

Стиль

ДРАГОЦЕННОСТИ 44 ЧАСЫ 45 КРАСОТА 50



У Fabiana Filippi готов гардероб для звезд белых ночей

Основатели марки Fabiana Filippi братья Марио и Джакомо Филиппи Кочетта по-итальянски категоричны: они работают не в угоду трендам! Никакого millennial pink и карнавального оверсайза! И как это обычно бывает с теми, кто не гонится за сиюминутными модами, команда бренда придумывает действительно вневременной дизайн. Свитер из умбрийского кашемира, бомбер из жатого льна и платье с традиционным кружевом «сангалло» — все это в бежевых, белоснежных и пыльно-розовых оттенках — мы приготовили для долгих летних прогулок. fabianafilippi.com

Capture in Motion
AKILLIS

Титановые шестеренки с черными бриллиантами весом в почти 0,4 карата скользят независимо друг от друга над гладью розового золота.



Balmain



«Авангард»
«СМОЛЕНСКИЕ БРИЛЛИАНТЫ»

2,5 карата облепили ювелирный монумент архитектурной мечте — башне Татлина. В памятнике III Интернационалу вращаться должны были стеклянные здания внутри стальной спирали, а в серьгах из белого золота колокольным языком колышет грушевидный бриллиант.



Dries Van Noten



УЧАСТНИКИ ДВИЖЕНИЯ

Запрещенный прием: детали украшений качаются, как маятник гипнотизера. Теряем контроль.

The Other Mirror of Me
SERGIO BUSTAMANTE

Если энергично шагать в этой подвеске ручной работы мексиканского ювелира, то серебряные самородки сами будут падать в ладонь из того же материала.



Simone Rocha



Gucci

Happy Hearts — Golden Hearts

CHOPARD

У агента 007 со времен «Голдфингера» кармическая связь с драгметаллом. Теперь она есть и у девушки Бонда: в ее честь о сердце из розового «этичного» золота бьется круглый подвижный бриллиант.

Barco de Perla
MARY MELODY

Серебряные шайбы на колесе из каучука плюс две натуральные жемчужины — мобильная конструкция сережек и в пир, и в мир.



Divas' Dream Peacock
BVLGARI

Под кусочком настоящего пера, врезанного в 37-миллиметровый корпус из розового золота, бьется мануфактурный калибр BVL191 с автоматическим заводом. Остальной обвес вполне в павлиньем характере: бриллианты по ободку, рубеллит на заводной головке, ремешок из кожи аллигатора.



DB25 Quetzalcoatl
DE BETHUNE

Пернатый змей скручивается в центре площадки, окруженной двенадцатью пирамидами, и указывает головой и кончиком хвоста на часы и минуты. Калибр с ручным подзаводом сохраняет Кетцалькоатлю на эти телодвижения шестидневный запас энергии.



Dolce & Gabbana



Marni



Hermes

ЛАЙФ В ХАКИ

Кто прячется в сельве и мальве? С тропическим приветом — новые часы.



BRS Green Camo
BELL & ROSS

Как альпиец, заброшенный в джунгли, камуфляжный трехстрелочник в сатинированном стальном корпусе с бриллиантами абсолютно уверен в себе. Вместо швейцарского ножика у него армейский бэкграунд и безотказный кварцевый механизм.



Conquest V.H.P.
LONGINES

Стальной трехстрелочник Longines с вечным календарем перепрыгнул на кожаный ремешок цвета мангровых зарослей. Спокойно ходим с ними по Африке гулять: стрелки и метки с покрытием SuperLumiNova позволяют делать это даже ночью, а 43-миллиметровый корпус не боится повышенной влажности.

Freelancer
RAYMOND WEIL

«Парижские гвозди» на циферблате нового Freelancer бурно зазеленели, а индексы остались ярко-серебристыми. Открытое колесо баланса с мостом открывает обзор на движение калибра RW1212.

HydroConquest по-дайверски плотно застегнут: у него завинчивающиеся заводная головка и задняя крышка, а bezель вращается только в одну сторону.



**Керамические,
стальные,
с самоцветами —
весной все здоровые
часы растут
и зеленеют!**

Longines | The HydroConquest Boutique Edition

Дайверский трехстрелочник селекционеры из Сент-Имье выводили в самых разных окрасах — в черном, как Северный Ледовитый полярной ночью, синем, как Атлантика у Кабо-да-Рока, и сером, как зимняя Нева. Настало время Амазонки! Глубоководный механизм (водостойкость до трехсот метров) с автопод заводом и кремниевой пружинной баланса упакован под циферблат из ярко-зеленой керамики с вертикальным сатинированием.



Дайверская шкала на керамическом bezеле нанесена патентованным сплавом Ceragold.

Omega | Seamaster 300 Malachite

Отсчет полугода до перенесенной премьеры бондианы отмеряем тихим (и слегка сердитым) тиканьем сертифицированного хронометра из коллекции, особенно уважаемой агентом 007. Молчание в этом случае и правда золото: умнейший механизм с коаксиальным спуском охраняют драгоценный корпус и малахитовая пластина родом из Южной Африки. А кожаный ремешок цветом и тиснением намекает на ямайских крокодилов, с которыми Бонд коротает время в начале фильма. Подождем и мы.

ПРАВИЛА СТИЛЯ

Ruelle17 – один из первых магазинов-ателье для деловых женщин в Уфе. Здесь можно приобрести готовые изделия или заказать индивидуально пошив нарядов, отвечающих вашему стилю и образу жизни, подобрав для них эксклюзивные ткани и фурнитуру. Подробности мы узнали у основателя проекта Елены Соколовой.



Ruelle17 – уникальное место. В ателье можно приобрести готовые изделия из базовых коллекций, пополняемых каждый сезон, или заказать понравившуюся модель из любой другой ткани с новыми элементами. Это могут быть как повседневные, так и праздничные вещи. Можно просто прийти за тканью и фурнитурой, каких вы не найдете больше нигде. А если впереди особое событие, мы разработаем и сошьем для вас эксклюзивный наряд. Дизайн изделий разрабатывает наш конструктор-модельер, исходя из пожеланий клиента, а также особенностей фигуры и образа жизни заказчика. **Мы используем отработанные базовые лекала,** которые редактируем под фигуру индивидуально. Также у нас можно отремонтировать или подогнать под фигуру ваши любимые наряды из домашнего гардероба.

В АТЕЛЬЕ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ИЗДЕЛИЯ ИЗ БАЗОВЫХ КОЛЛЕКЦИЙ

Услуги магазина-ателье актуальны для всех девушек, ценящих качество, время и деньги. В Ruelle17 вы сможете получить идеальное изделие, которое подчеркнет достоинства и надолго станет незаменимым элементом гардероба. **У нас представлена внушительная база тканей итальянского производства.** Есть материалы на любой вкус. Мы также работаем с тканями, которые приносят для изготовления наши клиентки. Используем зарубежное оборудование, которое позволяет выпускать изделия высочайшего качества. У всех сотрудников большой стаж работы в легкой промышленности – на индивидуальном и серийном производстве. В штате работают конструктор-модельер, портные и продавцы-консультанты.



RUELLE 17

FASHION ATELIER | STORE

«Арт-Квадрат»,
ул. Чернышевского, 88/1,
тел. 8 (347) 294-55-17
© ruelle_17

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ правильной обуви

- выполнена в современном и ярком дизайне
- комфортная и практичная
- обеспечивает физиологическое положение стопы



пр-т Октября, 107 • ул. Королева, 2
ул. Ленина, 84 • ул. Менделеева, 130
ул. Правды, 20 • ул. Российская, 15
ул. С. Перовской, 38,

farmlend.ru
ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ

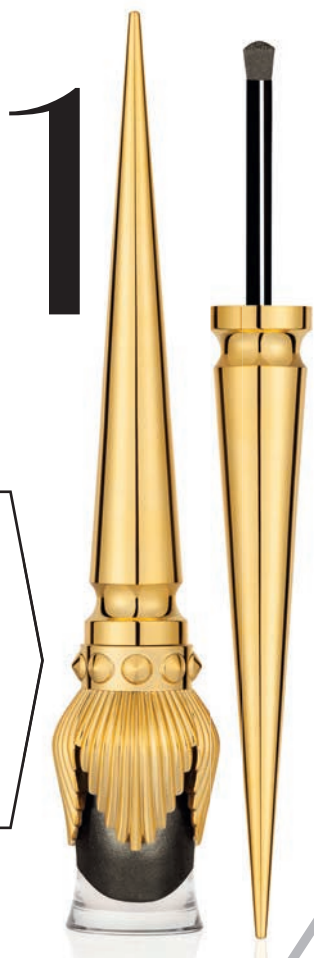
8 800 550 03 93

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
Farmlend.ru - сервис по поиску и бронированию лекарств и иных товаров. Не является публичной офертой. Дистанционная продажа товаров не осуществляется.

КРАСОТА

БЬЮТИ-РЕДАКТОР «СОБАКА.RU» ИЗУЧАЕТ ЯПОНИСТИКУ НЕ НА ОНЛАЙН-КУРСАХ И СТРИМАХ ИЗ ЭРМИТАЖА, А ПО ВЕСЕННИМ ПАРФЮМАМ И ПОМАДАМ.

МАСТ-ХЭВ



В коллекции *Les Yeux Noirs* есть тушь с лаковым финишем, жидкие подводки (тоже лаковые), карандаши для глаз и бровей.

Тени для век, Christian Louboutin Beauty

Что бы ни делал Кристиан Лубутен, у него все равно получается шпилька. На этот раз — с интересным наполнителем. Под золотой вытянутой ракушкой можно разглядеть тени *Tare à L'oeil* («бросаться в глаза» по-французски) — матово-нюдовые и металлик. Гелевая текстура на масляной основе плюс плотная кисточка с длинной рукояткой устроили бы даже По-краса Лампаса. Так что по крайней мере с фигурной стрелкой на веках обязаны справиться и мы!



Аромат Explicite, Ex Nihilo

Если парфюмерная вода многозначительно представляется как Явная из рода Запретных (*Explicite*, коллекция *Les Interdites*), то ждать стоит восточно-цветочную леди-вамп с амброй и ванилью. Однако Явная, помимо игр в соблазнение, уважает риск: в ее пирамиде ярко звенит ландыш — пробуем угадать с слоттера, краснокнижный или нет.

4

Аромат Mickey's Blood, Yan Frolov

Петербургский кощунник Ян Фролов дождался, пока отгремят чествования столетнего юбилея Микки Мауса, и пустил мультветерану кровь. Оказалось, что она пахнет ушедшим детством: «кока-колой» из металлической банки и малиново-персиковой жвачкой.



2



Крем White Caviar Extraordinaire, La Prairie

Кроме обещанного икорного экстракта, который воздействует на collagen и укрепляет кожу, новый крем фиксирует нежную зону угнетением фермента, ответственного за выработку меланина. То есть кругов под глазами не будет ни фиолетовых, ни желтых, ни серых.



Помады Rouge G, Guerlain

Цветение сакуры в этом году показывают в Ботсаду, на Литейном и на коллекционных Rouge G. Стихи двух новых оттенков насыщенного розового (теплого №62 и холодного №63) украшены тисненым цветком вишни, а сами футляры *Fancy Blossom* и *Simply Cherry* — крошечные японские гравюры в жарге *катё-га*.



Рабочая группа в составе шампуня, кондиционера, сыворотки и ампул *Genesis* — клетки эдельвейса, имбирный корень и 1,5%-ный аминексил

6

Укрепление волос Genesis, Kerastase

Стресс, карантин, самоназначение БАДов и витаминов — идеальный план, чтобы расстаться с собственной шевелюрой. Из Парижа телеграфируют: во-первых, без паники. Терять до ста волос в день — это норма. Во-вторых, теперь есть спасительная гамма средств, которая к тому же отлично пенится и пахнет не аптекой, а бергамотом с базиликом.



Преображение в стиле LA FRENCH!

La French – философия стремления к совершенству, тонкая игра оттенков, контрастов и многогранных бликов. La French – это новая услуга окрашивания, которая позволяет любой женщине меняться с каждым приходом в салон, оставаясь при этом самой собой.

Эксперты L'Oréal Professionnel разработали эксклюзивную технику, благодаря которой цвет волос приобретает глубину. В этой технике два разных оттенка соединяют для создания многогранного цвета с множеством нюансов.

Команда стилистов флагманского салона L'oreal Professionnel в ЦТиР Мир вдохновившись новой философией La French создали персональную интерпретацию окрашиваний.

Новая весенняя коллекция от Maija – это ода французской элегантности и естественности всего образа, включая оттенок волос.



MAIJA®

Достоевского | 68
| 347 | 292 72 86

Чернышевского | 75
ТРК | Галерея ART
| 347 | 216 61 19

Пр. Октября | 4
ЦТиР | Мир |
| 347 | 291 29 20

Пр. Октября | 34
ТРК | Семья |
| 347 | 291 20 44

Менделеева | 137
ТРК | Иремель
| 347 | 292 10 90

Р. Зорге | 75
| 347 | 216 35 69

Энтузиастов | 20
ТРЦ | Планета
| 347 | 295 91 21

Рубежная | 174
ТЦ | Мега
| 347 | 295 99 85

Ухоженность как стиль жизни

Время – наш главный ресурс, поэтому в салоне красоты Module можно сделать несколько бьюти-процедур одновременно. А также приобрести премиальную продукцию для домашнего ухода за кожей лица и тела, волосами и ногтями. Сейчас это особенно важно.



Белла Ханнанова

Люблю Module за атмосферу, отзывчивый персонал и красивый интерьер. Здесь работа выстроена так, чтобы гостю было комфортно. Специалисты одновременно выполняют несколько услуг: я даже не заметила, как во время маникюра мне сделали укладку. В Module обо мне заботятся, любят и ждут – это чувствуется сразу, и это самое ценное.

module.
beauty & community

ул. Коммунистическая, 83,
тел. 8 987 477-82-71
© module.ufa



Ни crazy-звери, ни обычные при запуске коллекции не пострадали – все продукты сертифицированы по международным стандартам Vegan.

Crazy #звери Natura Siberica

Могучий российский бренд решил добавить немного веселья в паникерские будни. Но поскольку натура у него сибирская, широкая, то на руки нам выдано сразу 27 продуктов, разбитых на серии с темными животными. Особенно бодрят сейчас Турбо Белка (детокс-средства широкого покрытия с березовым углем, вулканической глиной и дальневосточными ягодами годжи) и Немного Полный Песец (фитнес-линия для худеющих на дому с камчатской минеральной солью и таежным чабрецом-дикоросом).

НОЧНАЯ СМЕНА

Солдат спит – обновление кожи идет:
берем эти средства в ночной караул



Nordic Hydra [Lähde] Lumene

Кислородная увлажняющая маска с березовым соком и арктической родниковой водой исчезала из продажи на пару месяцев, чтобы вернуться с breaking news: теперь у нее в составе есть гидролаты северных ягод и способность увлажнять кожу 72 часа. А смывать перед сном ее по-прежнему необязательно.

Immortelle Reset L'Occitane

Как Фанфан-Тюльпан, французский эликсир для зоны вокруг глаз обещает удивить в первую же ночь. Для такого заявления у него есть пара аргументов: антиоксидантное эфирное масло бессмертника, разглаживающий морщины экстракт акмеллы и капелька кофеина.



Body Paint Vilhelm Parfumerie

Налюбовавшись в Эрмитаже обнаженными, но непроницаемыми фигурами танцовщиц Матисса, Ян Альгрен дал «носу» Марку-Антуану Кортичато наказ смешать густой, как краска для боди-арта, аромат. Гуашь из дубового мха, груши, зеленого и красного перца разведена прозрачной Iso E Super и ждет на тест в бутылках Molecule.



Кристиан Диор выращивал розы на 90 гектарах поместья La Colle Noire. Теперь земля принадлежит фермерам Алену Ребюфелю и Паскалю Гиньону — и они собирают лепестки специально для Dior.

Miss Dior Rose n'Roses Dior

Парфюмер Dior Франсуа Демаши решил подарить нам розовые розы. Подошел к вопросу со всей серьезностью: в гигантский (судя по одуряющему сладко-медовому запаху) букет он включил грасскую розу сентифолию, дамасскую, турецкую и болгарскую. Мускус скрепил конструкцию вместо атласной ленты.

FashionIntervention M.INT

Главный городской департамент-стор регулярно подвергается фэшн-интервенции. Но что-то подобное громогласной компании с ежевичным ромом, османтусом, амброй и карамелизированным сахаром видит, наверное, только на афтенати Best Dressed!



Carolina Herrera, весна-лето — 2020

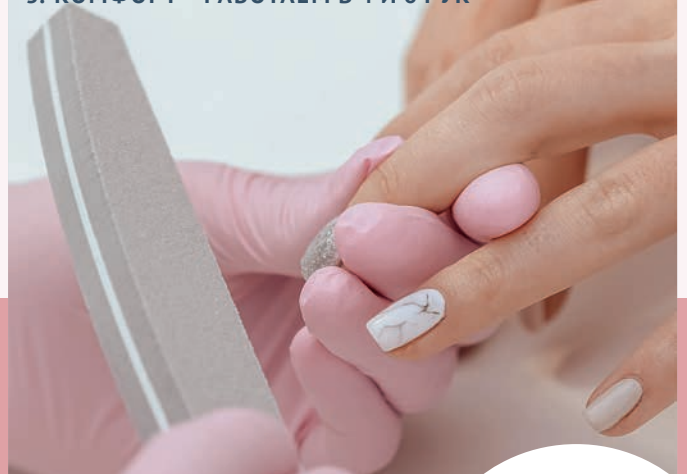


Saffron Lazuli Carolina Herrera

Кобальтовый весенний тотал-лук от Каролины Эрреры был замечен на показе Нью-Йоркской недели моды, а теперь делает проходку по полкам бьюти-ритейлеров. Увесистый флакон из синего стекла заполнен шафраново-ирисовым миксом.

ПРИЧИН ВЫБРАТЬ ONLY BEAUTY

1. ПИЛОЧНЫЙ МАНИКЮР – НОВАЯ ТЕХНИКА БЕЗ РЕЖУЩИХ ИНСТРУМЕНТОВ
2. КАРТ-ПЕДИКЮР – ИННОВАЦИОННО И ЭФФЕКТИВНО
3. ПОДОЛОГИЯ – ПРОФЕССИОНАЛЬНО УХАЖИВАЕМ ЗА СТОПОЙ
4. КОСМЕТИКА – ТОЛЬКО ПРЕМИАЛЬНЫЕ БРЕНДЫ
5. КОМФОРТ – РАБОТАЕМ В 4 И 6 РУК



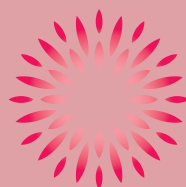
NEW

Персональное обслуживание в отдельном кабинете



ЕЛЕНА СЕНТЮРИНА, ВЛАДЕЛИЦА ONLY BEAUTY

Здоровье и безопасность наших клиентов и сотрудников всегда были и остаются для нас на первом месте. Тщательная дезинфекция, одноразовые расходные материалы, работа в масках и перчатках – для нас норма. К сожалению, иногда этого оказывается недостаточно. Поэтому, возможно, в апреле вы обнаружите, что запись в салон приостановлена. Все это временно! Мы с удовольствием примем вас, как только поймем, что ситуация под контролем и мы можем гарантировать вам комфорт и безопасность. Следите за обновлениями в нашем Instagram и будьте здоровы!



ONLY | beauty

ул. Чернышевского, 75,
тел. 8-937-49-65-494,
onlybeauty.me

ONLYBEAUTY.ME



**Придется поверить
в святую воду, раз
такую (невидимку
с мощным ним-
бом SPF) изобрели
в Lancaster Beauty.**

Новые спреи Sun Protective Waters триедины: ложатся термальной дымкой, основательно увлажняют и выставляют против солнца щит SPF50. От собственной чудотворности средство Lancaster благоухает апельсиновым цветом и иланг-илангом, ну и заодно умеет ходить по воде — наносить его можно и на сухую, и на влажную кожу с одинаковым успехом. После окончания земного пути капли Sun Protective Waters растворятся в океане без следа, а их упаковки воскреснут снова.

Как и все солнцезащитные средства Lancaster, новая вода с помощью масла бурити в составе помогает загару ровнее лечь и быстрее проявиться.

БЫСТРО! ВЫГОДНО! УДОБНО!

Сколько раз в неделю вы заходите в аптеку? Наверняка не один. Лекарства, косметика, витамины, товары для детей... Чтобы сделать покупки в аптеке еще удобнее, установите приложение «farmlend.ru», ведь клиентам аптечной сети «Фармлэнд» уже сегодня доступен онлайн-заказ товаров для здоровья. Весь ассортимент лекарств, товары для мам и детей, активная косметика, здоровое питание и многое другое в приложении «farmlend.ru» представлены по специальным выгодным ценам!



УСТАНОВИТЕ

Скачать мобильное приложение «Фармлэнд» можно прямо сейчас в App Store (Апп Стор) или Google play (Гугл Плей). Дальше все просто.

ЗАКАЖИТЕ

Выберите нужные товары, отправьте заказ в корзину и определите конкретную аптеку, в которой предпочитаете забрать заказ.

ЗАБЕРИТЕ

В течение одних суток вы можете забрать заказанные товары, назвав номер заказа, который указан в смс-сообщении.

список покупок
лекарство от простуды
витамины
увлажняющий крем

farmlend.ru
ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ

Адреса центральных аптек «Фармлэнд»:

- 📍 ул. Ленина, 21, тел. 272-55-25 ДЕРМА+ЦЕНТР
- 📍 пр. Октября, 106, тел. 244-57-39
- 📍 ул. Айская, 72, тел. 228-39-53
- 📍 ул. Менделеева, 130, тел. 226-97-17
- 📍 пр. Октября, 93, тел. 284-83-23

- ул. Ленина, 84, тел. 251-19-03
- ул. Первомайская, 23, тел. 240-07-22
- ул. С. Перовской, 52/2, тел. 289-43-85
- ул. Цюрупы, 79, тел. 276-44-76
- ул. Ленина, 22, тел. 246-38-27



Куда будут поступать больные коронавирусом, могут ли все желающие сдать анализ, насколько важно соблюдение каранти-на и когда все это закончится? Отвечают доктора нашего города.



ДАМИР ВАЛИШИН
главный внештатный инфекционист
Министерства здравоохранения РБ

Коронавирус с нами надолго?

Мы имеем дело с новым вирусом, ситуация беспрецедентная, поэтому давать каких-либо прогнозов о том, когда это закончится, пока нельзя. В то же время мы можем опираться на успешный опыт Китая, где эпидемия в целом побеждена и теперь происходят только единичные случаи заражения. Основа такого успеха в борьбе с коронавирусом – строгое соблюдение ограничительных мер. Мы сейчас действуем в четком соответствии со всеми предписаниями, поступающими от оперативного штаба по контролю и мониторингу ситуации с коронавирусом при Правительстве Российской Федерации, приказами Министерства Здравоохранения РФ и Роспотребнадзора, Указами Главы региона Радия Фаритовича Хабирова, приказами Минздрава РБ и Роспотребнадзора. Вводим необходимые меры по предупреждению завоза инфекции в республику.

Где в Уфе будут располагаться лечебные базы для больных коронавирусом?

Основная база – инфекционная клиническая больница № 4. Также готовятся койки в Городской клинической больнице Демского района, в городских клинических больницах № 8, 18, 10 и 5. Эти меры приняты на тот случай, если будет много пациентов. Анализ на коронавирус может сдать любой желающий? Пока возможности для самостоятельной сдачи анализов на коронавирус не предусмотрено. Согласно приказу Минздрава России, обследованию подлежат только граждане, которые возвращаются из стран с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией по коронавирусной инфекции, с признаками ОРВИ и без них, все лица с пневмониями, а также те, кто имел непосредственный контакт с больными, имеющими подтвержденный диагноз новой коронавирусной инфекции. Остальных граждан направить на анализ может только доктор: после осмотра и при наличии оснований на обследование. В ближайшее время открываются дополнительные лаборатории, а показания для сдачи анализа будут расширены.

**МАСКА ЭФФЕКТИВНА
В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ ЧАСОВ,
ПОСЛЕ ЧЕГО ЕЕ НУЖНО
УТИЛИЗИРОВАТЬ**

Можно ли определить коронавирус по симптомам?

К сожалению, это очень сложно. Важно учитывать эпидемиологический анамнез: откуда прибыл человек, с кем контактировал. В трех случаях из зафиксированных в республике вирус был привезен из-за рубежа, в одном – из Москвы.

Что вы посоветуете жителям Уфы?

Очень важны индивидуальные меры профилактики. Следует тщательно мыть руки с мылом, использовать санитайзеры, по возможности избегать мест с большим скоплением людей, проветривать помещения. Обо всем этом сегодня очень много говорят. Пожилым, конечно, лучше оставаться дома. Если некому принести продукты, можно воспользоваться услугами волонтеров. Что касается масочного режима, он важен, но соблюдать его нужно правильно. Помните, что маска эффективна в течение двух часов, после чего ее нужно утилизировать.



РАДИК ГАЛИМОВ

главный врач Инфекционной клинической больницы № 4 в Уфе

Какие подготовительные меры введены в больнице на случай увеличения числа заболевших?

Мы подготовили боксовые отделения, куда госпитализируются граждане с признаками ОРВИ при подозрении у них коронавирусной инфекции. Также готовы два отдельно стоящих корпуса для размещения больных. В республике готовятся и другие инфекционные отделения – граждан с вероятностью заболевания в Стерлитамаке принимает местная инфекционная больница. Сегодня в республике четыре подтвержденных случая, все в Уфе. Состояние у больных стабильное, они получают всю необходимую помощь. Дальнейшее распространение вируса зависит от того, как граждане будут следовать правилам самоизоляции. Все карантинные меры, какими бы жесткими они ни казались, необходимо соблюдать. Тогда будет меньше количество заболевших и, соответственно, нагрузка на лечебные учреждения. Спортивные и другие массовые мероприятия уже отменены. Теперь вопрос в том, насколько ответственно каждый будет соблюдать требования гигиены и индивидуальной защиты.

СТАРАЙТЕСЬ МЕНЬШЕ БЫВАТЬ НА ЛЮДЯХ, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ РАБОТАТЬ УДАЛЕННО, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ



ЭЛЬВИРА ХУСАИНОВА

главный врач клиники Persona Med

Как пережить эпидемию, самоизоляцию и всеобщий карантин?

Важно соблюдать несколько правил. Первое: старайтесь быть психологически устойчивыми. Помните, что психосоматика провоцирует заболевания, в том числе вирусной этиологии. Второе: если вы на карантине, это не значит, что нужно лежать на диване и поджидать запасы. Даже регулярная десятиминутная физзарядка положительно скажется на здоровье, самочувствии и настроении. Третье: витаминизируйтесь. Витамины D и C, а также цинк – прекрасные иммуномодуляторы. Четвертое: будьте внимательны к питанию. Не за гречкой и макаронами бегите в магазин, а сделайте упор на белковую пищу, фрукты и овощи. Пятое: баня. Она очень хорошо влияет на иммунитет, выводит токсины из организма и улучшает общее состояние. Шестое и главное правило – соблюдать карантин, гигиену, использовать средства индивидуальной защиты. Если вы приехали из-за рубежа, следуйте предписаниям ВОЗ. Помните, в ситуации пандемии вы ответственны не только за себя.



НАИРА РЯБЧИКОВА

врач-терапевт, семейный врач, диетолог

Как не поддаться панике?

Если присмотреться к фактам, которые вызывают у нас страх, становится понятно, что паниковать на самом деле не стоит.

ФАКТ 1. Пандемия уже случилась. Это так. Но! Ряд стран с ней справился и уже вернулся к нормальной жизни, а значит, все будет хорошо.

ФАКТ 2. ВОЗ объявила заболевание, вызываемое вирусом SARS-CoV-2, пандемией, так что переболеет большая часть населения планеты, в том числе, и мы с вами. От этого никуда не деться, и это вызывает страх. Но! В 80 % случаев инфекция протекает легко. Мы видим, что у врачей получается спасать даже довольно тяжелых пациентов. А большинство заболевших переносят вирус без последствий.

ФАКТ 3. В Италии погибло много людей. Но! Летальный исход объясняется не тем, что врачи не умеют лечить это заболевание, а тем, что не хватает медперсонала, специального оборудования и мест в больницах для тяжелых пациентов. Их слишком много одновременно. Если бы вирус распространялся медленнее, погибших было бы в разы меньше. Именно для этого и существует карантин – чтобы уменьшить количество людей, которые могут заболеть одновременно.

Медицинское сообщество сегодня призывает людей не паниковать и придерживаться простых правил гигиены и самоизоляции. Они помогут нам справиться с пандемией с наименьшими потерями.



АЛЕКСАНДР АЛАЛЫКИН

главный врач AGF Medical Center

Как обезопасить себя от коронавируса?

Сейчас ситуация зависит от каждого. Если следовать всем рекомендациям ВОЗ, прогноз будет благоприятным. Семь-восемь месяцев выполнения всех необходимых превентивных мер – и вирус отступит, я в этом уверен. А меры самые очевидные: использовать средства гигиены и индивидуальной защиты (прежде всего – маски) и обязательно после любых контактов обрабатывать руки. На масках вирус может сохранять свою жизнедеятельность до трех суток. Поэтому после двухчасового ношения их нужно утилизировать, без вариантов. Старайтесь меньше бывать на людях, если есть возможность работать удаленно, используйте ее. И помните: над решением проблемы сегодня работают ученые во всем мире.

В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ ВЫ ОТВЕТСТВЕННЫ НЕ ТОЛЬКО ЗА СЕБЯ

СОСТАВЛЯЕМ БЮДЖЕТ НА ИНСТАТЕЛО: СКОЛЬКО ОНО СТОИТ?

Выбрали модные тренды в моделировании тела и подсчитали, во сколько обойдутся эти услуги.



ОСИНАЯ ТАЛИЯ: ИНЪЕКЦИИ ЛИПОЛИТИ- КОВ И КРИОЛИПОЛИЗ

Мы привыкли, что липолитики – это составы, ускоряющие метаболизм. Но есть еще одна группа препаратов, которая расщепляет жир в зоне воздействия напрямую. Обычно их делают на основе производных лецитина (дезоксихолата и фосфатидилхолина). Процедуры выполняются курсом с количеством сеансов от трех до десяти. Между сеансами выдерживается пауза в среднем в десять дней. Специалисты уверяют, что липолитики способны расщепить до 150 граммов жира – это как раз небольшая складка на животе или валик под коленкой. Но есть нюанс. Технология новая, поэтому доказательная база по эффективности и безопасности липолитиков пока не собрана.

С криолиполизом все намного более прозрачно. Суть метода – в воздействии низких температур. Самый распространенный аппарат для криолиполиза – Zeltiq (США). Специалисты уверяют, что за одну процедуру можно уменьшить жировую складку на 30-50%, а

Средняя стоимость 1 процедуры в уфимской клинике

6 000 РУБЛЕЙ, КУРС – 60 ТЫСЯЧ.

полноценный курс заменяет травматичную липосакцию, жесткую диету и месяц тренировок в спортзале одновременно.

С помощью различных насадок можно воздействовать на любую зону тела: от ягодиц и живота до внутренней поверхности рук и ног. Процедура атравматична: на область воздействия наносится гель, защищающий кожу от обморожения, и с помощью вакуума складка кожи втягивается в аппарат и охлаждается до –11-14 °С. Криолиполиз одной зоны длится около получаса. Насколько безопасен метод? Согласно данным медицинского издания Plastic and Reconstructive Surgery, метод признан безопасным и высокоэффективным. Уровень липидов после процедуры не меняется, печень функционирует без каких-либо сбоев и изменений. Что касается реабилитации, то наблюдаются лишь небольшой отек и умеренная болезненность в области воздействия.

Обработка 1 зоны занимает 30 минут, процедура считается нетравмирующей.

ЦЕНА ОДНОЙ ПРОЦЕДУРЫ НА АППАРАТЕ ZELTIQ – ОТ 20 000 РУБЛЕЙ

в зависимости от зоны. Курс рассчитан на 5–7 процедур, то есть минимум 100 тысяч.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ КРИОЛИПОСАКЦИЯ



УБРАТЬ ЛИШНЕЕ ЗА 1 РАЗ И НАВСЕГДА

40%

жировых клеток в «проблемной» зоне способен убрать Zeltiq

60 МИНУТ

длится сеанс – в это время можно читать или отдыхать

2

фирменных аппарата Zeltiq позволяют проводить процедуры на две зоны одновременно



ЕЛЕНА КУРАМШИНА,

к.м.н., главный врач «Клиники эстетической медицины»
В основе криолипосакции лежит контролируемое неинвазивное местное охлаждение жировой прослойки, которое вызывает гибель жировых клеток, не повреждая окружающие ткани. Такое воздействие считается максимально безопасным. Кроме того, нет никакой нагрузки на гормональную и иммунную системы.



Клиника эстетической медицины

ул. Владивостокская, 12,
тел. (347) 2-855-558,
пн – сб, с 09:00 до 21:00
@estetmedclinic_ufa



WORLD ELITE

Клиника эстетической медицины

ул. Революционная, 39/2,
тел. (347) 2-866-668,
ежедневно с 09:00 до 21:00
#worldeliteclinic



BARTON BEAUTY

Клиника эстетической медицины

ул. Карла Маркса, 52
#estetmedclinic
estetmedclinic.ru



ОКРУГЛЫЕ ЯГОДИЦЫ: ИМПЛАНТЫ, ЛИПО- ФИЛИНГ И АППАРАТ- НЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Получить формы, как у Кардашьян, можно тремя способами: пересадкой жировой ткани, с помощью филлеров и, если хочется, чтобы один раз и навсегда, с помощью имплантов. Последние абсолютно не сдают позиций, хотя появляются и новые методики. Если значение имеет не размер, а форма, то с помощью липофилинга и аппаратной подтяжки можно скорректировать небольшие дефекты: впадинки, растяжки, изменения рельефа.

Если вы обратитесь в хорошую клинику, можно не переживать, что возникнут какие-то риски или реабилитация будет слишком тяжелой. Опытным хирургам можно смело довериться. Среди всего разнообразия методов установки имплантов предпочтителен вариант установки под мышцу. Так достигается наиболее естественный результат.

Средняя цена увеличения ягодиц имплантами в Уфе — 75 000 рублей.

Можно ли удалить имплант в будущем? Да, но какое состояние области ягодиц вы после этого получите, будет зависеть от особенностей вашей генетики. Не стоит надеяться, что после удаления имплантов через несколько лет формы будут лучше, чем были до операции.

Brazilian Butt Lift (BBL) продолжает оставаться методикой-лидером в области коррекции ягодиц. Липофилинг предполагает увеличение объемов с помощью филлеров, созданных на основе собственного жира пациента.

Средняя стоимость липофилинга — 55 000 руб.

Если жир взять неоткуда, косметологи предложат синтетические филлеры. Такие, как Sculptra на основе гиалуронки. Эффект от подобной процедуры продлится до двух лет, постепенно филлер — неважно, искусственный или из собственного жира, — рассасывается. В редких случаях Sculptra может лечь комками (как это бывает при контурной пластике губ гиалуроновой кислотой). В таком случае пациенту придется либо ждать, когда препарат рассосется (бывает, что не один год), либо вырезать его хирургически.

Контурная пластика ягодиц SCULPTRA — ОТ 35 000 ДО 40 000 РУБ.

в зависимости от объема препарата

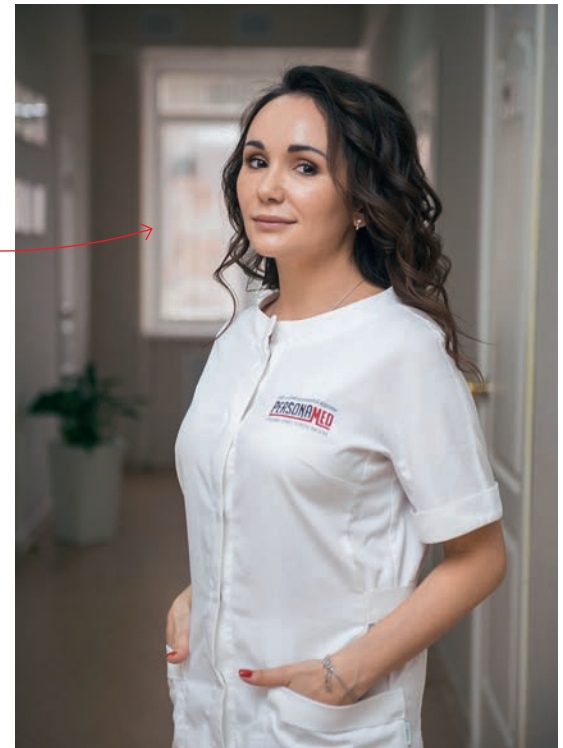
Лидеры по безопасности — аппаратные методики. Например, EMsculpt, который помогает увеличить ягодицы за счет роста мышечных тканей. Кстати, он одобрен FDA для работы в зоне ягодичных мышц и мышц живота, и уже доказано, что безопасен. Метод основан на воздействии высокоинтенсивного электромагнитного поля, стимулирующего сокращение и рост мышц. При этом запускается процесс липлиза, способствующий уменьшению жировой ткани. При обращении к такому варианту рекомендуется работать над ягодицами комплексно, не забывая о силовых упражнениях (например, приседаниях со штангой) и высокобелковой диете.

Стоимость 1 процедуры — 34 900 руб., курса из 6 сеансов — 210 000 руб.

ИТОГО: ОТ 250 000 ДО 600 000 РУБ.

Можно ли в 70 лет ВЫГЛЯДЕТЬ на 35?

«Да!» — отвечает главный врач клиники PersonaMed **Эльвира Хусаинова**. В мире тому множество примеров, взять хотя бы многих голливудских звезд. Мы в нашей клинике прикладываем максимум усилий, чтобы женщины прекрасно выглядели в любом возрасте. Для этого им лишь нужно завести пять проверенных друзей.



Гинеколог

1

Гинеколог для женщины должен быть как лучший друг. Главное — найти грамотного специалиста, регулярно наблюдаться у него, проходить УЗИ, следить за своим состоянием, предупреждать гормональные проблемы, сбои и ранний климакс, правильно готовиться к беременности и восстановиться после нее.

Маммолог

2

Второй в списке лучших друзей современной женщины, но только потому что к маммологу ходят реже. Регулярное обследование молочных желез позволяет следить за их состоянием и вовремя предупреждать различные заболевания, в том числе и опухоли.

Стоматолог

4

Следить за здоровьем зубов и десен необходимо не только для того, чтобы иметь красивую улыбку. Полость рта в целом зачастую является очагом воспаления и показателем работы ЖКТ, поэтому постоянная гигиена полости рта и санация обязательны для каждого.

Эндокринолог

3

Гормоны управляют нашим организмом. Когда одна шестеренка дает сбой, вся система ломается. К примеру, щитовидную систему считают дирижером эндокринного оркестра, и именно с ней часто случаются проблемы у людей, живущих в нашем регионе.

Косметолог

5

И, наконец, пятый лучший друг женщины, которая хочет сохранить красоту и молодость надолго, — это профессиональный косметолог. Он подбирает индивидуальную программу по уходу, выбирает только необходимые процедуры и рекомендует правильный домашний уход.

ЭЛЬВИРА ХУСАИНОВА,
главный врач,
дерматолог,
косметолог,
нутрициолог,
преподаватель
кафедры
дерматологии
с курсом
косметологии
БГМУ,
преподаватель
БГМУ, МГИДО
(Москва), эксперт
ALLERGAN (США)

В PersonaMed каждый доктор — нутрициолог, даже стоматолог. Ведь доказано, что здоровье человека во многом зависит от питания и уровня микроэлементов и витаминов в организме.

Многопрофильный центр
персонализированной медицины
PersonaMed
ул. Менделеева, 114 а,
тел. 246-61-00

Реабилитационный центр
спортивной медицины ФК «Уфа»
PersonaMed,
ул. Комарова, 9,
тел. 246-46-26

personamedufa.ru
@ personamedufa
f pmedufa

ЦЕНТР ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНЫ
PERSONAMED
PERSONA SPORT FITNESS HOLDING

На лице написано:

ЧЕТЫРЕ ТИПА СТАРЕНИЯ

Если вы предпочитаете не знать свой тип старения, чтобы лишний раз не расстраиваться, настоятельно рекомендуем поменять свои взгляды. Врага нужно знать в лицо.

Понимая, какой именно у вас тип старения, можно подобрать правильный уход и процедуры, которые помогут вовремя предотвратить серьезные изменения во внешности и, в конце концов, просто быть морально готовой к переменам.

Чтобы вам было легче, официально заявляем – не вы одна подвержены старению, поэтому в качестве примера каждый тип старения мы проиллюстрировали фотографиями известных личностей. Выдыхайте, вы красивы в любом случае!





Деформационный

У этого типа с подкожно-жировым слоем все настолько хорошо, что именно он влияет на деформацию контуров. Деформационное лицо зачастую отечное, склонно к куперозу, но долгое время остается привлекательным. Однако после сорока становятся заметнее складки, появляются брыли, второй подбородок, нависшие веки. У людей с подобным типом старения обычно избыточный вес, поэтому основной способ бороться с изменениями – поддерживать свою форму. При этом посещать косметолога обязательно! Такой коже важно поддерживать эластичность, поэтому нужно стимулировать выработку коллагена. Деформационному типу показаны контурная пластика, нитевые методики и объемное моделирование.



Сара Джессика Паркер

Деформационное лицо зачастую отечное, склонно к куперозу, но долгое время остается привлекательным

SMAS-лифтинг лучше всего работает у пациентов с «тяжелыми» лицами и хорошо развитой подкожно-жировой клетчаткой. После процедуры нижняя треть лица становится легче, овал – четче, а квадратные очертания приобретают форму перевернутого треугольника. Кто-то по-прежнему думает, что ультразвуковой лифтинг – болезненная процедура, но на самом деле она максимально комфортна. Все длится около 40 минут, и нет реабилитационного периода.

Мышечный

Счастливыми – не иначе, можно назвать обладателей этого типа старения. Такое лицо медленно стареет, форма, контуры, цвет лица практически не меняются. На коже не образуются глубокие заметные морщины. Но изменения все-таки этому варианту свойственны. Люди с таким типом тоже стареют – опускаются уголки губ и веки, появляются выраженные носогубки, пигментация.



Синди Кроуфорд

Мышечному типу старения помогут объемное моделирование, лазерные шлифовки, контурная пластика, а главный помощник в борьбе за молодость – RF-лифтинг.

Руководитель Центра красоты Esthetic Lab Аида Батталова рассказывает о революционной процедуре **RF-лифтинга** на фракционном микроигольчатом аппарате **Scarlet S**.

«Scarlet RF – это инновационный подход к суперэффективной методике радиоволнового лифтинга. RF-методу нет равных если нужно сузить расширенные поры, уменьшить проявления акне или растяжки. Он может стать альтернативой традиционной блефаропластике, избавляет от морщин, подтягивает ткани, делает волосы гуще, а еще – эффективен при гипергидрозе. Аппарат Scarlet RF активизирует синтез коллагена, делая ткани кожи плотнее на глубине до 4 мм. А потому он прекрасно подтягивает ягодицы, грудь, бедра над коленями и локтями.

В рамках одного сеанса процедуру можно комбинировать с фракционной шлифовкой или объемным моделированием тканей. Причем работать можно даже в деликатных областях».



Усталый

Название этого типа говорит само за себя. Для него характерны снижение тонуса мягких тканей, нарушение лимфотока, дефицит объемов в средней зоне лица, отсюда яркое проявление слезной борозды и носогубных складок, а также опущение уголков глаз и рта.

У «усталого» лица часто тусклая и дряблая кожа. С утра она может выглядеть свежо и привлекательно, но к вечеру лицо становится грустным.

Следует также отметить, что зачастую, усталый морфотип с возрастом (и набором веса) переходит в деформационный.



Кейт Миддлтон



ИННА АХАТОВА
главный врач IVA clinic

Коррекция такого морфотипа для косметолога не очень сложна и довольно эффективна. Для улучшения цвета лица используем кремы с АНА-кислотами и ретинолом, а также химические пилинги. Для борьбы с отечностью применяются микротоки и лимфодренажные процедуры, к примеру дермотонию. Улучшить качество кожи поможет биоревитализация с пептидами, а восполнить объемы лица в средней трети – объемная контурная пластика филлерами, заполнение носослезных и носогубных складок. Кроме того, я рекомендую не забывать про коррекцию гипертонуса мышц. Для решения этой задачи мы обычно используем ботулинотерапию деликатными дозами, чтобы не спровоцировать отечность тканей лица.

Мелкоморщинистый

Сразу начнем с причины такого старения – недостаточное количество подкожно-жировой клетчатки. У такого типажа обычно сухая кожа, которая при недостаточном увлажнении часто склонна к раздражениям и покраснениям. В раннем возрасте у людей с этим типом старения появляются мимические морщины в области век и межбровья. Со временем лицо покрывается мелкими морщинами, его обычно сравнивают с печеным яблоком или пергаментом.



Шэрон Стоун

Естественно, для питания и увлажнения такой кожи специалисты рекомендуют правильно подбирать уход. Кремы должны не просто увлажнять, но и стимулировать клеточный обмен. Дополнительно справиться с этими задачами поможет биоревитализация, которая представляет собой введение под кожу определенного состава. Вводимые вещества замедляют процессы старения, дают эффект мощного увлажнения, разглаживая мелкие пергаментные морщинки.

Мастхэв для мелкоморщинистого морфотипа – мезококтейли и препараты для **биоревитализации**. Задуматься об инъекционном увлажнении можно уже до 30 лет – превентивные меры позволят восстановить водный баланс кожи и замедлят процессы образования мелких мимических морщин.

Косметологи также рекомендуют обратить внимание на **лазерное омоложение Fraxel**: оно, в отличие от более глубокой лазерной шлифовки с помощью CO₂-лазера, не имеет такой длительной реабилитации, но дает хороший и стабильный результат обновления кожи. С помощью него можно стереть с лица сеточку мелких морщин и закрепить этот результат на несколько лет с помощью инъекций пролонгированного биоревитализанта.

Кремы должны не просто увлажнять, но и стимулировать клеточный обмен. Дополнительно справиться с этой задачей поможет биоревитализация



dr.inna_vladi

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОДО И СВЕЖО ПРИ УСТАЛОМ МОРФОТИПЕ?



проект

ЛИЦО ПОД КЛЮЧ

в центре косметологии и красоты IVA clinic

Эффективная альтернатива хирургическому вмешательству. Комплекс омолаживающих нетравматичных и безопасных процедур.

Акция!

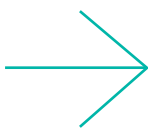
СКИДКА 15 %*

В комплекс входят:

- 1 Нитевая методика Aptos Excellence Visage.
- 2 Контурная пластика филлерами.
- 3 Ботулинотерапия препаратом «Диспорт».



ИННА АХАТОВА,
главный врач IVA clinic,
дерматовенеролог, косметолог



ул. Российская, 98/1,
8-962-542-68-90

[@ivaclinic](#) [@dr.inna_vladi](#)

*Сроки и условия акции уточняйте по указанному телефону: 8-962-542-68-90

**СУПЕРХИТЫ
СУПЕРНОВИНКИ**



РАДИО

**101.2
FM**

12+
РЕКЛАМА

Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ №ФС77-63569 от 30 октября 2015 года