой проблемой, построили дом, переехали и сейчас уже места хватает абсолютно каждому. Всем детям нравится, потому что есть много игровых зон, для каждого свой уголок, и, самое главное, свобода и личное пространство.

– Какие плюсы у многодетной семьи, на ваш взгляд?

– Как бы это абсурдно не звучало, но у родителей появляется больше времени на какие-то даже хозяйствен-

но-бытовые вещи, нежели когда ребенок один. Потому что, когда один ребенок, всё крутится вокруг него, и уже он что хочет, то и лепит из родителей. Там уже под вопросом, кто кого воспитывает. Еще, как правило, таких детей трудно назвать самостоятельными. А в многодетных семьях всё иначе. И, при необходимости, старшие дети могут где-то присмотреть за младшими, чему-то научить, что-то показать.

– Стоит ли вопрос «эгоизма» в многодетных семьях?

– Эгоизм есть, но он не так сильно выражен. Все дети понимают, что объективно ты должен чем-то делиться, чем-то жертвовать, помогать в абсолютно любых ситуациях.

– Когда вы брали детей под опеку, как они принимали друг друга?

– Они все знают, что кто-то родной ребенок, на кого-то просто опека оформлена. Никаких ссор по этому поводу не было, каждый из членов семьи воспринимается как абсолютно родной человек. Дети очень дружны и всегда готовы вступить друг за друга.

– Меняются ли жизненные ориентиры с появлением большой семьи?

– Меняются, конечно. Особенно в финансовом плане: всё зависит от заработка. То есть чем его больше, тем больше возможностей появляется. Сейчас у нас 6 детей, и на отдых мы возим их в палаточный лагерь, в голове держа установку, что когда-нибудь поедем все вместе на море, например.

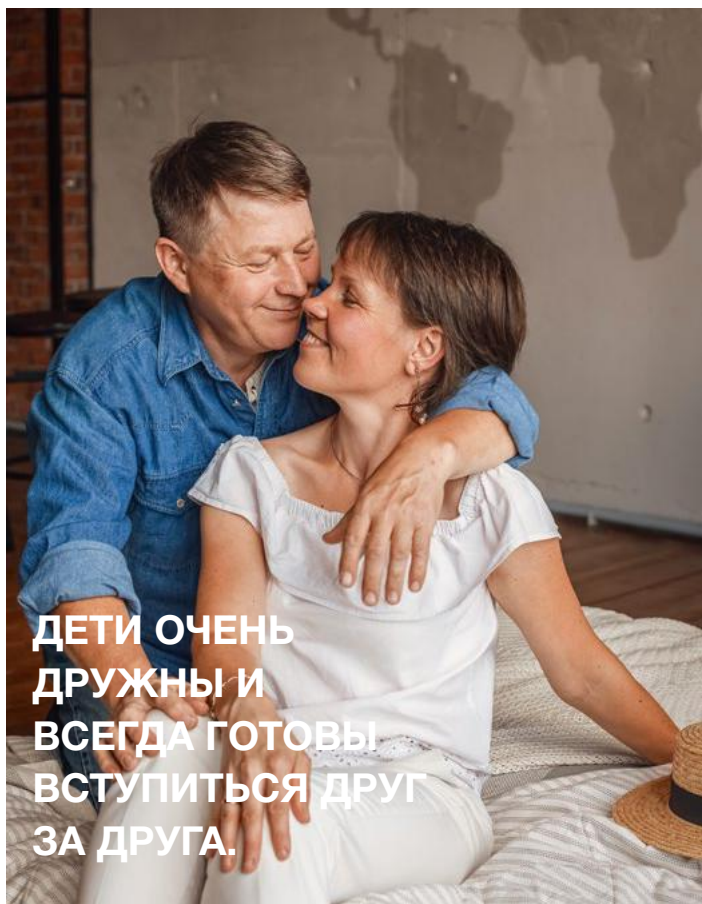
– Раз уж затронули тему финансов, то какой минимальный бюджет должен быть, чтобы прокормить всю семью?

– Рассчитывать нужно всегда, как минимум, на 1000 рублей в день. Но мы ещё водим детей на кружки, а они все платные, так что тут тоже нужно закладывать определенную сумму на обучение.

– Что бы вы могли посоветовать людям, которые хотят оформить опеку/усыновить ребенка?

– Я бы посоветовала, наверное, взвесить свой внутренний мир, в плане того, насколько это будет гармонично именно для них. Не перейдут ли гармония и терпение в агрессию. Единственный «стоп», который может быть – это агрессия и раздражение от детей. Дети всегда шумят, капризничают, ждут внимания – это нормально. Если ты готов это принимать, то стоит все-таки рискнуть.

– Екатерина, спасибо большое за откровенный разговор! Очень хотим пожелать вам семейного благополучия и процветания вашим детям!



ДЕТИ ОЧЕНЬ
ДРУЖНЫ И
ВСЕГДА ГОТОВЫ
ВСТУПИТЬСЯ ДРУГ
ЗА ДРУГА.



Елена ЯРИКОВА

Опыт работы 25 ЛЕТ!



Часто вспоминаю мою хрупкую худенькую пациентку Катю. Я не помню её фамилии, да и нет у меня привычки запоминать фамилии, дабы не выделять кого-то с особо громкими и известными. В моем телефоне она забита «Катя с палочкой». Лет восемь назад ко мне обратилась её мама: как всегда, когда врачи уже отказались, идут ко мне. Протянула фото Кати и тихо спросила: «Сколько ей ещё осталось?» Боже, как же тяжело это вспоминать... Я взяла себя в руки и молча стала диагностировать. Картина была страшная: девочке 24 года, отказали

ЗВЁЗДНЫЙ ЭКСТРАСЕНС муромская ясновидящая

ноги, высохла вся. Анорекция, полная апатия и нежелание жить. Самое страшное, что причина в том, что в соседях жила настоящая ведьма, которая буквально выпила все жизненные соки девочки. Мать боролась за ее жизнь, бегала по врачам и экстрасенсам, но ничего не помогало. Кто-то посоветовал обратиться ко мне. Я сказала, что попробую сначала дистанционно, а как только она сможет самостоятельно дойти до туалета – привозите ее ко мне. Примерно через дней десять мама привезла Катю на личный приём на такси, и таксист принёс её на руках, ведь она не ходила три года... Я стала работать, и с каждым сеансом она оживала. Через пять месяцев начались месячные, которых не было около пяти лет. Тогда я поняла, что раз природа вернула ей это, то она поправится. Так и случилось. Еще через три месяца у Катюши появилась возможность для замены суставов, ведь у неё пошла прибавка веса, да и все жизненные параметры стали приходить в норму. Она стала сама ко мне приезжать и приходить, опираясь сначала на костыли, а затем на палочку (трость). Вы не представляете, как я ею гордилась... Прошло время, и четыре года назад, когда я открыла клинику, она приехала ко мне с букетом цветов и рассказала, что она живёт и работает, что у неё есть любимый и ещё она увлекается поделками из бумаги. Эти картинки стоят у меня в кабинете, и это самые дорогие подарки, ведь эти бумажные цветочки Катюша сделала руками, которые много лет были практически недвижимы. Это ли не счастье для целителя, доктора и любящего сердца: видеть живым пациента, от которого все когда-то отказались и выписали домой... умирать.

Из рукописи Елены Яриковой

- Лауреат премии Экономическая Опора России
- Кандидат психологических наук
- Директор медицинской клиники
- Эксперт на ведущих телеканалах страны

СКИДКИ ИНВАЛИДАМ И ДЕТЯМ!

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

ДАТЫ ПРИЁМА:

21.07, 28.07, 04.08, 11.08.

☎ Viber/Whats app: **+7 920 621-55-43;**

🌐 www.elelmedium.ru;

📷 @elena_yarikova_

МАТЕРИНСКОЕ ВЫГОРАНИЕ: 7 СПОСОБОВ СЕБЕ ПОМОЧЬ



ИНОГДА НАСТУПАЕТ МОМЕНТ, КОГДА У МАМЫ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ РЕСУРС БЫТЬ МАМОЙ. КАЖЕТСЯ, ЧТО СИЛЫ НА НУЛЕ, А ТЫ – ПЛОХАЯ МАТЬ, КОТОРАЯ НЕ СПРАВИЛАСЬ СО СВОИМИ ЕСТЕСТВЕННЫМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ. ЧТО ЭТО ЗА СОСТОЯНИЕ И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?

Для каждой мамы находится свой «день сурка», который, повторяясь и повторяясь, однажды становится последней каплей. Кому-то тяжело, что нет возможности заниматься любимыми делами, кто-то скучает по работе, для кого-то важно остаться иногда в одиночестве или, наоборот, встречаться с друзьями. Или же это всё наваливается одновременно.

НЕОБХОДИМОСТЬ ДЕЛАТЬ ВСЁ И СРАЗУ. Быть мамой, которая везде успевает, — это мечта. Но в реальности молодые мамы редко могут похвастаться отработанными навыками самоорганизации. Как следствие — вечная спешка и нервное напряжение.

Отказ от собственных потребностей. Снова не выспалась, забыла поесть, нет сил дойти до стоматолога вылечить зуб... Рано или поздно организм не выдержит и даст сбой. И помимо физических недомоганий повлечёт за собой уныние и тоску.

ГОНКА ЗА ИДЕАЛОМ. Хочется быть как мамы из рекламы или инстаграма — всегда энергичные, подтянутые, красиво одетые, весело играющие со своими детьми. Эта картинка многих женщин загоняет в ловушку, где они чувствуют себя так, словно за ними всё время наблюдает кто-то, наделенный властью сказать: «Нет, не годишься ты на роль идеальной мамы».

ОТСУТСТВИЕ ОПЫТА ПОДДЕРЖКИ СО СТОРОНЫ СОБСТВЕННОЙ МАМЫ.

Если в детстве вы падали и больно ударялись, а мама за это ругала и не жалела, то, скорее всего, точно так же вы будете поступать и в отношении своего ребенка. При этом желание быть идеальной мамой станет давить чувство вины, и ребенок, с его шалостями, проказами и неизбежными падениями, превратится в объект, который вечно раздражает.

Любой из перечисленных факторов, отдельно взятый, может и не вызвать выгорания. Всё усложняется на фоне вечного утомления, усталости и стресса. Проблемы наваливаются, как снежный ком, а тут ещё и сезонный

грипп и ОРВИ, сел аккумулятор в машине и потерялись любимые сережки... И сама не заметила, как оказалась на одной из стадий выгорания. Осталось понять, на какой.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Главное, что нужно помнить: родительское выгорание – это не миф, оно может случиться с каждой мамой. Так что не стоит пытаться «быть сильной». Разумнее признать, что вам плохо и нужна помощь.

1. Максимально упростите свою жизнь. Всё, что может подождать – пусть ждёт. Всё, что не может – делегируйте. Самой сходить на рынок или в магазин, купить продукты и



приготовить правильное детское питание – вы героиня! Это же время вы могли потратить на себя, на мужа. О питании позаботимся мы – производитель детского питания «Вкусный»! Его создала молодая мама, которая прошла точно такой же путь и решила помочь другим мамам.

2. Просите о помощи. Окружающие не умеют (и не должны!) читать



наши мысли. Поймите, в чём для вас основной источник стресса. Допустим, бардак в доме. Тогда попросите кого-то (мужа, родителей) гулять с ребёнком, а в это время вы понемногу будете наводить порядок, который так вам нужен.

3. Организуйте свой сон. Если нет возможности спать по 8 часов в день, то хотя бы «не зависайте» в интернете, лёжа в постели. Используйте дневной сон ребёнка, чтобы выспаться самой.

4. Пообщайтесь с психологом. Пошатнувшееся душевное равновесие вполне реально поправить. Сейчас много возможностей. Можно работать по скайпу и найти специалиста в любой ценовой категории, и даже получить бесплатную помощь в службе психологической помощи населению.

5. Устраивайте себе маленькие радости. В течение дня делайте хотя бы пару вещей, которые вам приятны. Слушайте любимую музыку, пейте чай или кофе, которые вам нравятся.

Выделите 15 минут, чтобы почитать книгу или журнал. Замедляйтесь, чтобы увидеть то, что происходит вокруг вас. Задавайте себе вопросы: что я сейчас чувствую, что мне нужно, что я хочу?

6. Хвалите себя. Замечайте всё, что вы делаете, все свои достижения и учитесь ошибаться. Нет людей, которые идеальны во всем. Вам точно прекрасно удастся что-то, чему завидуют ваши подруги. А ваши «несовершенства» могут казаться огромными для вас и быть совершенно незаметными для окружающих. Старайтесь принимать их как часть себя, как некую данность, в которой вы, тем не менее, прекрасны.

7. Найдите таких же, как вы. В сети есть поддерживающие группы для родителей (чаще всего к их поддержке прибегают мамы), в которых можно просто пожаловаться и получить свою порцию внимания и сочувствия.

ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ
8 905 145 0000

АДРЕС:

г. Владимир, Октябрьский пр-т,
д. 7, оф. 106А

САЙТ:

www.vkusny.com

ТЕЛЕФОН:

8 905 145 0000

INSTAGRAM:

@vkusnymir



НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ВОЗРАСТНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ 0+.

Отлично приПАРКовались:

инспектируем Парк семейного отдыха в Доброграде



На прошлой неделе редактор и фотограф «Проспект.Медиа» съездили в Доброград. Стреляли из лука, метали топоры, играли в мини-гольф и катались на суперских великах. Нашим экскурсоводом по Парку семейного отдыха, а заодно водителем гольфкара, стал сам директор по спорту города-курорта Сергей Гордеев. Понравилось ли нам? Не то слово! Определенно, рекомендуем последовать нашему примеру. Присаживайтесь, поедем.

Сергей Гордеев – человек с огромным опытом по части организации спорта и активного отдыха. В своё время он работал во многих оздоровительных лагерях и турбазах, прошел педагогическую школу «Артека». В Вязниках Сергей 12 лет руководил образовательными и спортивными детскими учреждениями.



«Изначально в Доброград меня пригласили на должность тренера по теннису, но я ответил, что не готов менять статус директора и депутата города Вязники на простую тренерскую работу. А вот должность директора по спорту меня устроила, — улыбается Гордеев. – Пятый год я руковожу этим направлением в Доброграде».

Активная жизненная позиция позволяет ему реализовывать масштабные и необычные проекты, каким и явля-

ется весь Парк семейного отдыха. Сохранять и преумножать возможности парка – вот главная задача нашего экскурсовода.

Сегодня общая площадь парка вместе с лесными полигонами составляет 200 гектаров. О знаменитых доброградских лыжной и велосипедной трассах шириной шесть метров (расчищенных и освещенных) слышал, наверное, каждый. Длина троп для ориентирования и туризма в лесной зоне – почти 150 км!



«В год мы проводим два крупных чемпионата по спортивному ориентированию: на лыжах и на велосипеде. Каждый из них является отборочным этапом на чемпионат Европы, это существенно поднимает рейтинг соревнований, — добавляет Сергей. – Кроме того, мы проводим чемпионаты России по туризму».

На футбольном поле – натуральный газон. В жаркий полдень его, как видите, поливают.



Одна из главных гордости директора по спорту – самый крутой во Владимирской области скейт-парк. Строили его именитые райдеры – чемпионы Европы, которые сами же и приезжают сюда кататься. «Эта площадка позволяет нам притягивать весь областной трафик райдеров. В России скейт-парков такого уровня – 14, за пределами Москвы – всего пять. Так что мы счастливые обладатели вот такого эксклюзива», — комментирует Гордеев.



Зона спортивных тренажеров. По словам Сергея Гордеева, сюда из Коврова с удовольствием приезжают здоровые брутальные парни – инвентаря для основных упражнений на все группы мышц здесь достаточно, а заниматься на свежем воздухе гораздо приятней, чем в помещении.

Что есть еще (если вам мало)? Стометровая беговая дорожка, площадка для сдачи норм ГТО, площадка для игры в городки, трасса для терренкура.

По выходным и праздникам в парке открывается фудкорт. Нет сил на футбол или велосипед? Берёте лимонад, садитесь в тенечек (или ложитесь в гамак, например, в березовой роще напротив дворцовой веранды) и наслаждаетесь жизнью.



А еще лучше обосноваться в одной из трех деревянных беседок – любимых локаций для вечеринок, корпоративов и свадеб. Ну а купаться можно пока только в одном месте – на пляже парк-отеля. Зато любоваться водной гладью нескольких озер Доброграда (рыболовного, сценического и других) никто не запрещает – пожалуйста.

ЕДЕМ НА «ПОЛИГОН ДОБРОГРАД».
«Если бы я не работал начальником, очень много времени проводил бы

именно здесь, в стрелковых галереях», — улыбается Сергей.

Догадываемся почему: где ещё можно пострелять из лука, пометать топоры и ножи? На полигоне есть и пейнтбольный тир с самыми современными маркерами.

Кстати, эти «мужские» активности захватывают и женщин тоже – проверено на себе: сразу чувствуешь себя героиней саги о викинггах.



«Наш полигон для пейнтбола – самый лучший во Владимирской области. Мы делали его на совесть, качественно – никаких досок с помойки и рваных покрышек. Прежде чем строиться, изучили всё, что есть в округе, и решили, что будем делать площадку премиум-сегмента, на котором не стыдно играть. Да, цена на игру выше средней по рынку на 150-200 рублей, но люди понимают, что они получают, и видят разницу», — рассказывает Гордеев.

Веревоочный парк «Белка-летяга» — первое, что появилось в Доброграде из объектов активного отдыха для детей и взрослых. Здесь реально живут белки!



В мини-гольф мы с фотографом Фоминым играли первый раз в жизни. И это оказалось весело и сложно, чем-то напоминает бильярд.

Трасс на поле, усыпанном ароматным клевером, много, они разные. Можно зависнуть надолго.

Настало время проинспектировать пункт проката. Здесь есть самые разные модели велосипедов, самокатов, на прокат также можно взять ролики, мячи и фрисби. Учитывая, что инвентарь очень качественный, цены на прокат весьма доступные.

В велосипедах лично я не разбираюсь, да и длина платья не позволила бы кататься, поэтому на тест-драйв отправляю фотографа. Он оценил.

А это счастливицы – дети, живущие в лагере Доброграда.

«Главный партнер нашего лагеря и поставщик палаток и другого оборудования – МЧС России. Палатки здесь отапливаемые, защищенные, комфортабельные. В этом палаточном лагере дети спят на кроватях и матрасах «Аскон», — сообщает Сергей. Таким образом удалось соединить и всю романтику палаточного лагеря, и цивилизованные условия для современного ребенка.

Маршрут, по которому мы сегодня проехали на гольфкаре (увы, этот вид транспорта в прокат не дают, так что нам повезло), — это только треть всей территории, отведенной под развитие спортивно-оздоровительных проектов Парка семейного отдыха. Что планируют привезти? Петанк (популярная французская игра, напоминающая керлинг), слэклайн (хождение по стропе), крокет...

А еще в парке построят новый отель на 200 номеров. Что ж, будет повод вернуться.

*автор: Милана Гульчук
фотограф: Александр Фомин*

8 800 600 80 50
gorod-dobrograd.ru

«КТО ЗДЕСЬ?»



Продолжаем партнерство с Владимирским ютуб-каналом «Кто здесь?» Весной на канале появилась новая рубрика, которая уже сейчас переросла в самостоятельный канал: [youtube.com/маминчатик](https://www.youtube.com/маминчатик).

Речь о рубрике для родителей и тех, кто собирается ими стать: [#маминчатик](https://www.youtube.com/маминчатик).



Раз в месяц на нашем канале выходят актуальные программы на самые разные темы, которые так или иначе касаются детей и их родителей. В студию к нам приходят эксперты и родители, столкнувшиеся с тем или иным вопросом, и мы стараемся вместе найти на него ответ.

В июле мы затронули очень важную тему — аутизм.

Вы наверняка спросите, почему эта тема так важна? Всё просто: по данным ВОЗ каждый год в мире становится на 13% больше детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). На сегодняшний день это каждый 68 ребенок. Вы только вдумайтесь: каждый шестьдесят восьмой!

Несмотря на такую распространенность, врачи во всем мире до сих пор не пришли к единому мнению откуда и почему это берется и, к сожалению, не нашли пока универсального лекарства.

На данный момент факты таковы: это есть, это может возникнуть совершенно в любой семье, это не лечится, но это можно и нужно корректировать.

И об этом важно и нужно говорить!

Мы встретились в студии с Юлией Щукиной, мамой ребенка в спектре, которая рассказала нам свою историю, и Анной Юркевич, коррекционным педагогом-дефектологом. Они помогли нам разобраться с тем, что такое РАС, как не пропустить его у своего ребенка и главное, что делать, если вашему ребенку поставили диагноз аутизм.



Есть ли какие-то определенные методы диагностики аутизма? Как родителям понять, что с ребенком что-то не так и когда нужно бить тревогу?

Анна: Есть определенные «звоночки», на которые родителю следует обращать внимание. Начиная с трех до шести месяцев, когда формируется комплекс оживления,

у таких детей такой комплекс, как правило, не формируется. Ребенок не реагирует на голос мамы, он не улыбается в ответ, не гулит. Первый маркер: нарушен коммуникативный навык с 3 до 6 месяцев, нет реакции на взрослого. Второй такой звоночек — это с шести месяцев до года, когда формируется активное личностное взаимодействие у ребенка, отсутствие указательного жеста, отсутствие

Справка ВОЗ:

Расстройства аутистического спектра проявляются в диапазоне состояний, которые характеризуются определенным нарушением социального поведения, коммуникации и вербальных способностей и сужением интересов и деятельности, которые одновременно специфичны для индивидуума и часто повторяются.

Расстройства аутистического спектра начинаются в детстве и сохраняются в подростковом и взрослом возрасте. В большинстве случаев эти состояния проявляются в первые 5 лет жизни.

РАС часто сопровождаются другими нарушениями, в том числе эпилепсией, депрессией, тревожным состоянием и гиперактивным расстройством с дефицитом внимания. Интеллектуальный уровень крайне варьируется: от тяжелого повреждения до высоких когнитивных способностей.

проявлений яркой просьбы, ребенок не смотрит в глаза.

Ну и такие признаки, как повторяющиеся движения, навязчивое выстраивание предметов «рядочками», замкнутость, боязнь громких звуков и шумных мест.

Есть онлайн-тест, который родитель ребенка до 30 месяцев может пройти,



быть круто, но на деле получается, что круто оно буквально последние пару лет и то благодаря усилиям родителей, которые собрались вместе, начали делиться друг другом опытом, специалистами и получается, что вся вот эта вот «движуха», которая сейчас есть, благодаря родителям.

В плане специалистов: специалисты у нас, конечно, осведомлены очень плохо, ведь в нашей профессии нужно постоянно учиться. Но появляются новые звёздочки, молодые специалисты, которые заинтересованы, поэтому нужно просто искать. Их мало, но они есть.

Вы сказали, что родители объединились? Это какая-то организация?

Анна: Да, год назад у нас во Владимире появилась некоммерческая организация, благодаря которой открылся во Владимире первый ресурсный класс для таких детей на базе школы №34

Есть у нас замечательная ресурсная группа в детском саду №93, где активно применяются все доказанные методики апробированные, где детки дают очень хорошие результаты.

чтобы самостоятельно оценить развитие своего ребенка и понять, всё ли хорошо.

Если родитель замечает те или иные признаки у своего ребенка, куда идти дальше?

Анна: Вообще сейчас в России эта тема наконец-таки сдвинулась с мертвой точки, к моему великому счастью. Есть Федеральный Ресурсный Центр, он находится в Москве, информация вся в свободном доступе, там проводятся онлайн-консультации абсолютно бесплатно. Можно проконсультироваться у специалистов и, если этого не достаточно, у них можно очно пройти трехдневную консультационно-диагностику, после которой родители уже могут видеть, на каком этапе

развития находится их ребенок и как дальше действовать.

В идеале с такими детьми работают в связке несколько специалистов: психиатр или психолог, невролог и логопед.

В Москве, понятное дело, всё тоже гораздо лучше, чем в среднем по России. А как дела обстоят с этим у нас во Владимире? На что реально можно рассчитывать владимирским мамам, которые столкнулись с этой проблемой?

Анна: Вот сейчас я начну плакать *(смеётся)*. Казалось бы, Владимир близко к Москве, тут всё должно



То есть получается, что не всё так плохо?

Анна: Да, всё потихонечку начинает двигаться, но очень медленно, к сожалению

Юлия: Да, но я подчеркну, что это всё появляется только благодаря усилиям родителей, по их запросу. Государство всё делает



в нашем случае только в ответ на централизованный запрос родителей.

Анна: Да, и получается, что на данный момент единственное бюджетное учреждение, куда можно обратиться у нас – это отделение восстановительного лечения при владимирском Доме ребенка. Это для детей до 4-х лет. Куда дальше, после четырех? Не могу порекомендовать – не знаю...

Юля, ты как мама, столкнувшаяся с этой проблемой, что бы посоветовала мамам, которые только в начале пути?

Юлия: Советовать никому ничего не берусь, у нас сейчас очень много советчиков, но очень мало тех, кто реально делает. Я бы хотела мамам пожелать, в первую очередь, терпения. И больше ничего. Именно терпения нам очень часто не хватает, когда мы каждый день живем и взаимодействуем с особенным

ребенком. Когда обычному ребенку скажешь 10 раз, и он поймет, а здесь нужно сказать 110 раз и, скорее всего, он не сделает и не поймет, что именно ты хотела до него донести. И, конечно же, у нас у всех нервы не железные и в первую очередь нужно работать над собой. Поэтому я искренне желаю терпения.

Всю беседу целиком, а также комментарий от практикующего детского психиатра из Израиля, специализирующегося на РАС, вы можете посмотреть на нашем канале youtube.com/маминчатик или в нашей группе во Вконтакте vk.com/maminchatik



Куда обратиться?

Онлайн-опросник для родителей детей от 18 до 30 месяцев:
autizmtest.rf

Для детей старше 30 месяцев – тест АТЕК:
stopautism.ru/test-atek

Владимирская региональная общественная организация помощи детям с расстройством аутистического спектра «Расскажи»:
instagram.com/outspeak.ru

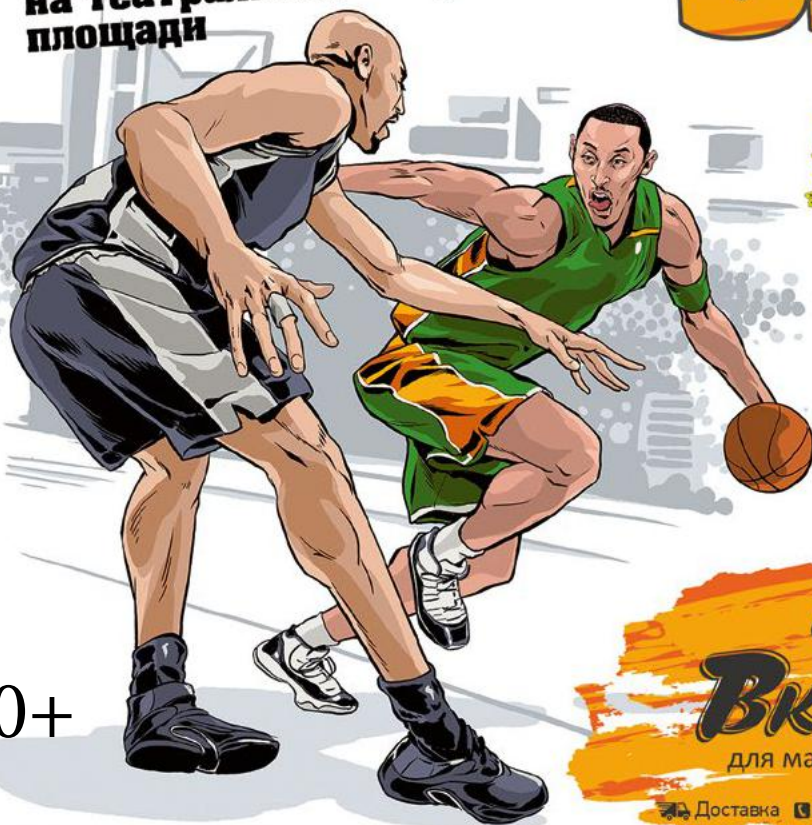
Отделение восстановительного лечения владимирского Дома ребенка: dom-rebenka33.ru

БАСКЕТБОЛ

28 июля

на театральной площади

ЗХЗ



0+



JUTEKS



МОЛОДЕЖНЫЙ

СЕГОДНЯ СПОРТ – ЗАВТРА БУДУЩЕЕ

Вкусный
для маленьких гурманов

Доставка ☎ 8 (905) 145-0000 @vkusnymir



Инсталаб
выездная фотостудия



ИНМЕДИА | рекламная компания

Russ Outdoor

100ЛИЦ
ЖУРНАЛ О ЛЮБЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ

ATMOSPHERE
FITNESS

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС МОЛОДЕЖНЫЙ

квартиры
с отделкой
от **880**
тыс. руб.



встроенный
детский сад



огороженная территория
и наземный паркинг



несколько остановок
в пешей доступности



Площади квартир от
23 кв.м.!

северная2а.рф

(4922) **322-544,222-166**

ул. Разина, 4а. Проспект Ленина, д. 29Б, оф. 23



**КВАРТИРЫ
С ОТДЕЛКОЙ
ПОД КЛЮЧ!**

Застройщик ООО «Игротэк» Разрешение на строительство № 33 RU 33301000-284-2016
Проектная декларация опубликована на сайте северная2а.рф. Не оферта



ФАКЕЛ

жилой комплекс



Разнообразие планировочных решений
1-но и 2-х комнатных квартир



Квартиры с возможностью выбора
больших террас и лоджий



Не более 6 квартир на этаже

**3-я очередь
старт продаж!**

**Ипотека для
военных!**

**РАССРОЧКА
от застройщика**

**Подземный
паркинг!**



ЖК «Факел» – идеальное место
для постоянного проживания
современной семьи!

ФАКЕЛ33.РФ

Отделы продаж:

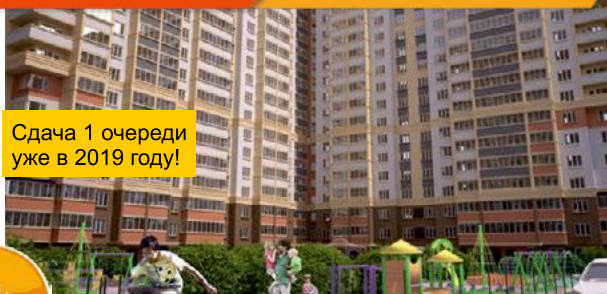
(4922) 222-166

(4922) 321-544

ул. Разина, 4а.

Б-ц «Буревестник»

Пр-т Ленина, д. 29Б, оф.23



Сдача 1 очереди
уже в 2019 году!



Каждый дом отапливается от собственной
крышной газовой котельной



Встроенный детский сад порадует детей и
их родителей, а сэкономленное на дороге
время можно потратить на игры!



Парк и прогулочный сквер
Зеленая зона для ваших прогулок и пикников.
Большой теннисный корт - прямо во дворе!

Застройщик ООО Специализированный застройщик «Владавторесурс». Разрешение на стр-во № 33RU33301000-245-2017 от 06.09.2017 г. Проектная декларация опубликована на сайте факел33.рф. Ипотека предоставляется банком ВТБ ген. лицензия ЦБ РФ №1000 от 8.07.2015, на условиях, установленных банком. Рассрочку предоставляет ООО специализированный застройщик «Владавторесурс» на условиях Договора с покупателем. Условия уточняйте в офисах продаж. Не оферта