

100 МИЛ

№ 8(90) СЕНТЯБРЬ - 2019

ЖУРНАЛ О ЛЮДЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ

ГАРМОНИЯ
& ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ

ИНТЕРЬЕРЫ ДИЗАЙНЕРА
ЕЛЕНЫ МЕЛЬНИКОВОЙ



16+

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК



www.парк33.com

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

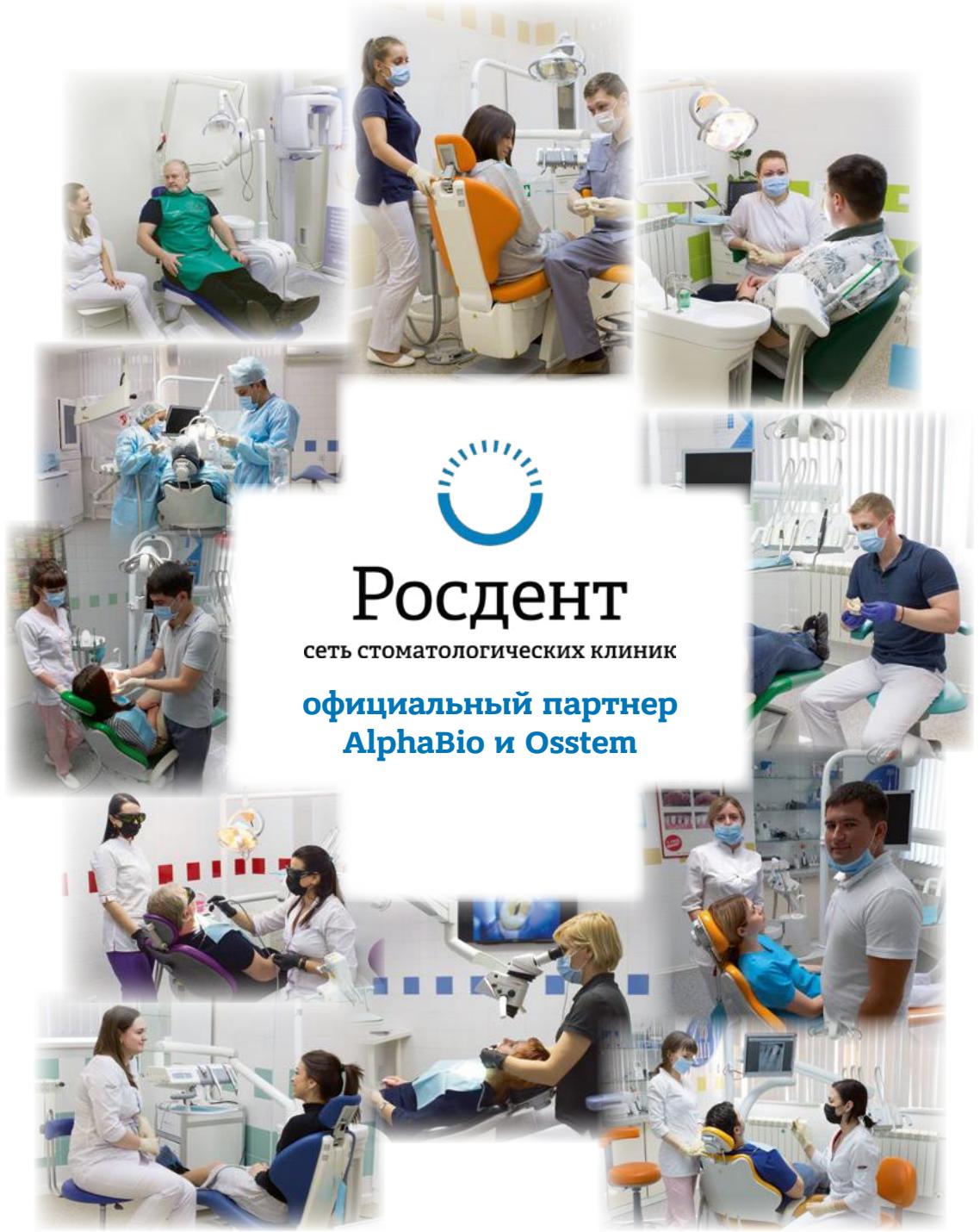


Отдел продаж:

тел.: 37–32–32, 8(904)857–03–23

ООО «Система», ул. Центральная, 5

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



Росдент

сеть стоматологических клиник

официальный партнер
AlphaBio и Osstem

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



 AlphaBio_{TEC}
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

Сеть стоматологических клиник РОСДЕНТ- официальный партнер AlphaBio и OSSTEM



Росдент
сеть стоматологических клиник

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

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

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.



АНАТОМИЯ
МОЛОДОСТИ

АКЦИЯ!

ВЕСЬ СЕНТЯБРЬ АБОНЕМЕНТ
НА 4 ПРОЦЕДУРЫ
ГЛУБОКОТКАННОГО МАССАЖА

6000₽ ~~7200₽~~

📍 наш адрес:
ОКТЯБРЬСКИЙ ПРОСПЕКТ Δ.7

📞 телефон:
+7 902 883 6830

📸 instagram:
@MOLODOST33

VKонтакте:
VK.COM/A.MOLODOST33

⭐ сайт:
MOLODOST33.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



КРАСИВЫЕ СОЧНЫЕ ТВОИ

ВЕСЬ СЕНТЯБРЬ УВЕЛИЧЕНИЕ ГУБ
ПРЕПАРАТОМ TEOSYAL KISS 1 МЛ
(ШВЕЙЦАРИЯ)

11000₽

ПЕРИОД АКЦИИ ДО 30 СЕНТЯБРЯ 2019 Г.



АКЦИЯ!

ВЕСЬ СЕНТЯБРЬ СКИДКИ НА ЛАЗЕРНОЕ
ОМОЛОЖЕНИЕ НА КРУТЕЙШЕМ СО2
ЛАЗЕРЕ DEKA SMART XIDE DOT 2

ПЕРИОД АКЦИИ ДО 30 СЕНТЯБРЯ 2019 Г.

*ПОДРОБНОСТИ АКЦИИ И ИНФОРМАЦИЮ О СРОКАХ ЕЁ
ПРОВЕДЕНИЯ УЗНАВАЙТЕ У КОНСУЛЬТАНТОВ КОСМЕТОЛОГИИ.



АНАТОМИЯ
МОЛОДОСТИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

КАК ПОДОЙТИ К ПОКУПКЕ МЕБЕЛИ С УМОМ?



Мы подготовили для вас советы, придерживаясь которых, вы будете подходить к выбору мебели вдумчиво и на 100% подготовленно. Именно такой подход поможет умело играть с сочетанием цены-эстетики и качества и минимизировать риски последующего разочарования от покупки.

РЕМОНТ КВАРТИРЫ ИЛИ ДАЖЕ ПРОСТАЯ СМЕНА МЕБЕЛИ – ЭТО ВСЕГДА БОЛЬШИЕ ВЛОЖЕНИЯ КАК СИЛ, ТАК И ФИНАНСОВ. ПРИ ВЫБОРЕ ЛЮБОГО ПРОДУКТА ВЫ ВСЕГДА ИГРАЕТЕ С СОЧЕТАНИЕМ ДВУХ ИЗ ТРЕХ ФАКТОРОВ: КАЧЕСТВО – ВЫГОДНАЯ ЦЕНА – ВНЕШНЯЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ. ЕСЛИ ВАМ ВДРУГ УДАЛОСЬ СОБРАТЬ ЗВЕЗДЫ В 1, ТО ВЫ ЛИБО СЧАСТЛИВЧИК, ЛИБО ВАШЕ ПОНИМАНИЕ ОДНОГО ИЗ ОПРЕДЕЛЕНИЙ ЗНАЧИТЕЛЬНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО.

ПОЛИТИКА ФАБРИК-ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ПОСЛЕДНИЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ПРИЗЫВАЕТ НАС НЕМНОГО ПРЕНЕБРЕЧЬ ФАКТОРОМ «ВЫГОДНАЯ ЦЕНА» ВО ИМЯ ИДЕАЛЬНО СОЧЕТАНИЯ ОСТАВШИХСЯ ДВУХ. ЧТО ГОТОВЫ ПРИНЯТЬ, БЕЗУСЛОВНО, НЕ ВСЕ.

1. Перед началом поиска мебели обязательно просмотрите референсы, выделите для себя и сохраните те картинки, которые кажутся уместными для вашей квартиры и особенно импонируют вам. Это поможет говорить на одном языке как с менеджером в любом шоу-руме, так и с дизайнером. Тот, кто знает, чего он хочет, всегда достигает желаемого, даже если в процессе подбора эти желания поменялись.

2. Если вы работаете напрямую с шоу-румом мебели или консультантом по подбору, то обязательно подготовьте фотографии своей квартиры, дизайн-проект с визуализациями, скетчами или референсами – в общем, всю информацию об интерьере вашего дома. Без этого человек, работающий с вами, будет подбирать все вслепую, предлагая

привлекательные варианты на его вкус, так как не сможет оттолкнуться от действительно имеющихся данных.

3. При подборе материалов смотрите не только на эстетичность, но и на практичность. Ткань на обивке не должна покрыться катышками или пропасть, кожа некоторых видов может покрыться морщинами и трещинками на поверхности, что далеко не всегда является украшением. Лакированные поверхности выбирайте таких оттенков или отделок, при которых не будут заметны маленькие царапины, которые появляются достаточно быстро при эксплуатации из-за мягкости материала.

4. Перед оплатой продукта попросите менеджера расписать вам, что входит в конечную цену каждого изделия, а также возьмите день на изучения информации. Зачастую предметы мебели являются сборными: вы сами можете выбрать ножки, подлокотники, систему хранения под кроватью, а также дополнительные и необязательные опции. Во время изучения сметы подумайте, все ли из предложенных модификаций продукта вам необходимы? Или вы, наоборот, хотели включить что-то еще, что, даже при условии доплаты, будет добавлять продукту комфорта и привлекательности?



5. Обязательно перепроверяйте все размеры, указанные в смете. Если они не указаны, то спросите; вместе с менеджером перепроверьте цвета и отделки. Не хотелось бы, чтобы допущенные по невнимательности ошибки испортили впечатление от полученного продукта.

Конечно, все эти советы говорят лишь об одном: подходить к вопросу покупки мебели надо вдумчиво. Именно это поможет понять, из чего состоит



цена, и проанализировать, является ли она для вас высокой, для чего зачастую и правда нужно время. Как только вы детально подходите к вопросу стоимости, вы больше погружаетесь в понятие качества, начиная с деталей и механизмов, заканчивая отделкой. И, конечно, вы внимательнее подбираете дизайн и модель предмета, что однозначно сказывается на эстетической составляющей.

Наша команда KOMOD Buro всегда заботится о том, чтобы решение о покупке было продуманным, а не спонтанным. Мы подберем для вас идеальный вариант, который будет радовать глаз многие годы. Расскажем об эксплуатации предмета, поможем с установкой и даже подберем несколько предметов декора, которые подчеркнут достоинства выбранного предмета и плавно интегрируют его в существующий интерьер.



**ДЛЯ ПОМОЩИ С ПОДБОРОМ
ОБРАЩАЙТЕСЬ:**

телефон: +7 919 007 89 81

почта: info@komodburo.ru

сайт: www.komodburo.ru

адрес: г. Владимир, ул. Дзержинского, д. 9А

ТЦ «Унистрой» (отдельный вход с улицы Б. Ременники)

12
октября

КРАФТ

ЕДА

ШИРЭН

ВЛАДИМИРСК

ШИРЭН

Легендарный ресторан «Русская Деревня»
приглашает на пир , вкусно поесть яств разных
и испить напитков хмельных, привезенные гостями
Московскими, Владимирскими, Суздальскими на наш
«горячий пенный саммит».

В программе Фестиваля:

16.00 - 19.00 - бесплатная дегустация разных сортов пенного на уличном подворье.
Для гостей Фестиваля самые смачные закуски к пенным веселящим напиткам,
разносоль и всевозможные домашние заготовки от хранителей русско-деревенских
традиций.

Развлекательная программа. Выступление кавер-группы.

19.00 – 20.00 - презентация нового меню ресторана.
20-00 – 01-00 Еда. Музыка. Подарки.

Контакты:

г. Владимир , Московское шоссе, 5а
vk.com/rusderevnya

 facebook.com/rusderevnya.ru
 instagram.com/russderevnya

**Генеральный
спонсор:**



Спонсоры:



МУЗЫКА

ДВОРСКИЙ

ФЕСТИВАЛЬ

ШАБАХ



Разыгрываем:

- Бесплатно новогодняя ночь в ресторане на двоих,
- 15% скидка на предновогодний корпоратив в ресторане,
Скидка на посещение банного комплекса на три месяца,
Новогодний Мастер-класс для семьи,
Продуктовую корзину из фермерских продуктов собственного производства,
Призы для гостей, пришедших в русских или байкерских костюмах,
Только один день скидка на новое меню 20%,
Призы и подарки от спонсоров!

16+



Дополнительная информация
и бронь столов по телефону
8 (4922) 250-250

Александра ГУРЬЯНОВА

учредитель сети магазинов света и декора

© @alibi33

ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО, КОТОРОЕ МЫ СТРЕМИМСЯ ОБУСТРОИТЬ КОМФОРТНО, – НЕ ВАЖНО ЭКСТЕРЬЕР ЭТО ИЛИ ИНТЕРЬЕР, – ИМЕЕТ ОБЩУЮ ДОМИНАНТУ В ВИДЕ СВЕТА. ПО МНЕНИЮ ЭКСПЕРТА, ХОРОШО ПОДОБРАННЫЕ СВЕТИЛЬНИКИ И ГРАМОТНЫЕ СВЕТОВЫЕ АКЦЕНТЫ МОГУТ ПРЕОБРАЗИТЬ ДАЖЕ САМОЕ ОБЫЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО. МЫ ЭТОМУ МНЕНИЮ ДОВЕРИЕМ, ПОТОМУ ЧТО ЗВУЧИТ ОНО ИЗ УСТ УЧРЕДИТЕЛЯ СЕТИ МАГАЗИНОВ СВЕТА И ДЕКОРА В ГОРОДЕ ВЛАДИМИР. ЗНАКОМЬТЕСЬ, АЛЕКСАНДРА ГУРЬЯНОВА И ЕЕ «ИНЛАЙТ»!



СЕТЬ МАГАЗИНОВ ИНЛАЙТ

«Хотите эксклюзивный свет – приходите к нам!»

– АЛЕКСАНДРА, РАССКАЖИТЕ, КАК ВЫ ПРИШЛИ В СФЕРУ ОСВЕТИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ?

– Мне всегда нравился дизайн интерьеров, в итоге я получила высшее образование в этой сфере, стала дизайнером. Я много путешествовала, наблюдала за тенденциями дизайна в разных странах и пришла к выводу, что в нашем городе есть возможности для развития в этой сфере. На тот момент, чтобы создать индивидуальный интерьер, приходилось выезжать в московские салоны. В итоге я решилась начать работу над проектом именно

по световым решениям для интерьера и экsterьера. Это было 15 лет назад! За столь значительный срок у нас появилась обширная база постоянных клиентов и дизайнеров, владельцев ресторанов и гостиничного бизнеса, которые сотрудничают с нами на протяжении многих лет.

Сегодня у нас сеть магазинов «Инлайт»: пять магазинов по городу. «Инлайт» – дистрибутор ведущих брендов осветительного оборудования Европы, России и Китая, а также предметов интерьера и мебели.

– АЛЕКСАНДРА, МЫ У ВАС В ГОСТЯХ В БОЛЬШОМ ШОУ-РУМЕ, ГДЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ НЕ ТОЛЬКО СВЕТОВЫЕ РЕШЕНИЯ. РАССКАЖИТЕ О НЕМ.

– «Инлайт гранд» – это наш топовый шоу-рум, который открылся в ноябре 2018 года в ОТК «Танцем». Размеры его впечатляют: 365 м². Хотелось создать новый интересный проект, который кардинально отличался бы от обычного магазина со световым оборудованием. Люстры, бра и светильники часто выступают как элементы предметов интерьера, поэтому мы решили развернуть эту тему, близкую нам. В «Инлайт



гранд» представлены эксклюзивные предметы интерьера, часов, посуды и мебели. Наша выставка постоянно обновляется новинками с мировых экспо, которые проходят регулярно в Милане, Франкфурте, Гонконге – я их посещаю лично.



**В СЕНТЯБРЕ – ОКТЯБРЕ
ПО ПРОМОКОДУ 100лица
ДЕЙСТВУЕТ СКИДКА 10%
НА ВСЁ ТОВАР**
(кроме товара по акции)

**– В «ИНЛАЙТ» ПРЕДСТАВЛЕНЫ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРЕДМЕТЫ.
УСЛОВНО, В «ИКЕЕ» ИХ НЕ
НАЙДЕШЬ?**

– *(Смеется)* Потому что это Европа. По ряду брендов мы работаем напрямую с производителями. Это расширяет возможности, то есть мы можем сделать на заказ именно такую люстру, какую вы хотите. Прямо по вашим чертежам. Это бронза и латунь. Хотите эксклюзивный свет – приходите к нам!

Также у нас представлены ароматы для дома от Esteban и Yankee Candle. Это эксклюзивная история даже для Москвы, которую можно найти в салонах «Инлайт» во Владимире.

**– В САЛОНАХ «ИНЛАЙТ»
ПРЕДСТАВЛЕН ШИРОЧАЙШИЙ
ВЫБОР ОСВЕЩЕНИЯ, МОЖНО
И САМОМУ ПОДОБРАТЬ ЧТО-
ТО. НО КОГДА У ТЕБЯ РЕМОНТ
ВО ВСЕЙ КВАРТИРЕ ИЛИ ДОМЕ,
ЭТО МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬСЯ
В ГОЛОВНУЮ БОЛЬ. У ВАС
ЕСТЬ УСЛУГА ПОДБОРА
ОСВЕЩЕНИЯ?**

– Что касается света, то для нас нет ничего невозможного. Наши консультанты знают про свет практически всё и с удовольствием подберут любые светильники по вашему желанию или проекту. Мы можем подобрать свет для вашего интерьера в связке с дизайнерами, учитывая все пожелания и возможности. Каждый год мода на люстры меняется, и мы готовы удовлетворить спрос. Также мы с удовольствием подберем вам эксклюзивные подарки на любое торжество. Именно поэтому многие покупатели приходят к нам как клиенты, а в итоге становятся друзьями.

При работе с крупными проектами, где важно уложиться в бюджет, можно прибегнуть к репликам из Китая. При этом качество из Поднебесной растет с каждым годом. Но это решение подходит скорее для коммерческих интерьеров.



фото: Сергей Наставник

**– В «ИНЛАЙТ» ПРЕДСТАВЛЕНО
НЕ ТОЛЬКО ИНТЕРЬЕРНОЕ
ОСВЕЩЕНИЕ?**

– Да, совершенно верно. Например, летом усиливается спрос на уличное освещение для сада и загородного дома. Мы этим тоже занимаемся, имеем большой опыт в световой архитектуре, так что обращайтесь, можем приятно удивить.

С сентября открывается большой сезон покупок интерьерного освещения. Меньше света на улице, поэтому мы стремимся восполнить его у себя дома. Приходите в магазины «Инлайт», мы подберем лучшее освещение для вашего интерьера!



Мы здесь

**ХОТИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС
ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НАМИ?**

адрес: ОТК «Тандем»,
центральный корпус,
1 этаж: СЕ-1, СЕ-4. 2 этаж: Б-5.

телефон: +7 4922 28-00-88

instagram: @_Vladimir_inlight

сайт: Vladimir-svet.ru

100 Лицá

СОБЫТИЕ.	BabySmile-2019	14
ЛИЦО.	Ник Сръвков Маркус Леви	16
ПОРТРЕТ.	Маруся Златорунская Елена Мельникова	18
КРАСОТКА.	Лето закончилось только вчера, а Новый Год уже не за горами health&beauty. DiKi Nails	20
	Поговорим о Важности кальция	22
Волосы. причины выпадения и способ борьбы		32
СТИЛЬ ГОРОДА.	Куда взяла курс мода?	36
ТЕМА.	Если Греция то - Крит	38
КТО ЗДЕСЬ?	В отпуске	40
Авторский блок Татьяны Кабиной		44
KIDS.	О чём говорят мужчины и женщины? Пищевая аллергия, что с ней делать?	48
	Танец - это Я	52
	АФИША	
		58
		64
		66
		70

Вокалное издание Журнал «100АИЧ» Валентина © Все права защищены

Журнал «Год»
категория информ

Н 8(9) за сентябрь 2019 г. от 17.09.19 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, Сузальский район, с. Борисовское, ул. Б. Филинка, б. 1
Телефон: 8(4922) 42-30-19, 8(906) 564-000-1 E-mail: glaneat@inbox.ru

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

Дата подписи в печать: 11.09.19; Выход в свет: 17.09.19;

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

Мнение авторов публикаций может не совпадать с мнением редакции. Фото на обложке - фотограф Сергей Наставник.

СТОЛИЦА

ИЗЛАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР

«ЗАРЕЧЬЕ-ПАРК» – новый жилой комплекс на берегу реки Клязьмы



жилой комплекс
ЗАРЕЧЬЕ-ПАРК



- 📍 12 минут до центра
- 🌊 Экологически чистый район на берегу старицы р. Клязьмы
- 🚧 Индивидуальное поквартирное отопление и крышные газовые котельные
- 👁️ Панорамное остекление лоджий
- 📏 Высота потолка – 3,1 м
- 🅿️ Большой, удобный наземный паркинг
- 🏫 Школа, детский сад с бассейном
- 🏥 Областная клиническая больница,
- 😍 Благоустроенные зоны отдыха, сосновый бор, пруд на территории

Квартиры
от **1,7**
млн руб.



ул. Разина, 4а
пр-т Ленина, 29-б, офис 23



+7 (4922) 22-21-66
+7 (4922) 32-15-44



заречьепарк.рф

Застройщик ООО специализированный застройщик "Гамма-Строй", 600005, г. Владимир. Промышленный проезд, д.2а. ИНН 3328445662 КПП 332801001, Управляющий Индивидуальный предприниматель Андреев А.А. Разрешение на строительство №33-000-44-2018, от 14.06.2018 (дом №1 по ГП). Разрешение на строительство №33-000-47-2018, от 15.06.2018 (дом №2 по ГП). Проектные декларации на дом №1 и №2 по ГП на сайте <https://заречьепарк.рф>

BabySmile-2019



"Пошумим?"

Подумали мы и сделали это! А потом ёщё и ёщё раз. Три года подряд мы делаем праздник для наших друзей, которых с каждым годом все больше и больше. А начиналось все с юбилея нашей самой детской фотостудии «BabySmile». Мы очень волновались, готовили развлечения, угощения, украшали площадку, ждали наших маленьких моделечек с их родителями.

Когда пришло около тысячи человек и нам пришлось несколько раз стоять докупить угощения, мы поняли, что праздник удался. Люди спрашивали, будет ли в следующем году шалалэй? И мы решили, почему бы и нет. Учли опыт прошлого года и сделали праздник на 2000 человек.





1.09.2019 года наш BabySmileFest посетило больше 4000 человек. Кто не смог прийти - смотрели прямые эфиры в Инстаграм-50000 просмотров. Что-то подсказывает, что в следующем году нам нужна будет площадка по-больше!!!

Что же такое наш фестиваль?

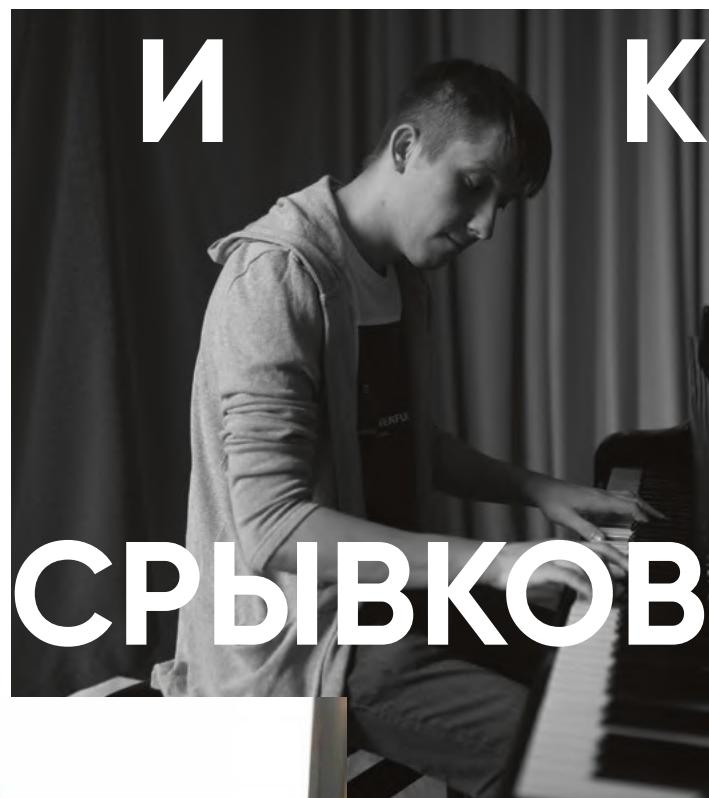
Это частный праздник для детей и их родителей с подарками, интерактивами, угощением. Мы любим детей и готовы дарить им праздник и удивлять тем, что до нас в этом городе никто не делал. Пошумим?

Н

И

К

ВЛАДИМИРСКИЙ
КОМПОЗИТОР НИК
СРЫВКОВ НАШЕЛ
ВРЕМЯ В СВОЕМ
БЕЗУМНОМ ГРАФИКЕ И
ПООБЩАЛСЯ С НАМИ.
НЕДАВНО ОН ЗАВЕРШИЛ
РАБОТУ НАД СВОИМ
ПЯтым АЛЬБОМОМ,
ПЛЮС ПОСТОЯННЫЕ
РЕПЕТИЦИИ НА СТУДИИ
И РАБОТА СО ЗВЕЗДОЙ
СИТКОМА «УНИВЕР»
АРАПАТОМ КЕЩЯНОМ.



СРЫВКОВ



КАК ПИСАТЬ МУЗЫКУ ДЛЯ ЗВЕЗД?

КАК РАБОТАТЬ СО
ЗВЕЗДОЙ И ЧТО
ВЫБРАТЬ: «ЗОЛОТОЙ
ГРАМОФОН» ИЛИ
«МЕЧТУ»?

– НИК, ПРИВЕТ! КАК ТЫ ЗАДРУЖИЛСЯ С АРАРАТОМ И ДЛЯ ЧЕГО ЕМУ ПОНДОБИЛАСЬ МУЗЫКА?

– Всё банально: я написал ему в соцсети, выслал свои треки и он ответил. Ему понравились мои работы, к тому же в тот момент он искал музыкальное сопровождение для своего проекта. Аарат учится на кинорежиссера, в конце курса им нужно снимать фильмы. Эти короткие метры пойдут для фестивалей. Про сложет говорить

– ЭТО ХОРОШАЯ ПЕРСПЕКТИВА. ЧЕМ СЕЙЧАС ЗАНИМАЕШЬСЯ? КАКИЕ ПРОЕКТЫ У ТЕБЯ В РАБОТЕ?

– Проектов много, только закончил пятый, юбилейный, альбом, который набрал большие обороты в социальных сетях и на музыкальных площадках, например, на «Айтюн». Один из альбомов прослушан 50 000 раз, другой за 250 000 прослушиваний перевалил. Также я получаю и обратную связь от ценителей моего

– КАК ТЫ ПИШЕШЬ МУЗЫКУ?

– Сажусь за инструмент и пишу. Иногда вдохновение само приходит, но всегда это труда, это «допиливание» музыки до того звучания, которое устроит меня и заказчика. Немного таланта и знаний сольфеджио, гармонии, упорства и – вуаля! – трек для фильма готов.

– КОМУ БЫ ТЫ ХОТЕЛ НАПИСАТЬ ТРЕК?

– Этот список большой! Поработать

Э
О
Н
А
Ч
Л
А
ПРОЕКТЫ
Н
К
О
С
Т

ВПЕРЕДИ

не буду, нужно самому смотреть, чтобы сохранить интригу, прочувствовать эмоции, которые переживают герои, и послушать музыку. Но посмотреть его можно будет только после фестиваля.

– ПРОДОЛЖИТСЯ ЛИ ВАША СОВМЕСТНАЯ РАБОТА В БУДУЩЕМ?

– Уверен, что да. Аарат остался доволен моей работой, и мы уже обсуждали вероятные проекты с моим участием. Надеюсь, что это только начало: впереди проекты уже с ТНТ!

творчества, которая питает меня на новые композиции.

Если говорить про коммерческие проекты, сейчас в работе много реп- и поп-проектов, где используется моя музыка. Всех тайм пока открывать не буду. Могу сказать, что сейчас работаю с музикантом SERPO. Для Рати Итарес – московской восходящей звезды, певицы и поэтессы – написал альбом. С Домиником Джокером хотим песню сделать, и с Катей Кокориной. Музыки много, и она востребована!

хотелось бы с НУКИ Дарьей Ставрович, группой «Слот», Полиной Гариной, а также группой «7000 баксов», с которыми я дружу, общаюсь и постоянно на связи. Так же хотел бы записать с Оксимироном.

– У ТЕБЯ ПОДРАСТАЕТ ДОЧКА. БУДЕШЬ ПРИОБЩАТЬ ЕЕ К МУЗЫКЕ?

– Да, конечно. Ника пойдет на скрипку. Она уже принимает участие в моем творчестве, делала треки с ее голосом. Как освоит скрипку, запишим с ней семейный альбом.





веб-дизайнер

МАРКУС ЛЕВИ

о принципах создания крутого сайта

LANDING PAGE, ВИЗИТКА, ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: КАК СДЕЛАТЬ ХОРОШИЙ САЙТ, ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО И МНОГО ЛИ ДЕНЕГ ПРИДЕТСЯ ОТДАТЬ? ВЕБ-ДИЗАЙНЕР КРУПНЕЙШЕГО КОНСТРУКТОРА САЙТОВ TILDA PUBLISHING МАРКУС ЛЕВИ В ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ «100ЛИЦЫ» РАССКАЗАЛ О ПРЕИМУЩЕСТВАХ ЭТОЙ ПЛАТФОРМЫ, О ТОМ, КАК САЙТ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРОДВИГАТЬ БИЗНЕС И О ТОМ, МОЖНО ЛИ СОБРАТЬ САЙТ САМОСТОЯТЕЛЬНО И БЕСПЛАТНО.

— **Маркус, вы профессионально занимаетесь сборкой сайтов, их администрированием и дальнейшей поддержкой. Расскажите подробнее о вашей работе.**

— Да, я занимаюсь созданием сайтов с нуля и сборкой по макету, предоставленным заказчиком. «Тильда» достаточно молодая платформа, поэтому специалисты, умевшие с ней работать, очень востребованы. Это современный конструктор сайтов, который помогает бизнесу выйти на новый уровень и зарабатывать. Сайты на Тильде дешевле сайтов, написанных

с нуля, и создаются они значительно быстрее. При этом они замечательно выглядят на всех устройствах.

Когда бизнесмены обращаются ко мне за помощью, я рассказываю, как работают и выглядят сайты, приносящие прибыль, и подсказываю, как сделать их с умом.

— **Могут ли себе позволить сайт на Тильде представители малого бизнеса?**

— Конечно. Тильда отлично подходит малому бизнесу, так как решает их задачи и имеет комфортную цену. Например,

Чтобы быть
хорошим
специалистом,
нужно быть в
тренде.

если взять Wix (конструктор сайтов, — прим. ред.), то он хоть и является бесплатным по умолчанию, все необходимые блоки в нем можно приобрести лишь за дополнительную плату.

“

Я РАССКАЗЫВАЮ, КАК РАБОТАЮТ И ВЫГЛЯДЯТ САЙТЫ, ПРИНОСЯЩИЕ ПРИБЫЛЬ, И ПОДСКАЗЫВАЮ, КАК СДЕЛАТЬ ИХ СУМОМ.

тельную плату. В итоге проект может стоить дороже, чем даже сайт с нуля. А на Тильде все сервисы входят в подпакет — 750 рублей в месяц.

— Если человек совершенно не имеет опыта в создании сайтов и не понимает принципа их работы, он всё равно сможет самостоятельно его собрать?

— Да, это возможно. У Тильды есть множество инструментов и статей о том, что нужно для создания сайта и его дальнейшей эффективной работы. Но, во-первых, на это всё нужно будет потратить много времени, а для бизнеса время

— это роскошь. Во-вторых, не все обладают достаточно развитым вкусом и знаниями. Даже при использовании стандартных блоков очень важно разместить их правильно, а для этого необходимы знания устройства сайтов: на каком экране разместить форму захвата, какого цвета сделать кнопку, что нужно для соблюдения закона «О персональных данных», чтобы избежать штрафов, и много других нюансов. В-третьих, важно следить за обновлениями, улучшать сайт и интегрировать в работу топовые продающие инструменты.

— Можете дать совет, как должен выглядеть идеальный сайт?

— Всё индивидуально. Безусловно, хороший сайт должен выглядеть современно. Очень часто при создании сайта используют стоковые изображения или некачественные фотографии — это не работает. Публиковать следует только качественные материалы, в дизайне работать не более чем с 3-5 цветами и учитывать основные правила типографики.

— Какие сайты вам чаще всего заказывают?

— В последнее время заказывают лендинги, поскольку многие начинают свой бизнес с продажи уникального продукта или услуги. Задача лендинга либо продать, либо собрать лиды, контакты, чтобы с клиентом было проще взаимодействовать.

— Расскажите, с чего началась ваша работа веб-дизайнером и почему решили прийти на Тильду?

— Начинал я с сайта, который меня попросил сделать мой друг Андрей Семёнов — kistikraski.com/. Мне очень понравилось, и я решил развиваться в этом направлении. В России в вопросах IT очень важно самообразование, поскольку с официальным образованием в этой сфере дело обстоит непросто — часто в ход идут устаревшие знания, которые не успевают актуализироваться. Чтобы быть хорошим специалистом, нужно быть в тренде. С Тильдой я работаю почти два года. Мне очень близка философия этой платформы. Это как Apple в мире телефонов. Они создают комфортную экосистему для решения задач бизнеса, где сайт не отвлекает от основной работы.

— Сколько времени в среднем у вас уходит на создание сайта?

— Одна-две недели. В зависимости от того, что именно требуется. Но вообще сборка достаточно быстрая. Если обычно сайт разрабатывается где-то полгода, то на «Тильде» это занимает несколько дней. К примеру, один из проектов, который я веду уже давно, мы запустили всего лишь за 72 часа.

— Вы работаете в России или ещё и заграничные проекты ведете?

— Сейчас готова англоязычная версия моего сайта. В ближайшее время планирую выходить на международный рынок и помогать бизнесам по всему миру.

мои сайты: **levi.su** 



МАРУСЯ ЗЛАТОРУНСКАЯ.

театр и арт-хаусное кино

Маша, Маруся, Пантера и еще много имен экстравагантной дивы, с которой знакома владимирская тусовка. Её интересы всегда были на грани музыки и общения, в итоге поиск себя привел в мир театра и кино. Сейчас Маруся – креативный продюсер ленты «Кастинг».

– Маруся, привет! Давно не виделись. В твоей жизни произошла масса событий, с чем тебя поздравляем! Вопрос первый: как тебя понесло в театр и кино?

– Понесло – это мягко сказано. Кино я увлечена давно! Если ты помнишь, я снимала свой немой короткий метр во Владимире, где ты исполнил одну из ролей. Мне было интересно окунуться в создание этого увлекательного и волшебного процесса по-настоящему.

Когда я тонтаслась на пороге кризиса тридцати лет, долго думала, какая творческая сфера возбуждает меня больше всех. Уплю на это три года!!! В итоге я определилась с профес-

сией: кинорежиссер в «Московской школе нового кино». Но этому не суждено было случиться! Набор абитуриентов на этот курс в тот год не состоялся. Тогда я решила воспользоваться возможностью пройти летнее обучение на актерском курсе драматурга и режиссера Юры Муравицкого. Он мне и открыл принципы документальности в профессии актера, а так же «театр.doc» где «не играют».

Так я влюбилась в театр, в его репертуар и актеров. Когда ты смотришь спектакль, перестаешь понимать, где правда, а где вымысел. Все настолько реалистично и правдоподобно, что иногда начинаешь сомневаться, а в

театре ли я (не путать с иммерсивным).

– Сейчас ты продвигаешь картину «Кастинг».

– Ситуация очень интересная – это экранизация культового спектакля «Кастинг», который с успехом набирает полные залы вот уже девять лет. Один из ведущих режиссеров перенес эту историю на большой экран. Получив приглашение на закрытый показ, я очаровалась профессиональной работой съемочной команды и актеров. Фильм потрясающий, свежий, интересный, и это учитывая, что он снят без поддержки государственных средств. На стадии получения прокатного удостоверения

я подключилась и взяла на себя работу креативного продюсера картины.

– Кстати, короткий метр с нашим участием будет иметь завершение?

– Короткий метр готов, но я так и не нашла композитора, который написал бы музыку к нему. Как только найдется такой человек, я смогу опубликовать его в ютубе без нарушения авторских прав.

– Раньше твоя жизнь была поделена между Нижним и Владимиром, ну еще немного Ибицы и так далее! В каком географическом пространстве расписана твоя жизнь сейчас?

– На сегодняшний день количество наклеек на моем чемодане активно выросло: роль креативного продюсера накладывает отпечаток. Я побывала с гастролями театра и собственно фильмом во многих городах и даже странах! В прошлом году были Берлин, Сербия, Варшава. Ну и по России матушке: Благовещенск в

– На фестивалях российские ленты часто мелькают, но в кинозалах массовое отборное «Г» при поддержке Госкино. Раз уж ты в теме кино, тем более авторского есть ли будущее у российского кинематографа?

– Вопрос хороший. Это уже массовое желание: все хотят хорошего кино. Я верю, что ситуация изменится в лучшую сторону. Но для этого необходимо менять систему, а это огромный процесс. Независимому авторскому кино, конечно, сложно соревноваться с теми, кому по каким-то неизвестным мне причинам помогает государство рублем, причем не малым. И которое, в свою очередь, ликвидирует свои правила, как в поговорке про девушки, которую танцуют.

Под ликовку все вносят коррективы в процесс создания кино, начиная со сценария и заканчивая монтажом. А еще тебе необходимо получить прокатное удостоверение в заведении, о котором ты упомянул в вопросе. Там



прокат в кинотеатрах тоже поменяет свои прежние формы (на любом этапе постпроизводства требуются дополнительные средства, а порой и немалые). Когда придет свобода и независимость от госструктур, вот тогда и появятся те работы, которые будут реально отражать творческий дух создателей, времени и рефлексий в этих самых кинотеатрах.

– Где и как можно посмотреть ленту «Кастинг»? Привезешь ли её во Владимир? У нас классное пространство под это открылось.

– Давай организуем! С удовольствием привезла бы фильм во Владимир. Скажу больше, даже была идея так поступить в начале года, но площадку, которая бы позволила демонстрировать оригинальную версию 18+, я не нашла.

Сейчас я веду переговоры с разными платформами, где можно было бы транслировать фильм, но не все готовы взять арт-хаус. Раньше он был в открытом доступе ютуба, возможно, в скором времени появится вновь.

– Немного о планах. Может, новая лента в обозримом будущем или цель, которую хочется достичь?

– Целей, как всегда, масса! Прокачать скills, после окончания курса продюсера в «Школе Первого канала». И да, в планах подготовка к новому кинопроекту.



Амурской область, Ханты-Мансийск, Калининград, Питер, Ярославль, Нижний-Новгород, Самара. И в самой Москве были показы в кинотеатрах. Но постоянные гастроли по-прежнему расположены на М7: Нижний Новгород, Владимир, Москва.

тоже свои устойчивые паттерны восприятия отсматриваемого материала. В итоге, как у Крылова, Лебедь, Рак, Щука и глубокая печаль на выходе из кинотеатра!

Если кино начнут снимать на продюсерские деньги, вливания на



ГАРМОНИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ





ЛИЦО С НАШЕЙ СЕНТЯБРЬСКОЙ ОБЛОЖКИ – ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВА, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ И ВОСТРЕБОВАННЫЙ ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРОВ. ОНА КРАСИВА, УМНА И УСПЕШНА. ЕЛЕНЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ И НА РАБОТУ, И НА ОДЫХ, И НА МНОГОЧИСЛЕННЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ. В СВОЕМ ИНТЕРВЬЮ ЕЛЕНА РАССКАЗАЛА, КАКИМИ ПРИНЦИПАМИ РУКОВОДСТВУЕТСЯ В СВОИХ ПРОЕКТАХ, О СОБСТВЕННОМ ВЗГЛЯДЕ НА ТRENДЫ В ИНТЕРЬЕРАХ И О ПОДХОДЕ В РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ.

ИНТЕРЬЕРЫ ДИЗАЙНЕРА ЕЛЕНЫ МЕЛЬНИКОВОЙ

– Елена, что побудило вас заниматься дизайном интерьеров?

– С детства я была творческим ребенком: неплохо рисовала и пять лет занималась в художественной школе. Мне кажется, мой профессиональный путь был предопределен. Поступив в университет на специальность «Архитектура», я окончательно убедилась в том, что дизайн – это дело всей моей жизни, и ничем другим я заниматься не хочу.

– Что, на ваш взгляд, главное в дизайне интерьеров?

– Есть множество принципов, но самый главный – умение организовывать пространство, сделать его таким, чтобы заказчик чувствовал себя комфортно, чтобы оно отвечало его потребностям и образу жизни. Планировка – основа любого интерьера. Только благодаря грамотной планировке можно получить гармоничное и функциональное пространство для жизни.

– Принято считать, что хороший ремонт

– дорогое удовольствие. Как быть, если располагаешь небольшим бюджетом?

– Действительно, ремонт – достаточно затратное мероприятие, с этим не поспоришь. Но у меня есть масса проектов, которые являются наглядной иллюстрацией того, что, даже располагая небольшим бюджетом, можно сделать достойный интерьер. Рынок материалов, мебели и декора сейчас довольно обширен и разбит на разные ценовые сегменты. Другое дело, что простому обывателю сложно сориентироваться во всем этом многообразии, выбрав оптимальное соотношение цены и качества. Процесс говоря, определяющим фактором является не столько бюджет, сколько наличие профессионального дизайнера и грамотной строительной бригады.

– Кстати, к вопросу о строительной бригаде.

Я думаю, ее нужно выбирать, основываясь на рекомендации друзей или знакомых. А что делать, если таких рекомендаций нет? Как сделать правильный выбор и не ошибиться в рабочих?

– К счастью, перед моими заказчиками такая проблема не стоит. Я уже много лет сотрудничаю со строительными бригадами и в качестве их работы не сомневаюсь. Они всегда с удовольствием берутся за реализацию моих проектов и еще ни разу не подводили ни меня, ни заказчиков.

– То есть вы не просто делаете проект, но и занимаетесь его реализацией?

– Конечно! Все проекты я делаю и реализую «под ключ», с полным подбором всех материалов, мебели, сантехники и светильников. Если необходимо, осуществляется еще и авторский надзор.



– Получается, заказчику не нужно ездить по магазинам в поисках необходимой плитки, ламината или дивана, например?

– В рамках согласованного бюджета я занимаемся подбором и закупкой абсолютно всего, что указано в проекте. Начиная от сантехники, заканчивая шторами и розетками.

ДИЗАЙН – ЭТО ДЕЛО ВСЕЙ МОЕЙ ЖИЗНИ, И НИЧЕМ ДРУГИМ Я ЗАНИМАТЬСЯ НЕ ХОЧУ

– Здорово! Это очень экономит нервы и время заказчика.

– Абсолютно. Работа дизайнера направлена на то, чтобы сэкономить время и нервы заказчика. По крайней мере, она точно ограждает от неприятных сюрпризов, связанных с ремонтом. Заказчик может спокойно работать, заниматься своими делами, даже поехать в отпуск, и не переживать ни за что. Ведь все вопросы и проблемы, если они возникают, решают именно я.

– А бывало такое, что заказчик, обращаясь к вам, не может описать интерьер, о котором он мечтает, не может определиться с цветовой гаммой и так далее?

– Большинство людей имеют очень расплывчатые впечатления об интерьере, в котором они хотели бы жить. Это стандартная ситуация. Это нормально. Мне часто приходится выступать в роли психолога: основываясь на отрывках фраз, понять, чего же на самом деле хочет заказчик. На самом деле, для хорошего результата необходимо чувствовать человека,

который к вам пришел. С полуслова улавливать его вкусовые предпочтения и правильно выстраивать взаимоотношения с ним.

– Расскажите немного о том, какие тенденции сейчас актуальны, а какие уже нет?

– Простота форм, лаконичность, функциональность и удобство – вот основные составляющие дизайна на сегодняшний день. Трендов и новинок в сфере интерьерного дизайна масса, поэтому их перечислить в паре предложений невозможно. Они заслуживают отдельной статьи.

Предлагаю обозначить то, от чего стоит отказаться. Это многоуровневые потолки, которые раньше считались украшением интерьера. Ламбрекены и очень сложное оформление окон. Искусственный камень в качестве декора стены или обои с вензелями тоже стоит оставить в прошлом.

– Вы работаете только во Владимире?

— Вовсе нет. С удовольствием берусь за объекты, которые находятся в области. Сейчас, например, делаю проект таунхауса в Коврове. Также у меня есть реализованные проекты в Москве. На мой взгляд, при наличии автомобиля все сложности с передвижениями сходят на нет: можно создавать и реализовывать проекты в любом близлежащем городе.

— Елена, расскажите, как проходит ваш день.

— Я не представляю утро без долгого и красивого завтрака. Для меня это основа и залог долгого и продуктивного дня. Вообще, я очень боюсь рутины. Хотя с моей работой это невозможно (улыбается). Мой график очень насыщен. Нужно выбирать время как для составления документации, поездок по магазинам для подбора отделочных материалов и мебели, так и для встреч с заказчиками и строителями, если мы уже приступили к ремонту. Каждый день приносит что-то интересное и вдохновляющее.

— Как в вашей непростой работе вам удается сохранять душевное спокойствие и справляться со сложными ситуациями, связанными с ремонтом, которые, наверняка, возникают?

— Я бы сказала, что непростые ситуации могут возникать не только на работе, но и в обычной жизни у всех нас. Раньше, не скрою, я очень близко все воспринимала и часто переживала по пустякам. Сейчас в таких случаях я вспоминаю притчу про царя Соломона, в которой говорится: «И это тоже пройдет». Очень помогает.

— Работа дизайнера интерьеров предполагает большие временные затраты и глубокую вовлеченность в профессию.

Есть ли в вашей жизни место чему-то ещё, кроме работы?

— Вы правы, работа отнимает колоссальное количество времени и сил. Тем не менее я нахожу время для

увлечений, которые помогают мне в профессиональной деятельности. Например, в настоящее время я начала обучение в фотошколе. В будущем хочу еще заняться акварелью. В любом случае, и фотография, и живопись развивают вкус и воображение. А учиться, как говорится, никогда не поздно.

— Судя по вашему инстаграму, вы много путешествуете.

— Я очень люблю путешествовать, и когда удается устроить маленький отпуск, всегда стараюсь посетить новую страну и посмотреть что-то новое. Для меня это источник вдохновения. Разные страны, города, многообразие архитектурных стилей, история... После каждого путешествия я возвращаюсь домой с новыми мыслями и идеями. Для людей искусства главное — всегда получать новые впечатления и делиться ими с окружающими людьми через своё творчество!





КОНКОРД

Сервис персональных водителей



фото: ЛЕСТНИЦА



Юлия Янина

специалист по рекламе
и связям с общественностью

За что мы ценим свой автомобиль? Наверное, за эмоции, которые он нам дарит, но еще и за комфорт – ты сам выбираешь время и маршрут. Есть только один нюанс – ты за рулём. С другой стороны, есть такси, которое может тебя отвезти, куда скажешь, но оправдаются ли твои ожидания от поездки??? Должен быть другой вариант, и его предлагают в сервисе персональных водителей «Конкорд»! Это тот случай, когда ты выбираешь время и маршрут поездки, при этом сохраняется комфорт, безопасность, и ты не за рулем. Все еще не веришь? Знакомимся с компанией, которая воплотила этот сервис в жизнь, а помогает нам в этом Юлия Янина, специалист по рекламе и связям с общественностью.

- Юлия, когда мы ехали к вам в офис, пока еще не с персональным водителем, это мы еще протестируем позже... так вот, я обнаружил, что у «Конкорда» есть приложение, и уже его скачал. Это же круто, на самом деле! Расскажите, как вы решились во Владимире создать такой сервис?

– Решились – это верно подмечено! История простая: мы

устали от такси, вернее, от уровня сервиса, который там предоставляют. При этом у нас есть определенный опыт и знания, как сделать лучше. Так появился сервис персональных водителей «Конкорд», кстати, рифмующийся со словом «КОМФОРТ».

Пока что с долей недоверия во Владимире воспринимают наш сервис. Со стороны он может представляться чем-то элитар-

ным и недоступным. Но идея как раз в том, чтобы за вменяемые деньги попробовать эту элитарность и пользоваться ею для своих задач.

– Какие автомобили в вашем парке и чем персональный водитель «Конкорд» отличается от таксиста?

– Около десятка «Тойот Камри», абсолютно новых и чистых. Это просторный автомобиль

бизнес-класса, в котором комфортно и безопасно. Вы сразу узнаете наш автомобиль и персонального водителя, потому что они выглядят с иголочки.



У нас строгий дресс-код и жесткие требования по этике. Наши водители предельно вежливы и учтивы. При заказе автомобиль прибудет точно вовремя, водитель встретит вас улыбкой, откроет дверь и поможет устроиться на сиденье. Водитель поможет погрузить тяжёлый багаж и предложит зонт в дождливую погоду. Для ребёнка найдётся удобное детское кресло и влажные салфетки. Приятные мелочи, вроде воды и зарядки для гаджетов, по вашей просьбе будут предоставлены. Комментарии по уровню сервиса можно оставить в мобильном приложении, мы активно работаем с пожеланиями и критикой.



- Персональный водитель - это достаточно высокий уровень, для большинства он недостижим. Для кого работает «Конкорд», кто ваш клиент?

- Вы удивитесь, но для всех. Мы не создавали сервис для обслуживания корпоративных клиентов. Каждый, кто захочет, может заказать сервис персональных водителей «Конкорд». Это может быть бизнесмен, семейная пара, которая собралась в кино, театр или на день рождения. Или молодые люди, устроившие прогулку по городу или фотосессию в стиле love story.

Сделать это достаточно просто. Как вы сами сказали, у нас есть приложение для мобильных устройств, работает на Apple или Android, скачайте его сейчас и станьте участником нашего клуба. Найти его просто, называется оно «Сервис персональных водителей «Конкорд»»!

- Скачиваю приложение, и мне тут же предлагают воспользоваться бонусной программой. Полагаю, что это очень выгодная штука. Как работает бонусная программа «Конкорда»?

- За регистрацию в приложении вы получите 300 бонусов.

Для этого в разделе «Оплата» нужно ввести промокод **КОНКОРД** и активировать соответствующую опцию. Что еще вы получаете:

- 10% от стоимости каждой поездки зачисляется на счёт в виде бонусов;
- бонусами можно оплатить до 30% стоимости поездки.



Например, поездка стоит 400 рублей. Бонусами можно компенсировать до 30% стоимости, то есть не больше 120 рублей. Остальное — 280 рублей — нужно оплатить наличными или картой. 10% от этой суммы, то есть 28 рублей, вернутся в виде бонусов.



+7 (4922) 777-555
concordvld@yandex.ru

СКАЧАЙТЕ И УСТАНОВИТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

дарим 300 бонусов на первые поездки



О преимуществах ведения расчетно-кассового обслуживания нам рассказал
Директор департамента клиентского бизнеса АО «ВЛАДБИЗНЕСБАНК»

Денис ПЕТРОВ



«Обслуживаем мы, зарабатываете вы!»

Владбизнесбанк постоянно работает над улучшением качества обслуживания и над тем, чтобы взаимодействие с банком становилась не только проще, но и выгоднее для клиентов. С начала сентября появились новые возможности зарабатывать, обслуживаясь в банке. Теперь нашим клиентам доступно: получение процентов на остаток, дополнительный доход при росте остатков на счете, при активном использовании корпоративной карты – обслуживание счета бесплатно

УСЛУГИ ОКАЗЫВАЕТ АО «ВЛАДБИЗНЕСБАНК».
ЛИЦЕНЗИЯ ЦБ РФ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ БАНКОВСКИХ
ОПЕРАЦИЙ №903 от 23 августа 2017 года.

1. Проценты на остаток по счету

Уже с 1 сентября 2019 г., на среднедневной остаток средств на бизнес-счете клиента «Владбизнесбанка» начисляются проценты. Если неснижаемый остаток более 150 тысяч рублей, то клиент получит 50% от ключевой ставки, действующей в день выплаты процентов.

Если же на счету более 500 тысяч рублей остатка – 60%. Уточняется, что начисление для одного клиента ограничивается максимальной суммой остатка, равному одному миллиону рублей. «Проценты будут начислены не позднее последнего рабочего дня расчетного месяца.



2. Расплачивайтесь корпоративной картой и получайте скидку на обслуживание

Еще одно нововведение касается использования корпоративной карты. Если в течение месяца закупиться с ее помощью на 200 тысяч рублей в совокупности, то платить за ведение расчетного счета вам не придется. Речь идет о плате за следующий месяц после месяца отчетного. При использовании корпоративной банковской карты будут учитываться любые операции: оплата товаров, услуг или иных работ.

Искключение – снятие наличных денег и приравненные к этому действию операции, а также возврат или отмена уже произведенных финансовых операций. «Корпоративная карта «Мир Бизнес» упростит процедуру оплаты командировочных, представительских и хозяйственных расходов сотрудников компании.



3. Процент на прирост остатков на счете - 12%

Кроме того, для юридических лиц появилось уникальное предложение – 12% годовых на прирост среднедневного остатка на расчетном счете (не более 100 тысяч рублей в месяц). Проценты начисляются на прирост остатка за один месяц в зависимости от максимума за три предыдущих месяца. График начислений следующий:

- 30.09.2019 г. – за сентябрь 2019 г.

(в сравнении с максимумом за июнь-август 2019 г.)

- 31.10.2019 г. – за октябрь 2019 г.

(в сравнении с максимумом за июль-сентябрь 2019 г.)

- 29.11.2019 г. – за ноябрь 2019 г.

(в сравнении с максимумом за август-октябрь 2019 г.)



Подробнее о всех изменениях вы можете узнать у сотрудников «Владбизнесбанка».

Телефон для справок:

+7 (4922) 77-91-80

наш сайт: www.vlbb.ru



НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ
ДИЗАЙНЕР СТУДИИ СОВРЕМЕННЫХ ИНТЕРЬЕРОВ «ДЕКОАРТ»
НАДЕЖДА ВАСИЛИЦА

САЛОН
ОТДЕЛОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
И ИНТЕРЬЕРНОГО ДЕКОРА

ДЕКОАРТ

КАК ПОСТРОИТЬ ДОМ, ЧТОБЫ ПОТОМ ЕГО НЕ ПЕРЕСТРАИВАТЬ?

В ЗАГОРОДНОМ ДОМЕ ВАРИАНТОВ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ В КВАРТИРЕ. ЗДЕСЬ МОЖНО СДЕЛАТЬ УЮТНУЮ МАНСАРДУ, СПАЛЬНЮ С ТЕРРАСОЙ, ВАННУЮ КОМНАТУ С ОКНОМ, КАБИНЕТ С КАМИНОМ И ВЫХОДОМ В САД, А ТАКЖЕ ПРОСТОРНУЮ МАСТЕРСКУЮ СО ВТОРЫМ СВЕТОМ. ИМЕННО РАДИ ЭТОГО МНОГИЕ ИЗ НАС ГОТОВЫ ПЕРЕЕХАТЬ ЗА ГОРОД. ГЛАВНОЕ – НЕ НАДЕЛАТЬ ОШИБОК, УСТРАНЕНИЕ КОТОРЫХ МОЖЕТ ОБОЙТИСЬ ОЧЕНЬ ДОРОГО.

ШАГ 1. ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ УЧАСТОК

Неудачный выбор участка может стать начальным звеном цепочки ошибок. Причем таких, что никакие перестройки и модернизации не помогут. Первый вопрос, который вам нужно себе задать, сможете ли вы продать участок, если ваши планы изменятся или что-то пойдет не так?

Вот пять характеристик участка, которые помогут вам существенно сэкономить на строительстве:

- Ровный рельеф – сокращает объем земляных работ, затраты на вывоз грунта;
- Низкий уровень грунтовых вод – уменьшает затраты на дренаж и гидроизоляцию;
- Плотный, не пучинистый грунт – минимизирует земляные и фундаментные работы;
- Наличие магистрального газа – делает необязательным утепление фасадов;

- Широкий, прямой подъезд – обеспечивает работу крупногабаритной техники, дает экономию на логистике (транспортировка материалов, экскаватор, бетононасос).

ШАГ 2. ЗОНИРУЕМ УЧАСТОК СОГЛАСНО СЦЕНАРИЯМ

Ликвидная земля – это хорошо. Но ее еще нужно грамотно организовать. Почти любаястройка начинается с хозпостроек: времянки, бытовки, сараи с навесом для хранения материалов. Потом, когда завершится строительство, практичный хозяин превратит эти строения в мастерскую, гараж, баню или домик для нечасто бывающих гостей.

Но и здесь можно наступить на грабли. Хозяйственную, погрузочно-разгрузочную зону, гараж и навес для машины обычно располагают у въезда, место для отдыха – в глубине. Если участок недостаточно просторный, все

МОЖЕТ СМЕШАТЬСЯ: МЫ ПОЛУЧИМ БАНЮ У ДОРОГИ И ГОСТЕВОЙ ДОМИК-СТОРОЖКУ ПРИ ВЪЕЗДЕ. КАК БЫТЬ? ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ВОЗЬМИТЕ ПЛАН УЧАСТКА И РАЗБЕЙТЕ ЕГО НА ОСНОВНЫЕ ЗОНЫ: ГАРАЖНО-ХОЗЯЙСТВЕННУЮ (СЛЕВА ИЛИ СПРАВА ОТ ВЪЕЗДНЫХ ВОРОТ) И ПАРАДНУЮ ДЛЯ ТИХОГО И АКТИВНОГО ОТДЫХА (БЕСЕДКА, БАРБЕКЮ, ДЕТСКАЯ И СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ). УЖЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СТРОИТЕЛЬСТВА РАЗМЕЩАЙТЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ПОСТРОЙКИ В СООТВЕТСТВИИ С ПЛАНОМ. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПЛАНИРОВКА УЧАСТКА БУДЕТ УДОБНОЙ? ВСЕ ПРОСТО: ПОПРОБУЙТЕ «ПРОКРУТИТЬ» СЦЕНАРИИ РАЗНЫХ БЫТОВЫХ СИТУАЦИЙ. НАПРИМЕР, ВЫ ПРИЕХАЛИ ИЗ СУПЕРМАРКЕТА ПОД ПРОЛИВНЫМ ДОЖДЕМ, ПОДЪЕХАЛИ К КРЫЛЬЦУ, ЧТОБЫ ВЫГРУЗИТЬ ТЯЖЕЛЫЕ СУМКИ, ЗАТЕМ ОТОГНАЛИ МАШИНУ ПОД НАВЕС ИЛИ В ГАРАЖ. ВТОРОЙ ВАРИАНТ. К ВАМ НАГРЯНУЛИ ДРУЗЬЯ. НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ БАНЯ, ШАШЛЫК, НОЧЕВКА. ГДЕ ОНИ ПОСТАВЯТ МАШИНУ? ГДЕ ВЫ ИХ ВСТРЕТИТЕ? КУДА ПОЙДУТ ДЕТИ? ГДЕ ВЫ РАСПОЛОЖИТЕСЬ, ЧТОБЫ НЕ СЛЕТЕЛИСЬ КОМАРЫ И НЕ СБЕЖАЛИСЬ СОСЕДИ?

Совет: ДАЖЕ ЕСЛИ ПЛАН РАСПОЛОЖЕНИЯ ПОСТРОЕК НА УЧАСТКЕ ПРЕДЛОЖЕН ВАМ АРХИТЕКТОРОМ, ДИЗАЙНЕРОМ ИЛИ ДЕВЕЛОПЕРОМ КОТТЕДЖНОГО ПОСЕЛКА, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИМЕРЬТЕ ЕГО НА СЕБЯ, ПРОИГРАВ ОБОЗНАЧЕННЫЕ ВЫШЕ СИТУАЦИИ И СВЕРИВ ОРИЕНТАЦИЮ ПОСТРОЕК ПО СТОРОНАМ СВЕТА.

ШАГ 3. Выясните допустимые размеры дома

В первую очередь нужно убедиться, подходит ли проект к размерам участка. Одно дело, когда вам хочется построить 150 м², а совсем другое – можно ли это сделать конкретно на вашем участке. Существуют строительные нормы, которые предписывают отступать три метра от границы с владениями соседа и пять метров – от границы участка, идущей вдоль дороги. Получается, что при размере участка 25x40 м на нем можно разместить дом шириной 19 метров (25-3-19). А глубиной? Ведь нужно оставить место для сада-огорода. Предположим, что 20 м за домом для посадок достаточно. Итого 40-20-5=15 м. Может ли оставшийся пятак земли служить ориентиром для выбора площади дома? Пока нет. Есть нюанс – пожарные нормативы. Если сосед уже приступил к строительству в трёх метрах от границы с вашим участком, вам следует выдержать пожарный разрыв между домами. Для деревянных домов это 15 м, а для каменных – 10. Если вы и ваш сосед строите каменные дома, то от границы между участками придется отступить уже не 3, а 7 метров! Здесь важно понимать: если дом будет расположен на участке с отступлением от существующих нормативов, его могут снести по решению суда, причем за ваш счет.

ШАГ 4. Определитесь, какие помещения вам нужны

Не спешите гуглить типовые проекты. Советую определиться с наполнением, площадью и ориентацией

помещений по сторонам света. Естественно, здесь большое значение имеет состав вашей семьи. Кабинет, как правило, ориентируют на север, чтобы работе не мешало солнце. Детям нужны отдельные комнаты. При этом лучше, если детские будут равнозначны: одинаковы по площади и обращены в одну сторону окнами, например, на юг или восток. Обязательно – родительская спальня (желательно, с гардеробной). Ее ориентация – юго-восток. А еще гостиная, кухня и столовая, объединенные в одном большом помещении. И камин – мечта каждого уважающего себя человека. На первом этаже неплохо иметь небольшой санузел, на втором, при детских и спальнях, – санузел и ванную комнату. Если вы будете отапливать дом с помощью котла – нужна котельная. Не стоит забывать про кладовки.

Наша компания «ДекоАрт» оказывает комплексную услугу по созданию интерьера: от момента создания проекта до полной его реализации. Для объектов, интерьер которых разрабатывался в нашей компании, мы предлагаем полный комплекс ремонтно-отделочных работ.

P.S. О том, как правильно выбрать проект дома, оценить его достоинства и недостатки, а также выбрать конструктив подходящий для вашего участка, мы расскажем в следующей публикации. Следите за новыми выпусками журнала.



г. Владимир, ул. Большие Ременники 4

+7 4922 60-30-75

1@dka33.ru

www.dekoart.ru

САЛОН
ОДЕЛОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
И ИНТЕРЬЕРНОГО ДЕКОРА

ДекоАрт

Материал подготовили:
платья и украшения: «Подруга Аруга»
фотограф: Юлия Митина
ретушь: Кристина Финнер | @studiodpeople.style



Л Е Т
ЗАКОНЧИЛОСЬ
ТОЛЬКО ВЧЕРА,
А НОВЫЙ ГОД УЖЕ
НЕ ЗА ГОРАМИ!

ВПЕРЕДИ НОВЫЙ ГОД, И ПОРА ЗАДУМАТЬСЯ, КАК ЕГО ВСТРЕЧАТЬ! НА РАБОТЕ УЖЕ НАДОЕЛИ СТРОГИЕ КОСТЮМЫ И СДЕРЖАННЫЙ МАКИЯЖ. НОВЫЙ ГОД – ВРЕМЯ ТВОРИТЬ, БЛИСТАТЬ И БЫТЬ САМОЙ ЯРКОЙ ЗВЕЗДОЧКОЙ НА ВЕЧЕРИНКЕ! ПОЭТУМУ СТИЛИСТ СОФИЯ КОЖЕВНИКОВА И ВИЗАЖИСТ КАТЯ ГЛУХОВА ВЫБИРАЮТ КРАСНЫЙ ЦВЕТ! ПОСМОТРИ, ЧТО ЗА ОБРАЗЫ У НИХ ПОЛУЧИЛИСЬ.

N°5
CHANEL
PARIS
PARIS
PARIS

В ЧЕМ ПОЙДЁТ НА НОВЫЙ ГОД СОФИЯ?



Катя ГЛУХОВА

ВИЗАЖИСТ:

Вечеринка в красном? Как же накраситься? Красное платье само по себе уже яркое, поэтому придерживаемся правила «Не переборщить»

Самыми оптимальными под красное платье будут оттенки нюд: персиковые, песочные, светло-коричневые и бежевые. Лучше избегать оттенков фиолетового, зеленого, красного.

У Софи кокетливое платье и, чтобы подчеркнуть ее игривость, я сделала на глазах растушеванную стрелку с золотистыми тенями. Взгляд стал как у хитрой копечки! На губах нюдовый блеск и еле заметные румяна.

СОВЕТ:

РУМЯНА ВЫБИРАЙТЕ ПЕРСИКОВЫХ ТОНОВ, ИЗБЕГАЙТЕ БОРДОВЫХ И РОЗОВЫХ ОТТЕНКОВ.

София КОЖЕВНИКОВА

СТИЛИСТ:

Если у вас намечается пышная вечеринка и длинные платья будут мешать вашим жарким танцам, то выбирайте мини. Я так и сделала! Возможно, это покажется вам экстраординарным, но если вы в коллективе молодых сотрудников, то такой вариант – лучшее решение.

Объемные рукава на контрасте с ключицами придадут утонченности, а удобная пара обуви выручит вас, если вы не намерены уезжать раньше 5 утра.

В ЧЕМ ПОЙДЕТ НА НОВЫЙ ГОД АЛЕНА?



Катя ГЛУХОВА

визажист:

На фото можно заметить, что красный подчёркивает тон кожи, поэтому нужно доводить её до совершенства. На Алёне плотный тон с добавлением жидкого хайлайтера и легкий акцент на глаза. Чтобы не перегрузить обра, я использовала тени холодных оттенков и немного подчеркнула межресничное пространство коричневой подводкой.

СОВЕТ:

: КЛАССИЧЕСКИЙ КРАСНЫЙ ЭЛЕГАНТНО СМОТРИТСЯ С БЛЁДНОЙ АРИСТОКРАТИЧЕСКОЙ КОЖЕЙ, НО НЕ ЗАБЫВАЙ УБРАТЬ ВСЕ НЕДОЧЕТЫ И ПОКРАСНЕНИЯ. ДЛЯ ЭТОГО ИСПОЛЬЗУЙ ПЛОТНЫЙ КОНСИЛЛЕР.

София КОЖЕВНИКОВА

стилист:

Если ваш дресс-код позволяет открывать руки, то откройте их! Платье, как на Алёне, подчеркнет ваш утонченный вкус. Если к вечеру станет холодно, то накинутый на плечи жакет будет смотреться очень стильно.

Декольте-калечелька обладает удивительным качеством – придаёт мягкости и женственности линиям. Такой крой уходит корнями в Древнюю Грецию, что делает вас как минимум богиней.



ЭКСПЕРТ В МАТЕРИАЛАХ



RADO CAPTAIN COOK*

ВИНТАЖНАЯ ЛЕГЕНДА В НОВОМ ВОПЛОЩЕНИИ. НЕОТРАЗИМЫЙ ДИЗАЙН.

RADO
SWITZERLAND



Часовой салон
Мировое время

г. Владимир, пр-т Ленина, 46,
ТЦ «Крепс»
www.mirovovremya.ru
+7(920)620-00-90



Стиль Дент

— ИННОВАЦИОННЫЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР —

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПОД МИКРОСКОПОМ

ТОЧНОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ
В РЕЗУЛЬТАТЕ

📞 52-55-56 | 📞 77-95-55
ул. Мира, 15а | ул. Сперанского, 17

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста

В ЧЕМ ПОЙДЕТ НА НОВЫЙ ГОД КАТЯ?



Катя ГЛУХОВА

ВИЗАЖИСТ:

Кто сказал, что красную помаду нельзя к красному платью? Ещё как можно. Важное правило: старайся подобрать помаду таким же цветом, как и платье. Поэтому на мне красная помада, которую я так люблю. На всём подвижное веко я нанесла светлые тени и немного покрасила реснички. Кстати, красный классно подчеркивает белизну зубов.

СОВЕТ:

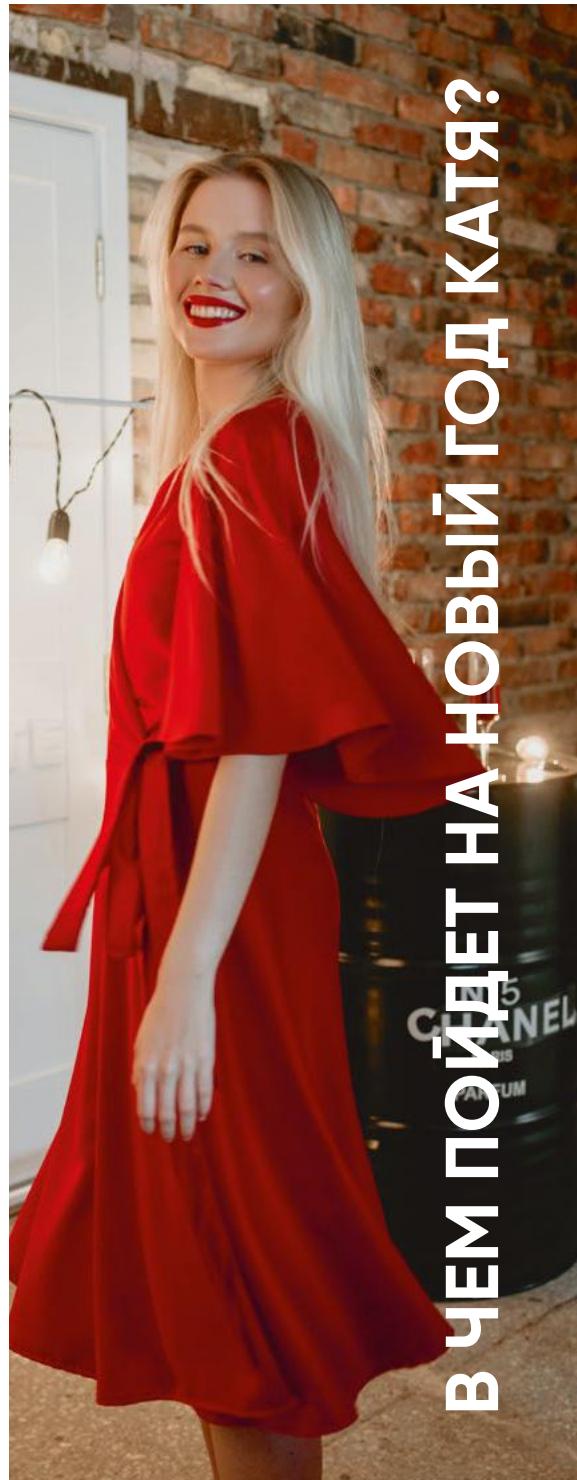
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО В МАКИЯЖЕ ПОД КРАСНОЕ ПЛАТЬЕ АКЦЕНТ ДЕЛАЕТСЯ ЛИБО НА ГЛАЗА, ЛИБО НА ГУБЫ.

София КОЖЕВНИКОВА

СТИЛИСТ:

Если вам хочется сделать так, чтобы ваша талия была подчёркнута, то выбирайте платья или блузы с запахом. Перекрёстный крой визуально будет стройнить. Ножка в разрезе – лучше любого декольте! Всегда изящно и привлекательно. А благородная шелковая ткань будет мерцать в свете праздничных огоньков.

**ЗАПИСЬ НА СБОРЫ
ДЛЯ НОВОГОДНИХ СЪЕМОК
И КОРПОРАТИВОВ
УЖЕ ОТКРЫТА!**

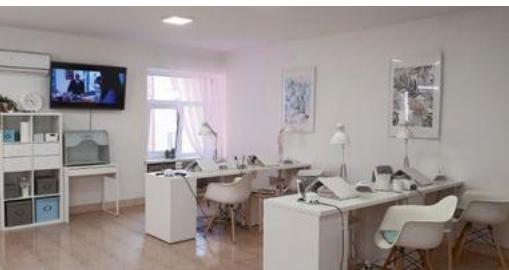


DIKI NAILS

«ДЛЯ БОЛЬШЕГО
СЧАСТЬЯ ИНОГДА НЕ
ХВАТАЕТ ЛИШЬ ОДНОЙ
МАЛЕНЬКОЙ ДЕТАЛИ»



Диана Киселева – практикующий топ-мастер студии и инструктор курсов по маникюру. Ее взгляд на услуги красоты несколько шире стандартных, и чтобы воплотить задумки в жизнь, появилось пространство DIKI NAILS. Как вы уже понимаете, это личный бренд, где Диана выступает не только как топ-мастер студии: она ее создатель, руководитель и идеальный вдохновитель.



– Мне всегда хотелось создать уютное и доброе пространство, где я могла бы проводить большую часть своей жизни, куда хотелось бы приходить с удовольствием, заниматься творчеством и знакомиться с удивительными людьми. Так появился DIKI NAILS. Возможно, в будущем это пространство трансформируется в нечто иное, уникальное и запоминающееся.

– DIKI NAILS – это пространство, где изо дня в день мы подчеркиваем вашу внутреннюю и внешнюю красоту. Пространство для стильных, современных, интеллигентных, уверенных, есте-

ственных, веселых и непринужденных, ценящих свободу творчества, свободу самовыражения, свободу быть собой девушки, которые привыкли к качественному обслуживанию по доступным ценам.

– Мы верим в природную красоту, которую можно увидеть во всем и во всех. Мы работаем не только для того, чтобы сделать ваши руки ухоженными и красивыми, но и для того, чтобы вдохновить на поиски прекрасного, ценить каждую деталь и каждый момент.

– Мы поняли, что у нас есть только один способ отличаться от других: он заключен в людях, которых мы обслуживаем, и людях которые у нас работают. Мы хотим, чтобы клиенты чувствовали себя здесь как дома или в кругу близких друзей. Мы заботимся о наших сотрудниках так же, как о гостях студии. Мы убеждены, что комфортные условия работы мастера – залог качественно



выполненной работы и хорошего настроения клиента. Мы создаем сообщество, которое расстет и развивается вместе с вами.

– За столь короткое время существования нашей студии мы уже успели провести ребрендинг. Данное решение было продиктовано разными событиями. Но главное, что подтолкнуло нас к этому – желание отразить в названии то, что за всем этим стою я, что это дело, которое я люблю всей душой и являюсь создателем этого маленького мира красоты. Я долго шла к тому, чтобы заслужить доверие клиентов, чтобы окружить себя ученицами, которые в дальнейшем смогли стать моими единомышленницами.

– Поэтому новое наше название – это синтез основной концепции студии, меня, – её создателя, – простоты и лаконичности. Для меня это личный бренд, под именем которого работают профессионалы и одновременно прекрасные люди.

**МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ КЛИЕНТЫ
ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ЗДЕСЬ
КАК ДОМА**

ИЛИ В КРУГУ БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ

ЖДЕМ ВАС В ГОСТИ!

Наш адрес:

г. Владимир,
ул. Столетовых д. 9
4 этаж



**DIKI
NAILS**

Студия маникюра
DIKI NAILS

Подписывайся
@diki.nails



ПОГОВОРИМ О ВАЖНОСТИ КАЛЬЦИЯ

КАЛЬЦИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ПЯТИ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ МИНЕРАЛОВ В ОРГАНИЗМЕ, БОЛЕЕ 99% ЕГО СОДЕРЖИТСЯ В КОСТЯХ В ВИДЕ СЛОЖНОЙ МОЛЕКУЛЫ ФОСФАТА КАЛЬЦИЯ. ЭТОТ МИНЕРАЛ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРОЧНОСТЬ КОСТЕЙ И ЗУБОВ. КАЛЬЦИЙ НУЖЕН ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ, НЕРВНОЙ И ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМ, Т.К. НЕОБХОДИМ ДЛЯ СИНТЕЗА МНОГИХ ГОРМОНОВ. ТАКЖЕ КАЛЬЦИЙ УЧАСТВУЕТ В СВЕРТЫВАНИИ КРОВИ.

ведущая рубрики:
Елена СОЛОНЕЦ
врач-косметолог.

Главная роль в метаболизме кальция в организме принадлежит костной ткани. В костях кальций главным образом представлен фосфатами. Вне скелета кальций содержится во внеклеточной жидкости и практически отсутствует в клетках. Фосфат кальция – кристаллическое минеральное соединение, наряду с коллагеном входит в состав плотного матрикса кости. Клетки костной ткани могут ускорять отложение или, наоборот, растворение минеральных компонентов

Ca

calcium

при изменинениях концентрации ионов кальция в сыворотке крови. При уменьшении концентрации ионов кальция в крови возрастает секреция паратиреотропного гормона, и остеокласты увеличивают растворение содержащихся в костях минеральных соединений.

Паратиреотропный гормон увеличивает одновременно реабсорбцию ионов кальция в почечных канальцах. В итоге повышается уровень кальция в сыворотке крови. При увеличении содержания ионов кальция в крови щитовидная

железа секретирует кальцитонин, который снижает концентрацию ионов в крови за счет активации остеообластов, а они способствуют отложению кальция в матриксе костной ткани. Также кальцитонин препятствует всасыванию кальция в кишечнике и снижает реабсорбцию в почках.

В процессе регуляции обмена кальция важнейшая роль принадлежит витамину D. Он требуется для синтеза кальциевзвзывающих белков, которые способствуют всасыванию ионов кальция в кишечнике, реабсорбции его в почках. Постоянное поступление витамина D необходимо для нормального обмена кальция.

Вот так идеально устроен наш организм: он сам регулирует содержание микроэлементов в организме. Но мы должны ему помочь, хотя бы принимая с пищей нужное количество минералов и витаминов.

Симптомы недостатка кальция:

- разрушение зубов, хрупкость ногтей;
- судороги мышц;
- остеопороз, склонность к переломам;
- депрессия, синдром хронической усталости;
- раздражительность;
- тахикардия;
- гастроэзофагальный рефлюкс.

Что касается кожи, то недостаток кальция приводит:

- к нарушению себорегуляции (и как следствие – к акне);
- к снижению активности фибробластов (потеря тонуса и тургора кожи);
- к снижению синтеза липидов клеточной мембранны (нарушение барьерных функций эпидермиса).

Уменьшают усвоение кальция из

кишечника:

- избыток фосфора в пище (при избытке фосфора образуется форма кальция, которая плохо усваивается);
- фитиновая кислота (содержится в злаках, бобовых);
- щавелевая кислота (ешьте больше овощей с низким ее содержанием: брокколи, белокочанная капуста – это хорошие источники кальция);
- дефицит витамина D.

Рекордсмены по содержанию

СУТОЧНАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛЬЦИЯ 1,2-1,3 ГРАММА

кальция:

- мак 1,6 грамм/100 грамм;
- кунжут 1,5 грамм/100 грамм;
- сыры твердые 0,8 грамм/100 грамм;
- петрушка 0,24 грамма/100 грамм.

И не забываем про витамин D, т.к. без него кальций не будет всасываться и не будет усваиваться костями. Хотя бы 4000 МЕ в день.

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.



Волосы

причины выпадения и способы борьбы



МЕНЯ ЗОВУТ РАЗЖИГИНА ИРИНА. Я ВРАЧ-ТРИХОЛОГ (СПЕЦИАЛИСТ ПО ВОЛОСАМ) В КЛИНИКЕ «ЭСТЕТИК ЛАБОРАТОРИЯ». СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ О ПРИЧИНАХ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС И СПОСОБАХ БОРЬБЫ С ЭТИМ ЯВЛЕНИЕМ.

Волосы – это структура, отражающая красоту и здоровье человека. Проблемы с этой тонкой материей встречаются всё чаще: не только после 50, но и до 20 лет.

Как и любое заболевание, потеря волос может быть острой. Если проблеме до 6 месяцев, исход такой истории при правильной тактике более благоприятен. Если проблеме больше 6 месяцев, то она приобретает черты хронического процесса и восстановить объём и утраченную эстетику очень сложно. Поэтому своевременность – важный критерий получения результата в борьбе за здоровье волос. Избегать и оттягивать визит к врачу неверно. Активная потеря волос – явный повод обратиться к трихологу.

Выпадение волос – это многограничная и сложная проблема. Среди основных причин выделяют следующие:

- плохое и нерациональное питание, дефицит витамина В, С, PP, Zn, Fe, Mg.;
- неправильный косметический уход;
- эмоциональное перенапряжение (выпадение начинается через 1-2 месяца после стресса);

- гормональный дисбаланс;
- заболевание эндокринной системы;
- приём некоторых медикаментов;
- генетическая предрасположенность;
- хронические инфекции.



Какая причина вызвала выпадение волос у вас? Одна или несколько? Как снизить и прервать выпадение? На эти вопросы ответит только специалист трихолог.

Врачи трихологического центра «Эстетик лаборатория» составляют многоуровневую программу лечения облысения, дистрофии и проблем с кожей головы. Терапия определяется после аппаратной диагностики и учёта всех патологи-

ческих механизмов. Для эффективного лечения в клинике применяются все современные методики: мезотерапия волос и кожи головы, фромезотерапия МФТ (микроигольчатая фракционная терапия), лазерное лечение волос (улучшает кровообращение и укрепляет луковицу), озонотерапия (нормализует обменные процессы на клеточном уровне), бады, профессиональные лосьоны для стимуляции роста, массаж.

Проблемы волос многогранны, и на пути к победе надо набраться терпения. В терапии нет однозначных решений, только комплекс мер улучшает ситуацию.

Что хочется пожелать: избегайте нервных перенапряжений, правильно и разнообразно питайтесь, так как волосы чутко реагируют на эти простые вещи. Но при первых симптомах обращайтесь к специалисту.

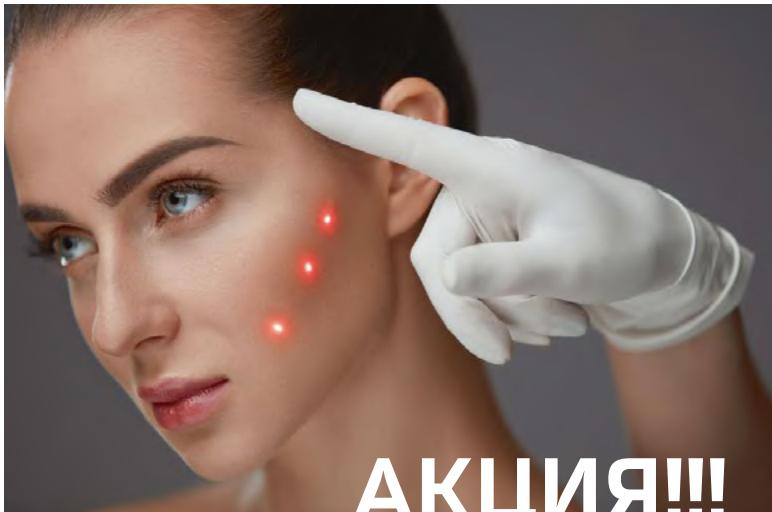
Трихологи «Эстетик лаборатории» помогут вам и окажут должное внимание вашей беде.

Эстетик лаборатория
г. Владимир, 2-я Никольская дом 2/9
8 (4922) 32-21-64, 37-07-49

estetiklab.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

КЛАССИКА ЛАЗЕРНОГО ОМОЛОЖЕНИЯ



НА ФРАКЦИОННОМ ЛАЗЕРЕ СО2



5499 ₽

СРОК ДЕЙСТВИЯ АКЦИИ ДО 15.10.2019

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

📞 +7 4922 52-55-45
+7 910 187-37-01

✉ @granicclinic
f facebook.com/ГраницыКлиник

[витавизаж.рф](#)

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Убери жир без операции!



**Суперновинка
в салоне красоты
«Багира»**

- безоперационная
липосакция именуемая
Криолиполиз доступна во
Владимире! Криолиполиз
– это безоперационный
способ удаления подкожных
жировых отложений.

Процедура криолиполиза
предполагает
воздействие только
на одну определенную зону
с помощью специального
аппарата. Область смазывается
гелем, устанавливается насадка
аппарата, в которой имеется
выемка, куда всасывается
складка кожи с жировой
прослойкой, создаются условия
вакуума. Внутри насадки с
двух сторон расположены
охлаждающие элементы, с
помощью которых температура

тканей понижается до минус 5
градусов. Именно такая нужна
температура, чтобы запустить
процесс физиологической
гибели клеток. А так как жировая
прослойка менее стойкая по
сравнению с мышцами, то клетки
жира будут погибать быстрее.
Вследствие жир расщепляется и
человек худеет.

СКИДКА 10%
ПО ПРОМО-КОДУ «100ЛИЦА»

Багира
салон красоты

телефон:

+7 4922 47-25-27
+7 906 611-00-82

г. Владимир,
ул. Студенческая, 6Д
(остановка: «ВлГУ»)

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.



BUNGEE FIT

- ЭКСКЛЮЗИВНО В ASTRA

ALFA GRAVITY

- ЭКСКЛЮЗИВНО В ASTRA

JUMPING FIT

- ФИТНЕС НА БАТУТАХ

ТРЕНИРОВКИ МФР

- ФИТНЕС И РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ
- ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ТРЕНИРОВКИ
- POLE SPORT / POLE EXOTIC
- РАСТЯЖКА
- ФИТНЕС ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ
- АКРОБАТИКА

НА ВОЗДУШНЫХ СНАРЯДАХ
(ПОЛОТНА, КОЛЬЦО, КУБ, ЛУНА, ПЕТЛЯ)

ТРЕНИРОВКИ В МИНИ ГРУППАХ ОТ 3 ДО 10 ЧЕЛОВЕК

- ОПЫТНЫЙ ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ
- ПРОСТОРНЫЕ ЗАЛЫ
- ГРУППОВЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
- БЕСПЛАТНАЯ ПАРКОВКА

2 БОЛЬШИЕ СТУДИИ В ГОРОДЕ

НАШИ АДРЕСА:

- СУЗДАЛЬСКИЙ ПРТ 25В, 2 ЭТАЖ
- РАЗИНА, 21, 6 ЭТАЖ, 611

МЫ В СОЦ. СЕТЯХ:
[@ASTRA_FIT_AND_FLY](https://VK.COM/ASTRA_33)

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 999 070-49-09

(С 10.00 ДО 20.00)
SMS КРУГЛОСУТОЧНО

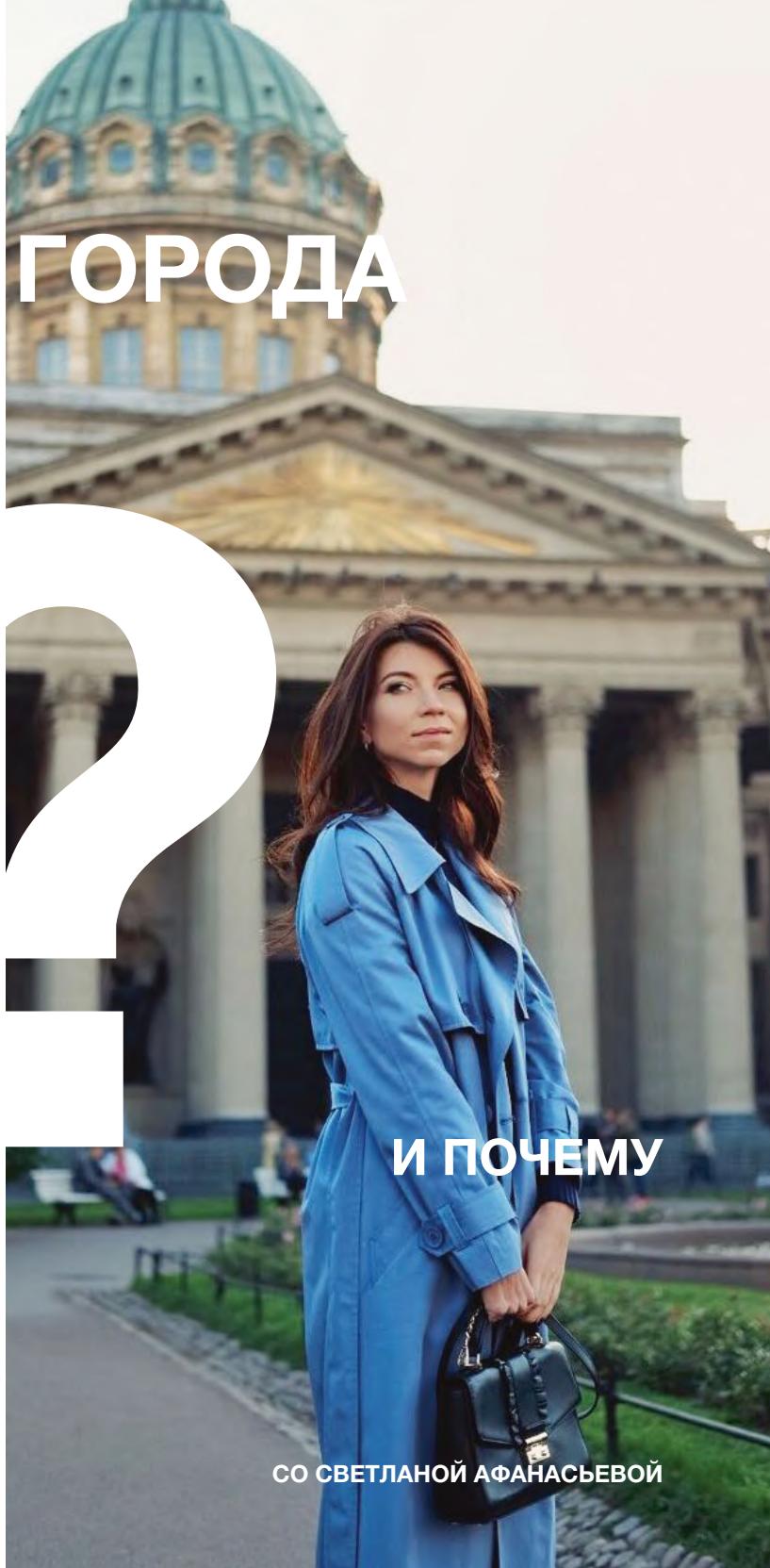
СТИЛЬ ГОРОДА

?

КУДА ВЗЯЛА
КУРС МОДА

И ПОЧЕМУ

СО СВЕТЛАНЫ АФАНАСЬЕВОЙ



Kаждый раз, когда ты игнорируешь тече-
ние трендов, где-то плачет
один аналитик.

Нам продают наше светлое прошлое. Миллениалы ностальгируют по 2000-ым, те, кому тридцать плюс, – по девяностым. Олдскул становится без интерпретаций и юмора отличной альтернативой минимализму и унисексу. Если вы возьмете сумку вашей мамы, с которой она ходила на свидания, сбегая из общежития, и приведете ее в порядок, то сразу попадете в волну ретроспективы и экологичности. Починить и восстановить, а не купить — такова общая тенденция антипотребления. Крупные

сумки-портфели.

Я не могу рассматривать моду в отрыве от общей тенденции в обществе, потому что одежда лишь зеркалит общее настроение.

Вы наверняка заметили бум всевозможных гуру, коучей, и это неспроста. Человек в раскрывшемся интернет-пространстве теряется и не успевает осознать, во что же ему верить. Появляются узкие специалисты по любому вопросу. Твоя задача, как потребителя, понять, чье мнение для тебя авторитетно.

Но что делать, если каждый максимально убедителен. Но все



ТВОЯ ЗАДАЧА, КАК ПОТРЕБИТЕЛЯ, ПОНЯТЬ, ЧЬЕ МНЕНИЕ ДЛЯ ТЕБЯ АВТОРИТЕТНО.

бренды из бутылок делают носильные пулloverы, а ты в «Заре» найдешь такую же сумку, какая висела в прошлом сезоне. Так зачем раскошевливаться?

И какой у нас выход, если все-таки есть желание обновить гардероб?



Найдите старые фотографии родственников, ходите по магазинам и требуйте сумки-кошельки, мягкие баулы, жесткие

рассказывают диаметрально противоположное?

И если в бытовых вопросах мы еще как-то можем отделить зерна от плевел, то в глобальных не слышим поддержки даже от близких. На ринг выходят всевозможные эзотерики, психологи и маги, ведь есть надежда, что хоть высшие-то силы что-то понимают в рефинансирование кредитов, воспитании детей и уходе с наемной работы.

Мода реагирует на эти движения энергии сквозь ауру пока что иронично. Коллекции пестрят образами ведунов и колдовскими атрибутами. Длинные черные балахоны, черная кожа в сочетании с кроваво-красным. Да что уж говорить — вернулись чокеры! Да какие! С цепями, амулетами. Современная ведьма одинаково хорошо разбирается в настройке таргета и прочтении заговора на деньги. Только если





для вас органичнее: дворянский шик 18 века в России или викторианский стиль. Одно могу сказать точно: кружево набирало обороты целый год и вылилось в целое движение. Крупная перфорация или ажур — теперь можно примерить любой концепт, и при этом вы не будете выглядеть как неофит в рядах эмо или готов.

Та же история для всех вариантов этики от пончо до восточной культуры. Можете хоть каждый день примерять образы от 50-ых до 90-ых с гиперобъемными плечами и нарочитым образом «вышел за гараж покурить». Достаем старые фотосессии звезд и собираем точь-в-точку. Правил больше нет, кроме одного: органичность с вашей внешностью. Ну, вспомните — рост, углы. Зря что ли мою колонку читали целый год?



СОВРЕМЕННАЯ ВЕДЬМА ОДИНАКОВО ХОРОШО РАЗБИРАЕТСЯ В НАСТРОЙКЕ ТАРГЕТА И ПРОЧТЕНИИ ЗАГОВОРА НА ДЕНЬГИ

Последнее, что еще не дошло до масс-маркета, но вовсю используется в небольших аутентичных брендах, — это то, что я называю «швы наружу». Неопрятные края, обрезанные штанины, технические характеристики ткани, которые используются как самостоятельный принт на сумках и толстовках.

Дизайнеры соревнуются в искусстве работы с тканями. Если вы увидите свитер, на котором как будто бы поплыло изображение, то знайте, что это остро трендовая вещь. Сможете такое же сотворить со своим старым пулloverом — ради бога.

Ну и не могу оставить без внимания сумасшедше-завораживающий тренд на розы разной

формации от огромных цветов вместо рукавов до мелких розочек, как в нетленном фильме про служебный роман. Дамы, я только прошу быть аккуратнее в этом стремлении выглядеть клумбой: выбирайте максимально абстрактные варианты.

Ну а весь этот твид, мохер и клетка, которая из года в год неожиданно для всех становится популярной — ну что что говорить, вы же у меня продвинутые, вот и смотрите вглубь. Покупайте вещи, которые будут отражать то, что у вас на душе, а не то, что советуют те же гуру стиля. Ну, за исключением меня, разве что.

раньше женщины сами над собой смеялись, то сейчас можно не скрывать свою ведьминскую натуру.

Из этого следует следующий тренд: раз потерялись, куда идти, всегда можно обратиться к истории. Вам уже решать, что

кафе «Перчик»

Вкусная пиццерия
в самом центре Владимира!

Рядом с Владимирской «пешеходкой» в гости вас ждет пиццерия «Перчик». Место интересно своей уютной атмосферой и пиццей. На любой вкус и предпочтения. Хотите съесть свою пиццу – нет проблем!

А еще в пиццерии «Перчик» подают самую острую пиццу во Владимире! Всю осень действует акция – Если сможешь съесть пиццу «Спайси Перчик» до конца, получаешь «Фирменную» в подарок!

Подробности акции можно узнать у администратора пиццерии.

Пиццерию можно разделить на три зоны. Это зона кофейни на первом этаже с барной стойкой. Большой зал на втором этаже с шикарным видом на центр Владимира. Третья зона скрыта – это вип-зал на 15 человек.

В дополнение ко всему приветливый сервис и своеевременное обслуживание!



СКИДКА 25% по промокоду [«СТОЛИЦА»](#)

На все в течение месяца, на стол из 4 человек, дополнительные акции не распространяются на скидку.

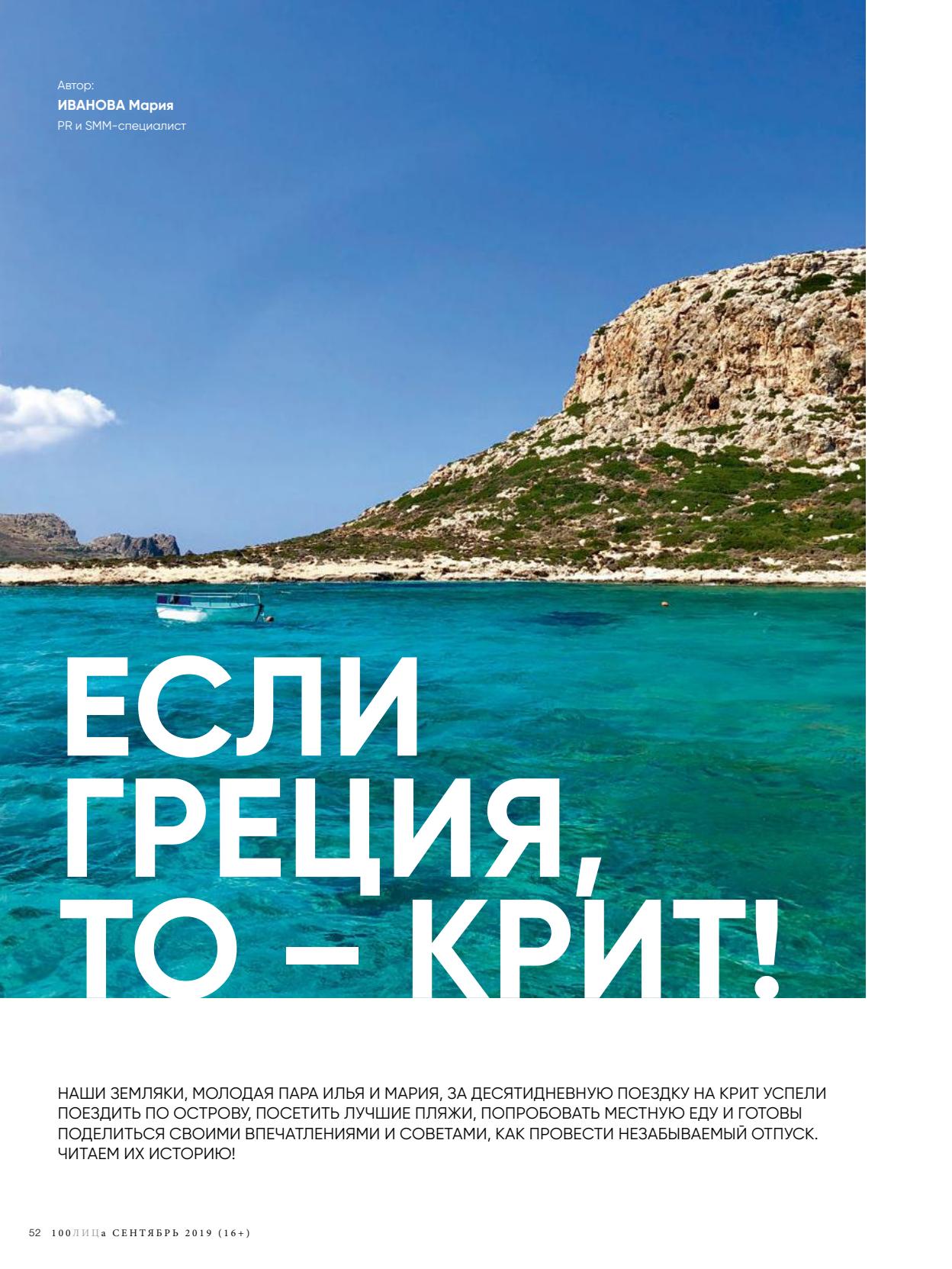


Пиццерия «Перчик»
г. Владимир,
Большая Московская, 24а

ТЕЛЕФОН:
+7 (4922) 32-72-19

РЕЖИМ РАБОТЫ:
с 10:00 до 22:00 будни
с 10.00 до 00.00 выходные

Автор:
ИВАНОВА Мария
PR и SMM-специалист

A photograph of a rocky island under a clear blue sky. In the foreground, the bright turquoise water of the sea is visible. A small white boat with a canopy is anchored near the shore. The island itself is covered in green vegetation and has a rugged, rocky texture.

ЕСЛИ ГРЕЦИЯ, ТО - КРИТ!

НАШИ ЗЕМЛЯКИ, МОЛОДАЯ ПАРА ИЛЬЯ И МАРИЯ, ЗА ДЕСЯТИДНЕВНУЮ ПОЕЗДКУ НА КРИТ УСПЕЛИ ПОЕЗДИТЬ ПО ОСТРОВУ, ПОСЕТИТЬ ЛУЧШИЕ ПЛЯЖИ, ПОПРОБОВАТЬ МЕСТНУЮ ЕДУ И ГОТОВЫ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ И СОВЕТАМИ, КАК ПРОВЕСТИ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОТПУСК. ЧИТАЕМ ИХ ИСТОРИЮ!

ГЕРОИ ИСТОРИИ:



Мария

PR и SMM-специалист,
преподаватель английского
языка:

@maria_notes



Илья

предприниматель,
маркетолог

@ilya_tesakov

В августе мы впервые побывали в Греции на острове Крит. Это самый большой остров Греции и пятый по величине в Европе. На Крите четыре крупных города: Ираклион, Ханья, Ретимно, Агиос-Николаос. Греческий остров омывается тремя морями: Критским, Ливийским и Ионическим. Крит был центром самой древней в Европе минойской цивилизации и считается родиной древнегреческого бога Зевса.



Мы выбрали путешествие на Крит, поскольку остров достаточно большой, зеленый, с красивой природой, и на нем есть, что посмотреть за

10 дней. Крит – не самый дорогой остров Греции по сравнению с Миконосом, Санторини и Корфу. Цены на туры и отдельно на жилье ниже, а море и пляжи ничем не хуже. Для поездки в Грецию вам понадобится оформить шенгенскую визу. На Крите, как и во всей Европе, действует валюта евро.

Нам хватило на двоих 500€ с учетом того, что мы выбрали тур по системе «все включено», поэтому на еду и воду денег почти не тратили. На эту сумму мы съездили на две экскурсии, купили билеты в два ближайших города, арендовали на день машину, несколько раз пообедали в тавернах, купили сувениры и аксессуары.

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ КРИТА.

Мы уже пресытились пляжным отдыхом за предыдущие поездки, поэтому на этот раз решили объехать и увидеть на острове все, что успеем. На Крите очень много уникальных, исторических и просто живописных мест. За десятидневное путешествие посетить все интересные места просто невозможно.

На один день мы брали в аренду авто, чтобы поездить по острову. Бензин стоит 1,7€ за литр, а аренда машины от 50€ в день за маленькое авто.

Местные турагентства предлагают очень много туров по Крите и на ближайшие острова Грамвуса, Спиналонга и Санторини. Из всех экскурсий мы выбрали две: на красивейшие пляжи Балос и Фалассарна, а также на озеро Курнас и древние критские деревни.

Бухта Балос находится на западном побережье острова. Это место слияния сразу трех морей: Критского, Ливийского и Ионического. Балос – дикий песчаный пляж необыкновенной красоты, один из самых популярных на Крите. Из мелководной лагуны открываются потрясающие виды на моря и горы.



Фалассарна считается одним из самых прекрасных пляжей Средиземного моря с золотистым песком и бирюзовой водой. У берега моря проходит узкая полоса розового песка, который смешался с крошкой кораллов и окрасил пляж необычным цветом.

Еще одно живописное место для отдыха и купания – бухта и песчаный пляж Бали с зеленоватым цветом моря. Рядом с бухтой расположен курортный поселок на горе с магазинами и тавернами.

Курнас – самое большое озеро на Крите с пресной и чистой водой. Оно очень живописно. Оно окружено горами. Цвет воды в озере меняется от синего до зеленого в зависимости от глубины. На берегу можно взять катамараны на час за 5€ на двоих, покататься по озеру и

сделать красивые фото.

Из Критских деревушек советуем посетить Маргаритес, Аксос и Аргиуполи (Лаппа). Они очень колоритные, с красивыми видами на горы, обилием цветов и вкусной местной едой.

Мы расположились в центре северной части Крита, поэтому ближе к нам были города Ретимно и Ханья. В обоих городах интересно погулять по торговым улочкам, дойти до моря и увидеть рыбачкие корабли, яхты, маяки и традиционные таверны на набережной.

МЕСТНАЯ КУХНЯ.

Еда на острове невероятно вкусная. На Крите мы продегустировали несколько национальных блюд в отеле и традиционных греческих тавернах. Обычно владельцы заведений очень приветливы и щедры: в начале трапезы могут бесплатно подать салат, а на десерт – арбуз и дыню.

Мусака – очень вкусная запеканка из слоеного теста с мясом, сыром и овощами.

Дакос – большая брускетта. Снизу запечённый хлеб, на него наливают оливковое масло, подсыпают, накладывают протертые томаты, сверху на них мягкий сыр и посыпают приправами.

Критский салат отличается от греческого тем, что в нем больше ингредиентов и, следовательно, он более сытный. Кроме традиционных составляющих греческого, в него входит картофель, яйцо и каперсы. Таким салатом можно наесться на полдня.

Пицца с морепродуктами – это сочетание вкусного тонкого теста с начинкой из осьминогов, рыбы, креветок и мидий. Сверху пиццу щедро посыпают сыром и поливают оливковым маслом.

Греческий салат – это классика, к которой мы привыкли во всех ресторанах. Но в Греции вкус у салата особенный за счёт свежих и сочных овощей, мягкого сыра, местных приправ и качественного одинакового масла. Посетить Грецию и не съесть традиционный салат просто невозможно!

И, конечно, стоит попробовать критское вино с фруктами, сырами и оливками.

В чем национальные особенности местных жителей?

Греки очень гостеприимные, дружелюбные, улыбчивые и добродушные. Здороваются, радуются встрече, угощают и, если вы им понравитесь, дарят сувениры.

На Крите везде церкви: почти на каждом километре стоят белые или кремовые минималистичные церкви, внешне похожие друг на друга. В стране 98% православных.

В городах много заброшенных или недостроенных зданий и закрытых

магазинов, из трети домов сверху торчит арматура. Видимо, сказывается греческий кризис.

Греки очень любят праздники. В обед у них сиеста: многие кафе, магазины сувениров и офисы закрываются на дневной перерыв с трех до шести, когда особенно жарко. Кстати, по-гречески «не» – это да, а нет – это «охи».

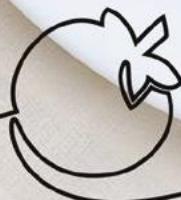
ЧТО ПРИВЕЗТИ С КРИТА?

С Крита обязательно стоит привезти продукты местного производства: оливковое масло и маслины, косметику, мыло, местное вино, мед, чай и специи, сувениры с символикой и видами Греции, а также разнообразные сладости.

Греческий остров Крит – это, прежде всего, красота моря и закатов, высоких гор и оливковых рощ. Это колоритные деревни, живописные пляжи, вкусная еда из свежих овощей и морепродуктов, дружелюбные греки и очень приятная атмосфера, в которую хочется вернуться еще.



Гнездо дистан
КАФЕ И РЕСТОРАН



Изысканное меню и уютная атмосфера
Гастрономические ужины и караоке вечеринки
Свадьбы, банкеты, дни рождения

Бронирование столов по телефону: 8 800 600 80 50
gorod-dobrograd.ru

КТО ЗДЕСЬ В ОТПУСКЕ?

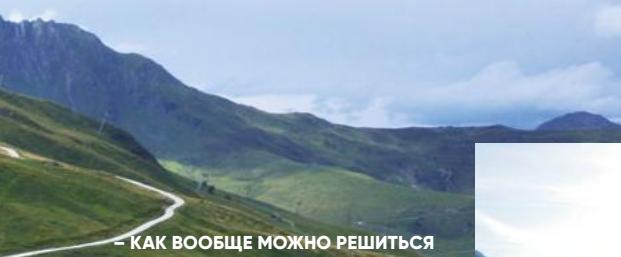
A woman with long blonde hair, wearing sunglasses and a pink and blue sweatshirt, sits cross-legged on a long wooden bench. She is smiling at the camera. Behind her are green hills, a winding road, and a small lake. The sky is cloudy. The text 'КТО ЗДЕСЬ В ОТПУСКЕ?' is overlaid on the left side of the image.

Когда вы слышите слово «отпуск», о чём вы думаете? Какие картинки сразу же всплывают у вас в голове? Море? Солнце? Пляж? All inclusive? А если это отдых с двумя детьми, да еще и в ожидании третьего?

Как насчет путешествия на автомобиле в Альпы? Ну да, прямо из Владимира, прямо в Австрию, по дороге останавливаясь в красивых и интересных местах.

Автор и продюсер проекта «Кто здесь?» Евгения Королева вместе с семьей именно так и сделали – сели в машину и отправились покорять Альпы. Мы не могли не узнать у нее подробностей столь отчаянного путешествия!





– КАК ВООБЩЕ МОЖНО РЕШИТЬСЯ НА ТАКУЮ ПОЕЗДКУ С ДЕТЬМИ, ДА ЕЩЕ И В ТВОЕМ ПОЛОЖЕНИИ?

– Многие крутили пальцем у виска, мол, куда вы собирались с детьми, да еще на 28 неделе беременности? А мы просто взяли и поехали. И нет в этом какого-то подвига или преодоления, просто нужно было как следует подготовиться и не завыпивать ожидания, ведь такого рода «отдых», безусловно, имеет свои особенности, главная из которых – это все-таки свобода перемещений, а для нас это, пожалуй, самое главное.

Я скажу тебе больше, на переходе Беларусь – Польша таких семей, как наши (с детьми), мы встретили не сколько, то есть это не что-то из ряда вон выходящее, поверь мне. Многие давно расprobовали подобный вид путешествий, и я понимаю их.

– НУ ЛАДНО СЕМЬИ С ДЕТЬМИ, НО ТЫ ЖЕ ЕЩЕ И ГЛУБОКО БЕРЕМЕННА? ТЕБЯ ВРАЧ СПОКОЙНО ОТПУСТИЛ?

ИЛИ ТЫ ЕГО НЕ СПРАШИВАЛА?

– Конечно же, прямо перед поездкой, я сделала контрольное УЗИ, и врач, наблюдавший мою беременность, убедившись, что все в порядке, отпустила меня с миром. У меня адекватный доктор и она прекрасно понимает, что беременность – это не болезнь и если все протекает нормально, то какие могут быть проблемы? Сели и поехали. Главное, по больше отдохнуть, делать остановки и почапче разминать ноги и поясницу.



Ну, и страховка специальная у меня, конечно же, была.

Учитывая наш состав и мое положение, мы отказались от идеи «топить» до Беларуси без остановок, как это обычно делают автопутешественники, и разбрали весь путь до границы на комфортные всем восемьчасовые отрезки Владимир – Смоленск, Смоленск – Брест и далее, после перехода границы, до Кракова. Там нас ждала первая полноценная остановка с обязательным пунктом для детей – посещением Динопарка.

Мы не рвались быстрее доехать до Европы и начали наслаждаться своим путешествием с самого начала, ведь дорога – это само по себе классно и увлекательно. А пикники на остановках? Знаешь, как дети их любят?

– А ВЫ КАК-ТО ЗАРАНЕЕ ПЛАНИРОВАЛИ СВОЙ МАРШРУТ, ОСТАНОВКИ, ОТЕЛИ? КАК-ТО ЖЕ ВЕДЬ ЭТО ВСЕ НУЖНО ОРГАНИЗОВАТЬ.

– Кроме примерного маршрута, мы не планировали заранее ничего, поскольку четко понимали: с детьми что-то загадывать бесполезно (смеется).

У нас был четкий план только на Карловы Вары (там мы запланировали остановиться на 4 дня у моего брата, чтобы перевести дух после длинного перегона Владимир – Польша и заодно сделать детям прививки, которых нет в России), а все остальные пункты назначения были весьма условны и менялись уже непосредственно в ходе путешествия, главной целью которого были горы, а точнее – австрийские Альпы.

Прикинули заранее маршрут по Google-картам: Польша – Карловы Вары с остановкой – Мюнхен – Инсбрук – озеро Гарда – назад через Альпы и юго-восток Чехии. Отели по пути мы бронировали через приложение Booking за два-три часа до приезда. А дальше Женя (муж – прим. редактора) просто открывал карту в режиме спутника и смотрел, где поблизости есть красивые дороги, что есть интересного на маршруте. Так и ехали.

То же с развлечениями для детей: мы договорились заранее, что поездка должна быть интересна всем, и поэтому, кроме гор и видов, парочку остановок мы сделали в типично детских локациях. В Кракове мы побывали в двух Динопарках, в Чехии доехали до величебного замка в городе Локет, а уже будучи в Карловых Варах, например, мы обнаружили, что недалеко от Мюнхена, через



который мы планировали добираться в Альпы, есть Legoland и спонтанно решили, сделав для этого небольшой крюк, заехать туда.

Опять же накануне забронировали билеты онлайн, попав под какую-то акцию, и первым делом отправились туда, а уже потом в горы.

Честно говоря, массу впечатлений там получили не только дети, но и мы с Женей тоже отлично провели там время (смеется).

У нас вся поездка получилась частями: сначала мы закрыли все детские «гептальты» — парки и прививки, а потом уже уехали в горы и там тоже получили массу впечатлений, хотя я до конца не была уверена, что дети оценят такую историю в их возрасте (детям Евгении 3 года и 6 лет — прим. редактора).

— СКОЛЬКО СТРАН ВЫ В ИТОГЕ ПРОЕХАЛИ? И КИЛОМЕТРОВ? ЭТО ЖЕ КАКОЙ КРЮК ОГРОМНЫЙ ПОЛУЧАЕТСЯ: И АЛЬПЫ, И LEGOLAND?

Ну вот смотри, изначально в плане были Польша, Чехия, Германия, Австрия и Италия. В итоге мы в Италию не поехали, потому что там стояла аномальная жара и мы решили

вместо этого подольше покататься по Альпам и на обратном пути заехать в Вену.

Так что получается четыре страны, ну и Беларусь, если ее считать, то пять.

Всего в общей сложности мы проехали 6500 километров и в дороге были 23 дня.

Причем, если бы мы проделали тот же путь на арендованном авто и добирались бы до Европы самолетом, мы бы, конечно, еще и разорились. Если посчитать билеты на четырехых, аренду машины и бензин + прожива-

ние, нам бы это все влетело в копеечку, а тут вроде как считай сэкономили на перелете и аренде авто (смеется).

С жильем, конечно, мы рассчитывали на меньшие траты, поскольку в Европе очень развита система кемпингов. Мы представляли себе, что в Австрии будем останавливаться в них, но одна ночевка в палатке показала, что все это, конечно, здорово, но не в моем положении, ведь спать без нормального матраса я физически не смогла, поэтому от этой идеи пришлось отказаться, и в итоге на том же «Букинге» мы нашли небольшой, недорогой и уютный отель в городке Раурис, в самом сердце австрийских Альп, и там бросили якорь на 4 дня. И это оказалось самым правильным решением. Мы смогли спокойно и налегке объехать все окрестности, прокатились по невероятному серпантину Хохальпенштрассе до вершины Гросглокнер, целый день провели в открытом бассейне с видом на Альпы и три раза поднялись на разные вершины на панорамных подъемниках.

А в завершении нашего путешествия в горах мы ночевали в настоящем альпийском домике где-то в совсем не туристическом, но невероятно красивом месте. И все эти локации мы не планировали заранее, они были для нас сюрпризом, и каждую мы бронировали буквально накануне.

— ВСЕ ЗДОРОВО, НО РАЗВЕ ЭТО НЕ УТОМИТЕЛЬНО: ПОСТОЯННЫЕ ПЕРЕЕЗДЫ, ДОРОГА, РУЛЬ И ДЕТИ, НАВЕРНЯКА ЖЕ, НЕ ИДЕАЛЬНО СЕБЯ ВЕЛИ? СКАЖИ ЧЕСТНО, ПОЛУЧИЛОСЬ ЛИ В ИТОГЕ ОТДОХНУТЬ?

— Ну я же говорю: подобный вид путешествий имеет свои плюсы и он определенно не для всех. Отдыхом, в привычном понимании, это называть сложно (смеется), и мы, конечно же, устали, но мы с самого начала отдавали себе отчет в том, что едем не за физическим расслаблением, а за возможность получить новые впечатления, открыть для себя удивительные места, прокачать свою



насмотренность и, в конечном итоге, вырасти.

Никто еще не возвращался из путешествий прежним человеком, и для всех для нас это, безусловно, было очень сложное, но очень полезное путешествие.

Дети изменились сильно за эти 23 дня: они очень повзрослели, да и мы с мужем, чего уж скрывать, открыли в самих себе и друг в друге много нового. Это же невероятный опыт, такого не получить сидя все две недели отпуска на шезлонге в отеле по системе «все включено».

А еще, путешествуя на машине, ты видишь страну совсем с другого ракурса, это дает тебе возможность увидеть ее настоящей, без туристического лоска. Это же очень интересно!

— СОГЛАСЕН. А ЕСЛИ СРАВНИВАТЬ МЕЖДУ СОБОЙ СТРАНЫ, В КОТОРЫХ ВЫ БЫЛИ, ТО В КАКОЙ ВАМ БЫЛО КОМФОРТНЕЕ ВСЕГО? ОНИ ВООБЩЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА?

— Знаешь, что меня поразило больше всего за эту поездку? Это чистота и ухоженность везде, особенно в Австрии. Причем, вроде бы ехали мы далеко не накатанным маршрутом, проезжали такие городки, в которых местных-то не сразу найдешь, не то, что туристов, но в каждом из них невероятно чисто и красиво. Каждый, даже самый простенький и старенький домик, украшен цветами, везде очень аккуратные газоны и нет заборов, что поразительно. Все дороги, такое ощущение, что вымыты с мылом и нет ни одной соринки ни-где: ни на стоянках дальнобойщиков на автобанах, ни в глухом лесу, ни в городах. Звенящая чистота!

И при этом мы ни разу не видели, чтобы кто-то там что-то убирал, там не так много урн, их практически и нет. Просто люди, которые там живут, мыслят совсем иными категориями. Они убирают за собой, за своими собаками. В Австрии очень много собак, все они гуляют на поводке, и у

ЧЕКЛИСТ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВУЮЩИХ НА МАШИНЕ С ДЕТЬМИ:

- паспорта с действующим Шенгеном;
- страховка (важно: беременных с 21 по 31 недели страхует только ERV, остальные страховые покрывают расходы до 21 недели) и российские полисы ОМС (они действуют в Беларуси);
- гринкарта на машину;
- международные права для водителя (во многих странах обязательны);
- туристические симкарты, чтобы в дороге быть на связи (у нас были «Дримсим»);
- автохолодильник с едой и перекусом;
- развлечения детям в дорогу (айпад, книги, аудиосказки, любимые игрушки);
- сменная одежда в салон на случай, если дети испачкаются, пледы, мягкие носки и кроксы (в них удобно выйти из машины на остановках в любую погоду, быстро надевать и снимать);
- влажные салфетки и дезинфицирующие средства для рук: много и разных;
- термальная вода и большой запас питьевой воды (обезвоживание в дороге наступает быстрее, особенно на жаре!);
- горшок, если дети маленькие;
- аптечка в термосумке (чтобы лекарства не перегревались).

каждого хозяина с собой пакетик для уборки за своим животным.

Приехать на природу и оставить после себя тонны мусора? Это что-то из ряда вон, понимаешь? Так просто там не принято. Им это даже в голову не приходит. Такие вот дела и, безусловно, повод задуматься: а почему же у нас по-другому?

— ЧТО БЫ ТЫ ПОСОВЕТОВАЛА ТЕМ, КТО, ВОЗМОЖНО, ТОЖЕ СОБЕРЁТСЯ В ТАКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ С ДЕТЬМИ, НА ВАС ГЛЯДЯ? ЕСТЬ КАКИЕ-ТО ЛАЙФХАКИ, МОЖЕТ? НАПУТСТВИЯ?

– Ну, записывайте! (смеется)

На самом деле, ничего нового и специального для путешествия с детьми не нужно, главное, не бояться и осознать, что совместные поездки – это уникальный шанс для вас научиться слышать и понимать вашего ребенка, а детям выйти из зоны комфорта и, вместе с родителями, получить кучу впечатлений и опыта.

Вполне возможно, что они и не вспомнят многие вещи, когда подрастут, но это вот ощущение «приключений», пережитое всей семьей, останется с ними на всю жизнь, я уверена. И это бесценно.

Ну и главное помнить, что детям гораздо легче, чем нам, взрослым, все это дается, им хорошо там, где их родители, и подобные путешествия идут им на пользу гораздо лучше всяких там «развивашек». Проверено.

ПОДРОБНЕЕ ПРО СВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ЖЕНЯ ПИСАЛА В СВОЕМ ЛИЧНОМ ИНСТАГРАМ @KRISTINALASKER, ТАК ЧТО ЕСЛИ ВАМ ИНТЕРЕСНО УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ДЕТАЛЕЙ, НЕ СТЕСНЯЙСЬ ЗАГЛЯДЫВАЙТЕ – ЖЕНЯ ОБЫЧНО ОЧЕНЬ ОХОТНО ОТВЕЧАЕТ НА ВСЕ ВОПРОСЫ В ДИРЕКТ И В КОММЕНТАРИЯХ.

Елена ЯРИКОВА

Опыт работы
25 ЛЕТ!



ЗВЁЗДНЫЙ ЭКСТРАСЕНС

муромская ясновидящая



Сегодня на онлайн-консультации женщина буквально рыдала и не верила, что можно как-то эту ситуацию исправить. Весна, что ли, на нас всех действует и хочется не только сменить обстановку, но и завести роман на стороне? Возможно и так... Весной, как говорил один советский юморист, распускаются цветы, женщины да и мужчины. Сама природа пробуждается и способствует тому, чтобы первичные инстинкты дали о себе знать как-то особенно ярко, что ли... Но мы же не животные, друзья мои! Инстинкты инстинктами, а чувство меры должно быть во всём. Но речь не об этом.

Женщина беременна, и ей такая «весна» с распущенностью мужа ну совсем не вовремя... Ей беречь себя надо. А он??? Он попался в ловкие сети прелестной юной русалки, которой не мешает токсикоз, живот и тд. Да и русалочка-то не так проста и наивна... Такие ситуации в моей работе не редкость. За годы практики я соединила тысячу сердец и помогла восстановить мир и покой в семьях. Теперь помогаю решать семейные вопросы в телепроекте ТНТ «Дом-2».

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

СКИДКИ ИНВАЛИДАМ И ДЕТЬЯМ!

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

ДАТЫ ПРИЁМА:
22, 29 СЕНТЯБРЯ И 6, 13 ОКТЯБРЯ

⌚ Viber/Whats app: **+7 920 621-55-43;**
🌐 www.elenamedium.ru;
✉ [@elena_yariikova_](https://www.instagram.com/@elena_yariikova_)



Детское питание
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. 64

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ВОЗРАСТНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ 0+.

*подробности акции и сроки ее проведения узнавайте продавцов-консультантов

печатать до формата В2



Журналы, каталоги, брошюры, альманахи,
справочники, годовые отчеты, книги в
мягком переплете с внутренним
блоком на мелованной и
оффсетной 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, воблеры, коробки, упаковка
и дисконтные карты.



+7 987 751 5888 , arin11a@yandex.ru (Марина Панкова); www.upnn.ru

HEIDELBERG
Speedmaster



БЕЛОРУССКИЙ

мебельный дом

Скидка до
25%

instagram: @belorussmebel_dom
сайт: bmdom.com

адрес:

ТЦ «Унистрой»
ул. Дзержинского, д. 9

телефон:

8 4922 37-12-63
8 961 257-18-18

адрес:

ТЦ «Подкова»
ул. Куйбышева, 28и

телефон:

8 906 561-18-18



О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ... И ЖЕНЩИНЫ?

если они
— муж и жена...

ОБО ВСЕМ!

ТЕМ ДЛЯ РАЗГОВОРА В СЕМЬЕ МНОГО: ОДНИ ПОВТОРЯЮТСЯ, ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ... ОДНИ ПОВОДЫ НАС ОБЪЕДИНЯЮТ, А ДРУГИЕ ЛОЖАТСЯ В ОСНОВУ СПОРОВ И ССОР.

ЧТО БЕСПОКОИТ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В БРАКЕ? ЧТО ГОВОРЯТ, А ЧТО СЛЫШАТ?

КАК ВЕРНУТЬ ОБЩЕНИЕ В ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ РУСЛО, А КОГДА ЕГО ЗАВЕРШИТЬ?

ПЕРЕЙТИ ОТ СЛОВ К ПОНИМАНИЮ ПОМОЖЕТ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПЕРЕВОДЧИК, А ИМЕННО ПСИХОЛОГ ЕКАТЕРИНА КАЗИНА.



автор: Татьяна Кабина

эксперт: Екатерина Казина

фото: Татьяна Никитина @tesangheles_



Но прежде приведу одну из цитат Екатерины, сказанную в нашем прошлом интервью (напомню, мы обсуждали возрастные кризисы у детей):

«ПСИХОЛОГ ВСЕГДА, АБСОЛЮТНО ВСЕГДА, НУЖЕН ВЗРОСЛЫМ, ИМЕЮЩИМ ВЛИЯНИЕ НА РЕБЁНКА!»

Чтобы конфликт родителей не стал проблемой и наследием детей...

— пусть это будет сверхцель нашего материала.

А ТЕПЕРЬ ЗА ДЕЛО!

Мы провели опрос среди людей, состоящих в браке и покинувших союз, различных по стажу супружеской жизни, полу, возрасту, достатку, имеющих детей и только планирующих стать родителями. А Екатерина обработала всю полученную информацию.

— ТАТЬЯНА, СПАСИБО ВАМ ЗА ПРОВЕДЕНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ! ВСЕ ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ ОТВЕТЫ Я УСЛОВНО РАЗДЕЛИЛА НА ТРИ ГРУППЫ:

1. ФИНАНСОВАЯ ИЛИ БЫТОВАЯ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

(в результате стереотипа «деньги=счастье» и культа успешности в обществе. А порой мы видим привитое уже с детства неправильное отношение к деньгам);

2. НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОТНОШЕНИЯМИ

(нехватка внимания со стороны партнера, физической близости, разность интересов);

3. НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СОБОЙ

(неуверенность в себе, комплексы).

Причем и мужчины, и женщины говорят, пусть и по-разному, но об одном и том же!

ОДНАКО ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА ПРИЧИНОЙ КОНФЛИКТА ЯВЛЯЕТСЯ ИМЕННО ТО, ЧТО СКАЗАНО В ПРОЦЕССЕ ВЫЯСНЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ.

Причиной любой ссоры является какое-то противоречие. В семейной психологии я бы применила уже упомянутый термин «неудовлетворенность»: собой, партнером, отношениями, обстоятельствами и условиями жизни. Накопленные напряжение

и раздражение толкают нас на поиск повода для конфликта. Например, разбросанные носки! А причиной будет глубинная неудовлетворенность, например, бытовыми условиями или отношениием партнера к себе. И вот уже люди кричат друг другу про поверхностные мелочи, переходят к обвинениям, а истинная причина так и останется невыясненной, потому что сформулировать её гораздо сложнее, чем претензию к носкам.



ИСТИННАЯ ПРИЧИНА

ТАК И ОСТАНЕТСЯ НЕВЫЯСНЕННОЙ, ПОТОМУ ЧТО СФОРМУЛИРОВАТЬ ЕЁ ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ ПРЕТЕНЗИЮ К НОСКАМ

КАК ЖЕ БЫТЬ? Для начала попытаться разобраться в себе и понять, что именно вас тревожит? Не получается делать это мысленно – запишите. Не останавливайтесь на фразах: он разбрасывает носки. Задайте себе вопрос: почему мне так тяжело их поднять самой? Докапывайтесь до сути. Когда вы разберетесь с собой, начните формулировать свою неудовлетворенность словами. Опять же, пишите. Страйтесь употреблять выражения «я чувствую...», «я переживаю...», «мне тяжело...». Избегайте «ты не делаешь/не видишь/не слышишь/не чувствуешь...». Вполне возможно, ваш партнер просто не знает, чего вы на самом деле хотите, ведь вы не можете это сформулировать.

Самое главное в отношениях – не молчать и не врать. И я сейчас не о количестве выпитого спиртного или изменах! Есть вещи, которые вашим близким не нужно знать, как бы это крамольно не звучало. Я говорю о подавляемых чувствах. Не стоит быть тем, кем вы не являетесь, не стоит ломать свою личность, думая, что так вы будете дороже партнеру. Все тайное рано или поздно становится явным.

СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ОТ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ СТРАДАЮТ

ДЕТИ, потому что их вселенная, до определенного возраста, представлена родителями. Вам кажется: ну покричали немного, а для ребенка часть мира рухнула. Да, детская психика очень подвижна, и ее возможности к восстановлению велики. И все же, след в душе ребенка оставляет любой конфликт в семье. А помимо этого формируется неправильная, искаженная модель межполовых отношений. Помните, что основы семейного счастья или несчастья ваших детей закладываете вы. Ваш пример!

А теперь давайте поговорим, тем более, что у нас есть такой запрос, о таком деликатном моменте, как...

ПОМНИТЕ, ЧТО ОСНОВЫ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ ИЛИ НЕСЧАСТЬЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ ЗАКЛАДЫВАЕТЕ ВЫ.
ВАШ ПРИМЕР!



ПРИМИРИТЕЛЬНЫЙ СЕКС. Он вообще бывает таким? В общем и целом, да. Но... если кто-то из партнеров использует физическую близость как способ заткнуть рот другому или как способ уйти от выяснения отношений, то очень скоро секса в паре не станет! Он перестанет ассоциироваться с удовольствием и начнет ассоциироваться с конфликтом. Ощущения будут смазываться. Финал очевиден...

Если, конечно, у вас случился разовый скандал и в процессе стало понятно, что он «яйца выедено-

го не стоит»... Да! Секс на фоне выброса адреналина будет ярким и запоминающимся. Но и тут есть подводные камни: пристрастившись к адреналиновому сексу, вам станет мало обычного. Станете устраивать скандали на пустом месте? Конечно, нет. Значит, начнёте искать, где и как добрать свой адреналин, что в 99% случаев заканчивается плачевно. Гораздо лучше поддерживать интимную практику на регулярной основе, вне зависимости от внутренних и внешних обстоятельств. Тем более, что отсутствие данной активности озверчена как одна из причин взаимных претензий.

Sport Active

ХОРЕОГРАФИЯ - ГИМНАСТИКА - ТАНЦЫ

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МАГАЗИН
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ!**



В магазине представлены различные виды **тренировочной одежды**, а также **одежды для выступлений** - купальники, топы, болеро, шорты, велосипедки, лосины, комбинезоны, юбки, рейтинговые платья, брюки, рубашки и др. Одежда выполнена из хлопковых и синтетических эластичных

тканей спортивного назначения. Продукция изготавливается из качественных европейских полотен на современном высокотехнологичном оборудовании.

В магазине также представлена специальная обувь: **балетки, джазовки, пуанты, народно-характерная обувь, рейтинговая обувь для**

спортивных бальных танцев, гимнастические полуатаки, чешки и др.

Магазин работает с известными и зарекомендовавшими с надежной стороны фирмами по изготовлению специализированной одежды данного профиля.

www.vladimirsportactive.ru

тел.: +7 904 657 90 63
г. Владимир, ул. Дворянская, 10
ЦУМ «Валентина», 2 этаж

Korri
Take it easy!

Grishko

SISI

Chacott

RCLASS
RUSSIAN

Sansha

И еще один вопрос, на который обязательно надо ответить:

ГДЕ ТА ГРАНИЦА, ЗА КОТОРОЙ СЕМЕЙНЫЙ КОНФЛИКТ ПЕРЕХОДИТ В НЕПРЕОДОЛИМЫЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ?

Я считаю, что разрешить можно любой конфликт, если жива любовь. Не розовые иллюзии, а настоящая любовь: понимание, доверие, общие интересы, сочувствие, привычка быть вместе (в хорошем смысле слова). Когда я говорю «общие интересы», то имею в виду не то, что вы вместе крестиком вышиваете или на рыбалку ездите. Это значит, что вы говорите на одном языке, имеете единый взгляд на важные, по человеческим меркам, вещи, воспринимаете мир одинаково.

Если построить или сохранить перечисленное не удается, лучше не мучать друг друга. Не стоит оправдывать такую жизнь интересами детей. Они лучше всех чувствуют отсутствие любви. Формально существующая семья не даст им необходимой основы для нормального эмоционального развития и построения благополучных отношений с противоположным полом.

КОГДА СТОИТ СПАСАТЬ НЕ СЕМЬЮ, А СЕБЯ? Если конфликт привел к рукоприкладству! Эта тема сейчас настолько остра, что мы не будем давать никаких оценочных суждений, кроме одного: если так вышло, что кто-то из партнеров (это, кстати, не всегда бывают мужчины) поднял руку на другого, спаси семью нельзя.

К сожалению, объем нашей статьи не позволяет раскрыть все методы и способы преодолевать конфликты, но главное мы повторим: учитесь говорить о своих чувствах и переживаниях, и учитесь слышать, когда вам говорят о них. Определите для себя самые важные вещи и отсеките все наносное. Ищите пути выхода вместе.

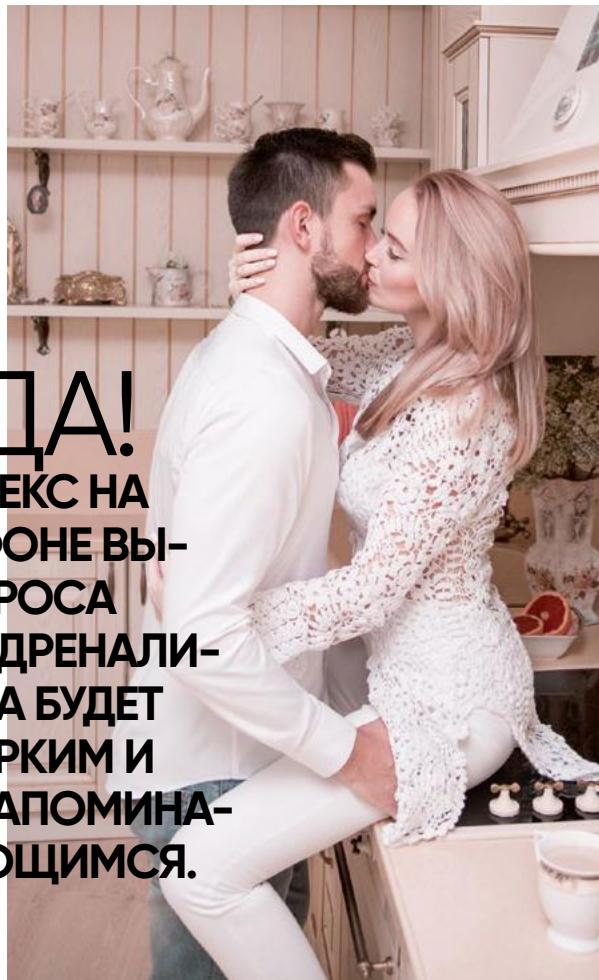
ЭПИЛОГ.

Если провести обратную связь, – не от родителей к детям, а от детей к родителям, – то зачастую мы получаем идеальную картину развития отношений из сказок, а не из семьи. И ждем встречи не с обычным человеком, а с надуманным персонажем. Идеализируем его на этапе знакомства, бросаемся в чувства и ощущения, вместо того, чтобы разобраться, кто он? И, главное, любим ли мы человека или

некий образ? Может быть, психолог нужен еще до начала конфликтов?

Согласитесь, будет здорово – написать свою историю, которая сможет послужить ориентиром детям. Их опорой в мире взаимоотношений.

Любовь – это вклад, общий вклад в семью. И его можно как накопить, так и растратить... Пусть у вас всегда будет в достатке чувств и желания быть вместе!





жилой комплекс
ОТРАЖЕНИЕ

| ТВОЕГО КОМФОРТА



25-00-42



Застройщик ООО «МоноСтрой»

Проектная декларация на сайте monostroy33.ru

Пищевая аллергия и что с ней делать!



В ПОСЛЕДНЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОТ АЛЛЕРГИИ, ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИЛОСЬ. МАЛЫШИ РЕАГИРУЮТ НА ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ И ДРУГИЕ ФАКТОРЫ. ПАТОЛОГИЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРОЯВЛЯЕТСЯ НА КОЖЕ. ВЫРАСТИТЬ РЕБЕНКА И НЕ СТОЛКНУТЬСЯ НИ С ОДНИМ ВИДОМ СЫПИ НЕВОЗМОЖНО. ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ В ПРОБЛЕМЕ И ИСКАТЬ ПУТИ РЕШЕНИЯ!

АЛЛЕРГИЕЙ НАЗЫВАЮТ ответную реакцию иммунной системы на внешний или внутренний раздражитель, к которому иммунитет проявляет сверхчувствительность. Патология имеет множество в идентификации. Мы рассмотрим пищевую аллергию.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ — это своеобразная защитная реакция иммунной системы, направленная на уничтожение веществ, присутствующих в определенных продуктах. Организм решает, что эта пища ему не подхо-

дит и пытается нейтрализовать ее воздействие, в процессе выделяется гистамин — тканевый гормон, сигнализирующий об опасности.

Реакция на продукты может развиться у ребенка любого возраста и при неблагоприятных условиях и отсутствии лечения останься на всю жизнь, требуя постоянных ограничений в еде. Ею часто страдают дети первого года жизни. Нередко она постепенно проходит самостоятельно. Тем не менее, у некоторых аллергия на определен-

ные продукты остается навсегда.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ И ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ — НЕ ПУТАТЬ!

Пищевая аллергия и пищевая непереносимость: давайте разберемся, в чем разница. Аллергия — это иммунный процесс, а пищевая непереносимость подразумевает ферментную недостаточность: «неправильная» пища не усваивается организмом и способна спровоцировать острое отравление. У пациента также проявляются

дерматит, расстройство пищеварения, возникают признаки ринита или астмы. Но если истинная аллергия проявляется спустя некоторое время после контакта с опасным продуктом, **непереносимость дает о себе знать практически моментально.**

Одной из наиболее распространенных патологий является непереносимость лактозы, встречающаяся у

ПО ДАННЫМ ВОЗ, В РОССИИ ОТ АЛЛЕРГИИ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ РЕБЕНОК, И ЗА ДЕСЯТИЛЕТИЕ КОЛИЧЕСТВО АЛЛЕРГИКОВ УВЕЛИЧИЛось НА 20%. ПРИ ЭТОМ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ ОБРАЩАЕТСЯ ТОЛЬКО 1% НАСЕЛЕНИЯ, БОЛЬШИНСТВО ЗАНИМАЕТСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ.

пациентов с недостатком фермента лактазы, функция которого состоит в расщеплении молочного сахара на моносахариды глюкозу и галактозу.

ПИЩЕВЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ

К самым распространенным продуктам, вызывающим аллергическую реакцию, относятся: куриные яйца; арахис; коровье молоко; соевые продукты; рыба и морепродукты; пшеница. Также аллергию могут спровоцировать желтые или красные фрукты и ягоды, окрашенные сладости и газированные напитки.

Если малыш находится только на грудном вскармливании, опасность представляет неправильное питание мамы. Реакции на сою, яйца и молоко обычно встречаются у младенцев и зачастую к 2–3 годам они проходят самостоятельно. На протяжении всей жизни может сохраняться аллергия

на морепродукты, арахис и лесные орехи.

Опасность несет также преждевременное введение прикорма и неправильное питание: **перекармливать маленьких деток опасно, знакомство с новыми продуктами должно проходить постепенно и в малых количествах.**

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ – КОНТРОЛИРОВАТЬ ПИТАНИЕ,

чтобы предотвратить развитие обострений. Специалисты рекомендуют продолжать грудное вскармливание как можно дольше, а прикорм вводить не ранее полутора. Начинать стоит с 10 грамм продукта, смешивать разную пищу нежелательно:mono-прикорм поможет определить потенциальную опасность. Исходя из данных рекомендаций Владимирский производитель детского питания «Вкусный» разработал небольшие баночки полезного прикорма по 30 грамм.

«Вкусный» - удобно, полезно, бережно!

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, подбираются смеси, на которые у него нет реакции. Так, главным аллергеном для детей первого года жизни является белок коровьего молока. В таких случаях малыш переводится на смеси, на основе гидролизованного белка, козьего молока, сои, аминокислот. Однако стоит отметить, что соя и козье молоко также могут быть аллергенами, поэтому переход должен быть под четким контролем педиатра, ведь частая замена смесей негативно сказывается на здоровье и самочувствии малыша.



АДРЕС:

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

САЙТ:

www.vkusny.com

ТЕЛЕФОН:

8 905 145 0000

INSTAGRAM:

@vokusnymir



НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ВОЗРАСТНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ 0+.

Танцевальная студия Елены Сорокиной

«ТАНЕЦ - ЭТО Я»

Философия студии «БэбиСтиль

В «БЭБИСТИЛЬ» ЗАБОТЯТСЯ НЕ ТОЛЬКО О ФИЗИЧЕСКОМ, НО И О ДУХОВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ РЕБЁНКА. НА ВСЕ ВОПРОСЫ НАМ ОТВЕТИЛА ОСНОВАТЕЛЬ СТУДИИ, ЕЛЕНА СОРОКИНА.



- Елена, скажите, пожалуйста, что дают занятия хореографией в раннем возрасте?

- Занятие хореографией благоприятно сказываются и на физическом, и на духовном, и на эмоциональном развитии ребёнка. Уже с двух лет мы активно работаем над формированием правильной осанки, развитием гибкости и пластичности, делаем комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Приучаем детей к дисциплине в классе и самовыражению в танце.



- В нашем городе множество танцевальных коллективов, чем студия «БэбиСтиль» отличается от них?

- «БэбиСтиль» – это не только физическое развитие ребёнка и подростка, но и эмоциональное раскрепощение. Мы много работаем над тем, чтобы наши ученики были физически здоровыми и крепкими, но мы понимаем,

что здоровье физическое невозможно без эмоционального и психологического комфорта.

- То есть «БэбиСтиль» – это не только танец?

- «БэбиСтиль» – это намного больше! Мы учим детей свободно выражать свои мысли и чувства, учим быть собой, не стесняться своего тела и своих движений. Именно поэтому, наряду с танцевальными занятиями, у нас проходят уроки по актёрскому мастерству. Дети выполняют множество заданий на импровизацию и на самовыражение. На этот год у нас запланировано много развлекательных и познавательных мероприятий: дискотеки, мастер-классы, кино- и мультпоказы, конкурсы, анимационные программы. Мы считаем, что это помогает развитию наших учеников.

- Какой совет вы можете дать родителям, которые выбирают танцевальные занятия для ребёнка?

- Хочется посоветовать, **во-первых**, обращать внимание на педагогов! Ведь ребёнка можно научить прекрасно двигаться, а можно и навредить. У педагога обязательно должно быть образование в хореографии или спорте.

Во-вторых, танцевальный класс должен быть оборудован всем необходимым для занятий хореографией.

В-третьих, должно быть комфортно не только детям, но и их родителям. Мы всегда предлагаем вам чай, кофе, журналы, wi-fi. Мы заботимся о том, чтобы ожидание родителей было максимально комфортным.

Танцевальная студия
Елены Сорокиной
«БЭБИ СТИЛЬ»

г. Владимир,
ул. Дворянская 27-а, к. 7

+7 (4922) 666-709
@baby.style33
www.studio-babystyle.ru



Рисуем вместе

арт-студия

НАУЧИСЬ РИСОВАТЬ С НУЛЯ!

РИСОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
МАСТЕР-КЛАССЫ ПО ЖИВОПИСИ
ТВОРЧЕСКИЕ ДНИ РОЖДЕНИЯ
КОРПОРАТИВНЫЕ АРТ-ВЕЧЕРИНКИ
ПОРТРЕТЫ НА ЗАКАЗ ПО ФОТО

- **Телефон: 8-904-253-07-56**
- ул. Дворянская, 27-а, корпус 7, оф. 225
- ул. Комиссарова, 10-а

RISUEVMESTE33.RU

ПО ПРОМО-КОДУ «10ОЛИЦА»

СКИДКА 10%

*Акция действует с 1 сентября по 31 октября 2019 года



people STUDIO

**Совершенно новый интерьер
зала «Family» в Studio People
для Ваших праздников!**

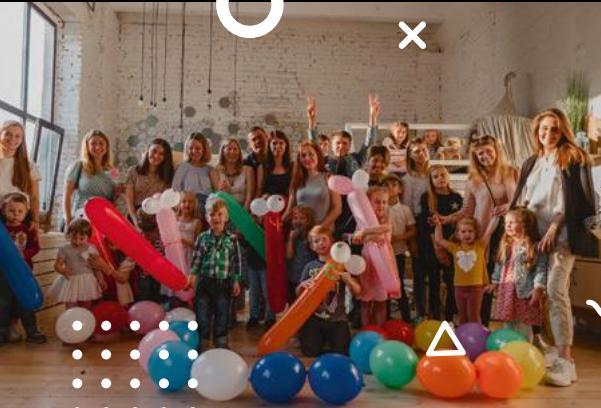
- Больше игровых зон: кровать, сухой бассейн, новые игрушки.
- Обновленная кухня с невероятным количеством кулинарных принадлежностей!

- Возможность провести видеотрансляцию из детского зала в любой другой зал для отдыха взрослых.

- Большой выбор подрядчиков: декоратор, аниматор, фотограф, видеограф, творческие и кулинарные МК, кейтеринг, сладкий стол...

Все еще не знаете куда пойти с детьми или где провести праздник? Выбор очевиден.

Платите только за то, что вы выберите для своего праздника!



📍 Сакко и Ванцетти 50
📞 8 901 192 00 89
✉️ @studiopeople.party





Оформление праздников любого формата



- УКРАШЕНИЕ ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
- КРУТЫЕ CANDY-БАРЫ
- ЛЮБОЙ ДЕКОР ПО ЗАПРОСУ КЛИЕНТА

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

+7 903 776 78 05
@mega_sharik



Mega_sharik33
БОЛЕДЫЧИНЕ МОСКОВСКАГО



К ЗВЁЗДАМ

23 СЕНТЯБРЯ 2019

Инженер армейского корпуса путешествует по Галактике в поисках отца, который отправился на поиски внеземной цивилизации 20 лет назад и исчез

РУСЬ КИНО \\\ телефон 400-004 \\\ Суздальский проспект, 8 \\\ www.ruskino33.ru
КИНОМАКС-БУРЕВЕСТИК \\\ телефон 44-11-80 \\\ пр. Ленина, д.29 \\\ www.kinomax.ru/vladimir



1. глубокое бикини

900Р ~~1100Р~~

2. ноги полностью

1000Р ~~1400Р~~

3. глубокое бикини + подмышки

1100Р ~~1500Р~~



Пожалуй,

самое искреннее событие

21 сентября
#любиточтоделаешь

года во Владимире!

(16+)

vladimir.lubitochtodelaesh.ru

Используйте промо-код **100lica** для получения скидки 30% на покупку билета.

22 СЕНТЯБРЯ
10.30



ГИПЕРМАРКЕТ
«ГЛОБУС»

0+

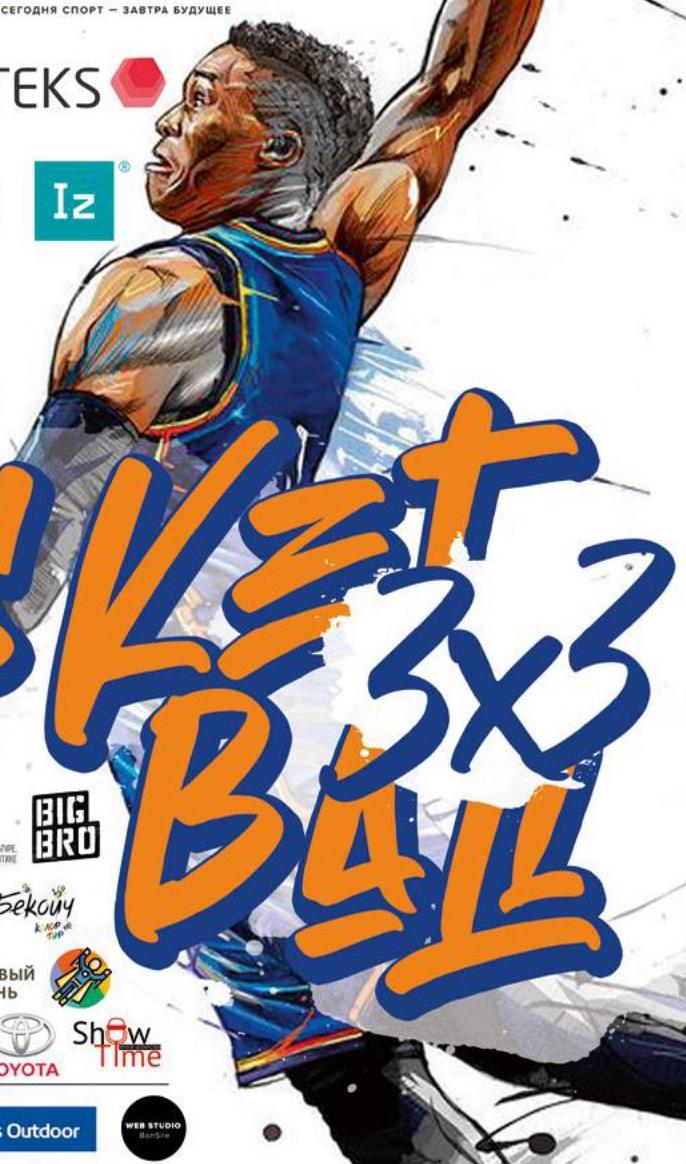


(DeLavant)
TASTY ANYWHERE

JUTEKS



Дау Изолан



БАСКЕТ
ВЗХ3
БАЛЛ



Инсталаб
выездная фотостудия



лучшие ингредиенты.
лучшая пицца.



Информационные
партнеры



100ЛИЧЕС

Russ Outdoor

WEB STUDIO
Бюро



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



Каждый дом отапливается от собственной
крышной газовой котельной

Встроенный детский сад порадует детей и
их родителей, а сэкономленное на дорогу
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



Садовый квартал

СТАРТ ПРОДАЖ!

НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС В ОКТЯБРЬСКОМ РАЙОНЕ

ЖК «Садовый Квартал» — это комплекс из 3 много квартирных жилых девятиэтажных домов со встроенным детским садом на 40 мест и магазином. Район застройки — микрорайон Веризино рядом с частным сектором вблизи улицы Горького.



Экологически благоприятный район, рядом зелёная зона, р. Содышка и городской пляж.



Собственный детский сад на 40 мес позволяет детям учиться более активно, а родителям не тратить лишнее время на дорогу.



Свой магазин на территории. Прогулочные зоны, велосипедные дорожки, детские игровые и спортивные площадки. А также зона отдыха для взрослых и детей



В домах первой очереди два вида планировок:

- 1 комнатные от 40,25 кв.м
- 2 комнатные от 54,30 кв.м.

321-544
222-166
садовыйквартал33.рф

- Кирпичные дома с крышными газовыми котельными

от
30
тыс.руб/кв.м.

Застройщик ООО Специализированный застройщик «Монолит-Домстрой»
Разрешение на строительство №33301000-132-2017 от 26.05.17
Проектная декларация опубликована на сайте наш.дом.рф

