

# 100 ДНЕЙ

№ 9(91) ОКТЯБРЬ - 2019

ЖУРНАЛ О ЛЮДЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ

## IQOO7:

УЧЕНИЮ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ!



**БУДЬ  
ПЕРО  
ВЫИМ**

[www.маст.com](http://www.маст.com)



# ЖК «ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК»

## Открыто предварительное бронирование

- В пяти минутах от центра города
- Виды на исторический центр
- Экологически чистый район с парковой зоной
- Продуманные планировки с просторными кухнями
- Застекленные панорамные балконы и лоджии
- Индивидуальное отопление
- Высокие потолки

Застройщик ООО «МаСт». Проектная декларация №33-000315 от 29.05.2019 г. опубликована на сайте [наш.дом.рф](#) и сайте [www.mast.com](#).

Разрешение на строительство №33-000-63-2018, выданное Департаментом строительства и архитектуры администрации Владимирской области 21.06.2018 г. Предоставленная информация носит ознакомительный характер и не является публичной офертой. Подробности уточняйте в отделе продаж.

---

**Отдел продаж  
тел. 46-65-62**





# Росдент

сеть стоматологических клиник

официальный партнер  
производителей имплантов  
**Osstem, NobelBiocare  
и AlphaBio**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## OSSTEM<sup>®</sup> IMPLANT

Имплантация Osstem  
со скидкой 20%

- операция имплантации от 20000 ₽
- высокая первичная стабильность
- профилактика рецессии костной ткани
- отличная «приживаемость» импланта
- и пожизненная гарантия

Сеть стоматологических клиник РОСДЕНТ - официальный партнер AlphaBio и OSSTEM



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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# РАЗЫГРЫВАЕМ APPLE WATCH

В ОКТЯБРЕ  
СДЕЛАЙ ПРОЦЕДУРУ  
НА ЛАЗЕРЕ DEKA SMART XIDE  
И ВЫИГРАЙ ЧАСЫ!!

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ  
УТОЧНЯЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ  
[+7 902 883 68 30](tel:+79028836830)

ИЛИ В НАШЕМ АККАУНТЕ  
В ИНСТАГРАМ  
[@MOLODOST33](https://www.instagram.com/molodost33)



## АКЦИЯ $1+1=3$

СДЕЛАЙ 2 ПРОЦЕДУРЫ  
ГАЗОЖИДКОСТНОГО ПИЛИНГА  
И ПОЛУЧИ ТРЕТЬЮ В ПОДАРОК

ГАЗОЖИДКОСТНЫЙ ПИЛИНГ -  
БЕЗИНЪЕКЦИОННАЯ МЕЗОТЕРАПИЯ, С  
ПОМОЩЬЮ СТРУИ ВОЗДУХА АКТИВНЫЕ  
СЫВОРОТКИ С ПЕПТИДАМИ, ГИАЛУРОНОВОЙ  
КИСЛОТОЙ ПРОНИКАЮТ В ГЛУБОКИЕ СЛОИ  
КОЖИ.

ПЕРИОД АКЦИИ ДО 30 ОКТЯБРЯ 2019 Г.



АНАТОМИЯ  
МОЛОДОСТИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЭЛЕКТРОЭПИЛЯЦИЯ НА  
УЛЬТРАСОВРЕМЕННОМ  
АППАРАТЕ DEPILPLUS  
ПРОИЗВОДСТВО  
ИСПАНИЯ.

ТЕХНОЛОГИЯ ЭЛЕКТРОЛИЗ,  
ТЕРМОЛИЗ, БЛЭНД.

ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ НА  
СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ  
СПОСОБ ПОЛНОГО  
И БЕЗВОЗВРАТНОГО  
ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ВОЛОС!!!

ПРОДАЕМ ВСЕГО  
20 АБОНЕМЕНТОВ  
НА 8 ЧАСОВ  
ЭЛЕКТРОЭПИЛЯЦИИ

по 10000₽



наш адрес:  
ОКТЯБРЬСКИЙ ПРОСПЕКТ Д.7

телефон:  
+7 902 883 6830

instagram:  
@MOLODOST33

Vkontakte:  
VK.COM/A.MOLODOST33

сайт:  
MOLODOST33.RU



АНАТОМИЯ  
МОЛОДОСТИ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## НАШ ДОМ – ЭТО ПРЕДМЕТНОЕ ОТРАЖЕНИЕ НАС САМИХ.

КАЖДАЯ ОТДЕЛЬНАЯ МЕЛОЧЬ МОЖЕТ НЕ ИМЕТЬ ЗНАЧЕНИЯ, НО ВМЕСТЕ ОНИ РАССКАЗЫВАЮТ О НАС ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЛОВА И ХАРАКТЕРИСТИКИ. ЕСЛИ ВЫ НЕ УДЕЛЯЕТЕ ДОЛЖНОЕ ВНИМАНИЕ ДОМУ, ТО ОН ШАГ ЗА ШАГОМ ПРОЕЦИРУЕТ ВАШЕ ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И НАСТРОЕНИЕ. ЕСЛИ, НАОБОРОТ, ТРАТИТЕ СИЛЫ И ПРОДУМЫВАЕТЕ КАЖДУЮ ДЕТАЛЬ – ЭТО ВАШ ВКЛАД ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНОЙ АТМОСФЕРЫ, ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ И ПОДЗАРЯДКИ.

Когда мы говорим о доме как об отражении, мы не имеем в виду создание алтаря имени себя. Скорее, это более глубокое изучение внутренних потребностей и желаний: понимание, какие цвета вас успокаивают, а какие настраивают на активность; что вы представляете под «уютным домашним вечером», а что под «приятными посиделками с друзьями»; какие вещи или даже коллекции сувениров вас радуют и побуждают мечтать, ставить цели или доставляют эстетическое удовольствие, а какие вы называете «пылесборниками».

Вот несколько наших советов для создания дома мечты.

### I. ВЫБЕРИТЕ СВОЙ СТИЛЬ.

Не обязательно мыслить глобально и устраивать перепланировку, менять всю мебель, копить на дизайн-проект. Здесь задача понять, какой стиль близок вам не просто за счет симпатии к красивой картинке, а за счет ваших ощущений.

1. Изучите свой гардероб. Поймите, какие цвета и ткани вы предпочитаете, важна ли вам строгость или удобство, что для вас значит комфорт. Во многом



эти же вещи будут для вас важны и в интерьере.

2. Опишите свое представление о доме тремя-четырьмя эпитетами, но избегайте общих или абстрактных понятий: «красивый», «стильный» и пр. Отдайте предпочтение эмоциональной составляющей: «уютный», «мягкий», «легкий» и др. С таким описанием вам будет легче отфильтровывать «симпатичные» интерьеры от «ваших», а шоппинг пройдет без лишних покупок.



3. Поймите, как вы проводите время: смотрите ли вы телевизор на большом экране с компанией, работаете ли за ноутбуком из дома, читаете ли в кресле вечерами. Ваше время препровождения оказывается на функционале дома. Избавьтесь от видимых условностей: не отводите место под рабочий стол или кабинет, если оставляете все дела в офисе, не ставьте открытые шкафы или библиотеки, если у вас нет книг и аксессуаров для их заполнения, уберите уже наконец это старое

кресло от окна, если никогда в нем не сидите.

## II. ПОСЛЕ ОТВЕТОВ НА ЭТИ ВОПРОСЫ, МОЖНО СМЕЛО ГУГЛИТЬ СОВРЕМЕННЫЕ СТИЛИ ИНТЕРЬЕРА И ИСКАТЬ СВОЙ.

Не переживайте, если возникнет желание смешать несколько, а вот по пропорциям смешения можно проконсультироваться с нами! Далее поймите, можно ли оформить дом в нужном стиле без глобальных изменений и вложений, например, добавить искусства или аксессуаров нужного стиля, накинуть плед на диван, чтобы скрыть надоевшую обивку.

## III. КАКИМ БЫ НЕ БЫЛ ВАШ ОТВЕТ, СЛЕДУЮЩИМ ШАГОМ БУДЕТ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ХЛАМА.

Прежде чем идти за новыми покупками, нужно избавиться от старых накоплений, которые вы уже видеть не можете или о которых начисто забыли.

Будьте строги в своем отборе, практически всегда проблемой устаревания интерьера является его захламление. Дайте вашему дому дышать. Отдайте ненужное на благотворительность или прощайте на «Авито».

Расчистив пространство, вы лучше поймете, какими вещами и предметами дорожите именно сейчас (не имеет значения по причине функциональности или эстетики), от каких давно пора было избавиться, а что требует замены. Например, плед двадцатилетней давности точно требует замены на более новый и мягкий, чтобы доставлять вам удовольствие от использования (дань многолетней памяти может напоминать о себе и в шкафу). А вот от ужасных пластиковых фоторамок, подаренных коллегами на одной из работ, точно можно избавиться, а еще выкинуть несколько безвкусных статуэток или

сувениров... Но мамину керамическую вазу, которую она нашла на блошином рынке, необходимо оставить, а может даже и отвести ей место поважнее.

## IV. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ПРОСТРАНСТВА, А ТОЧНЕЕ ПРО КОНТРАСТ.

Контраст – это прием сочетания различных текстур, форм, цветов, размеров и орнаментов, вызывающий моментальную эмоциональную реакцию от увиденного в большей или меньшей степени, что можно описать по шкале от «безлиного» до «экстравагантного».

Задайте свою планку на данной шкале, а дальше экспериментируйте и творите. Чтобы сохранять баланс на выбранной планке, всегда помните об эпитетах, которыми вы описали ваш идеальный дом.

Если вы начнете следовать нашим советам или хотя бы ответите себе на вопросы, заданные выше, вы приблизитесь к созданию вашего идеального дома. И не важно, будет ли это однушка на окраине в 40 м<sup>2</sup> или загородный коттедж с огромным прилегающим участком.

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ  
С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРОЙДУТ  
ПУТЬ СОЗДАНИЯ ИНТЕРЬЕРА  
ВАШЕЙ МЕЧТЫ ВМЕСТЕ  
С ВАМИ И ПОДДЕРЖАТ НА  
ВСЕХ ЭТАПАХ!



телефон: +7 919 007 89 81

почта: info@komodburo.ru

сайт: www.komodburo.ru

адрес: г. Владимир,

ул. Дзержинского, д. 9А

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

# 100ЛИЦА

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>СОБЫТИЕ.</b> Единая Россия	12
<b>АПЕРИТИВ.</b> Игорь Гуляев	14
<b>ПОРТРЕТ.</b> IQ007	22
<b>ЛЦИО.</b> Анна Кондратьева	26
<b>health&amp;beauty.</b> Керамические виниры E-Max	30
Мезострипты-омоложение	32
Побывать на море за 3000 рублей?	34
Кофе: вред или польза?	36
Две WOW-процедуры осени	38
<b>КРАСОТКА.</b> Стамбул и Каппадокия	40
<b>СТИЛЬ.</b> Деловой стиль	44
<b>ПУТЕШЕСТВИЕ.</b> Все Хельсинки за	50
выходные	
<b>KIDS.</b> ЮниорКод	56
<b>Авторский блок Татьяны Кабиной</b>	58
Всему свое время	
<b>ТЕМА.</b> Максим Тюканов	64
<b>АФИША</b>	66

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

Код журнала: 100Л-19

N 9(91) за октябрь 2019 г. от 17.10.19 | Тираж: 3000 экземпляров. Цена свободная. Учредитель и издатель: Ерофеев Е.Н.  
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ33-00328 от 04.10.2013 г. выдано Управлением Фемеральной службы по надзору в сфере связи,

информационных технологий и массовых коммуникаций по Владимирской области.

Главный редактор: Ерофеев Е.Н.

Главный редактор выпускса: Кабина Т.С.

Адрес рецензии(адрес издателя): г. Владимир, Октябрьский проспект, 36-НП, оф. 12

Юридический адрес рецензии(адрес издателя): Владимирская область, Судиславский район, с. Борисовское, ул. Б. Фиминка, б. 1

Телефон: 8(4922) 42-30-19, 8(906)564-000-1 E-mail: glanc@mailbox.ru

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

Дата подачи в печать: 11.10.19; Выход в свет: 17.10.19;

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

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

Мнение авторов публикаций может не совпадать с мнением редакции. Фото на обложке - фотограф Альена Смоляк.

СТОЛИЦА  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР

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



жилой комплекс  
**ЗАРЕЧЬЕ-ПАРК**

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



**Квартиры**

от **1,7**  
**млн руб.**



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



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



[заречье-парк.ру](http://zarechye-park.ru)

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

# СЛОВО РЕДАКТОРА

## И ВОТ ОН...

... свежий, яркий, шуршащий под вашими пальцами,  
как осенний лист,

глянец начинает своё повествование.

Год от года журнал «100ЛИЦа» оправдывает  
заявленное содержание.

В каждом номере лиц сто, не меньше. А за почти  
восемь лет их тут побывало тысячи!

Есть и постоянные гости, резиденты, эксперты,  
авторы, друзья... и те, кто только дебютировал на этих  
страницах.

Я сама прошла здесь путь от обложки  
до авторского блога, а теперь рада  
представить вам издание целиком.

Мы наполнили октябрьский номер всем,  
что можно использовать в личных целях.

На «100личном» опьте поможем  
построить свой дом, себя, семью,  
образ и бренд, укрепить здоровье  
и наполниться новым смыслом.

#пищадляума #десертдляглаз  
@100lica\_magazine



Главный редактор  
Татьяна Кабина



# Магия здорового сна

ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ ■ ПОДУШКИ ■ ОДЕЯЛА ■ ШТОРЫ И ПОКРЫВАЛА ■ ТЕКСТИЛЬ ДЛЯ ВАННОЙ

**15% единовременная скидка в бутиках Togas и в интернет-магазине\***

Предложение действительно с 1 сентября по 30 ноября 2019 г.

Скидка не суммируется с другими акциями и предложениями, а также не действительна в бутиках Togas Дисконт.

\*Скидка действует только на коллекции Togas House of Textiles и Togas Couture Interiors



6193443

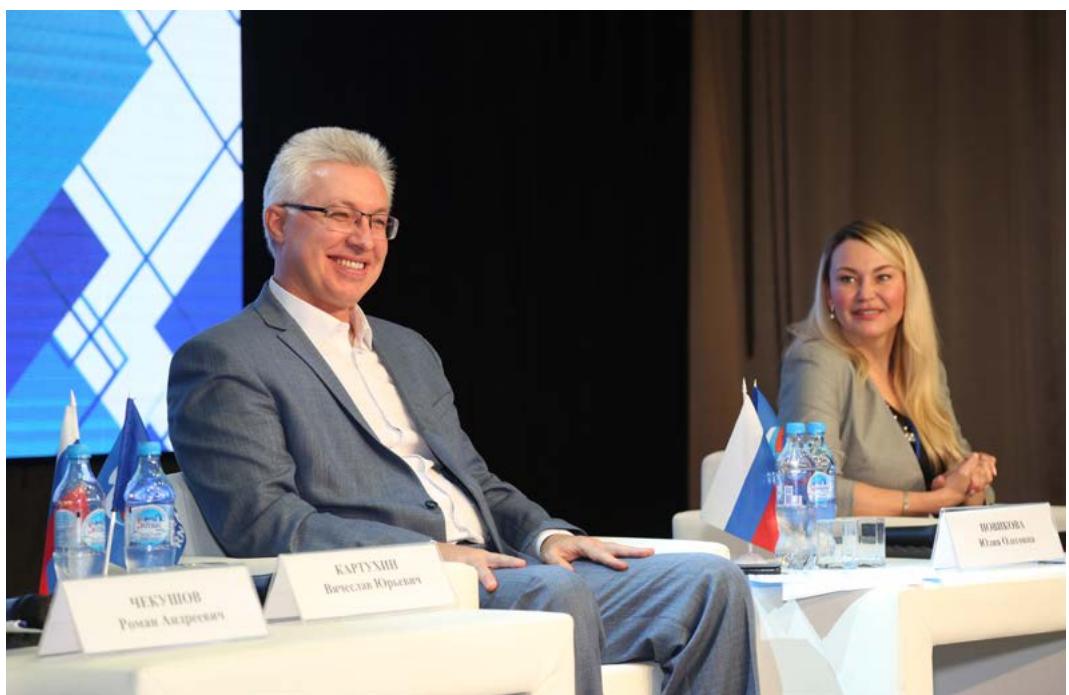
г. Владимир, ул. Большая Московская, д.19а, +79048574969  
togas.com

# «Единая Россия»

## формирует «Кадровый резерв»

Во Владимирской областной филармонии состоялась первая очная встреча с участниками проекта «Кадровый резерв – команда настоящего и будущего». Молодых людей приветствовали заместитель секретаря регионального отделения партии Вячеслав Картухин и председатель организационного комитета проекта Юлия Новикова.

«Думаю, что этот проект позволит вам ответить, какие качества «должны быть у хорошего политика. Уверен, что это умение политически мыслить, принимать правильные управ-



лченческие решения, умение слышать разные мнения», – отметил Вячеслав Картухин.

Спикеры напомнили, что проект стартовал в марте этого года по инициативе секретаря Владимирского регионального отделения партии Владимира Киселева. Главная цель «Кадрового резерва» – сформировать команду грамотных управленцев, способных на практике обеспечить реализацию проектов по развитию Владимирской области. Более тысячи человек в возрасте от 18 до 40 лет подали заявки. В ходе нескольких этапов тестирования были отобраны 150 претендентов для участия в очном этапе.

В ходе встречи уникальными знаниями поделились финалисты федерального конкурса управленцев «Лидеры России» Роман Чекушов и Илья Львов. О роли молодежи в общественной и политической жизни рассказал федеральный координатор «Молодой Гвардии Единой России» по ЦФО Артём Никитин.



За развитием проекта

### «Кадровый резерв – команда настоящего и будущего»

можно следить на сайте

[vladimir.er.ru](http://vladimir.er.ru)



«Благодаря проекту мы получим целое сообщество активных молодых людей, которые смогут добиваться не только личного успеха, но и командных целей, результата для нашей родины»,

– считает Роман Чекушов.

Авторский проект  
Андрея Перескокова

«ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР».

**ИГОРЬ  
ГУЛЯЕВ:**  
**«Мои работы  
– это десятки часов  
ручного труда»**



**З**дравствуйте, мои дорогие читатели. Так уж вышло, что ваш покорный слуга знаком с выдающимся, и это не преувеличение, кутюрье с мировым именем Игорем Гуляевым. Наша первая встреча состоялась в его бутике на Большой Дмитровке в Москве. Вернее было бы сказать не в бутике, а каком-то сказочном пространстве, которое мастер создал для себя, пропитав каждую вещь своим неповторимым внутренним миром. Впрочем, когда узнаёшь Игоря ближе, понимаешь, что по-другому и быть не могло. Он тонкая и романтичная натура, совершенно непохожая на других и живущая по своим правилам восприятия окружающих его людей, вещей, жизненных ситуаций. Из разговора с ним – разговора долгого, живого, необычайно интересного – понимаешь, пожалуй, самое главное, что есть в этом человеке: он невероятно открыт и раскрепощён, умеет дружить и для своих близких, настоящих друзей, является надежной стеной и опорой. Он не прощает предательства, но при этом не будет мстительным, он сентиментален, но одновременно жестко реагирует на бездарность, хамство и панибратство, которых, увы, стало слишком много вокруг. Итак, от моих личных эмоций и впечатлений давайте перейдем к вопросам, которые мы имеем возможность задать Мастеру с большой буквы в индустрии роскоши и блеска.



**АНДРЕЙ ПЕРЕСКОКОВ:** Игорь, вы не из звездной семьи, в вашем случае злопыхатели точно не смогут сказать, что вам купили место под солнцем. Сложным ли был путь наверх, и что или кто мотивировал вас на достижение целей?

**ИГОРЬ ГУЛЯЕВ:** Начнем с того, что я и правда родился не в столице или крупном городе-миллионнике, где любая цель достигается быстрее с учетом возможностей мегаполисов. Я родился в маленьком городке Никольский Казахской ССР. Я рос необычайно счастливым ребенком. Меня окружала красота в доме, которую создавала моя любимая мама. Отец был надежным плечом, с братом можно было посекретничать и получить поддержку. Занимаясь во множестве различных кружков, я с самого раннего детства для себя решил, что хочу создавать красоту. К юности пришло полное понимание, что я вкладываю в это понятие и какой путь для себя выбираю. Мои родные не мешали мне в этом, не пытались

склонить к той или иной профессии, которая была бы, на их взгляд, более стабильной или денежной. Я очень им благодарен за такт, любовь, поддержку. Так что мотивирован я был своей семьей, которая всегда знала, что их сын упрямый, в хорошем смысле этого слова, в достижении целей, которые ставит перед собой.

**АНДРЕЙ:** Расскажите, пожалуйста, в каких условиях жила ваша семья?

**ИГОРЬ:** Вспоминая быт и уклад нашей семьи, не перестаю удивляться маминому энтузиазму в обустройстве нашего жизненного пространства. Весь дом был наполнен какими-то удивительными милицами вецицами, которые создавали уют и необыкновенно теплую атмосферу. Стол всегда сервировался не хуже любого первого классного ресторана, и это была не советская показуха.

Это было в крови моей мамы, девчонки из очень обеспеченной семьи, сбежавшей по зову сердца на комсо-



мольскую стройку в Казахстан. Там она встретила своего будущего мужа, моего отца, и там она построила крепкую, дружную, любящую семью. Рассказ не будет полным, если я не скажу о маме, как о великой моднице. Она с неиссякаемой энергией всё время что-то доставала во времена тотального дефицита, ей было очень важно выглядеть самой на уровне и одевать нас, своих мужчин, с иголочки. Количеству пар её обуви в то вре-

мя мог позавидовать любой обувной магазин. В общем, мода в нашей семье присутствовала всегда. Спасибо мамочке за то, что вкус к красивым, добрым и стильным вещам она мне привила с самого детства. А без этого не было бы меня, наверное, как Игоря Гуляева, создающего красоту и комфорт для почитателей моего творчества.

**АНДРЕЙ:** Вы продолжительное время жили и работали в Болгарии, Греции, Италии. Этот период вашей жизни пришелся на лихие 90-ые. Сформировал ваш отъезд из страны другого Игоря Гуляева или ваши фантазии не подвержены привязке к странам и континентам?

**ИГОРЬ:** Я прежде всего человек мира. При этом очень люблю свою родину. В первую очередь, за то, что я здесь родился, и всё здесь начиналось в творческом плане. Мне совершенно не нужно для создания коллекции настраиваться на творческий лад где-нибудь на лазурном побережье или в шале во французских Альпах. Прежде всего мне нужна тишина, уединение и все необходимые материалы для работы. А где это будет происходить совершенно не важно — да хоть у вас во Владимире.

**АНДРЕЙ:** В какой момент вы сказали себе: «Игорь — ты крутой, и этот мир ты прогнул под себя»?

**ИГОРЬ:** Да не говорил я себе такого (смеётся). На такие глупости нет времени и желания. Это молодые пусть соревнуются в присвоении себе титулов, маленьких и больших звезд и прочей мишурой, делающей их счастливыми. Я востребован на мировых площадках, мои работы успешно продаются, отечественные и зарубежные звезды первой величины появляются в нарядах IGOR GULYAEV на красных дорожках. Каким еще должно быть признание мастерства и заслуг, когда твой график расписан на долгое время? Я сделал себе имя, оно узнаваемо, оно работает на меня — и слава богу.

**АНДРЕЙ:** Вы сталкиваетесь с завистью коллег по цеху? И насколько в творческой среде это явление распространено?

**ИГОРЬ:** Исходя из моего житейского опыта, это явление распространено везде, во всех сферах. К сожалению, вместо того, чтобы все свои силы положить на то, чтобы состояться как личность, как профессионал в деле, которое ты выбрал, люди едят себя поедом, видя успешность того или иного человека. Совершенно не понимая, что у них в копельке не прибавится от охов и вздохов, что одним всё, а другим ничего. Есть очень хороший анекдот на эту тему. Идут два мужичка по деревне, видят — сосед день рождения отмечает. Один другому говорит: «Попали соседа поздравим». «А как же мы пойдем без подарка?» — отвечает другой. «Давай скажем, что у тебя корова слохла, лучшего подарка и не придумаешь!»

К сожалению, это наша действительность. Нынче все хотят всё и сразу, без напрягов, без ежедневной кропотливой работы и бессонных ночей. Время такое, люди такие.

**АНДРЕЙ:** Многие артисты кино и театра, представители шоу-бизнеса





говорят о том, что семья мешает творческому человеку реализоваться. Каков ваш опыт?

**ИГОРЬ:** Ерунда всё это. Настоящие чувства, если они есть, невозможно контролировать. Если люди любят друг друга, они создают семью и берут на себя определенные обязательства. Это вовсе не значит, что должен быть штамп в паспорте, главное — уважение и доверие, ни и любовь, конечно же. Быть одинокой тяжело, я не такой. Мне важно, чтобы за спиной были близкие и родные люди, и они у меня, слава богу, есть.

**АНДРЕЙ:** Сердце Игоря Гуляева свободно на сегодняшний день? Этот вопрос волнует миллионы твоих поклонниц.

**ИГОРЬ:** Скажем так (хитро щурится): моё сердце очень болытое, в нем хватит любви на всех (смеётся). Если говорить серьезно, то чего бы я точно хотел — это чтобы мой любимый человек родил мне еще детей, и я уверен, что они у меня еще будут. В детях мы живем, мы в них звучим и остаемся в них навсегда. Вот это и есть самое главное в жизни.

**АНДРЕЙ:** Что вас удручет в современной российской моде? Не кажется ли вам, что слишком часто и слишком много мы стали наблюдать совершенно бездарные коллекции, выпускаемые молодыми дизайнерами? Лично меня, мягко скажем, очень оскорбляет как зрителя и человека неглупого, когда на полнуме представляют коллекцию, созданную из мусорных пакетов, а затем появляются длинноногие модели в противогазах. Всё это называют красиво на злоу дня «экологической модой». Для меня лично это издевательство над модой, ощущение глумления и надувательства.

**АНДРЕЙ:** Вы видели мои работы. Это десятки часов ручного труда, а перед этим адская работа внутри себя, связанная с сомнениями, переживаниями, победами и неудачами. Люди, которые называют себя гордо дизайнёрами и создают наряды из туалетной бумаги и мусорных пакетов, работают на скандал. Один раз про них написали, другой... Дальше-то что?

Я не люблю бездарность, меня воротит от непрофессионализма и желания любой ценой влезть на сцену с консервными банками в качестве сумок и баухромой из обмылок. Причем сами они эту красоту не наdevают, а предлагают другим, «более продвинутым». Смешно и печально одновременно. Я не консерватор, конечно же, я за разумный подход во всём. Если одежда создается, она должна быть востребованной, продуманной, вызывать эстетическое удовольствие своим внешним видом. Бессспорно, много талантливых и одаренных ребят, я это вижу. Хотелось бы только чтобы они в своём творчестве руководствовались не спонтанными порывами удивлять массы, а прежде всего думали, для кого и зачем работают. Желаю им от всей души, чтобы их творчество оставляло след в сердцах людей и не полетело в помойное ведро, как нелепое и безвкусное произведение своего мастера.

**АНДРЕЙ:** И в заключение нашего разговора очень хочется пригласить вас на нашу владимирскую землю, где у вас большое количество поклонников, и услышать совет от Игоря Гуляева, что значит быть модным.

**ИГОРЬ:** Большое спасибо за приглашение, непременно воспользуюсь им, как только представится такая возможность. А быть модным — это состояние души, тут советы излишни. Создавайте себе настроение с помощью своего гардероба, не бойтесь ярких красок и экспериментов. Верьте в себя, и у вас всё получится. Ваш Игорь Гуляев!



директор  
департамента кредитов и гарантов  
АО «ВЛАДБИЗНЕСБАНК»  
Ирина Улина

## Кредиты для бизнеса

8,5%  
годовых



**ВЛАДБИЗНЕСБАНК**

АО «ВЛАДБИЗНЕСБАНК» является полноправным участником программы Минэкономразвития, которая предусматривает льготное кредитование малого и среднего бизнеса по ставке не выше 8,5%. Предложение действительно интересное, но и вопросов не мало, поэтому за ответами мы обратились к директору департамента кредитов и гарантов АО «ВЛАДБИЗНЕСБАНК» Ирине Улиной.

**Когда видишь такую низкую ставку, то сразу хочется позвонить и уточнить детали, потому что часто бывает так, что это лишь рекламный ход, ведь чтобы получить такой процент нужно вывернуться наизнанку. Все-таки какая доля предпринимателей**

**сможет реально получить этот кредит?**

– Смело могу сказать, что почти 100% обратившихся клиентов получили кредиты по льготной ставке. Заявленная ставка соответствует действительности. Конечно, давайте учитывать

тот факт, что банк не просто раздает кредиты, он обязан в соответствии с требованиями Центрального Банка провести анализ финансового положения заемщика. Если полученный результат удовлетворяет кредитной политике банка, то кредит однозначно будет

Условия кредита: В рамках Программы льготного кредитования субъектов МСП осуществляется кредитование юридических лиц и индивидуальных предпринимателей (заемщик должен быть в едином реестре субъектов малого и среднего предпринимательства), занятых в приоритетных отраслях (вид деятельности должен совпадать по коду ОКВЭД) по утвержденному перечню согласно постановлению Правительства РФ от 30.12.2018 N 1764. Цели кредитования: на инвестиционные цели; на оборотные цели. Процентная ставка – 8,5% годовых. Срок кредитования: для кредитов на инвестиционные цели – до 10 лет; на оборотные цели – до 3 лет. Сумма кредита: от 500 000 рублей. Комиссия за развертывание денежных средств: при оборотном кредитовании до 2 % годовых. Обеспечение: залог, поручительство.

бизнеса: оборотные или инвестиционные, как, например, покупка основных средств. На оборотные цели срок кредита до 3-х лет, на инвестиционные до 10 лет. Сумма кредита по условиям программы – от 500 тыс. руб. Заемщику придется собрать пакет документов для проведения финансового анализа, определиться с залогом.

**– Нет ли скрытых платежей и комиссий?**

– Нет и быть не может. Программа субсидирования утверждена Постановлением Правительства РФ, и в ней полностью отсутствуют дополнительные комиссии или условия, за невыполнение которых заемщику может быть увеличена процентная ставка. Эта программа допускает только комиссию за резервирование денежных средств или штрафные санкции за невыполнение прочих условий, но это стандартные комиссии, которые предусматривает практически любой кредит для бизнеса и такие условия вы увидите в каждом кредитном договоре. К тому же список требований к заемщику незначительный, поэтому можно сказать, что условия лояльные.

**– Каким путем достигается эта льготная ставка?**

– Программа 8,5% нацелена на ряд приоритетных отраслей. Вид деятельности заемщика должен относиться к одной из таких отраслей, утвержденных программой, и, конечно, он должен являться субъектом малого и среднего бизнеса. Все льготные программы государства ориентированы

на поддержку и развитие именно малого и среднего предпринимательства. Таким образом, в рамках этой программы процентная ставка для заемщика не может быть более 8,5%. Эта ставка достигается благодаря получению банком субсидий от государства. А заемщик получает честные 8,5%.

**– Если рассматривать другие предложения по кредитам от «ВладБизнесБанка», что может еще заинтересовать предпринимателя?**

– У нас много разных программ. Скажем так, в зависимости от целевого использования банк может предложить разные условия кредитования. Например, кредиты на покупку основных средств, на оборотные цели. В залог банк может принять приобретаемое имущество. Процентные ставки от 10,5%. Учитывая тот факт, что мы региональный банк, одной из главных целей нашей работы является развитие экономики Владимирской области. Поэтому мы рады, что можем предложить столь выгодные условия и поддержать местные компании.



**+7 (4922) 77-91-80  
[www.vlbb.ru](http://www.vlbb.ru)**

 **ВЛАДБИЗНЕСБАНК**

выдан. Например, основные требования, которые предъявляет банк к заемщику – это наличие положительной кредитной истории, отсутствие задолженности по налогам и заработной плате, отсутствие убыточной деятельности.

**– Каковы условия выдачи кредита?**

– В первую очередь, параметры запрашиваемого кредита должны соответствовать условиям программы. Цели кредита могут быть разные, они зависят от потребностей



## КОНКОРД

Сервис персональных водителей

Самый сложный тест для любого сервиса – испытание звездой. Нам повезло вдвойне: мы знакомы не просто со знаменитостью, а со звездным ведущим Сергеем Сажиным. Именно ему мы доверили испытать новый владимирский сервис персональных водителей «Конкорд».

фото:  
Алёна СМОЛЯК

**– Сергей, благодарим, что согласился протестировать новый сервис во Владимире. Я знаю, что ты пользуешься сервисом персональных водителей в Москве, теперь подобная услуга есть и во Владимире. Твои первые мысли на этот счет?**

– Всегда рад испытать что-то интересное. Знаешь, я очень рад, что подобный сервис появился и у нас в городе!

О сервисе персональных водителей знаю не понаслышке, впервые меня с ним познакомил лучший друг в 2013 году, когда я решил перебраться в столицу. Как сейчас помню: это был будний день, центр Москвы, дождливая осень и жутко не хотелось ехать на метро после замечательного вечера, проведенного в одном из кафе города. Друг зашел в приложение и вызвал такси. Приехал автомобиль

– Мерседес «E» класса, нас красиво встретили и доставили до дома. Тогда я подумал: «Вау, вот это сервис!» Пользуюсь не очень часто, но бывает. В основном, когда заказчик оплачивает (проезд до Москвы – трансфер – номер в гостинице).

**– В каких случаях ты бы воспользовался сервисом персональных водителей «Конкорд» во Владимире?**

- Когда ты празднично одет, едешь на мероприятие и не хочешь брать личный автомобиль, так как предполагается фуршет и душа требует веселья. Вообще сервис очень удобный, у него масса поводов для применения: свадьба, корпоратив, день рождения, конференция, деловая встреча или просто поездка на работу. Это еще и статус – ты не из такси выпрыгиваешь неизвестно какого, а подъезжаешь на авто представительского класса, тебе открывают дверь... Да, к хорошему быстро привыкаешь!



Праздник может случиться внезапно. Успешная сделка или встреча со старым знакомым — кто знает, какие сюрпризы ждут вас вечером. Не отказывайте себе в хорошем отдыхе. Воспользуйтесь опцией «Трезвый водитель» в мобильном приложении «Конкорд».

- Как тебе тест «Конкорда»? Все ли ожидания оправдали? Может над чем-то стоит поработать? Любая критика.

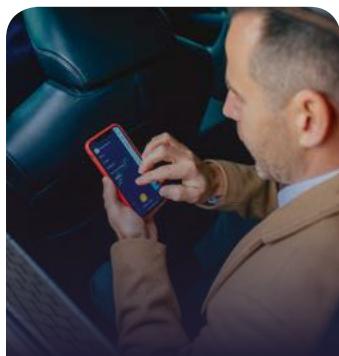


- Будешь ли рекомендовать коллегам и друзьям сервис персональных водителей «Конкорд»?

- Да, конечно! С большим удовольствием расскажу своим друзьям о новшестве в нашем городе, точнее уже рассказал в своем аккаунте инстаграм (сторис). Мне уже пишут друзья в директ и спрашивают контакты сервиса. Все просто и удобно: скачивайте приложение в App Store или Play market, оно называется «Конкорд», и пользуйтесь, шокируйте коллег и друзей статусом.

- Ты уже пользовался сервисом после теста?

- Да, и тут я удивился еще раз, потому что все было без изменений, на том же высоком уровне. Хотя они не знали, к кому едут! (смеется) Впереди большой сезон новогодних мероприятий, и я уже знаю, на каком автомобиле меня будут возить!



- Я был приятно удивлен! Меня забирал из «Вознесенской слободы» новый, ЧИСТЫЙ автомобиль. На улице был дождь, и водитель встретил меня с зонтом, открыл дверь. Машина в хороший комплектации с кожаными сиденьями, климат контролем и удобствами на любой вкус. Но самое приятное – ни нотки никотина или любого постороннего запаха!

Теперь про водителя. Приятная внешность и деловой костюм, плюсом к этому знание этикета и культура общения. Водитель рассказал про приложение и буквально на 100% про сервис. Одно из отличий – делать заказ автомобиля лучше заранее, минут за 20-30.

- Стоит ли это своих денег?

- Это стоит даже больше! Например, из точки А в точку Б – 350 рублей. Аренда машины с водителем на один час стоит всего 1000 рублей, что получается крайне выгодно по сравнению с разовыми поездками в другом сервисе.

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

СКАЧАЙТЕ И УСТАНОВИТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



дарим 300 бонусов на первые поездки



# IQOO7:

Учению все возрасты покорны!

Владимирская школа скорочтения и развития интеллекта IQ007 обладает уникальным образовательным продуктом, который позволяет решать не только образовательные, но и социальные задачи, в том числе направленные на работу с людьми старшего поколения. Это действительно важная работа, и мы решили узнать у одного из взрослых учеников школы IQ007 его историю.

Знакомьтесь,

## **Валентина Васильевна СЕМЁНОВА!**

**– Первый и самый очевидный вопрос: что побудило вас снова сесть за парту, уже имея за плечами внушительный жизненный опыт?**

– Я считаю, что учиться и познавать новое никогда не поздно. Накопление опыта – процесс непрерывный, длящийся всю нашу жизнь.

**– Как на ваше решение отреагировали родные и друзья? Может, кто-то последовал вашему примеру?**

– В школу IQ007 меня записала дочка, за что сейчас я ей очень благодарна.

**– Почему выбрали школу IQ007?**

– Как раз из-за универсальности. Занятия подходят всем без исключения, ведь навыки, которые развиваются в IQ007, незаменимы в повседневной жизни.

У меня была возможность заняться изучением языков или осваивать компьютер, но хоте-

лось найти занятие, которое не просто поможет коротать время, но и откроет действительно что-то новое.

**– По каким направлениям вы проходите обучение и каковы сейчас ваши результаты?**

– Я посещаю занятия «Скорочтение и развитие интеллекта» уже четыре месяца, и если измерять результаты в цифрах, то за это время моя техника чтения увеличилась уже в два раза, но это далеко не самое главное. За это время я убедилась, что возможности человеческого мозга безграничны, и возраст не помеха тому, чтобы их совершенствовать.

**– Прогресс в обучении помогает в реальной жизни?**

– Да, безусловно. В первую очередь, я, конечно, заметила, как улучшилась память, над этим мы много работаем на занятиях. Я стала более энергичной и меньше устаю, мне легче сконцентрироваться на том, что я делаю, поэтому темп жизни вырос.

— Говорят, что чем взрослеет человек, тем сложнее ему учиться. Что вы можете сказать на этот счет?

— Думаю, что это утверждение небезосновательно. Конечно, усваивать информацию с возрастом не так легко, но это не значит, что нужно перестать учиться. Развитие — это жизнь. Трудности, которые мы преодолеваем, в конечном итоге всегда идут нам на пользу.

---

Я УБЕДИЛАСЬ, ЧТО  
ВОЗМОЖНОСТИ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО  
МОЗГА БЕЗГРАНИЧНЫ,  
И ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА  
ТОМУ, ЧТОБЫ ИХ  
СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ

---

— Когда программа обучения закончится, что будете делать? Есть ли у вас какие-то планы?

— Думаю, что буду продолжать занятия, но попробую себя в другом направлении. Ментальная арифметика станет для меня еще большим вызовом, чем скорочтение, ведь заставить оба полушария мозга работать синхронно не так-то просто! Для этого потребуются тренировки.

— Нужно ли учиться людям в возрасте?

— Обязательно! Как только мы останавливаемся в развитии, наш мозг начинает стареть, и мы вместе с ним. Молодость можно продлить, только заставляя его работать!



Комментарий эксперта

## Надежда Евгеньевна ТЮКОВА

педагог  
школы скорочтения  
IQ007 по направлениям  
«Скорочтение и развитие  
интеллекта», «Ментальная  
арифметика»



**– Как давно в школе IQ007 существуют обучающие программы для людей старшего возраста?**

– Мы уже десять лет обучаем как детей, так и взрослых и пожилых людей. Методика школы адаптирована для всех возрастных групп и дает замечательные результаты.

**– Как занятия могут помочь взрослым и пожилым людям?**

– К сожалению, в связи с возрастными изменениями функции мозга угасают. Это проявляется в ухудшении памяти, тревожности и более серьезных состояниях, которые уже не относятся к нормальному старению, например, болезнь Альцгеймера. Стиму-

лирующая интеллектуальная деятельность является отличным помощником в борьбе за молодость мозга и в профилактике таких серьезных заболеваний.

**– По каким направлениям работают программы для взрослых?**

– Направлений у нас три: «Скорочтение и развитие интеллекта», «Ментальная арифметика» и «Грамотное письмо и каллиграфия». Определиться с направлением, которое подойдет лучше всего, можно на пробном занятии, которое проводится бесплатно как для детей, так и для взрослых.

**– Фактически IQ007 стала школой для всех возрастов, куда**

**можно прийти учиться всей семьей и даже бабушек-дедушек привести? Будут преференции для таких семейных команд?**

– Система скидок, обеспечивающая выгодные условия для членов одной семьи, действует у нас на постоянной основе!

**– Смогут ли ваши возрастные ученики не только сохранять здоровье, но и успешно конкурировать на рынке труда?**

– Безусловно, ведь занятия помогают значительно повысить скорость мышления, «разогнать мозг», что, в свою очередь, повышает эффективность труда и качество жизни.

г. Владимир,  
ул. Западная, д. 57  
тел.: 466-700

г. Владимир,  
ул. Восточная, д. 80Б  
тел.: 466-500

[www.iq007.ru](http://www.iq007.ru)

**От автора:**

Мы привыкли видеть невероятно стройных и женственно слабых красоток в роли моделей. Знаем и о моделях плюс-сайз... Но принцип отбора в индустрию дефиля и позирования в целом один: статный рост, трендовые формы, интересные черты лица, навыки управления своими телом и актёрское мастерство. Наша героиня обладает всеми этими дамскими прелестями и талантами. Но Аня выбрала не самый лёгкий путь восхождения на модельную сцену. Так владимирская жена и мама с 16-летним стажем нашла себя в направлении фитнес-бикини!

Стальной пресс жены и железное терпение мужа! Поговорим сегодня с нашей городской красавицей, вписавшей себя в историю женского бодибилдинга...  
Анна Кондратьева  
откровенно и  
беспристрастно о силе и  
слабости души и тела.



# А Н Н А К О Н Д Р А Т Ъ Е В А

## лучшая версия себя!

беседовала  
Татьяна Кабина

Фото из личного архива  
Анны Кондратьевой

**ТАТЬЯНА КАБИНА:** Давай сначала немного истории: чем была наполнена твоя жизнь до нашей основной темы разговора?

**АННА КОНДРАТЬЕВА:** Родом я из маленького провинциального города Гусь-Хрустальный. Вышла замуж в юные 17 лет и родила первую дочку. Институт закончила уже будучи мамой, но с красным дипломом по специальности экономист-менеджер. Конечно, как любая девочка, хотела поучаствовать в конкурсе красоты, но тогда это так и осталось мечтой. Долгое время основной сферой моей деятельности оставалось обустройство домашнего уюта и воспитание детей. Позже появилось и свое дело.

**ТАТЬЯНА:** Как нашла новую цель, решила перевернуть жизнь и усовершенствовать себя? И вообще, как, как у обладательницы теперь уже двоих детей, длинных ног и милого личика появилось желание взяться за штангу?

**АННА:** С спортзал меня привела подруга, как это часто бывает, за компанию. Меня хватило на полгода...

Потом подруга переманила в другой, более профильный зал, сказав, что «похудеть – это, конечно, здорово, а вот приобрести правильные пропорции – это другое!» И пошла я растить мышцы в отстающих местах.

**ТАТЬЯНА:** И тут наступил 2019 год. Он стал для тебя особенно щедрым на события и свершения: старшая дочь получила аттестат, младшая – путевку в садик... А мама Аня вновь выходит замуж! Как развивается личная жизнь вне стен спортзала? Что удаётся успеть? И чем приходится жертвовать или повременить?

**АННА:** Да, новый год у меня начался очень многообещающе. Я получила предложение руки и сердца от лю-

бимого мужчины, и случилось это на первый юбилей нашей совместной жизни – 10 лет! Дочка закончила 9 класс очень успешно, чем подкрепила мою материнскую гордость. И с чувством выполненного долга мы с мужем провели этот знаковый день в нашей жизни. Отметили свадьбу вдвое.

На тот момент у меня уже шла подготовка к соревнованиям. Был режим в питании, а хотелось ни о чем не думать и наслаждаться долгожданным событием. Конечно, мужу хотелось больше меня видеть, но он знал, насколько для меня это важно и что я целеустремлённая. Поэтому оставалось только смириться и поддерживать.

**ПОХУДЕТЬ – ЭТО, КОНЕЧНО, ЗДОРОВО.  
А ВОТ ПРИОБРЕСТИ ПРАВИЛЬНЫЕ  
ПРОПОРЦИИ – ЭТО ДРУГОЕ! И ПОШЛА Я  
РАСТИТЬ МЫШЦЫ В ОТСТАЮЩИХ МЕСТАХ.**

**ТАТЬЯНА:** Ох, Аня! Куда ни посмотрим везде «жесты»! Стальные гантели, железные нервы, сила воли... Что удалось тяжелее всего? Самообладание, тренировки, питание, режим?

**АННА:** Я трудолюбивая и дисциплинированная, как солдат! Нужно сделать 20 повторений – 4 подхода, никогда себя не жалею и все долелаю. Часовое кардио – не вопрос. И ни секунды меньше! Самым сложным для меня стало держать режим и питание. А покупать я люблю, и, более того, у нас традиция – по выходным семейные обеды и ужины. Это было самое удручающее... Смотрела на еду грустными глазами и мечтала, что когда закончу сезон, обязательно перепробую все запрещенные блюда!

**ТАТЬЯНА:** А тем временем в твоем меню присутствовало? ...



**АННА:** Без FatSecret (счётчик калорий) я уже не представляю свой день! На подготовке у меня было своё КБЖУ. Сейчас, конечно, я так не пытаюсь, но держу режим и свой привычный калораж: 1400-1500 ккал (где белки 120 грамм, углеводы – 110, жиры – 50). Тренируюсь 4 раза в неделю (а на подготовке каждый день!).

#### ПРИМЕР ДНЕВНОГО МЕНЮ:

##### Завтрак:

- Кофе 240 мл.
- 1 яйцо
- Орехи кешью 30 г.

##### Обед:

- Куриный бульон 250 г.
- Куриная грудка 220 г.

##### Ужин:

- Запечённая треска 80 г.
- Чечевица вареная 110 г.
- Огурец свежий 150 г.
- Сырные хлебцы 10 г.

##### Перекусы:

- Кофе 240 мл.
- Низкокалорийный сироп ванильный 20 г.
- Хлебцы «злаковый коктейль» 20 г.
- Яйцо
- Яблоко 68 г.
- Приготовленный яичный белок 165 г.
- Сыр легкий 25% – 50 г.

Вода... ну, тут без ограничений))

**ТАТЬЯНА:** Чем заполняла пробелы в своих потребностях, желаниях, удовольствиях? Как боролась с липшениями?

**АННА:** Все свои потребности и желания я свела к достижению цели. Самая большая поддержка была от тренера Даши, она была со мной 24/7. Без неё я бы не справилась. Только хочу сорваться – пишу или



звоню ей, и сразу получаю такой заряд и настрой, что и думать не могу о еде. Конечно же, мои близкие, моя семья. Они видели, как мне было тяжело, и очень заботились, терпели мои капризы и срывы, а их под конец было очень много.

**ТАТЬЯНА:** Как в целом изменилась жизнь твоих близких?

**АННА:** Их я тоже замотивировала. Дочка пошла заниматься к моему тренеру. Муж стал дружить с системой организованного и здорового питания. До соревнований ничего мне не

**СМОТРЕЛА НА ЕДУ ГРУСТНЫМИ ГЛАЗАМИ  
И МЕЧТАЛА: «КОГДА ЗАКОНЧУ СЕЗОН,  
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕПРОБОЮ ВСЕ  
ЗАПРЕЩЕННЫЕ БЛЮДА»!**



**ДОЧКА ВОСХИЩАЕТСЯ, ЧТО У НЕЁ ТАКАЯ  
МАМА. СКАЗАЛА, ЧТО ХОЧЕТ ВЗЯТЬ С  
МЕНЯ ПРИМЕР.**

говорили, думали дойду ли до конца? Когда выступила, сказали: «Мы очень тобой гордимся!» Дочка восхищается, что у неё такая мама. Сказала, что хочет взять с меня пример. Слышать такие слова от детей приятно до слез!

**ТАТЬЯНА:** Каковы твои параметры как фитнес-модели?

**АННА:** Мои параметры 95-65-96, при росте 175 см. и весе 62 кг. И не без гордости скажу, это МЫШЦЫ!

**ТАТЬЯНА:** Что мы ещё не знаем, а стоило бы, о буднях и праздниках фитнес-моделей? Подводные камни, неожиданности приятные и неприятные, может быть, сверхмерные финансовые затраты? К чему быть готовым тем, кто воодушевится твоей историей?

**АННА:** О, да! Стать фитнес-биккини – это дорогое удовольствие! И эти затраты лучше планировать сразу. Посещение зала, занятия с тренером, спортивное питание, образ для выступлений: купальник, туфли, грим, макияж и все сопутствующие моменты (волосы, ногти, лицо долж-

ны быть в надлежащем порядке). Это всё стоит определённых и немалых затрат. Да и праздников у «бикиний» нет. Режим во всем: еда, сон, тренировки и ограничения повсюду!

**ТАТЬЯНА:** Расскажи, в чём тогда кайф? Какое удовольствие ты испытала? Что есть твой результат? Когда поняла, что цель достигнута?

**АННА:** Я кайфнула от сцены! Даже не ожидала, хотя боялась безумно. Было много эмоций и после выступлений – радость и опустошение, но я поняла, что хочу туда снова! А самое главное – идеальное тело, которое я увидела, наверное, первый раз в жизни. Я ещё никогда не была в такой спиральной форме.

**ТАТЬЯНА:** Планы в спорте и жизни: что ещё хочется реализовать в ближайшее время?

**АННА:** Планы в спорте: работаем дальше и только улучшаемся! Скоро новые сезоны. А в жизни... Муж наконец-то меня дождался дома. И хочется отдохнуть от всего вместе. Восполнить пробелы во внимании к любимому и чаще общаться с детьми. Планируем совместный отпуск. Ещё скоро ожидается переезд в дом. Очень хочу заняться изучением английского языка, и, конечно, вернуться к основной работе.

**ТАТЬЯНА:** Ты не скрываешь свой возраст, но тебе никто не верит!

**АННА:** Да, мне 35, но вспоминаю я об этом только когда смотрю на мою старшую дочь Полину. Главное, всегда следить за собой, и тогда в 50 можно выглядеть на 30.



**ДА, МНЕ 35, НО  
ВСПОМИНАЮ  
Я ОБ ЭТОМ  
ТОЛЬКО КОГДА  
СМОТРЮ НА МОЮ  
СТАРШУЮ ДОЧЬ,  
КОТОРОЙ 16 ЛЕТ.**

# КЕРАМИЧЕСКИЕ ВИНИРЫ Е-МАХ

Виниры Е-МАХ – эстетика и качество от немецкого производителя



эксперт рубрики  
врач стоматолог-ортопед  
**Александр БИСЕРОВ**



НЕМЕЦКИЕ ВИНИРЫ Е-МАХ УЖЕ БОЛЕЕ ДВУХ ДЕСЯТКОВ ЛЕТ НА РЫНКЕ. СЕГОДНЯ ОНИ СТАЛИ ОЧЕНЬ ДОСТОЙНОЙ АЛЬТЕРНАТИВОЙ ЛЮБЫМ ДРУГИМ МАТЕРИАЛАМ, В ЧАСТЬНОСТИ – КЛАССИЧЕСКОЙ КЕРАМИКЕ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ПРОДОЛЖАЕТ РАБОТАТЬ НАД КАЧЕСТВОМ МАТЕРИАЛА, ПОЭТУМУ ЕМУ ОТДАЮТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ВСЕ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ.

Виниры Е-MAX справедливо называют аналогом люминиров – любимым инструментом звезд для создания голливудской улыбки. Особенность заключается в толщине этих конструкций: она действительно почти сопоставима с люминирами – 0,3-0,6 мм. Многие стоматологи уже оценили надежность и эффективность их применения.

## Преимущества Е-МАХ перед другими изделиями

**Важно!** В отличие от обычной керамики, они создаются из прессованного материала, который за счет минимизации пор становится более плотным и твердым. При этом эстетика сохраняется на очень высоком уровне.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБ



Виниры тонкие – их толщина со-  
поставима с контактной линзой.  
Это избавляет от необходимости  
удалять значительный объем  
собственных тканей при обточке.  
В ряде случаев их фиксируют и  
вовсе без снятия части эмали.  
Конструкции надежно закрепля-  
ются с помощью специального  
клея, содержащего компоненты  
для борьбы с кариесом.



Большой спектр оттенков и  
светопроницаемость, свойствен-  
ная природной эмали, позволяет  
выбрать виниры практически  
для любого пациента, полностью  
учитывая характеристики его  
собственных зубов, – они будут  
выглядеть натурально. Точности

установки конструкций помога-  
ют технологии компьютерного  
3D моделирования – это дает  
возможность исключить любые  
погрешности.

Прочность IPS E-MAX обеспечи-  
вает долговечность службы: пла-  
стинки не утрачивают первона-  
чального оттенка даже через 10  
лет. Материал гипоаллергенен,  
поэтому может быть использован  
даже у тех пациентов, которые  
страдают аллергическими реак-  
циями. Он не выделяет токсиче-  
ских веществ, не окисляется и не  
вступает в реакции со слюной.  
Технология изготовления исключи-  
чает вероятность повреждения  
десны вокруг конструкции.



К плюсам можно отнести и цену:  
виниры обойдутся в сумму около  
18 тысяч рублей, что недорого в  
сравнении с люминирами.

## Этапы установки

Подготовка к протезирова-  
нию винирами подразумевает  
осмотр полости рта и санацию  
при необходимости (удаление  
кариозных образований и  
обновление пломб). Также  
проводится профессиональ-  
ная чистка.

Реставрация винирами E-MAX  
осуществляется в несколько  
этапов:

- ① подготовка: обработка  
поверхности зубов;
- ② выполнение слепка и  
направление его в зуботехни-  
ческую лабораторию;
- ③ создание временных накла-  
док, чтобы обеспечить эстети-  
ку улыбки на время изготавле-  
ния постоянных виниров;
- ④ изготовление виниров в  
лаборатории;
- ⑤ фиксация виниров с помо-  
щью стоматологического клея.



**тел.: 52-55-56**  
ул. Мира 15а

**тел.: 77-95-55**  
ул. Сперанского 17

ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

витавизаж.рф



## МЕЗОСТРИП-ОМОЛОЖЕНИЕ

**Б**ольшое количество аутоиммунных заболеваний не позволяет нам использовать инъекции и лазерные процедуры, а также некоторую физиотерапию в косметологии. На помощь приходят эстетические процедуры и атравматические аппаратные методики.

Одной из таких процедур является гидродинамическое воздействие аппарата «Мезострип». Это израильская технология, разработанная выходцем из России, – метод интрафолликулярной инфузии посредством вакуумной втяжки кожи. Вращающаяся насадка деликатно шлифует кожу, и в это время подается коктейль по проблеме. Это коктейли с гиалуроновой кислотой, пилинговые коктейли, пептидные комплексы и т.д.

В пору подается жидкая фракция препарата, за счет этого кожа получает питание и увлажнение. Насадка, из которой подается коктейль, является одноразовой, и после процедуры утилизируется. Процедуру можно применять для любого типа кожи, как атравматичную чистку лица, процедуру «выходного

дня», безъинъекционную мезотерапию курсом, а также для внедрения лечебных коктейлей при розацеи, угревой сыпи, для коррекции гиперкератоза.

Процедура «Мезострип» очень хорошо пролонгирует эффект от инъекционных воздействий, т.е. может применяться после контурной пластики, ботулинотерапии, лазерной шлифовки. Эффективна при выравнивании рельефа кожи: рубцов постакне, различных шрамов, келоидных и атрофических, гипертрофических рубцов (даже после операционных). Применяется метод для осветления интимной зоны у женщин, различного рода пигментации. За время нашей работы отмечено улучшение качества кожи в области кисетных морщин (морщины вокруг рта).

Система «Мезострип» безболезненна и безопасна, применяется на любом участке тела, не имеет осложнений, запускает процесс регенерации кожи и укрепляет ее иммунитет без травм, поэтому может применяться без ограничения возраста пациента и круглогодично. Это одна из лучших биотехнологий XXI века.

📍 г. Владимир, ул. Мира, 15  
VK [vk.com/club147622161](https://vk.com/club147622161)

📞 +7 4922 52-55-45  
+7 910 187-37-01

✉ @granicclinic  
facebook.com/ГраницКлиник

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## ГЕШТАЛЬТ-FEST «СВОЁ МЕСТО»

**2 ноября  
(Суббота)  
11:00-18:00**

**Есть вопросы, ответы на которые ищет  
каждый из нас:**

- Как развить силу воли, перебороть лень и достичь успеха?
- Каковы причины прокрастинации?
- Как научиться радоваться жизни и избавиться от гнетущих мыслей?
- Как быть в хороших отношениях с собой, супругом, родителями, детьми, друзьями и коллегами?
- Как пережить расставание?
- Как перестать постоянно лечиться?
- Как сделать так, чтобы хотелось и моглось?

**12 профессионалов в области психологии  
и Гештальт-терапии помогут вам  
разобраться в себе и найти пути выхода  
из эмоционального кризиса.**

### **Адрес:**

**Владимир, улица Подбельского, 14,  
Гештальт-центр**

### **7 часов и 9 мастерских на выбор**

**+кофе-брейк+новые знакомства**

**+дружелюбная атмосфера.**



Для регистрации  
проходите по ссылке  
<https://vk.com/gestaltstudya33>  
или звоните по телефону  
8 (904) 592-20-30  
**Вход – 500 рублей**

### **«Жить здорово!»**

Устали лечиться?  
Лекарства дают временный эффект?  
Мы расскажем, что говорит вам тело, через вашу болезнь.

**Ведущие: Бикина Наталья и Мосин Александр**

### **«Осторожно, отношения: борьба за власть в паре»**

На мастерской разберём, что за этим скрывается. Какие потребности партнеры пытаются удовлетворить.

**Ведущие: Храмов Сергей и Сиднева Лариса**

### **«Труд и счастье быть отцом»**

Мужской разговор о том, как не стать чужим человеком собственному ребёнку.

**Ведущие: Храмов Сергей и Мосин Александр**

### **«Неудовлетворенность в отношениях. В чём причина?»**

Вы устали от неудач в личной жизни?  
Или вас не устраивают отношения с близким человеком?  
Приходите за изменениями!

**Ведущие: Можарова Наталья и Сиднева Лариса**

### **«Идеальный ребёнок»**

**Мастерская для родителей с детьми 7-10 летнего возраста**  
Что таится в душе идеального ребёнка?  
И как найти подход к неидеальному?  
Приходите со своим ребёнком, мы найдём ответы на эти и другие вопросы вместе.

**Ведущая: Петюк Наталья**

### **«Создавая напряжение»**

На этой мастерской вы сможете узнать о своём поведении и способах защиты в конфликте, с помощью арт-терапии.

**Ведущая: Норкина Марина**

### **«Знакомство с телом=знакомство с собой»**

Вам знакомы страхи самовыражения и страхи оценки?  
Приходите и вы получите навыки замечать телесные реакции в разных жизненных ситуациях, которые помогут справляться с этими страхами.

**Ведущая: Анисимова Татьяна**

### **«Пробуждая женственность»**

Чего хочет женщина внутри вас?  
Задумывались ли, ваши желания действительно ваши?  
Сделайте шаги к знакомству с собой настоящей!

**Ведущие: Шибанова Елизавета и Ливада Татьяна**

### **«Дорога к мечте»**

Хотите узнать, что поможет осуществить ваши желания и приблизиться к мечте?  
На этой мастерской вы получите ответ.

**Ведущая: Казарова Евгения**

# «Побывать» на море за 3000 рублей!

Мечтаете побывать на море, не выезжая из города? Получить витамины и микроэлементы, важные для здоровья, отдохнуть... Море совсем рядом! В салоне красоты «Багира» готовы Вам его подарить.

SPA - ПРОГРАММА «ДАРЫ МОРЯ» использует полезные свойства морских водорослей FUKUS VESICULOSUS(ALGOLOGIS). Это источник магния, йода, калия, серы, кремния, которые необходимы нашему организму.

В программу входит пилинг, водорослевое обёртывание и массаж. SPA - ПРОГРАММА «ДАРЫ МОРЯ» способствует снятию отечности, улучшению оттока лимфатической жидкости, уменьшению чувства усталости и обладает ярко выраженным антицеллюлитным эффектом.



СЕАНС  
2 ЧАСА  
всего за  
**3000₽**

**algologie**  
FRANCE



**Багира**  
салон красоты

телефон:

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

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

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.



жилой комплекс  
**ОТРАЖЕНИЕ**

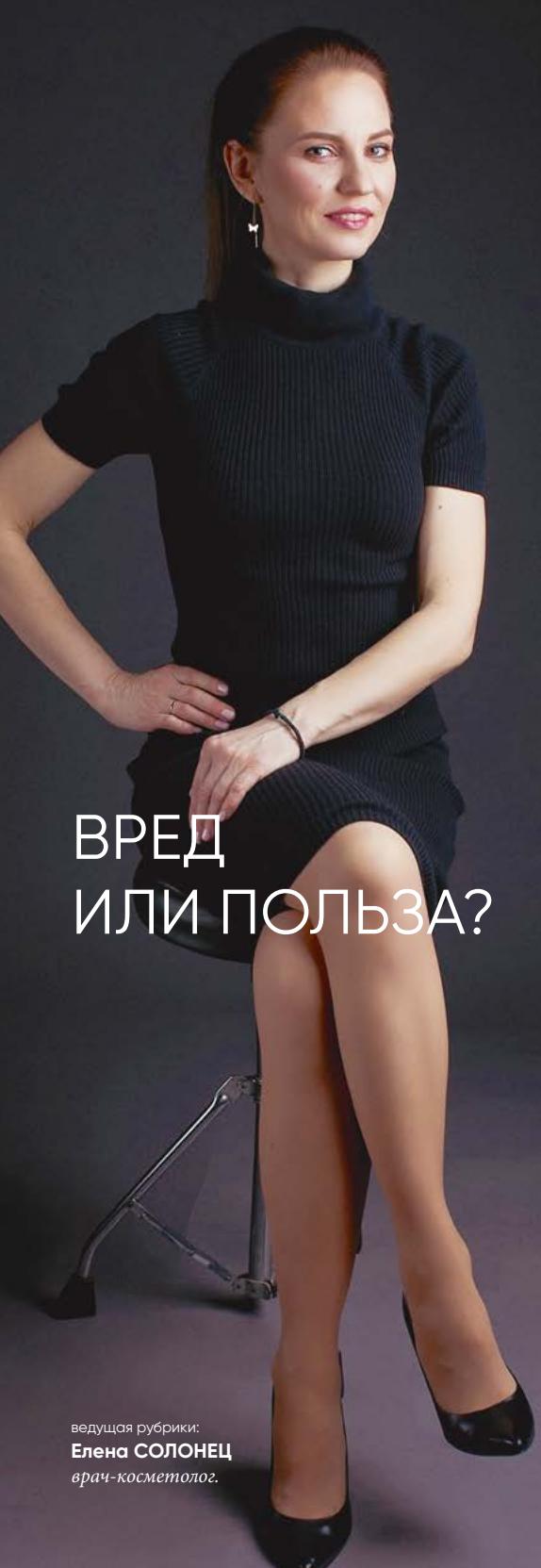
| ТВОЕГО ТВОЕГО  
СТИЛЯ

25-00-42



Подробности на страницах 48-49 ➔

Застройщик ООО "МоноСтрой"  
Проектная декларация на сайте [monostroy33.ru](http://monostroy33.ru)



ВРЕД  
ИЛИ ПОЛЬЗА?

ведущая рубрики:

**Елена СОЛОНЦЕЦ**  
врач-косметолог.

# КО ФЕ

НАВЕРНОЕ, САМЫЙ ЧАСТЫЙ  
ВОПРОС, КОТОРЫЙ Я СЛЫШУ НА  
ПРИЕМЕ: «А КОФЕ ВРЕДЕН ДЛЯ  
КОЖИ?»

ПОЭТОМУ СЕГОДНЯШНЮЮ СТАТЬЮ  
РЕШИЛА ПОСВЯТИТЬ ИМЕННО ЕМУ.

## Рассмотрим плюсы и минусы кофе. СНАЧАЛА ПОГОВОРИМ О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ КОФЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА.

Современные исследования говорят о пользе напитка. Они показали, что употребление четырёх чашек качественного кофе в день значительно снижает вероятность старческого слабоумия, известного как болезнь Альцгеймера, или полностью защищает от этого недуга.

Также ученые выяснили, что кофе не повышает вероятность развития расстройств в работе сердечно-сосудистой системы, а, напротив, снижает их риск.

Усиленное выделение мочи полезно для организма. Выведение воды помогает предупредить артериальную гипертензию. Получается, что кофе – сильный диуретик, и это полезно. Главное, не забывать после кофе выпить стакан воды, чтобы не наступило обезвоживание.

Натуральный кофе богат калием и магнием, что тоже очень полезно для сердечно-сосудистой системы, если не злоупотреблять напитком. Магний благотворно влияет на ткани человека, способствуя правильному и своевременному расширению и сужению артерий.

Важно отметить, что кофе положительно действует на моторику кишечника, предотвращая такое неприятное явление, как запор.

## ТЕПЕРЬ О ВРЕДЕ КОФЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА.

Неправильное употребление напитка часто дает побочные эффекты. Под неправильным подразумевается потребление кофе, несмотря на серьезные

заболевания и противопоказания или слишком высокие потенциально опасные для здоровья дозы.

Некоторые специалисты считают, что этот напиток вреден в любом виде, так как провоцирует физическую зависимость, которая дает о себе знать при воздержании от напитка. Если зависимость есть, то отказ сопровождается мышечными болями, плохим настроением, головной болью, повышенной раздражительностью или сонливостью.

Кофе вредит нервной системе, которая находится под постоянной стимуляцией и пребывает в состоянии возбуждения. На фоне стрессовой нагрузки нервные клетки могут истощаться, что вызывает различные сбои.

Внушительные дозы кофе – одна из причин психозов и агрессивного поведения.

Проблема потемнения зубной эмали – тоже побочное действие кофе.

Если пить кофе на пустой желудок, то может повыситься кислотность желудочного сока и в последствии развиться язва желудка, нарушиться функция поджелудочной железы и печени.

Кофе содержит вещество, сходное с холестерином, – кафестол. Оно может принимать участие в формировании опасных образований – атеросклеротических бляшек.

Кафестола больше в натуральном молотом кофе, который вариится на огне в турке. Хорошие кофемашины содержат фильтры, отсеивая вредные вещества, поэтому если у вас есть гиперхолестеринемия, лучше пить кофе из кофемашин.

Ну и напоследок вечная тема для споров, где больше кофеина: в чае или кофе. В дорогих качественных сортах чая заключено больше кофеина. Кофеин в избытке содержится в молодых листочках и почках чая. Порция эспрессо, в основе которой стопроцентная арабика, содержит кофеин порядка 1,2%. А чашка чая Ассам имеет до 4% кофеина.

Но надо учитывать, что, благодаря алколоиду танину, кофеин из чая мягче действует на нервную систему.

Я думаю, фана-

тизм – это всегда плохо. Если очень хочется кофе, наверное, ничего страшного нет в том, чтобы выпить 2–3 чашки в день, если нет противопоказаний. Не забывайте главное – выпить 1,5 литра воды.

Я надеюсь, что наша информация была вам полезна.

Будьте красивыми и здоровыми!

Любые вопросы по косметологии вы всегда можете обсудить с нами в Инстаграме на нашей странице [@molodost33](#).



# ДВЕ *Wow*-ПРОЦЕДУРЫ ОСЕНИ.

Девочкам читать обязательно!

Требование к современной девочке от 15-ти до 70-ти лет: быть естественно прекрасной в любое время суток и при любых обстоятельствах. Работа, дети, погодные условия? Кому до этого есть дело?! Поэтому нам всем просто необходимы красивые здоровые волосы и такое же лицо.



## ВОЛОСЫ.

Бабушкины сказки – ем редьку/коноплю/мою голову хозяйственным мылом и ничего – как вы сами понимаете, остаются сказками. Поэтому только консультация реально грамотного специалиста и подбор ИНДИВИДУАЛЬНОГО ухода!

Просто покрасить волосы и забыть/ить на месяц – дело хорошее, но не для нас. Единственно работающая формула: окрашивание в салоне + салонный уход + профессиональный домашний уход. И здесь, как с бадами и всем остальным, панацеи не существует! Только профессионал может объективно оценить структуру волоса, состояние кожи головы и подобрать по-настоящему действенный уход именно для вас.

Например, я – **АЛЕКСАНДРА ЕСПАЕВА**, ОСНОВАТЕЛЬ И ИДЕЙНЫЙ ВДОХНОВИТЕЛЬ СТУДИИ «4 ГОЛОВЫ», ПАРИКМАХЕР-СТИЛИСТ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ТРИХОЛОГИИ – постоянно учусь и изучаю, подбираю и ищу. Выбираю для салона самые работающие бренды и линейки уходов. Приходите в студию на консультацию и знакомство!

МЫ – КОМАНДА, И ДОРОЖИМ СВОЕЙ РЕПУТАЦИЕЙ И КАЖДЫМ КЛИЕНТОМ.  
ВСЕХ ЖДЁМ В СТУДИИ «4 ГОЛОВЫ». ВАШИ САША ЕСПАЕВА И ЭЛИНА ЗЕЛЕНКОВА.

## ЛИЦО.

Здесь без перманентного макияжа никуда. Но! Перманентный макияж макияжу рознь! Кто-то, возможно, готов рисковать и экспериментировать, но только не мы. Эпоха броского, кричащего мейка прошла. Мир за естественную красоту. Современный перманент способен исправить асимметрию и закамуфлировать рубцы, восполнить недостаток цвета, подчеркнуть или скрыть достоинства/недостатки.



**ЭЛИНА ЗЕЛЕНКОВА** – сооснователь студии «4 Головы», визажист, бровист, мастер по перманентному макияжу с медицинским образованием – работает в самой поверхностной технике «Наныжение» по собственной авторской методике. Методика родилась не сразу, а в итоге многолетней практики и обучения нон-стоп в разных школах перманентного макияжа Питера и Москвы. Перманент от Элины не сходит пятнами, не меняет цвет, сохраняя первоначальный эффект не менее года, за счет использования стойких и цепких пигментов ведущих марок

наш адрес:

Октябрьский пр-т 7, офис 205

instagram:

@4golovy

телефон:

8 915 795 11 71



булочки  
из собственной  
пекарни



крафтовые  
лимонады  
ручной работы



# ИГРАЕМ, ОТДЫХАЕМ, КУШАЕМ.

по промо-коду

**BEEF\_BULKI**

270 ₽

спеццена на бургер  
**КЛАССИЧЕСКИЙ DOUBLE\***

по промо-коду

**VR\_BURGER**



Спеццена  
на 1 час любых игр в парке  
250 ₽\*

г. Владимир,  
пр-т Ленина 29б



@bull\_corns



8 960 721 03 55



@vrplay\_park



8 900 582 33 11

\*Акция действует 2 недели начиная с момента выхода журнала в свет. Подробности акции уточняйте у сотрудников заведений.

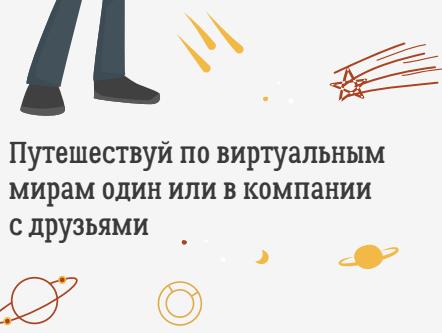


парк  
виртуальной  
реальности



**VR Play**

развлечение нового формата



Путешествуй по виртуальным  
мирам один или в компании  
с друзьями



С Т А М Б У Л

К А П П А Д О К И Я

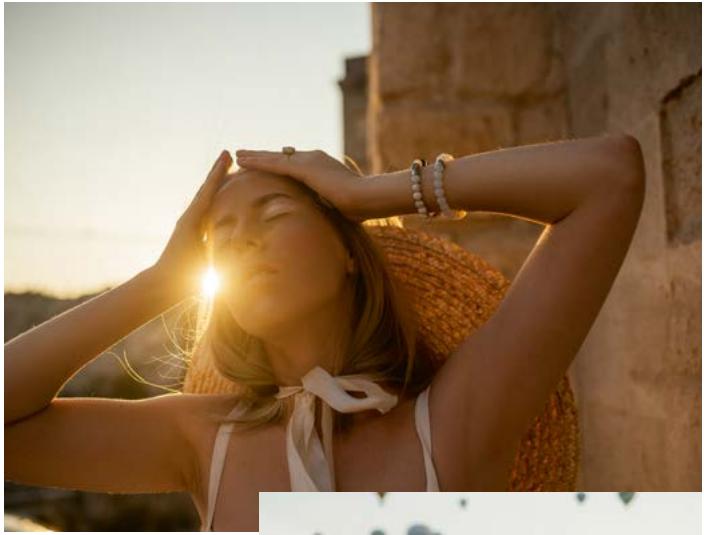
В ОБЪЕКТИВЕ команды

P E O P L E

Недавно команда студии People в составе фотографа Алены Смоляк, визажиста Кати Глуховой, стилиста Софи Кожевниковой и иллюстратора Тани Маклашиной отправилась в путешествие и фототур по Турции. Результатом стали невероятные кадры из самых красивых мест Стамбула и Каппадокии. Девушки привезли с собой море впечатлений и советы, как сделать путешествие в эти места незабываемым!

## С П Р А В К А

Если вы всегда мечтали отправиться в воздушное путешествие, то совершивший такой тур лучше именно в Каппадокии. Полеты на воздушном шаре организуются там круглый год. Однако разумнее всего отправляться на прогулку по воздуху в период с конца апреля по октябрь – время, когда в Турции идет разгар туристического сезона. С воздуха можно насладиться впечатляющими сюрреалистичными пейзажами местных долин, каждая из которых имеет свои отличительные особенности.

**София КОЖЕВНИКОВА:**

1. Одевайся, чтобы сочетаться в пейзажами! Выбирай бежевые, песочные и кремовые цвета, тогда образ будет гармоничным с окружающей обстановкой. А для смелых – полностью белый наряд! Круто же?

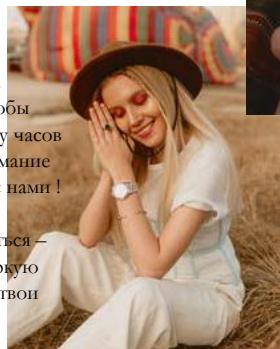


2. Шары в Каппадокии взлетают не каждое утро, но надежда есть всегда, поэтому заранее подготовь наряд: проверь, все ли отражено и подходит ли аксессуары к образу?

3. А если тебе не хочется ни о чем переживать, а хочется прийти и чтобы тебя собрали, как настоящую принцессу, тогда просто полетели в следующий тур с нами!

**Катя ГЛУХОВА:**

1. Шары взлетают на рассвете. Поэтому позаботься о том, чтобы выпасть и проснуться за пару часов до восхода солнца. Удели внимание макияжу и укладке! Или лети с нами!



2. Если не успеваешь накраситься – крась губы! Заранее положи яркую помаду в сумочку. Она спасёт твои фотографии в любом месте.



над материалом работали:  
фотограф: [esmolyak\\_photographer](#)  
стилист: [@sophie\\_kokos](#)  
визажист: [@kat\\_gluh](#)  
иллюстратор: [@tanyamaklashina](#)  
организатор фототура: [@studio.people](#)

Одежда: [ПодругаДруга](#)  
аксессуары: [RozoStore](#), [Koko.kokoshnik](#) и [Galaut](#)



ЕСЛИ ТЫ  
ПРОШЁЛ С  
НАМИ ВЕСЬ ПУТЬ,  
ПОЛУЧИ СВОЙ ПОДАРОК  
В STUDIO PEOPLE!



# СТИЛЬ ГОРОДА

ДЕЛОВОЙ

С Т И Л Ь

МИНИ-ЮБКИ НА РАБОТУ  
МОЖНО, А ЦВЕТОЧКИ — НЕТ!  
ДА, ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ.

СО СВЕТЛАНЫ АФАНАСЬЕВОЙ



**H**азвали деловой дресс-код Smart casual. Сказали, мол, поприличнее одевайтесь на работу. Офисные работницы дружно понакупили платья-футляры, а кто похитрее, тот достал костюм с защитой диплома, которая была в далеком году.

И в итоге смартом не пахнет.

На работе человек в среднем проводит 11 лет — приличный срок. Именно поэтому дамы пытаются не терять времени даром и всеми доступными способами компенсируют меньшее количество выходных. В ход идут шпильки, и вырезы — ведь именно на работах знакомятся чаще всего. И новые серьги крестами продемонстрировать хочется, и синим лаком на ногтях блеснуть.

Но все-таки чем профессиональнее вы выглядите, тем больше шансов на карьерный рост и выше зарплата. И тут главное — вычеркнуть лишнее и оставить самое важное.

Деловой стиль — это собранность, лаконичность и современность. Поэтому за пределами деловой капсулы гардероба остаются:

- старомодные фасоны;
- обтягивающие платья, глубокие вырезы;
- прозрачность, какая бы она ни была стильная;
- кроп-топы, даже если ваш пресс с обложки фитнес-журнала;
- сетка и кружево;
- обувь на платформе, которая ассоциируется со стриптизом, что совсем не вяжется с рабочим настроем;
- пшиканье любимым парфюмом раз в два часа;
- цветочный принт;



– бохо-отсылки, например, бахрома, летящие ткани;  
– стиль спорт-шик, когда создается впечатление, что на работу заскочила из спортзала чисто попить протеиновый коктейль;  
– все соломенные и яркие аксессуары;  
– бесформенные сумки.

Смарт-кэжуал имеет ограничения по цветам. Можно использовать растяжку ароматов, синих, зеленых, оттенков охры и бежевого, приглушенных вишневых, пудровых. Все остальное — редкими вставками принта. Это значит, если у вас красный

брючный костюм, то в нем можно куда угодно, только не на работу.

Современный деловой костюм может быть как немного оверсайз, так и приталенный. Принт — клетка, гусиная лапка, полоска.

Брюки с высокой или средней посадкой, можно с чуть оголенной щиколоткой. Можно джинсы, но без намека на украшения.

Юбка должна хорошо держать форму и быть из плотных тканей. Можно кожу и твид, плиссировку и асимметрию.



Миниатюрным девушкам можно и нужно носить мини, если фасон не облегающий.

Блузы и рубашки из плотной ткани. Разрешается герметичный принт, в том числе и горох. Блуза может быть из шелка, украшенная бантом.

Топы в бельевом стиле с кружевами — табу, но их можно заменить на футболку или трикотажный простого кроя топ или водолазку.

Платья лаконичного кроя, особый шик — носить их с брюками.

Обувь — каблук до 5 см, можно с туфли открытой пяткой.

Обратите внимание на трефовый квадратный вырез и деликатную шнуровку — отсылку к викторианскому стилю. Можно и кроссовки с кедами, но очень спокойные и в оговоренных цветах.

Если высокие сапоги, то они должны быть и правда высокими, но заканчиваться под коленом. Юбке при этом следует колено закрывать.

Челси и ботильоны — с юбками, оксфорды и брогги — с брюками.

И вот вы такая деловая надеваете... пуховик и чешете на работу.

Верхняя одежда — тренч или пальто, и никаких капюшонов.

Аксессуары — геометрическая и лаконичная бижутерия. Лучше носить часы, чтобы во время деловых переговоров не лезть в телефон, чтобы посмотреть время.

Сумки — формы «Kelly» или «Тоут», кросс-боди и вернувшиеся в моду сумка-багет. Можно носить две сумки — вторая формы шоппера из эко-кожи для аксессуаров на вечер, книги и вкусняшки.

Как формировать минимальную деловую капсулу?

- Костюмы – 1-2 шт;
- брюки, юбки, пиджаки (жакеты) – по 2 шт;
- туфли, рубашки – 6-9 шт. К одному низу должно подходить три верха;
- обувь – 2-3 пары;
- сумка – 1-2 шт;
- аксессуары – часы, серьги – без счета.

Верхов всегда должно быть больше. Их запоминают и именно они создают настроение образу. Ходить в одном и том же два дня подряд — моветон. Как и переобуваться в одну и ту же пару обуви на работе, лучше иметь 2-3 варианта.

Ваш заработка увеличится, как только вы внедрите все рекомендации по деловому стилю, а если нет, то придется все-таки поменьше сидеть в соцсетях и побольше работать. Надеюсь, до этого не дойдет.



ЭКСПЕРТ В МАТЕРИАЛАХ



RADO CAPTAIN COOK\*

ВИНТАЖНАЯ ЛЕГЕНДА В НОВОМ ВОПЛОЩЕНИИ. НЕОТРАЗИМЫЙ ДИЗАЙН.

**RADO**  
SWITZERLAND



Часовой салон  
**Мировое время**

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

## печатать до формата В2



Журналы, каталоги, брошюры, альманахи,  
справочники, годовые отчеты, книги в  
мягком переплете с внутренним  
блоком на мелованной и  
офсетной бумаге, буклеты,  
листовки, флаеры, афиши,  
корпоративные газеты,  
календари квартальные и  
домики, календарики, прайс-  
листы, деловая документация,  
этикетки, наклейки, стикеры, папки,  
бланки на самокопирующейся бумаге,  
шелфтокеры, воблеры, коробки, упаковка  
и дисконтные карты.



+7 987 751 5888 , arin11a@yandex.ru (Марина Панкова); [www.upnn.ru](http://www.upnn.ru)

**HEIDELBERG**  
Speedmaster

# НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ В СТИЛЕ ТЕЛЕШОУ



ВЕЧЕРНИЙ  
ДОБРОГРАД



ВЕДУЩИЙ  
ЕВГЕНИЙ РЫБОВ

8 800 600 80 50

СКИДКА 20%  
при бронировании до 15.11.19 г.

0+

# ЖК «Отражение» - впечатляющий набор преимуществ



Как приятно проснуться утром в теплой и светлой квартире, наливать чашечку ароматного кофе, приготовить любимой семье завтрак, открыть жалюзи, посмотреть на красоту города и улыбнуться новому дню.  
*Наверное, это можно назвать счастьем.*

В самом центре города, между улицами Мира и Горького, есть жилой комплекс «Отражение» - современный, тихий, уютный. Он из тех, что принято называть элитными.

**Достоинств у комплекса, действительно хватает:**  
квартиры повышенной комфортности, близость к историческому ядру Владимира и живописным берегам реки Содышка, удобная транспортная инфраструктура, позволяющая оперативно попасть в разные части города.

Четыре 17-этажных дома станут украшением панорамы Владимира. Строгая архитектура, лаконичность и продуманность отделки, неброская красота подчеркивают высокий статус «Отражения».



## Четыре 17-этажных дома



Будущие жильцы, в свою очередь, получат **сервис и комфорт** на закрытой территории комплекса, оборудованной системой видеонаблюдения. К их услугам будут **супермаркеты, кафе, фитнес-центр, медицинский центр, детский сад и школа.**

Для тех, кто ведет активный образ жизни на территории комплекса запланированы спортивные зоны с различными тренажерами, площадки для волейбола, баскетбола и мини-футбола, а также собственная велопарковка.

На территории комплекса предусмотрена лаундж-зона – пространство, предназначенное для спокойного времяпрепровождения и общения жителей. Семьям с детьми тоже найдется, чем заняться: здесь появятся современные детские площадки для всех возрастов.

Проект ЖК «Отражение» продуман до мелочей. Отличительная особенность – оптимальные расстояния между домами в сочетание с **большим количеством «зеленых зон»**.

Недалеко от комплекса находится облагороженная территория облагороженного Соловьиного пруда, видом на который можно наслаждаться из окон вашей будущей квартиры. Проект благоустройства и озеленения территории учитывает природные условия местности и ее географические особенности.

Вы будете жить в центре города, в современном доме, но ощущения «каменных джунглей» никогда вас не посетят.



**И конечно, ваши дети скажут спасибо за верный выбор.**

Ведь квартира в ЖК «Отражение» – это не просто пространство для жизни.

**Это территория, чтобы быть счастливым!**



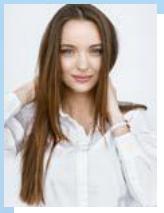
**Остались вопросы?**

Специалисты проконсультируют Вас по всем интересующим вопросам о ЖК «Отражение»:  
**+7 (4922) 25-00-42**

**Официальный сайт:** monostroy33.ru

Застройщик ООО «МоноСтрой»

Проектная декларация на сайте monostroy33.ru



автор:  
Иванова Мария  
PR и SMM-специалист



# ВЕСЬ ХЕЛЬСИНКИ ЗА ВЫХОДНЫЕ

## От редактора:

Представляем нашего тревел-блогера Марию Иванову. Маша уже дебютировала в сентябрьском номере журнала с рассказом о Кипре. Она с мужем путешествует и будет делиться своим опытом с читателями журнала.

**Мария** @maria\_notes

PR и SMM-специалист, преподаватель английского языка

**Илья** @ilya\_tesakov

предприниматель, маркетолог



## ЧТО ПОСМОТРЕТЬ В ГОРОДЕ ЗА ПАРУ ДНЕЙ?

Изучить город со всех сторон при первой поездке по Финляндии помог персональный гид Хабас, который прекрасно говорит по-русски. Мы заказали обзорную автомобильно-пешеходную экскурсию по Хельсинки и за день объездили с гидом весь город вдоль и поперек. Он показал самые интересные и красивые места: парки, площади, проспекты, церкви, необычные постройки, ботанический сад.

Одной из первых мы увидели современную библиотеку «Ооди». Это место не только для хранения книг. Для посетителей работают читальный зал, детский клуб, экспериментариум, кинозал, музыкальная студия, коворкинг, кафе, обучающий центр. Вы можете зайти в игровую комнату, сделать аудиозапись в музыкальной студии или напечатать что-то на 3D-принтере. Библиотека становится одновременно и местом встречи по интересам, и образовательным центром, и зоной отдыха. Каждый сможет выбрать здесь интересные развлечения и полезные занятия на свой вкус.

**В** этом году мы захотели увидеть Северную Европу, а именно посетить скандинавскую страну Финляндию, узнать культуру и менталитет местных жителей. Чтобы посмотреть весь Хельсинки, попробовать финскую кухню и погулять по центральным улицам, нам хватило двух дней.

Нашей следующей остановкой был Зимний сад. Вход в крытую оранжерею бесплатный, поскольку так завещал его создатель Якоб Линдфорс еще в 19 веке, чтобы горожане свободно посещали сад и любовались цветами. По размерам он небольшой: состоит из трёх залов, в которых множество видов растений и цветов со всего мира. Сад украшает фонтан с декоративными карпами. Посетителей обычно не очень много, в саду царит атмосфера гармонии и уюта. Можно сесть с книжкой под пальмой и релаксировать в спокойной обстановке.



Следующим мы посетили один из самых больших православных храмов Северной и Западной Европы — Успенский собор. Храм из красного кирпича с

золотыми куполами стоит на возвышенности. Внутри собора красивое убранство и много икон.

Необычная лютеранская церковь Темппелиауко с уникальной архитектурой вырублена в скале. Внутри отличная акустика и оригинальное оформление: стены из скальных пород и купол из меди со вставками из стекла, через которые в церковь проникает свет. В церкви есть орган и места для сидения, поэтому там проводят концерты классической и органной музыки. Под куполом царит атмосфера умиротворения.

За наше путешествие мы успели посмотреть и лютеранскую церковь Святого Иоанна в неоготическом стиле. Это самая большая по количеству сидячих мест каменная церковь Финляндии. Внутри также устраивают концерты органной музыки и разные мероприятия.

На противоположной стороне улицы расположен Музей дизайна с двухэтажной экспозицией. Вы узнаете об истории создания и развития Nokia, Angry Birds и других финских брендов. Экспозиции музея рассказывают о важной роли дизайна в обществе. В музее представлены предметы интерьера, быта, гардероба от исторических времен до современности.



При входе есть небольшая лавка дизайннерских вещей, сувениров и тематической литературы по искусству, а также кофейня. Рядом со зданием музея много небольших магазинов со стильными канцелярскими принадлежностями и дизайннерскими штучками.

Одна из важных остановок в поездке — Сенатская площадь. Главную городскую площадь окружают Сенат, Кафедральный собор, купеческие дома и университет Хельсинки. Таким образом, это место символически объединяет власть, религию, торговлю и образование. На площади стоит памятник российскому императору Александру II, который утвердил для Финляндии Конституцию.

Парк Эспланады в центре Хельсинки больше напоминает прогулочную аллею или сквер между улиц. По пути встречаются памятники, фонтан, рестораны. Парк довольно людный. Его

окружают красивые здания, в которых расположены дорогие бутики. Кстати, архитектура Хельсинки местами напоминает Петроградскую сторону Санкт-Петербурга.

Проспект Маннергейма — одна из центральных улиц Хельсинки. На нем расположены здание Парламента, музей современного искусства Киасма, знаменитый универмаг «Стокманн» и другие торговые центры.

## ГДЕ ПООБЕДАТЬ В ХЕЛЬСИНКИ?

Несколько раз мы останавливались перекусить в центре города в ресторане европейской кухни Virgin Oil Co на проспекте Маннергейма. Там действует система шведского стола с фиксированной оплатой на человека. На обед вам предложат суп, салат, закуски, горячее, напитки и выпечку. Дополнительно можно заказать что-то из меню, например, пиццу или десерт.



# ЦЕНТРАЛЬНЫЙ САЛОН МЕБЕЛИ

С 17<sup>го</sup> по 20<sup>е</sup> сентября Центральный салон мебели принял участие в ежегодной выставке, проходящей в Испании, FERIA HABITAT VALENCIA 2019.



ГОТОВЫ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ НОВИНКАМИ МИРА ДИЗАЙНА И МЕБЕЛИ  
СКИДКИ НА МЕБЕЛЬ ИЗ ИСПАНИИ И ПОРТУГАЛИИ ДО 40%

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



italianacasa.ru  
italmebel33@gmail.com

Еще заходили по рекомендации друзей за лососевым крем-супом в кафе Kappeli, которое находится в парке Эспланады. Это светлое одноэтажное здание с высокими окнами, колоннами и красивой лепниной. Заведение состоит из ресторана и кафе. Из-за высокого спроса иногда приходится ждать свободное место, особенно для компаний. Посетители сами наливают себе суп из большой кастрюли. Когда в нем заканчивается рыба, суп меняют на новый. Еще в меню много десертов и кофейных напитков.

### ЧТО ПРИВЕЗТИ С СОБОЙ И ГДЕ ЭТО КУПИТЬ?

Если вы нацелены на шопинг, посетите крупный торговый центр «Стокманн». Универмаг открыли в 1862 году. В центре Хельсинки находится самый главный магазин сети, который занимает десять этажей. Его площадь насчитывает 50 000 квадратных метров. В универмаге собрана брендовая одежда, аксессуары и косметика, предметы финского дизайна, посуда и сувениры.

Что касается финских качественных продуктов, то их можно купить в финских супермаркетах, например, Alepa или Lidl.



Мы покупали с собой финские сыр, масло, выпечку, кофе Paulig, и конечно, шоколад Fazer.

### ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ В ГОРОДЕ?



Мы выбрали оригинальный шестнадцатиэтажный отель Clarion, расположенный в порту. До центра города мы ходили пешком. В номерах панорамные окна от потолка до пола, современный и минималистичный дизайн интерьера, с утра разнообразные завтраки в ресторане Kitchen & Table. В холле радуют глаз стильный камин, удобная дизайнерская мебель, техника Apple для пользования гостей. На верхнем этаже есть подогреваемый бассейн и сауна. Вечером там можно насладиться видом и расслабиться после долгих прогулок по Хельсинки.

Финляндия понравилась нам своей чистотой, порядком, безопасностью, культурой, высоким уровнем жизни и развитым интеллектом ее жителей. Во всем чувствуется дух европейской цивилизации, которая опережает другие части света во многих аспектах. На этом наше знакомство со Скандинавией не заканчивается. В следующий раз мы планируем посетить Стокгольм и Осло.



**ТЕКСТИЛЬНЫЙ ДИЗАЙН  
ПОД КЛЮЧ**

- шторы
- карнизы
- покрывала
- декоративные подушки
- аксессуары
- солнцезащитная система

**АКЦИЯ!!!**

в предверии новогодних праздников

**СКИДКА 10%**

по промокоду «100ЛИЦа»  
до 31. 12. 2019

предоставляем рассрочку



Мы рады сообщить вам, что  
у нас появились подарочные  
сертификаты!

**ВЫЕЗД ДИЗАЙНЕРА  
БЕСПЛАТНО!!!**

✉ @bahroma33  
📞 8 930 030 12 22  
✉ bahroma33@mail.ru

📍 г. Владимир  
ТЦ "Ашан"  
ул. Тракторная 45а

# ЮНИОРКОД

{программируй будущее своего ребенка с нами}

«ЮниорКод» — это международная школа программирования по уникальной методике обучения из Сколково для детей и подростков от 4 до 18 лет.



**Екатерина Озерянская**

руководитель школы «ЮниорКод» во  
Владимире



**— Екатерина, расскажите,  
почему вы стали работать с  
«ЮниорКод»?**

— Меня, прежде всего, заинтересовал подход в работе и возможности, которые открываются перед учениками. Мы — часть крупнейшей в мире сети детских центров дополнительного образования, сотрудничаем с множеством знаменитых институтов, обладаем внушительным методическим составом и опытом, полученным в работе с более чем семьюстами школами и десятками тысяч детей.

Именно поэтому менее чем за год в России открылось более 30 филиалов школ программирования «ЮниорКод», и одна из них во Владимире.

**— Что за уникальная методика  
обучения из Сколково  
применяется в «ЮниорКод»?**

— Она основана на принципах мыследеятельностной педагогики, что означает развитие базовых способностей ребенка: воображения, понимания и организации. В других школах способности считаются

заложенными с детства, поэтому их не развивают. Развитые базовые способности ребенка дают ему возможность обучаться чему угодно эффективнее своих сверстников.

Более того, ребенок сам совершает открытия, которые были совершены до него. Через эти открытия он усваивает теорию, поэтому гораздо лучше запоминает ее, чем если бы ее напрямую ей транслировали. В «ЮниорКод» мы стараемся отойти от обычной школьной концепции обучения. Наш учитель не транслирует знания, а создает среду для того, чтобы ребёнок сам это

знание получил. При этом ученики не находятся в свободном плавании – педагог прекрасно контролирует процесс.

**– По каким направлениям учат в школе программирования «ЮниорКод»?**

– Чтобы сильно вас не нагружать, я не буду подробно рассказывать про все наши курсы, а разделяю их на четыре категории:

- линейное программирование: «Приключения Юника»;
- визуальное программирование: «Первые шаги в мире кода», «Креативное программирование», «Мобильная разработка»;
- текстовое программирование: «От блоков к тексту: введение в JavaScript и CoffeScript, Python»;
- дополнительные курсы: «Завтра в школу», «Биосик из Блоктауна», «Создай свою историю»; Рулим ИТ: «Управление проектами», «Мастера анимации», «Презентационные технологии».

Помимо обучения программированию, ребята развивают так называемые «мягкие навыки», или soft skills. Это навыки XXI века: умение взаимодействовать, работать в команде, организовывать свою работу и так далее. Soft skills будут востребованными всегда!

**– Очевидный вопрос, который задаст себе родитель: как отразятся занятия ребенка в «ЮниорКод» на успеваемости в школе?**

– Положительно, особенно в предметах, связанных с точной наукой. Например, у нас ребята узнают, что такое координатные плоскости за несколько лет до начала изучения их в школе. Ну и, конечно же, благодаря командным активностям, вашему ребенку



будет гораздо легче находить общий язык со сверстниками и социализироваться в их среде.

**– Что дают ребенку занятия в «ЮниорКод»?**

– Самое первое и главное – возможность получить престижную и интересную работу в будущем. Также мы разовьем навыки XXI века, которые необходимы уже сейчас: коммуникабельность, рефлексию, критическое мышление и умение работать в команде. Более того, ваш ребенок станет успешнее обучаться в школе, будет более организованным и ответственным.

Очень важно, что ваш ребенок сможет решить любую проблему и достичь любой цели, ведь он сможет разложить их на отдельные составляющие и составить план действий. Ну и последнее, мы покажем ребенку, что компьютер – это не просто станция для игр, а очень серьезный инструмент, который поможет создать что угодно. Вместо потребления ваш ребенок займется созиданием.

Мы верим, что наши выпускники создадут то, что изменит мир в лучшую сторону!



Приглашаем детей и их родителей посетить первое БЕСПЛАТНОЕ пробное занятие в «ЮниорКод», на котором ребенок создаст свои первые три проекта и увлечется программированием!



Записать ребенка на пробное занятие можно по телефону +7 (910) 677-03-99 или на сайте juniorcode.ru

**ЮНИОРКОД**

{программирование для детей}

**Откройте мир IT  
вместе с нами**

8 910 677 0 399

8 800 550 07 25

[juniorcode.net](http://juniorcode.net)



# ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ!

Как не прихватить детские болезни  
во взрослую жизнь?



СТАРТОВАЛ НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ДЛЯ СЕМЬИ? ЧЕТКИЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ, РАННИЕ ПОДЪЁМЫ, УРОКИ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ, НОВЫЕ ЗНАКОМЫЕ И ДРУЗЬЯ, ДОЛГОЖДАННЫЕ ВЫХОДНЫЕ И СОВСЕМ НЕЖЕЛАННЫЕ БОЛЯЧКИ.

К СОЖАЛЕНИЮ, ИЗ ШКОЛЫ И САДИКА МОЖНО ВЫНЕСТИ НЕ ТОЛЬКО ЗНАНИЯ, НО ТАКЖЕ ИНФЕКЦИИ, НЕКОТОРЫЕ ИЗ КОТОРЫХ ПРИНЯТО СЧИТАТЬ ДЕТСКИМИ. ПОЧЕМУ ОНИ ТАК НАЗЫВАЮТСЯ И ОПАСНЫ ЛИ ДЛЯ ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ? ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ СРАЗУ С ДЕТСКИМ И ВЗРОСЛЫМ ВРАЧАМИ.

**Сегодня у нас особенно тепло и по-семейному, а всё потому что наши эксперты – отец и дочь:**

Эксперты:

**Наталья Григорьевна ПРУГЛОВА**

врач-педиатр, заведующая отделением педиатрии;

**Григорий Леонидович ДЕМИДОВ**

врач-терапевт, мануальный терапевт

Беседовала: Татьяна КАБИНА

Семейные иллюстрации: Арина РЫМАКОВА

Фото экспертов: Татьяна НИКИТИНА

МУАН: Елизавета ФАНДО



**– Наталья Григорьевна, какие болезни принято считать детскими и почему?**

– Согласно исследованиям ученых, довольно давно выявлен ряд так называемых «инфекций детского возраста». Их суть в том, что ребёнок с учетом специфики растущего организма, его физических и анатомических возможностей способен перенести заболевание с минимальными потерями для себя. В отличие от взрослого сформировавшегося организма!

Поэтому понятие детских болезней существует до сих пор. Благо, сегодня работает отлаженный механизм с подбором лечения, реабилитации и

**– Если заболевание протекает с умеренными симптомами и мало опасно для детей, то стоит ли прививаться? Можно получить естественный иммунитет, переболев?**

Кстати, какой иммунитет сильнее: привитый или приобретённый?

– Естественный иммунитет — это замечательно. Частично он может передаваться и от матери к ребенку. Но гарантий нет. В случае заражения у всех детей возможен разный ущерб здоровью и последующие изменения организма. Для кого-то переболеть окажется просто. Но в ряде случаев это может повлечь за собой серьезные, даже необратимые последствия. Поэтому

Существует устойчивый иммунитет, сформированный одним прививанием или одной болезнью, а есть прививочная культура, которую нужно повторять с определенной периодичностью.

Следить за здоровьем и поддерживать его не так уж просто, но оно стоит того!

**– Как лечить ребёнка, чтобы не заразиться самому?**

– Дети, посещающие сад или школу, настолько просто дают свои заболевания родителям, что уберечься почти невозможно. Однако если брать конкретно детские инфекции, то принято считать, что привитые родители хорошо защищены. Наглядный пример:

## «ЕСЛИ БРАТЬ КОНКРЕТНО ДЕТСКИЕ ИНФЕКЦИИ, ТО ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, ЧТО ПРИВИТЫЕ РОДИТЕЛИ ХОРОШО ЗАЩИЩЕНЫ»

национальным календарем прививок, которому надо отдать должное! Ведь это контроль возникновения самых тяжелых заболеваний, таких как корь, краснуха, паротит, коклюш, дифтерия, ветрянка, гепатит А. Но есть и другие группы заболеваний, к встрече с которыми можно подготовится с детства.

ждать встречи с недугом для того, чтобы обезопаситься от него на будущее, я бы вряд ли назвала разумным подходом.

А что касается силы и стойкости защитных свойств организма, то здесь я обращаю ваше внимание не на способ их приобретения, а на время их действия.

врач, имеющий контакт с заболевшими детьми, не приносит домой оспу, полиомиелит, коклюш. Значит, есть понятие защиты от таких инфекций. Да и от любых других, где благовременно сформирован иммунитет.

**– Наталья Григорьевна, и**

**раз уж так повезло, что вы еще и врач-вакцинолог, сориентируйте, пожалуйста, в какой последовательности взрослым людям стоит привиться от детских болезней? С точки зрения приоритетности и опасности для жизни и здоровья.**

— Для взрослых, равно как и для детей, существует замечательный национальный календарь прививок. Он разработан согласно особенностям течения заболеваний, формированию ответа на определенные инфекции, а также он регулирует и контролирует время введения вакцин. Последовательность может меняться в индивидуальном порядке с учётом особенностей конкретного человека. Это определяется на осмотре терапевта с учетом сдачи обязательных анализов перед введением вакцины. Что же касается универсальной приоритетности, то я бы сейчас обратила внимание на сезонность.

Сейчас и детям, и взрослым актуальна вакцинация от гриппа. Усваивается она порядка 14 дней, поэтому сейчас оптимальное время для подготовки к ежегодному сезону этой эпидемии.



**«СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕГО НЕ ТАК УЖ ПРОСТО, НО ОНО СТОИТ ТОГО!»**

**— Спасибо! Вот мы и перешли от детей к родителям. Григорий Леонидович, чем грозят так называемые «детские болезни» во взрослом возрасте?**

— Взросление человека — это не только развитие и укрепление всех жизнеобеспечивающих систем, но и накопление нежелательных элементов, вроде приобретенных, не долеченных и хрониче-





Елена Мельникова - профессиональный дизайнер интерьеров

# АВТОРСКИЙ ДИЗАЙН, РЕМОНТ И КОМПЛЕКТАЦИЯ ВАШЕГО ДОМА ИЛИ КВАРТИРЫ

3D - визуализация & строительные чертежи

Безупречные интерьеры, в которых удобно жить!



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

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

8-919-003-13-43 | сайт: [elena-melnikova.com](http://elena-melnikova.com) | instagram: [elena\\_melnikova\\_design](https://www.instagram.com/elena_melnikova_design/)

ских заболеваний. Более того, с годами происходит вполне естественный физиологический и биологический износ организма. В связи с чем присоединение любой из детских инфекций влечёт за собой более стойкие осложнения, не полностью купируемые по последствиям. Болезни находят в таком организме новые мишени и увеличивают площади поражения. Это ведёт к потере защиты и снижению качества жизни человека. Например, ветряная оспа (ветрянка). Там, где ребенок может переболеть за 5 дней без особенных проявлений и дискомфорта, родитель практически обречён на более тяжелое и длительное течение заболевания. А в результате – получение урона, начиная от обезображивающих рубцов на теле до ветряночного менингита.



**– Есть ли категория взрослых, особенно восприимчивая к детским заболеваниям?**

– Чем старше человек, тем он более чувствителен к таким недугам и менее защищен от последствий. Также в зоне риска беременные женщины, так как урон будет нанесен сразу двум организмам: маме, уже переросшей период получения безболезненного иммунитета, и формирующемуся ребёнку, инфицирование которого в утробе может нарушить правильный ход роста и развития плода.

**– Зачастую взрослые люди недостаточно информированы о своей истории болезней. Как узнать, есть ли в организме антитела к этой группе заболеваний?**

– В 21 веке есть обследования на большую часть инфекций: коклюш, краснуха, полномелит, туберкулез и так

далее. Да и способов масса, начиная от банального забора крови до более узких и точечных методов. С таким запросом можно обратиться в любую клинику города. Чаще всего к этому прибегают женщины, планирующие беременность.

**– В случае обнаружения у ребёнка того или иного вируса, как на бытовом уровне обезопасить остальных членов семьи?**

– К сожалению, инфекция – это не мозоль, и листом подорожника тут не обойтись. Поэтому я рекомендую приложить максимум усилий по организации режима дня больного члена семьи, ограничение контакта с ним, проветривание, выделение помещения для пребывания (отдельная комната), комплексу правильного питания, об-

**«ИНФЕКЦИЯ  
– ЭТО НЕ МОЗОЛЬ,  
И ЛИСТОМ  
ПОДОРОЖНИКА ТУТ  
НЕ ОБОЙТИСЬ.»**

работке и стерилизации всех используемых бытовых предметов, принятию профилактических медикаментозных мер по рекомендации врача, поставившего диагноз. И дай Бог всем здоровья.

Чтобы простая детская задача не стала сложной взрослой теоремой, не помешает воспользоваться уже готовыми решениями. Благо, такие мы обозначили. И если уж большинство из нас смогло привучить себя к следованию за тренажёрами в одежде, питании, физическом совершенствовании, то организовать себя в части слежения за здоровьем не должно составить труда.

**СЕМЬЯ – ЭТО НАИВЫСШАЯ ЦЕННОСТЬ.**

**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – АБСОЛЮТНЫЙ ПРИОРИТЕТ!**





# «ПЕРЧИК»

## КАФЕ

*Вкусная пиццерия  
в самом центре Владимира!*

**Новый год близко, забронируй столик  
в Перчике уже сегодня:**

- без минимального чека
- свободное меню
- 2 этажа и VIP-комната

**Решили отметить новогодние  
праздники в офисе (на работе, в кругу  
коллег) или дома...**

- доставка новогоднего стола от  
Перчика решит проблемы с резкой  
салатов!

**наш адрес:**  
г. Владимир,  
Большая Московская, 24а

**телефон:**  
**+7 (4922) 32-72-19**

**режим работы:**  
с 10:00 до 22:00 будни  
с 10.00 до 00.00 выходные



# М А К С И М Т Ю К А Н О В



ДИРЕКТОР ФЕДЕРАЦИИ БАСКЕТБОЛА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ, СПОРТИВНЫЙ СУДЬЯ, БАСКЕТБОЛИСТ – ЭТО НЕПОЛНЫЙ СПИСОК РЕГАЛИЙ МАКСИМА. МОЖНО СКАЗАТЬ, ЭТО ЧЕЛОВЕК, БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ ЛИЧНО Я УЗНАЛ ВЛАДИМИРСКИЙ БАСКЕТБОЛ, А СОТНИ СПОРТСМЕНОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ КАЧАЛИ ВСЕ ЛЕТО НАШ РЕГИОН ТУРНИРАМИ 3х3. ПРО БАСКЕТБОЛ В НАШЕЙ БЕСЕДЕ С МАКСИМОМ!

— Максим, мы стали свидетелями и даже частично участниками грандиозного события этого сезона в мире владимирского баскетбола. Я говорю про большой Чемпионат по баскетболу 3х3, который проходил на разных площадках с большим количеством участников и зрителей. Вопрос, который напрашивается сам собой: почему до этого про баскетбол не было так громко слышно?

— Во-первых, много в баскетболе других вещей, которые нужно было налаживать. Это такая закладка фундамента в работу Федерации и развития спорта с названием «баскетбол». Это наращивание судейского корпуса, тренеров, помоинь командам и развитие баскетбола по всей Владимирской области.

Во-вторых, если говорить про баскетбол 3х3, или стритбол, то он существует на нашей земле с 2000-х

годов, и уже тогда на игры съезжалось по 1000 человек. Стритбол активно развивался, потому что это очень доступный формат баскетбола: он не требует глобальных денежных вливаний и, самое главное, в нем всего шесть участников. В классическом баскетболе играют пять на пять.

Потом, как и везде, интерес угас, потому что появились вариации баскетбола: 1x1, 2x2, 4x4 и даже

6х6. Становилось меньше команд, но развитие не останавливалось. В 2008 году у нас в стране прошел Чемпионат мира по баскетболу 3х3, и Российская команда стала победителем.

Кстати. Международный Олимпийский комитет именно с подачи России включил баскетбол 3х3 в олимпийскую программу.

#### **– Сколько команд в этом сезоне поддержали «3х3»?**

– В прошлом году «Оранжевый мяч» собрал порядка 35 команд. Первый турнир по баскетболу 3х3, который проходил весной от спортивного центра «Молодежный», собрал 75 команд, и не все прибыли, потому что есть такие нюансы, как нехватка транспорта. Подведя некоторые итоги, ФБВО включилась в работу по полной организации Чемпионата Владимирской области по баскетболу 3х3. На турнир, который был у «Глобуса» в начале лета, собралось 115 команд с учетом плохой погоды и тех, кто не приехал. Всем понравилось, собрали много положительных отзывов.

Сразу отмечу, что проект существует за счет добровольных пожертвований и спонсоров, которым небезразличен баскетбол. Участие для команд полностью бесплатно!

#### **– Есть ли перспектива у баскетбола 3х3? Возможно ли вырасти?**

– На самом деле, очень большие перспективы. Например, сборная России по баскетболу 5х5 собирается из лучших игроков команд. В случае с баскетболом 3х3 все иначе: есть рейтинговая система ФИБА, которая учитывает каждый турнир, в котором сыграл человек. Турниры в свою очередь делятся по рейтингу. Например, «черный» – это самый сильный турнир, в котором больше всего дается очков, а «белый» – самый простой и очков меньше. Победитель турнира имеет право перейти в

турнир на уровень выше. Теперь про отбор. Чем больше у тебя очков, тем больше шансов попасть в сборную России по баскетболу 3х3.

Для справки: в этом сезоне у нас были турниры белого и красного уровня. В следующем сезоне планируется пять игр. Будет «ЛИГА33», скорее всего. Будет сложный турнир и туда нужно стремиться... Победитель турнира будет иметь право участвовать в мировом члененаже. Вообще хотим провести турнир коричневого уровня – это мировой члененаж, поэтому вопрос в финансах... Сумма серьезная, но мы работаем над этим.

#### **– Ты был спортсменом, сейчас работаешь в Федерации, но это больше хобби. Зачем ты этим занимаешься, ведь региональный спорт не приносит больших денег?**

– У меня было много предпосылок стать профессиональным баскетболистом, но подвело здоровье. Пришлось уйти из большого спорта, но при этом я же не разлюбил баскетбол. Появилось желание взглянуть на баскетбол с другой стороны. Я прошел ряд семинаров и стал работать спортивным судьей. Кстати, это основной вид деятельности, который приносит мне доход. На данный момент я суджу Чемпионат России. У нас большая проблема в нехватке спортивного менеджмента, если сравнивать со всей страной, и в этом направлении мы сейчас пдем. И еще не всему мера – деньги. Я этим могу заниматься, люблю, поэтому так.

#### **– Можно ли рассматривать баскетбол, как перспективу для спортивной карьеры?**

– Да, безусловно. В нашем виде довольно низкая конкуренция, есть возможности для роста как в регионе, так и за его пределами. И еще есть опыт тех ребят.

Баскетбол интересен тем, что у него возрастные рамки большие. Кто-то в

12-18 лет выходит на пик, но есть и те, кто в 21 года рывок делает.

#### **– Зимой что будите делать?**

– Ряд мероприятий. Это небольшой турнир по баскетболу 3х3 для друзей. Есть проект баскетбола 1х1 – это большие шоу для торгового комплекса, зреющими, активно. И баскетбол на снегу – это такая фановая вспышка, которая каждый год проходит и многие ее ждут. Очень весело будет и в новогодние праздники. Будет круто!

#### **– Пас читателям от тебя, как итог.**

– Приходите и приводите своих детей в баскетбол. Всех приглашаем и ждем – баскетбольная семья примет всех!





6+

## МАЛЕФИСЕНТА: ВЛАДЫЧИЦА ТЬМЫ

17 ОКТЯБРЯ 2019

Действие происходит через несколько лет после того, как Малефисента наложила злые чары на принцессу Аврору. Фильм рассказывает про сложную взаимосвязь между тёмной феей и будущей королевой, о новых союзниках и противниках в деле защиты волшебного леса и магических существах, которые в нем обитают.



17+

## ЗОМБИЛЭНД: КОНТРОЛЬНЫЙ ВЫСТРЕЛ

24 ОКТЯБРЯ 2019

Беспощадная и бесстрашная четверка охотников на зомби продолжает свое путешествие в глубь страны. На этот раз им предстоит сразиться не только с новыми видами живых мертвецов, но и вступить в схватку с другими выжившими, которые настроены совсем не дружелюбно. Кроме того, в собственных рядах охотников намечается серьезный разлад.

**ЗАПЕЧАТЛИ  
МОМЕНТ СЧАСТЬЯ,  
УЮТА И ТЕПЛА В  
STUDIO PEOPLE!**

Хочешь провести новогоднюю фотосессию в студии? У нас есть кое-что специально для тебя!

Специальный промокод «НОВЫЙ ГОД В PEOPLE», действующий до конца октября, даст вам возможность получить кофе в подарок, при заказе новогодней фотосессии от нас!

Скорее записывайся в директе  
**@studio.people**

или по номеру  
**8 900 590 00 22**

---

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



**people**  
**STUDIO**



16+

## ТРИ СЕКУНДЫ

24 ОКТЯБРЯ 2019

Три секунды — время полета пули, выпущенной из снайперской винтовки с расстояния 1 500 метров. Именно столько времени остается, чтобы принять решение информатору Федерального Бюро Расследований, оказавшемуся в смертельной ловушке между мафией, полицией и ФБР. На кону — его семья, свобода, жизнь.



12+

## АРАХИСОВЫЙ СОКОЛ

24 ОКТЯБРЯ 2019

Большое путешествие начинается с шага, а легендарное — с полета. Вылетев в окно, герой очутился в мире, где чего-то не хватало. Его новому другу — крупной суммы денег. Паре головорезов — головы друга. Молодой медсестре — любви. А ему — путешествий на плоту, погонь, пылающих костров и немного арахисового масла.



Создай новогодний стиль  
с megasharik33



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

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

+7 903 776 78 05  
@mega\_sharik



MEGA\_SHARIK33  
Владимир, Москва



17+

**ИНЫЕ****24 ОКТЯБРЯ 2019**

В уединенном домике одного из районов Лос-Анджелеса живут маленькая девочка и ее заботливый отец. Вполне нормальная семья, если не считать, что девочка одним взглядом может поднять в воздух тяжеленный шкаф, а у отца всегда наготове снятый с предохранителя пистолет. Каждый день, уходя из дома, папа запирает дочь, и категорически запрещает открывать дверь. Ей нельзя ни с кем разговаривать и не позволено даже подходить к окну. Единственное развлечение девочки: тайком наблюдать из-за занавесок за фургончиком мороженщика, который целыми днями торчит возле их дома.



12+

**ДИКАЯ ЛИГА****24 ОКТЯБРЯ 2019**

Основанная на реальных событиях начала XX века история парня Варлама из низших социальных слоев, которому ради того, чтобы быть с любимой, пришлось покинуть родные края и начать жить в Москве. Проявившего себя в бою стенка на стенку парня замечает англичанин, владелец футбольного клуба, который предлагает ему попробовать силы в команде. Однако команда не принимает неотесанного бурлака с Волги. Тогда собравшись с силами, Варлам вместе с настоящим патриотом и увлеченным футболом купцом Балашовым создает первую народную команду и становится лидером, изменив при этом свою жизнь и жизнь окружающих. Благодаря Варламу и его команде футбол в России становится поистине народной игрой.

РУСЬ КИНО \\\ телефон 400-004 \\\ Сузdalский проспект, 8 \\\ [www.ruskino33.ru](http://www.ruskino33.ru)  
КИНОМАКС-БУРЕВЕСТНИК \\\ телефон 44-11-80 \\\ пр. Ленина, д.29 \\\ [www.kinomax.ru/vladimir](http://www.kinomax.ru/vladimir)

# Елена ЯРИКОВА



Опыт работы  
**25 ЛЕТ!**



**ЗВЁЗДНЫЙ  
ЭКСТРАСЕНС**

муромская ясновидящая



Как-то ко мне из Московской области приехала молодая пара, которая очень хотела ребёнка, но не получалось. Я провела диагностику, определила негативное воздействие на семейном биополе, сняла его и предсказала появление малыша со светлыми глазами: не то голубыми, не то зелёными... Девушка быстро забеременела, приезжала ко мне раз в месяц на укрепляющие беременность сеансы и родила чудесного

сынишку, у которого глазки то голубые, то зеленые, как вчера сказал счастливый пapa. Вчера они привезли мне показать малыша. Я так растроганна! Для меня это очень важно, ради этого я и живу. Кстати, это букет от счастливых родителей маленького красавчика, беленького ангелочка. Если вам или вашим знакомым нужна помощь, то найдите меня, и я постараюсь помочь.

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

**СКИДКИ ИНВАЛИДАМ И ДЕТЬЯМ!**

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

**ДАТЫ ПРИЁМА:  
20, 27 ОКТЯБРЯ И 3, 10 НОЯБРЯ**

⌚ Viber/WhatsApp: +7 920 621-55-43;  
🌐 www.elenamedium.ru;  
💻 @elenayarikova\_

# КУБОК ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ ПО АВТОМОНОГОБОРЬЮ

 Auto Slalom

27 ОКТЯБРЯ

3-й ЭТАП

г. Владимир, автодром  
ДОСААФ

регистрация с 9:00  
старт в 12:05  
взнос 1000 руб.

УЧАСТВУЙ НА СВОЕЙ ТАЧКЕ  
ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ГОНКИ  
РАЗРЕШЕНО ЮНИОРАМ  
БЕЗОПАСНО  
КРУТО  
ПРИЗЫ ОТ СПОНСОРОВ  
ЖДЁМ ВСЕХ!

12+





# ФАКЕЛ

жилой комплекс



- Разнообразие планировочных решений  
1-но и 2-х комнатных квартир
- Квартиры с возможностью выбора  
больших террас и лоджий
- Не более 6 квартир на этаже

3-я очередь  
старт продаж!

Ипотека для  
военных!

РАССРОЧКА  
от застройщика

Подземный  
паркинг!

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



**ФАКЕЛ33.РФ**  
Отделы продаж:

(4922) 222-166

(4922) 321-544

ул. Разина, 4а.  
Б-ц «Буревестник»  
Пр-т Ленина, д. 29Б, оф.23



Каждый дом отапливается от собственной  
крышной газовой котельной

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

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

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



# Садовый квартал

321-544

222-166

садовыйквартал33.рф

## СТАРТ ПРОДАЖ!

### НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС В ОКТЯБРЬСКОМ РАЙОНЕ

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



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



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



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



В домах первой очереди два вида планировок:

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

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

- Кирпичные дома с крышными газовыми котельными

от  
**30**  
тыс.руб/кв.м.

