

№ 10(59) ноябрь - 2016

ЖУРНАЛ О ЛЮДЯХ ВО ВЛАДИМИРЕ

100 ЧИЛД



**РОМАН ЕВГРАФОВ**

**«МАНДАРИН» - ЦЕНТР ЦИФРОВОЙ СТОМАТОЛОГИИ  
И ИМПЛАНТОЛОГИИ**

**16+**

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

# ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК

НОВАЯ ГРУППА ДОМОВ БИЗНЕС-КЛАССА



[www.парк33.com](http://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 14.10.2013 года опубликована на сайте Парк33.com  
Разрешение на строительство №РУ33301000-238/13 от 14.10.2013 года

# 100ЛИЦЪ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>аперитив ЛИЦО</b>	
Александр ДОРКУНОВ	8
Ксения КУЗНЕЦОВА	12
<b>ПОРТРЕТ</b>	
Роман ЕВГРАФОВ	14
<b>СОБЫТИЕ</b>	
Chef a la Russe	22
<b>ЗВЁЗДНАЯ КУХНЯ</b>	
Ирина Залевская	28
<b>СТИЛЬ НАШЕГО ГОРОДА</b>	
<b>ТЕМА</b>	
Анна ГАЛИЧКИНА	44
Роман АРДЫКУЦА	46

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

Категория информационное издание 16+

Н 10/59 за ноябрь 2016 г. от 16.11.16 г.

Тираж: Экспертное мнение свободное.

Макет и дизайн Ерофеев Е.Н.

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

Главный редактор: Ерофеев Е.Н.

Фактический адрес редакции(адрес иззатека): г. Владимир, Октябрьский проспект, 36-НП, оф. 12.

Юридический адрес редакции(адрес иззатека): Владимирская область, Судомацкий район, с. Борисковское, ул. Б. Фининка, 6, 1

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

E-mail: glanee@inbox.ru

Сайт: www.100liцы.com

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

Дата полной выдачи журнала в свет: 16.11.16

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.

СТОЛИЦА  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР

100ЛИЦЪ ТВОЙ ДОМ YAMAMA



*Стиль Дент*  
ИННОВАЦИОННЫЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

**ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ**  
**ОДИН РАЗ И НА ВСЮ ЖИЗНЬ**

4 (4922) 52-55-56  
ул. Мира 15а / [style-dent.ru](http://style-dent.ru)



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КРАФТОВОГО ПИВА



Пиво, которого не было... Интерес к пивной культуре в нашей стране постепенно набирает обороты — появляется все больше пивных энтузиастов и экспертов, открываются тематические пивные бары и пабы, появляются местные частные пивоварни, в каком-то смысле формируется аудитория. И все же этот интерес пока еще довольно мал, во всяком случае, если сравнивать с тем, что происходит на Западе. Тем не менее, тема пива невероятно обширна и интересна. Стоит отметить, что крафтовое пивоварение, родившееся в США, не осталось в пределах континента, и темы пивной эволюции получили дальнейшее развитие по всему миру.

**Жига-Бар**  
шоу-рум разливных напитков

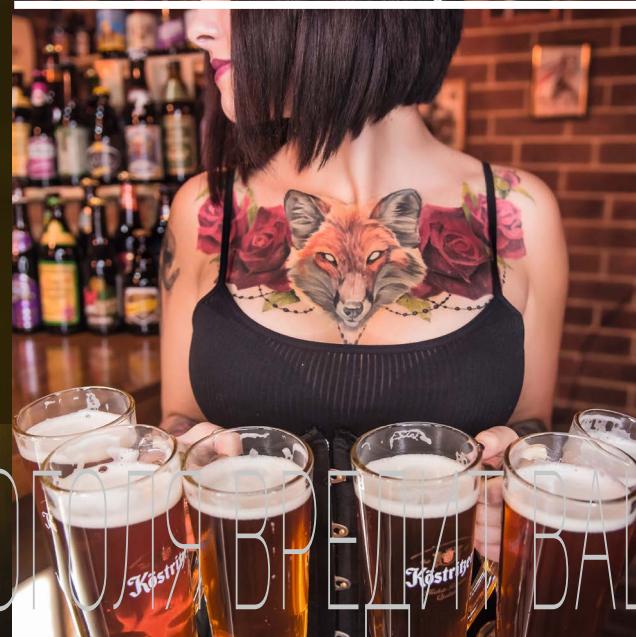
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Какое-то время назад никому не пришло бы в голову, что одной из столиц крафтового пива станет Рим, что крафтовое пивоварение получит безумную популярность в Испании, что в Скандинавии станет модным пригласить девушку в бар и из винных бокалов неспешно распить с ней бутылочку винтажного пива. Теперь и во Владимире вы сможете оценить лучшие образцы крафтового пивоварения и европейской классики. А самое главное — узнать о мире напитка, традициях производства и культурных особенностях разных стран. Наш журнал совместно с одними из главных пропагандистов крафта во Владимире — сетью крафт-пабов «Жига-Бар» — запускает информационный и образовательный проект, который выльется в ежемесячную рубрику. Крафт — это интересно, модно, стильно и всегда вкусно! @jiggacraft

Тату by Антон Автономов

Фото: Андрей Николаев

Место: Жига-Бар на Девической, 2д.



66

## КИНО



@100lica\_magazine

## 28 Панfilовцев. Подвиг народа!

Для меня это не очередной фильм о войне. Это наша история, которая была написана кровью народа. Этот фильм заслуживает внимания!

Осенью 1941-го года немецкие части, стоявшие возле Волоколамска, отделяло от Москвы каких-нибудь два часа по шоссе. Однако, на этом шоссе стояла 316-я стрелковая дивизия под командованием генерала И. В. Панфилова. Этот военачальник обладал настолько высоким авторитетом среди личного состава, что бойцы дивизии сами называли себя панфиловцами. А дивизию — Панфиловской.

ФАКТ! 16 ноября 1941 года 28 человек из личного состава 4-й роты 2-го батальона 1075-го стрелкового полка во главе с политруком 4-й роты Василием Клочковым держали оборону против наступающих гитлеровцев в районе разъезда Дубосеково в 7 километрах к юго-востоку от Волоколамска. В течение 4-часового боя ими были уничтожены 18 танков противника, и продвижение немцев к Москве было приостановлено. В бою погибли все 28 бойцов.

В апреле 1942 года, когда о подвиге 28 панфиловцев стало широко известно в стране, командование Западного фронта вышло с ходатайством о присвоении всем 28 бойцам звания Героев Советского Союза. Указом Президиума Верховного Совета СССР от 21 июля 1942 года всем 28 гвардейцам, перечисленным в очерке Кривицкого, было присвоено посмертно звание Героя Советского Союза.

12+

Рамаяна ищет нового «заклина-  
теля»!

Наш друг Александр Мясников опубликовал печальный пост в своих соцсетях. Всеми любимая лавка индийских товаров ищет нового хозяина.

«Тут такое дело. Если в ноябре не найдется новый хозяин для нашей лавочки, то к Новому году магазин придется закрыть. К сожалению. Нам бы очень хотелось, чтобы Рамаяна жила и дальше. Мы знаем, что магазин вос требован, многие покупатели ходят только туда. Поэтому отдааем за символические деньги в хорошие руки. Давайте поможем репостами найти нового заклинателя кошеч (зачеркнуто) лавочника...»

Продается магазин с индийскими товарами в центре (Гагарина, 2-б). Косметика, бижутерия, сувениры и т.д. Площадь - 4 кв.м, первая линия.

## БИЗНЕС



## СОБЫТИЕ

## Chop Chop.

Не барбершоп и не салон красоты – просто сеть мужских парикмахерских. Кстати, заявляют они о себе громко:

«Нам не важно, кого стричь – студента или члена списка Forbes. Мы не тратим деньги на отделку своих заведений ценными породами дерева. У нас нет маникюра и мы не камуфлируем седину. Мы просто стрижем мужчин. И делаем это лучше всех».

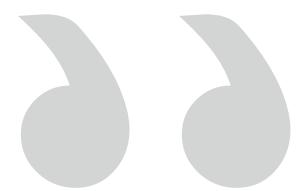
Владимир, ул. Дворянская, д. 5/1

**CHOP-CHOP**



**МУЖСКИЕ СТРИЖКИ**

• ВЛАДИМИР •



# АЛЕКСАНДР ДОРКУНОВ

ХРАНИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ

текст: Евгений Ерофеев  
фото: Яна Клокова

*Молодой человек, в стильном пальто и дорогих ботинках, роется в мешках с металлом - над этим можно посмеяться, как вы считаете? Может, и так, а можно узнать причину и потом с уважением сказать спасибо.*

*Эта история о сохранении нашей культуры, которую выбрасывают или сдают в металлом. Эта история не коллекционера, а хранителя истории Александра Доркунова.*

- Все началось в 1995 году, когда мой отец устроился в одну из местных фирм, занимающуюся скупкой металлом. Через некоторое время фирма развалилась, и он на ее базе создал свою компанию, которая к сегодняшнему дню стала практически монополистом по скупке цветных металлов. А так как это цветной металл: алюминий, медь, латунь и прочее, то в массе лома попадаются предметы быта нашей русской культуры. Несут все!

- Это жизненный принцип: либо ты реагируешь на происходящее, либо нет. Мой отец не смог закрыть глаза на то, что такие ценные и исторически важные артефакты просто уйдут под пресс и на переплавку. Ведь некоторым вещам не одна сотня лет. Именно эта концепция мотивировала на сохранение артефактов.

- Мы не коллекционеры, потому



что не собираем что-то определенное... Мы сохраняем все предметы, которые нам попадаются и имеют культурную ценность, прежде всего. Вы сейчас видели только малую часть нашего хранилища, а вообще мы отреставрировали только 1/5 часть от всех

предметов. В скупку сдают вещи, покрытые патиной, помятые, без запчастей.

- Да, это мешало бизнесу вначале, потому что мы вынимали деньги из своего кармана, не перепродаюая в переплавку эти предметы. И это поведение многим людям от



на фото: Александр Доркунов с отцом Александром

бизнеса и обывателю не понятны были. Более того, пальцем у виска крутили, когда я ворошил горы металла и выбирал эти предметы. Впрочем, так и сейчас иногда про-

самовар - 10-20 тыс. руб., а у нас было около сотни одних только самоваров.

- Совершенно верно, в нашей

практика, люди могут сдать все, что угодно, даже тарелки с остатками обеда. А могут принести золотые червонцы или золотые часы и сдать как бронзу.

**ЭТО ЖИЗНЕННЫЙ ПРИНЦИП: ЛИБО ТЫ РЕАГИРУЕШЬ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ, ЛИБО НЕТ.**

исходит. Но я всегда ставил таких людей на место, объясняя нашу позицию по сохранению истории, и тогда они кардинально меняли свою риторику.

- Почему малая часть восстановлена? Потому что это дорогостоящее мероприятие, на которое ушло бы целое состояние. Нам пошли навстречу сузdalские реставраторы, и мы отдавали 3 предмета, а получали один, то есть бартер, чтобы сэкономить. Чтобы вы понимали, отполировать один

коллекции не только самовары, это практически все вещи из меди, латуни, бронзы, которые были найдены на свалке лома. Это красивые дверные ручки, массивные подсвечники, медные блюда, ступки, тазы, умывальники, шлем от трехболтового водолазного костюма и даже медная коптильня для осетров. Вещей много, и у каждой есть история, каждый предмет несет на себе отпечаток нашей культуры.

- Повторюсь еще раз. Как показы-

Иногда встречается преступная глупость, они приносят старинные вещи и не могут их сдать, потому что вещь состоит из нескольких материалов, тогда они просто ее ломают. Так, у шлема был вырезан болгаркой железный крюк в основании, а еще был случай, когда сломали казацкую шашку. На самом деле таких примеров много, и это всегда тяжело видеть, когда к тебе привозят изувеченную ценность ради сотни рублей.

- Я много путешествую и не видел



на западе такого варварского отношения к ценным вещам, там развиты так называемые аукционы или блошиные рынки. К счастью, этот опыт приходит и к нам. И это заметно по скупке. Если раньше предметы антиквариата можно было встретить ежедневно, то сейчас активно несут антикварам, на блошиные рынки или продают через интернет. Но все равно, раз в месяц я нахожу в металломоле самовар, это стабильно. Боюсь предположить, что вещи кончатся, но оптимистич-

но надеюсь, что люди умнеют, и это хорошо.

- Будущее этих вещей? Пока мотивация одна – сохранить эти вещи как часть русской культуры и быть причастным к этому спасению. Вообще, какие-то экспонаты получают вторую жизнь, я часто дарю их друзьям, например, на свадьбы к друзьям я хожу с самоваром. Повторюсь, что у меня нет пока концепции, куда применить эти вещи. Пока на них можно посмотреть, например, прийти в это заведение

(Питейный дом купца Андреева), где у нас стоит 12 самоваров. Остальное у друзей, в офисе и на складах.

- В принципе есть у меня идея - и она уже воплощается в жизнь - создать возле мебельного центра «Подкова», где скопка находится, музей вот этих самых вещей. Не только для просвещения, но и для предостережения, чтобы не повторяли ошибок, не сдавали в металлолом культурные ценности нашего народа. Хотите заработать на этом – сдайте антикварам.

- Вообще, когда отец привил мне тягу к сохранению артефактов, то я стал крутиться в среде антикваров и реставраторов, появились знакомства. Жизнь начала связываться с антиквариатом, стала меняться. Но я не назову себя коллекционером, это увлечение не является моим хобби. Интерес к истории был всегда, в том числе к местной. Например, друзей с легкостью могу провести по городу с экскурсией.

- В последнее время делается все больше для развития туризма и сохранения истории. Но это лишь крупицы, потому что Владимиро-Сузdalская Русь богата на историю и множество памятников, мест и событий вне поля зрения Министерства культуры и руководителей нашего региона. Но нельзя пенять, на мой взгляд, только на людей от власти, сами люди, жители России часто не обращают внимания и с преступной халатностью относятся к памятникам культуры. И наш пример с артефактами из скопки цветмета тому подтверждение. И еще, к сожалению, сегодняшние ценности у наших людей, не предполагают поднять голову выше бытовых проблем и развлечений и заняться банальным изучением своей истории.



# КСЕНИЯ КУЗНЕЦОВА

ФОТОЗВЕЗДА 2016

Итоги конкурса «ФотоЗвезда 2016», где была выбрана самая фотогеничная девушка Владимира, были оглашены жюри еще летом. Победительница стала лицом студии «ФотоДом». Ксения Кузнецова - о том, как это было, о своих планах на жизнь, любви к собакам и вдохновении.

От автора. В 14 лет Ксения приехала во Владимир из Кольчугино, поступила в колледж на архитектуру. Обстоятельства заставили научиться самостоятельности в короткие сроки. В жизни молодой целеустремленной женщины кабинеты, чертежи и преподаватели закончились совсем недавно. Девушка восемь лет посвятила учебе на архитектора, этот год стал последним, а дипломная суггета совпала с фотоконкурсом. Надо признаться, что, несмотря на отсутствие конкретики, на будущее у нее масса планов и интересов. Разносторонняя победительница собирается стать бизнес-леди, в какой области - еще не выбрали, а интересы действительно позволяют выбирать из многоного.

- Мне сложно определиться с нишей и выбрать что-то одно. Все начинания нравятся, все занимают. Я обучаюсь искусству видеосъемки, рисую картины, недавно открыла в себе неистовое желание обучаться управлению командой, быть способным лидером, хочется реализовать себя как архитектор. «ФотоЗвезда» просто раскрыл во мне очередную грань, правда, моделинг - это больше для души.

- Во Владимире я живу девятый год. Было непросто уехать из родного дома, но сейчас я ни о чем не жалею. А в Кольчугино я возвра-



текст: Мария Царегородцева  
фото: Марина Никитина



щаюсь теперь за вдохновением и эмоциональной разгрузкой, это мой дауншифт.

- После окончания учебы я начала работать в строительной фирме, занимающейся малоэтажным строительством. Это мне по душе, ушла в работу с головой. На работе я проектирую дома и коттеджи. Приятно, когда люди видят проект и понимают, что они на шаг ближе к исполнению своей мечты.

- Структура моей профессии со стороны и работа с клиентами как раз заставляют меня задуматься серьезно об управленческой деятельности в сфере архитектуры и строительства. У меня есть определенное чутье, как правильно действовать в ситуациях, но одной предрасположенности недостаточно, нужно еще знать профессиональные приемы, многому обучаться.

- Кстати, фотоконкурс стал некоторого рода финальным этапом моей юности. Здесь, конечно, свою роль играет еще и дипломный год. Тогда была финишная прямая в дипломном проекте и несколько недель я спала по 3-4 часа, а после университета на репетиции. Но все равно мне очень нравилось это ощущение контраста в жизни. Тогда я выкладывалась по полной программе, хоть и было психологически сложно отдавать себя чьему-то суду, тут либо с юором, либо никак. А еще из конкурса запомнились сплоченность и командная работа, часто мне этого не хватает. Понравились участники, ведущие, судьи, организаторы. Все творческие люди.

- В один момент со мной там была моя собака Корица. Все детство я росла с собаками, спасибо родителям. А когда переехала, то очень не хватало хвоста, который ходит всю-

ду за тобой, но, конечно, возможности содержать собаку не было, в себе бы сначала разобраться. Как только моя жизнь обрела стабильность, тут ни секунды не было мысли о выборе породы. Сложная, активная, но в этом и прелест! Занимаемся скиджорингом, открыли сезон в этом году на второй день снега. Содержать такую собаку сложно! Никогда не скажу, что просто, это большая ответственность. Но она того стоит.

- Сейчас для меня главное продолжать развиваться, учиться чему-то новому, может, открывать для себя что-то еще. И не останавливаться на уже достигнутом.



# РОМАН ЕВГРАФОВ

«МАНДАРИН» - ЦЕНТР ЦИФРОВОЙ СТОМАТОЛОГИИ И ИМПЛАНТОЛОГИИ.

«Мандарин» - первая во Владимире стоматологическая клиника, заслуженно получившая статус Центра дентальной имплантологии с применением современных цифровых технологий! Клиника «Мандарин» первая и единственная в нашем городе начала использовать в своей работе уникальную методику имплантации зубов в протоколе немедленной нагрузки. Именно она позволяет восстановить человеку все утраченные зубы всего лишь за 3 дня без костной пластики и ожиданий. О центре цифровой стоматологии «Мандарин» и современных технологиях восстановления зубов расскажет руководитель клиники Роман Евграфов.

**- Мы часто видим рекламные вывески стоматологических клиник во Владимире, но ваша клиника называется Центр цифровой стоматологии. Роман Геннадьевич, расскажите, что это значит, в чем отличие от обычной стоматологии?**

- Наверное, нужно начать рассказ с истории появления клиники и с того, как мы выбрали свой путь. Мы тоже были обычной стоматологической клиникой. По профессии я – зубной врач, то есть даже не стоматолог. Разница, чтобы вы понимали, это как колледж и университет - среднеспециальное и высшее образование.

Решение об открытии собственной клиники было продиктовано большой проблемой нашего региона. Учиться на врачей ехали в ближайшее Иваново, но до недавнего времени там не было стоматологической кафедры. То есть врачей других профилей нам готовили, а вот стоматологов почти не было. Так получилось, что наша область - край зубных врачей, а у них достаточно низкий уровень подготовки – это я знаю по себе. Именно слабая подготовка зубных врачей привела стоматологию не в медицинское направление, а в ремесленническое, с девизом «Я вам зубы, вы мне деньги». А у меня всегда была мечта создать клинику высокого уровня с научным базисом, чтобы мы не «продавали пломбы», а осуществляли комплексное стоматологическое лечение. Мы изначально избрали курс на создание большого стоматологического центра, чтобы у нас была возможность лечить пациентов, применяя современные технологии.

**- И все-таки, что такое цифровая стоматология?**

- В 2014 году мы приняли решение открыть собственную зуботехническую лабораторию, изготавливающую коронки и протезы из современных материалов. Это первая во Владимире цифровая зуботехническая лаборатория, оснащенная самым современным оборудованием, локомотивом в которой является CAD/CAM-система фирмы ZirkonZahn. Она включает в себя оптический сканер, программное обеспечение и фрезерный станок.

**- Что такое CAD/CAM-система и как она работает?**

- Давайте я опишу примерную последовательность изготовления протеза так сказать «по старинке». Ортопед снимает слепки зубов, по которым изготавливается гипсовая модель. Затем с ней начинает работать зубной техник. Он моделирует из воска каркас будущей реставрации, по которому отливается каркас из металла. Затем на этот каркас наносится керамическая масса. Готовая



коронка фиксируется в полости рта. Этапов очень много, а так как каждая манипуляция выполняется вручную, «на глазок», то на выходе мы имеем множество погрешностей, которые повлекут за собой проблемы для пациента. Это дефекты в эстетике, сокращение срока службы протеза и масса других осложнений. Например, из-за неплотного прилегания коронки к зубу возникает вероятность проникновения между ними частичек пищи, затем инфекции, развитие кариозного процесса, и мы теряем зуб под коронкой.

Чтобы свести к нулю все погрешности в процессе изго-

текст: Евгений Ерофеев  
фото: Яна Клокова

тования ортопедической конструкции, мы внедрили в свою работу CAD/CAM-систему. Зубные протезы производятся на ней с помощью компьютерного моделирования и фрезерования на станке с числовым программным управлением. Гипсовая модель зубов сканируется с помощью специального устройства (сканера). Он преобразует информацию о внешнем виде модели в компьютерный файл. С помощью специальной компьютерной программы моделирования конструируется ортопедическая конструкция. Программа сама предлагает вид реставрации, а техник может изменять ее движениями «мышки». Кроме того, конструкцию всегда можно рассмотреть в любом ракурсе, «снять» с модели, рассмотреть любое сечение. В зависимости от выбранного материала фрезерный станок выпиливает, фрезерует из заготовки наш протез. В материале воплощается трехмерная модель, созданная ранее на компьютере. В итоге мы получаем сверхточную конструкцию с высокой прочностью и идеальной эстетикой. Точность работы оценивается максимальной погрешностью всего в 8 микрон, а один микрон это 1/1000 миллиметра!

Кстати, новые технологии позволяют убрать из технологической цепочки даже слепок зубов и гипсовую модель. С помощью внутритротовой камеры можно сканировать зубы прямо во рту. В итоге пациент получает еще более точную реставрацию!

**- Роман Геннадьевич, а на что еще способна CAD/CAM-система?**

- CAD/CAM-система может изготавливать любые конструкции, как цельнокерамические, так и металлические: коронки, керамические пломбы (вкладки), ультратонкие керамические виниры, индивидуальные абатменты для имплантации зубов, мостовидные протезы, хирургические шаблоны. С помощью CAD/CAM-систем стоматологи качественно создают настоящие голливудские улыбки буквально за 1 день.

Эта же технология позволяет нам выполнять цифровой дизайн улыбки. Благодаря CAD/CAM-си-



стеме и ее возможностям мы можем показать пациенту будущую реставрацию и согласовать с ним дальнейшие действия. Затем по компьютерной модели можно изготавливать восковую или пластмассовую модель, и даже примерить макет будущей улыбки. Изготовление постоянной конструкции начнется, когда пациент будет полностью удовлетворен. А вообще спектр применения данной технологии постоянно растет.

**- Зуботехническая лаборатория клиники «Мандарин» предлагает сотрудничество всем стоматологам Владимира и области. Что это за сотрудничество?**

- Мы хотим, чтобы современные технологии появлялись не только в нашей клинике, но и во всем городе. В плане протезирования зубов самое передовое направление сейчас – использование безметалловых реставраций. Технология создания безметалловых ортопедических конструкций активно развивается во всем мире. Мы предлагаем клиникам нашего региона использовать данное направление в своей работе. И в первую очередь призываем пациентов спрашивать у врачей о возможности изготовления таких конструкций!

Существуют различные виды безметалловых реставраций и соответственно различные технологии ее создания. Мы используем в своей работе диоксид циркония и прессованную керамику. Из этих

материалов можно изготовить очень прочные конструкции, не используя при этом металл. Огромный минус металла заключается в том, что это очень темный материал, и прежде чем изготавливать коронку, его нужно изолировать светонепроницаемыми слоями. В итоге мы получим светонепроницаемую конструкцию, и выглядеть она будет гораздо менее естественно, чем конструкция из светопроницаемого диоксида циркония. К тому же, применение диоксида циркония дает возможность восстановления зубов у пациентов, имеющих аллергическую реакцию на металлы.

Прессованная керамика е-тах является современным решением в области пломбирования зубов. Обычное пломбирование производится композитным материалом, это так называемая «световая пломба». Ткани зуба и композитный материал имеют разные коэффициенты температурного расширения. Проще говоря, под воздействием температуры размер пломбы и размер зуба изменяются по-разному. А сама пломба к тому же дает усадку и уменьшается в объеме на 5-6%. Со временем это приведет к появлению микротрещин между пломбой и зубом и к повторному развитию кариеса. Прессованная керамика имеет близкие с зубом физические свойства, она не меняет цвет, не впитывает влагу, не окрашивается, не вызывает аллергии. В отличие от световых пломб керамические



вкладки не дают усадки и плотно прилегают к тканям зуба. Срок службы обычной пломбы – 1-3 года, а керамической вкладки 15-20 лет, это намного практичнее и надежнее.

**- Роман Геннадьевич, хватит ли мощностей зуботехнической лаборатории для обслуживания клиники «Мандарин» и других клиник города?**

- У нас в клинике есть аппарат CEREC, название которого переводится как «экономичная эстетическая реставрация». Он представляет собой мини-зуботехническую лабораторию и состоит из внутриворотовой камеры, программного обеспечения и небольшого фрезера. Благодаря ему мы делаем вкладки и одиночные коронки буквально за 2 часа, даже не выходя из кабинета и не вовлекая в этот процесс зуботехническую лабораторию. CEREC – это тоже часть CAD/CAM-технологии. В нашем аппарате CEREC установлено самое последнее программное обеспечение, благодаря ему мы можем делать до 3-х коронок или пломб сразу.

Я с уверенностью могу сказать, что ни одна клиника в нашем регионе не работает в такое объеме, как мы. Но мы очень рады тому факту, что аппараты CEREC стали появляться и в других клиниках Владимира.

**- То есть у клиники «Мандарин» появятся конкуренты?**

- Мы отрицаем понятие конкуренции в стоматологии. У хороших вра-

ний, и в других клиниках пациентам иногда отказывают в имплантации зубов. Мы предлагаем уникальные решения для таких ситуаций. В первую очередь, это базальная имплантация зубов за 3 дня в протоколе «немедленной нагрузки».

Базальная имплантация зубов появилась в 80-х годах прошлого века в Европе. Эта методика позволяет задействовать для имплантации глубокие слои кости, которые практически не подвергаются атрофии, потому что они состоят из костных перегородок и минеральных солей. Даже после долголетнего отсутствия зубов в этих слоях не происходит рассасывание костных балок. Именно поэтому базальную имплантацию можно проводить без предварительной костной пластики. К тому же в базальных слоях кости значительно замедлен обмен веществ, а это позволяет избегать болевых ощущений и отторжения имплантатов. Основное преимущество данной методики – моментальная нагрузка. Протезы устанавливаются уже на второй-третий день после операции! Благодаря возможности проведения базальной имплантации в клинике «Мандарин» пациенты с полным или частичным отсутствием зубов получают 100%-ное восстановление эстетики и способность к пережевыванию пищи сразу после операции, уже через 2-3 дня. Именно благодаря появлению жевательной нагрузки происходит улучшение кровоснабжения области вокруг имплантатов, и атрофия костной ткани прекращается. Благодаря этому процесс приживления базальных имплантатов сокращается в несколько раз по сравнению с классической имплантацией. Звучит фантастично, но костная ткань буквально «оживает».

Конечно, имплантация и протезирование зубов невозможны без предварительного приведения в порядок полости рта. Еще одна новая технология, которую мы используем в работе – это проведение хирургических операций на мягких тканях полости рта с использованием современного диодного лазера. Спектр работы лазера огромен – от коррекции уздечек в полости рта до отбеливания зубов. Главное преимущество в

том, что операции с использованием лазера безопасны, безболезненны и эффективны.

**- Центр цифровой стоматологии – это не просто статус клиники, современные технологии и оборудование, но еще и специалисты. Какие проблемы возникали на пути создания клиники «Мандарин» до сегодняшнего момента?**

- На самом деле кадровый вопрос – самый непростой. Все знают выражение «Кадры решают все». Найти людей, которые бы соответствовали нашим стремлениям, которые бы думали так же, как мы, – очень трудно. С другой стороны, врачам, которые хотят развиваться, идти в ногу со временем и осваивать новые технологии, нужны хорошо оснащенные клиники. Мы проделали очень большой путь, сотрудничали с разными докторами и специалистами, и сейчас собрали вокруг себя молодых прогрессивных врачей, которым современные технологии и методики так же интересны.

Дело в том, что большинство докторов к новым технологиям относятся скептически. Это происходит по следующим причинам. Создать круг постоянных пациентов – довольно сложная задача. Многие врачи с большим опытом боятся что-то менять. Ведь чтобы внедрить в свою работу новую технологию, нужно пройти обучение и наработать практику, а это занимает много времени и средств. Из-за нехватки практики доктора боятся получить негативный результат, и поэтому осторожничают и используют «обкатанные» технологии. А у молодежи этот фактор отсутствует, и они с удовольствием осваивают передовые технологии. Было очень много проблем с кадрами, но мы с этой задачей справились.

**- Какие еще задачи вы ставите перед собой, как руководитель современной цифровой стоматологии и имплантологии «Мандарин»? Может быть, новые направления или еще одна клиника?**

- Вы правильно заметили, руководитель, а не врач-руководитель. Полтора года назад я завершил стоматологическую практику и занимался проектами клиники. Трачу свою энергию на воплощение идей и управление. Например, недавно мы получили первый в России сертификат на соответствие системы менеджмента качества требованиям стандартов ГОСТ Р ИСО 9001-2015 и Стоматологической Ассоциации России. Эти стандарты содержат общие и единые для всех стоматологических организаций России требования к системам менеджмента качества. Система менеджмента качества позволяет нам управлять качеством абсолютно всех процессов, которые происходят у нас в клинике, начиная от уборки и заканчивая сложнейшими хирургическими вмешательствами. Конечная цель – обеспечить оказание максимально качественной помощи населению. Также в планах есть внедрение в общую практику врачей стоматологов нашего региона работу с прикусом пациента. Ведь недостаточно просто поставить протез или имплантат, его нужно поставить максимально правильно, чтобы прикус был в норме. В ротовой полости большой комплекс жевательных мышц, в организме они самые сильные, сила их настолько велика, что можно было бы перекусывать металлические прутья, имел мы достаточно прочные зубы и кости. От деятельности этих мышц зависит работа мышц всего организма. И если мы получаем как-то место перекос, то одна мышца начинает компенсировать другую, и в итоге может образоваться сколиоз или другие нарушения позвоночника. Также нарушение прикуса сказывается на мимике. Задача стоматолога не просто «вставить» зубы, но правильно выставить взаимоотношения челюстей. К сожалению, еще не все врачи это понимают. Наши врачи прошли обучение, мы приобрели специальный аппарат миограф, с помощью которого можно замерять тонус мышц, а после комплексного

стоматологического лечения проверять тонус вновь, не изменились ли показатели. Сейчас мы сделали только первые шаги в этом направлении, но будем работать дальше, чтобы эта процедура стала простой и обязательной для стоматологов. Нужно время, чтобы врачи поняли важность и необходимость таких манипуляций.

Все наши проекты реализованы на собственные или кредитные средства, у нас нет спонсоров или инвесторов. Современное оборудование стоит очень дорого, например, оснащение зуботехнической лаборатории – порядка 8 миллионов рублей, еще тех рублей - докризисных, а сейчас еще дороже. Но как показала практика, когда нужны деньги, они всегда находятся. Мы стараемся участвовать в программах государственной поддержки предпринимательства, активно сотрудничаем с Фондом содействия развитию инвестиций в субъекты малого и среднего предпринимательства Владимирской области. Пока все получается.

Например, сейчас хотим приобрести компьютерный многофункциональный томограф. Также хотим открыть детскую стоматологическую клинику с интересным названием «Мандаринка».

**- Вы, наверное, уже тысячу раз отвечали, но все же – почему клиника называется «Мандарин»? В стереотипе о стоматологиях просто не укладывается.**

- В тот момент времени, когда принималось решение о названии, хотелось отойти от банальных и наивоевых «зубо-стомо-дентов». Чтобы в названии не было намека на больницу, лечение, зубы. Согласно китайским тысячелетним традициям, мандарин – символ благополучия, долголетия, счастья, любви и успеха. Один только аромат мандарина способен снять усталость и поднять настроение. Получается, что и наш «Мандарин» – радость жизни во всех отношениях!



**Центр цифровой стоматологии и имплантологии «Мандарин»**  
г.Владимир, ул.Чайковского 21  
8(4922) 52-10-52, 38-11-99

# Пшеничный кот

ЖДЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!

Успех любого предприятия складывается из многих составляющих. К примеру, хотите открыть кафе - сделайте интересный интерьер, вкусную еду, сервис, и 80% успеха в кармане. Сегодня мы расскажем о семейном кафе «Пшеничный кот» и об авторах этого проекта.



**Кстати! Для грудничков и их мам есть комната матери и ребенка с пеленальным столиком.**

Это если вы сможете выловить своих чад из игровой комнаты, уходить оттуда они не захотят.

Авторами данного проекта стали дизайнеры студии «ШэЛ» Татьяна Лаптева, Вера Коноплева и Татьяна Селезнева.

«Пшеничный кот» - это новое семейное кафе-кондитерская с игровыми зонами для детей, двумя банкетными залами и вкусной выпечкой.

зоны и куча различных развивающих игрушек. Дети не останутся без присмотра, за ними можно смотреть из зала кафе или попросить услугу бэйби-ситора.

Также для деток проводят мастер-классы, творческие и кулинарные, интерактивные игры. Еще «Пшеничный кот» может взять на себя организацию детского праздника под ключ.

И все-таки вернемся на кухню. Мимо нее не пройти - она открыта, посетители могут наблюдать процесс приготовления блюд. Самой важной фишкой «Пшеничного кота» я все же отмечу отдельное детское меню, вкусное и полезное.

#### О студии.

Дизайнеры студии «ШэЛ» имеют за плечами опыт работы более 10 лет. В числе многочисленных работ есть такие, как фитнес-центр «Реформа», детская клиника «Бэбибум», ресторанно-гостиничный комплекс «Атриум» в г. Ковров. Кстати, «Атриум» победил в конкурсе интерьеров индустрии гостеприимства Владимирской области в номинации «Лучший интерьер гостинично-го комплекса!» На данный момент дизайн-студия «ШэЛ» ведет работу над объектами общего городского значения, про которые, надеемся, вы скоро услышите.



Этот проект стал буквально родным для дизайнеров, потому что они молодые мамы и знают, как не хватало в нашем городе семейного кафе. Заказчик поставил перед авторами задачу в рекордно короткие сроки не только разработать дизайн-проект, но и реализовать его.

- Перед нами встала задача создать комфортное пространство для всех возрастных групп. Это же семейное кафе, то есть тут должны отдыхать дети и взрослые, это раз. Во-вторых, «Пшеничный

кот» должен был стать удобным для семей как с совсем маленькими, так и активными детишками-непоседами.

Планировка помещения сама подсказала нам расположение зон в кафе. Так образовались игровые зоны с удобным расположением мест для мам и пап, которые, сидя в удобных креслах, могут наблюдать за своими малышами.

Говорить, в каком стиле интерьер, что в нем сделано, какие цвета

применены, мы не будем, покажем в фотографиях. К тому же побывать в «Пшеничном коте» - святая обязанность всех родителей. Вы поймете, что интерьер светлый и домашний, он не находит нарочитостью отделок. И в этом заслуга дизайнеров студии «ШэЛ» - их работа всегда составляющая успеха!

Теперь вы знаете, куда пойдете в ближайшие выходные!



Дизайн-студия

**Компания ШэЛ**

Тел.: 8(4922)45-07-63  
web: <http://shel33.ru>

  
**Пшеничный Кот**  
Семейное кафе • Кондитерская

Большая Московская 19 ; тел. 47-21-09  
Instagram: [@pshenichniy\\_kot/](https://www.instagram.com/pshenichniy_kot/); VK: [vk.com/id387112943](https://vk.com/id387112943)

# «САМОХВАЛ» ЗАИГРАЛ ПО-НОВОМУ

## 9 ЛЕТ ПОПУЛЯРНОМУ МЕСТУ

Почти 9 лет существует популярное место для семейного отдыха и развлечения - развлекательный центр «Самохвал». За это время был накоплен большой опыт в работе, который стал отправной точкой для обновления развлекательного центра. Интерьеры заметно посвежели, а главное - удалось сохранить то, что мы так ценили в «Самохвале».



### Екатерина Шарипова, директор РЦ «Самохвал»:

- Мы провели большую работу над преображением нашего любимого «Самохвала». Интерьер изменился кардинально. Мы увеличили размеры большого банкетного зала, теперь он идеально подходит для проведения больших корпоративов или свадеб. Этот зал рассчитан на 120 человек, но при проведении мероприятий в формате фуршета легко вмещает до 150. Малый банкетный зал - на 30 человек.

При этом мы сохранили наши фишки, то, за что любят «Самохвал». Прежде всего, это

качественная кухня, которая оценена не только нашими гостями. Например, мы являемся операторами корпоративного питания компании «METRO», ведем переговоры с другими крупными компаниями. Наша команда осуществляет услуги по проведению выездных мероприятий, услуги по оформлению свадеб.

Наши всеми любимый боулинг теперь является основной площадкой для всех мероприятий Федерации спортивного боулинга Владимирской Области. При поддержке и с участием судей федерации каждое воскресенье открывает свои

двери «Детская школа боулинга», абсолютно БЕСПЛАТНО! Запись по тел. 47-12-00/01.

Игровые автоматы - это просто хит, который любят не только детьми, но и родителями. Мы видим, как в выходные дни к нам приходят семьи, где по двое-трое деток, часто приходят компаниями, поэтому мы идем на встречу и делаем беспрецедентный подарок. Жетоны на автоматы теперь стоят всего 20 руб., то есть в два раза дешевле!

Кстати, почему бы не посмотреть на «Самохвал» под другим углом и не провести здесь вечер? В «Са-



мохвале» стоит самая современная караоке система. Великолепная ведущая и певица Елена каждую пятницу и субботу собирает замечательную поющую компанию. Самое неожиданное - караоке абсолютно бесплатно, так же как и танцы до утра! Привычные клубы от Вас не убегут, а вдруг откроете для себя что-то новенько?

Еще не забывайте, что у «Самохвала» своя команда кондитеров, которые знают и умеют творить вкусности. Их торты любимы и всем известны, еще бы, у них самая требовательная публика - дети, а их не проведешь. Кстати, некоторые продукты на кухню РЦ «Самохвал» приезжают с собственного хозяйства - экоцентра «Самохвалово». Находится хозяйство всего

в 7 км от города по Суздальской трассе (близ с. Суворотское). Конные прогулки, верховая езда, знакомство со зверинцем - это настоящий семейный отдых. Экоцентр «Самохвалово» - место, где можно отдохнуть от городской суеты. Отсюда не хочется уезжать!



## КРИЗИСУ — БОЙ!

с 1 ноября ВСЕ ИГРЫ — по 20 руб.

Пн — Чт ДЕТСКИЙ ГОРОДОК —  
БЕСПЛАТНО



## САМОХВАЛ

★ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ★

Развлекательный центр "Самохвал"  
Адрес: г. Владимир, ул. Куйбышева, 26к  
Тел.: (4922) 47-12-00, 47-12-01, +7 (904) 597-21-27  
E-mail: samohval33@yandex.ru / Web: www.samohval33.ru  
График работы развлекательного центра:  
Пн-Чт: 12.00-00.00, Пт: 12.00-04.00, Сб: 10.00-04.00,  
Вс: 10.00-00.00

# «Chef a la Russe»

ПОВАР - НЕ РУТИНА, А ИСКУССТВО!

Всероссийский кулинарный чемпионат «Chef a la Russe» проходит по городам России с 2014 года. Уже третий год подряд повара со всех областей страны встречаются, чтобы сразиться в кулинарном поединке. Лучшие из лучших поедут на финальный этап конкурса, который в начале апреля состоится в Москве.



Среди кулинаров Владимирской области отборочный тур прошел 30 октября на кухне гостинично-комплекса «Сузdalь» и стал самым настоящим испытанием на прочность для молодых специалистов. Высокие требования судей к участникам и строгая оценка работы предполагали тщательную подготовку команд еще до конкурса. Организация рабочего места, рациональное использование продуктов, соразмерность порций, презентация и внешний вид, и это еще не все требования искушенных жюри, которые со всей строгостью подходили к оценке работы участников.

На выполнение задания командам давалось 90 минут, в течение кото-

рых они должны были приготовить холодную закуску, горячее блюдо и десерт из продуктов, предоставленных организаторами. В этот раз выбор пал на утиную печень и грудку. Надо заметить, что в каждом регионе, в котором проводились отборочные этапы чемпионата «Chef a la Russe», продукты для обязательного использования были разные, в соответствии с характеристикой района. Так, в Казани, например, это были рыба, мед и облепиха, а на Урале – дичь и брусника.

В отборочном этапе участвовали повара из ресторанов «Панорама», «Русская деревня», «Пушкинская Слобода», «Чайка», а также студенты колледжей с мастерами производственного обучения.

А пока конкурсантами готовили на кухне комплекса, в холле для гостей, которые приехали посмотреть на кулинарный поединок и поддержать команды, устраивались мастер-классы.

Анна Максимова, кондитер ГТК «Сузdalь», в подробностях рассказывала, как лепить фигуры из карамели, ее работы зрители могли оценить тут же, как на вид, так и на вкус. В разгар работы к кондитеру подошла член жюри Мария Шрамко (которая и сама лепит из карамели, а также является шеф-кондитером и членом национальной сборной Исландии по кулинарии), чтобы подбодрить ведущую мастер-класса. Анна призналась, что начала заниматься карамельной лепкой после того, как увидела работы Марии Шрамко, она стала ее идеальным вдохновителем.

Сложный профессиональный путь судьи всемирной Ассоциации кулинаров WACS **Марии Шрамко** начался далеко не с улыбок коллег, поэтому она начала наш разговор с обращения к шеф-поварам и руководителям.

*- Когда в нашу профессию приходят молодые ребята, будьте добры к ним, принимайте их, обучайте и помогайте во всем, потому что иначе мы теряем хороших специалистов, они уходят в другие профессии. Это же случилось в самом начале со мной, когда я только пришла в свою специальность, - меня встретили нехорошо. Вот так, я учились на кондитера,*

*а ушла в большой спорт. Если бы мне кто-то сказал, что я вернусь в кулинарию, я бы ни за что не поверила.*

Сейчас Мария Шрамко Почетный член Ассоциации поваров Украины, Сербии и Хорватии, помимо своих кулинарных достижений, она является мастером спорта по дзюдо.

**Виктор Борисович Беляев,** знаменитый кремлевский повар, президент Российской ассоциации кулинаров, член жюри третьего Всероссийского открытого кулинарного чемпионата – «Chef a la Russe», и сам с ужасом вспоминает, как в начале карьеры чистил до посинения яйца, но убежден, что легко ничего не дается.

*- Конечно, повар сначала должен научиться азам кулинарии. Я вообще не собирался быть поваром, всю жизнь мечтал стать историком, но жизнь сложилась так, что в какой-то момент нужно было обеспечивать семью. Меня поставили на две недели в ресторан чистить яйца. Представьте, 50 килограммов, мы к концу котла начали их просто бросать, я думал, уйду из этой профессии. А потом пошли*



*по цехам, обработка птицы, рыбы, мяса. Потом холодный цех, потом банкеты. С мастерством пришло призвание.*

Этот твердый на вид мужчина больше 30 лет проработал поваром на Кремлевской кухне, но тяга к истории не прошла бесследно, он и сейчас читает много исторической литературы и даже участвовал в раскопках.

*- Повышение квалификации, знание и реклама своей профессии, творческий подход к делу - вот какие цели преследует «Chef a la Russe». Быть поваром - это интересно, две хозяйки не приготовят одно и то же блюдо одинаково, так же и в нашем деле.*

Тем временем участники, которые еще не отправились покорять кулинарные вершины, внимательно следили за работой соперников. Трансляция шла через большие экраны телевизоров, установленных в холле, прямо с кухни.

Команда из «Пушкиской Слободы» в этом конкурсе сначала его создала. Су-шеф заведения **Роман Захаров** поделился впечатлениями перед стартом.

*- В прошлом году в заключительном этапе уже в Москве мы заняли 7 место среди 30 команд. В этом году мы планируем снова попасть в финал. Мы подтянули организацию, учили наши промахи и уверены в себе.*

Ресторан «Чайка» из города Мурома тоже не новички в вопросе, в прошлом году они заняли третье место в отборочном этапе. В этот раз готовились к конкурсу





долго, но секретов своего меню не раскрывают, о запланированных блюдах не рассказывают.

Первыми презентовали свою работу ребята из «Панорамы». В этом конкурсе они участвовали впервые и представили паштет из утиной печени с запеченым яблоком и кремом из сливок и кальвадоса, филе утки, приготовленное по технологии су-вид, с карамелизованным цикорием и соусом из айвы. На десерт - мусс из обледеных и черноплодной рябины, с мармеладом из брусники, меренгами и белым шоколадом.

Шеф-повар **Николай Павлухин** сам не готовил, но болел за свою команду.

- Надо молодежи давать такие шансы, это полезно в плане опыта. Наше будущее в руках молодых специалистов. В своих ребятах я уверен. Такие фестивали хороший шанс попробовать себя в деле, они нужны для прогресса в нашей индустрии, конкуренция порождает развитие.

И правда, внешний вид блюд отличался шиком и помпезностью, кроме невероятных названий, впечатлял каждый ровный и симметричный кусочек, старательно выложенный поваром на тарелку. Все вместе было произведением искусства, тут есть на что посмотреть.

Приз за третье место получила



команда поваров из «Пушкарской Слободы». Бренд-шеф гостиницы Максим Рыбаков проводил свой мастер-класс по десертам. Как правильно заметила ведущая фестиваля, Карина Васильева, сегодня Instagram пестрит невероятными десертами, а красивая еда всегда будет в тренде.

Второе место взяла «Панорама», опередив соперников по качеству и вкусу блюд. Первым местом жюри наградило инициативных участников из «Пушкарской Слободы», теперь талантливые ребята поедут на финальный этап конкурса в Москву.

## ВПЕРВЫЕ ВО ВЛАДИМИРЕ

18+

# 4 ДЕКАБРЯ 19:00

Генеральный партнер  
**ГРАНД** техцентр  
ГРУППА КОМПАНИЙ

COMEDY CLUB PRODUCTION

**Stand Up**  
BRAND NEW SHOW

## НУРЛАН САБУРОВ

Ресторан-пивоварня Max Brau

Телефон для справок: +7 (904) 252-61-07

ПРОДАЖА БИЛЕТОВ:  
Ресторан-пивоварня Max Brau, ул. Дзержинского, д. 11. Тел.: (4922) 32-32-53  
Магазин «Артист», ул. Дворянская, д. 10. Тел.: (4922) 32-48-22  
Бесплатная доставка билетов: (904) 252-61-07



100 Лиц

C.R. CLUB  
КОСМЕТОЛОГИЯ & РЕЛАКСАЦИЯ

ПЕРСОНА  
ИМИДЖ-ЛАБОРАТОРИЯ

PROFE  
TOOL

HELIOPARK  
HOTELS & RESORTS  
СУЗДАЛЬ

МАКС  
ГУР  
КУПЕЧЕСКОЕ  
ПРЕДПРИЯТИЕ



## ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОСЕННЕГО МЕНЮ в ресторане «Farfallina»

БОЛОТОВА МАРИЯ  
фото: Мария Болотова  
@mariebolotova.photo



Предновогодние  
БАНКЕТЫ  
меню на 1-го гостя  
тел. 44-63-34  
[www.farfallina33.ru](http://www.farfallina33.ru)

### Холодные закуски:

Мясная композиция (буженина, куриный рулет, язык говяжий, сало)  
Закуски рыбные (царская х/к, форель х/к, тост с сельдью, тост с семгой и творожным сыром)  
Овощное ассорти (огурец свежий, помидор, перец болгарский, редис)  
Сырный погребок (Сыр Гауда, ореховый с фенугреком, копченый Карамболь венгерский с паприкой)  
“Бочонок солений” (маринованные помидоры, огурцы, грибы и квашенная капуста)  
Рулетики из ветчины с салатом из моркови  
Цукини, фаршированные творожным сыром

### Салат в СТОЛ (один на выбор):

“Серпантин”  
(филе куриное жареное, перец болгарский, огурец, редис, кукуруза конс., салат, майонез, сливки)  
“Оливье с копченой рыбой”  
(рыба “Царская”, картофель, морковь, огурец, горошек конс., яйцо куриное, майонез, маслины)  
“Фермерский”  
(филе индейки, яблоко, огурец свежий, яйцо куриное, картофель, лук репчатый, майонез)

### Салат индивидуально (один на выбор):

“Куриный”  
(куриное филе жареное, корнишоны, ветчина, огурец свежий, салат, помидор Черри, майонез, сливки)  
“Зимний”  
(кальмар отварной, перец болгарский, огурец, сельдерей, салат, помидор, грецкий орех, орехово-чесночная заправка)  
“Карнавал”  
(говядина, корнишон, перец болгарский, помидор, лук красный, масло растительное, винный уксус)

### Горячая закуска (одна на выбор):

Кальмары в сливочно-сметанном соусе  
(кальмар, шампиньоны, лук, чеснок, сметана, сливки, сыр Гауда)  
Курица с овощами в горчичном соусе с прованскими травами

### Горячее блюдо (одно на выбор):

Свинина с шампиньонами в пивном соусе  
Индейка со сливочным пюреем  
Морской язык, запеченный с цукини и помидорами

### Десерт:

Фруктовая ваза (виноград, мандарин)

### Напитки:

Морс клюквенный 400 мл

### Программа «Перезагрузка»:

Дед Мороз шагнул в век современных технологий и ждет того же от своей внучки, а вот хорошо это или плохо решать Вам, гостям Новогоднего вечера.  
Конкурсы, испытания, подарки, дискотека всех времен и народов.  
Стереотипы ломают Юлия Краснова и Dj Cooler.



Стоимость на 1 чел.: 2.490 руб., 22-25, 29.12 - 2.690 руб.

# Блюдо месяца от Ирины Залевской

Ресторан «Farfallina» совместно с журналом «100 Лица» представляет! Новый кулинарный проект «Звездная кухня». Блюдо месяца на этом раз выйдет из-под рук очаровательной женщины и мамы двух детей, также мы ее знаем как генерального директора салона красоты «Чезаре Понти» и детской клиники «БэбиБум» Ирины Залевской. И готовим мы настоящее итальянское блюдо, которое легко повторить в домашних условиях, – ризотто на белом вине с креветками.

## Ризotto на белом вине с креветками от Залевской.

Ингредиенты:

- рис для ризотто – 400 г
- куриный бульон 1 литр
- белое сухое вино – 50 г
- оливковое масло – 50 г
- луковица среднего размера
- сельдерей - 1 черешок
- сливочное масло – 50 г
- креветки - 200 г
- сыр пармезан - 100 г
- чеснок – 2 зубчика
- базилик
- соль, перец по вкусу.

## Готовим!

В хорошо разогретую сковороду выливаем оливковое масло.

За ранее очень мелко нарезаем лук и сельдерей и выкладываем на сковороду, обжариваем до золотистого цвета и уже наслаждаемся прекрасным ароматом.

Добавляем рис и тщательно перемешиваем. Добавляем немного соли, чтобы ингредиенты взаимодействовали. Далее белое сухое вино, и не перестаем перемешивать пока оно не выварилось. Алкоголь выветривается, а аромат остается.

Следующие 16 минут добавляем бульон и постоянно перемешиваем. Дольше варить нельзя, важно чтобы рис получился «al dente».

Помните, что все ингредиенты должны быть комнатной температуры.

Постоянно помешивать рис надо в течение 17 минут, можно совместить это с просмотром фильма, разговорами по телефону или общением с семьей.

Тем временем обжариваем креветки в оливковом масле с добавлением чеснока. И трем на мелкой терке



БОЛОТОВА  
МАРИЯ  
фото: Мария Болотова  
@mariebolotova.photo

parmезан.

По истечении 17 минут снимаем сковороду с огня и добавляем сыр и креветки и еще раз перемешиваем. Оставляем под крышкой еще на 5 минут.

Выкладываем приготовленное блюдо на тарелку, декорируем пармезаном, базиликом и добавляем немного оливкового масла.

Соль и перец по вкусу. И помните! Главное в приготовлении любого блюда - делать это с любовью!

## КСТАТИ!

Попробовать блюдо, приготовленное согласно рецепту Ирины Залевской, можно в течение месяца - по специальной цене в ресторане «Farfallina». **Презентация звездного блюда состоится 25 ноября в 19.30** все в том же ресторане. Кстати, в программе этого вечера еще много интересных сюрпризов, в том числе - от партнеров проекта: ведущей Юлии Красновой и фотографа Марии Болотовой.



# MUST HAVE

В наших погодных условиях невозможно отказаться от теплой и уютной шубы. Этого и не нужно делать: даже в кризис можно позволить себе мех, если знать где покупать.

Настоящие леди, всегда крайне тщательно подходят к выбору меха. Ведь девушка, которая знает себе цену, всегда стремится к тому, чтобы выглядеть лучше всех, покупать самые лучшие вещи и быть на вершине успеха.



Шубка из меха скандинавской норки  
Цвет: "Карамель"

Спец цена для читателей столиц по кодовому слову  
«СтолицаХобитФурФур»

**59 000 руб.\***  
**Рассрочка 0/0/24\***

•фурфур•

г. Владимир, ул. Тракторная 48 (напротив «Мегаторга»)  
ФУРФУР.РФ / т. 602-252

•фурфур•

\* Цена действует до момента наличия данного товара в магазине. Услуги предоставляются ООО «Русфинанс Банк» Генеральная лицензия ЦБ РФ №1792 от 13.02.2013 г. Условия по рассрочке 0-0-24: срок 24 месяца, первоначальный взнос от 0-20% от суммы кредита, скидка 13%.  
Переплата клиента 0% за счет предоставляемой скидки 13%.

# CHRISTINA

ДЛЯ КОСМЕТОЛОГОВ И НЕ ТОЛЬКО



на фото: бренд-менеджер Клуба  
CHRISTINA Екатерина Гордикова

CHRISTINA для своих клиентов.

Клуб CHRISTINA является официальным эксклюзивным дистрибутором CHRISTINA во Владимирской области и занимается обучением косметологов работе на косметике CHRISTINA (совершенно бесплатно), подбором косметических программ для профессиональной деятельности и продажей косметики CHRISTINA для домашнего ухода. Для обучающихся разработана система скидок и акций.

В нашем центре представлены и многие другие профессиональные торговые марки для косметологов. Это и ресницы для наращивания, средства для перманентного макияжа, материалы для удаления волос сахаром и воском, материалы для прокола ушей, а также инъекционные препараты Hyalual, Plureal, Mesoline и OUTLINE GEL (Ля ботэ Медикаль).

CHRISTINA - это более 300 профессиональных средств для салонного применения и домашнего ухода. В препаратах CHRISTINA гармонично сочетаются как давно и надежно зарекомендовавшие себя натуральные природные компоненты, так и вещества, полученные в

результате передовых научных разработок. Девиз компании звучит как «It just works», что означает «Это действительно работает!» Косметологи более чем в 40 странах мира могли лично убедиться не только в эффективности, но и в абсолютной безопасности продуктов

**C.R.CLUB**  
КОСМЕТОЛОГИЯ & РЕЛАКСАЦИЯ

Косметический салон «Си.Ар.Клаб»  
ул. Зеленая, 1-А, 60-00-65 [www.crclub.ru](http://www.crclub.ru)

**КЛУБ CHRISTINA**  
COSMETICS

Консультационно-методический центр Клуб CHRISTINA (для косметологов) г. Владимир, ул. Зеленая, д. 1-А, оф. 207  
8 (919) 013-00-65, 8 (920) 935-00-65



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# ПКМЦ: УНИКАЛЬНОСТЬ, ДОСТУПНАЯ ВАМ

Уникальные услуги доступны всем жителям Владимирской области – в Первом клиническом медицинском центре Коврова работают врачи, чьи имена уже стали брендами.

## АСТАМУР ГУЛАРИЯ: ВСЕМ ВЫЙТИ ИЗ СУМРАКА!



К этому офтальмохирургу пациенты, чтобы прооперировать катаракту, спасти глаз после отслоения сетчатки или победить близорукость, приезжают даже из Москвы. Одной из первых таких пациенток стала известный лингвист, академик, вице-президент общественной организации «Ассоциация сотрудничества со странами Азии, Африки и Латинской Америки» Жанна Белюстова. «До переезда в Ковров Астамур Гулария несколько лет работал в московских клиниках. Обратиться к нему мне порекомен-



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБ

“

В ОФТАЛЬМОХИРУРГИЧЕСКОМ ОТДЕЛЕНИИ ПРОВОДЯТСЯ ОПЕРАЦИИ НА УНИКАЛЬНОМ ДЛЯ РЕГИОНА ПО СВОИМ ВОЗМОЖНОСТЯМ КАТАРАКТАЛЬНО-РЕФРАКЦИОННОМ КОМПЛЕКСЕ «ЦЕНТУРИОН»



довали подруги, которые уже побывали в его руках, – рассказывает Жанна Альбертовна. – И я могла бы оперироваться в любой столичной больнице, но предпочла Ковров – ради врача, которого уважаю, и в чём уверена на все сто!». Чтобы избавить пациентку от катаракты, хирургу понадобилось не более получаса.

Астамур Гулария – врач молодой, но знающий и опытный. Специализируется в области патологии стекловидного тела и сетчатки, катарактальной хирургии, хирургии глаукомы. Регулярно принимает участие в российских и международных научно-практических конференциях, конгрессах и съездах офтальмологов, выступает с докладами. Владеет современными методами диагностики и лечения заболеваний органа зрения, в том числе оптической когерентной томографией,

ведет активную научную и лечебную работу.

Один из немногих хирургов, оперирующих на заднем отрезке глаза, где расположены стекловидное тело и сетчатка, а также владеющих навыками работы на инновационном оборудовании – системе Centurion, которая позволяет врачу установить и поддерживать нужное конкретному пациенту внутриглазное давление и прочие параметры.

Важно, что пациенты имеют возможность получить высокотехнологичную медицинскую помощь по офтальмохирургии бесплатно – в этом направлении клиника работает в рамках программы ОМС.

## АЛЕКСАНДР САННИКОВ: ТВОРЕЦ КРАСОТЫ

«Уважающие свою работу хирурги – это такие професси-



ональные эгоисты, «зацикленные» на результате работы, а не на зарабатывании денег. Яркий пример тому – пластическая хирургия. В больших городах она превратилась в конвойер, где в погоне за прибылью нередки ошибки и осложнения. На периферии работа – более качественная, здесь другое отношение к пациенту и степень ответственности. Для профессионала репутация важнее доходов». Так объясняет свой переход в Ковров известный хирург Александр Санников,

ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



“

ГЕННАДИЙ МЫШКОВ  
– АНЕСТЕЗИОЛОГ-РЕАНИМАТОЛОР С ОГРОМНЫМ СТАЖЕМ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК.

до этого работавший в ведущих лечебно-диагностических центрах Москвы. Кандидат медицинских наук, автор множества научных работ, изобретений и рационализаторских предложений в области общей и брюшной хирургии, он делом своей жизни выбрал служение красоте – и вот уже много лет специализируется в области эстетической хирургии.

Пластическая хирургия может подарить человеку совсем иное качество жизни, вселить уверенность в себе и дать силы двигаться дальше. Особенно это важно, если физический дефект получен в результате травмы или болезни.

Чтобы выглядеть моложе на 10-15 лет, избавиться от врождённых или приобретённых проблем внешности, больше не надо ехать в Москву – качественные услуги пластического

хирурга высочайшего класса, причём по доступным ценам и с соблюдением полной конфиденциальности, теперь можно получить в Коврове.

#### ГЕННАДИЙ МЫШКОВ: БОЛЬ ПОД КОНТРОЛЕМ



Некоторые заболевания приводят к тому, что человека какую-то часть его жизни (а порой и всю оставшуюся) сопровождает чувство боли.

Существует множество болезней, при которых на всём их

протяжении пациента сопровождает сильная изматывающая боль, а лечение растянуто по времени и не даёт быстрых результатов. Это могут быть болезни позвоночника, ювенильный артрит, икокцигидния (боли в области копчика), спортивные и прочие травмы. Позиция современной медицины – не терпеть боль, а безопасно «снимать» её, делая лечение комфортным.

Геннадий Мышков – анестезиолог-реаниматолог с огромным стажем, доктор медицинских наук. До переезда в Ковров работал заведующим отделением Иркутской областной клинической больницы. Направление его работы в Первом КМЦ – поддержка пациентов, страдающих от острых и хронических болей. Программа разрабатывается индивидуально; это

комплексный системный подход, включающий в себя как медикаментозную терапию и специализированные процедуры на основе международных стандартов и методов, так и психологическую работу и физическую реабилитацию, а также обучение – как самостоятельно справляться с болью. Ведь каждый пациент достоин хорошего качества жизни не только после лечения, но и во время него.



Первый клинический медицинский центр находится в Коврове, по адресу: **ул. Ватутина, д. 90.**

В основе работы ПКМЦ лежит комплексный подход к пациенту – единство диагностики, лечения и реабилитации. Высокое качество медицинских услуг ПКМЦ достигается благодаря работе высокопрофессиональных докторов востребованных и редких специальностей и наличия в медцентре самого современного оборудования.

Записаться на приём и получить всю интересующую вас информацию можно по телефону:

**8 (4922) 22-33-22.**



Владимирская область,  
город Ковров, улица  
Ватутина, дом 90

Центральная регистрация:  
**8 (4923) 9-50-60**  
[www.clinicalcenter.ru](http://www.clinicalcenter.ru)

Лицензия № ЛО-33-01-002257  
от 28.10.2016 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБ

ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Здоровый человек

ЦЕЛЬ К КОТОРОЙ НЕОБХОДИМО СТРЕМИТЬСЯ

В здоровом теле – здоровый дух. Это мы знаем, но вот ответить, что причина, а что следствие?! С этим уже сложнее. Здоровое ли тело – есть основа здорового духа, или наоборот, здоровый дух делает наше тело здоровым?

Ведущая рубрики: Александра Бакка  
#aleksandrabakka #александрабакка

А потому, когда речь заходит о здоровье человека, то понимается под этим не что иное, как здоровое и тело, и душа, и дух. **Если сказать проще, то под здоровым человеком понимаются здоровые чувства, здоровые эмоции, здоровые мысли.**

Со здоровыми чувствами, человек пожалуй почти разобрался. Эмоции человека. Тут все сложно. О них мы почти ничего не знаем, а потому, не в состоянии ими управлять. Что касается третьего - наших мыслей, то здесь вообще тёмный лес. Наши мысли абсолютно неуправляемы. Хаос и только. Все они – результат либо больного восприятия действительности, либо эмоционального не владение собой.

Вот Вам и взаимосвязь. Хотя, лучше будет называть это большой взаимосвязью, поскольку в деле участвуют нездоровое тело, нездоровая душа и нездоровый дух.

Какие мысли могут возникнуть у человека, у которого болит голова? Вы назовёте эти мысли здоровыми? Какие эмоции овладевают человеком, у которого болит позвоночник?

А эмоции? До меня доходит скверная информация, и я меняю своё эмоциональное состояние. Минуту назад я был весел и счастлив, и вот я уже в гневе. Минуту назад мое физическое состояние не вызывало никаких сомнений, а сейчас у меня болит голова, давит грудь, ноет сердце.

И такое понятие как здоровый человек есть не что иное, как цель, к которой необходимо стремиться. Хватит ли на это нашей жизни? Вот в чём вопрос. В любом случае необходимо к этому стремиться. И начинать с понимания того факта, что никто, кроме Вас самих, не сделает Вас здоровым человеком. Врачи, психологи, богословы и философы – не более чем механики. Эти такие узкие специалисты в своих



областях.

**Ну и попробую подытожить. Кого же можно назвать здоровым человеком? На мой взгляд, того, кто своими мыслями влияет на свои эмоции и чувства. Звучит просто. На деле всё оказывается сложнее.**

Ну-ка, попробуйте, схватите свою мысль и не отпускайте её, и более того, начните этой мыслью воздействовать на свои поступки, на свои эмоции, на свои чувства...



Ольга  
СЕДОВА

практик искусства медитативного исцеления «Сат Нам Расаян»

ЗАДУМЫВАЛИСЬ ЛИ ВЫ ПОЧЕМУ МЫ ЗАБОЛЕВАЕМ? СЛАБЫЙ ИММУНИТЕТ? НЕДОСТАТОК СНА? ПЛОХАЯ ЭКОЛОГИЯ И НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ? БЕЗУСЛОВНО! Но это далеко не все. БОЛЕЗНЬ ТЕЛА – ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ СЛЕДСТВИЕ, САМАЯ ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА КРОЕТСЯ В НАС САМИХ.

*“Если человек хочет стать здоровым, то сначала нужно спросить его, готов ли он избавиться от причин болезни. Только после этого ему можно будет помочь” - Гиппократ.*

Так много нервов, сил и нашей энергии мы тратим, решая каждодневные проблемы, работая в офисе, и в очередной раз выслушивая претензии начальника, ссорясь с любимым человеком, разочаровываясь, сталкиваясь с несправедливостью, испытывая страхи и тревоги относительно своего будущего, переживая ошибки, которые мы совершили в прошлом. Пытаясь выпутаться из этого клубка стрессов, мы еще больше запутываемся в нем, и не замечаем, как наше тело, реагирует на все это, очередной головной болью, болями в спине и другими проблемами со здоровьем. Это все, уже реакция нашего тела на эмоциональные блоки и, с каждой стрессовой ситуацией, их становится все больше. В постоянной эмоциональной гонке, мы не можем узнать себя, не можем чувствовать себя, быть хозяином своих эмоций и уметь контролировать свой мыслительный процесс. Люди стали настолько нечувствительны, что приходят к врачу, когда уже организм поднял

тревогу и возникла сильная боль или явное воспаление. Когда бы, будучи чувствительным к своим внутренним процессам, болезнь можно было бы предотвратить в самом начале.

Связь ума и тела является очень сильной. И хотя она не видна визуально, последствия, которые ваше мышление может иметь на ваше тело, являются весьма существенными. По сути, наши эмоции и переживания – это энергия, и она сохраняется в клеточной памяти наших тел. Вы когда-нибудь сталкивались с чем-то в вашей жизни, что оставляло эмоциональный след и приводило к боли в определенной области вашего тела?

Когда вы заболеваете, чувствуете себя неважно, зачастую, это ваш организм просит обратить на себя внимание, разобраться в себе, собственных переживаниях и ощущениях.

Помните, внутри Вас есть сила для того, чтобы справиться со

всем, что происходит в вашей жизни. Вместо того, чтобы определять что-либо как положительное или негативное, попробуйте взглянуть на все как будто сверху, чтобы увидеть картину шире. Спросите себя, как это может помочь Вам понять или узнать что-то? Может ли эта ситуация помочь Вам поменять свое восприятие? Может ли это помочь Вам разобраться в своих эмоциях? У Вас есть все необходимые инструменты для того, чтобы работать со своими эмоциями и избавиться от неприятных ощущений, понимая их причины.

Если Вы считаете, что эта боль будет продолжаться все время и что Вы не можете контролировать это, именно так и будет. До тех пор, пока не поймете, что Вы можете контролировать очень многое из того, что происходит с Вами, в том числе свое самочувствие.





**Александр ЖЕЖЕР**  
травник

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК, КТО ОН? ЕСТЬ ЛИ ТОТ, КТО В НАШЕ ВРЕМЯ АБСОЛЮТНО ЗДОРОВ? ТАКИХ, Я ДУМАЮ НАЙДЕТСЯ НЕ МНОГО, УЧИТЫВАЯ ТО, В КАКОЙ СРЕДЕ МЫ ЖИВЕМ.

Здоровый человек здоров во всем, начиная от мыслей и заканчивая действиями. Его действия определяют суть происходящего. Его внимание направлено на всё вокруг, на жизнь в каждом дне, на мельчайшие детали в окружающем мире и в первую очередь на собственный внутренний мир. Находясь в постоянном наблюдении человек способен явно отличить, что такое хорошо, а что такое плохо, что ему действительно необходимо, а что нет, и сделать взвешенный выбор.

Выбор в питании многих людей в большинстве своём определяется вкусом. О пользе мало кто заботится. Но ведь есть здоровая еда, которая и полезная, и вкусная одновременно. И начиная открывать для себя данную тему, человек будет удивлен богатому разнообразию полезной и здоровой пищи.

В мире дикорастущих растений великое множество съедобных трав, корней, черешков и т.д. Это пища, которая бесплатно дана нам жизнью, да еще и с лекарственными оздоравливающими свойствами. Это всё уже есть, выросло само, прямо у нас под ногами. Так почему бы не использовать во благо своего здоровья то, что дано природой?

Думаю, все уже наслышаны о целебных свойствах иван-чая. О

том, как при длительном употреблении организм начинает незаметно преображаться. А вот про чудесный желудёвый кофейный напиток, который готовится из желудей дуба, знают не многие. Бабушка мне рассказала, как до 1936, они всей семьей пили такой напиток. Её мама жарила желуди целиком, потом молола и варила в молоке. Я готовлю другим способом этот напиток, иногда добавляя по вкусу ячмень, рожь, корни цикория, одуванчика, иван-чая. Таким образом напиток приобретает еще более целебные свойства и совершенно новый запах и вкус.

А суп с лопухом и древесным грибом вы ели? Вкус супа приятно новый и невероятно вкусный. Такое блюдо ни один ресторан вам не предложит. Или, например, витаминный весенний салат с молодыми побегами сныти, иван-чая, купыря, бодяка, листьями липы и с первыми цветами медуницы, политых ароматным растительным маслом, с добавлением черного кунжута и рисового уксуса. Салат с цветами, не только вкусный и питательный, он еще и красивый.

Насыщенным вкусом удивит яство из молодых рахисов (побегов) жареного папоротника вместе с красными зимними грибами (саркосциф ало-красная). Такой деликатес не

оставит равнодушным даже самого привередливого гурмана.

А насколько аппетитными и сытными могут быть смуси или коктейли с дикоросами, сочетающие в себе разнотравье лесов и полей. К тому же в таком виде травы очень легко усваиваются организмом.

Чтобы взбодриться и проникнуться атмосферой приближающихся новогодних праздников достаточно выпить стаканчик хвойного энергетического коктейля, богатого витамином С и хлорофиллом и на десерт съесть ложечку варенья с сосновыми шишками. Как сказал один малыш: - "Ешь шишки, и ты станешь белкой".)

И ведь это только начало перечисления природных богатств, данных нам для того, чтобы быть здоровыми. Стоит только заинтересоваться данной темой, углубиться в её изучение, как откроется сказочный мир новых текстур, запахов, вкусов, одним словом безграничное поле для кулинарных экспериментов. И безусловно включение в свой дневной рацион питания дикорастущих растений позволит чувствовать себя гораздо лучше и энергичнее, ведь это та самая пища, которая одновременно является и лекарством.



**Александр АЛИМОВ**  
учитель йоги

Есть один очень распространенный вопрос, что же такое йога? Многие говорят, что это философия и определенный образ жизни, для кого-то это гимнастика и просто физические упражнения, которые помогают или справиться с определенными рода проблемами, кто-то же приравнивает это к религии или иным учениям. В какой то степени это правда, так пишут в книгах, многие мастера и учителя говорят об этом, но на самом деле «йога» это что-то иное, что то очень личное и скрытое от всех, это некое состояние которое ты испытываешь, эта гамма чувств и ощущений, когда ты расстилаешь коврик, не спеша встаешь на него ощущая ровную поверхность готовясь и настраиваясь к классу, замедляешь свое дыхание, отстраиваясь свое тело, прислушиваешься к своим ощущениям, уходишь все глубже и глубже.. делаешь вдох, движение и... внутри тебя начинается неуловимое и очень тонкое чувство спокойствия, тишины и какое-то детской радости, которая превращается в невидимый «танец» дыхания и движения, расслабления и напряжения.. и так движение, за движением, поза за позой и вот уже пролетел не один час, а ты все равно двигаешься и внутренняя тишина и

спокойствие растекаются по тебе с каждым новым выдохом, переполняя и выходя за границы тебя и твоего тела и вот уже весь зал дышит вместе в такт с тобой и вы становитесь не просто знакомыми и людьми которые пришли в первый раз в зал и встали на коврик, вы стали одним организмом, вы стали одним дыханием, дыханием этого мира которое наполняет все вокруг. Йога — это то что наполняет нас и помогает нам стать ближе друг к другу. Вот что такое йога на самом деле.

МОЖНО ВЕЧНО ЧИТАТЬ КНИГИ И ЦИТИРОВАТЬ ИХ ИЛИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, НО САМОЕ ГЛАВНОЕ ЗНАНИЕ ЖИВЕТ ВНУТРИ ТЕБЯ, ВНУТРИ ТВОЕГО ДЫХАНИЯ, КОТОРОЕ УВОДИТ ТЕБЯ В ТО ИСТИННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЙОГИ, КОТОРОЕ БЛИЗКО ТОЛЬКО ТЕБЕ...





**Владимир ПАВЛОВИЧ**  
вегетарианец

“Животные - мои друзья... и я не ем моих друзей.” - Джордж Бернард Шоу

Наверное, сейчас уже никого не удивишь тем, что существуют люди, которые добровольно отказываются от употребления мяса, рыбы, молока, сыра, не носят мех и кожу, а также стараются отказаться от любых продуктов и вещей связанных с гибелю и жестоким обращением с животными. Всех их можно назвать словом вегетарианцы, но существует и более детальная разделение:

Вегетарианцы - исключают употребление в пищу мяса, рыбы, но допускают молоко, яйца

Веганы - исключают для себя мясо, рыбу, молоко, яйца и все продукты животного происхождения

Также существуют сыроеды, которые употребляют только свежие овощи фрукты орехи семена без какой-либо обработки.

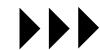
Несмотря на существующие различия всех их объединяет одно: желание питаться осознанно и без нанесения вреда себе и окружающему миру.

Долгое время считалось что вегетарианская диета вредна и не может обеспечить потребность человека в необходимых питательных веществах, не говоря уже о том, чтобы позволить вести подвижный образ жизни или заниматься профессиональным спортом. Но современные

исследования опровергают эти стереотипы и сейчас ситуация в корне меняется. Диетологические организации в разных странах подтверждают, что правильно спланированные вегетарианские диеты, включая веганскую, являются здоровыми и полноценными, подходят для людей любого возраста, беременных и кормящих женщин, детей, подростков, спортсменов, а также могут помочь в профилактике и лечении некоторых заболеваний.

Вегетарианцы как правило сознательные люди, которые стараются найти и установить гармонию между собой и миром. Многие из них занимаются спортом или йогой, следят за здоровьем.

Выбор продуктов питания для вегетарианца на западе не проблема. Почти в каждом более менее крупном городе есть отдел в супермаркете с веганскими товарами магазины или даже супермаркеты с вегетарианскими продуктами. В России это явление только набирает обороты, но уже виден ощутимый прогресс по сравнению с тем, что было 3-5 лет назад. В городах вроде нашего отдельные продукты для веганского питания можно купить почти в каждом супермаркете, или кафе предлагают несколько позиций вегетарианских блюд. Но



**Дмитрий ОРЛОВСКИЙ**  
преподаватель кулинарной студии

Вся «История» о здоровом питании очень актуальна в наше время, это отрадно, что люди чаще уделяют внимание себе, здоровью и тому, что едят.



Но все это может остаться в теории, так как в жизнь воплотить не всегда у всех получается. Хорошо если удастся найти для себя блюда здорового толка в любимых ресторанах, сейчас это стало немного легче, но также важно и в домашних условиях продолжать практику здорового питания. Ведь смешно будет, если в ресторане мы едим свежий салат с молодыми проростками, а дома это будет колбаса с майонезом на ночь.

Важно влюбиться в процесс приготовления блюд, сделать это обычным делом, привычным, удобным и, самое главное - вкусным. Вот лишь тогда от теории к практике легче перейти. Влюблять в кулинарию одно из любимых мной занятий, приятно видеть как друзья после моих кулинарных советов приобщаются к вкусному творчеству .."

Влюбиться в здоровое и полезное гораздо проще когда это еще и вкусно! Вот салат, к которому нет равнодушных, здесь каждый ингредиент сам по себе кладезь пользы.

В основе сочетание нежного авокадо и слабосоленой семги, дополняют спелые томаты чери и микс салатов: Руккола, Радичо, Фрисе, Романо, обязательно сдобрить семечками или проростками микрозелени, а объединит сей вкус заправка на основе тыквенного масла и лимонного сока .



# ПРОЙДИ ОБУЧЕНИЕ ИЛИ ПОВЫСЬ КВАЛИФИКАЦИЮ В PRIDE FITNESS SCHOOL!

ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ И ПРИ ЭТОМ ИМЕТЬ ХОРОШИЙ ДОХОД, ОТЛИЧНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ И БЫТЬ В КОМАНДЕ ДРУЗЕЙ – ВОТ ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ PRIDE FITNESS SCHOOL.

## СТАНЬ ВЫСОКОПЛАЧИВАЕМЫМ ИНСТРУКТОРОМ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА & ПОВЫСЬ КВАЛИФИКАЦИЮ

Хочешь новую профессию или повысить уровень своих знаний? В рамках обучения Pride Fitness School состоится семинар «Базовый курс инструктора тренажерного зала». В курс входят: обязательный теоретический базис, практика от лучших лекторов-практиков в российском фитнесе и экзамен.

Данный курс предполагает подробный и практический разбор всех основополагающих силовых упражнений на все мышечные группы. Основой проводимого рассмотрения является объективная информация касательно анатомического строения скелета и мышечной системы человека, а также биомеханических особенностей. В практической части курса рассматривается техника выполнения упражнений, всевозможные варианты выполнения тех или иных упражнений, техника безопасности при силовых тренировках, прикладные науки: физиология и методика физической культуры, которые помогают



выявить и обосновать различные закономерности и принципы в составлении тренировочных программ.

### Пройдя курс вы получите:

- Повышение уровня профессиональной компетенции как фитнес-инструктора;
- Увеличение количества проводимых персональных тренировок и эффективное удержание клиентов посредством проведения более грамотных и профессиональных тренировок.

## ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

ДЕЙСТВУЕТ ПОСТОЯННАЯ АКЦИЯ «ПРИВЕДИ ДРУГА И ПОЛУЧИ СКИДКУ СЕБЕ И ДРУГУ 10%». СТУДЕНТАМ, ПРИ ПРЕДЬЯВЛЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОГО, СКИДКА – 10%

**ЗВОНИТЕ, УЗНАВАЙТЕ, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ: 8-930-742-11-35**

## ПРЕПОДАВАТЕЛИ PRIDE FITNESS SCHOOL.



### ДМИТРИЙ ЖЕЛДАКОВ

- Презентер международных конвенций и семинаров.
- Ведущий преподаватель и методист федерации фитнес-аэробики России.
- Мастер-тренер тренажерного зала сети клубов World Class.



### ВАДИМ БОБЫЛЕВ

- Ведущий преподаватель и методист федерации фитнес аэробики России.
- Презентер международных конвенций и семинаров.
- Высшее спортивное педагогическое образование.
- Мастер – тренер тренажерного зала.
- Мастер спорта СССР по легкой атлетике. Чемпион СССР среди юниоров.
- Неоднократный чемпион и призер международных соревнований.



### ГУЛЬШАТ БИКЧУРИНА

- Эксперт-преподаватель практических программ FPA (ассоциация профессионалов фитнеса).  
Менеджер групповых программ фитнес клуба «LA COLLINA». Двукратная победительница всероссийского конкурса «Инструктор года». Презентер региональных и российских конвенций (Федерация аэробики России, NIKE, Intersport).



### ИРАДА РАМАЗАНОВА

- Фитнес-директор сети клубов Pride Fitness.
- Презентер международных и российских конвенций MIOFF.
- Победитель конкурса презентеров по cycle «Present Star» 2 место 2015г, член Российской Федерации скайлинга RICF.
- Сертифицированный инструктор групповых и танцевальных программ: классическая и степ аэробика, силовой тренинг.
- Сертифицированный тренер тренажерного зала,
- Лицензированный инструктор Iron System TM Германия.

## РАСПИСАНИЕ КУРСОВ:

18 - 20 ноября	<b>МЕТОДИКА СИЛОВОГО ТРЕНИНГА В ГРУППЕ</b>	24 ч.	<b>5 200 р.</b>
3 - 4 декабря	<b>СТРЕЙЧИНГ В ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЯХ</b>	16 ч.	<b>3 600 р.</b>
<b>8 декабря – 15 января</b>	<b>БАЗОВЫЙ КУРС ИНСТРУКТОРА ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА</b>	80 ч.	<b>15 000 р.</b>
8-10 декабря	<b>Техника выполнения упражнений в тренажерном зале: основы биомеханики, анатомии, физиологии</b>	24 ч.	<b>6 000 р.</b>
17-18 декабря	<b>Проведение первичного инструктажа в тренажерном зале; нюансы подбора программ для занимающихся;</b>	16 ч.	<b>4 000 р.</b>
23-25 декабря	<b>Составление целевых программ тренировок в тренажерном зале. Коррекция осанки;</b>	24 ч.	<b>7 000 р.</b>
14 января	<b>Стрейчинг в персональном тренинге</b>	8 ч.	<b>2 000 р.</b>
15 января	<b>Теоретический и практический экзамен инструктора тренажерного зала;</b>	8 ч.	включено в стоимость обучения

**Возможно приобретение курсов по отдельности.** Не является публичной офертой.

**ЛУЧШИМ ВЫПУСКНИКАМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ТРУДОУСТРОЙСТВО!**

# «Маленькое счастье»

Неожиданно рано выпал снег. Это значит, что скоро зима, скоро Новый год. Праздник, в который все ждут волшебства, чуда и счастья, особенно их ждут дети. Хорошо, что есть люди, которые помогают этому волшебству произойти. Знакомьтесь: Анна Галичина, директор праздничного агентства «Колорит»:



“

- Я занимаюсь организацией мероприятий 8 лет. За эти годы наша команда реализовала множество проектов, начиная от свадеб, дней рождения и частных вечеринок и до организации презентаций новой продукции, открытия торговых центров и проведения массовых мероприятий с участием популярных звезд. Несколько лет назад у меня родилась идея организовать благотворительный новогодний проект. Понимала, что без единомышленников воплотить в жизнь эту идею будет нелегко. В прошлом году мне удалось найти партнеров, которым понравилась задумка, и они откликнулись на призыв к участию. В результате мы впервые организовали благотворительный новогодний марафон «Маленькое счастье». Целью этого проекта было не просто собрать новогодние подарки для детей, лишенных родительской ласки и заботы, а показать ребятам, что они не одиночка.



8(900)-58-98-231 / [www.kolorit33.ru](http://www.kolorit33.ru) / @kolorit\_event\_agency



Вы спросите: «Почему марафон? Кто куда бежал?». На территории нашего партнера, МЦ «Подкова», в последние выходные декабря 2015 года была организована новогодняя сценическая площадка. На ней выступали наши друзья и коллеги: артисты и музыканты. Получился настоящий марафон: в течение двух дней музыканты, ведущие, фотографы и артисты заряжали новогодним настроением всех гостей МЦ. Жители и гости нашего города приносили подарки, вручая новогоднее чудо детям. А мы, в свою очередь, угостили всех имбирными пряни-

ками. Кстати, эти пряники наша команда испекла вместе с ребятами из детского дома. Два дня артисты, фотографы, ведущие, музыканты, жители города сменяли друг друга, образуя настоящий марафон, который прошел под девизом: «Подари маленькое счастье тем, кому оно действительно нужно!».

Чем всё закончилось? В течение недели организаторы развозили подарки по разным адресам: в детский приемник, детский дом, в 40 многодетных семей и около 35 семей при Владимирской епархии. Проект решили сделать ежегодным.

Поэтому в этом году приглашаем всех жителей нашего города в последние выходные декабря в МЦ «Подкова». Мы с радостью примем книги, материалы для детского творчества, развивающие игры, сладости и с удовольствием подарим вам взамен порцию новогоднего настроения!

Мы желаем удачи организаторам в этом благом деле и лично Анне Галичиной.



# «Час Суда»

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Вот уже 5 лет компания юриста и правозащитника Романа Ардыкуцы занимается оказанием бесплатной юридической помощи. Цель компании «Час Суда» - повышение правовой культуры населения и защита законных интересов и прав граждан и бизнеса. Можно ли бесплатно получить юридическую помощь и какого она качества? Интервью с Романом Ардыкуцей.

Директор компании «Час суда»  
Роман Ардыкуца



- Роман, расскажите о компании «Час Суда», что было за эти 5 лет и что достигнуто?

- Полнотью мы называемся - Центр правовой поддержки «Час Суда». Мы оказываем юридические услуги с 2011 года. На данный момент «Час Суда» - зарегистрированный торговый знак и имеет несколько филиалов в городах России. Головной центр компании «Часа Суда» находится во Владимире. За прошедший период времени сложился качественный стиль работы компании, позволяющий успешно решать проблемы обращающихся лиц.

Центр правовой поддержки «Час Суда» это: юридическая и финансовая консультации, эксперти-

за договоров, подготовка судебных документов, представительство в судах и надзорных инстанциях, представительство в органах власти (прокуратура, следствие, полиция), абонентское обслуживание юридических лиц, юридическое сопровождение сделок, переговоры, исполнительное производство, внесудебное разрешение споров, семейные и наследственные споры, регистрация «под ключ», реорганизация, ликвидация предприятий. Работаем совместно с адвокатами, экспертными бюро, оценщиками.

Мы специализируемся на судебной защите физических и юридических лиц, то есть это суды общей юрисдикции и арбитраж. В нашей практике более четырехсот успешных судебных процессов, в том числе в рамках апелляционной, кассационной и надзорной судебных инстанций. Также мы активно сотрудничаем с аппаратом уполномоченного по правам ребенка и уполномоченного по правам человека Владимирской области. Более шести лет я веду приём в приемной полпреда Президента РФ в ЦФО и общественной приемной губернатора Владимирской области.

- Успех каждого конкретного дела зависит от грамотного подхода высококвалифицированных специалистов. Команда «Час Суда» - расскажите о ней?

- В нашей компании тщательно подобраны кадры. Если мы говорим о Владимире, то я хотел бы отметить:

юриста - Кулакову Марину Геннадьевну, с опытом юридической работы более 15 лет. Она работала адвокатом Владимирской областной коллегии адвокатов, а также в руководстве Управления Росреестра;

юриста - Лапшину Елену Романовну, с опытом юридической работы более 10 лет. Работала юристом в ЗАО «АБИ Ритейл», ООО «Росгосстрах», X5 RETAIL GROUP в г. Москва.

Есть еще один важный момент, который хочется раскрыть. Дело в том, что работа в любой сфере требует специфических знаний и опыта. Своим драгоценным опытом делятся мои наставники, с которыми я работаю более 8 лет и многим им обязан.

Аверин Александр Валентинович - доктор юридиче-

текст: Евгений Ерофеев  
фото: Яна Клокова



Ведущие специалисты компании «Час суда»: Елена Лапшина и Марина Кулакова.

ских наук, Академик Российской академии адвокатуры и нотариата, профессор Владимирского филиала РАНХиГС и Юридического института ВГУ. Адвокат Московской областной коллегии адвокатов.

Гроза Эдуард Львович - кандидат юридических наук, адвокат Московской областной коллегии адвокатов.

- Миссией своей компании Центр правовой поддержки «Час Суда» Вы обозначили повышение правовой культуры населения и предоставление бесплатной юридической помощи. Это какая-то уловка или рекламный ход?

- Это не уловка, мы действительно оказываем бесплатную юридическую помощь. Например, я лично уже 10 лет тружусь на этом поприще. Цель компании «Час Суда» - повышение правовой культуры населения и защиты законных интересов и прав граждан и бизнеса.



На сегодня порядка 75-80% дел мы ведем бесплатно! Дело ведём в судебном процессе для клиента бесплатно, а судебные издержки взыскиваем, после победы, с его оппонента. Мы не можем делать бесплатно дела для арбитража, как правило, потому что такая специфика, поэтому не 100%.

Моя цель - воспитать в людях юридическую грамотность, чтобы они понимали, что ко всему применимы нормы и законы, чтобы они знали, что у них есть не только обязанности, но еще и права. Для реализации этой цели я тесно сотрудничаю со СМИ и провожу бесплатные консультации граждан по всей России.

Всем своим коллегам и сотрудникам я говорю следующее: « Каждое дело - это судьба человека, а судьба человека - это уже судьба его семьи и близких, а это уже судьба общества, а судьба общества, в свою оче-

редь, - это судьба государства...» Может быть, эти слова звучат пафосно, но есть вещи, которые выше денег!



Доступность каждому  
Индивидуальный подход  
Полная конфиденциальность

г. Владимир, ул. Большая  
Московская, 55  
+7 495 799-04-74, +7 4922 602-682,  
+7 904 595 73-87  
АРДЫКУЦА.РФ

# ВО БЛАГО ЛЮДЯМ

Редкая женщина в своей жизни не сталкивается с изменой любимого мужчины. Бывает, что шлейф этой боли тянутся годами и израненная душа не может найти утешения. На помощь всегда приходит человек, которому дан Дар Божий видеть тонкие грани наших судеб, возможные сценарии событий, которые обычно нам так необходимо знать заранее... Этот человек – знаменитая муромская ясновидящая Елена Ярикова. Свой Дар она иногда называет «мой крест, который я должна нести, хочу я этого или нет...» На вопрос «Почему?» - она отвечает: «Это хорошо, если я вижу хорошее, доброе, позитивное. А если – нет? Что, если я вижу, что рядом идущий человек, который случайно задел меня плечом в торговом центре, скоро должен серьезно заболеть? И я не имею права ему об этом сказать, ведь он может посчитать меня сумасшедшей, а попав затем в ту самую ситуацию, – подумает, что я его «сглазила»... Как промолчать, когда хочется кричать: «Люди! Остановитесь, не делайте зла, берегите этот мир, только мы сами можем изменить свою судьбу в лучшую или, увы, – худшую сторону...»



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

Дорогая, волшебная Елена Николаевна! Нет слов выразить Вам свою глубочайшую благодарность и признательность, ведь вы спасли мою жизнь. Я обращалась ко многим – и врачам, и целителям, но только у Вас я нашла то, чего так долго не находила – уверенность в завтрашнем дне. Не знаю, что бы я делала без Вас... Спасибо, и храни Вас Бог.

**Грищанина Анна Ив., г. Москва, май 2016 г.**

Уважаемая Елена Николаевна! Благодарю Вас за помощь моему сыну – Сидоркину Игорю. Много лет мы боролись с недугом «зеленым эмблем» и, наконец, теперь мой сын здоров. Ушла игромания, раздражительность и бессонница. Игорь чувствует себя хорошо.

**Борисова Нелли, Владимирская обл., сент. 2016 г.**

Дорогая, родная Еленочка! От всей души благодарю за радость моего материнства, я уже и не надеялась. Хорошо, что подруга

привела меня к Вам на прием. Спасибо за Вашу работу и человеческое отношение к людям.

**Ирина Ломакина, г. Ярославль, окт. 2016 г.**

Уважаемая Елена Николаевна! Я приезжаю к Вам всегда, как случается беда в моей семье, и Вы всегда мне помогали и помогаете по сей день. Я Вам верю и другим советую. Главное, что Вы рядом. Не уезжайте, пожалуйста, на всю жизнь в Москву. Вы нам здесь очень нужны!

**Алена, г. Муром, дек. 2015г.**

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



## Фотостудия:

- зал 60 кв м
- 9 локаций
- всё необходимое оборудование

## Фотошкола:

- «Основы фотографии»
- «Основы студийной съёмки»
  - «Детский фотограф»
  - «Photoshop+Lightroom»
- «Food-фото и food-стайлинг»

## Школа красоты:

- «Профессиональный визажист»
  - «Макияж для себя»
  - «Идеальные брови»
- «Профессиональный курс по причёскам»

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





Вознесенская  
Слобода

ПАРК-ОТЕЛЬ

Выбирай!  
Твой Новый  
Год



КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

32 54 94

VSLOBODA.RU