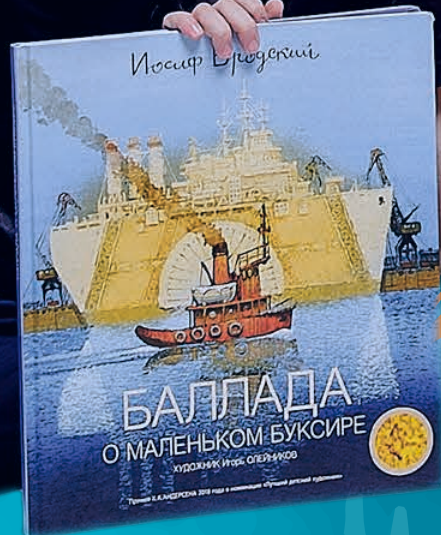






Детский сад
«Конфетное дерево» –
вот воплощение
детской
мечты!





Ленинская, 302
Тошаевский тупик, 3
Отважная, 31



+7 846 274-24-13
+7 902 374-24-13



ANNE SEMONIN

НАДЕЖДА РОМАНОВА

КОЛЬЕ И ПЛАЩ —
ALENA AKHMADULLINA



ANNE SEMONIN

КОЛЛЕКЦИЯ ULTIMATE
GOLD TRILOGY
ОТ ANNE SEMONIN

На обложке

Модель
Daria Korozy,
Andy Fiord Models
Фотограф
Надежда Романова
Продюсер
Лада Арзуманова
Визажист
Таисия Феодосьева,
Guerlain
Стилист
Дианна Петряева, Redken

Платье
Dior

красота
| 14 «Уход за кожей
должен начинаться
с рождения»

парфюм
| 17 Под счастливой
звездой
Новые ароматы Tiziana
Terenzi

эксперты
| 18 Инвестиции
в красоту

персона
| 26 Составляющие
стиля

event
| 38 Весеннее
преображение

генеральный директор АО «Коммерсантъ-Волга» Вера Власова
главный редактор АО «Коммерсантъ-Волга» Денис Шлаев
выпускающий редактор Елена Шишкина
дизайнер Иван Кособоков, корректор Ольга Золотаревская
коммерческий директор Татьяна Кровельщикова
директор по рекламе Елена Шатохина, менеджер Юлия Пыхалова, тел. (846) 203-00-88

Цветные тематические страницы являются составной частью газеты «Коммерсантъ»
(зарегистрировано в Роскомнадзоре ПИ № ФС77-76924 от 09 октября 2019 г.)
Учредитель: АО «Коммерсантъ». Адрес: 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, блок «С», этаж 35
Адрес редакции: 443010, г. Самара, ул. Ново-Садовая, 44; тел. (846) 203-00-88
Отпечатано в типографии «Аэропринт», г. Самара, Заводское шоссе, 18



- ◆ профилактика и лечение кариеса под микроскопом
- ◆ оптическое сканирование
- ◆ цифровое моделирование улыбки
- ◆ ультратонкие виниры
- ◆ протезирование любой сложности
- ◆ атравматичное удаление зубов
- ◆ навигационная имплантация
- ◆ синус-лифтинг и костная пластика
- ◆ отбеливание (ZOOM4)
- ◆ исправление прикуса
- ◆ детская стоматология

Начни путь к улыбке
мечты вместе с нами

Самара
ул. Арцыбушевская, 40
+7 846 250 06 17



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛИЦЕНЗИЯ №ЛО-63-01005742 ОТ 18.12.2020. РЕКЛАМА

«Уход за кожей должен начинаться с рождения»



SESDERMA

— Доктор Габриэль Серрано Санмигель в лаборатории Sesderma

Доктор Габриэль Серрано Санмигель, основатель и президент компании Sesderma, о важных открытиях в косметологии и работе в новых условиях.

Как, на ваш взгляд, изменились понятия красоты и молодости в современном мире?

Раньше каноны красоты складывались годами, а теперь они стремительно меняются чуть ли не каждый день. Поэтому будет ошибкой сказать, что есть какое-то устойчивое понятие красоты. Сегодня оно одно, а завтра — другое. Что касается молодости, то в наше время очевидно, что она связана не с возрастом, а с качеством ухода.

Как вы относитесь к тому, что социальные сети стали главным источником информации?

Сейчас инфлюенсеры и медийные персонажи формируют мнение о красоте миллионов женщин во всем мире. И благодаря всеобщей цифровизации и быстрому темпу жизни тенденции стремительно меняются. Такова особенность нашего времени.

Какие важные научные открытия в косметологии вы можете отметить за последнее время?

Сейчас вопрос, который волнует ученых, — как научиться регенерировать клетки и ткани. Мы в Университете Валенсии занимаемся многими важными разработками. Например, мы обнаружили, что лактоферрин, железосвязывающий белок, способен замедлить один из главных механизмов клеточного старения. Также мы исследовали янтарную кислоту — она замедляет старение фибробластов, клеток, синтезирующих коллаген. Еще одно важное открытие — возможность заключать витамины А и С в липосомальную капсулу. Это улучшает их биодоступность и усиливает полезные свойства. Мы в Sesderma активно используем эту технологию, на ней основана моя новая линия Dr. Serrano.

Как вы считаете, деление косметики по возрастам устарело?

Подбор ухода зависит от качества кожи и ее потребностей. В то же время нельзя отрицать, что в каждом возрасте у организма есть свои особенности. У юных девушек кожа склонна к жирности и появлению акне, около тридцати появляются первые морщинки.

Может ли качественный домашний уход полностью заменить салонные методики?

Домашний уход — важнейшее дополнение к профессиональному, но не его замена. Но верно и обратное! Например, вы можете делать биоревитализацию препаратами гиалуроновой кислоты, но все равно кожу нужно ежедневно увлажнять. Вообще, я считаю, что уход за кожей должен начинаться с рождения.

Расскажите подробнее про новую линию Sesderma, которая представлена в России с сентября.

Линия называется Dr. Serrano — в ней я воплотил свой 45-летний опыт в дерматологии и объединил его с инновационными разработками эстетической медицины. Мы в Испании говорим: «Булочник должен печь хлеб, а сапожник — делать сапоги». Так вот, продолжая эту мысль, очевидно, что задача дерматолога — создавать косметику. В линии Dr. Serrano 12 продуктов, объединенных в три коллекции. Средства Luminate предназначены для того, чтобы возвращать коже свежесть и сияние. В их состав входят антиоксидан-

ты, органический кремний, коэнзим Q10 и наша гордость — четыре стабильные формы липосомированного витамина С. Коллекция Hidramax отвечает за глубокое увлажнение кожи. Она основана на гиалуроновой кислоте двух видов, которая проникает в глубокие слои тканей, а также работает на поверхности кожи.

Наконец, коллекция Revertage предназначена для борьбы с возрастными изменениями. Это мощные формулы и лучшие активные ингредиенты — ретиноиды, гиалуроновая кислота, экстракт ягод годжи, пептиды и не только.

Можно ли сочетать средства из разных коллекций?

Да, конечно. Продукты Dr. Serrano представлены в разных формах, и это помогает сочетать их в уходе. Например, нанести сыворотку Luminate, а сверху — крем Hidramax. Или использовать утром продукт с витамином С для сияния, а вечером — средство с витамином А для обновления кожи.

Есть ли у вас сейчас проблемы с производством?

Логистика и транспортные перевозки занимают больше времени, все нужно заказывать сильно заранее, чтобы не оказаться в ситуации, когда у тебя нет необходимых материалов, например, для производства упаковки. Также заметно подорожало сырье. В то же время я оптимистично смотрю в будущее и уверен, что кризис пройдет.

Каким вы видите будущее марки Sesderma на российском рынке?

Я вижу его блестящим. Нас с Россией связывает долгая история, впервые я приехал сюда 25 лет назад на конференцию в Санкт-Петербург. Я хорошо знаком с традициями вашей страны, и меня, безусловно, восхищают русская культура, музеи и живопись.

А главное — русские женщины, без сомнения, самые красивые в мире, они любят ухаживать за собой и очень придирчивы к выбору косметики. Уверен, что в ближайшие годы популярность Sesderma в России будет только расти, и мне хотелось бы, чтобы она дошла и до самых далеких уголков вашей страны. Мы сделаем для этого все возможное.

Беседовала Наталья Инишкова

— Крем увлажняющий для кожи вокруг глаз Hidramax

— Сыворотка для сияния кожи Luminate



— Дневной антивозрастной крем для лица Revertage





Если новогодний марафон еще толком не начался, а уже мучительно хочется лечь в постель и не вставать до конца праздников, организму явно нужна поддержка. Ведь усталость, упадок сил и настроения сигнализируют о снижении иммунитета и о том, что уровень стресса явно вышел за разумные пределы. На помощь приходит Ester-C Plus Immune Complex — новый комплекс от Solgar, всемирно известного бренда витаминов с 75-летней историей. Главный герой этого комплекса, конечно же, витамин С, но в особой запатентованной форме. Он быстро усваивается и не раздражает слизистую желудка, а также стимулирует наших главных защитников — белые кро-

вяные тельца — в течение 24 часов. Кроме него в состав входит комплекс витаминов и минералов, необходимых для поддержки иммунитета: витамины А, С, D3, В6, В5, В12, биотин, цинк и фолиевая кислота. Формула дополнена натуральными экстрактами бузины, эхинацеи и астрагала: они повышают защитные силы организма. Все компоненты Ester-C Plus Immune Complex — мощные антиоксиданты. Они не только помогают защищать организм от вирусов, но и в целом заряжают энергией, оздоравливают кожу и снижают уровень стресса. Одним словом, именно то, что нужно каждому из нас в преддверии праздников.

Skintellectual Solutions — новый на российском рынке, но давно зарекомендовавший себя в Европе косметический бренд со штаб-квартирой во Франкфурте и лабораторией в Вероне. Его кредо — забота о коже, основанная на последних достижениях науки. На то, чтобы разработать линейку собственных средств, бренду потребовались несколько лет и команда лучших экспертов со всего мира. Но это того стоило: так, удалось разработать технологию Hyalosphere, обеспечивающую доставку активных ингредиентов в глубокие слои тканей. Одна из главных задач Skintellectual Solutions — защищать кожу от вредного воздействия свободных радикалов, возвращать ей красоту и здоровье с помощью инновационных антиоксидантов. Средства бренда созданы в концепции skinimalism — простые эффективные формулы, отсутствие лишних ингредиентов, лаконичная упаковка. Эксперты Skintellectual Solutions предлагают не множить количество баночек на полке, а покупать минимум действительно работающих продуктов. В линейке представлено 16 средств: 13 микроэмульсий, маска, тонер и масло для тела. Микроэмульсии — ноу-хау бренда: они не перегружают кожу и быстрее доставляют активные вещества. У каждой из них своя задача. Например, микроэмульсия AHRedetox — маст-хэв для жителей больших городов. Redox System избавляет от последствий UV-излучения, а Alpha Arbutin 2% борется с пигментацией и глубоко увлажняет. Удобно, что все средства Skintellectual Solutions укладываются в модную концепцию mix & match: их можно сочетать со своими любимыми очищающими средствами и масками других брендов.



Центр красоты и долголетия **Enhel** для подготовки к праздникам предлагает эффективную альтернативу инвазивным уходом — золотой anti-age. Слово «золотой» нужно понимать буквально: для ритуала используются средства с содержанием 24-каратного сусального золота. Японские ученые — а их разработкам в Enhel справедливо доверяют — доказали, что ионы золота обладают антивозрастными свойствами: регенерируют поврежденные участки кожи, выводят токсины из тканей, разглаживают морщины и придают лицу свежий, сияющий вид. Первые четыре этапа ухода — вдумчивое очищение с помощью специального геля, пилинга-скатки, скраба и молочка. Затем наступает главная часть программы: на кожу наносят золотой крем, а потом золотую маску — это anti-age-средство номер один в Японии и любимый продукт Юлии Энхель, президента Enhel Group Company. Далее следует массаж лица с золотой эссенцией и нанесение золотой сыворотки. Результат заметен сразу: глубоко увлажненная, подтянутая, помолодевшая кожа. И все это без инъекций.

Где хранятся наши воспоминания? Известный парфюмер Хаджи Аджмал Али уверен — в ароматах. Один вдох — и они переносят нас в далекие страны, счастливые воспоминания или детские сны. Хаджи Аджмал Али знает, о чем говорит: его семья более 70 лет владеет плантациями сандаловых деревьев и производит драгоценные эфирные масла. А на их основе — изысканные ориентальные парфюмы в европейском прочтении. Новая коллекция **Ajmal Purely Orient** — это ода Востоку во всем многообразии его ароматов, от пряного шафрана до терпкого мускуса. Основой всех парфюмов Ajmal Purely Orient служит уд. Он изменчив, как все восточное: слышится то густыми дымными, то бальзамическими, то древесными и кожаными нотами.

В коллекцию вошли девять парфюмов. Musk — чувственный мускус в окружении амбры и пряных фруктов. Amber — теплая золотая амбра с черным перцем. Tonka — бархатные дымные бобы тонка с корицей и мускатным орехом. Cashmere wood — благородная древесина с легкими нотами ириса и пачули. Santal — роскошный, будто сливочный сандал с имбирем и шафраном. Vetiver — свежий травяной ветивер с ореховыми оттенками. Patchoulli — смолистые пачули с мускатным орехом и палисандром. Incense — торжественный ладан, смягченный горьким апельсином. A Saffron — искристый шафран, приправленный малиновым соком. Ароматы Purely Orient словно калейдоскоп драгоценных камней, каждый из которых рассказывает чарующую восточную сказку.



Основатели территории стиля **Neoteric** (среди них — Елена Шленкина, глава представительства Agmani / Casa и других итальянских интерьерных брендов в России) стремились создать необычный для Москвы проект. И им это удалось. В одном пространстве сосуществуют подиум для проведения модных дефиле, бутик ювелирных украшений, гастрономическое бистро, спа-зона и не только. По мнению Елены Шленкиной, все эти компоненты важны для того, чтобы достичь баланса и отключиться от городской суеты.

К красоте здесь применяют такой же комплексный подход: предлагая не только бьюти-процедуры, но и услуги стилиста, консультации диетолога, дерматолога и других экс-

пертов. Для подготовки к праздникам в Neoteric предусмотрено несколько процедур с моментальным эффектом — то, что нужно после предновогодней суеты. Пилинг HydraFacial мягко очищает кожу, обогащает ее полезными веществами и выравнивает цвет лица. Карбокситерапия улучшает кровообращение и способствует избавлению от отеков. «Золотая маска» — специальный уход, который подойдет даже для самой чувствительной кожи: она содержит целых 63 активных ингредиента с доказанной эффективностью. Наконец, фирменный уход Neoteric «Красная дорожка» поможет встретить зимние праздники в безупречной форме — вплоть до кончиков пальцев.



Новый год — время новых нарядов, которые бы нам идеально подходили. И готовиться к ним стоит не только на примерках в бутиках, но и у косметологов. Даже девушка с самой идеальной фигурой не раз сталкивалась с проблемой облегающих платьев. Они предательски подчеркивают те микроскопические излишки жировой ткани, которые не убрать ни диетами, ни спортом.

Врачи **Omny Beauty Clinic** гордятся разработанной методикой, которая дает потрясающие результаты — идеальную фигуру к Новому году. Fotona L Runner — новейшая насадка,

которая ускоряет все процедуры, связанные с 3D-омоложением, и способствует липолизу. В сочетании с микроигльчатый RF специалист клиники удается проработать даже самые труднодоступные зоны.

Это особенно полезно для и без того стройных пациентов с теми локальными жировыми отложениями, которые не даются ни липолитикам, ни аппаратным процедурам (так как их насадки рассчитаны на больший объем). Клиенты Omny Beauty Clinic будут поражены тем, насколько предновогодняя процедура подчеркнет совершенство тела.

За последние годы все мы полюбили корейскую косметику: она необычная, разнообразная и очевидно работающая. **Troiareuke** — профессиональный бренд, который давно успели оценить в Азии, на российский рынок он выходит впервые. Все формулы созданы в результате кропотливого 30-летнего труда ученых и технологов: они придумали действительно работающие составы из тщательно отобранных ингредиентов.

Линия Troiareuke Seoul предназначена для жителей больших городов: в условиях мегаполиса кожа каждый день подвергается стрессу и вредному воздействию окружающей среды. Средства Troiareuke Seoul улучшают текстуру кожи, дарят ей здоровое сияние и глубоко увлажняют. В линии всего пять средств — эксперты бренда уверены, что их достаточно для полноценного ухода. Гель-пенка для умывания In & Out мягко, но эффективно очищает и одновременно увлажняет кожу, а пептиды в его составе улучшают клеточный метаболизм. Тонизирующая маска-сыворотка содержит несколько форм гиалуроновой кислоты для глубокого насыщения кожи влагой, а также запатентованный ингредиент Melazero — он осветляет пигментные пятна. Ампульный тоник «Сияние» возвращает коже здоровый цвет и выравнивает ее, а крем «Глубокое увлажнение» стирает следы усталости и наполняет ткани влагой. Финальный штрих — «кушон невесты», обожаемый в Корее и малоизвестный в России продукт. По сути, это 3 в 1: BB-cream, тональный крем и пудра. Он моментально выравнивает кожу и маскирует недостатки, а это нужно не только невестам.



Под счастливой звездой

Новые ароматы Tiziana Terenzi

Елена Эбади |

В «космической» коллекции нишевых парфюмов Tiziana Terenzi заглялись две новые звезды — Chi и Talitha.

Как говорят их создатели, брат и сестра Паоло и Тициана Теренци, ночное небо вдохновляло и волновало их всегда: еще в детстве их дед Гульельмо Теренци, основатель дома Terenzi, научил их различать созвездия и ценить красоту далеких светил. Так родилась коллекция Luna Stars, посвященная романтикам, странникам, влюбленным и поэтам — всем тем, кто одержим звездами.

Chi — это дань звезде Хи, одной из самых ярких в созвездии Большой Медведицы. Аромат словно пронизан ее теплым загадочным светом. Его верхние ноты — аллюзии к наследию семьи Теренци и классической итальянской парфюмерии: бодрящий гватемальский кофе, пьемонтский миндаль и турецкая карамель. Сладкие ноты сменяются терпкими: пачули, камбоджийский уд, белый трюфель и немного пудровой ванили. А основа аромата напоминает о мистических странствиях по Востоку — смолистый индийский уд, мадагаскарские бобы тонка и землистая нагармота. Tiziana Terenzi удалось создать парфюм, который словно переносит в эпоху великих мореплавателей: ром и сухофрукты, кофе и пряности. Но при этом Chi — абсолютно современное творение, которое можно и нужно носить в большом городе.

Talitha — одна из самых дальних и загадочных звезд Большой Медведицы. Ей Паоло и Тициана решили посвятить терпкий фужерный аромат. Его композиция открывается цитрусовым и очень итальянским аккордом: душистый лимон из Амальфи, сицилийский розовый грейпфрут и бергамот из Калабрии. Эти ноты постепенно сменяются цветочными: болгарская роза и иланг-иланг. Чтобы уравновесить их сладость, авторы Talitha добавили пряную амбру и ноты итальянской кожи. Шлейф парфюма неожиданно древесный — благородный атласский кедр, гаитянский ветивер и гваяковое дерево. Специи в сочетании с кожей и амброй — фирменный почерк смелого экспериментатора Паоло Теренци.

Флаконы Talitha и Chi — отдельные произведения искусства. «В наших парфюмах важна каждая деталь, а форма и дизайн каждого флакона уникальны и соответствуют его содержанию», — объясняет Тициана Теренци. Для отделки она исполь-



зует 24-каратное золото, драгоценную древесину и лучшую итальянскую кожу. А главное вдохновение Тицианы — итальянское ювелирное искусство. Ароматы Talitha и Chi спрятаны в роскошные флаконы, украшенные орнаментами в виде фаз Луны. Это делает парфюмы настоящими арт-объектами, мистическими и притягательными.

За поиск редких ингредиентов в семье Теренци отвечает Паоло: он тщательно отбирает редкие эссенции и экстракты по всему миру. «Наши парфюмы — это не масс-маркет, мы можем позволить себе использовать самые лучшие и дорогие компоненты», — комментирует он.

Паоло и Тициана бережно хранят традиции дома Теренци: его история началась более 50 лет назад, когда Гульельмо основал свечной завод и начал эксперименты по созданию одеколонов и духов на основе цветов и трав родной Италии. Его внуки пошли дальше — бренд Tiziana Terenzi известен во всем мире и получил множество наград за умелое сочетание классического и современного подхода к парфюмерии. Но Паоло и Тициана ни на минуту не забывают главный совет Гульельмо: парфюмер должен быть художником, а не ремесленником. И рассказывать с помощью ароматов необыкновенные истории — о загадочном Востоке, прекрасной щедрой Италии, морских странствиях и таинственных далеких звездах, музыку которых можно услышать, если очень захотеть.

Токсин, который нам служит

Екатерина Хайрутдинова, врач-дерматолог, косметолог со стажем работы с 2005 года, рассказала, почему сегодня не нужно бояться уколов красоты, но стоит опасаться попасть в руки плохого специалиста.

— Повернуть время вспять теперь реально благодаря возможностям современной косметологии. Но важно, чтобы ваш косметолог шел в ногу со временем, был в курсе последних тенденций, постоянно обучался и изучал новые методики.

Современный грамотный врач-косметолог не работает больше с изолированными зонами лица или отдельными проблемами.

Опытные доктора оценивают состояние человека в целом, то есть лица в комплексе со всем организмом, учитывая состояние кожи, строение мышц, состояние опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Неслучайно мы говорим «здоровый, цветущий вид», имея в виду, что красота неразрывно связана со здоровьем.

Не существует четкой формулы, какого-то единого протокола, одной волшебной таблетки, которые бы вернули или сохранили нам молодость.

Грамотный врач-косметолог подбирает процедуры и их число под конкретного пациента.

Ботулотоксин — это белок, нарушающий передачу нервного импульса с нервного окончания на мышцу. В результате, хотя нервы и посылают сигналы, мышцы не сокращаются. Мышца, в которую сделан укол, расслабляется, кожа расправляется без эффекта стягивания, пропадают морщины.

Ботулотоксин типа А пришел в косметологию из терапии и имеет множество применений. За десятилетия использования техника применения токсина многократно усовершенствована.

В косметологии ботулотоксин используется не в чистом виде. Все препараты содержат стабилизированный и очищенный от примесей токсин типа А, который можно безопасно применять для коррекции мимических морщин и не только.

Не так давно анатомами и эмбриологами было доказано, что все



мышцы лица развиваются из единого эмбрионального зачатка, поэтому двигаются комплексно и взаимосвязанно. В современной косметологии мы стремимся активно использовать это знание.

Эта информация показала докторам всего мира, что категорически не рекомендуется выключать какую-то одну группу мышц с целью лечения морщин. Тесная взаимосвязь всех мышц организма приводит к бессознательному усилению активности работы других групп мышц и появлению морщин и складок, а также некрасивой мимики в соседних зонах лица.

Также благодаря анатомии мы, косметологи, узнали, что часть мышц на лице обладает поднимающей функцией, и эти мышцы помогают нам осуществить лифтинг тканей, а другая часть обладает депрессивной, опускающей, функцией. Это знание квалифицированные доктора используют в практике, чтобы откорректировать мимику. Но только обладая фундаментальными знаниями по медицине, косметолог может определить, где в сплетении 43 лицевых мышц находится именно та, что поможет «открыть» взгляд и приподнять кончики губ.

Грамотный врач может настолько точно рассчитать точки инъекций, что мышцы, отвечающие за «отдохнувший вид» лица, за гладкую шею и лоб, моментально преобразят внешний вид пациента. Причем лицо останется прежним, но будет выглядеть более молодым, открытым и даже дружелюбным. Такая работа с токсином получила название мышечный лифтинг лица или фулфейс.

Инвестиции в красоту

Быть на пике красоты в преддверии весны и каждый день года возможно, если не только следить за трендами в косметологии, но также заботиться о внутреннем развитии и создать базу в виде крепкого здоровья. Эксперты ответили нам, каковы, по их мнению, три основных составляющих красоты.



АЛЕКСАНДР БОГДАНОВ
Дизайнер женской одежды
БРЕНДА ALEXANDER
BOGDANOV

— Для меня красота состоит из трех основных элементов.

Это внутренняя красота и счастье, которое всегда отражается во взгляде, доброта и запоминающаяся улыбка.

Интеллект, манеры, ухоженность и гармоничное сочетание внешности женщины (правильно подобранная прическа, макияж и т. д.) с ее естественными качествами.

И, конечно же, одежда играет важную роль в усилении красоты и женственности. Тщательно подобранное платье всегда способно подчеркнуть красоту женщины во все времена.



Ирина Жирнова
Директор сети клиник «РЕНЕССАНС Косметология»

— Три основных составляющих красоты — это гармония, харизма и доброта.

Гармония с собой и гармонизация лица и тела. Красота — это понимание и принятие себя, обретение внутренней уверенности. И, конечно, заложенные в нас принципы золотого сечения! Чем ближе наши пропорции к нему, тем привлекательнее кажемся мы другим.

На первый взгляд удивительно, что о харизме говорит косметолог, но косметология — это не всегда устранение каких-либо несовершенств, это — подчеркивание индивидуальности. Харизматичные люди всегда уникальны, нужно это беречь и подчеркивать.

Доброта и стремление к созиданию тоже всегда отражаются на лице. Невозможно построить отношения, развивать бизнес, быть красивым, распространяя негативную энергию. Наша внешняя красота — это отражение внутренней, и... немного магии косметологов!

МАРИЯ ЧИРКОВА

Владелец SPA-салона CHERRY

— Гармония — в сочетании всех составляющих красоты: красоты физической, внешней, душевной, которая выражается характером женщины, такими чертами, как доброта, красота манер и речи.

Важнейшая составляющая красоты — это здоровье и правильный образ жизни. Человек, наполненный здоровьем и ведущий правильный образ жизни, активен, интересен, энергичен и уверен в себе, с сияющими глазами, обладает особой привлекательностью для окружающих.



ДИАНА ТРЕНИНА

Главный врач стоматологической клиники «Лайф Смайл»

— Считаю, что в этом вопросе главное не переусердствовать с «апгрейдом», чем, к сожалению, многие грешат. Поэтому на одно из первых мест бы поставила естественность. Однообразные скулы, брови и губы, по-моему, поднадоели, причем, если верить моему окружению, и мужчинам, и женщинам. Всем хочется видеть живые лица, естественные улыбки. Для меня важнее не безупречность черт лица или отсутствие морщин, а такая вещь, как ухоженность.

Стоит учитывать и такое понятие, как фундамент, или база. Я говорю о здоровье, конечно. Это как с ремонтом квартиры. Все понимают, что обои можно поменять легко, а вот то, что под ними, должно быть изначально безупречно. Поэтому если хотите красивую улыбку, начните с профессиональной гигиены полости рта.

Ну и третий ингредиент — это внутреннее состояние человека. Без внутренней гармонии, без умения находить радость в мелочах, без способности делиться хорошим настроением про тебя никогда не скажут, что ты красавица или красавец. Мы все так устроены — настанет к счастливым людям.



ИРИНА ЯМЩИКОВА

Руководитель самарского филиала сети клиник «Доктор Ост»

— Красота — это в первую очередь здоровье! Причем здоровые суставы и позвоночник, пожалуй, самая важная составляющая хорошего самочувствия.

Когда человек легко и грациозно двигается, у него уверенная походка, он автоматически воспринимается окружающими как молодой, сильный, энергичный и красивый.

Независимо от паспортного возраста важно заботиться о здоровье позвоночника и суставов, ведь в них — залог высокого качества жизни.

Не нужно идти на поводу у предрассудков! Даже людям старшего возраста, завершившим трудовую карьеру, нужны силы для воспитания внуков, любимых хобби, например, дачи.

Мы можем вернуть легкость движения тем, кто постарше, и вернуть радость активной жизни молодым людям, которых неожиданная боль лишила уверенности в себе. Для этого у нас большой арсенал средств: массаж, высокоинтенсивное, современное оборудование, инъекции, в том числе аутоплазмы, помогающие начать активно вырабатывать тромбоциты, которые, в свою очередь, запускают регенерацию в любой точке.

Секрет здоровой спины чемпиона

Профессиональный боксер Тимур Слащинин — первый чемпион и обладатель Гран-при Hardcore FC в тяжелом весе — помог «Коммерсантъ.Стиль» сделать интервью с главным врачом клиники «Доктор Ост» **Владимиром Мужиковым**. Тимур — настоящий боец. На первые соревнования он отправился уже через две недели после начала занятий боксом и сразу начал побеждать в городских, областных и всероссийских турнирах. Его главным достижением стало первое место на чемпионате Европы. Три года Тимур был членом сборной России и стал трехкратным чемпионом России, а также победителем всевозможных международных турниров. Но уже в 22 года Тимур впервые столкнулся с проблемой боли в спине, что привело его к доктору Мужикову.



— Владимир Сергеевич, когда люди приходят к вам с острой болью, им не особо важно, что стало ее причиной: протрузия, грыжа или что-то еще. Но вы никогда не начинаете лечение сразу, почему?

— «Не навреди» — главный принцип врача. Поэтому мы никогда не будем назначать процедуры без глубокого и полного обследования.



Затем мы ставим диагноз, устанавливаем размеры, локализацию грыжи и только потом определяем план лечения. Действительно, в некоторых случаях мы решаем, что возможно самоизлечение. Организм, особенно молодой, может и сам справиться с болезнью. Но чаще заболевание переходит в хроническую форму и все тяжелее лечится с возрастом, поэтому крайне важно не откладывать надолго визит к специалисту.

Только профессиональный врач может определить, нужна операция или поможет консервативное лечение. Отказаться от вмешательства и уповать на физкультуру — свободный выбор каждого пациента, но в этом случае он принимает на себя риски в один прекрасный день оказаться вырванным из привычной жизни острой болью, если не вовсе прикованным к больничной койке.

— Почему у меня появилась грыжа, ведь я не вел сидячий образ жизни и много тренировался?

— Грыжа в поясничном отделе — самая частая причина обращений в нашу клинику «Доктор Ост». Наш многолетний опыт работы показал, что она может появиться практически у любого. И сидячий образ жизни, и интенсивные тренировки одинаково легко могут привести к образованию межпозвоночной грыжи. Найти золотую середину между ними удастся немногим.



Кстати, размер грыжи — не главный фактор риска. Есть вероятность и с относительно небольшой грыжей получить очень сильный болевой синдром.

Профессиональный спорт, две ежедневных тренировки, сверхнагрузки на соревнованиях, собственный вес больше 120 кг — все это могло спровоцировать проблемы со спиной. Возможно, была травма, ошибка в технике выполнения упражнений, а может, имел место накопительный эффект.

Хочу напомнить, что кроме болевого синдрома, вызванного сдавлением нервного корешка, о проблеме с позвонками говорил и гипертонус мышц, который вызвал у вас заметный перекос спины.

Красивая осанка говорит об общем здоровье и выглядит красиво. Спазмированные мышцы заставляют искривляться позвоночник, и своего потенциального пациента я вижу уже издалека по походке.



техники в конкретном случае можно выполнять.

Николай Иванович Пирогов говорил: «Лучшая операция — это та, которая не состоялась». Операция не всегда дает положительный исход, и рисков осложнений здесь

ника: широко применяем медикаментозное лечение и высокоинтенсивную физиотерапию. У нас есть английский и итальянский аппараты для лазеротерапии, магнит BTL, который очень быстро реабилитирует, мы успешно используем

3D-вытяжение на аппарате ELITE TRAC, который имеет колоссальное преимущество перед обычным вытяжением — ему под силу вытягивать два конкретных позвонка.

Прекрасно в комплексе работают регенеративные методы: инъекции плазмогеля или стволовых клеток. На этапе восстановления подключается врач-реабилитолог, мануальный терапевт с образованием врача-невролога, массажи.

Как вы помните, вам отлично помогла схема, где после диагностики с применением МРТ мы использовали лазер, магнит и иглорефлексотерапию, которая быстро выровняла симметрию спины, а также инъекции плазмы.

— Я очень признателен всем докторам клиники за помощь! Благодаря их профессиональному труду всего через три недели дневного стационара боль полностью прошла!



— Я не боюсь выходить на ринг даже против самых именитых бойцов, но вот манипуляции с позвоночником меня, четко говоря, пугают. Именно поэтому сначала я обратился к остеопатам, которые обещают излечение без серьезных вмешательств. А как вы относитесь к этим докторам?

— К остеопатам я отношусь с сомнением, особенно когда лечат «наложением рук». Также не одобряю пациентов, которые смело идут «хрустеть позвоночником» к тем, кто вообще не делает диагностики.

У меня были пациенты с сикветированием грыжи, то есть случаями, когда грыжа почти оторвалась и провалилась внутрь спинного мозга, а это уже точно показание к операции. И все после лечения руками. Я не против мануальных терапевтов, но любое лечение должно проходить под инструментальным контролем.

Только после тщательной диагностики мы определяем, показана ли мануальная терапия и какие

всегда больше, чем при консервативном лечении.

Мы стараемся лечить консервативно и делаем это успешно. Примерно 80% пациентов, которые приходят к нам, имея направление на операцию, мы помогаем излечиться без хирургического вмешательства.

— Конечно, у меня были серьезные опасения, какой будет жизнь после лечения, смогу ли я продолжать профессионально заниматься спортом. Я очень благодарен вам, что после курса, уже в декабре, я вернулся в свой обычный ритм, в большой спорт, провел профессиональный бой по боксу на арене ЦСК и победил!

— Я тоже очень этому рад! Но в голове нужно держать, что возможен рецидив. Правда, после операции он бывает гораздо чаще. Я настоятельно рекомендую регулярно проходить обследования в клинике «Доктор Ост» и при необходимости делать поддерживающие процедуры. Мы используем мировые хиты для лечения суставов и позвоноч-



Доктор Ост
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

Самара, ул. Демократическая, 2Б

dr-ost.ru

+7 846 203-38-38
8 800 2019-911



ВОЗМОЖНО ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Суставы не выдадут ваш возраст!



признак «серебряного возраста», она может возникнуть и у относительно молодых людей из-за высоких спортивных нагрузок, интенсивной физической работы или в результате травмы.

— **Евгений Евгеньевич, правда ли, что теперь лечение суставов необязательно растягивается на месяцы?**

— Да, применение прогрессивных методик, таких как обогащенная тромбоцитами плазматерапия (PRP) в ортопедии позволяет добиваться высочайших результатов в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.

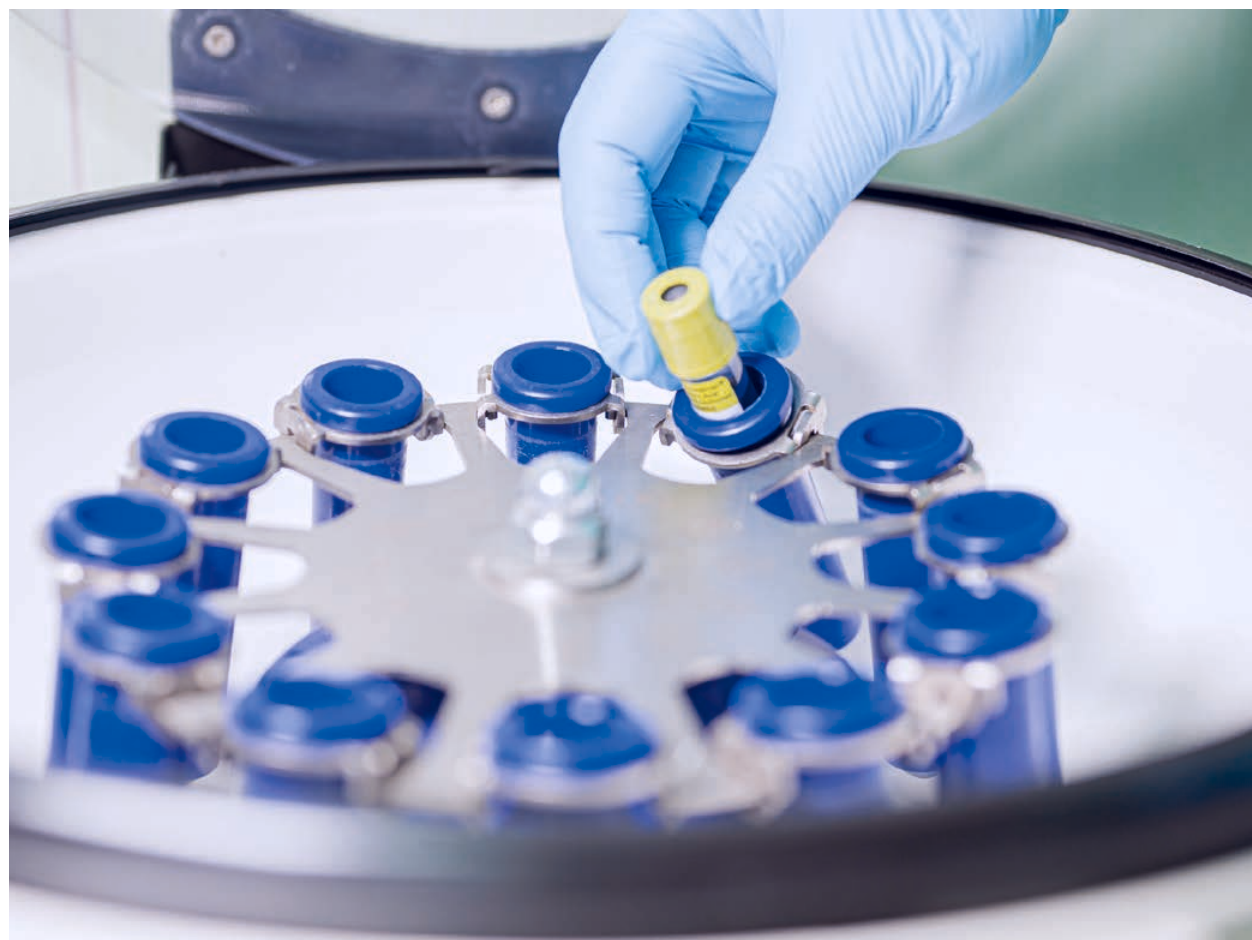
Дегенеративные заболевания опорно-двигательной системы не всегда можно успешно лечить медикаментозными средствами. На помощь врачам травматологам-ортопедам в данном направлении пришел новый метод лечения. Он зарекомендовал себя как эффективный и безопасный вариант терапии патологий, связанных с нарушением обменных процессов хрящевой ткани и капсульно-связочного аппарата.

Причем здоровье пациенту несет его собственная кровь! В основе лечения суставов методом PRP лежат функциональные свойства тромбоцитов и лейкоцитов человеческой крови. Элементы известны как факторы свертываемости. Главная особенность PRP в том, что обогащенная тромбоцитами плазма крови помогает регенерации клеток соединительной ткани.

Признаки возраста далеко не всегда на лице. Боль в суставах может исказить даже самые симпатичные черты и заставить милостивую девушку чувствовать себя старухой. Мужчина, лишенный возможности легко и активно двигаться, чувствует себя старше своих лет. И фармакология далеко не всегда может вернуть радость жизни и движения. Врач травматолог-ортопед **Евгений Евгеньевич Бибаев** рассказал о продуктивных современных методах восстановления подвижности суставов.

— **Многие люди уверены, что боль в суставах — неизменная примета определенного возраста и бороться с ней нет смысла...**

— Во-первых это не так, современная медицина способна обеспечить высокое качество жизни и в самом преклонном возрасте. Во-вторых, боль в суставах — необязательно





— Как понять, что лечение дало результат и какие болезни поддаются лечению таким методом?

— Здоровый человек довольно смутно представляет себе, как живет тот, кто лишен возможности

полноценно совершать движения в одном или нескольких суставах.

Самые высокие результаты достигаются в лечении дегенеративных болезней суставов и позвоночника: артритах, артрозах, остеохондрозе, межпозвоночной грыже и т. д. Мы рекомендуем инъекции плазмы при заболеваниях плечевых, коленных тазобедренных суставов.

После лечения суставов снижается боль, восстанавливается подвижность, уменьшается воспаление и сокращается продолжительность и дозировка приема болеутоляющих лекарств.

— Можно ли предупредить развитие таких заболеваний?

— Конечно! Спорт без перегрузок, активный образ жизни, здоровое питание значительно отдалают момент, когда суставы дадут о себе знать. Ту же PRP-терапию можно применять в целях профилактики. Процедура абсолютно не вызывает аллергии и побочных эффектов.

— Есть ли противопоказания?

— Процедура проводится локально, препарат не попадает в кровоток, а выздоровление наступает в 2-3 раза быстрее, чем при медикаментозном лечении. Для грамотного врача манипуляция проста, а значит, безопасна для пациента. Она проводится в условиях медицинского центра. У пациента берется венозная кровь, примерно — 20–100 мл. Пробирку с биоматериалом помещают в центрифугу на 20 минут. В результате центрифугирования состав в пробирке расслаивается.

Получается обогащенная и очищенная субстанция. Она набирается в шприц и вводится непосредственно в воспаленную область. Все действия проводятся в стерильных условиях, что исключает инфицирование. Но противопоказания у нового метода все же имеются, о них вам обязательно расскажет врач.



Более 30 медицинских направлений

Детские профильные специалисты

Стоматология для всех возрастов

Широкий спектр лабораторных исследований

Отделение физиотерапии и функциональной диагностики, медицинский массаж

Комплексная диагностика на современном оборудовании
(компьютерная томография, рентген, УЗИ, эндоскопия и др.)

Годовые программы медицинского обслуживания для взрослых и детей

Оформление больничных листов, санаторно-курортных карт, справок в школу и детские сады

Вызов врача на дом



ул. Галактионовская, 157

+7 846 375-99-70

alfazdrav.ru

vk.com/alfazdravsam



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

лицензия № КО-4-0167-59/00589668 от 2 октября 2020 года. РЕКЛАМА.

«Роскошная улыбка — наша территория»

Диана Тренина, основатель и главный врач
стоматологической клиники «Лайф Смайл»

— Почему так много разговоров об улыбке? Кроме того, что это красиво, что еще дает человеку красивая улыбка?

— Мы недавно опрашивали своих врачей, и на вопрос «Какой момент в вашей работе самый счастливый?» большинство ответило: «Когда пациент говорит: „Теперь я снова могу улыбаться. Спасибо, доктор!“».

Улыбка очень важна и для человека, и для окружающих. Во-первых, это мощный коммуникационный инструмент. Все знают, насколько важно произвести первое впечатление, ведь «встречают по одежке». Это правило работает в любых ситуациях: на собеседовании, на первом свидании, на деловых переговорах. Но на самом деле одежда лишь достраивает образ. Прежде всего мы оцениваем, насколько комфортным, легким для нас будет собеседник — об этом нам говорит улыбка или ее отсутствие.

Во-вторых, это психологический фактор. Улыбка придает нам уверенности в себе, поднимает настроение, позволяет транслировать собеседникам сообщение: «У меня все в порядке. Со мной можно иметь дело». Или, если надо,

позволяет скрыть ненужные эмоции, то есть выполняет защитную функцию.

Ну и третий важный фактор: улыбка — показатель здоровья человека. И это как раз наша территория. Состояние зубов напрямую связано с работой пищеварительной, опорно-двигательной и других систем организма. Например, при отсутствии жевательных зубов может болеть голова, шея, спина. Похожие симптомы могут возникать при изменении прикуса. А с возрастом (после 40 лет) меняется не только прикус, но и в целом зубочелюстной аппарат. В результате не в лучшую сторону меняется овал лица, появляются морщины и т. д.

Но спешу всех успокоить, современные медицинские технологии

позволяют многие вещи привести в порядок или восстановить полностью. Главное, не затягивать с визитом к стоматологу.

— К слову о технологиях. Вы применяете у себя цифровой протокол?

— Конечно. Мы применяем полный цифровой протокол. Клиника «Лайф Смайл» изначально создавалась и оборудовалась с учетом последних достижений отрасли. Цифровая обработка дает не только высокую точность, но и существенно ускоряет лечебный процесс, поскольку многие длительные этапы просто исключаются.

Это особенно важно в имплантации, ортодонтии, ортопедии. Например, мы не делаем слепков. Для выполнения протезирования выполняется 3D-сканирование.

ное после неудачного вмешательства в другой клинике). Благодаря внедрению микроскопии появилась возможность лечить гранулемы и кисты без удаления зуба. Даже в стандартном лечении кариеса микроскоп в разы повышает эффективность и обеспечивает долгосрочный результат.

— Ваша клиника позиционируется как «честная стоматология». Почему именно такой выбор?

— Потому что доверие между пациентом и врачом — это половина успеха лечения. А доверие невозможно без честности.

Наши пациенты уверены, что им не предложат ничего лишнего, только то, что необходимо для здоровой и красивой улыбки. Например, не порекомендуют имплантацию, если зуб можно сохранить.



Пациент еще и заранее видит, каким будет результат лечения. Ортопедическая конструкция создается точно по цифровому шаблону.

Также с помощью компьютерного моделирования создаются капы и элайнеры для исправления прикуса, которые в большинстве случаев позволяют отказаться от традиционных брекет-систем.

Наши доктора работают с применением дентального микроскопа. Индивидуально настроенный аппарат незаменим при осмотре полости рта, позволяет безупречно проводить лечение корневых каналов зуба (в том числе повтор-

Или не будут использовать более дешевые материалы и сокращать протокол, если пациент пришел «по акции». Мы всегда сообщаем полную стоимость до начала лечения, именно полную со всеми возможными вариантами. Решение всегда остается за пациентом.

Мы всегда оформляем весь пакет документов (договор и т. п.), который позволяет получить гарантийное лечение или компенсировать 13% НДФЛ.

То же касается и ценообразования. Мы не ставим задачу получить 200% рентабельности, но мы хотим, чтобы пациенты нам улыбались как можно чаще.

Life
smile

г. Самара,
пр-т Кирова, 322а,
корпус 6, помещение 10
+7 846 211 05 04
lifesmile-samara.ru



Бутоника

цветы и кофе

Бутоника — компания с искренним сервисом, которая создает стандарты красоты в цветах и помогает дарить счастье людям!

5 лет создаем букеты и композиции, которые впечатляют!



Разрабатываем и реализуем концепции под любой запрос, оформляем мероприятия и помещения любого масштаба: от мероприятий регионального значения до свадеб с миллионным бюджетом — для нас нет ничего невозможного. Создаем букеты и подарки в корпоративном стиле компаний с фирменным брендированием.

Гарантия на цветы 3 дня. Бесплатная доставка за 60 минут по всему городу. Индивидуальные условия для юридических лиц.



г. Самара, ул. Ново-Садовая, 4



+7 937 989-03-74



бутоника.рф

РЕКЛАМА

Составляющие стиля

Женщины-профессионалы умеют четко структурировать время и выбирать наиболее оптимальные средства для достижения результата. Также они прекрасно понимают, что их внешний вид — это визитная карточка их бизнеса. Именно поэтому они умеют выглядеть превосходно, затрачивая на уход минимум времени. В чем секрет, они рассказали в блиц-интервью.

ОЛЬГА МУРЗИНА

Владелица
клубного
пространства
«Своя среда»



— Что стоит на вашем туалетном столике?

— Обязательно — духи с розовым жасмином в составе, причем от самых разных производителей. Из косметических средств я предпочитаю крема Chanel и Estee Lauder. Но обычно на моем столике огромное число всего: я и сама покупаю много новинок, что-то мне дарят, про некоторые вещи мне даже сложно вспомнить, откуда они у меня.

— Что всегда с собой в косметичке?

— Обязательно универсальная матовая бежевая помада. Я предпочитаю естественный макияж, в основе которого мой неизменный фаворит — тональный крем Armani Maestro.

— Какие процедуры делаются ежемесячно?

— Я люблю уходовые процедуры, особенно массажи лица и тела, но делаю их гораздо чаще, чем раз в месяц.

— Что делается для поддержания формы раз в год?

— Ежегодно я кардинально меняю образ. Последнее преображение произошло буквально на днях: из блондинки я начала переход в темный тон. Пока выкрасила в темный корни волос, но уже пришлось поменять полностью гардероб с ярких цветов на более сдержанные тона.

— Ваши роскошные украшения впишутся в новый образ?

— Конечно! Они универсальные! Я и сама их люблю, и люди всегда обращают на них внимание.

**АЛИНА
АВРАМЕНКО**

Основатель
Самарского сервисно-
визового центра



- Что стоит на туалетном столике?
— Винтажная шкатулка и первая поделка сына для меня на 8 Марта. Ну и любимый крем от Babor.
- Что всегда с собой в косметичке?
— Помада Estee Lauder и парфюм Under one umbrella в мини-объеме.
- Какие процедуры делаются ежемесячно?
— Ежемесячно делаю чистку лица и уход у своего косметолога. Если время позволяет, прохожу процедуру плазма-лифтинга в салоне Queen beauty salon или Geneo+ в салоне Babor. Тело балую спа-процедурами или массажами.
- Что делается для поддержания формы раз в год?
— Раз в год я прохожу курс поддерживающего лечения у остеопата доктора Коваленко. А во всем остальном я стараюсь поддерживать свой организм и лицо регулярно, так как если делать это раз в год — эффекта не будет.

ЕЛЕНА КУРДЮКОВА

Создатель
и креативный
директор агентства
«Перспектива»



— Что стоит на туалетном столике?
— Любимые ароматы: «Молекула» 1, 2 и 4.

— Что всегда с собой в косметичке?
— Средство для очищения кожи и тональное средство, все от бренда Vabot. И красная помада на особый случай.

— Какие процедуры делаются ежемесячно?

— Каждый месяц я уделяю внимание уходам: для волос от Lebel и HydraFacial для лица. Маникюр и педикюр – обязательно раз в две недели. Каждую среду хожу на массаж. Уже год, без пропусков и каникул, дважды в неделю посещаю занятия по пилатесу с тренером.

— Что делается для поддержания формы раз в год?

— Нет волшебных пилуль и процедур, которые делаются раз в год. Только любовь к себе и постоянная забота рожают прекрасную форму. А еще говорят, что мы сейчас — это наше отношение к себе 10 лет назад. По этому принципу я и живу, спорт и регулярные процедуры для лица и тела постоянно присутствуют в моей жизни уже 20 лет. Поэтому, наверное, вопрос не в конкретных процедурах, а в отношении к себе.



Салон красоты «Аркада»

Mediostar Next Pro

немецкий диодный лазер

Приглашаем вас на услуги

Лазерная эпиляция

- эффективная, комфортная и безопасная процедура
- абсолютная безболезненность
- безопасна для всех фототипов

Лечение акне

- сокращается количество воспалительных элементов
- выравнивается тон лица и структура
- уменьшается вероятность образования новых элементов

Лазерное омоложение

- подтянутость кожи лица
- улучшение цвета кожи
- разглаживание мелких морщин и уменьшение их глубины
- улучшение общего состояния кожи
- сокращение пор
- выраженный лифтинг



Самара, ул. Солнечная, 30

+7 846 372-50-10

+7 917 140-18-62

www.arcada-samara.ru

САЛОН
Аркада
КРАСОТЫ

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО41-01184-63/00616738 ОТ 13.09.2022 | РЕКЛАМА

Выходные с пользой в коттеджном поселке «Моя Ильинка»

Коттеджный поселок «Моя Ильинка» — это место, где созданы уникальные условия для активного отдыха, разнообразного досуга и роскошной загородной жизни



Комфортная загородная жизнь — изначально было основной концепцией коттеджного поселка «Моя Ильинка». Здесь широко и дружно отмечают традиционные праздники: Новый год, Масленицу, День семьи, любви и верности, день рождения поселка и другие.



Уже два года каждую неделю для жителей и гостей поселка проходят разнообразные увлекательные мероприятия выходного дня. Проводятся психологические мастерские, бизнес-завтраки, творческие и практические мастер-классы, где каждый сможет найти вариант досуга по душе.

Каждый выходной жители собираются на интересные тематические встречи с лучшими спикерами города, куда могут пригласить и своих гостей совершенно бесплатно.

Темой общения в субботу, 4 февраля, стало здоровое питание и сохранение молодости. Живя за городом, на природе, среди активных соседей, особенно хочется сохранить силы для участия

в общественной жизни и динамичного отдыха.

В этот раз эксперты рассказали гостям встречи все о правильном питании и эндоэкологии, а также познакомили с правильным и вкусным рационом всех участников мероприятия, благодаря дегустации от сервиса по доставке правильного питания Yummy Food.

Мария Урбанович — специалист по модификации образа жизни и немедикаментозному оздоровлению Health Coach и Life Style. Эксперт назвала свое выступление «Превентационный рацион питания». Она рассказала, как сохранить молодость, защитить себя от вирусов и что съесть, чтобы оставаться стройной.





Второй эксперт — Юрий Устинов, врач-терапевт, ведущий специалист центров восстановления здоровья Ольги Устиновой, автор 12 статей и научных работ по эндоекологии — постарался пересказать их простым и понятным языком, чтобы каждый смог разобраться в вопросе «Влияния эндоекологии на все аспекты современной жизни». Он объяснил, почему гормоны правят миром и нашей жизнью. Доктор поделился советами о процедурах очищения организма, а также ответил на вопросы гостей.

Основатель сервиса по доставке правильного и полезного питания Yummy Food Татьяна Полетаева рассказала, как легко ввести привычки по правильному питанию в жизнь, и предложила гостям аль-

тернативу привычным сладостям и снекам, познакомив аудиторию с полезными, вкусными и низкокалорийными блюдами, которые утолят аппетит без вреда для талии и здоровья.

Небольшая лекция быстро переросла в живое общение, ведь в этот раз затронули тему, которая живо волнует каждого. Вне зависимости от возраста и образа жизни мы хотим оставаться привлекательными и здоровыми. Когда вокруг столько интересных дел и возможностей для самореализации, болеть и стареть просто некогда!

После таких встреч и знакомства с инфраструктурой поселка гости Ильинки часто задаются вопросом, как перебраться из городской суеты в симпатичный и дружелюб-

ный коттеджный поселок. Для всех таких желающих жить в гармонии загородного мира в Ильинке проводят экскурсии по коттеджному поселку.

Как правило, после мероприятий в Ильинке у гостей не остается сомнений, что жизнь за городом — это прежде всего комфортная среда с высоким уровнем социальной активности. У них появляется желание стать жителем коттеджного поселка и наслаждаться всеми прелестями жизни на природе с городским комфортом.

Разнообразные по содержанию мероприятия проходят в Ильинке каждые выходные. Посетить их можно совершенно свободно, а расписание узнать в социальных сетях Ильинки.



 ilyinka63.ru

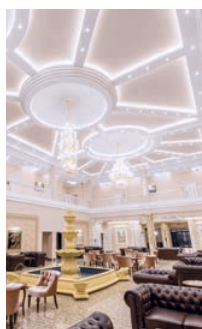
 +7 846 205-44-99, 221-00-08

РЕКЛАМА

Не нужно уезжать из страны

Роскошный и доступный отдых в Сызрани

Сызрань и ее окрестности становятся все более популярным направлением для отдыха туристов из Самары и других регионов страны. Но во многом прелесть заповедной Усы и реликтовых сосновых боров на ее берегах — в их удаленности от областной столицы. Насладиться отдыхом в коротком однодневном путешествии будет сложно, и туристы ищут интересные места для размещения в этом районе.



Для кого комфорт на первом месте, отель CASCADE 4* в Сызрани — самый очевидный выбор. Неслучайно его выбирают для проживания члены официальных делегаций, приезжающих в Сызрань, высокопоставленные гости местных предприятий, все звезды, гастролирующие в городе. В его пользу говорит не только самая высокая для города звездность отеля, но и уникальное расположение. При этом отелю удастся сочетать высокий уровень обслуживания с приятными ценами на проживание.

Летом отель предлагает гостям собственный причал и террасу, оборудованную для комфортного загара шезлонгами и зонтиками. Круглый год из отеля приятно прогуляться по вновь благоустроенной набережной, можно дойти до уникального Сызранского Кремля, объекта культурного наследия федерального значения.

CASCADE поражает гостей роскошными интерьерами и безупречным уровнем сервиса. Благодаря этому отелю, путешествуя по области, притязательные гости чувствуют себя в комфорте мирового класса.

Расположенный в экологически чистой зоне Сызрани, на излучине рек, отель предлагает гостям удивительные виды из окон прямо на широкую гладь воды, равных которым в Самарской области немного.

Просторные номера с дизайнерским ремонтом оснащены всем необходимым для комфортного пребывания: удобными зонами отдыха, мягкими кроватями, качественными косметическими наборами, халатами, тапочками и белоснежными полотенцами.

Для бизнес-путешественников номера оборудованы рабочим местом и чайно-кофейными принадлежностями. На всей территории отеля доступен беспроводной интернет.

Отель предлагает значительные скидки на проживание для больших групп организованных туристов.



9,4 ОЦЕНКА ГОСТЕЙ
ПО ВЕРСИИ 101 HOTELS

Не важно, в каком формате вы планируете маленькое путешествие в Сызрань: с семьей, по делам, на романтический уикенд или тур выходного дня, многофункциональный комплекс CASCADE станет идеальным вариантом размещения.

Здесь вас ждут 68 номеров разных категорий, конференц-зал, банкетный зал на 180 гостей, просторная фитнес-зона, Wellness & Spa с сауной и хаммамом, бассейном и джакузи, большой охраняемый паркинг.

Для проведения свадеб доступен не только банкетный зал, но и уютный ресторан отеля, причем стильная зона для выездной регистрации на берегу Волги предоставляется молодоженам в подарок.

CASCADE организует гостям по запросу экскурсии по городу,

«ЛУЧШИЙ ГОРОДСКОЙ ОТЕЛЬ»
НАГРАДА МИНИСТЕРСТВА ТУРИЗМА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

православные туры по местным святыням, санаторно-курортное лечение, которое гости могут проходить на базе местного санатория.

При отеле работает ресторан волжской кухни с огромным разнообразием блюд из самой свежей речной рыбы. В летнее время на причале открыто кафе, где можно отведать знаменитых сызранских раков.

Несколько месяцев назад в отеле началась новая жизнь, он превратился в центр культурных развлечений для гостей и местных жителей. Здесь еженедельно проходят творческие вечера и арт-ланчи, танцевальные вечеринки, мастер-классы по живописи и рукоделию.

Совсем скоро бутик-отель CASCADE откроет свои двери в Сочи.

ГОСТИ ОТЕЛЯ МОГУТ ОТДОХНУТЬ В АКВАПАРКЕ «ПАРУС»

Единственный в Сызрани аквапарк — это прекрасное место для отдыха всей семьей в любое время года!

Большой закрытый бассейн с панорамными окнами на Волгу и Сызранку, водные аттракционы, водяные горки, джакузи и гидро-массаж, фонтаны, бассейн под открытым небом, детский водный городок «Лагуна», финская сауна, хамам, солярий, открытая летняя терраса с пляжными шезлонгами и зонтиками гарантируют незабываемый отдых.

По четвергам и пятницам аквапарк предлагает скидку 20% для льготных категорий граждан и членов их семей, в том числе инвалидов, многодетных, семей военнослужащих, участников СВО.

Перекусить после водных процедур, заказать свежавыжатый сок, кофе или коктейль можно прямо здесь.

Гости отеля «CASCADE» отдыхают в аквапарке на специальных условиях.



Аквапарк



Сызрань,
ул. Дамбовская, 1

+7 8464 37-30-02
+7 8464 37-30-99

cascade-hotel.ru



КОСМА [®]
ОПТИКА

СКИДКА
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ
ЖУРНАЛА*

15
%

НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ

оправы и очки из Европы

Космиров Сергей Витальевич —
исполнительный директор
Семейной клиники «Косма»,
генеральный директор сети салонов
оптики «КОСМА», председатель Комитета
по здравоохранению Клуба Директоров
Самарской области, кандидат
социологических наук, MBA

Акция действительна до 31.05.2023

Самара, 5-я просека 99Б,
Ново-Садовая 106Б
тел. (846) 212-98-20

Новокуйбышевск, пр. Победы, 1ж,
ТРК «СитиПарк», сек. 113,
напротив Л'этуаль
тел. (84635) 57-100

kosma63.ru
vk.com/kosma63

Весь мир театр, и дети в нем актеры

«Конфетное дерево» — уникальный детский сад, где воспитание сочетается с обучением первым навыкам театрального искусства. С самого нежного возраста дети здесь учатся общаться через творчество, познавать мир через лучшие литературные произведения, выражать себя.



В русских дворянских семьях домашние театральные представления были любимым занятием детей и взрослых, которые помогали в веселой игровой форме учить и воспитывать детей. Современные родители часто не имеют времени на то, чтобы ставить домашние представления, но тут на помощь приходят педагоги из «Конфетного дерева». Именно театральное искусство в этом дошкольном учреждении с первого дня существования выбрали как свой профиль, уникальный для Самары метод учить, играя.

Воспитатели заметили, что благодаря театру им удастся шире и быстрее развить интересы и способности ребенка. Дети становятся более любознательными и решительными, легче усваивают информацию и проще общаются, развиваются их речь, интеллект, способность понимать и выражать эмоции. Дети учатся трудолюбию и логике, развивают волю и системный подход к занятиям, которые потом очень помогают им в школе.

У ребенка развиваются умение комбинировать образы, интуиция,



СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВА, ДИРЕКТОР И ОСНОВАТЕЛЬ СЕТИ ДЕТСКИХ САДОВ «КОНФЕТНОЕ ДЕРЕВО»:

— У вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление. А чтобы оно было ярким и запоминающимся, нужно уметь привлечь к себе внимание с первой минуты. Большинство из нас для этого приходится во взрослом возрасте проходить курсы и тренинги, работать над собой, кому-то — обращаться к тренерам и психологам.

Каким вы видите своего ребенка в будущем? Умным, успешным, активным, популярным, общительным или замкнутым, погруженным в себя? Конечно, интроверта не превратить в артистическую личность, но уже сейчас, пока малыш еще похож на чистый лист бумаги, можно помочь раскрыть его потенциал и развить эмоциональный интеллект.

Этому не научат «Тик-ток» и даже «правильные» советские мультики или добрые народные сказки. Вашему ребенку нужно живое общение с родителями, педагогами и сверстниками.



смекалка и изобретательность, способность к импровизации.

Опыт игры на сцене в таком юном возрасте не даст зародиться комплексам и стеснительности. Напротив, через творчество ребенок раскрепощается и обретает веру в себя.

Мы советуем родителям дома всячески поддерживать увлечение ребенка: просить его выступить перед родными на домашних

праздниках, поделиться впечатлениями после спектакля, рассказать о своем персонаже и смысле всей постановки. Желательно, чтобы жизнь малыша вне садика была такой же яркой и насыщенной — ходите вместе в театр на представления для малышей, на городские праздники, в музей, — говорит Светлана Николаева, директор и основатель сети детских садов «Конфетное дерево».



ВИКТОРИЯ МАКАГОН, МАМА АЛЕШИ:

— Мы очень счастливы, что наш сын посещает детский сад «Конфетное дерево»! Это уникальная возможность с самого раннего детства получить опыт участия в театральных постановках с режиссером и профессиональным музыкантом! Стоя на сцене в роскошных костюмах, дети чувствуют себя, как в сказке наяву!

ЕЛЕНА ГЕЦАРОВА, МАМА ЕСЕНИИ:

— Моей малышке всего два года, и она пока не участвует в постановках. В спектаклях дети играют в «Конфетном дереве» начиная с 3 лет. Но хочу сказать, что мы выбрали этот садик не только из-за театра. Светлана Игоревна и воспитатели вкладывают душу в свое дело. Ребенка ведешь в сад, как домой. Ребенок никогда не голодный, не брошенный. Мы начинали ходить в другой сад, и нам есть с чем сравнить. Есения, как только слышит про сад, раньше меня уже собирается и бежит туда.

ПАУЛИНА НОСОВА, 4 ГОДА:

— Мне очень нравится театр! В спектакле я играю Спящую принцессу. Ее играть несложно: нужно просто спать. Я лежу с закрытыми глазами и совсем-совсем не подсматриваю!



детский сад

Ленинская, 302
Томашевский тупик, 3
Отважная, 31



+7 846 274-24-13
+7 902 374-24-13

Самарский бренд покоряет Россию

Удобная, практичная одежда, сшитая по индивидуальным меркам и созданная в Самаре, становится популярной по всей стране



Ольгу Канаеву еще в детстве научила шить ее бабушка. Всю жизнь она шила для себя и семьи, и хотя друзья часто просили, она долгое время отказывалась шить на заказ. О новом деле она задумалась во время второго декрета и решила сменить работу в индустрии красоты на не менее прекрасное и любимое занятие.

Ольга получила дополнительное профессиональное образование и начала шить подругам и подружкам подружек. Получалось так удачно, что клиентская база начала стремительно расти. В то время Ольга Канаева шила одежду любых стилей, из любой ткани, сама подбирала в магазинах материал, потому что клиенты абсолютно доверяли ее вкусу и мастерству.

— Но спрос так вырос, что моих рук стало не хватать, — рассказывает Ольга Канаева. — Тогда я наняла еще мастериц-надомниц и перешла от индивидуальных заказов к созданию линеек продукции. Готовую одежду собственного производства размещала в разных самарских шоурумах.

Примерно тогда же я решила начать работать с трикотажем, стала шить футболки, спортивные костюмы и одежду в стиле спорт-шик. Мы работаем только с трикотажем премиального качества из Турции, который отлично показывает себя в носке. Но наш костюм будет служить годы, некоторые наши покупатели даже жалуются в шутку, что уже хочется новый костюм, а старый еще не сносился. Наши клиенты — люди, для которых важное значение имеет вопрос безопасности окружающей среды. Они ценят, что наша одежда создается из натуральных, качественных и комфортных тканей, произведенных без вреда для экологии.

С началом пандемии пришлось срочно перестраиваться из-за закрытия торговых центров. Производство и продажи снова начали вести из дома и эффективно освоили торговые онлайн-площадки. Муж Ольги, потерявший работу в пандемию, тоже пришел в семейный бизнес.

— Сейчас у нас больше покупателей по стране, чем в Самаре, — делится Ольга. — У нас редкое



преимущество — мало кто работает по индивидуальным меркам, отшивая серийный ассортимент. Мы же все свои костюмы, платья, комбинезоны шьем с учетом индивидуальных мерок, которые снимает консультант в магазине или сам клиент дома под руководством нашего специалиста.

Первое время мы даже позиционировали себя как создателей костюма-конструктора, когда клиент сам выбирал набор деталей, которые ему нужны. Получалось совершенно индивидуальное изделие. Индивидуальный подход не сильно отражается на цене — переплата в этом случае не больше тысячи рублей.



Во время пандемии я поняла, что сделала очень правильный выбор. Люди, перешедшие на удаленный формат работы и расслабленный до предела дресс-код, не стремятся возвращаться к формальному костюму. Когда сейчас я надеваю одежду из более стабильной ткани, уже не чувствую себя абсолютно комфортно, мне все мешает, сковывает. Но в то же время уже не хочется, чтобы одежда была чисто спортивная.

Мне стали приходить в голову комфортные модели костюмов и платьев, которые очень хороши для ежедневной носки, тем более когда есть дети и нужно постоянно двигаться.

OLGA KANAeva BRAND — это удобная одежда для женщин, мужчин и детей на любой сезон. Кроме того, Ольга активно работает с корпоративными клиентами, создавая фирменные футболки и худи для крупных и небольших компаний.

— Мы можем отшить мерч для сотрудников крупного предприятия или пошить одежду для семейного праздника или дружеской вечеринки. Нижней планки заказа для нас не существует. При этом все они будут сшиты по индивидуальным меркам.

Ольга не боится сложных и нестандартных задач. У компании был опыт создания одежды для людей с ограниченными возможностями, где пришлось сконструировать брюки специальной посадки.

Ассортимент бутика постоянно растет. Теперь кроме одежды здесь можно купить вязанные вещи, обувь, кожаные изделия и украшения, сделанные в Самаре.

Локация: салон модных интерьеров Grand Ville

МУАН: Салон красоты «Аркада»

Весеннее преобразование

Последний месяц зимы начался со встречи участниц женского клуба «Коммерсантъ». В уютной атмосфере клубного пространства «Своя среда» на 9-й просеке дамы смогли приятно пообщаться и обсудить актуальные проблемы.

ДЕЛОВЫЕ женщины Самары, лидеры beauty-индустрии города, известные доктора поговорили с профессионалами о том, что всегда волнует женщин в преддверии весны — о красоте и здоровье.

Beauty-day уже стал для многих любимым местом, где можно обсудить вопросы качества жизни и разные приятные женские мелочи.

Темы, которые обсуждали в этот раз, были связаны со здоровьем спины и суставов, правильным похудением и поддержанием гармоничной формы, актуальными тенденциями моды, новинками косметологии.

Главный врач клиники «Доктор Ост» Владимир Мужиллов рассказал, откуда берутся проблемы с позвоночником и какие современные методики восстановления применяются в Самаре.

Владелица СПА-салона CHERRY Мария Чиркова дала гостям советы по основам правильного похудения без вреда для здоровья, детоксикации организма и необходимых обследованиях для людей со «стоячим» весом.

Ирина Жирнова, амбассадор клиники «Ренессанс Косметология», вместе с командой развеяла мифы, которые до сих пор существуют вокруг эстетической косметологии, и развеяла страхи пациентов. Гости вечера смогли задать интересующие вопросы о современных методах поддер-

жания красоты и здоровья в современных условиях и ограничениях. Им презентовали премиальную линейку ухода Phyt's, в составе которой только ценные органические ингредиенты. Французский бренд предлагает уходы в индивидуальной упаковке-блистере, которая идеально подходит под запрос клиента и целиком расходуется во время процедуры. Протестировать средства и убедиться в их эффективности все желающие смогли прямо во время мероприятия.

Весеннее настроение помог создать показ моделей коллекции одежды премиум-класса от дизайнера Александра Богданова. Нежные оттенки и комфортные силуэты одежды просто созданы для прогулок под нежным весенним солнцем, по приморским бульварам и цветущим набережным.

Обувь для показа была предоставлена австрийским премиальным брендом HÖGL, который вот уже почти 90 лет дарит своим обладательницам незаменимые комфорт, качество, стиль и статус.

Предугадать, какой будет предстоящая весна, гостям помог индивидуальный прогноз от таролога Ольги Куц.

Вечер по традиции завершился розыгрышем призов, и как обычно ни одна гостья не ушла без маленького приятного сувенира.

Партнерами вечера стали клиника «Ренессанс-косметология», магазин австрийской обуви HÖGL и вода Turan.



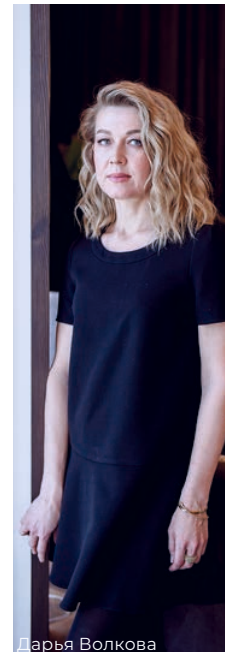
Валерия Аксанова



Екатерина Кудалева



Елена Шатохина



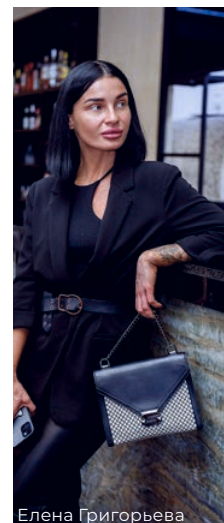
Дарья Волкова



Вера Власова



Диана Тренина



Елена Григорьева



Владимир Мужиллов



Ольга Подковырова



Елена Булатова



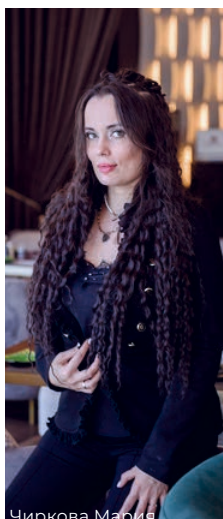
Юлия Романеева



Карина Багаева



Ирина Жирнова, Наталья Синицина, Дания Сидорова



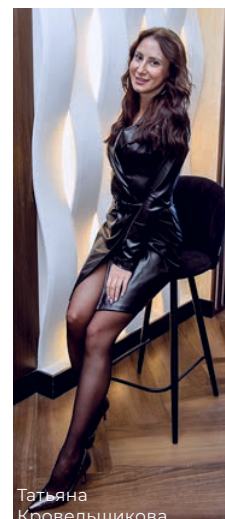
Чиркова Мария



Показ новой коллекции от Alexander Bogdanov



Алена Демина



Татьяна Кровельщикова

ФИТНЕС-КЛУБ
НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

miltronic

Принципиально другой вид тренинга

- Технологичные тренажеры
- Персональный тренер включен в стоимость
- Ежемесячный анализ состава тела InBody

- Smart-карта со статистикой тренировок
- Три раза в неделю по 35 минут
- Нет очередей



**Перейдите на сайт
и запишитесь на бесплатную
тренировку по QR-коду**

Самара, ул. Самарская, 161
+7 846 300 43 73
info@mymiltronic.ru

РЕКЛАМА



САЛОН КРАСОТЫ BLACK DIAMOND BEAUTY В ОТЕЛЕ ЛОТТЕ САМАРА

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СЕРВИС
КОСМЕТИКА МИРОВЫХ БРЕНДОВ
ВЕДУЩИЕ ЭКСПЕРТЫ КРАСОТЫ



BLACK DIAMOND