

ЖУРНАЛ О ЛЮДЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ

100 Ша

№ 1(50) ФЕВРАЛЬ - 2016

16+



ОЛЬГА СТАСЕНКО

ПРОМСВЯЗЬБАНК - ДЛЯ ОСОБЕННЫХ КЛИЕНТОВ!

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК

НОВАЯ ГРУППА ДОМОВ БИЗНЕС-КЛАССА



www.парк33.com

- В пяти минутах от центра города
- Виды на Успенский собор
- Экологически чистый район с парковой зоной
- Высота потолков — 3 метра
- Индивидуальное газовое отопление
- Грузопассажирские лифты
- Панорамное остекление



Отдел продаж:

тел.: 37—32—32, 8(904)857—03—23

ООО «Система—Заказчик», ул. Центральная, 5

Застройщик ООО «Система-Заказчик» Проектная декларация от 14.10.2013года опубликована на сайте Парк33.com
Разрешение на строительство №RU33301000-238/13 от 14.10.2013года

ФОТО★ЗВЕЗДА

ФОТО-КОНКУРС КРАСОТЫ

ОТБОРОЧНЫЙ ТУР

VK.COM/FOTOZVEZDA33

1. Пройди отборочный тур в группе конкурса.
2. Попади на кастинг и стань участницей.
3. Будь лучшей, и самой фотогеничной!
4. Стань лицом фотостудии «ФотоДом», попади на страницы журнала «100ЛИЦа» а так же получи крутые призы от партнёров конкурса!

100ЛИЦа



Флора центр

Любить вместе с вами!



RosModel

модельное агентство

ПЕРСОНА



ПАРК-ОТЕЛЬ
ВОЗНЕСЕНСКАЯ
СЛОБОДА

DEMETER
FRAGRANCE LIBRARY
NEW YORK

ALEXANDRA ВАККА
студия дизайна интерьеров



16+



100ЛИЦА

СОДЕРЖАНИЕ

аперитив ЛИЦО	
Роман АРДЫКУЦА	8
Алексей ФЕДЯЕВ	10
Александр ЖУРАВЛЁВ	14
ПОРТРЕТ	
Ольга СТАСЕНКО	22
Свои люди	
Игорь ВОРОБЕЙ	26
СТИЛЬ НАШЕГО ГОРОДА	
Михаил МОГОШ	30
#территория сильных	
Илья ТИТОВ	36

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

Категория информационной продукции 16+
N 1(50) за февраль 2016 г. от 16.02.16 г.
Тираж: 3000 экземпляров. Цена свободная.

Учредитель и издатель: Ерофеев Е.Н.

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

Главный редактор: Ерофеев Е.Н.

Фактический адрес редакции: г. Владимир, Октябрьский проспект, 36-НП, оф. 12
Юридический адрес редакции (адрес издателя): Владимирская область, Суздальский район, с. Бориковское, ул. Б. Филиппа, 6, 1
Телефон: 8(4922) 42-30-19, 8(900) 564-000-1
E-mail: glanc@inbox.ru
Сайт: www.100lic.com

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

Дата подписки в печать: 08.02.16. Выход в свет: 16.02.16.

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

Мнение авторов публикаций может не совпадать с мнением редакции.
Фото на обложке: Марина Никитина

СТОЛИЦА
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР

100ЛИЦА ТВОЙ ДОМ YAMAMA

диспетчерская служба
ВЕЗЁТ
www.rutaxi.ru

телефон заказа такси:
600-600

РЕШИЛ ЗАКАЗАТЬ ТАКСИ?
так не плати за пробки и окольные пути.
Пришла пора экономить!

дисконтная карта №706

20% скидка

на поездки в черте города



600-600

222-444

Назовите номер карты оператору при заказе. Предъявлять карту перевозчику не нужно.

■ Расчет с учетом кратчайшего пути ■ Стоимость в момент заказа

ЗВОНИ БЕСПЛАТНО С МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ



0585



0271



0807

ТЕЛЕ2.0807

МЕНЯЙ ПРИВЫЧНОЕ НА ВЫГОДНОЕ

заказ такси через интернет rutaxi.ru или приложение:



Available on the
App Store



GET IT ON
Google play



Windows Store

Скидка предоставляется от тарифов перевозчиков, которым передается заказ такси. Совершая заказ, Вы принимаете «Условия. Правила. Оговорки.», размещенные на сайте www.vladimir.rutaxi. ООО «Движение Влд» оказывает заказчику исключительно информационные услуги. ОГРН 1143328001046, г. Владимир, ул. Мира, 84



Нам 50! Не лет, конечно, а выпусков журнала... И это юбилей. Можно его заметить и отметить или так просто сказать о нем и ждать уже сотого выпуска. Но это всего лишь цифры. А теперь перейдем к буквам, их в нашем журнале куда больше печатают.

Поздравляем с ДЕБЮТОМ нашего нового автора Викторию Шербакову. Она открывает рубрику «Свои люди». Ранее мы уже писали о владимирцах, которые прославили нашу землю своими поступками, открытиями и именами. Чаше это были исторические персонажи. Но вот какое дело, есть наши современники, наши знакомые, которые чего-то добились во Владимире и шагнули за его пределы... Это и есть герои рубрики «Свои люди». Начинаем мы эту рубрику с человека, которого многие знают и помнят, – это Игорь Воробей, тот самый фотограф с душой капитана-пирата.

Возможно, какие-то рубрики уйдут в архив или перестанут быть постоянными. Все будет зависеть от наших авторов и нашего креатива жизни и событий в городе Владимире. А вы уж постарайтесь, чтобы жизнь эта была не скучной!

Ваш Е.Е.



**ШКОЛА КРАСОТЫ СТУДИИ ФОТОДОМ
АБСОЛЮТНО НОВЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ!**



- КУРСЫ ПО МАКИЯЖУ РАЗНОГО УРОВНЯ
- КУРС «ИДЕАЛЬНЫЕ БРОВИ»
- КУРСЫ ПО ПРИЧЕСКАМ.



**ШКОЛА БАЗИРУЕТСЯ В СТЕНАХ
КРУПНЕЙШЕЙ ФОТОСТУДИИ,
ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧАТЬ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ
ФОТОГРАФИИ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ.**



**VK.COM/FOTODOM33
+7(920)621-77-11**

РОМАН АРДЫКУЦА: ЖДУ ВСЕХ В ГОСТИ!

Известный правозащитник и общественно-политический деятель Роман Ардыкуца примет участие в развитии популярного владимирского ночного клуба «САНТА-БАРБАРА» в качестве совладельца. В небольшом интервью «100ЛИЦ» Роман рассказал какие изменения ждут заведение.



Роман, владимирская публика знает тебя как юриста и правозащитника. Откуда интерес к развлекательной индустрии?

Никогда не афишировал, но я очень люблю электронную музыку и часть моей жизни до юридической профессии была связана с клубной индустрией. Я работал в качестве Dj, а так же Арт-директором в нескольких небольших, но культовых заведениях г. Владимира с 2004-2007 г, хотя с 2006 г. вплотную занимался частной практикой. После я отказался от этого в пользу общественно-политической деятельности, юридической практики, бизнеса. Сегодня, имея возможность, видя энтузиазм и развитие одного из самых популярных заведений города я решил принять участие в его работе. Это как деловое решение, так и творческая инициатива.

Определил ли ты свою деятельность в новом амплуа? Может быть промоушен? Какие изменения ждут клуб под твоим руководством? Чего ждать посетителям клуба в самое ближайшее время?

На сегодня «САНТА-БАРБАРА», на мой взгляд, молодой и динамично развивающийся клуб с хорошей атмосферой и публикой, сплоченной командой и ответственным руководством, что мне импонирует. Я приложу максимальные усилия для роста авторитета заведения в нашем регионе. Вы знаете, что я принимаю участие в нескольких крупных проектах на федеральных телеканалах, где обрёл в качестве друзей и партнёров самых ярких представителей отечественного шоу-бизнеса. Уверен, многие из моих знакомых артистов будут рады приглашению в г. Владимир.

Но более существенным является то, что будучи председателем Совета управления ФСКН по Владимирской области, совместно с коллегами мы будем активно продвигать программу ФСКН "Клуб свободный от наркотиков". В борьбе с криминальными элементами, которые пытаются сделать владимирские клубы территорией для распространения и сбыта наркотиков я вижу свою первоочередную задачу.

Что касается ближайших планов – сейчас команда «САНТА-БАРБАРЫ» готовится к весне и новым ярким уик-эндам, которые принесут жителям Владимира массу приятных, незабываемых сюрпризов, новых гостей и позитивных эмоций! С нетерпением жду всех в гости!



vk.com/sbvladimir; vk.com/santabarbara33
instagram.com/santabarbara33
ул. Большая Московская, д. 41 / т. 28-01-41

Megatorg

С 1 ФЕВРАЛЯ
ПО 23 АПРЕЛЯ

www.megatorg.info

ДАРИМ ДЕНЬГИ

на
ШОПИНГ*

20
000₽

40
000₽

60
000₽

30
000₽

70
000₽

50
000₽



**СОВЕРШАЙТЕ ПОКУПКИ И
ВЫИГРЫВАЙТЕ ДЕНЕЖНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ
НА ШОПИНГ В ТК «МЕГАТОРГ»**

*Источник информации об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам мероприятия, сроках, месте и порядке их получения: www.megatorg.info

От редактора: Авторский взгляд на лингвиста, блогера, поэта и автостопщика Алексея Федяева.



“

К 30-40 годам мне бы хотелось сказать, что по всей стране, на каждый квадратный километр у меня есть по одному другу. Люди - один из источников моего вдохновения.

АЛЕКСЕЙ ФЕДЯЕВ

КТО Я?

Текст: Мария Царегородцева
Фото из личного архива Алексея Федяева

Когда мы молоды и амбициозны в нашей вселенной, рано или поздно вырастает философский вопрос собственного Я. Познавание этого кажется делом настолько невероятно сложным, что легче смириться и принять судьбу, отдаться на волю случая. Однако, некоторые из нас, готовы оставить стереотипы общественного мнения, престижную работу, дорогие шмотки, машины и мечту о квартире в центре Москвы, чтобы обрести что-то большее, обрести себя...

Мы встретились с Алексеем в его квартире, радушный хозяин весь день поил нас чаем и рассказывал про свою интересную, наполненную необычными историями жизнь.

- Кто я? Хороший вопрос. Люди, бывает, живут всю жизнь, ложатся спать с этим вопросом, а ответа не находят. В разных областях я разный: писатель, лингвист, путешественник, преподаватель английского языка. Я знаю одно – нельзя сидеть на месте!

Авто(р)стопщик. На путешествие меня подтолкнул сложный период в жизни. Сначала я планировал ехать в Америку, но мне отказали в визе, тогда решил путешествовать по городам России. Теперь я думаю, что это лучший расклад для меня, потому что с американцами все-таки не поговоришь про русскую поэзию, не объяснишь, почему у тебя в душе все по-другому. Разный

менталитет и разное видение жизни между нашими народами не позволит мне до беспамятства влюбиться в иностранку!

Кстати, в моем понимании путешествия – это люди. Новые знакомства, разговоры в дороге, чужие размышления. Поэтому я езжу по городам, а не хожу в поход в горы или лес. К 30-40 годам мне бы хотелось сказать, что по всей стране, на каждый квадратный километр у меня есть по одному другу. Люди - один из источников моего вдохновения.

Я приезжаю в другой город и выступаю перед самой разной публикой. И рассказываю о разном:



“

Я в июне пришёл в посольство. "Здравствуйте!" им говорю, (Там мужик с бородой, как моя, мы даже о них пошутили.) "Я хочу к вам рвануть на лето и вернуться к сентябрю. На людей хочу посмотреть!", или что-то в подобном стиле. "У нас нет причин доверять Вам. Вы не развиты социально! Вдруг там остаться решите. Забирайте свои документы." Прямо как в этом дурацком видео про "давай, до свидания". Я так долго ждал свой approved, а получил rejected. Я себя почувствовал узником огромной, но всё же тюрьмы. А потом успокоился, поразмыслив над всем хорошенько, — ведь темница моя не пуста, и кишит не крысами, а людьми. Так, может, я обойдусь без побега из этого Шоушенка?..

про невероятное стечение обстоятельств, про неожиданности, которые могут случиться с вами, если вы каучсёрфер, про путешествия. Хотя главное на выступлении - просто собраться вместе и посмеяться, все истории о важном, не всегда заметном в круговороте жизненных событий. Они рождаются в путешествиях, в мимолетных замечаниях, наблюдениях, беседах.

Всему этому, относительно своей деятельности, я придумал лаконичное название – авто(р)стопщик, вместо простого «автостоп» и пафосного «стендап».

Писатель-путешественник. Я не пишу о том, как путешествую, и не рассказываю о событиях в реализме прозы, я не веду блог о себе. К этому я вообще отношусь скептически, потому что в процессе путешествия или жизни, не важно, нужно не рассказывать о моменте тысячам незнакомцев, а наслаждаться этим моментом. Постигать новые границы, расширять их, и уже о новых горизонтах писать пост, о чем-то глобальном. А описание случившейся истории очень тормозит движение. Нельзя мгновенно есть и написать, что у тебя в жизни произошло что-то важное, потому что никому не интересна твоя жизнь, интересны открытия.

В дороге писателю вообще нелегко, ведь путешествие - это всегда вперед, а литература - ровно об обратном. Но я пишу стихи (смеется) и даже выступаю с ними.



“
Мой неологизм «добровь» является
антонимом как к слову «зловь»
так и к слову «последровь»
”

Лингвист. Лингвист – это, другими словами, языковед. Мне нравится придумывать новое, оригинальное, лингвистика отлично подходит для этого. Переставил всего одну букву, а получил новое слово, с новым значением.

Когда больно поможет п(л)астырь.

Или, например,

Мой неологизм «добровь» является антонимом как к слову «зловь» так и к слову «последровь»

Или, например, я запоминаю интересные этнохоронимы. Жизнь путешественника интересная штука! (смеется) Это название жителей города, производное от названия

местности, где они проживают. Вот во Владимире это владимирцы, все логично. А как в Курске будет? Как в Выборге? Гатчине? Интересно стало? (улыбается) В Калуге – калужане, в Костроме – костромичи, в Омске – омичи, в Гусь-Хрустальном вообще гусевчане. Так что это очень любопытно, если покопаться.

Преподаватель английского.

До путешествий все было очень логично. Я окончил факультет филологии и иностранных языков и стал репетитором. Давать уроки мне нравилось, нравилось объяснять, помогать, да и язык я знаю хорошо, все получалось, я зарабатывал неплохие деньги, но, знаете, деньги не самое главное в жизни. Куда

важнее, какой ты человек.

На моем месте может быть каждый из вас. Задумайтесь, а кто вы и для чего? Я ни о чем не жалею, напротив, рад, что нашел в себе однажды силы не унывать, не ломаться под чередой черных полос, не обманываться, а просто жить, жить - значит быть в движении. Где-нибудь я обязательно найду себя и тогда точно смогу ответить на простой вопрос: «Кто я?», а пока собираю сумки!



СКИДКА НА КУХНЮ 50%
С 12:00 ДО 16:00
ЗАКАЗ СТОЛОВ:
400-001

WWW.KRESTORAN.RU

Г. ВЛАДИМИР, УЛ. КРАСНОСЕЛЬСКИЙ ПРОЕЗД, Д. 6

РЕСТОРАН
КРАСНОСЕЛЬСКИЙ

УЮТНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ
АВТОРСКАЯ КУХНЯ
ПРОСТОРНАЯ ПАРКОВКА

Текст: Евгений Ерофеев
Фото: Марина Никитина

Александр Журавлёв

КОЖЕВЕННЫХ ДЕЛ МАСТЕР



- Кожа - это классика, она вне времени и стилей... Какие предметы из кожи должны быть непременно у каждого человека?

- Я довольно часто слышу от заказчиков в адрес своих сумок фразу «вот это я понимаю - навечно». Глупости. Не бывает ничего вечного. Однако в том, что качественное кожаное изделие прослужит вам настолько долго, насколько это вообще возможно, я не сомневаюсь.

Когда-нибудь обращали внимание, как долго живёт кожаный ремень? Пряжка, конечно, может, и выйдет из строя через некоторое время, а вот с ремнём на вашем веку вряд ли что-то случится. Кожа практична и из моды едва ли выйдет. Она даже на ощупь куда приятнее многих современных материалов. А что касается предметов из кожи, обязанных быть у каждого, - даже не знаю. У нас в мастерской полным-полно разнообразных аксессуаров - от громоздких представительских

Первую сумку, хозяин мастерской «Артель» Александр Журавлёв сделал в 2004 году. Были кожа и инструмент, решил попробовать - и получилось. Потом время от времени делал себе и иногда знакомым. Со временем хобби стало работой, и с 2012 года Александр снял помещение, купил материал и теперь создает интересные и функциональные вещи из кожи.

портмоне до чехлов для телефона. Дело вкуса и личного выбора.

- С какой кожей вы работаете и какую фурнитуру используете?

- В основном работаю с телячьей кожей и покупаю сырье отечественных производителей. Несмотря на все предрассудки, она ничем не уступает итальянской и намного лучше турецкой или китайской. К примеру, в Рязани находится крупнейший в Европе кожевенный завод, также и в Нижегородской и Ярославской областях располагается не по одному заводу. Вот только у нас в области, к сожалению, нет таких производств, поэтому приходится ездить к соседям.

Покупаю много различной кожи, потому что в портфеле или сумке может использоваться до 4 ее видов (даже если она одного цвета), к примеру, разная кожа используется для стенок, внутренних карманов, подкладки, креплений ремней и ручек.

В вопросе выбора фурнитуры стараюсь избегать силумин и ищу надежную, стальную фурнитуру, как отечественную (Московский



фурнитурный завод выпускает прекрасные и прочные рамки, полукольца, карабины), так и иностранную (фирма «Катанео», где представлена продукция разных стран).

- Не проще в Китае заказать?

- Большая часть моих постоянных клиентов так раньше и делали в надежде что-то сэкономить, но зачастую получалось наоборот, товар приходил не того качества или никакой экономии не получалось. На первый взгляд, китайские товары доступны по цене, но их качество огорчает: плохо сшито или некачественный материал и, как следствие (на примере широко разрекламированных в интернете китайских портмоне, кошельков или ремней), за год люди по несколько раз заказывали одно и то же. А китайские товары хорошего качества, но стоят они не дешевле, а дороже того, что я предлагаю моим клиентам. И самое главное - в них нет индивидуальности, человеку приходится выбирать из того, что есть, а мы предлагаем творить вместе с нами.

- Самый необычный заказ из кожи?

- Но, пожалуй, самым необычным был заказ на маскировку военного спецоборудования под борсетку и книгу со строгими параметрами по весу и размерам. Или ещё был интересный заказ, когда нас попросили сделать сумку для документов, внутрь которой вшивался электронный планшет. А вообще, каждый заказчик приходит со своими особенностями. Наш каталог состоит исключительно из тех моделей, которые у нас заказывали. Наши посетители - это неиссякаемый кладезь творчества, где мы и черпаем идеи для новых работ.



Магазин «Артель»
ул. Большая Московская 4/6
+7 (920) 930-02-27
<http://vk.com/azbags>

«Я Такая»



Тренд сезона «миди» не обошел своим вниманием волосы и задал определенную модную длину причёсок. Стрижки именно этой длины могут быть настолько разнообразны и универсальны, что любая красotka сможет подобрать для себя свой уникальный вариант. Причем такая длина волос идеально подходит для создания стрижек трансформеров, с помощью которых очень легко менять свой повседневный образ. Ультрамодные техники окрашивания волос, такие как: сомбре, Dip-dye (дип-дай) и Splash lights (сплэш лайтс), выгодно подчеркнут вашу индивидуальность и безупречный вкус.

Модно или стильно? Сегодня можно не ставить перед собой такой выбор. Модное окрашивание в сочетании со стильной стрижкой - это именно то, что делает Вас Красивым человеком.

С нами вы можете смело меняться и становиться прекраснее, доверившись профессионалам в уютной атмосфере нашего салона красоты «Dolce Vita» за чашечкой ароматного кофе.

СЕГОДНЯ КОМАНДА НАШИХ СТИЛИСТОВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ВАМ ОЧЕРЕДНУЮ КОЛЛЕКЦИЮ ПРОЕКТА

«КРАСИВЫЕ ЛЮДИ 2016»

волосы: Денис Давыдов, Светлана Климова
макияж: Екатерина Аносова
фото : Надежда Соловьева

Одежда предоставлена шоу-румом «Эти платья» г. Владимир, ул.1-я Никольская, дб офис 38
casinoart5.ru <http://vk.com/casinoart5>



Dolce Vita
САЛОН КРАСОТЫ

Салон Красоты "Dolce Vita"
ул. Малые Ременники, 11а
тел.: 52-41-71
vk.com/parikmadd
dolcevita.mya5.ru



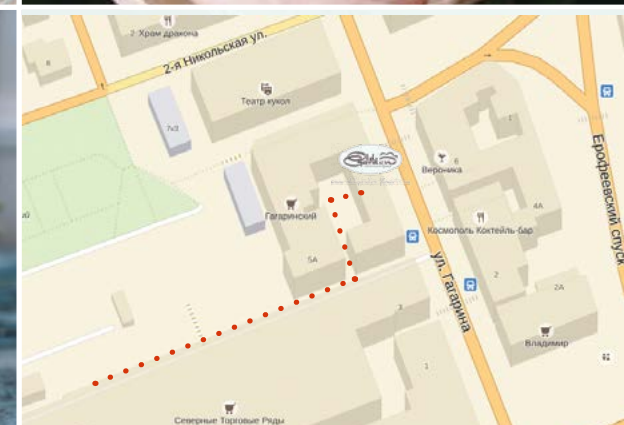
www.oldgarden-flowers.ru

БУТИК ЦВЕТОВ И ПОДАРКОВ
«OLD GARDEN FLOWERS»
ПРОСТОТА И СТИЛЬ ДЛЯ ИСКУШЕННЫХ

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!



Принимаем корпоративные заказы на 8 Марта!



- Красивому городу - Красивые магазины
- Каждый день с 12:00 - 14:00 скидка на готовые букеты - 20%.
- С момента открытия по 10 марта каждому покупателю VIP карта со скидкой - 20%.

Гагарина, 5
ТЦ "Гагаринский" (внутренний дворик)
с 9:00 до 20:00

Следите за нами: @old_garden_flowers

Для заказов: old_garden@mail.ru; tel./Viber: +7 (920) 901 8999
ежедневно с 9:00 до 21:00; Доставка бесплатно от 1000 рублей.

ИП Черемушкина Лариса Игоревна ИНН 332706780314 ОГРН 306332705300072 Адрес: 600000 г.Владимир, ул.Гагарина, д.5

МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА «ЕЛЕНА МЕДКЛИНИК»

СТАЛА ЛАУРЕАТОМ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРЕМИИ «ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ОПОРА РОССИИ»

Поздравляем руководителя клиники, знаменитую Муромскую ясновидящую Елену Ярикову с заслуженной наградой!

В начале декабря 2015 года в московском «Президент-Отеле» состоялась торжественная церемония в честь лауреатов ежегодной национальной премии «Экономическая опора России»-2015». Это престижная награда для предприятий и учреждений России, добившихся выдающихся успехов в области повышения конкурентоспособности и самообеспечения товарами и услугами отечественного производства. Также предприятия-лауреаты получили почетное звание «Национально значимое предприятие», а их руководители - почетные знаки «За вклад в обеспечение экономической безопасности России».

Мы рады сообщить, что одним из лауреатов этой престижной премии стала медицинская клиника «Елена МедКлиник» из города Муром.

- Благодарю организаторов национальной премии за оказанное доверие клинике «Елена МедКлиник». И выполняя просьбу своих земляков, низко кланяюсь Владимиру Владимировичу Путину за чистое небо над головой, за наших стариков и детей.
- сказала руководитель клиники Елена Ярикова на церемонии награждения.

Высокие гости определили главную миссию премии «Экономическая опора России» в поддержке политики Президента Российской Федерации по укреплению экономического суверенитета страны, снижению импортозависимости, популяризации лучших отечественных предприятий, производимой ими продукции и услуг. В свою очередь, почетные лауреаты отметили высокую готовность к реализации поставленной Президентом задачи национального уровня по полному обеспечению внутреннего рынка отечественными товарами и услугами к 2020 году.



Диплом №10-33-01-001890 от 26.06.2015г.

Запись на приём к Елене Яриковой:
г. Владимир, ул. Кирова, д. 16а
8(920)621-5543

Запись в «Елена Мед Клиник»
г. Муром, ул. Механизаторов, д.34
8(49234)7-22-33, 8(915) 77-22-566



Стиль Дент

— ИННОВАЦИОННЫЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР —

СТОМАТОЛОГИЯ, КОТОРОЙ ДОВЕРЯЮТ!



ДИПЛОМ
ДОВЕРИЕ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА

(4922) **52-55-56**
ул. Мира 15а / style-dent.ru

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА
"ДИПЛОМ "ДОВЕРИЕ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ 2015"
ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ ОТ **KseniaMukha**

ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА ДЛЯ ВОЛОС

Гиалуроновая кислота для волос
Рецепт вечной молодости – это загадка, ответ на которую пытаются найти уже много веков. Однако пока безуспешно. И все же ученые высказывают различные догадки. Например, подозревают, что гиалуроновая кислота для волос и кожи может стать источником непрекращающейся молодости. Это вещество входит, кроме прочего, в структуру клеток дермы. А волосяные фолликулы располагаются как раз в этом слое кожи. Гиалуроновая кислота отвечает за удержание влаги внутри клеток. Поэтому при недостатке этого вещества в организме происходит значительное ухудшение состояния волос. Кстати, страдают от этого еще и суставы, кожа, сердечная мышца, а также глаза. Все эти нарушения сопутствуют многим людям старшего возраста – морщины, ослабление зрения, боль в суставах, проблемы с сердцем. Связано это с тем, что с возрастом образование гиалуроновой кислоты сильно снижается. Красивой шевелюры может быть лишь тогда, когда она здорова. И увлажнение локонов в этом деле играет немалую роль. Сухость волос может проявиться по самым разным причинам. Одной из них является недостаток гиалуроновой кислоты.



При использовании этого средства для ухода за шевелюрой волосы буквально преображаются. Они насыщаются влагой, становятся более упругими, сильными, гладкими. Локоны перестают быть ломкими, кончики меньше секутся. Шевелюра приобретает блеск и мягкость, а также выглядит гораздо объемнее. Еще ускоряется рост прядок и исчезает перхоть, если причина ее образования заключалась в сухости кожи. **Цена 900 руб.**

ТЕРМОКЕРАТИН ДЛЯ ВОЛОС

Termokeratin (ТЕРМОКЕРАТИН) – это комплекс профессиональных косметических средств, разработанных Estel Professional для восстановления утраченной

красоты, структуры и качества волос. В основе каждого препарата этой линии лежит не имеющий равных по силе воздействия на волосы компонент – натуральный высококачественный кератин. Кератин – основной строительный материал волос, обладает уникальной способностью проникать в кортекс (корковый слой) и реконструировать каждый волосок изнутри. Под его влиянием ослабленные локоны быстро преображаются, наполняются чарующим блеском и гладкостью, эластичностью и мягкостью, излучают красоту и силу. **Цена 800 руб.**

А также можно воспользоваться процедурами ламинирования (**600 руб.**), глазирования для волос (**600 руб.**) Глубокое восстановление (процедура на основе масел) "Arganoil" - **700 руб.**

KSENIA MUKHA
МАСТЕРСКАЯ КРАСОТЫ

Мастерская KseniaMukha
Студеная гора, 36а, оф. 329
+7 904 256 74 01

МЕРИДИАН
торговый центр

**КООРДИНАТЫ
УДАЧНЫХ ПОКУПОК**



ул. Растопчина, 24 А
Владимир, Россия



ТЦ МЕРИДИАН

дарит подарки на 23 февраля и 8 марта!



С праздником
8 марта!

ОЛЬГА СТАСЕНКО

ПРОМСВЯЗЬБАНК - ДЛЯ ОСОБЕННЫХ КЛИЕНТОВ!

Заместитель регионального директора по развитию розничного бизнеса Промсвязьбанка во Владимирской области Ольга Стасенко о кредитах, вкладах и инвестировании с умом.

- Ольга, как давно вы работаете в сфере финансов?

- В сфере финансов я с 2007 года. Последние три года курирую все направления розницы Промсвязьбанка во Владимирской области. Чтобы было понятнее – это полный цикл обслуживания физических лиц. Во Владимирской области работает 6 полноценных офисов Промсвязьбанка: центральный офис на Октябрьском проспекте, офисы в гипермаркете «Глобус» и комплексе «Северные торговые ряды». Еще три офиса в районных центрах: Коврове, Гусь-Хрустальном и Муроме.

- Работа с физическими лицами – это, прежде всего, кредиты. На какого клиента ориентирован Промсвязьбанк в плане выдачи займов?

- Промсвязьбанк – это банк для особенных клиентов! У нас есть своя аудитория, мы не кредитруем всех подряд. Займы с высокой ставкой и низким процентом одобрения – это не наш профиль. Можно сказать, что мы не работаем с высокими рисками. Наши клиенты: госслужащие с «белыми» и стабильными зарплатами, надежными работодателями, это участники зарплатных проектов Промсвязьбанка, клиенты с положительной репутацией в нашем банке. Есть несколько программ кредитования для физических лиц. Одна так и называется – «Кредиты для госслужащих»* (процентная ставка от 15,9%, еще один плюс этой программы кредитования – минимальный набор документов: паспорт и справка 2 НДФЛ). Программа «Для держателей зарплатных карт»* (процентная ставка от 17,9%; для открытия кредита при себе достаточно иметь только паспорт). Программа «Проверено временем»* (эта программа для клиентов с хорошей кредитной историей; процентная ставка от 20,9%).

Это наиболее распространенные продукты, пользующиеся на данный момент повышенным спросом. Максимальная сумма по всем озвученным продуктам – 1,5 млн руб. Кредит потребительский, поэтому он без залогов, комиссий и поручителей. Рассмотрение заявки в нашем банке проходит достаточно быстро – от 1 до 3 рабочих дней после предоставления документов.

- Непростую экономическую обстановку многие банки используют для завоевания новых ниш. Например, в кризис 2008-2009 гг. очень востребованной стала выдача населению кредитных карт. Какая работа у вас ведется в этом направлении?

- В последние годы мы создали несколько замечательных



продуктов. Мы не только рекомендуем их клиентам, но и активно пользуемся сами. Культура пользования кредитными картами сейчас вышла на новый уровень. Мы делаем такие выводы исходя из предпочтений наших клиентов. Например, многие предпочитают иметь при себе несколько кредитных карт. Ведь ситуации бывают разные: задержка зарплат, непредвиденные расходы в поездках, не везде есть банкоматы нужного банка, и несколько кредиток могут пригодиться, а порой просто спасти положение.

В Промсвязьбанке кредитные карты – это отличный продукт! И его главное и принципиальное отличие в том, что у нас льготный период кредитования доходит до 145 дней – то есть это почти 5 месяцев (в этот период времени вы можете пользоваться картой без процентов и совершенно бесплатно). Плюс – хороший кредитный лимит, до 600 000 рублей.

Данная карта выпускается у нас с сентября 2013 года. Это карта высокой категории: либо Visa Platinum, либо MasterCard World.

При этом мы в обязательном порядке подробно консуль-

тируем всех клиентов о нюансах пользования кредитной картой. Главная ошибка – снятие наличных с карты, это всегда комиссия, даже в родном банкомате. Расплачиваться лучше всегда картой, их принимают почти везде. Вы не тратите кредитные средства на комиссию и получаете бонусы, которыми можно оплачивать услуги в банке, сотовую связь, покупки, дарить, конвертировать в деньги, а также направить на благотворительность. Кредитная карта – это запасной кошелек, на случай незапланированных, но желанных покупок.

Есть еще один продукт – это дебетовые карты, которые можно использовать не как запасной, а как основной кошелек.

И хотелось бы отметить, что у нас не просто продукты, а комплексные программы премиального обслуживания – с расширенными сервисами и бонусами.

- Растет ли сейчас процент пользователей карт и безналичной системы платежей в рознице?

- Он не просто растет, он достаточно динамично развивается. Во-первых, люди начали понимать, что деньги на карте – это контроль расходов, с наличными сложно планировать, всегда есть соблазн потратить. Во-вторых, это сохранность ваших денежных средств. Из дома или кошелька их могут украсть, и вы потеряете их безвозвратно... А если вы теряете карту, то сразу после обнаружения пропажи звоните по телефону горячей линии и в течение пяти минут карта будет заблокирована. Мошенники даже не успеют дойти до ближайшего банкомата, а через 2-3 дня вы получите новую карту со всеми вашими средствами на ней. И третий приятный момент пользования картой – это возможность получить дополнительный доход, а именно – кэш-бэк за ваши покупки и процент на остаток по счету.

По дебетовым картам наши программы сегментированы по статусу клиента. Каждый клиент, имеющий остаток по счетам (включая дебетовые карты), считается привилегированным. Градация программ следующая: для клиентов, у которых этот остаток составляет 100 000 руб. - 500 000 руб., и у которых 1 млн - 2 млн. Для каждого клиента в рамках этих программ свой набор услуг и предпочтений.

Для клиентов, у которых остаток денежных средств составляет 100 000 руб., есть возможность делать переводы в интернет-банке до 10 000 руб. бесплатно, плюс бесплатная валютная карта. Это удобно для туризма и поездок за рубеж, вы не теряете деньги при конвертации и пользуетесь валютой, размещенной на карте, совершенно свободно.

Если у клиента остаток по карте в 500 000 руб., он также может воспользоваться услугой бесплатных переводов с лимитом в 15 000 руб. в месяц и заказать до 4 премиальных карт, которые тоже входят в программу. Допустим, можно заказать рублевую, валютную и еще две дополнительных карты по одной премиальной программе. Кроме того, наши менеджеры готовы оказать ряд полезных дополнительных услуг, например, наибольшей популярностью пользуется процедура оформления бесплатных справок в посольство.

Вкладчики с суммой от 1 млн рублей могут оформить 5 бесплатных карт с технологией PayPass в рублях и валюте,

осуществлять бесплатные переводы в интернет-банке до 20 000 рублей в месяц, получать бесплатное СМС-информирование по всем картам +1% к накопительному счету и +0,5% по вкладам базовой линейки в интернет-банке, снимать наличные за рубежом без комиссии, обменивать валюту по индивидуальному курсу, оформить страховые выезжающих за рубеж на 50 000 евро, а также свободно пользоваться выделенной телефонной линией премиального обслуживания.

Самое интересное в данных продуктах то, что вам не обязательно иметь на остатке указанные суммы, эта градация больше для нашего удобства. Вы можете купить тарифный план к понравившейся программе. Оплата ежемесячная и невысокая.

- Не так давно Промсвязьбанк запустил программу «Orange Premium Club»*. Можно узнать подробности?

- Это премиальная программа обслуживания, в рамках которой мы предлагаем персональный подход, высокодоходные финансовые продукты и услуги, а также открываем мир небанковских привилегий. В рамках программы клиентам доступны дебетовые карты категории премиум в рублях и валюте, а также кредитная карта с лимитом до 2 млн руб. и льготным периодом до 55 дней. Клиенты премиальной программы получают возможность размещать вклады со специальной повышенной процентной ставкой и специальные лимиты на снятие денежных средств (до 500 000 рублей с карты в сутки и до 3 млн рублей в месяц). Кроме того, банк предоставляет индивидуальный курс при обмене валюты свыше 5000 долларов и специальные скидки на аренду сейфовых ячеек банка. Одним из основных преимуществ премиального обслуживания является возможность бесплатного снятия наличных в любом банкомате.

Программа Orange Premium Club включает сервис экстренной выдачи наличных. Например, если клиент потерял свою карту, находясь за рубежом, то у нас есть возможность выслать клиенту деньги в ближайший пункт выдачи наличных или прислать карту с курьером. Все это абсолютно бесплатно в рамках пакета услуг.

Что касается небанковских привилегий, то наиболее популярной является программа Priority Pass ТМ, которая обеспечивает неограниченное количество бесплатных доступов для вас и сопровождающих вас лиц в бизнес-залы более чем 800 аэропортов мира, включая аэропорты России.

Наши клиенты ожидают полета в спокойной и комфортной атмосфере бизнес-зала, наслаждаясь легкими закусками и освежающими напитками. У нас есть клиенты, которые ради этой привилегии приобретают карту Priority Pass через абонентское обслуживание. Также клиенты получают страховой полис (защита выезжающих за рубеж), причем страховка распространяется на всех членов семьи. (Страховая сумма 100 тыс. евро).

Список доступных привилегий составлялся с учетом пожелания наших клиентов. Так, участникам Orange Premium Club доступны оперативная юридическая консультация, налоговая консультация и уникальное предложение – «Консьерж-сервис». «Консьерж-сервис» - это ваш личный секретарь, который может решить любые



насушенные проблемы: заказ такси, покупка билетов в театр, кино, аэропорт, регистрация на сдачу биометрических данных в визовом центре и многое, многое другое. Основные критерии входа в программу - суммарный баланс на банковских счетах от 2 млн рублей. Еще один критерий входа в программу - поддержание суммарного среднемесячного баланса на банковских счетах от 1 млн рублей и осуществление безналичных операций по банковским картам, выпущенным в рамках пакета услуг, на сумму от 50 тыс. рублей в месяц. При выполнении этих условий обслуживание по программе будет совершенно бесплатным. Но стать участником программы можно и за абонентское обслуживание в 2800 рублей в месяц.

- *Насколько охотно сейчас население несет деньги в банки?*

- Охотно несут, оформление вкладов поможет приумножить накопленные сбережения. Наши клиенты могут не переживать за сохранность своих денежных средств, так как Promsvyazbank входит в перечень системообразующих банков страны и занимает восьмое место среди всех банков России. К тому же вклады до 1,4 млн рублей застрахованы государством.

- *Какие продукты по вкладам сейчас наиболее популярны и выгодны для клиентов банка?*

- Клиенты размещают вклад «Моя выгода»*, в основном сроком на год. На данный момент средняя ставка по вкладу - 11,2%. Мы предлагаем клиентам фиксировать ставки, чтобы обезопасить себя от потери процентов при изменении условий.

Также есть довольно привлекательный продукт - вклад «Мои возможности»*. Этот вклад подходит клиентам, осуществляющим приходно-расходные операции.

В рамках вклада фиксируется неснижаемый остаток 30 000 рублей, процентная ставка на остаток денежных средств 7,9 %. Есть еще вклад «Мультивалютная корзина»*. Внутри этого вклада можно делать конвертацию денежных средств. Вклад предусматривает размещение денежных средств в трех валютах: рублях, долларах и

евро. Управлять им можно, в том числе, и через интернет-банк. Есть вклад «Моя пенсия»*. Минимальная сумма размещения 3 000 рублей. Выплата процентов ежемесячная с капитализацией. Ставка 9,5%.

- *Сейчас многие банки делают большую ставку на сервисное обслуживание клиента. Как Promsvyazbank преуспел в сервисе?*

- Наша гордость - это высокотехнологичный интернет-банк, который на протяжении нескольких лет признается лучшим в России. Удобный клиентоориентированный интерфейс, позволяющий выполнять операции по любому спектру банковских услуг. Конечно, это банковские программы с расширенным набором услуг. Это персональный менеджер, как личный помощник, который может решить любые вопросы в любой день недели, в любое время суток. Promsvyazbank - это банк с высоким уровнем сервиса, где вы найдёте множество дополнительных привилегий для себя и своих близких.

- *Сейчас очень актуален вопрос инвестиций и грамотного управления активами. Что Promsvyazbank может предложить своим клиентам?*

- Начиная с этого года, мы предлагаем нашим клиентам, вне зависимости от их статуса и уровня дохода, не просто вкладывать средства под проценты, а целую систему инвестиционного планирования. Всё больше людей повышают свою финансовую грамотность, и им становится тесно в рамках стандартных инструментов. Хочется больше зарабатывать и грамотно распоряжаться накоплениями. Инвестиционные продукты как нельзя вовремя появились на рынке услуг. И с этого года в Promsvyazbank любой клиент может принять участие в инвестиционных программах.

Это и краткосрочные вклады, и депозиты, и среднесрочные инструменты - ПИФы, пулированные структурные продукты, продукты управляющей компании «Промсвязь», которая является лидером на рынке инвестиций, что подразумевает грамотное управление инвестициями клиента.

Помимо краткосрочных вкладов мы предлагаем интересные среднесрочные (от трех лет) и долгосрочные инструменты инвестирования. Сейчас это становится популярной альтернативой банковским вкладам, где комплексно предлагается ряд услуг.

Например, страхование жизни. Клиент зарабатывает и накапливает на определенную цель, которую ставит себе изначально. Это может быть формирование собственного капитала, формирование капитала для детей или будущей пенсии. За весь период накопительного страхования клиент, внося небольшую сумму денег, накапливает капитал. Инвестиционные компании за этот период зарабатывают очень хороший доход, и все эти годы клиент застрахован от потери трудоспособности и ухода из жизни. Что бы ни случилось за период действия договора, страховая компания возмещает все убытки, и таким образом цель клиента будет достигнута при любых обстоятельствах.

Хочется обратить внимание на дополнительные преимущества. В первую очередь, это гарантия возврата вложенного капитала, высокая доходность (больше, чем по депозитам), налоговые льготы: по взносам можно получить налоговый вычет в размере 13%, выплаты по страхованию жизни не облагаются налогом на доходы физических лиц. Полисы накопительного страхования защищены от судебных претензий, то есть никакие третьи лица не могут посягать на эти денежные средства. Еще они не делятся при разводе. Немаловажно и то, что есть возможность завещать эти денежные средства любому наследнику. При наступлении страхового случая денежные средства выплачиваются в полном объеме в течение 10 дней.

На западе до 90% страхового рынка составляет инвестиционное страхование. Поэтому европейцы при выходе на пенсию имеют значительно более насыщенную жизнь, с точки зрения финансовых возможностей.

- *Все говорят о том, что ипотека сейчас не так востребована. Так ли это на самом деле?*

- Ипотека удобна тем, что у людей появляется возможность вкладываться в собственное жилье по сниженной процентной ставке по кредиту, приобретая, таким образом, собственную ликвидную недвижимость. В Promsvyazbank действует ипотека с господдержкой, которая позволяет купить квартиру в новостройке в собственность с процентной ставкой 11,4 % и выплачивать остаток суммы на оптимальных условиях, с минимальной переплатой. До 20 февраля вы ещё можете подать заявку для рассмотрения по программе «Ипотека с господдержкой» в наш ипотечный центр, чтобы успеть обзавестись собственным жильем с ощутимой выгодой.

Рынок вторичного жилья сейчас неоправданно зависил цены на самые «ходовые» квартиры. В то время, как прекрасную однокомнатную квартиру в хорошем районе с удобной планировкой можно приобрести за 2,0 млн руб. в новостройке, подобные предложения на рынке вторичного жилья начинаются от 3,0 млн руб. Согласитесь, разница существенная.

С точки зрения обывателя ипотека - это долговременное финансовое обязательство на заранее определенный до-

вольно продолжительный срок. Но если посмотреть на это с финансовой стороны, то картина выглядит иначе. Допустим, молодая семья, имея вполне целесообразное стремление жить самостоятельно, съезжает на съемную квартиру, тратя те же самые деньги на аренду жилья, в то время, как они могли бы с самого начала вкладываться в собственное. Внезапное наследство, повышение по службе и любое другое улучшение финансового состояния можно вложить в очередной платеж по ипотечному кредиту, сократив тем самым срок кредитования и сумму переплаты.

Но следует понимать, что подобная схема выгодна не только молодым парам, а и всем тем, кто думает о будущем и желает вложить средства выгодно.

Ипотека на данный момент - очень востребованный продукт, особенно в приобретении жилья на этапе строительства. С момента заключения договора долевого участия до момента получения свидетельства на квартиру цена может вырасти на 30-40%. Застройщики и риелторы предлагают очень выгодные условия по приобретению именно такого жилья.

- *А что необходимо иметь при себе, чтобы оформить заявку на ипотеку уже сегодня?*

- Из документов при себе необходимо иметь: паспорт, второй документ удостоверяющий личность, документ, подтверждающий трудовую деятельность и общий доход семьи.

- *А как работа с трудными клиентами, которые не могут подтвердить трудовую деятельность и доход?*

- Можно подготовить справку о доходах по форме банка. Если клиент хочет оформить заявку - сотрудники банка без каких-либо проблем подготовят вместе с ним весь необходимый пакет документов, помогут в любых вопросах, включая юридические. Мы работаем, в первую очередь, в интересах клиентов. Такова принципиальная позиция Promsvyazbanka.

- *Какой прогноз по ипотеке у Promsvyazbanka?*

- В феврале мы ждем массовые заявки, поскольку акция «Ипотека с господдержкой» действует до 1 марта, с учетом периода рассмотрения и одобрения кредита. Строительный рынок всегда был локомотивом экономики, поэтому мы уже сейчас разрабатываем новые условия и акции для наших клиентов по ипотечному кредитованию. Рекомендуем всем, кто уже намерен взять кредит или только размышляет на эту тему, обязательно позвонить или сразу же посетить ипотечный центр Promsvyazbanka. Наши менеджеры подберут подходящий именно для вас вариант кредитования, процентной ставки и ежемесячного платежа исходя из ваших потребностей и возможностей. Без лишней скромности можно сказать, что мы - самый клиентоориентированный банк, и у каждого есть возможность это проверить в любом офисе Promsvyazbanka во Владимире или по области. Мы ждем вас!

Текст: Евгений Ерофеев / Фото: Марина Никитина
стиль и визаж: Лилия Салина



* Услуги предоставляет ПАО «Промсвязьбанк». Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 3251. Место нахождения постоянно действующего исполнительного органа: 109052, Россия, г. Москва, ул. Смирновская, д. 10, строение 22. Контактный телефон: круглосуточный Контакт-центр 8 (800) 555-20-20 (звонок по России бесплатный). Официальный сайт в сети «Интернет»: www.psbank.ru.



ИГОРЬ ВОРОБЕЙ

текст: Виктория Шербакова
фото из личного архива Игоря Воробья

- Будучи сыном в семье военного, я проводил свою жизнь в разных городах и странах мира. Родился в Узбекистане, в Средней Азии, где-то в военном городке. Потом мы постоянно переезжали. В общем, за свою жизнь я поменял 8 школ. Но единственное, что оставалось неизменным, это то, что в течение моей жизни каждое лето мы ездили в гости к моим дедушкам и бабушкам. Мои дедушки оба

были фотографами. Один из них профессионально занимался фотографией, а второй мой дедушка был увлеченным фотолюбителем. Так что всё мое сознательное детство я проводил в такой магической темной комнате с красными фонарями.

- В общем, всё было «по-пацански». Когда-то мне подарили камеру «Чайка-2» – это была такая прикольная пленочная камера,

которая делала из 36-кадровой пленки 72 кадра. А для пацана это вообще отличный вариант – маленькая шпионская камера. Можно было экономить на пленке, потому что много получалось фотографий, можно было ошибаться – это было очень интересно.

- В 16 лет я уже стал членом Союза журналистов, хоть это и было ещё в СССР. Помимо

журналистики много занимался рекламой, продюсерской деятельностью, шоу-бизнесом, дизайном. Со временем и фотография вошла в мою взрослую жизнь, как часть профессии. Профессиональным фотографом я начал себя называть в 1998-м году. Это произошло во Владимире, когда мы организовали – совместно с «Европой плюс Владимир» конкурс «Мисс Европа плюс Владимир». Мы стали проводить его ежегодно. Я его и придумал, работая на этой радиостанции в должности директора по имиджу и связям с общественностью.

- Начиналось всё с небольшой студии при компании «Новый стиль» «Чародейки» (парикмахерской). Что-то там пробовали, на пленку снимали, черно-белые какие-то там конкурсы проводили и так далее. В общем-то, моя школа – реальная жизнь. Я нигде не учился на фотографа, просто использовал те знания, которые

ки из ТК: у меня появились новые студии, я начал снимать больше на улицах. Что-то изменилось: начал расти, продвигаться вперед. Понял, что для того, чтобы мне состояться как фотографу и достичь чего-то большего, нужно вообще поменять не только студию, но и саму страну, а точнее – обстановку вокруг меня. Так вот я решил переехать.

- Сейчас, кстати, пошла такая тенденция, что пленочная фотография снова набирает обороты. Пользуетесь ли Вы сейчас пленочным фотоаппаратом?

- Да, сейчас многие фотографы начинают снимать на пленку. В основном это какие-то молодые, ещё не состоявшиеся, увлеченные фотолюбители или те люди, которые хотят, чтобы их запомнили. На фоне того, что все бегают-снимают на ультрасовременные дорогие камеры, можно выпендриться и начать снимать

графией, реально понимаю, что если меня зовут снимать свадьбу, то пленка здесь совершенно не нужна. Это просто неоправданный риск. Гораздо эффективнее использовать те средства, которые нам дает научно-технический прогресс, не выпендриваться. И когда фотографы говорят «я снимаю, но не использую фотошоп» – это какая-то хрень! То же самое, что говорить, мол, я готовлю суп, но не солю его. Или варю его в глиняном горшочке. Какая разница? Главное – вкус на выходе.

- Расскажите, пожалуйста, о своей жизни в Барселоне: о профессиональных успехах, о трудностях на Вашем пути, например, как Вы преодолевали языковые барьеры, сложно ли было вот так сменить образ жизни?

- Полтора часа пути в сторону – и вот тебе Андорра, горнолыжный курорт, да всё, что хочешь! Разве

МОИ ДЕДУШКИ ОБА БЫЛИ ФОТОГРАФАМИ. ТАК ЧТО ВСЁ МОЕ СОЗНАТЕЛЬНОЕ ДЕТСТВО Я ПРОВОДИЛ В ТАКОЙ МАГИЧЕСКОЙ ТЕМНОЙ КОМНАТЕ С КРАСНЫМИ ФОНАРЯМИ.

у меня уже были. Тогда не было школ и мастер-классов. Сейчас, конечно, стать фотографом очень легко. Первые мои пять лет творческой деятельности – это была пленка. А сейчас у всех уже есть камеры, которые позволяют ошибаться и делать много снимков.

- Примерно до 2000-го года, у меня была студия при ТК «Точмаш», и практически всю мою фотографическую карьеру я именно там и проторчал. Времена были прикольные, но развивалось всё достаточно медленно. Это было из-за информационного вакуума, который царил тогда в стране. Да и вообще в мире. Однако со временем я вырвался наконец-та

на какую-нибудь там камеру 60-х годов. У меня тоже есть, допустим, ФЭД-2 – это наша советская копия знаменитой немецкой «Лейки». Очень неплохая камера, она у меня в рабочем состоянии. Я иногда заряжаю туда пленочку, поснимаю-похожу, потом думаю: ну вот это такой геморрой – заряжать, снимать, проявлять... большой риск какие-то кадры запороть и так далее. Сейчас программное обеспечение достигло таких высот, что реально можно воссоздать атмосферу пленочной фотографии буквально двумя кликами мышки. В данном случае я, как фотограф реально практикующий, а не увлеченный фото-

это не кайф для любого профессионала, когда он может не ждать лета, чтобы сделать, допустим, свадебный каталог на природе? Можно снимать в любое время года. Я считаю, что после моего переезда сюда что-то изменилось у меня и в голове. Во-первых, я выучил много новых вещей, начиная языком и заканчивая обычаями. Во-вторых, я поменял даже стиль своей фотографии: сейчас всё-таки это что-то более европейское, более приближенное к тем реалиям, в которых я живу. В-третьих, невозможность иметь студию заставляет меня развиваться как уличному фотографу. В-четвертых, это, конечно же,

окружение. Находясь здесь, я могу общаться с лучшими мировыми дизайнерами и даже дружить с некоторыми из них. Я могу спокойно пойти взять какие-нибудь экзотические вещи, о которых во Владимире я мог только мечтать.

- Для многих творческих людей Европа была тем местом, тем плацдармом, где они действительно развивались как творческие люди – как художники, как поэты, как музыканты. Эта участь не обошла и меня. Как бы вы ни любили город Владимир, и вообще Россию, всё-таки в Европе дух творчества немножечко по-другому как-то подается, по-другому развит. Не исключаю возможности вернуться во Владимир. Я же не становлюсь испанцем, я просто живу и работаю здесь. Продолжаю любить Россию и Владимир, у меня там живет сын, у меня там много друзей и так далее. Я не отрекаюсь от своей страны. И кстати, большинство людей, с которыми я

работаю здесь, это русские, такие же, как и я, – живут в Барселоне, или приезжие. Очень много девочек из Владимира приезжают и фотографируются у меня здесь. Также молодожены или туристы, которым я показываю город и делаю фоторепортажи на фоне достопримечательностей. Я никуда не делся от русского клиента (смеется).

- Какие в Вашем творчестве появились изменения после переезда в другую страну?

- Именно здесь, в Барселоне, моя давняя мечта сделать интересное глянцево издание реализовалась. У меня здесь свое модельное агентство. Я сотрудничаю с испанскими производителями одежды, с испанскими фотографами, с испанскими бутиками, магазинами. Привлекаю для работы русских моделей – и тех, кто живет здесь, и тех, кто готов приехать, если ему оплатят доро-

гу. У меня здесь свое агентство недвижимости, свое фотоагентство, в котором мы занимаемся не только фотосессиями, но и организацией и проведением свадебных церемоний, банкетов, фуршетов, дней рождения – то есть целое агентство гостеприимства. За счет этого я сам начинаю мыслить более широко, у меня голова всегда чем-то занята. Фотографии тоже перестали быть однотипными.

- Самое дорогое мне и интересное для меня занятие – это, конечно же, журнал Portfolious Magazine. Совсем недавно состоялась презентация юбилейного пятого номера. Целый год я издаю этот журнал в сотрудничестве с художниками, скульпторами, музыкантами, фотографами, дизайнерами со всего мира. Это журнал, благодаря которому я обзавожусь новыми знакомствами, благодаря которому меня сейчас знают практически во всем мире. Конечно, это пока не такая империя, чтобы я ездил на «роллсройсе» и ходил с собственной охраной, но тем не менее он сам себя окупает, и этого достаточно. Я могу реализовывать свои авторские проекты. И вот впервые за шестилетнее мое отсутствие во Владимире у меня вышел первый проект – это календарь в виде книги. У меня свой вкус на женщин, и мой авторский альбом называется «Музы Игоря Воробья» - он как раз-таки состоит из последних моих работ, сделанных здесь, в Испании. Если так его проанализировать, то 90% женщин – это наши, русские девчонки, которые сюда каким-то образом приезжали или живут здесь. Именно их фотографии вошли в этот альбом.

- Журнал на нескольких языках - в каких странах он выпускается?

- Журнал интернациональный, сейчас в нем четыре языка:



обложка журнала Portfolious Magazine

“

У меня свой вкус на женщин, и мой авторский альбом называется «Музы Игоря Воробья» - он как раз-таки состоит из последних моих работ, сделанных здесь, в Испании.

предоставляя ей нормальную зарплату, жилье и так далее, то в Барселоне всё немного по-другому. Это своеобразная fashion-девушка. Работа есть, но ее не так много. Мы привлекаем девчонок, которые в этом заинтересованы. В основном я, конечно, стараюсь работать с теми, кто живет уже здесь, в Европе, кому проще приехать на съемки. И придерживаюсь старого своего принципа, что даже красота не спасет мир, если ее никто не увидит. И стараюсь делать всё для того, чтобы эта красота меня окружала со всех сторон.



русский, английский, испанский и немецкий. Мы ещё думаем добавить китайский язык, и этого будет вполне достаточно. Что касается распространения, то изначально журнал онлайн, и со всей планеты люди заходят, смотрят, листают, читают, проходят на сайты авторов, потому что главная задача журнала – помогать творческим людям современности каким-то образом быть реализованными. Мне, допустим, никто никогда не помогал. Я хочу эту дыру в творческой атмосфере залатать, помогая творческим людям. Потому что знаю, что это такое – пробиваться из минус

нулевого уровня куда-то повыше. Наши потребители – люди со всего мира. Тем не менее, бумажная версия печатается всего лишь тиражом 999 экземпляров. Мы его не лицензируем как печатное издание. Распространяется в основном здесь, в Барселоне.

- Модельные агентства, которые работают по всему миру, они живут за счет русских красавиц. Но если где-то в Милане, в Лос-Анджелесе, в Нью-Йорке, Париже всё-таки модельный бизнес очень сильно развит, и агентства могут себе позволить ангажировать девчонку на постоянный контракт,

Игорь Воробей на неделе моды в Барселоне



ПСИХОЛОГИЯ СТИЛЯ

Ведущая рубрики: Александра Бакка, дизайнер
#ALEKSANDRA BAKKA #ALEKSANDRA BAKKA



Согласитесь, что в разные периоды жизни вы чувствовали себя и, соответственно, выглядели и вели себя по-разному. Так или иначе, жизненные этапы закономерно сменяют друг друга в нашей жизни, заставляя нас подстраиваться под неизбежные изменения, которые происходят с нами. В целом же наш индивидуальный образ может играть для нас следующие роли:

1. **Активно отражать ваше внутреннее «я»**
2. **Выполнять функцию защитной маски**
3. **Играть роль «невидимки».**

Первый вариант, конечно, идеальный, но приходят к нему лишь немногие. Надо быть сильной, гармоничной и целостной личностью,

На мой взгляд, индивидуальный образ и стиль не сводятся к тому, что вы наденете сегодня или завтра, какой макияж нанесете на пятничную вечеринку, или к тому, как обставлен ваш дом. Индивидуальный образ – это и ваша самооценка, ваш внутренний образ «Я», то, как вы видите себя в различных ситуациях, как воспринимаете обратную связь от окружающих и насколько совпадают или не совпадают эти оценки. Конечно же, то, во что вы одеваетесь, ваша манера речи и поведения в неменьшей степени определяют вас, но, все-таки я склонна считать, что все эти выборы происходят из вашего внутреннего состояния, от ваших чувств и эмоций, от того, какое место в этом мире вы отвели сами себе.

постоянно работающей над собой, умеющей грамотно решать ряд внутренних противоречий, напряженных ситуаций с окружающими. И за помощью для раскрытия этой темы я недаром обратилась именно к **Михаилу Могошу**. Считаю его гармоничной, целостной личностью. На моих глазах проходили этапы его изменения и становления. Я помню Мишу еще в широких штанах и огромных футболках. Взгляд со стороны: Могош никогда не изменял себе, и его внутреннее «я» активно выражалось во внешнем. Живой, настоящий, жизнерадостный, уверенный в себе молодой человек.

“ МЫСЛЕННО ПРОБЕГАЯСЬ ПО ПРОШЛЫМ ГОДАМ, ВИЖУ, КАК ПРЕОБРАЖАЛСЯ МОЙ СТИЛЬ, ПОНИМАЮ, ПОЧЕМУ ОН ИЗМЕНЯЛСЯ ИМЕННО ТАК, А НЕ ИНАЧЕ.

«Недаром говорят: "Встречают по одежке, а провожают по уму". Казалось бы, всего одна простая народная поговорка, а сколько мудрости. В человеке важно всё, не только внешнее, но и внутреннее.

Совершенно утилитарная функция одежды - защищать и быть второй "кожей человека" - уже не главное в современном мире. Иначе не было бы такого количества домов мод, студий и дизайнеров одежды. Люди, создавая индивидуальный образ, осознанно или нет, показывают свой внутренний мир. И получается, что индивидуальный образ человека неразрывно связан с его психологией.

Простой пример на своем опыте. В школьные годы я был прилежным учеником, мне все давалось легко, я хорошо учился. И в классе седьмом я увлекся хип-хоп культурой. По-настоящему дело, в любой субкультуре есть своя "униформа". Соответственно, в моем стиле это отобразилось в виде широких штанов, курток и футболок на два размера больше. А главное - на смену классической мужской стрижке пришла короткая, зачастую стрижка "налысо". Так вот, тогда изменилась не только моя успеваемость, но и поведение. Я сам впоследствии заметил, что после очередной



короткой стрижки становлюсь наглее и более дерзким. И это так одежда и внешний вид влияли на мое поведение.

Сейчас все наоборот. Теперь я, согласно своему внутреннему миру и настроению, создаю свой внешний вид. Для меня на данном этапе в жизни важнее всего две стороны: семья и работа ведущим. И если с работой все понятно - я всегда одет "с иголочки", опрятен, слежу за последними тенденциями моды, то в повседневной жизни и в кругу семьи на первую позицию выходят

удобство и практичность. Хотя, кто сказал, что удобная и практичная одежда не может быть стильным?

Главное, что я для себя понял, - не стоит быть тем, кем ты не являешься. И если твой внутренний мир не соответствует твоему стилю и внешнему виду, то это ни к чему хорошему не приведет. Это становится своего рода некой маской и защитой от людей. Что, в свою очередь, грозит психологическими проблемами.

Мысленно пробегаюсь по прошлым годам, вижу, как преображался



“ ГЛАВНОЕ, ЧТО Я ДЛЯ СЕБЯ ПОНЯЛ, - НЕ СТОИТ БЫТЬ ТЕМ, КЕМ ТЫ НЕ ЯВЛЯЕШЬСЯ. И ЕСЛИ ТВОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ТВОЕМУ СТИЛЮ И ВНЕШНЕМУ ВИДУ, ТО ЭТО НИ К ЧЕМУ ХОРОШЕМУ НЕ ПРИВЕДЕТ.

мой стиль, понимаю, почему он изменялся именно так, а не иначе. Я, как и многие, подвержен влиянию. Люди - существа социальные. Общество и вся информация вокруг нас, хотим мы того или нет, закладывают на подсознательном уровне образы, которым мы потом и стараемся соответствовать. Конечно, есть уникамы, которые как раз и задают тренды, но их действительно мало. Мы просто выбираем либо образ, который соответствует нашему внутреннему "я", либо образ, который, наоборот,

- наш внутренний мир скрывает от посторонних.

Мы меняемся в течение жизни, этого не избежать, меняется и наш индивидуальный стиль. Как изменится мой стиль через 10-15 лет, сложно сказать. Через пять - скорее всего, кардинальных перемен не будет. Конечно, у меня есть некий образ, к которому я иду и что-то меняю, преображаю для этого, окончательно до него я не дошел.

Могу сказать одно. Всегда буду стараться оставаться в гармонии с

самим собой и окружающими меня людьми, а для этого необходимо приводить в соответствие внешний вид и внутренний мир.

Всем добра, любите друг друга, и я к вам приду вести вашу свадьбу!»

Предметом психологии стиля и индивидуального образа является, в первую очередь, сам человек, его взаимоотношения, возможности и способы самореализации, которые он выбирает. Как и в работе с уровнем уверенности в себе, так и при формировании индивидуального стиля и образа очень важно идти одновременно двумя путями – от внешнего к внутреннему и наоборот. Мы можем бросать себе вызов, примерять на себя различные костюмы, выражения лица, менять манеру поведения, и выбирать то, что нам подходит наилучшим образом и позволяет почувствовать комфорт и уют, однако, наравне с этим необходимо также разрешать свои внутри- и межличностные конфликты, искать свой собственный путь, который бы не пересекался ни с чьим другим.

Формируя себя и тот образ, который вы являете другим людям, важно помнить: он не будет оставаться статичным в течение всей жизни, он будет меняться вместе с вами, чтобы продолжать обеспечивать вам уверенное и легкое движение вперед, от одной цели к другой.



СТОЛИЧНАЯ ШТУЧКА

КОЛОНКА АРТ-ДИРЕКТОРА САЛОНА ПАРИКМАХЕРСКОЙ «COCON» ОКСАНЫ МИХЕЕВОЙ
#COCONSALON

Посмотрите вокруг, и вы увидите, как люди идут по улице: некоторые опустив плечи, шаркают тяжелыми ботинками, а один мужчина пробежал в костюме с высоко поднятой головой, девушка с прической прошла в юбке и на каблуках, раскачивая бедрами, а некоторые вообще не обращают внимания на прохожих, вечно разговаривая по телефону, локтем задевая всех и им пофиг, во что одеты они сами и все вокруг... Конечно, работа обязывает и отражает ваш стиль. Иногда, теряя индивидуальность, приходится подстраиваться под ритм, которым вы живете, и подбирать вещи более удобные! Хорошо бы, если бы каждый смог посмотреть на себя со стороны, в каком образе он предстает перед окружающими. А если бы было больше витрин и зеркал на улицах, то улыбающихся прохожих было бы гораздо больше!

Многие мужчины полагают, что им проще, чем женщинам, навести марафет! Вспомните, кто по утрам дольше



шевелюрой! А потом они удивляются, почему карьера не строится и личная жизнь не налаживается!

Многое можно рассказать о внутреннем мире мужчины по прическе, которую он выбирает! Девушка, окинув вас взглядом, может сразу составить

короткой стрижки - это аккуратно и гладко выбритые виски! Он настоящий лидер в жизни! У таких мужчин сильно развито чувство соперничества, поэтому они могут рисковать и наслаждаться минутами славы! Мужская стрижка с уложенной набок

КТО ТУТ САМЫЙ СТИЛЬНЫЙ?

всех крутится перед зеркалом и вечно опаздывает? А когда собираетесь на встречу с друзьями? Мужчинам достаточно надеть чистую рубашку, побриться (хотя можно и не бриться - так даже более стильно!), волосы расчесать - и все! Супермачо готов во всей красе! А нам, девочкам, намного сложнее! Прическа, маникюр, педикюр, новое платье, реснички, макияж, и это только начало списка...

Мужчине порой бывает трудно подобрать прическу. Конечно, вам, дорогие мужчины, хотелось бы выглядеть ухоженно и красиво, при этом потратить минимум времени! Экспериментировать со стилем и прической вы не готовы, тогда как же желание быть самым стильным?! Вот и стригутся многие по инерции, так же, как стригла их мама в детстве... При чем стрижка полностью не соответствует структуре волос и форме лица! Забавно, когда поиск стиля заставляет многих не стричься несколько месяцев и ходить с кудряво-косматой

портрет, поэтому, чтобы создать нужное впечатление, продумайте как следует свою прическу! Креативным авангардным прическам отдают предпочтение непредсказуемые мужчины! Если стрижка очень давно не менялась и рука стилиста не вносила свою лепту, то такой мужчина, скорее всего, находится в унылом настроении и никак не готов к переменам в своей жизни. А вот если, следуя моде, мужчина решается на колорирование или перекрасить волосы в другой цвет, это признак непонимания окружающего мира и привлечение внимания к своей неординарной персоне. Обладателям длинных волос женщины приписывают образ героев из сказок, как романтическим и мужественным!

А мужчины с короткими стрижками больше всего привлекают женские взгляды, по характеру как самые решительные и выносливые, настоящий мужчина! Самый главный атрибут

челкой характеризует ее обладателя как романтического, с мягким и спокойным характером! Завоевать сердце такого мужчины мечтает большая часть женщин!

Мужчина должен выглядеть хорошо, но при этом не создавать впечатление постоянного пребывания в салонах! Мы ценим в вас, дорогие мужчины, вашу индивидуальность и мужественность, и нам совсем не важно, что вы для этого делаете! Но знайте, если хочется поменять что-то в жизни - начни с себя! С новой стрижкой смело можно вступать в новую жизнь, когда за окном уже скоро весна! Всем хорошего настроения и новых знакомств! На 14 февраля в День всех влюбленных желаю вам, мужчины, быть любимыми и чувствовать теплоту и нежность женских объятий! А на 23 февраля пускай вас задарят на год вперед пеной для бритья и морем улыбок!



БОЛЕЙ ЗА НАШИХ!

ИРИНА ШМИДОВА
ВЛАДИМИР

САМОЕ
ПРАВДИВОЕ ШОУ
О ПОХУДЕНИИ



СТС.RU 19:00

КАЖДУЮ СУББОТУ
С 13 ФЕВРАЛЯ



РЕШИЛИ ПРИВЕСТИ СВОЕ ТЕЛО В ФОРМУ?

НАЧНИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ ДОМА!

ВОТ ТОП-3 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА, УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ПОДГОТОВКИ СЕБЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДАЕТ ТРЕНЕР ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО CROSSFIT КЛУБА PRIDE FITNESS ИЛЬЯ ТИТОВ.

ИЛЬЯ ТИТОВ

ТРЕНЕР ГРУППОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ PRIDE FITNESS ПО CROSSFIT

- ПОБЕДИТЕЛЬ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ В Г.ВЛАДИМИР, 2014 ГОД
- ПРИЗЕР CROSSFIT MULTIFITNESS, 2015 ГОД
- ПРИЗЕР ЛЕТНЕГО КУБКА EX FERRO CROSSFIT В Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД, 2015 ГОД
- КАПИТАН КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ГОНКА ГЕРОЕВ И РЕЕВОВ ГЛАДИАТОР, 2015 ГОД



ВОЗДУШНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ CROSSFIT, КОТОРОЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛЕЗНЫМ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ. ВОЗДУШНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ. ОНИ ПОМОГАЮТ НЕ ТОЛЬКО ПОВЫСИТЬ ОБЩИЕ АТЛЕТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ, НО И УЛУЧШИТЬ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ КОЛЕНЕЙ, СПИНЫ И ТАЗА НА ДОЛГИЕ ГОДЫ. НИЖЕ ПРИВЕДЕНЫ НЕКОТОРЫЕ ЦЕННЫЕ СОВЕТЫ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ВОЗДУШНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ:

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НОГИ НЕМНОГО ШИРЕ ПЛЕЧ, НОСКИ СЛЕГКА РАЗВЕРНУТЫ НАРУЖУ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА НОРМАЛЬНЫЙ ИЗГИБ В ПОЯСНИЦЕ И УБЕРИТЕ ИЗЛИШНИЙ ПРОГИБ, ИСПОЛЬЗУЯ МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА.

СОХРАНЯЙТЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ НАПРЯЖЕННОЙ.

ЯГОДИЦЫ ДВИГАЮТСЯ НАЗАД И ВНИЗ.

КОЛЕНИ ДВИГАЮТСЯ НА ОДНОЙ ЛИНИИ СО СТУПНЯМИ.

СОХРАНЯЙТЕ ВЕС НА ПЯТКАХ, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО.

ПО МЕРЕ ОПУСКАНИЯ ТЕЛА ДВИГАЙТЕ РУКАМИ НАРУЖУ И ВВЕРХ.

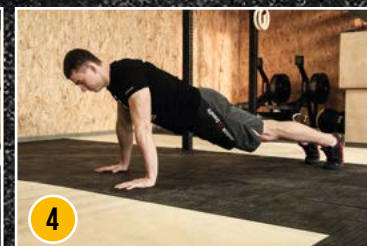
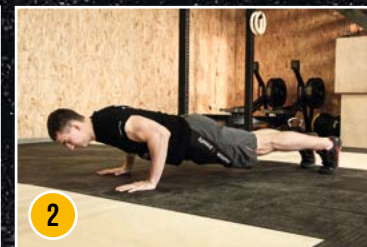
ПРИ ПРИСЕДАНИИ НЕ ПРОСТО ОПУСКАЙТЕСЬ

ПОД СИЛОЙ ТЯЖЕСТИ, А АКТИВНО ТЯНИТЕ СЕБЯ ВНИЗ МЫШЦАМИ-СГИБАТЕЛЯМИ ТАЗА.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ПОЯСНИЧНОМУ ИЗГИБУ ИСКРИВЛЯТЬСЯ В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ ПРИСЕДАНИЯ.

НАПРЯГИТЕ БЕДРА И ЯГОДИЦЫ И ПОДНИМИТЕСЬ ВВЕРХ, НЕ НЫРЯЯ ВПЕРЕД И НЕ СМЕШАЯ БАЛАНС ВЕСА.

ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТОЧНО ПО ТОЙ ЖЕ ТРАЕКТОРИИ, ПО КОТОРОЙ ОПУСКАЛИСЬ.



СКРУЧИВАНИЕ НА ПРЕСС

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ: SIT-UPS (СИТАПЫ-ПРЕСС) - ЛЕЖА НА ПОЛУ, НОГИ В КОЛЕНАХ НЕМНОГО СОГНУТЫ (НОГИ МОГУТ БЫТЬ ЗАКРЕПЛЕНЫ, А МОГУТ И НЕ). РЕЗКИМ ДВИЖЕНИЕМ ПОДЪЕМА ТУЛОВИЩА РУКИ НЕ ФИКСИРОВАНЫ, В ПОЛОЖЕНИИ, КОГДА ТЕЛО НА ПОЛУ, РУКИ КАСАЮТСЯ ПОЛА ЗА ГОЛОВОЙ, А ПРИ ПОДЪЕМЕ - СТУПНЕЙ.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ:

ПРИ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ПОДЛОЖИТЕ ПОЛОТЕНЦЕ В ФОРМЕ ВАЛИКА ПОД ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА.



ДАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ ПО 10 РАЗ НЕПРЕРЫВНО В ТЕЧЕНИЕ 15-ТИ МИНУТ (С АКЦЕНТОМ НА СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ). ПОПРОБУЙТЕ :)

P.S. НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ, ЧТО ЗАНИМАЯСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫ СКОРЕЕ ВСЕГО, БУДЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ В НЕПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ. КАК СЛЕДСТВИЕ - МОГУТ ВОЗНИКАТЬ ТРАВМЫ, ВЫВИХИ, СУСТАВНЫЕ БОЛИ И Т.П. ПОЭТОМУ ЗАНИМАТЬСЯ ЛУЧШЕ ПОД КОНТРОЛЕМ ОПЫТНОГО ИНСТРУКТОРА. ЭТО ПРИБЛИЗИТ ВАС К ЖЕЛАЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ!

КСТАТИ!

В PRIDE FITNESS АКЦИЯ - ПЕРВАЯ ПРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ И В ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЯХ БЕСПЛАТНО!



PRIDE FITNESS
FUNCTIONAL TRAINING • GYM • FIGHT CLUB

УЛ. ЭЛЕКТРОЗАВОДСКАЯ, Д.2 / УЛ. ТИХОНРАВОВА, 8А
ТЕЛЕФОН: 8 (4922) 77 99 01

WWW.FITNESSPRIDE.RU / INFO@FITNESSPRIDE.RU

INSTAGRAM.COM/FITNESS.PRIDE

VK.COM/FITNESSPRIDE

FACEBOOK.COM/FITNESSPRIDE33

ПКМЦ: ХИРУРГИЯ ВЫСОКОГО ПОЛЁТА

История хирургии длится столько же, сколько история самого человечества. Еще в Древнем Риме умели делать кесарево сечение и трепанацию, а в древней Индии успешно проводили ринопластику. Но, радуясь успехам, врачи не всегда задумывались о том, что, призванная исцелять, операция наносит удар по организму, лишая его - пусть и на время - целостности. В 21 веке в приоритете - бережный подход. Врачи всего мира единоклассны: будущее - за малоинвазивными операциями! Замечательно, что высокие технологии пришли и во Владимирскую область. На малотравматичных и эффективных операциях специализируется ковровский Первый клинический медицинский центр (ПКМЦ). Здесь проводят без преувеличения уникальные для региона-33 хирургические вмешательства. Мозг, сердце, глаза, сосуды, суставы, внутренние органы лечат бережно, эффективно и быстро, и уже через 1-2 дня пациент способен вернуться к привычной жизни.



БЕЗ НАРКОЗА

Преимущества «ювелирных» операций перед традиционными - с «большими» разрезами - неоспоримы. Что больше всего нас пугает, если доктор произносит: «Необходимо хирургическое лечение?» Во-первых, наркоз. Сколько бы ни убеждали анестезиологи и «бывалые» пациенты, что современные препараты надёжны в

действии и безболезненны в «отдаче», но перспектива длительной «отключки», безусловно, страшит. Удивительно, но большинство передовых хирургических технологий **общей анестезии не требуют**. А значит, можно проводить оперативные вмешательства пожилым пациентам и людям с сопутствующими заболеваниями. Даже если речь идёт об операции на сердце!

Например, операции **методом радиочастотной абляции (РЧА)**, позволяющие полностью выключить аритмию. Невероятно, но всего пара сокращающихся «невпадов» миллиметров сердечной мышцы могут стать причиной внезапной смерти: когда они разгоняют сердце с привычных 60-80 ударов в минуту до 200-250, оно может просто не справиться с такой нагрузкой и остановиться.

Еще несколько лет назад аритмию лечили, вскрывая грудную клетку и надолго останавливая жизненно важный орган. И выбор у человека был невелик: жить, ежесекундно рискуя, или «распахнуть» себя перед хирургом. Не позавидуешь...

ПКМЦ – единственная в области больница, где проблему умеют решать быстро и нетравматично: врач под рентгеновским контролем через тонкий зонд особым электродом просто нейтрализует «неправильные» участки сердечной мышцы. Причём во время операции пациент находится в сознании и даже может наблюдать за происходящим на специальном мониторе. Уже через сутки пациентам разрешается встать, а через неделю можно вернуться к обычной жизни. Со всеми её радостями и волнениями, трудностями и сюрпризами. И не переживать, что «мотор забарахлит» в самый неподходящий момент...

БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ

Второе, чем страшит перспектива ложиться под скальпель, – возможные осложнения, которые сопутствуют даже самой простой операции: все эти воспаления, нагноения, спайки, тромбы, расхождение швов и прочие «страшилки»... Естественно, любое вмешательство в такую хрупкую систему, как человеческий организм, бесследно не проходит. И потому **миниатюрность (всего несколько миллиметров!) доступа** – это второй плюс современных хирургических подходов. При этом практически не нарушаются жизнедеятельность организма, кровоснабжение тканей и функционирование органов, что минимизирует, а в большинстве случаев и вовсе исключает негативные последствия операции.

Спектр таких деликатных опера-



Высокие медтехнологии в ПКМЦ – это:

- коронарная ангиография;
- баллонная ангиопластика и стентирование;
- радиочастотная абляция;
- имплантация искусственного водителя ритма (кардиостимуляторов);
- лапароскопические вмешательства (общехирургические, гинекологические, урологические и др.);
- офтальмохирургия;
- малоинвазивная нейрохирургия и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата.

ций, выполняемых в ПКМЦ, весьма широк: от удаления аппендикса до манипуляций на кровеносных сосудах – как диагностических, так и лечебных.

Например, весьма востребованы **исследования сосудов с применением ангиографа**. Аппарат экстра-

класса позволяет врачам ПКМЦ «забираться внутрь» кровеносной системы, чтобы увидеть, где артерии сужены или закупорены. 15-минутная безболезненная процедура и миниатюрный прокол на руке или ноге способны спасти человека от инфаркта или инсульта, ведь вовремя сделать необходимую операцию тоже можно в ПКМЦ. Причём – в случае необходимости – даже экстренно! Искусственное расширение суженных кровеносных сосудов (**ангиопластика**) и установку поддерживающих каркасов (**стентирование**) тоже проводят под местным обезболиванием и с использованием катетерных методик - один укол, один прокол, ни наркоза, ни швов, ни долгой реабилитации. Быстро, бережно, эффективно. Таков принцип современной медицины. Таков принцип работы ПКМЦ.

Еще одна актуальная сосудистая патология, **органосохранное лечение**. Россия является мировым лидером по частоте ампутаций, а проблему можно успешно решать, например, за счёт всё той же ангиопластики и установки внутри

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



артерий нижних конечностей стентов, поддерживающих сосуды от «спадения». Эти методики, применяемые в ПКМЦ, являются уникальными для региона.

БЕЗ ЛИШНИХ ТРАТ

Наконец, третья причина для переживаний – это время и деньги, которые придётся потратить на то, чтобы прооперироваться и восстановиться. Ведь после больших

полостных операций в больнице приходится лежать как минимум пару недель, а для полного восстановления требуется от нескольких месяцев до года. Интенсивный ритм жизни, ответственная работа, каждодневные семейные хлопоты и безграничный бюджет нередко заставляют откладывать заботу о собственном здоровье на потом. Но такая «рачительность» в итоге, увы, обычно ничем хорошим не оборачивается ни для

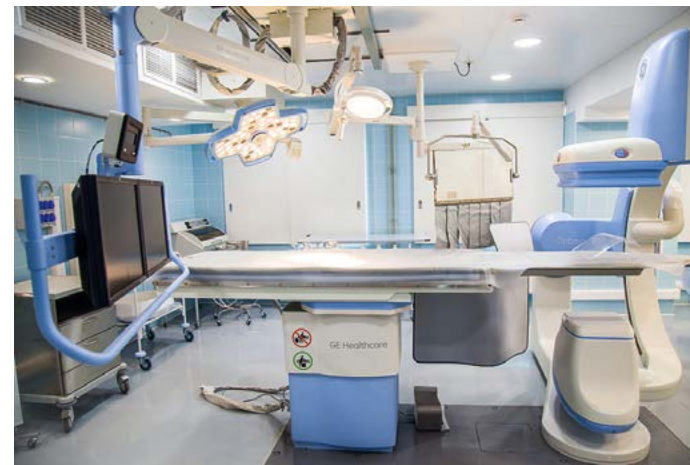
5 причин доверить здоровье врачам ПКМЦ:

1. самые современные методики диагностики и лечения;
 2. максимально щадящие хирургические техники – «хирургия одного дня»;
 3. высокотехнологичное оборудование экспертного класса;
 4. квалифицированные специалисты (каждый пятый врач ПКМЦ обладает учёной степенью);
 5. максимальные комфорт пребывания;
- + некоторые виды операций **БЕСПЛАТНО В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ОМС**;
- + возможность получить консультацию по операции по телефону 8(919)-029-22-37 - бесплатно!

того, кто тянет с операцией, ни для близких. Убедительное доказательство тому – статистика смертности: 85% случаев преждевременного ухода россиян из жизни связаны с ишемией и инсультом, которые можно было бы вылечить или предупредить!

Неудивительно, что внедрять малоинвазивные технологии стали активно именно для лечения больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ). И результат налицо – за последнее десятилетие смертность от ССЗ в нашей стране снизилась на 4%!

Несомненное преимущество современных щадящих высокотехнологичных вмешательств заключается в их оперативности на всех этапах. Они не требуют от чело-



века сложной подготовки, почти не имеют противопоказаний, быстро проводятся и экономят время и средства пациента. Миллиметровые разрезы заживают, не оставляя после себя и следа, а жизненные функции организма восстанавливаются очень быстро.

Благодаря этому в разы сокращаются сроки и стоимость лечения как в стационаре, так и после выписки, дома. А значит, нет причин откладывать на завтра то, что быстро, эффективно и недорого можно и НУЖНО сделать сегодня!

С КОМФОРТОМ

Разумеется, помимо сердечно-сосудистой хирургии в ПКМЦ представлены и другие направления: общая хирургия и урология, гинекология и офтальмология, отоларингология, проктология и даже пластическая хирургия! А в данный момент центр проходит лицензирование по таким направлениям, как нейрохирургия, травматология и артроскопия (операции на суставах). А теперь – самое главное и удивительное. Высокие технологии для жителей Владимирской области стали не

только возможны, но и доступны. Нет, не просто доступны, а бесплатны! **ПКМЦ получил объемы на оказание медицинской помощи (включая высокотехнологичную) в рамках государственных гарантий.** Это значит, что многие операции можно сделать по полису! Например, вылечить сердце или вернуть зрение, избавиться от варикоза, удалить камни из желчного пузыря или провести лапароскопическую операцию на матке и придатках.

Направление на операцию получить несложно. Для этого нужно обратиться к участковому врачу и пройти необходимые обследования – в ПКМЦ или по месту жительства. Важно: в случае госпитализации бесплатным является для пациента и постоперационное пребывание в стационаре под наблюдением врача, а также питание. В стационаре ПКМЦ к услугам пациентов – комфортабельные одно- и двухместные палаты со всеми удобствами (санузел и душ, тревожные кнопки вызова медсестры, телевизор, холодильник, вместительные шкафы, питание, комфортные условия для приёма пищи и пребывания родственников, беспроводной интернет).

ПКМЦ – ЗДОРОВЬЕ РЯДОМ!



Владимирская область, город Ковров, улица Ватутина 90

Центральная регистратура:

8 (49232) 9-50-60

www.clinicalcenter.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

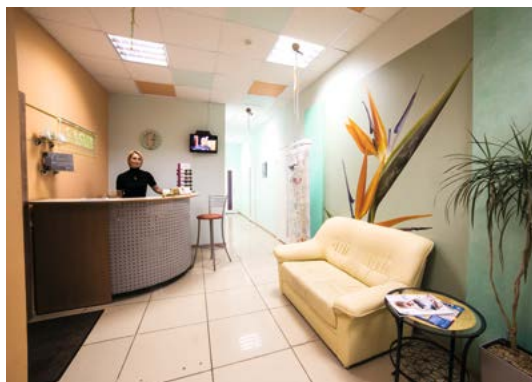
САЛОН И КЛУБ В ОДНОМ ЛИЦЕ

КРАСОТА ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Этот слоган стал основой миссии одного из первых косметических салонов города Владимир – салона «Си.Ар.Клуб» (1999). Косметический салон «Си.Ар.Клуб» был неоднократно награжден почетными грамотами администрации города Владимир за особый вклад в развитие косметических услуг. За 16 лет непрерывного труда было сделано бесчисленное множество разнообразных косметических процедур, более полутора тысяч жителей Владимира и области стали нашими постоянными клиентами. Прошли годы работы, пришел успех и опыт, а с ними и желание развиваться дальше. Подсказку дал развивающийся быстрыми темпами на рынке «индустрии красоты» профессиональный косметический бренд CHRISTINA.

Таким образом, на базе косметического салона начал действовать консультативно-методический центр Клуб CHRISTINA (2008), который занимается обучением косметологов работе на профессиональной косметике CHRISTINA, подбором программ для профессиональной деятельности, распространением учебно-методических материалов для сопровождения специалистов «индустрии красоты» и, конечно, продажей косметики CHRISTINA для профессионального и домашнего ухода.

20 февраля – день рождения салона «Си.Ар.Клуб».



C.R. CLUB

КОСМЕТОЛОГИЯ & РЕЛАКСАЦИЯ

Косметический салон «Си.Ар.Клуб»
г.Владимир, ул.Зеленая, 1-А 60-00-65 www.crclub.ru

МЫ ПОПРОСИЛИ СОТРУДНИКОВ САЛОНА «СИ. АР. КЛУБ» НАЗВАТЬ СВОИ САМЫЕ ЛЮБИМЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ И СРЕДСТВА УХОДА ЗА КОЖЕЙ.



Главный врач
косметического салона
C.R.CLUB, врач-
косметолог Ильичева
Светлана – нитевой
лифтинг и сыворотка
для абсолютного
разглаживания
морщин Unstress
Absolute Relaxer
CHRISTINA.



Врач-косметолог,
методист Клуба
CHRISTINA
Рябцова Елизавета
- химический
пилинг CHRISTINA
Peelosophy и крем
для интенсивного
увлажнения кожи
Forever Young Moisture
Fusion Cream .



Врач-косметолог
Титова Галина -
биоревитализация и
растительный пилинг
Bio Phyto Herbal Peel
CHRISTINA.



Менеджер по
работе с клиентами
Быстрова Светлана
– коралловый пилинг
Rose de Mer и крем для
улучшения цвета лица
Radiance Enhancing
Cream CHRISTINA.



Управляющий
салонном «Си.Ар.Клуб»
Игнатьева Наталья
- карбокситерапия
и маска красоты с
экстрактом розы
Muse Beauty Mask
CHRISTINA.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

2 ЗАЛА

ОСНОВНОЙ
КАБИНКИ
★ ★ ★ ★ ★
БАНКЕТНЫЙ-
КАРАОКЕ

ИТАЛЬЯНСКАЯ
ЯПОНСКАЯ
РУССКАЯ
КУХНЯ

МЫ РАБОТАЕМ КРУГЛОСУТОЧНО

Владимир
ЛАУНЖ КАФЕ

★ ул. Горького, 52 • (4922) 422-114 ★

Бывший «Атлантис»

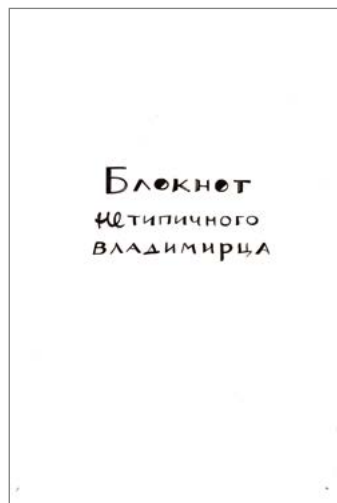
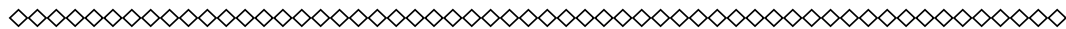
БЕСПЛАТНЫЙ
КАРАОКЕ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ с 19:00 до 7:00

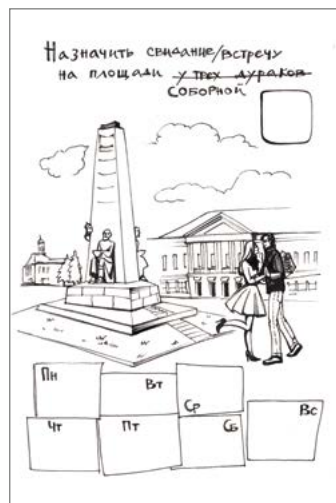
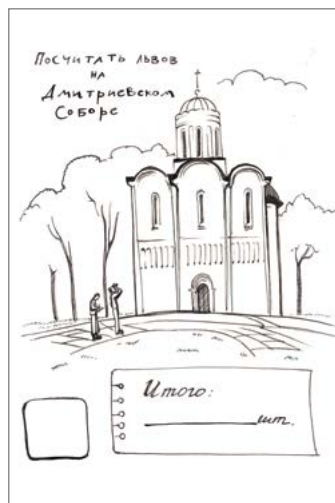
БАНКЕТЫ
КОРПОРАТИВЫ
СВАДЬБЫ
ДНИ РОЖДЕНИЯ

СКИДКА
на всю кухню

50%
каждый день
с 10:00 до 17:00



Блокнот Нетипичного Владимирца



Активисты популярной лавки «Твоя Моя» выпустили первый и единственный в своём роде владимирский блокнот. Каждая страница этого блокнота - задание, которое надо выполнить: проехать круг на кольцевом троллейбусе, изучить творчество Бритова и Французова, скатиться с Козлова вала, назначить встречу у «трёх дураков» - всё то, что хоть раз в своей жизни должен сделать каждый житель Владимира. Всего порядка 30 заданий и не все из них так просты.

После того, как выполнили задание, закрашивайте страницу и ставьте галочку в специальном квадрате. Да придёт с вами сила... и терпение... и хорошее настроение. Так утверждают авторы.

Графическое воплощение проекта - владимирская художница Елена Сухачева.

котик игрушки

предъявителю журнала
скидка 5%
оптовые цены

Картины из пайеток



Мольберт детский,
двухсторонний

1500
руб.

Стол «Азбука»



1200
руб.

Обучающий компьютер
«Маша и Медведь»



1200
руб.

Машины
на радиоуправлении



WWW.KOTIK33.RU

Адреса:

ул. Батурина, 28 (Славянский базар, секция №3)

ул. Юбилейная, 58

пр-т Ленина, 46 (ТК Крейсер, цокольный этаж)

ул. Горького, 78



Ирина Патокина, специалист маркетинговых и социологических исследований

Фильм. «Прогулка» Роберта Земекиса
Книга. «Иностранка», «Заповедник» Сергея Довлатова
Цитата. «Большинство людей считает неразрешимыми те проблемы, решение которых мало их устраивает. И они без конца задают вопросы, хотя правдивые ответы им совершенно не требуются...» С.Д. Довлатов
Место. Ресторан «Пятница» по средам, потому что хожу туда играть в «60 секунд», а еще музей «Старый Владимир» в Водонапорной башне.

Мария Алексеева, молодая мама

Фильм. «Территория» Александра Мельника завораживает своей атмосферностью. В главной роли ее Величество Природа. Необыкновенно красивые аэросъемки. Очень

мастерски воплощены образы настоящих(!) суперменов, показаны крепкие мужские характеры, и воспета человечность. Рекомендую к просмотру!

Книга. «Путешествие в Икстлан» Карлос Кастанеда. Вы «остановите мир» и уже никогда не будете прежним...

Цитата. «Свобода не в том, чтобы не сдерживать себя, а в том, чтобы владеть собой»

Место. Парк-отель «Вознесенская слобода». Душевно, красиво и со вкусом!



Алексей Блинов – сотрудник администрации города Владимира, Управление по делам молодежи

Фильм. «Выживший»

Книга. «Граф Монте-Кристо»

Цитата. «Будущее не предопределено, нет судьбы,

кроме той, которую мы творим»

Место. Любое футбольное поле.



Светлана Романова, юрист

Фильм. «Эверест».

Книга. «Три товарища».

Цитата. «Тихое и слабое обуздывает громкое и сильное».

Место. Набережная Содышки.



Ковровская Дверная Компания



ДОСТУПНЫЕ ДВЕРИ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

8 (920) 902-54-76

8 (49232) 6-78-31

г. Ковров, ул. Элеваторная, 1А
(микр. Чкалово)

www.kdkgroup.ru





Кобровская Дверная Компания



**ДОСТУПНЫЕ
ДВЕРИ
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

8 (920) 902-54-76

8 (49232) 6-78-31

г. Ковров, ул. Элеваторная, 1А
(микр. Чкалово)

www.kdkgroup.ru

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА ФОТОГРАФА

МАРИНЫ НИКИТИНОЙ

4 МАРТА

ВОЗНЕСЕНСКАЯ СЛОБОДА

ЗВЁЗДНЫЕ ГОСТИ, ФУРШЕТ,
КОНЦЕРТНАЯ ПРОГРАММА.
ВХОД СВОБОДНЫЙ.

100ЛИЦА

ПАРК-ОТЕЛЬ
ВОЗНЕСЕНСКАЯ
СЛОБОДА

12+

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ПАРТНЁР



АВТОИМПОРТ

Официальный дилер
Volkswagen





Вознесенская
Слобода

ПАРК-ОТЕЛЬ

УНИКАЛЬНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ

(4922) 32 54 94

VSLOBODA.RU

Кризис- не помеха вашей свадьбе!

