

№ 9(69) октябрь - 2017

ЖУРНАЛ О ЛЮДЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ

100 ЛЕТ

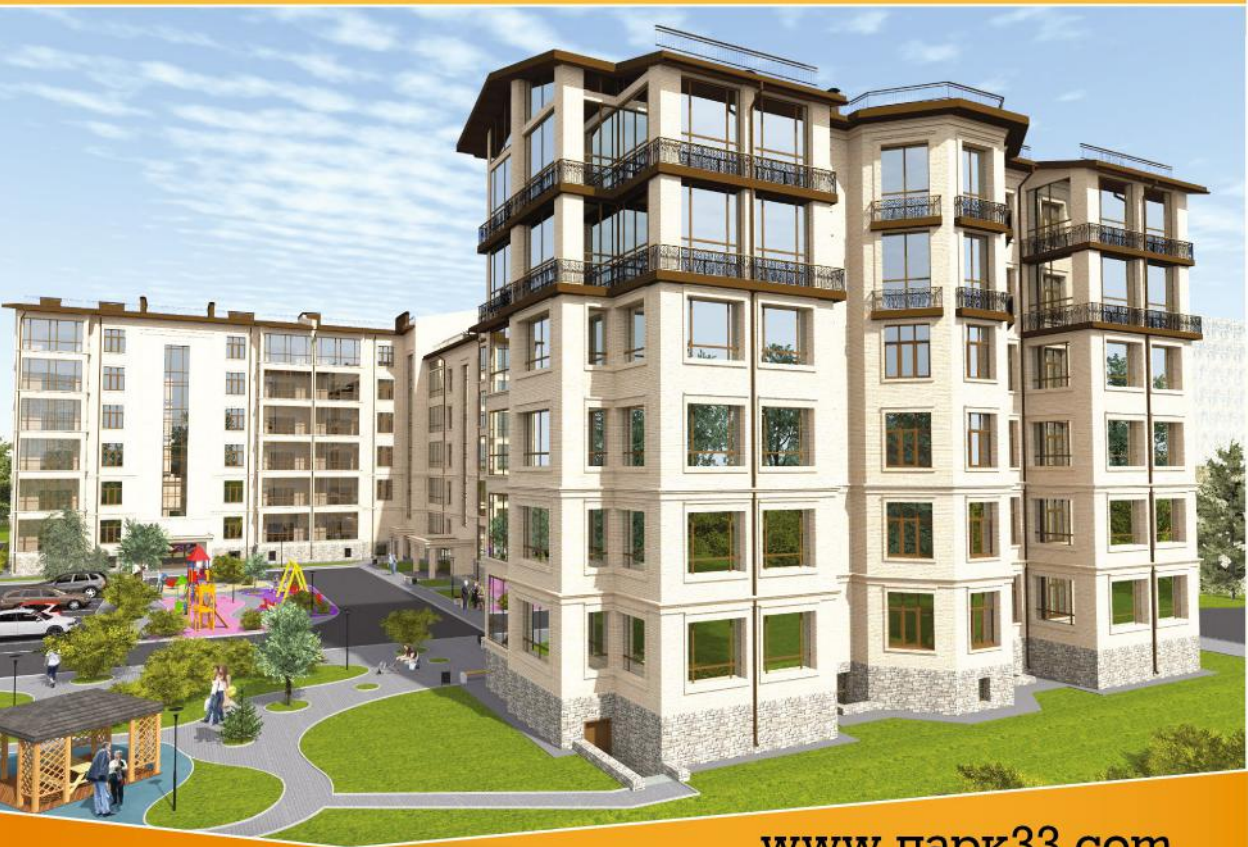


**КОМПАНИЯ
ОЦЕНКИ
И ПРАВА**

ЦЕНИМ ТО, ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ВАС

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.);

Пудровое напыление

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНИКА БЛЯ БРОВЕЙ, ВЕК И ГУБ

Алёна Киселёва, руководитель студии «Lash&Brow Beauty Bar33»

#lashbrowbar33

НАНО-НАПЫЛЕНИЕ БРОВЕЙ



В бьюти-баре «Lash&Brow Bar33» появилась новая процедура для бровей, век и губ! Просвещать читателей журнала «100ЛИЦА» о новом тренде в бьюти-индустрии будет руководитель и ведущий мастер в «Lash&Brow Bar33» Алёна Киселева.

– Алёна, какую очередную новинку Вы привезли на радость владимирских красоток?

– Это новый тренд, который основан на уникальной технологии нанесения пудрового напыления на губы, брови и веки. Пудровое нано-напыление многие называют дорогой к естественным и практически идеальным бровям.

– За счёт чего достигается такой потрясающий эффект?

! – Техника нано-напыления лучше микроблейдинга и татуажа! Это абсолютно бескровная процедура, подходящая для любого возраста и типа кожи: не травмируется кожный покров, не образуются корочки, отсутствуют побочные эффекты. Эта процедура подойдёт тем, кто боится агрессивного окрашивания и предпочитает естественность! Кроме того, цвет пигмента не будет меняться со временем, как это зачастую бывает при микроблейдинге или татуаже.

Теперь у нас есть возможность создать пудровые брови, эффект омбре на бровях и на губах, а также мягкие теньевые растушевки на веках. После процедуры приобретается стойкий матовый оттенок, как если бы вы использовали косметическую пудру для бровей.

– Процедура безболезненна, потому что нет иглы. Как тогда пигмент попадает под кожу?

– После небольшой подготовки проводится непосредственно само напыление пигментом бровей посредством специальной машинки. Растушёвка производится с помощью электронного устройства, напоминающего фломастер, на кончике которого есть распределитель пигмента, который распыляет его в верхних слоях подкожного пространства.

Если вы решитесь откорректировать брови, веки или губы методом напыления, в эффективности процедуры не разочаруетесь однозначно. Вы получите красивый оттенок и нужную вам форму на срок от 1 года.

Бескровная и нетравматичная техника.

Процедура проводится только в верхних слоях кожи, благодаря чему не травмируются сосуды, отсутствует корочка и отечность, а цвет сохраняется до 90%.

Естественный эффект от 6 до 36 месяцев.

Вы сами выбираете насыщенность и срок напыления. В зависимости от количества слоев можно добиться большей глубины цвета и продолжительности эффекта.

Всего 60 минут на процедуру.

В зависимости от выбранной Вами зоны, нано-напыление проводится от 15 до 60 минут, и требует лишь одну коррекцию спустя месяц для достижения идеального результата.

📍 г.Владимир, ул. 1-я Никольская, д. 2
☎ 8(930) 830-20-52
🌐 vk.com/lashbrowbar33
📷 lash_brow_bar33



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

1200

СПАСЕННЫХ УЛЫБОК
В 2016 ГОДУ

**ЕКАТЕРИНА
БАБЫШИНА**

стоматолог-хирург,
имплантолог



Стиль Дент
— ИННОВАЦИОННЫЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР —

 **т. 52-55-56** | ул. Мира, 15а | **style-dent.ru**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

100ЛИЦа

СОДЕРЖАНИЕ

аперитив ЛИЦО	8
Ян НЕГОДАЕВ	
аперитив СОБЫТИЕ	12
Королевская свадьба	
ПОРТРЕТ	14
Компания оценки и права	
travel&vacation	18
ТЕМА	
ТОП-10. Финал истории.	24
must have	26
Красотка	
Мэйк в стиле «Гранж»	28
health&beauty	34
БЛОГ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ	38
KIDS	48
ЕДА	52
Афиша	54

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

Категория информационной продукции 16+

№ 9(69) за октябрь 2017 г. от 17.10.17 г.

Тираж: 3000 экземпляров. Цена свободная.

Учредитель и издатель: Ерофеев Е.Н.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ33-00328 от 04.10.2013 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций во Владимирской области.

Главный редактор: Ерофеев Е.Н.

Фактический адрес реализации: г. Владимир, Октябрьский проспект, 36-НП, оф. 12

Юридический адрес редакции(адрес издателя): Владимирская область, Суздальский район, с. Борисовское, ул. Б. Филиппа, 6, 1

Телефон: 8(4922) 42-30-19, 8(900)564-000-1

E-mail: glanec@inbox.ru

Сайт: www.100lic.com

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

Дата подачи в печать: 11.10.17; Выход в свет: 17.10.17;

Рекламируемые в журнале товары подлежат обязательной сертификации, услуги – лицензированию. Ответственность за содержание рекламы несёт компания – рекламодатель.

Срок действия рекламных предложений - 1 месяц с даты выхода журнала в свет если в макете не указано иное.

Мнение авторов публикаций может не совпадать с мнением редакции.

Фото на обложке: автор Марина Никитина

СТОЛИЦА

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР





MIASSMOBILI
ИНТЕРЬЕРЫ ИТАЛИИ



**Секрет
эlegantности**

Вашей МЕБЕЛИ!



Фирменный салон «Алекс-Арт»

г. Владимир, ул. Красносельская, 107, тел.: +7 (4922) 41-48-50

г. Ковров, ул. Комсомольская, 10, тел.: +7 (49232) 3-20-75

www.miassmobili.com

Предприятие-изготовитель фабрика ЗАО «Миассмебель»

Б

с фотопроекта «РЕМЕСЛЕННИКИ» ЭКСТЕЙДЖ

Продолжаем публиковать бэкстейджи с нашего фотопроекта «Ремесленники».

Фотография давно перестала быть чем-то удивительным и чарующим. Это так и не так одновременно, потому что не каждый, держащий в руках фотоаппарат, – фотограф. И тем ценно наше знакомство с человеком-алхимиком фотографического искусства, ремесленником и редким кадром в прямом и переносном смысле.

Артём Кудряшов — фотограф, исследователь и реконструктор ранних фотографических процессов, которые представляют собой уникальнейший инструмент современного художника. В чем его уникальность? Дело в том, что в век цифровой фотографии создаются сотни снимков за один сет, и фотограф перестает думать о ценности каждого кадра. Скажем так, у него есть право на ошибку. У Артема такого права нет! Ранняя технология фотографии сложна и трудоёмка. Каждый кадр продумывается заранее, необходимо всё просчитать и выставить. И если температура воздуха будет в норме, химия процессов не будет нарушена, модель не моргнет и все составляющие процесса сложатся, результат Вас не разочарует!





ЯН НЕГОДАЕВ

От редактора. Когда мы впервые познакомились с Яном, мои представления о нем заканчивались на том, что он дизайнер и рисует прикольные картинки линиями. И потом с каждой нашей встречей, диалогом, постом из соцсетей я больше начинал его узнавать и понимать. И если сейчас спросить меня, кто такой Ян Негодаев, то я отвечу – художник, который постоянно ищет пути самовыражения, гуманист и идеалист.

ВЗГЛЯД НА МИР ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ТВОРЧЕСТВА



– Расскажи немного о себе и о том, как ты пришел к искусству?

– Я родился в семье великолепных творческих людей, получил правильное воспитание, на мой взгляд. Всецело люблю и уважаю своих родных, они всю мою жизнь поддерживают во мне желание открывать для себя что-то новое. И я считаю, что каждый ребенок должен соответствовать своим родителям и стремиться превзойти их достижения.

– Повлияло ли мнение родителей на твоё творчество?

– В тот момент, когда я осознал, что занимаюсь творчеством, мнение людей перестало играть для меня какую-то существенную роль. Конечно, я в первую очередь показываю все работы моим родным и наблюдаю за их реакцией, которая мне важна.

– В работах ты придерживаешься своего стиля на протяжении многих лет. Он что-то значит?

– С раннего детства меня волнует вопрос расслоения общества по самым неожиданным критериям. Я всегда пытался занять обособленную позицию от широких культурных течений, что зачастую вызывало негативную реакцию. Глупые необоснованные предрассудки вызывают у меня теперь только улыбку.

Мои работы о людях, о том, как я вижу общество и каким бы я его



хотел видеть. Я много лет искал форму, соответствующую моим требованиям, в итоге влюбился в линию. Каждый её отрезок — это человек. Есть родитель и есть ребенок, этот цикл может продолжаться бесконечно, хватило бы формата. По сути, если непрерывно рисовать самый простой мой паттерн, получится некая идеальная картина общества, где все равны и относятся друг к другу с уважением без каких-либо предрассудков.

– Почему ты выбрал линию?

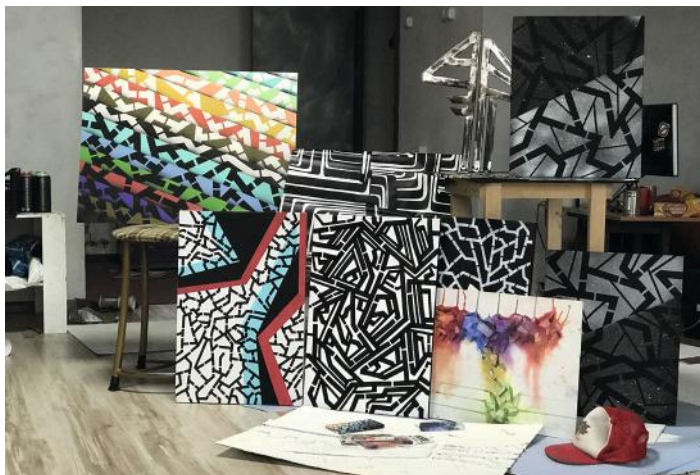
– Я довольно болтлив, люблю насыщенные информацией беседы. Это приучает к краткости, ведь у нас не так много времени. Как сказал Антон Павлович Чехов: «Краткость — сестра таланта». Это можно отнести и к изобразительному искусству. Поставив себе цель, взять самое простое и наполнить работу так, чтобы она была профессиональной, лаконичной и выражала мысль — вот какова моя задача. Поэтому линия.

– Что ты хочешь донести обществу через свои картины?

– В свете развития технологий мир становится всё меньше. Например, через несколько часов ты можешь оказаться в западной Европе или на дальнем Востоке, достав телефон, связаться со своими знакомыми на другой стороне планеты. При должном подходе не составляет труда найти грамотного педагога и получить хорошее образование. Но повсеместная местечковость и нетерпимость поражает. Почему человечество, владея столь развитыми технологиями, до сих пор страдает от дискриминации по различным признакам и повальным непониманием друг друга? Я бы мечтал жить в более человеческом мире — об этом мои работы.

– Планируешь ли ты выставлять-ся в ближайшее время?

– 4 ноября в день «Народного единства», пройдет квартирник в моей мастерской при участии трех художников. Будут выставлены работы Юрия Негодаева, Люси



Соловьёвой и моя новая серия. В планах сделать подобное мероприятие традицией.

– Ты выбрал эту дату случайно или нет?

– В период последней поездки в Москву я искал съёмное жильё. В объявлениях попадалась фраза «только славянам», что, конечно, не могло меня не возмутить. У меня огромное количество знакомых различных национальностей, все они добрые и порядочные люди. Считаю, это не уместно в государстве, где проживают более 200 различных национальностей. «День народного единства» для меня хо-

роший праздник, хочу встретиться с друзьями. Вы тоже приходите!

– В каком направлении ты планируешь развиваться в дальнейшем?

– Сейчас активно изучаю ювелирное ремесло, стараюсь как можно больше наблюдать за художниками и читать тематическую литературу, ищу новые технические решения в картинах. Активно практикую трудовую медитацию, профессия дворника способствует этому. Планирую заняться скульптурой, возможно, снять фильм.





Молочко для тебя...

Красивое предложение от «Флора Центр»

8(800) 775-17-97

Королевская свадьба

С АЛЁНОЙ МАРКЕЛОВОЙ

Наша хорошая знакомая Алёна Маркелова, ведущая и организатор мероприятий, участница проекта "Топ 10 Владимир", резидент проекта "Show Woman Russia", провела свадебную церемонию Влады Чижевской и Михаила Дашкиева, основателя сообщества «Бизнес молодость». Церемония проходила в Неаполе и, по словам Алёны, это была одна из самых масштабных церемоний этого сезона.

– Алёна, расскажи, как ты попала на свадьбу Михаила и Влады Дашкиевых?

– Второй год подряд проект «Show Woman Russia» устраивает #ГлобальныйДевичник в Нижнем Новгороде, где собираются интересующиеся развитием собственных способностей и возможностей девушки-ведущие со всей страны. Лично я обожаю этот проект и его основателя Татьяну Печёрскую (Instagram @pechorskaya), которая подарила мне шанс показать себя в работе в проекте за границей, на реальной свадьбе небезызвестных людей.

Получив предложение провести выездную церемонию для Дашкиевых под руководством Дарии Бикбаевой, я сразу же выполнила все необходимые требования: скинула портфолио, сделала начитку текста на диктофон телефона. На следующий день мою кандидатуру утвердили, обсудили гонорар и через два дня я уже оказалась на юго-западном побережье Италии.

– Какие личные цели ты ставила перед собой, участвуя в данном проекте?

– По своей сути я – убежденный перфекционист, стремлюсь к самосовершенствованию ежедневно. В каждом проекте я стараюсь применить свои знания, максимально реализовать способности, использовать каждую возможность стать лучше, стать профессиональнее. А если таких возможностей не возникает, то я лично их создаю! На свадьбе Дашкиевых у меня была роль свадебного церемониймейсте-



ра, но каждый день нахождения в составе команды я участвовала во всех рабочих процессах и приобрела колоссальный опыт!

– Теперь ты станешь поклонницей свадеб за границей?

– В основном Европа восхищает своей природой, просторами, волшебными закатами, необычными локациями в стиле крепости или замка, своим утонченным стилем. Свадьба за границей – это полно-

ценное путешествие для пары, их гостей и свадебных специалистов. Но сегодня я точно решила для себя, что мой патриотизм в приоритете. Я искренне считаю, что роскошные свадьбы, прекрасные виды, профессиональные специалисты есть здесь, в нашем городе, в нашей области. В связи с этим в личных планах я рисую в большей степени перенос свадеб в наш регион, где я с уверенностью могу организовать свадьбу на высшем уровне.

– Молодожёны всегда волнуются о том, как пройдёт их праздник. Расскажи, есть ли какой-то секрет успеха предстоящего мероприятия?

– Успех любой свадьбы, безусловно, зависит от состава команды специалистов: организатор, площадка проведения, декораторы, фотографы, видеографы, артисты, звукорежиссёр и т. д.

В итальянском проекте участвовали подрядчики из разных стран и городов: Венеция, Рим, Голландия, Москва, Казань, Нижний Новгород и, конечно же, Владимир, а точнее Владимирская область. Я была рада знакомству с замечательным декоратором из города Александров Альбиной Гориной (Instagram @gorinadecor). Уверена, что впереди нас ждут многочисленные совместные проекты!

– Какой совет можешь дать специалистам, которые хотят работать за границей?

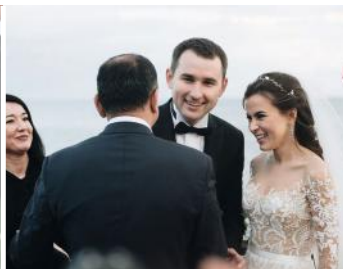


– Важно понимать, что придется выйти из собственной зоны комфорта. Многие думают, что успех в идеальном портфолио и к нему реально стоит стремиться. Но начинать нужно сейчас! На собственном примере могу утверждать, что без идеального промо-ролика я попала на достойный внимания проект, просто потому что оказалась в нужном месте, в нужное время, с людьми, которые знакомы с моим личным брендом «Ведущая мероприятий – Алёна Маркелова» и доверяют моему профессионализму. Специалисты, формируйте свой личный бренд по всем правилам, которые озвучивают на бизнес-форумах, описывают в книгах, освещают в Интернете, в статьях. Если нужно, обратитесь к специа-

листу, бизнес-тренеру, маркетологу или найдите наставника. Ищите и создавайте связи с российскими и европейскими организаторами, боритесь за своё место под солнцем и вкладывайте в себя всё, что можете вложить!

– Какую перспективу видишь для себя?

– Могу сказать совершенно точно, что в крупных российских и зарубежных проектах я появлюсь ещё не раз. Уверенности в этом мне придают мои чётко сформулированные цели, желание совершенствоваться, постоянная работа над собой и всегда открытая виза благодаря «VisaTourService» во Владимире (Instagram: @visatourservice_vladimir).



Call/Viber/What's App: +7 (920) 911-27-89
 Instagram (work): @ShowWomanMarkelova_ / Instagram (life): @Markelova_ap
 #ведущаяАленаМаркелова
 www.Markelova.ru

«КОМПАНИЯ ОЦЕНКИ И ПРАВА»

ЦЕНИМ ТО, ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ВАС!

Выстроить с нуля компанию с филиалами в нескольких регионах, в том числе и Москве, за 3 года и не останавливаться на достигнутом. История успеха независимой оценочной компании «Компания оценки и права» из уст ее создателей Натальи Руськиной и Александра Филиппова.

– Наталья, ты нас хорошо знаешь и даже представляла интересы издательства. С тех пор прошло много времени, появилась «Компания оценки и права» и не только во Владимире. Как ты пришла к решению открыть свой бизнес?

Наталья: Не скажу, что история претендует на оригинальность. Я работала в компании юристом, и в какой-то момент у моих работодателей начались проблемы, которые привели к печальному финалу. Передо мной встал вопрос: «Что будет дальше?». Был выбор устроиться на работу или открыть свой бизнес. Взвесив все «ЗА» и «ПРОТИВ», я решилась на риск и открыла свое дело.

С клиентами проблем не возникло, помогли знакомые и рекомендации тех, кому я помогла решить проблемы. Не могу сказать, что был вал заказов, но я получала тот же доход, что и на предыдущей работе. При этом у меня был свободный график и возможность выбора клиентов.

– Все изменилось, когда в твоей жизни появился Александр. Можно сказать, что это была судьбоносная встреча для компании, в частности.

Наталья: Ты все правильно понимаешь. Думаю, он сам расскажет.

Александр: Моя трудовая деятельность протекала в одной из



компаний города, где я занимал пост руководителя отдела продаж. Можно сказать, что на том месте я достиг предела в развитии, поэтому принял решение уйти.

Следовательно, у меня появилось больше свободного времени, и я стал вмешиваться в работу Натальи. Первый шаг, который необходимо было сделать – взять специалистов, чтобы разгрузить себя. Бизнесменам всегда сложно пойти на этот шаг, бояться, что не будет работы. Чтобы расширение было оправдано, мы приняли в штат нескольких специалистов. Так начался рост «Компании оценки и права» во Владимире.

– Открытие филиальной сети в близлежащих регионах. С чего начали? Какие трудности испытывали и не проще было сделать франшизу?

Александр: Выстраивать филиальную сеть мы решились после того, как пришло понимание, что открыть с нуля полноценный офис мы можем в среднем за полгода. Первые два региона – Иваново и Рязань, затем был Нижний Новгород, а год назад мы открыли и в Москве.

Наталья: Это было интересное время, Александр проводил половину недели только в дороге между Иваново и Рязанью. Были бесконечные встречи и поиски руководителей филиалов, которые смогли бы подобрать хорошую команду. К этим поездкам подключалась я, потому что о специалисте необходимо было мнение со стороны. Здесь во Владимире проще проводить собеседование, потому что нет таких усилий по времени и затрат. К подбору каждого члена команды мы относимся с трепетом. Потому что люди – это главный ресурс и важная составляющая успеха твоего дела (бизнеса).

Александр: Наша бизнес-модель довольно сложна в реализации, если подходить с нуля к этому

вопросу. Просто открыть филиал в другом регионе и набрать туда специалистов мало. Необходимы вложения своих сил, постоянный контроль и общение. Нужно регулярно работать с персоналом и много еще чего. Про франшизу можно в принципе забыть, потому что в нашей сфере делать ее нецелесообразно.

– На данный момент «Компания оценки и права» представлена в 5 регионах, включая головной офис во Владимире. Что дальше?

Александр: В следующем году у нас в планах открыть еще два филиала. Про один могу точно сказать, что это будет Санкт-Петербург.

Наталья: Развитие всегда опирается в автоматизацию процессов, над которой мы работаем довольно активно. На данный момент у нас своя система, в которой работают специалисты. Тут шаблоны документов и прочее. И если мы дойдем до того уровня автоматизации, который хотим, то, как прогнозирует наш отдел маркетинга, пределов роста практически нет!

– У вас богатая практика работы в разных регионах. Наверняка конкуренция и деловой микроклимат разный в той же Москве и Рязани?

Наталья: Если сравнивать Владимир, Рязань и Иваново по строению бизнеса и некой ментальности, то они похожи в некотором смысле. Когда мы пришли в Нижний Новгород, то сразу поняли разницу работы в городе-миллионнике. Там надо было вгрызаться, ходить, общаться, знакомиться.

В Москве вообще все иначе. На рынке представлены компании абсолютно иного уровня и, честно говоря, у меня было опасение, что мы будем как букашки в сравнении с ними, нас попросту не заметят. Но, как оказалось, опасения были напрасны. Опять же нам повезло

с командой, они работают на имя и репутацию компании. Благодаря их работе появились такие клиенты, как «МВидео», «Транснефть» и другие. В Москве большую роль играют квалифицированные специалисты по продажам продукта. Заниматься же самим продуктом можно в регионе, собственно так и выстроена наша работа. И это не ноу-хау, так многие компании работают.

Александр: В Москве люди очень ценят свое время и готовы заключать миллионные сделки посредством электронной почты и телефона. В регионах по-другому, даже если сумма договора будет незначительной, заказчик обязательно с тобой встретится и посмотрит, что за компания.

– Помимо подбора кадров, на какие моменты вы делали упор при открытии филиалов?

Александр: При подборе офисов мы старались учесть их доступность. На самом деле, это очень важно. Как правило, это небольшие здания с хорошей парковкой и близким расположением остановок общественного транспорта. Это комфортно клиентам, они не бегают по большим офисным центрам и не опасаются, что их машину заберет эвакуатор. Комфортно и нам, так, например, владимирский офис находится у Вокзального спуска, это значит, что я могу пешком прогуляться до вокзала, сесть на поезд и уехать в Москву, там 10-15 минут пройти от станции метро и начать работу в филиале.

– Не могу не спросить. Название «Компания оценки и права» говорит само за себя, а есть какие-то тренды в направлениях вашей работы?

Александр: Приоритетного направления не могу отметить. Работа идет и в оценке, и по юридическим услугам.

Наталья: Очень много сделок по



оценке, связанных с юридическими услугами. Например, оспаривание кадастровой стоимости или оценка ущерба. Наш оценщик проводит работу и передает нашему же юристу, им проще контактировать, узнать какие-то нюансы и работа более слаженная. И клиенту удобно, не нужно ломать голову и искать второго специалиста. Я считаю, что это очень удобно.

Александр: Если говорить про тренды в юридических услугах, то в последние несколько лет наметились два активных направления. Это регистрация товарных знаков и их оценка. Люди становятся

более грамотные в этом вопросе. Второе направление – лицензирование. Даже на небольшие услуги делают лицензии: тату-салон, фитнес-услуги, массаж, очень много обращений по лицензиям на медицинскую и образовательную деятельность.

– В списке ваших клиентов крупнейшие бизнес-игроки региона и даже международные компании, такие как «Макдональдс» и «Huawei». С какими клиентами проще работать?

Наталья: С крупными компаниями проще работать. Если документы в порядке и предложение

их устраивает, то, в принципе, никаких камней преткновения не будет, дальше будет работа через специалиста. А когда к тебе приходит клиент, у которого мини- или микро-бизнес, требуется больше личного контакта.

Александр: С другой стороны, чем больше компания, тем дольше и тщательнее они тебя проверяют. Пройдя все этапы проверок с крупными компаниями, ты уже без проблем работаешь с их филиалами или дочками. Также тебя включают в перечень добросовестных партнеров.

Наталья: И за такое сотрудничество

ство мы готовы бороться, потому что это интересно и расширяет нашу практику. Мы создаем хорошие условия крупным заказчикам, при этом сохраняя высокое качество наших услуг.

Если говорить про компании нашего региона, с которыми мы работаем, то они на слуху: «Точмаш», «Полимерсинтез», «Ковровский Механический Завод», «Нанотех», «АВІ-групп». И список можно долго еще продолжать.

– Какие проблемы есть в вашей отрасли?

Александр: Бывает сложно работать в регионах, потому что есть одиночки или небольшие компании из нескольких человек, которые занимаются демпингом. Мы не можем ронять цену, т.к. у нас большой штат специалистов, получающих достойную зарплату, а это гарантия качества работы.

Также есть вопросы с кадрами, которые мы решаем. Квалифицированных специалистов крайне мало, а принять сотрудника, который работал на себя мы не всегда можем, т.к. они привыкли к размеренной работе: когда захотел, тогда проснулся, сколько захотел поработать, столько и поработал. У нас такого нет, каждый отдается работе на 100%.

Наталья: С другой стороны, работать одиночкам и небольшим конторам становится сложнее. Я это помню по себе, делаешь отчет, а проконсультироваться не у кого. Когда ты работаешь в команде, ты можешь получить консультацию у коллеги с богатым опытом.

Мы не боимся брать специалистов, у которых нет опыта работы. Например, если человек выучился на оценщика или юриста и у него нет опыта, но есть желание работать, то, скорее всего, мы возьмем его в команду, потому что с кадрами есть проблема. Если брать юриспруденцию, то иногда проще взять выпускника на работу, чем

брать юриста с опытом и ломать его.

Александр: Что касается оценки. В этом году вступили в силу изменения, согласно которым до 1 апреля 2018 года все оценщики должны сдать квалификационный экзамен по направлениям «оценка движимого и недвижимого имущества», «оценка бизнеса». Экзамен сложный и платный, а это значит, не все его смогут сдать. Эта реформа направлена на повышение качества услуг по оценке.

Мы же активно принимаем на работу специалистов, так что приходите на собеседование.

– Можете ли вы гарантировать результат своей работы?

Александр: Мы даем 100% гарантию каждому клиенту. Если необходимо, то я от себя лично даю гарантию результата или отсрочек платежа. И наши гарантии прописаны в договоре, мы вернем деньги, если работа не устроит заказчика.

Касаемо юридических услуг, если мы видим, что дело проигрывает и практика сложилась таким образом, что какие бы усилия ты ни прилагал, результат будет не в твою пользу, то мы говорим об этом заказчику и не беремся за работу. Объясняем, что дешевле и проще отпустить эту ситуацию.

Наталья: Гарантия нашей работы – это не только 100% результат, это еще и необходимая поддержка клиента. Например, при работе с госструктурами отчеты требуют внесения правок из-за различий по требованиям. У нас был такой пример, и мы пообещали клиенту, что готовы делать их столько, сколько нужно и абсолютно бесплатно. Также работа часто осложняется осторожностью клиентов, получивших негативный опыт общения с нашими коллегами, которые бросили их по срокам или вовсе не выполнили заказ. И вместо 50% предоплаты, нам готовы оплатить

10%, и мы принимаем эти риски. Но, с другой стороны, мы тоже оцениваем возможности клиента и выбираем, работать с ним или нет.

– Вы очень много времени вкладываете в бизнес, остается что-то для себя?

Александр: Мы, как и все нормальные люди, стараемся находить время для отдыха и хобби. Единственный момент – в нашем случае работа и жизнь тесно взаимосвязаны и иногда просто не хватает времени на себя. Стараемся выбираться в выходные. Это просто прогулки на природе, встречи с друзьями и близкими людьми. Так же ездим несколько раз в год в отпуск, и решения всегда происходят спонтанно.

Наталья: Мы планируем отдых в промежутки, когда не требуется нашего активного участия в процессе работы. И при этом все равно остаемся на связи, ведь современные технологии позволяют решать вопросы и задачи, даже когда ты находишься далеко.

Иногда я искренне завидую тем, кто может позволить себе в будущий день гулять в парке или просто посидеть в кафе. Это то, чего действительно не хватает.



г. Владимир: ул. Большая
Московская, д. 67, офис 207
Тел. 8 (4922) 60-06-36
8 (800) 500-61-36
звонок бесплатный
e-mail: info@pravo-ocenka.ru,
www.pravo-ocenka.ru

ОТДЫХАТЬ И НЕ БОЯТЬСЯ!

Ни для кого не секрет, как штормит туристический рынок последние годы: это и банкротства крупных туроператоров, и бесконечные задержки чартеров. Совсем недавно у многих россиян был испорчен отпуск из-за ситуации с компанией «ВИМ АВИА»...

Как отдыхать и не бояться - в интервью с нашим экспертом!

Эксперт рубрики: **Вероника Соколова**,
руководитель туристического агентства «Глобус плюс».

– Вероника, ваше турагентство является единственным уполномоченным агентом тур.оператора «Pac Group» во Владимире. Чем обусловлен этот выбор?

– «Pac Group» – это высокие стандарты качества предоставляемых услуг, это широкий ассортимент пляжных, горнолыжных, экскурсионных туров, это круизный эксклюзив на российском рынке, это деловой и образовательный туризм. С «Pac Group» мы гарантируем качественный отдых без неприятных сюрпризов на всех этапах. Все потому, что «Pac Group» имеет собственные офисы на курортах, гарантированные блоки мест на регулярных рейсах российских и зарубежных авиакомпаний. Являясь эксклюзивным представителем круизной компании MSC в России, мы гарантируем самые выгодные цены на рынке. Кроме того, мы всегда подскажем как сэкономить. Например, сейчас действует такая акция: при бронировании зимних круизов пакет напитков в подарок. А это уже полноценная система питания «все включено» на лайнере.

– С качеством сервиса мы разобрались. Вероника, подскажите, какие тренды в туристической индустрии сейчас наметились?

– Как таковых трендов нет, есть сезонность и еще оригинальные запросы. Например, постоянные клиенты, искушенные интересными путешествиями, часто просят их чем-нибудь удивить. В таких случаях я предлагаю **морской круиз**. Круиз – это и превосходный отель, и шикарные пляжи, и насыщенная программа, и уникальные маршруты, и яркие развлечения.

Многие думают, что круиз это романтика и подходит только для молодоженов. Однако туристам с детьми это тоже будет очень интересно. На лайнерах созданы максимально комфортные условия для юных пассажиров: детские клубы, аквапарки, кулинарные мастер классы и даже цирковые представления. Кроме того, дети до 12 лет отдыхают бесплатно!

Какие маршруты порекомендуете зимой?



– Самый популярный маршрут на зиму это ОАЭ- Оман. Хочу обратить особое внимание, что только Pac Group гарантирует русские группы на лайнере, а это значит что нашим туристам будет максимально комфортно в путешествии: газета с программой мероприятий, меню в ресторанах, экскурсии на маршруте - все это на русском языке. Мы организуем ваше путешествие «под ключ», то есть перелеты из Москвы, трансферы в порт, при желании отдых на материке до или после круиза, все это может быть уже включено в стоимость по очень привлекательным ценам. Таким образом, вам будет не о чем беспокоиться.

Многие думают, что круиз это дорого. На самом деле **зима-самое время сэкономить и совершить путешествие мечты**. Маршруты по Средиземноморью начинаются от 25520 рублей на человека + перелет. Зима - это очень комфортное время для экскурсий, отсутствие толп туристов и сезонные распродажи.

Мы расскажем все тонкости, продумаем все мелочи вашего круиза, ведь мы сами там были и всё проверили на себе.

– Как ещё можно интересно отдохнуть зимой?

– Еще одним сильным местом туроператора «Pac Group» являются горные лыжи. «Pac Group» много лет





удерживает звание туроператора №1 по горным лыжам по независимым рейтингам БАНКО. Мы готовы предложить бюджетные туры для тех, кто планирует максимум времени проводить на горе и не готов переоплачивать.

– Можно ли отправиться горы с детьми без забот и хлопот?

– Нужно! Для семейного отдыха **во Французских Альпах** есть отели, работающие по системе «Всё включено». В стоимость размещения входят ски-пасс, полный пансион, мини-клубы для детей всех возрастов, прокат горнолыжного снаряжения, ознакомительное катание с инструктором, пользование богатой инфраструктурой отелей,

wellness-услуги и развлечения.

– Скоро Новый год, что можете посоветовать на это период?

– Если вам хочется подарить себе и своим детям настоящую сказку, мы готовы предложить **новогоднюю Финляндию**. Туры есть на самолете и на поезде. Вас ждет встреча с настоящим Санта Клаусом, катание на собачьих упряжках, горные и бего-

вые лыжи, коньки и многое другое!

Например, в Вуокатти целый отель будет работать по системе “Пак лэнд”. Это детский анимационный клуб с авторской развлекательной программой для детей, игры на свежем воздухе и в помещении, новогодние елки и многое другое.

Конечно, ассортимент нашего бюро путешествий не ограничивается этими направлениями. Мы готовы предложить туры в любой уголок мира. А тем, кто привык обходиться без агентств и бронировать все самостоятельно, рекомендуем потратить чуть-чуть времени и позвонить нам, чтобы просто сравнить цены. Мы сделаем предложение привлекательнее букинга, неся при этом полную ответственность за вас, поможем оформить визы, страховки, и останемся на связи на протяжении всей поездки.

Мы любим наших клиентов и заботимся о них. Многие постоянные клиенты становятся нашими добрыми друзьями!



г. Владимир, ул. Большая Московская 37, офис 2
Тел/факс: (4922)32-36-22, Тел.: (4922) 42-11-12



Новогодние праздники в

БАРБЕКЮ ПАРК

Зелёный
Мыс



Как говорится у классика: “Октябрь уж наступил”, и пора спланировать свой предновогодний отдых и новогодние каникулы. Это может быть корпоратив с коллегами, встреча с друзьями или уютный семейный праздник. Новый год, Рождество, Старый Новый год, Крещение... Мы провели поиски и нашли лучшее место под все эти праздники.

Есть у нас такая традиция: каждый раз под новый год в экстренном порядке искать место для отдыха – чтобы оригинально, и в городе, и... условий много. Для того, чтобы ваш отдых не превратился в лотерею, свои поиски лучше начинать прямо сейчас. Что же выбрать? Тут мы с коллегами стали вспоминать, какие места уже были опробованы и куда бы нам хотелось вернуться. Все сошлись на одном месте – Барбекю-Парке «Зелёный Мыс».

ЗИМНЯЯ ТИШИНА.

Уникальность Барбекю-Парка «Зелёный Мыс» в его расположении: он и в черте города, и в тоже время скрыт от него. Об этой особенности не устаешь говорить, потому что мы часто ищем уединенности, но чтобы рядом с цивилизацией. Чтобы и дорога была хорошей, и парковка охраняемой, и хорошо бы была доставка еды. В общем, хотим на природе с комфортом! Как оказалось, не мы одни решили вернуться в полюбившееся место, потому что в Барбекю-Парке «Зелёный Мыс» уже начали бронировать даты, начиная с 20 декабря и вплоть до самого Старого Нового года.

Ещё бы, ведь в Барбекю-Парке «Зелёный Мыс» можно отдохнуть в совершенно разных локациях, каждая из которых обладает своими уникальными особенностями.



Русский Дом с баней по-особенному воспринимается в холодное время года или зимой. Тепло массивных бревен и простой уют располагают к отдыху и общению. Фишка Русского Дома, большая крытая веранда, приобретает особенный шарм в холодное время года и прекрасно подходит для любителей созерцать осенние и зимние пейзажи.

Рядом с Русским Домом растет ель, у которой непременно водят хоровод и играют в снежки. Значит, можно приехать с семьей и будет чем занять детишек!

И, конечно, русская баня на березовых дровах с фантастическим паром от печи класса «Президент», покрытой уральским камнем магнезит. Изюминка для взыскательных парильщиков – прорубь с лесенкой.

Альпийское Шале. Интерьер Альпийского Шале выполнен в стиле средневекового европейского замка. Каминный зал встречает королевским столом со всей необходимой посудой, мини-кухней и чилаут-зоной с панорамными окнами. Чилаут – излюбленное место романтиков, готовых остаться в этом маленьком раю из подушек до утра! Зимой с этой точки открываются потрясающий вид. Если вы планируете семейный отдых, чилаут станет идеальным местом и для детских посиделок.

На нижнем уровне Альпийского Шале есть бассейн с теплой водой из подземного источника и финская парная.

У каждого из домов своя индивидуальная территория, что особенно ценно. В Барбекю-Парке «Зеленый Мыс» отдыхают, а это предполагает

некое уединение. Но всё же никто не мешает познакомиться с соседями и продолжить праздник уже вместе!

И самое главное: Барбекю-Парк «Зеленый Мыс» – это новый для города формат отдыха:

- сказочная Новогодняя ночь
- предновогодние корпоративы
- релакс новогодних каникул

- день рождения
 - 2-й день свадьбы
 - корпоратив
 - мальчишник и девичник
 - любой семейный праздник
 - или просто отдых от суеты в кругу друзей под треск угля и аромат жарящегося мяса
- всё это можно найти в Барбекю-Парке «Зеленый мыс».

текст: Евгений Ерофеев



г. Владимир, Юрьев-Польское шоссе, д.1 (водохранилище «Содышка»)

GPS: 56.161569, 40.356046

Телефон для бронирования: +7 (905) 143 07 38; Телефон администратора: +7 (920) 935 14 11.

Официальный сайт: barbekyupark.rf / bbq_park_zeleniy_mys



Отдых в Суздале

ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС «КРАСНАЯ УСАДЬБА»

Выездной тип корпоративного отдыха – одна из лучших идей для проведения новогоднего мероприятия. Зимняя природа, свежий воздух и отдаленность от городской суеты – вот главные составляющие хорошего выходного. Такой праздник точно останется в памяти надолго, а если он пройдет в Суздале или его окрестностях, то все гости точно будут в восторге! Гостиничный комплекс «Красная Усадьба» – это как раз то, что вам нужно.



Гостиничный комплекс «Красная Усадьба» на данный момент предлагает своим гостям полюбившиеся гостевой дом «Барский» и гостевой дом «Баня».

Из новинок, которые вас заинтересуют – шикарная беседка на 60 посадочных мест для проведения свадеб, юбилеев и корпоративов.

И абсолютно новая мини-гостиница «Русич» в русском стиле с 10 комфортными номерами и банкетным залом.

Комплекс «Красная усадьба» идеально подойдет для корпоративного отдыха небольших компаний или семейных новогодних каникул. Не у всех есть

собственный загородный дом или дача для отдыха, да это и не нужно, ведь для этого есть «Красная усадьба»!

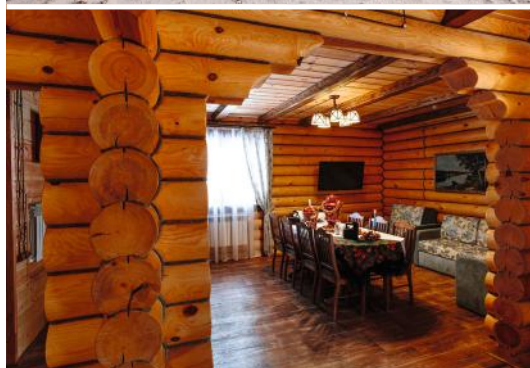
СЕРВИС

Гостиничный комплекс «Красная Усадьба» предлагает расширенный сервис своим гостям. Есть возможность организовать экскурсии, конные прогулки. Комплекс сотрудничает с профессиональными ведущими города Владимира, которые сделают ваш праздник незабываемым и веселым!

Гостиничный комплекс «Красная Усадьба»: прекрасный загородный отдых для всей семьи!

Суздальский район, с. Красное, ул. Центральная 68-70
т: 8-904-591-41-88, 8-920-931-72-00
krasnaya-usadba.ru





ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС «КРАСНАЯ
УСАДЬБА» РАСПОЛОЖЕН В КРАСНОМ
СЕЛЕ РЯДОМ С СУЗДАЛЕМ, ЖЕМЧУЖИНОЙ
ЗОЛОТОГО КОЛЬЦА. ЭТО ОТЛИЧНОЕ МЕСТО
ДЛЯ ВАШЕГО ОТДЫХА ВДАЛИ ОТ ШУМА И
СУЕТЫ. «КРАСНАЯ УСАДЬБА» НАХОДИТСЯ
В ПРЕКРАСНОМ ЖИВОПИСНОМ МЕСТЕ
НА БЕРЕГУ РЕКИ НЕРЛЬ, А ЗНАЧИТ,
ПРИЯТНЫЕ ПРОГУЛКИ И КАТАНИЕ НА
САНЯХ ВАМ ОБЕСПЕЧЕНЫ.



ТОП-10. ФИНАЛ ИСТОРИИ.

ДЕСЯТКА ЛУЧШИХ ВЕДУЩИХ ВЛАДИМИРА, КОТОРЫХ МЫ ЗНАЕМ КАК "ТОП10VLADIMIR" РАССКАЗАЛИ РЕДАКТОРУ ЖУРНАЛА «100ЛИЦА» КАК НА ДУХУ, ЧТО ПРОИСХОДИТ НА СВАДЬБАХ И ПОЧЕМУ ОНИ ГОВОРЯТ: «ВСЁ РЕБЯТА, ХАРЭ...».



Карина Васильева @pososhok:

– Всё ребята, реально харэ! Харэ думать, что свадьбы – это что-то шаблонное. Молодожёны говорят: «Мы играем свадьбу впервые. Как это правильно делается?» Но ведь правил не существует! Хотите украсть невесту – крадите! Мечтаете о тусовке в лофте с кавер-группой и плей-листом «Ленинграда» – делайте!

Михаил Могош @mmogosh:

– Мы живем в эпоху возможностей и цифровых решений, которые внесли свои коррективы и в нашу работу. С молодожёнами и гостями мы ведём чаты, где обсуждаем подготовку к торжеству, создаём сайт свадьбы с рассылкой электронных приглашений, расписанием свадебного дня, фото и видео контентом.



Сергей Сажин @sazhin_sergey:

– Многие пары мечтают об эксклюзивных фотографиях, поэтому празднуют свадьбу за границей. Я всегда с радостью участвую в таких проектах и могу поделиться лайфхаком: не менее живописные виды можно найти в Грузии, Крыму или Сочи, но вечеринка там обойдётся куда дешевле.



Владимир Климов @klimanson82:

– Мне всё равно, как меня называют: «ведущий» или «тамада». Все мы выходим встречать молодожёнов с караваем, если они этого хотят. Главное – отношение пары к свадьбе. Был случай, когда жених специально купил кабриолет 80-х годов, чтобы ездить на нём с невестой.



Сергей Нестеров @nesterovs_official:

– Однажды я вёл свадьбу африканцев в известном ресторанном комплексе с исконно русским колоритом. А на другом торжестве бабушка исполнила молодожёнам песню группы «Каста». Было круто! К чему это я? Не бойтесь экспериментировать!



Денис Гусев **@imagine_gusev:**

– Сегодня молодожёнам не обязательно нужны ресторан и ЗАГС, уровень сервиса позволяет провести мероприятие в любом месте. Я часто веду свадьбы на берегу океана, но уверен, что может получиться не менее душевно, если собрать гостей в одном из живописных уголков Владимирской области.



Евгений Маслов **@maslov_evvg:**

– Я кайфую, когда встречаю свои пары, а они уже в ожидании малыша или с коляской! И очень счастлив, что свадьбы сегодня наполнены душевностью и эмоциями, ведь этот день – начало истории СЕМЬИ! Это почти у всех раз и навсегда.



Дмитрий Шевелёв **@shevelevent:**

– Все говорят о слишком серьёзных вещах. Скажу о главном – торты стали вкуснее! Но если глобально, то свадьба сейчас – это шоу, режиссура и драматургия. Каждая традиция обретает новое прочтение и новую форму. Наша цель – показать, как может быть по-другому.



Александр Лукин **@lukindze:**

Я хочу стать кошечкой.
Кушать сметанку из блюдца.
Хочу раскрыть тайну, почему Nokia 3310 не бьются.
Чтобы дети не болели хочу.
Дать зарплату учителям и врачу.
(А со свадьбами все хорошо).



Алёна Маркелова **@showwomanmarkelova:**

– Как же я буду скучать по свадебному сезону, который очаровал меня благодарной публикой и необыкновенными историями любви! Влюбляйтесь, женитесь и создавайте счастливые семьи! А мы, ведущие «TOP10VLADIMIR», будем проводниками вашего СЧАСТЬЯ!



Ведущие «ТОП-10 Владимир» благодарят гриль-хаус «Гринвич» за предоставленные локации для фотосъёмки.
Фото: Олеся Сапичева





CHRISTINA COSMETICS

Израильская косметическая марка CHRISTINA сегодня является мировым лидером в индустрии красоты. В ассортименте бренда более 300 наименований продукции – это как профессиональные препараты, используемые только в салонных процедурах, так и средства домашнего ухода. Косметические средства CHRISTINA помогают быстро и безопасно достичь результатов в омоложении кожи и профилактике ее старения, а также в коррекции эстетических проблем кожи.

Официальным представителем бренда CHRISTINA во Владимире уже 9 лет является Клуб CHRISTINA для косметологов и косметический салон C.R.CLUB.

Косметический салон C.R.CLUB

г.Владимир, ул.Зеленая, 1-А www.crclub.ru / 8 (4922) 60-00-65

по вопросам сотрудничества: 8 (920) 907-29-99, crclub33@yandex.ru

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ

О чём говорят ваши гены? Как узнать всю информацию о своих физических возможностях, предрасположенности к болезням, индивидуальных особенностях? Расшифровка ДНК больше не проблема.

Генетический паспорт – это самая полная база данных о вас в одном результате исследования, а именно: 335 показателей вашего здоровья, 40 показателей по питанию, красоте и спорту 55 личностных качеств и история происхождения.

vladimir.gen87.ru

ПОБРАТИМ party from ERLANGEN (Germany)!

ул. Дзержинского, дом 11, 32-32-53



Интернациональная вечеринка в ресторане-пивоварне «Макс Брой» участвуют:

- РЕКОРД ОРКЕСТР (г. Владимир)
- #Zweiraumsilke (Erlangen, Germany)
- METAMORPHIS (г. Владимир)

Будет хороший звук, свет, море драйва, немецкого пива и позитива!

Меховой сезон 2017/2018

ЧТО БУДЕТ МОДНО В НОВОМ СЕЗОНЕ? НА ЭТОТ ВОПРОС ОТВЕТИЛИ НАШИ ДРУЗЬЯ «МЕХОВОЙ САЛОН ФУРФУР», КОТОРЫЕ УЖЕ НЕ ПЕРВЫЙ ГОД ГОРОД РАДУЮТ ВЛАДИМИРСКИХ МОДНИЦ МЕХОВЫМИ НОВИНКАМИ.



Меховые пальто на вязке подарят вам тепло и комфорт. Они почти невесомые, их вес не превышает 900 гр, но способны согреть вас, даже если на улице -10 С. Выбор цвета огромный: вы можете позволить себе что угодно из радужной палитры и абсолютно любые принты.

Меховое пальто: лиса с енотом, стоимость:

45 000 руб.

Классическая норка популярна как никогда. Традиционно этот мех считается наиболее элитарным и респектабельным. В этом сезоне в моде нежные оттенки: от «пудры» до «сакуры», или глубокие тёмные цвета: «уголь», «соболь», «глубокая марсала».

Шуба норка, стоимость: **95 000 руб.**



Шубы-трансформеры из меха песца радикально изменят ваш облик! Это выгодное приобретение, которое позволит по настроению или по погодным условиям корректировать ваш образ, экспериментировать с гардеробом и аксессуарами. Из одной шубки можно получить до 4-х самостоятельных меховых изделий.

Шуба песец, цвет «пудра»,

АКЦИЯ: 34 990 руб.



Лиса и песец. Объемные меха стали уже почти классикой и приобретают всё больше поклонниц. Длинноворсовые шубы чрезвычайно тёплые и сохраняют комфортную температуру даже в самый суровый мороз (до -40 С!). В этом сезоне популярны натуральные цвета и оттенки: серый, рыжий, белый.

Шуба из цельных пластов лисы, стоимость: **75 000 руб.**

•фурфур•

МОДНЫЙ МЕХ

Тракторная 48,
напротив Мегаотрга
Фурфур.рф
furfur_mex
furfurmeh

ВСЁ ОКТЯБРЬ ПРИ ПОКУПКЕ ШУБКИ – ЖИЛЕТКА В ПОДАРОК *

* Подробные условия акции, условия получения подарков, сроки и место проведения узнавайте у продавцов-консультантов по адресу г. Владимир, ул. Тракторная, д. 48 или на сайте furfur.ru

Мэйк в стиле GRUNGE

От редактора: Представляем вашему вниманию нового автора, который будет вести бьюти-блог. Елизавета Борисова – педагог студии ФотоДом, профессиональный визажист, бровист, мастер по прическам. Лиза не стесняется на себе показывать основы макияжа в своём Instagram [@elizaveta_ma](#). Подписывайтесь, читайте, пользуйтесь советами!

“

Вместе с летом ушли короткие платья, шорты, купальники, волосы, завязанные в пучок, и, конечно, ненакрашенные лица девушек. Ведь лето – это солнце, загар, жара, поэтому лишь единицы девушек прибегают к макияжу. Наступила осень и макияж вернул свои позиции. Поэтому сегодня я хочу поделиться с вами одним из самых трендовых макияжей в стиле «гранж».





1. Первое с чего мы начинаем наш макияж – это праймер или база под макияж. Он подготавливает нашу кожу к последующему нанесению тонального крема. Лучше всего наносить его пальчиками, чтобы можно было понять, достаточное ли количество средства вы нанесли. Далее наносим тональный крем. При выборе тона отталкиваемся от желаемого результата и подбираем тон по плотности. Наносим его пушистой синтетической кистью или спонжем.



2. Далее мы переходим к моделированию лица. Я очень люблю работать кремовыми продуктами, так как на лице они выглядят очень естественно. Консилером мы маскируем синячки под глазами и какие-то несовершенства. Хайлайтером подсвечиваем объемные участки лица. Корректор используем для придания овалу лица максимально идеальной формы. И, конечно, румяна для придания свежести. Для любых кремовых текстур мы используем синтетическую кисть.



3. Следующий этап и, на мой взгляд, один из самых важных – это оформление бровей. Не один макияж не будет так хорош, если ваши бровки не оформлены должным образом. В данном случае я использовала тени для бровей. Чтобы не перегрузить лицо и не прибавить себе визуально несколько лет, начните красить бровь с хвостика, и плавно переходите к основанию, делая его на тон светлее. Кисть использую натуральную скошенную. Затем по направлению роста волосков наношу гель-фиксатор для бровей.



4. Плавно переходим к глазам. Для того, что бы тени продержались максимальное количество времени, необходимо использовать базу под тени. Наносим ее пальчиком. Теперь мы можем переходить к проработке века. Первым делом я расставляю блики, подсвечиваю подбровное пространство и внутренний уголок глаза. Затем высветляю подвижное веко светлыми тенями, затемняю орбитальную складку и нижний ресничный край натуральным коричневым цветом теней. Макияж глаз я всегда выполняю натуральными кисточками.



5. Стрелка! Она всегда в тренде и идёт абсолютно всем, если выполнена с учётом особенностей формы глаза. Я использовала гелиевую подводку и тонкую кисть, также можно использовать лайнер.

Не обязательно копировать образ целиком, вы можете выбрать для себя лишь какие-то моменты. Будьте индивидуальны, в этом и есть красота!

6. Плавно перейдя к финишному этапу, я наношу пудру на все лицо пушистой, натуральной кистью и закрепляю кремовую коррекцию сухими продуктами для более выразительного эффекта. Все сухие продукты мы наносим натуральными кисточками. И, конечно, губы – трендовые вишневые губы, которые актуальны этой осенью. Сначала я делаю контур с помощью карандаша для губ, затем наношу помаду синтетической кисточкой. И –вуаля!– наш макияж готов!

Модель: Виктория @viktoriinaaa
Фото: Марина Никитина



Гулария Астамур Александрович

Заведующий Центром офтальмологии
Врач-офтальмолог

3200 ЧЕЛОВЕК СКАЗАЛИ МНЕ: “СПАСИБО, ДОКТОР - Я ВИЖУ!”

- Консультации
- Диагностика
- Лечение
- Восстановление

В "Первом клиническом медицинском центре" высокотехнологичное офтальмологическое оборудование ведущих мировых производителей позволяет проводить диагностику болезней глаз на начальных стадиях и проводить операции с дальнейшим восстановлением в комфортабельном стационаре.

Для полного восстановления зрения специалисты "Первого клинического медицинского центра" практикуют операции по замене хрусталика. В основу разработки лег собственный клинический опыт и опыт зарубежных специалистов по внедрению инновационных методов лечения.



facebook.com/ClinicalCenter33/



vk.com/clinicalcenter33



ok.ru/clinicalcenter33



pkmc.rf



601900, Владимирская область,
г. Ковров, ул. Ватутина, д. 90.



infotour@gk-gw.ru



8 800 770 06 13



ПКМЦ .RF



**ПЕРВЫЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР**

#ЯвыбираюПКМЦ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия № ЛО-33-01-002257 от 28.10.2016 выдана департаментом здравоохранения владимирской области



ГЛАУКОМА. ОСНОВНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ.

В настоящее время в России количество пациентов с глаукомой превышает 1,25 миллиона человек. И по последним данным эта болезнь стремительно «молодеет». Мы собрали самые популярные заблуждения о глаукоме, вера в которые не ослабевает с годами. Прокомментировать их мы попросили Астамура Александровича Гулария, офтальмохирурга, заведующего центром офтальмологии ПКМЦ.

НЕТ СИМПТОМОВ — НЕТ БОЛЕЗНИ

Глаукома – хроническое заболевание глаз, которое при отсутствии необходимой терапии может вызывать необратимую слепоту. У пациентов повышается внутриглазное давление, разрушаются клетки зрительного нерва, что и приводит к снижению зрения, а в 6-20% случаев оно теряется безвозвратно. Более 100 миллионов человек в мире больны глаукомой.

Глаукома – коварное заболевание, при котором симптомы появляются достаточно поздно. Среди них — затуманивание зрения, появление радужных кругов перед источниками света. Боль и покраснение глаза появляются тогда, когда вылечить глаукому уже нельзя. Зрение теряется безвозвратно и заболевание переходит в финальную стадию.

Особенность глаукомы – отсутствие симптомов на ранней и развитой стадиях заболевания. Сам пациент не догадывается о болезни до тех пор, пока не начнет терять зрение. Чтобы вовремя заметить болезнь, обязательно необходим профилактический осмотр у офтальмолога. Проходить его нужно раз в год, а после 50 лет – дважды в год.

ГЛАУКОМУ ЛЕЧАТ ТОЛЬКО КАПЛЯМИ

Для лечения глаукомы существует множество методик. Например, консервативные методы – капли, которые назначаются для того, чтобы попробовать снять высокое давление, оказывающее травмирующее действие на зрительный нерв.

В мире существует огромное количество противоглаукомных препаратов. Есть такие, которые можно применять для компенсации внутриглазного давления достаточно долго, особенно на ранних стадиях заболевания. Однако хорошо известно, что глаукома занимает первое место по слепоте в мире и по инвалидизации. Если заболевание перешло в развернутую стадию, то вернуть зрение нельзя никакими средствами. Это значит, что необходимо не только начать терапевтическое лечение, но и вовремя сделать хирургическую или лазерную операцию.

Наиболее эффективным считается комбинированное лечение, сочетающее и медикаментозную терапию (капли) и лазерные методы лечения. При необходимости может быть проведена и хирургическая операция. Например, минимально травматичная – непроникающая глубокая склерэктомия. Такая операция высокоэф-



фективна и позволяет сохранить зрение на долгие годы. Она малоинвазивна, неприятные симптомы после операции длятся всего 1-3 дня.

После операции формируется новый путь оттока внутриглазной жидкости. Дело в том, что при глаукоме происходит застой внутриглазной жидкости – это и приводит к повышению внутриглазного давления. Из-за накопления жидкости клетки зрительного нерва постепенно отмирают. При операции происходит брос избыточной жидкости подобно сбросу воды в плотине.

В общем, нельзя утверждать, что глаукому можно лечить только каплями. Справиться с ней без подключения лазерной операции и хирургии можно не всегда.

СОВРЕМЕННЫЕ КАПЛИ ОТ ГЛАУКОМЫ ЭФФЕКТИВНЫ И БЕЗВРЕДНЫ

Не совсем. Фармакология движется вперед и действительно те капли, которые применяют офтальмологи при начальных стадиях

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБ



глаукомы или в urgentных случаях, действительно эффективны и помогают снизить внутриглазное давление у пациента на достаточно длительный срок.

Существуют монопрепараты, а также фиксированные комбинации лекарств, которые действительно помогают. Эффективность их не вызывает сомнений, а вот насчет безопасности ответить однозначно нельзя. Капли содержат действующее вещество в виде раствора, а также консервант бензалконий гидрохлорид. Сейчас выявлены негативные эффекты этого консерванта. При длительном использовании, особенно если врач не меняет препарат? и пациент в течение долгого времени применяет одно и то же лекарство, может развиваться синдром сухого глаза (покраснение, боль, сухость).

Если 3-4 года использовать капли с консервантом, то в тот момент, когда понадобится хирургическое лечение, оно будет не так эффективно, как могло бы быть, если бы этапа медикаментозного лечения не было. Это связано с тем, что консервант меняет глазную поверхность.

ГЛАУКОМУ МОЖНО ЛЕЧИТЬ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Нет. Говоря о народных средствах, мы имеем в виду широкий спектр продуктов: травы, продукты жизнедеятельности пчел, все то, что народная мудрость изучала и собирала веками. Несмотря на то, что при каких-то состояниях эти средства действительно могут оказаться полезны, к глаукоме это не относится. Закапывание растительных препаратов или раство-



ров, использование меда, прием черники в больших количествах никакого влияния на состояние глаза не оказывает.

В результате такой «терапии» зрение не улучшается. При применении народных средств ценное время, когда можно было бы начать нормальное лечение, может быть потеряно, тогда уже и хирургическое лечение оказывается бесполезно. Вместо того, чтобы обращаться к врачу, люди пытаются «лечиться» народными средствами. Зрение исчезает, и вернуть его становится очень сложно, а иногда и невозможно.

ГЛАУКОМОЙ БОЛЕЮТ ТОЛЬКО ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

Не совсем так. Да, глаукома – заболевание пожилых людей. Однако существуют разные формы, например, ювенильная, пигментная, которые появляются и у более молодых людей.

К врачу нужно идти, чтобы исключить глаукому в том случае, если появляются подозрительные сим-

птомы, например, внезапное затуманивание зрения, когда хочется протереть глаза, а улучшения после этого не наступают; постоянные несильные боли – болит глаз и голова со стороны этого глаза.

Почему глаукома возникает у молодых? Дегенерация тканей может быть обусловлена генетически или является последствием внутриутробных изменений. Глаукома может быть и врожденной. Изменения тканей в этом случае незначительны и повреждения долгое время не дают о себе знать, но с возрастом они могут проявиться.

ОПЕРАЦИЮ НУЖНО ДЕЛАТЬ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ЗРЕНИЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО УХУДИЛОСЬ

Нет. Мы видим случаи, когда пациенты обращаются к нам после того, как врач уже исчерпал все свои средства: люди закапывают три вида капель, принимают таблетки, но внутриглазное давление никак не снижается, зрение катастрофически падает. Тут уже речь идет об операции.

ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ДОБРЫЙ ДОКТОР

Anti-age стоматология — это мое кредо

О комплексе мер, позволяющих вернуть зубам здоровье и красоту, а лицу — молодость нам рассказала Мария Львовна Матеранская, стоматолог-ортопед стоматологической клиники «Добрый доктор».



”

- Я занимаюсь ортопедической стоматологией уже 35 лет, то есть начинала работать еще в Советском Союзе, в советской медицине. В то время у нас были очень скромные технические возможности, к сожалению, «стальной оскал» советского человека известен во всем мире. Но уже тогда можно было придумывать и создавать конструкции, позволяющие вернуть отсутствующие зубы. Не было технической и материальной оснащенности, компьютер не мог за нас смоделировать форму зубов, но было желание помочь человеку восстановить такую же обаятельную улыбку, как на его фотографии со школьного выпускного бала.

Сегодня мы имеем огромный арсенал технологий, материалов, оборудования, позволяющих гордиться своей принадлежностью к этой замечательной профессии. Стоматолог – это не просто человек, который лечит зубы (вжик-вжик — пломбочка). Здоровые, полноценной формы зубы и правильные соотношения зубных рядов обеспечи-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБ

вают эффективное жевание и гимнастику для жевательных и мимических мышц. Активное жевание — это фитнес для лица! Отсутствие жевательных зубов или нарушение их формы (стертость жевательной поверхности, некорректные пломбы) постепенно приводит к атрофии жевательных мышц и, как следствие, к формированию печального выражения лица — деформации овала лица, опущенным углам рта, появлению второго подбородка. Усилия косметологов будут тщетны, если у лица нет мышечного каркаса.

А вот когда человек полноценно жуёт, высота нижней трети лица надёжно закреплена на нужном уровне боковыми зубами (неважно, каким именно методом они восстановлены — съёмными протезами, коронками на имплантатах, собственными зубами, форма которых реставрирована фарфоровыми вкладками), мы можем заняться созданием обаятельной, гармоничной улыбки!



ки! Жизнь слишком прекрасна, чтобы омрачать ее комплексами из-за некрасивых зубов.

Стремление во что бы то ни стало сохранить собственную эмаль (пусть с трещинками, некрасивого цвета, зато своя!) не компенсирует скромно прикрытые губы на свадебных фотографиях. Мы можем сошлифовать минимальное количество эмали при пол-

ном обезболивании и изготовить прочные и красивые виниры. Никакие пожелания по цвету и форме я не считаю капризом. Каждый человек имеет право на улыбку своей мечты!

Для этого ему даже не придется испытывать неудобства во время изготовления постоянной конструкции, не придется отменять совещание или свидание, потому что уже в день сошлифовки он встанет с кресла с временными винирами.



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА

**ДОБРЫЙ
ДОКТОР**

г. Владимир, ул. Горького, 27
ул. Мира 376
www.dobrydoctor.ru
8(920) 941-25-54

ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МИКРОБЛЕЙДИНГ

ЧТО МЫ ОБ ЭТОМ ЗНАЕМ?

Ирина Белова - косметолог, визажист и brow-стилист.

Брови во всем их проявлении волнуют каждую девушку: как подрисовать, выщипать, отрастить нужную ширину и, при этом, быть в тренде. Сегодня существует масса способов изменить форму и вид бровей. Спешу поделиться с Вами подробным рассказом о процедуре, способной надолго избавить Вас от ежедневного подкрашивания бровей, беспокойства – «А не стёрлась ли бровь?». Это простое решение для заполнения «пустых» участков (там, где волосков не было или они уже не растут), а также для тех, кто хочет иметь брови желаемой ширины и густоты. О преимуществах, насколько процедура результативна и как к ней готовиться – расскажу ниже.

ЧТО ЭТО?

Итак, Микроблейдинг – техника ручного микропигментирования бровей, которая совершила настоящий прорыв в сфере красоты. В отличие от классического татуажа, выполняемого аппаратом, рисунок получается максимально реалистичный из-за минимальной глубины залегания пигмента (0,1-0,2 мм). Срок носки бровей, выполненных в такой технике от 8 месяцев до 1,5 лет.

Microblading, в переводе с английского языка (дословно) означает «микролезвирование» (от «micro» – маленький и «blade» – лезвие, нож). То есть пигментирование происходит вручную с помощью одноразовых насадок, состоящих из тончайших иголочек, сложенных

в ряд или пучок. В зависимости от задачи, насадки могут содержать от 1 до 19 таких иголочек, толщина которых от 0,17 мм до 0,23 мм. На коже рисуются отдельные волоски, либо создается эффект тени, благодаря чему брови приобретают ухоженный и натуральный вид.

ОТКУДА ПОЯВИЛСЯ?

Основатель волосковой техники ручного татуажа бровей – David Zhang. Более 10 лет назад он создал уникальную схему расположения линий (волосков), в которой каждый элемент имеет название и направление. Более 27 лет из своей жизни посвятил бровям, при этом продолжает трудиться и совершенствоваться, подтверждая свое мастерство.



Уже позднее появилась теневая техника (пиксельная техника, пудровое напыление). Результат – мягкая тень, словно подкрашенная карандашом.

В Россию Ручная техника татуажа пришла совсем недавно, и за короткий срок стремительно завоевывает популярность по всему миру.

КАКИЕ ОТЛИЧИЯ ОТ АППАРАТНОГО ТАТУАЖА?

- практически безболезненная процедура

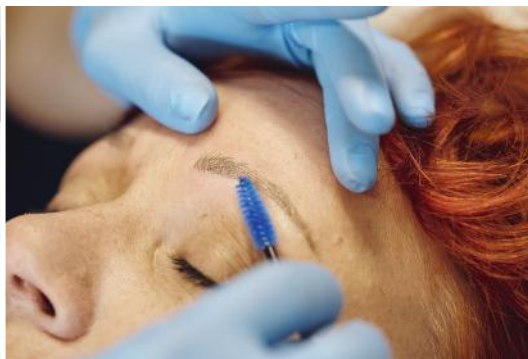


Насадка для процедуры Микроблейдинга.



Микроблейдинг в студии Beauty Lady.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБ



Брови сразу после процедуры Микроблейдинга.

- нет отёчности после
- пигмент со временем не меняет оттенок
- насадки с тончайшими иголочками не способны повредить глубокие слои кожи, в отличие от классической машинки при аппаратном татуаже
- брови быстро и комфортно заживают без корочек, не оставляя рубцов
- свои волоски не повреждаются и продолжают расти
- минимальный уход после процедуры
- после процедуры брови выглядят аккуратно, поэтому вы сразу можете вернуться к привычному образу жизни

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

- подбор формы бровей с учетом индивидуальных особенностей лица, цветотипа и характера
- прорисовка эскиза – контура желаемых бровей
- нанесение анестезии (обезболивающий крем)
- заполнение контура в нужной технике
- нанесение восстанавливающего крема
- рекомендации по уходу за бровями

Средняя продолжительность процедуры 2,5 часа.

КАК ОТЛИЧИТЬ ХОРОШИЙ МИКРОБЛЕЙДИНГ ОТ ТОГО, ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ?

Мигропигментирование бровей – ювелирная процедура, полностью выполняется вручную. Критерии положительного результата – опыт специалиста и его профессионализм. Перед тем, как отдать предпочтение тому или иному мастеру, обязательно ознакомьтесь с его работами, посмотрите фото работ в Инстаграме, почитайте отзывы. Особенно важным является присутствие фото бровей после заживления.

МИФЫ О МИКРОБЛЕЙДИНГЕ.

- держится 2-3 года. Ответ: процедура выполняется ювелирно с минимальным повреждением эпидермиса, и пигмент залегает неглубоко, постепенно выцветая. Поэтому, след от хорошо выполненного микроблейдинга способен продержаться до 1,5 лет.
- для процедуры используются тонкие лезвия, травмирующие кожу, которые оставляют шрамы. Ответ: квалифицированный мастер использует качественные насадки, состоящие из тонких иголок. При правильном соблюдении техники нанесения пигментов шрамов нет.
- микроблейдинг позволяет сделать брови четкими и яркими. Ответ: нет. Брови приобретают ухоженный вид с эффектом макияжа,

словно подкрашены карандашом или тенями.

- меняется цвет пигмента на коже. Ответ: в процессе подбора оттенка был ошибочно выбран пигмент, который не подходит вам.
- невысокая стоимость процедуры. Ответ: какая цена, такое качество. Специалист, выполняющий свою работу на уровне и качественно, вкладывает много усилий, времени и средств в своё обучение и постоянно повышает уровень мастерства. Пожалуйста, будьте внимательны при выборе мастера.

Специалисты студии Beauty Lady готовы сделать любые брови красивыми всеми доступными способами. Мы подберём для Вас правильную и гармоничную форму, покажем, как с легкостью можно преобразить брови с помощью макияжа.

Записывайтесь на консультацию в студию Beauty Lady.

До встречи в следующем номере! Ваша Леди Красоты, Ирина Белова.

BEAUTY LADY STUDIO

📍 г. Владимир, ул. Разина, 22

☎ +7 (903) 831-02-91

🌐 beauty-lady.pro

📷 @ira_beauty_lady

ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Дети и фотография

Память о ползунковом детстве

Детская фотография всегда будет популярной, ведь снимая детей, мы сохраняем память об очень важных и трогательных моментах. О том, как подготовиться к детской фотосессии и в каком возрасте лучше фотографировать ребёнка, я спросила владимирских детских фотографов. Чаще всего это личные истории.



**Анастасия Злобина,
детский, семейный
фотограф**

“

– ДЕТСКАЯ ФОТОГРАФИЯ КАК ЖАНР УВЛЕКЛА МЕНЯ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ПЕРВОГО РЕБЕНКА. МИШКА МЕНЯЛАСЯ БУКВАЛЬНО КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ, И Я ПОНЯЛА, ЧТО ХОЧУ ЭТО ЗАПОМНИТЬ. ПРИМЕРНО ТОГДА ЖЕ Я ОСОЗНАЛА, НАСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНОЙ МОЖЕТ БЫТЬ ТАКАЯ СЪЁМКА.



– Став мамой, я начала лучше понимать детей, находить к ним на съемке подход и это отразилось на результатах работы. Не сказала бы, что осознанно выбирала это направление как основное, просто так сложилось. Это нравится мне, это нравится людям и это у меня получается, так почему бы и нет?

Детей фотографировать нужно постоянно, до года каждый месяц точно. А ещё хорошо снимать видео: не обязательно профессионально, пусть даже на телефон. Фотографа можно пригласить запечатлеть такие моменты, как беременность, новорожденный возраст (до 14

дней), крещение, годик и далее по желанию.

Сейчас в столице становится очень популярной фотосъемка родов: никакого фотошопа, весь процесс как он есть, без прикрас. Очень своеобразное направление. Как фотографу мне это интересно, но вот с точки зрения эстетики, этики и целесообразности – очень спорно. Не думаю, что во Владимире это осуществимо.

Фотосъемка новорожденных – моё любимое направление в детской фотографии! Такая съёмка проводится в первые две недели жизни

малыша, когда он много спит и пока ещё достаточно пластичен для укладывания во всякие мимимишные позы, его не беспокоят колики и гормональная сыпь. И, конечно, ребенок очень быстро растет, буквально через пару месяцев родители и не вспомнят, каким крошечным он был.

Многие мамы просят меня не выкладывать фотографии новорожденного малыша до тех пор, пока ему не исполнится месяц либо 40 дней. Считается, что ребенка не нужно никому показывать до этого момента. Во многом это связано с тем, что православная церковь

призывает крестить детей либо на 8-й либо на 40-й день и позже. Я сама недавно во второй раз стала мамой, нафотографировала свою дочку во всевозможных вариантах и... отложила отснятый материал в сторонку. Казалось бы, как фотографу, мне должны быть чужды подобные предрассудки, но нет. Я обычная мама. Хотя, на практике, я сталкивалась и с другими вариантами. Некоторые категорически против появления своих детей (даже подростки) в соцсетях, кто-то считает, что нельзя выкладывать фотографии, где ребенок смотрит в кадр. Удивительно, но в основном так категоричны папы.

Про подготовку к семейной фотосессии. Рекомендаций не много:

1. Нужно подобрать одежду в одной цветовой гамме и стилистике. Самое простое – вариации на джинсовую тему.
2. Маме настоятельно рекомендую профессиональный макияж и прическу.
3. Ни в коем случае не нервничать, приходить на съёмку только в хорошем настроении. И тогда все получится!



**Светлана Маненок,
детский фотограф**

“

- ДАВНО ЛИ Я ЗАНИМАЮСЬ ДЕТСКОЙ ФОТОГРАФИЕЙ? ОТНОСИТЕЛЬНО НЕДАВНО. ПЕРВАЯ ПОЛНОКАДРОВАЯ «ЗЕРКАЛКА» ПОЯВИЛАСЬ У МЕНЯ РОВНО ДВА ГОДА НАЗАД, В ТО ВРЕМЯ Я ТОЛЬКО ЗАКОНЧИЛА КУРСЫ ПО ФОТОГРАФИИ, И «ЗАБОЛЕЛА» ФОТОГРАФИЕЙ НАВСЕГДА...

»»»



- Я бы сказала, что детская фотография – одно из любимых мною направлений. В этом же списке семейные съёмки и съёмки беременных. Этот жанр мне очень близок, в первую очередь, как маме. Каждый день я наблюдаю, как растут мои дочки, и стремлюсь остановить и запечатлеть эти ощущения волшебного и красивого времени, которое называется Детство!

Как часто нужно фотографировать детей? Это риторический вопрос. По себе знаю все отговорки и причины, мешающие мамам пойти на семейную фотосъёмку. Обычно это не тот вес, не тот цвет волос, не та погода или время года или неподходящая, по их мнению, одежда. Съёмки переносятся на «потом». А время молниеносно утекает сквозь пальцы. Малыши вырастают стремительно. Упускаются шансы запечатлеть беззащитность своего крохи, доверчиво спящего у мамы на ручках; первые шаги навстречу распахнутым

родительским объятиям и неловкие попытки узнать наш прекрасный мир; кокетство маленькой модницы перед папой и ершистость подрастающего от маминого поцелуя. Теряется возможность запечатлеть наши эмоции и любовь друг к другу. А ведь именно это и заставит нас смахнуть слезу умиления, рассматривая семейные архивы. Ведь память о счастливом детстве бесценна! Не лишайте этого своих детей! Находите время и планируйте совместный поход к фотографу хотя бы раз в год на память для будущего поколения.

Многие считают, что детей не стоит фотографировать и показывать чужим людям до месяца. Это весьма распространённое мнение, моя мама тоже навязывала мне это когда-то, как и то, что беременным фотографироваться нельзя. Когда-то и я была суеверной. Но я успокоилась, когда в церкви услышала совсем иное, что «суеверие» – это «суетная

вера», что недопустимо для нас, православных христиан. Верить нужно, но точно не в приметы.

Как правильно подготовиться к фотосессии родителям? В первую очередь, продумать распорядок дня и выбрать время, когда малыш не спит, а также по возможности перенести все планы! Продумать одежду, на уличные прогулки идеально подойдут монохромные цвета, встречающиеся в природе: все оттенки бежевого, серого, коричневого, зеленого. Можно добавить немного уместного цветового акцента – голубого, охры, горчичного цвета, бордо. Одежда не должна быть яркой и принтованной, перетягивающей внимание на себя с главных героев! И самое главное – это хорошее настроение и понимание того, что что бы ни случилось, мы справимся и получим бесценные кадры для вашего семейного архива!



СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ АВТОКРЕСЕЛ ТОРГОВАЯ СЕТЬ

г. Владимир, ул. Нижняя Дуброва, дом 41Г, 2 этаж
8 (4922) 77-98-68 8 (919) 004-02-94

PLATINUM PROTECTION SERIES

Для спокойной и безопасной поездки



Представляем универсальное автокресло Evenflo Symphony™ e3 DLX Platinum Series™
Единственное автокресло в мире с диапазоном веса от 2,2 до 50 кг.

Автокресло Platinum Symphony™ DLX, завоевавшее признание профессионалов и потребителей, демонстрирует стремление производить товары, которые делают поездку более спокойной и безопасной.



Американская компания Evenflo разработала и протестировала первое в мире детское автокресло с технологией защиты при переворачивании автомобиля.



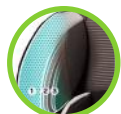
Цельный стальной каркас SafeGuard™ создает дополнительную прочность и надежно защищает периметр автокресла.



Фирменная система крепления внутренних ремней SafeArmour™ рассеивает энергию удара, а также ограничивает движение головы и тела.



Технология Outlast™ - запатентованная высокоэффективная ткань регулирует температуру тела ребенка, обеспечивая более спокойную и безопасную поездку.



Трехслойный абсорбент ослабляет силу боковых ударов на 50%.



Простая и надежная фиксация ребенка и отсутствие необходимости перепродевания 5-точечных ремней.



В ПРОДАЖЕ
ТОЛЬКО
У НАС!

 vladimir.kresla-market.ru

 [kreslamarket33](https://vk.com/kreslamarket33)

 [kreslamarket33](https://www.instagram.com/kreslamarket33)



**Наталья Бегака,
детский фотограф**

“

- ЗАНИМАЮСЬ ФОТОГРАФИЕЙ С 2010 ГОДА. СРАЗУ ВЫБРАЛА ДЕТСКОЕ И СЕМЕЙНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФОТОСЪЕМКЕ. РАБОТАТЬ С ДЕТЬМИ ОЧЕНЬ СЛОЖНО, НО ЧЕМ СЛОЖНЕЕ СЪЕМКА, ТЕМ ПРИЯТНЕЕ ПОЙМАТЬ ХОРОШИЙ КАДР.

- Основные периоды, которые я бы посоветовала запечатлеть – это самые первые дни дома (4-10 дней), далее когда малыш уже немного подрастет и начнет держать голову (2-3 месяца), потом когда ребенок уже начинает самостоятельно сидеть (примерно 8 месяцев). Ну и конечно же любые памятные даты: крестины, дни рождения! Я люблю съемки новорожденных и очень рада, что суеверия уже почти ушли на второй план, но, конечно, показывать своего малыша или нет – это личный выбор каждого и здесь дело бывает далеко не в приметах.



Подготовка к съемкам.

1. Семейную фотосессию лучше всего проводить в первой половине дня в студии или дома, и во второй половине дня – на природе.
2. Старайтесь подобрать период, наиболее спокойный для ребенка, не совмещайте визит к фотографу и походы к врачам (у ребенка может сформироваться боязнь незнакомых людей). Потерпите, если у ребенка активно режутся зубки, потому что в это время очень сложно поймать хорошее настроение и улыбку у малыша.
3. Перед фотосессией не давайте ребенку новые продукты во избежании аллергических реакций и высыпаний на коже. По этой же причине в летний период осторожнее с походами на природу – кругом комары и мошки!)))
4. Одежду на съемку желательно подбирать удобную, но стильную. Я, как фотограф, предпочитаю спокойные, нейтральные, природные цвета в одежде, но если есть интересная идея, то и яркие акценты люблю! Отдавайте предпочтения повседневному стилю, а не строгому. Это, конечно, не правила! Все советы носят рекомендательный характер.



ЭКО-УБОРКА



Сегодня большая часть населения предпочитает вести здоровый образ жизни. А как известно, состояние здоровья зависит от той среды, в которой мы обитаем. Ни для кого не секрет, что даже от обыкновенной пыли может значительно ухудшиться настроение и самочувствие. Трудно представить, сколько вирусов, бактерий и грибков поступает к нам в организм через пыль!

ЭКО-УБОРКА ДОМА – это экологически безопасная, антибактериальная и гипоаллергенная уборка, суть которой заключается в применении специальных чистящих составов и сухого пара.



Главные принципы нашей работы – скрупулёзный подход к деталям, соблюдение стандартов качества и профессиональная организация производства работ. Все это позволяет предоставить нашим клиентам услугу премиум-класса и наивысший уровень сервиса. Чистота – наша стихия!

Выражаем огромную благодарность нашим любимым клиентам Парк-отель "Вознесенская Слобода" за возможность проведения фотосессии в их великолепных интерьерах.



📍 г. Владимир, ул. Чапаева, д.8а, 1-й этаж, (Отдельный вход)

☎ +7 (4922) 46-23-46, +7 (900)-582-90-73

🌐 [www: kit-k.ru](http://www.kit-k.ru) 📱 club75041391 📷 kitcleaning



- Дальше больше – стало интересно учиться, практиковать, искать новые ракурсы, фишки. Я параллельно занимаюсь видеосъемкой, снимаю утренники, детские праздники. Мне очень нравится работать с детьми, ловить их непередаваемые искренние эмоции. Бывает и нелегко, конечно, ведь к каждому ребенку нужно найти подход, раскрепостить, поэтому съемки обычно проходят в виде игры, а не просто «сели, улыбнулись». Наверное, именно поэтому я больше осела в жанре детской и семейной фотографии.

Сейчас у меня уже две дочки и я считаю нужно, очень нужно фотографировать детей! Они так быстро растут, меняются и сегодняшний момент уже не повторится никогда. Здорово, что в наше время можно его сохранить, запечатлеть, чтобы потом пересматривать и вспоминать. Дома обязательно нужно фотографировать, пусть на телефон, на "мыльницу", на что угодно, и, конечно, по мере возможности, ходить на профессиональные фотосессии.

Дарья Кучерова, детский семейный фотограф

“

- ИМЕННО ДЕТСКОЙ ФОТОГРАФИЕЙ ЗАНИМАЮСЬ С ТЕХ ПОР, КАК КУПИЛА СВОЮ ПЕРВУЮ "ЗЕРКАЛКУ", ЧТОБЫ ФОТОГРАФИРОВАТЬ ДОЧКУ. ЕЙ БЫЛО 3 ГОДА, Т.Е. ПОЛУЧАЕТСЯ 5 ЛЕТ НАЗАД, НО СНАЧАЛА, КОНЕЧНО, ФОТОГРАФИРОВАЛА ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ.

Первый год жизни самый ответственный, самый интересный, тут всё впервые: первая улыбка, первый шаг, первый зуб... Я считаю, что лучше снимать раз в месяц. Идеальный вариант – заключить со своим фотографом договор на год! Это будет просто нереальная память для вашего малыша, и он обязательно скажет потом родителям «спасибо»!

Фотосъемка новорожденных очень интересный вид съемки, требующий огромной подготовки, обучения, знания детской психологии. Этому нужно долго учиться и поэтому, если вы решились на такую съемку, то я бы посоветовала очень тщательно подойти к выбору фотографа. Обязательно заранее обсудите, можно ли потом использовать снимки в портфолио, так как многие родители не хотят выкладывать свое чадо в соцсети для общего просмотра. Здесь нужно уважать мнение каждого. Скажу о себе... дочку снимала, но выложила фотографии только после крещения. Я вроде бы не суеверная, но всё же... можно этот момент также обсудить с фотографом, через какой период можно выложить фото, так как нам, фотографам, как ножом по сердцу, если нельзя показать общественности свой шедевр!))))





**Клиника
доктора Коровина**

СОВЕТЫ ОТ «КЛИНИКИ ДОКТОРА КОРОВИНА»

«Как часто нужно посещать маммолога?» – с этим вопросом регулярно обращаются пациентки «Клиники доктора Коровина».



**Тыкоцкая Милена Александровна,
кандидат медицинских наук, врач УЗИ-диагностики**

Современный образ жизни, экология, вредные привычки, стрессовые ситуации, неправильное питание оставляют отпечаток на организм и, в частности, на состояние груди. Даже если ничего не беспокоит, женщинам и девушкам обязательно нужно посещать маммолога: с 20-ти летнего возраста один раз в два года, после 40 лет – ежегодно, а после 45 – желательно дважды в год. В случае своевременного выявления болезни, шансы на полное выздоровление значительно увеличиваются.

* полные условия акции, сроки и порядок оказания услуг узнавайте в регистратуре клиники или на сайте www.korovin33.ru

**Только в ноябре в "Клинике доктора Коровина" при осмотре хирурга-онколога
УЗИ молочных желёз проводится БЕСПЛАТНО***

**Владимир,
Октябрьский проспект, д. 27**

**+7 (4922) 37-22-55
korovin33.ru**

Лицензия № ЛО-33-01-002039 от 12. 02. 2016 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



**Наталья Романова,
свадебный, семейный,
детский фотограф**

“

ДЕТСКОЙ ФОТОГРАФИЕЙ ЗАНИМАЮСЬ С 2013 ГОДА И ЭТО ОСНОВНОЕ МОЁ НАПРАВЛЕНИЕ. ПОЧЕМУ ИМЕННО ЭТОТ ЖАНР СКАЗАТЬ НЕ МОГУ, КЛИЕНТЫ ИЗНАЧАЛЬНО ШЛИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО С ДЕТКАМИ И ,ВИДИМО, БУДУЩИЕ КЛИЕНТЫ ВИДЕЛИ В ПОРТФОЛИО ДЕТИШЕК И ТОЖЕ ПРИХОДИЛИ СО СВОИМИ. ПЕРВОЕ ВРЕМЯ Я САМА НЕ ЗНАЛА, КОГО БУДУ СНИМАТЬ И КАКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ МНЕ ПО ДУШЕ. ЗНАЛА ТОЛЬКО, ЧТО СНИМАТЬ ХОЧУ ЛЮДЕЙ, А НЕ ПРИРОДУ, ПРЕДМЕТЫ, ЕДУ, АРХИТЕКТУРУ И ПРОЧЕЕ.

Я думаю, что профессионально нужно снимать деток два раза в год, например, один раз в день рождения и второй раз сделать студийную или прогулочную семейную фотосессию. Конечно же, не обойтись без любительских снимков с различных утренников и прочих мероприятий в садике или школе. Фотосессия новорождённых деток

– это особый сложный жанр съёмки и только мамам решать, нужно ли потом показывать малыша чужим людям или не верить предрассудкам. Малыши растут очень быстро и иметь такие милые фотографии сопящих крошек очень трогательно. К сожалению, у меня таких фотографий моего ребёнка нет.



Как правильно подготовиться родителям к детской фотосессии?

Время! Детская съемка полностью зависит от режима малыша, поэтому выбирайте время, когда ребенок после сна и сыт.

Одежда. Простота – залог успеха. Выбирайте удобную, комфортную одежду. Избегайте страз, блестяшек, аппликаций – это может отвлекать малыша.

Спокойствие. Ребенок – это отражение Ваших эмоций. Вы спокойны – и он спокоен. Атмосфера, созданная, прежде всего, родителями – залог успешной фотосессии.

Заранее подготовьте 2-3 комплекта одежды, любимые игрушки и перекус для ребенка.

Италия у Вас дома!



3 МЕТРА ВСЕГО ЗА



235 690 РУБЛЕЙ*

г. Владимир,
Октябрьский пр-т, д. 7

БУТИК ИНТЕРЬЕРОВ

zmobili33@yandex.ru
8(4922) 42-03-81



* без учёта стоимости кухонной техники

НАВЫКИ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Пифагорка

Знаете, чем отличаются гении от обычных людей? Они умеют использовать свой мозг с максимальной отдачей. Как-то так сложилась жизнь у Моцарта, Эйнштейна, Джобса, знаменитых художников, ученых, актеров, бизнесменов, что они в раннем детстве случайно овладели редким навыком – гармонично задействовать оба полушария мозга при решении любых задач.

Сегодня у вас нет необходимости надеяться на случай. Вы можете подарить этот ценный навык вашему ребенку. Подарить ему не просто возможность хорошо учиться и быстро считать в уме.

Подарить ему успешное будущее, признание, успех!

Для этого нужно не так много: умение добиваться целей и умение принимать правильные решения. Первое в значительной степени зависит от наличия характера, и это то, что дадите ему вы. Второе зависит от того, насколько развиты способности к мышлению. И как раз в этом ребенку поможет курс ментальной арифметики.

Ментальная арифметика.

Основная программа центра развития «Пифагорка» базируется на эффективной и проверенной японской методике, которая называется Ментальная арифметика. Что это такое? Это высокоэффективная программа развития умственных способностей при помощи арифметических вычислений на счетах (абак, соробан).

Как это работает?

Наш мозг состоит из двух полушарий. Правое хранит и обрабатывает образы, картинки, звуки, запахи. Левое отвечает за числа, слова понятия.



Чтобы ребенок научился совмещать работу правого и левого полушария, мы сначала обучим его считать на соробане. Числа перестанут быть просто значками на бумаге. Они превратятся в величины, подкрепленные зрительной картинкой – косточками счетов, расположенные определенным образом. Затем счеты убираются и ребенок начинает производить вычисления только с воображаемыми счетами.

Благодаря упражнениям, полуша-

рия мозга вашего ребенка начнут работать синхронно. И не важно, станет ваш ребенок физиком или художником, певцом или бизнесменом. Способность быстро усваивать информацию, принимать самостоятельные решения и просчитывать варианты, станет для него навыком успеха на всю жизнь!

Процесс обучения.

Каждый ребенок осваивает программу со своей скоростью, и в этом тоже уникальность методики



— нет уравниловки. На изучение операций сложения, вычитания, умножения и деления на счетах в среднем требуется 8–12 месяцев. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу, плюс домашние занятия по 15 минут в день.

Группы в центре развития «Пифагорка» небольшие от 2-х до 8 человек и подход к каждому ученику индивидуальный.

Так как прогресс у каждого свой, то с течением времени группы переформируются.

Занятия в «Пифагорке» интересные, потому что идет чередование занятий на счетах с игровыми заданиями, заданиями на развитие памяти и внимания, упражнениями для глаз и осанки. И польза и весело!

Результат 100%!

Ваш ребенок тренирует навыки работы со счетами постепенно, с переходом от простого к сложному.

Часто спрашивают, сколько нужно заниматься Ментальной арифметикой, чтобы был результат? Первые результаты, как показывает практика, вы заметите уже через 3-4 месяца занятий. А вот заниматься Ментальной арифметикой можно и нужно всю жизнь!

Эффективность.

После знакомства с Ментальной арифметикой, думаешь, что это не может быть правдой, слишком хорошо. Система успешно применяется в большинстве Азиатских стран, таких как: Япония, Китай, Малайзия. Более того Ментальная арифметика в этих странах включена в обязательную школьную программу.

Результаты работы с Ментальной арифметикой действительно поражают, благодаря развитию обоих полушарий дети одновременно могут выполнять несколько разных

действий: читать стихи и производить арифметические действия, писать одновременно двумя руками и многое другое.

И если для детей Ментальная арифметика - развитие интеллекта, то для взрослых подобные тренировки мозга - профилактика болезни Альцгеймера. К тому же развитие мозга продолжается и у взрослых, только не такими темпами. Идеальный возраст от 5 до 12 лет, подростков уже сложно замотивировать.

Не упустите время. Помните — для достижения максимального результата начинать занятия Ментальной арифметикой нужно уже сегодня!

Приходите к нам на занятия! Учитесь, тренируйтесь, становитесь способнее и успешнее – все в ваших руках!

Первое занятие бесплатно!*



Центр развития интеллекта
Пифагорка

📍 ул. Офицерская, 11А, пом. 3, вход со двора

☎ +7 960 719-60-60

🌐 vladimir.pifagorka.com

* Условия и сроки проведения акции узнавайте по телефону 8(960) 719-60-60 или на интернет-сайте vladimir.pifagorka.com

ПРО ЕДУ

Любите ли вы вкусно поесть? А кто не любит? А дети? У всех ли дети едят так, чтобы устраивало родителей? Должна ли еда быть красивой или это просто источник энергии для организма? А главное, кто всё это будет готовить? Вопросов много и я больше чем уверена, что вы хоть однажды ими задавались.



Ведущая рубрики: Марта Маслова



Расскажу, как у нас...

Когда в нашей семье появился первый ребёнок, мы немножко “повернулись” на правильном питании (в хорошем смысле!). И с каждым годом ещё больше убеждаясь в своей правоте, стараемся усовершенствовать свой рацион. Мы не едим всякие вредности. А ещё мне нравится идея, что еда, помимо того, что

должна быть вкусной и полезной, должна быть еще и красивой, тогда детям захочется попробовать, что приготовила мама. Поэтому красиво накрытые тарелочки у нас дома уже традиция. И едят это все.

Конечно, у каждого есть свои вкусовые предпочтения и если дети что-то не хотят есть, то заставлять не стоит, но правильные вкусовые

привычки закладываются всё-таки семьёй. Если наши дети, например, никогда не ели сосиски и знают, что это неправильная еда, то они не будут есть такое и в наше отсутствие – проверено на старшем, пока он посещал лагерь.

Очень здорово, что сейчас множество людей стали задумываться о правильном питании и образе

жизни. Тем более теперь это всегда на слуху, доступна информация о разных исследованиях и свойствах продуктов, о которых мы раньше не знали. Люди стали читать этикетки и состав продукта в магазине, чтобы выбрать только то, что полностью отвечает их требованиям. Так же не может не радовать, что можно без проблем найти фермерские и натуральные продукты.

ЕЩЁ ВАЖНО ГОТОВИТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, ВЕДЬ ПИЩА – ЭТО ЭНЕРГЕТИКА, ПОЭТОМУ ТО, С КАКИМ НАСТРОЕНИЕМ ТЫ ЕЁ ГОТОВИШЬ, ТОЖЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ.

Я вот очень люблю готовить завтраки – красивые, вкусные, такие, которые поднимут с утра настроение. Может, видели в Инстаграм такие картинки #maslova_food, которые находят, кстати, хороший отклик, люди всегда просят рецепты, я и сама ищу разные интересные решения на просторах Интернета. Так что можно питаться и правильно, и вкусно – важно этого захотеть! Всё зависит от нас самих. Но бывают такие моменты, когда вообще нет желания готовить или нет на это времени, тогда мы кушаем где-то в городе, но обязательно в проверенном месте!

Ещё классно получается, когда привлекаешь к приготовлению детей, наши очень любят помогать в этом деле и потому не возникает вопросов, будут ли они это кушать. Всегда с удовольствием! Так, например, можно объединиться и налепить всей семьёй пельменей, это конечно дольше, чем бросить в кастрюлю магазинных, но полезнее и гораздо интереснее. Воспринимайте совместное приготовление еды не как рутину, а как развлечение, семейные посиделки, общение.



Довольно часто мои подписчики спрашивают рецепты. И, наверное, самый частый вопрос про сырники. Вот рецепт.

2 брикета творога, я беру 9 %
1 желток
Коричневый сахар ~ 3 ст. ложки
Щепотка розовой соли
Мука несколько ложек (~4-5ст. л)

Всё тщательно перемешать, чтобы от творога не осталось комочков, далее делим массу на две части, и раскатываем в колбаску, ножом нарезаем одинаковые кружки и уже формируем форму сырника. Наши сырники нужно обвалять в муке и можно готовить. Выкладываем на предварительно разогретую сковороду и обжариваем с двух сторон, либо в духовку на пергамент, будет подольше, но полезнее!



ОСЕННИЕ ТРЕНДЫ

Новый сезон
глазами бренд-шефа
«Пушкарской слободы»
Максима Рыбакова.

– На самом деле, вы попали в точку, мы как раз вводим новое осеннее меню и, можно сказать, вы будете первыми посетителями. Осень мы делим на два этапа. Первый – это ранняя осень, когда еще есть зелень, еще цветут цветочки, которые мы любим использовать. И второй – это поздняя осень, когда в ход активно идут корнеплоды и заготовки.

Если в целом говорить про сезон – это возможность использовать продукт по бросовой цене или вовсе бесплатно. Его можно заготовить или приготовить из что-то, применив фантазию, навыки и умения. Это очень важно, когда это недорого и эффективно. И еще это полезно, что важно лично для меня. Вообще те растения, что вокруг нас растут – они часть нас. Они накапливают энергетику этих мест и благотворно влияют на наш организм.

Одно из наших направлений – русская народная кухня, и поэтому мы активно мочим, солим, сушим. Обычно делаем грибы, но в этом году их практически нет. Заготовки огурцов и помидор нам делают жители Суздаля, утвердили рецептуру – и вперед. Там большие объемы, по полторы тонны закаток.

Если в том году мы прониклись яблоками, то в этом году сезон другой, значит, мы экспериментируем с тем, что есть: клюква, брусника,



калина, рябина. Делали моченую малину, но мы её уже съели.

Своими силами мочим капусту в дубовых бочках, еще в этом году у нас будет репа и слива. Репу будем тоже мочить в бочках, будут репные щи. Слива будет как дополнение к

солениям. Ещё она хорошо идет к дичине и к рыбе. Попробовать и вас приглашаем.

Еще думаем лимоны солить. Они не наши, конечно, но я читаю сейчас Василия Левшина, который пишет, что лимон был вполне



“ СЕЙЧАС ПЕРЕД ВАМИ ДВА БЛЮДА ИЗ НАШЕГО ПЕРВОГО ОСЕННЕГО МЕНЮ: ТАРТАР ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЖЖЕНЫМ ХЛЕБОМ И НАПОЛЕОН С МОРОЖЕНЫМ И ЧЕРНОЙ СОЛЬЮ. НЕ СКАЖУ, ЧТО ЭТО КАКИЕ-ТО СЛОЖНЫЕ БЛЮДА, НО ВЕСЬ ВОПРОС В ПОДХОДЕ И ПОИСКЕ ИНГРЕДИЕНТОВ, СОЧЕТАНИИ ВКУСА И САМОЕ ГЛАВНОЕ ДЛЯ НАС – ПОЛЕЗНОСТИ ЕДЫ. ”

себе нормальным компонентом русского стола уровня помещика, конечно. Торговля в России всегда была развита и это нормально, что в традиционную кулинарию приходили специи и интересные по своим вкусо-ароматическим свойствам фрукты, такие как лимон или померанец (апельсин).

Сезон сезону рознь, и в этом прелесть нашей работы: изобретать, экспериментировать и пробовать!



Матильда



Последний русский император и балерина, утвердившая славу русского балета. Страсть, которая могла изменить русскую историю. Любовь, ставшая легендой. В жизни каждого человека случаются несколько дней, которые могут изменить её навсегда. Когда происходит самое главное. Ты оборачиваешься на голос любви. И делаешь выбор. Но если властитель империи полюбит танцовщицу, сводящую с ума своей красотой... Успенский собор, Кремль, Ходынское поле, царские дворцы, сцены Мариинского и Большого театров — там, где бьется сердце вечной России.

с 26.10.2017

Тор: Рагнарёк



Вернувшись в Асгард в поисках таинственного врага, ведущего охоту на Камни Бесконечности, Тор обнаруживает, что действия его брата Локи, захватившего трон Асгарда, привели к приближению наиболее страшного события — Рагнарёка. По легенде, это о знаменует последнюю битву Асгарда, последствием которой станет его полное уничтожение. В попытке предотвратить это событие, Тору предстоит прибегнуть к помощи своего товарища из Мстителей — Халка. Вместе, им предстоит столкнуться лицом к лицу со злейшим врагом всех девяти миров — огненным демоном Суртуром, целью которого является исполнение пророчества о Рагнарёке и уничтожение девяти миров.

с 02.11.2017

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

«С·А·Л·А·Т» ВИТАМИННЫЙ

салат из свежей капусты
и моркови

Б Ж У ККАЛ
4,7 0,1 16,5 85,7

65 Р **200 ГР**



ГРЕЧЕСКИЙ С ТОФУ

классический салат из свежих
овощей с сыром Тофу
и красным луком

Б Ж У ККАЛ
3,5 16,9 6,7 192

185 Р **195 ГР**



ЧАЙХАНА

РЕСТОРАН • СМОГ • БАР

ЗОЖОР

fitness menu

**УНИКАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
В ФОРМАТЕ ВАШЕГО
ЛЮБИМОГО РЕСТОРАНА ДЛЯ
ЛЮДЕЙ АКТИВНЫХ В СПОРТЕ**

КАЖДОЕ БЛЮДО ИЗ ФИТНЕС-МЕНЮ
ИМЕЕТ ТАБЛИЦУ С ПРОСЧИТАННЫМИ
БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ, А
ТАК ЖЕ КАЛОРИЙНОСТЬЮ



ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН

наваристый бульон
из говядины

Б Ж У ККАЛ
19,37 12,01 5,67 205,68

85 Р **200 ГР**



ОВОЩНОЙ КРЕМ СУП

крем суп из картофеля, зеленого
горошка, моркови, репчатого
лука и шпината

Б Ж У ККАЛ
5,19 0,89 21,83 115,9

75 Р **200 ГР**



ВО БЛАГО ЛЮДЯМ

Сотни людей называют Елену Николаевну Ярикову своим Ангелом-Хранителем, благодарят ее за спасение любви, обретение счастья материнства, удачи и благополучия:

«Хочу выразить огромную благодарность удивительному человеку – Елене Яриковой за спасение моей семьи, за счастье снова быть любимой супругой, женщиной. После рождения наших детей муж резко изменился – это был уже совсем другой человек, ставший безразличным ко мне и детям. Вскоре я узнала (прочла в его телефоне СМС), что у Саши (моего мужа) появилась молоденькая любовница, и, судя по их переписке в интернете, девушка имела серьезные планы на совместную с моим супругом жизнь. Все наше с ним выяснения отношений ни к чему не привели. Он все отдалялся, а вскоре переехал в отдельную от меня и детей квартиру. Я не находила себе места. Свекровь была полностью на моей стороне и пошла на прием к Елене. Так мы, собственно, и вернули мне мужа, а сыновьям – отца. Безмерно благодарна женщине с великим Даром за ее доброе сердце, терпеливую и кропотливую работу во благо людям».

Татьяна, г. Владимир

«Уважаемая Елена! Безмерная благодарность от всей нашей семьи за грамотный бизнес - прогноз, который до скачка курса доллара и евро вы нам провели. Благодаря Вам мы абсолютно не зависимы от кризиса, ведь вы подсказали заранее, что будет этот скачок. Нам удалось приумножить свое финансовое благосостояние, а также переехать в дом нашей мечты, в котором мы теперь счастливо живем всей семьей. Спасибо огромное. Дай Вам Бог счастья!»

Семья Андреевых, г. Москва



«Благодарю за восстановленный мир и покой в моей семье, за добро-сердечное отношение Елены Николаевны к своим пациентам. Не знаю, как бы я выжила в ситуации, которая длилась несколько тяжелых для меня лет, до тех пор, пока в мою жизнь не пришла женщина – волшебница Елена Ярикова. Теперь я всегда советую обращаться к ней за помощью, ведь здесь, в кабинете скромной ясновидящей я обрела не только утешение, но и замечательный положительный результат. До этого я бегала по магам-экстрасенсам, но толку в этом не было никакого. Люди, не повторяйте моих ошибок – от добра добра не ищут, с Вами-то Ярикова – она всем поможет.»

Клавдия Андреевна, Московская область.

«Огромное спасибо Яриковой Е.Н. за своевременное направление моего папы к врачу онкологу, за прекрасно проведенную диагностику по фото. Именно благодаря дару Яриковой мой отец получил вовремя оперативное и др. лечение и это дает нам огромный шанс и надежду на выздоровление. Не ожидал, не верил.

Сергей, г. Владимир.

Теперь верю и всем советую. Умная, грамотная, тактичная Елена Николаевна, не жалея себя и своего здоровья, помогла нам и нашим знакомым. Еще раз – СПАСИБО!»

«От всей души благодарим всем нашим семейством Антоновых за появление у нас долгожданного сына теперь родную нам Елену Николаевну! Храни Вас Бог, Елена! Будьте счастливы!»

Тамара, г. Меленки.

**Запись на приём к муромской ясновидящей Елене:
тел. 8(920)621-5543 / г. Владимир, ул. Кирова, д. 16а**

© FOTODOM33

VK FOTODOM33

☎ 8 (900) 583-80-00

ПОРА УЧИТЬСЯ!





**Вознесенская
Слобода**

ПАРК-ОТЕЛЬ

VSLOBODA.RU

Ты - то, что Ты ешь!

**Еда = Настроение
Еда = Поступки**

**Еда = Состояние тела
Еда = Атмосфера**

В ПЕРИОД С 01 ОКТЯБРЯ 2017 ГОДА ПО 01 ЯНВАРЯ 2018 ГОДА,
ПРИ ЗАКАЗЕ БАНКЕТНОГО ТОРЖЕСТВА, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ФЛАЕР-КУПОН,
ДАЮЩИЙ ПРАВО НА УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ ГОДОВОГО АБОНЕМЕНТА
ОТ ФИТНЕС-КЛУБА ATMOSPHERE.

**РОЗЫГРЫШ ПРОЙДЕТ В ПРЕДДВЕРИИ
РОЖДЕСТВЕНСКИХ ПРАЗДНИКОВ!**



8 800 302 54 94

При наличии в период 01 октября 2017 года по 01 января 2018 года, иных акций и дисконтных программ, к применению Вы можете выбрать только одну из них. Акция «Ты - то, что Ты ешь» не действует при заказе конференций, кофе-брейков, аренды залов.



ATMOSPHERE
FITNESS