



Aleluia' Rainbow
PASQUALE
BRUNI

Ювелиры под идейным руководством Эуджени Бруни заботливо выложили изумрудами и разноцветными сапфирами дюжину листьев, а затем соединили их в эпичные серьги.

«Асеан»

CHAMOVSKIKH
Каждый изумруд, рубин, сапфир и царь-опал весом почти в шесть каратов лежит в собственной банковской ячейке из белого золота.



Balenciaga

Alexander
McQueen

НОВОГОДНЕЕ
ПАВЕ — ЭТО
ЧТО УГОДНО,
ТОЛЬКО НЕ
БРИЛЛИАНТОВЫЙ
«СНЕГ».



Para Coctel
MARY
MELODY

Две мерцающие хрустальным паве красные капли — будем считать эти серьги гимном донорской плазме, геронне 2020-го!



Gucci



Pebble
VINCENT
PEACH

Pebble — синоним французского pave, та же булыжная мостовая. Но с нэшвилльским акцентом ювелирный термин превратился в пригоршню пресноводных жемчужин на кожаном каффе.



Richard
Malone

Alexander
McQueen



Classic Fusion
HUBLOT

В 1980 году Hublot устроили революцию, соединив драгоценный корпус с каучуковым ремешком. Сорокалетие бренда-новатора и его технических достижений празднуют три коллекционные модели из желтого золота, титана и черной керамики.



Loewe

DEFY 21
Land Rover
Edition
ZENITH

Титановый хронограф с суперточностью в одну сотую секунды, изданный ограниченной серией всего из 250 экземпляров, имеет автомобильного побратима — полноприводный внедорожник Land Rover Defender.



Lanvin

ЧАСЫ ПОД
ЕЛКУ? ТОЛЬКО
ЮБИЛЕЙНЫЕ,
ЛЕГЕНДАРНЫЕ
И «СОЛНЕЧНЫЕ»!



Code 11.59
AUDEMARS
PIGUET

Даже если золотые часы существуют лишь в 41-миллиметровом диаметре, агендерными их сделают яркий лакированный циферблат с узором в виде солнечных лучей, ультратонкий безель и стилизованные ушки.



Prada



Royal
TUDOR

Пятидесятнический нейминг достался этому трехстрелочнику неспроста — закованный в сталь с «солнечным» циферблатом, он интегрирован в трехрядный браслет так же крепко, как диалоги «Безумцев» — в нашу новостную повестку.



Blast
ULYSSE
NARDIN

Прозрачный скелетон с турбийоном похож на истребитель-невидимку — напоминающие стелс-крылья крепления ремня и символ X на циферблате намекают, что эти часы в корпусе из розового золота так же неуловимы и неутомимы. Подтверждаем: запас хода целых три дня!



Carrera Sport Chronograph
160 Years Special Edition
TAG HEUER

Под 160-летие мануфактуры в дикую природу выпущен хронограф-панда с черными счетчиками и указателем даты на самом верху белого циферблата. Исторический окрас несет гены часов Dato 45 от Heuer 1965 года и неплохо приживается в нашем сафари-парке!



Hermes

ЛУЧШИЕ ПОДАРКИ — ПОДАРКИ, СДЕЛАННЫЕ РУКАМИ НАШИХ ТЕРАПИСТОВ

«ПЯТЬ САКРАЛЬНЫХ НЕКТАРОВ»

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ СПА-ПРОГРАММА ДЛЯ
ТЕЛА.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 130 МИН.

СТОИМОСТЬ: 8600 РУБ.

«ОСМОТИЧЕСКОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ С АРОМА- СОЛЬЮ»

ТАЛАССО-ПРОГРАММА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ
ДЕТОКСИКАЦИИ, БОРЬБЫ С ОТЁКАМИ И
ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 110 МИН.

СТОИМОСТЬ: 7900 РУБ.

«ГИМАЛАИ»

ДЕТОКС-ПРОГРАММА ОМОЛОЖЕНИЯ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АЮРВЕДИЧЕСКИХ
РАСТЕНИЙ.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 150 МИН.

СТОИМОСТЬ: 7200 РУБ.

«ЛИМФОДРЕНАЖ И ДЕТОКС»

ТАЛАССО-ПРОГРАММА НА ОСНОВЕ БУРЫХ
ВОДОРОСЛЕЙ И ЭФИРНЫХ МАСЕЛ.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 130 МИН.

СТОИМОСТЬ: 8200 РУБ.

«ЛЬНЯНОЕ УКУТЫВАНИЕ»

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ СПА-ПРОГРАММА ДЛЯ
ТЕЛА.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 120 МИН.

СТОИМОСТЬ: 6600 РУБ.

«ПИНДА СВЕДАНА»

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ СПА-ПРОГРАММА ДЛЯ
ГЛУБОКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ И ОЧИЩЕНИЯ
ОРГАНИЗМА.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 150 МИН.

СТОИМОСТЬ: 6800 РУБ.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«РИС И ОВОЩИ»

СПА-ДИЕТА ДЛЯ НЕОТРАЗИМОЙ КОЖИ.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 120 МИН.

СТОИМОСТЬ: 6700 РУБ.

«ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»

СПА-ПРОГРАММА ДЛЯ ЛИЦА.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 80 МИН.

СТОИМОСТЬ: 3900 РУБ.

НАШИ АКЦИИ НА ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ
С 15.12.2020 ПО 31.12.2020

- ПРИ ЕДИНОВРЕМЕННОЙ ПОКУПКЕ:
- 2 СЕРТИФИКАТА – СКИДКА 50%
НА МЕНЬШИЙ ИЛИ РАВНЫЙ;
 - 3 СЕРТИФИКАТА ПО ЦЕНЕ ДВУХ;
 - 5 СЕРТИФИКАТОВ ПО ЦЕНЕ ТРЁХ



Белгород, ул. Шевченко, 1, +7 910 741-68-08
budu-lubit.ru @budulybitbudu

КРАСОТА

План празднования от бьюти-редактора «Собака.ru» **Татьяны Семеринной** прост: вино и мандарины — в косметичку, а лицом ударять — исключительно в блески.



WELLA PROFESSIONALS NIOXIN MOROCCANOIL ESTEL Professional JANSSEN COSMETICS

leviSsime Mesopharm PLEYANA KOSMOTEROS CND Neo Nail GEHWOL

1



Лимитированная туалетная вода Declaration Cartier

«Декларацию» написал в 1998-м великий нос Жан-Клод Элле-на. Два года назад она была переиздана в редакции мастера-парфюмера Cartier Матильды Лоран. На этот кедрово-кардамоновый аромат постоянно ссылаются в своих запусках бренды от мала до велика. И сезонную вариацию с зелеными включениями цитрусов, полыни и кориандра точно снова разберут на цитаты.

2
Палетка теней Black To Light Givenchy

Раз до первой звезды нельзя, берем рождественский набор Givenchy и сразу получаем indulgence на любые праздничные излишества. Жемчужно-белый оттенок хорош как хайлайтер, а на веках проявит характер поверх матово-антрацитовых смоки. Серебряные тени самое время попробовать на бровях — более уместного случая, чем карнавальная ночь, просто не существует!



3
Сыворотка Safe Retinol Ahava

Прекрасный и опасный ретинол, кажется, удалось приручить израильской марке. Свой патент они назвали rRetinol и собрали формулу из веществ, которые кожа сама преобразует в магический компонент. Топливом послужили экстракты водорослей Мертвого моря и витамин В3.

3

4

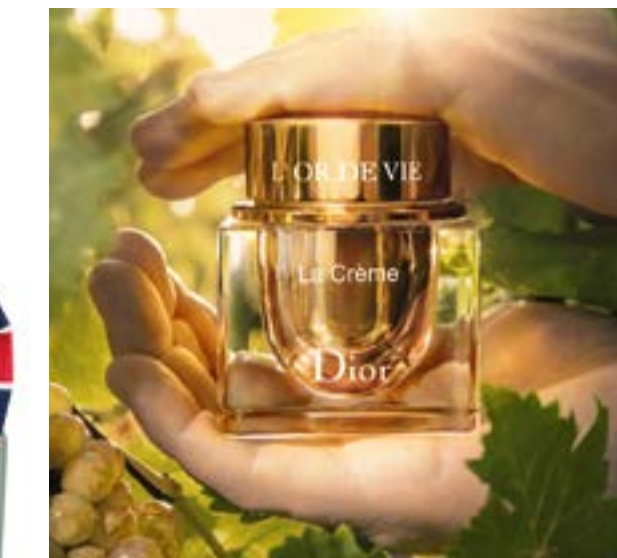


Спрей Tonka Tonka Perfumes

Специально для тех, кто никуда не поедет на новогодние каникулы (то есть примерно для всех) отпускной вайб создадут домашние спреи. Иланг-иланг с Коморских островов, мадагаскарская ваниль, индонезийские пачули и гордость Амазонии бобы тонка — все в одном флаконе с уверенной 15%-ной концентрацией душистых веществ.

5
Аромат Brilliantly British Penhaligon's

Поставщик британского королевского двора, любимчик одновременно герцога Эдинбургского Филиппа и принца Уэльского Чарльза, парфюмерный бренд со 150-летним резюме пишет треть программное сочинение о родине. После пасторального мха English Fern 1890 года и лесного колокольчика 1978-го портрет английской души-2020 выглядит как соленая карамель в лавандовом масле.



6
Крем L'Or De Vie Dior

Одно из самых титулованных и дорогих бордоских вин, десертный сотерн из Шато д'Икем готов упасть в объятия зожников: теперь суперконцентрат винограда икем (лозы собраны весной, высушены за полгода, пропущены через семнадцать стадий экстракции) хранится в баночке молодильного крема Dior. Ну, наше здоровье!

ТЕКСТ: АЛЛА ШАРАДИНА. ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ



Белгород, Харьковская ул., 3
+7 (4722) 37 40 02,
+7 (980) 379 40 02
@l_lab_belgorod



Тени Ombre Première изданы в четырех оттенках: Or Antique, Or Blanc, Cuir de Rose и Cuir Brun.

ХИТ

Les Chaînes D'or De Chanel
Chanel

Есть на свете макияжные продукты с идеальными атласными текстурами, мелким помолом, хорошей растушевкой, которые при этом очень сложно взять и нанести на лицо. Просто потому, что разрушать их поверхность кисточкой кажется кощунством! Тот самый случай — это тени и румяна зимней коллекции Chanel с отриском цепочек сумки 2.55.



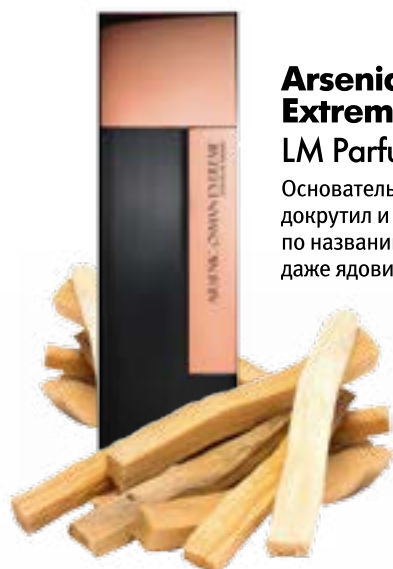
Sans Artifice
Givenchy

Аромат с названием «Подлинный» много на себя берет — и правильно делает. лепестки стилизованной розы прошиты в нем серебряными иглами белого чая Байхао Инчжэнь, который собирают вручную всего пару дней в году. Если это не кутюр, то что тогда кутюр?



Glow Obsession
Pupa

Удобнейший флакон с пипеткой наполнен хайлайтером в образе терминатора T-1000 — то есть жидкого металла. Ставим тысячу лайков подаче и новому бледно-золотому оттенку №100 Sunrise.



Arsenic Osman Extreme
LM Parfums

Основатель бренда Лоран Маццоне докрутил и без того жгучий (судя по названию со словом «мышьяк», даже ядовитый) аромат османтуса до экстремальных величин. Более концентрированная версия парфюма вышла через три года после премьеры с добавлением сладкого аккорда древесины Пало Санто.



Meso-Mask
Filorga

Про декабрь точно известно одно: нам всем после него потребуется отдых. Или хотя бы иллюзия отдыха, которую придает лицу умная разглаживающая маска с коллагеном морского происхождения, миндальным маслом и пчелиным воском.

ХО-ХО-ХО | НАШ КОСТЮМ САНТЫ — ОДЕТЫЕ В КРАСНЫЙ С ШИММЕРОМ ГУБЫ.



Diorific Golden Nights
Dior

Ярко-красный Shimmery Red, в отличие от гравированной на стике помады снежинки, не тает, а способен к наслаиванию.



Loubirouge
Christian Louboutin

Ограниченный выпуск оттенка So Rouge — в золотой короне и с орденой лентой.



L'Absolu Rouge Cream
Lancome

Во второй коллекции бренда с Кьярой Ферраньи найден суперцвет № 160 Party-goer.



Rouge à Lèvres Lunaison
Gucci

Кругом обман: в фиолетовом футляре ардеко — оттенок совсем не похожего цвета № 302 Agatha Orange.

ТЕКСТ: АЛЛА ШАРАДИНА. ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



GermesMedical — стоматология уникальных предложений:

- ✦ эстетика для восстановления улыбок: цирконий, виниры, реставрация
- ✦ спасение безнадежных зубов: мировые стандарты лечения
- ✦ бережное удаление восьмерок
- ✦ пластическая хирургия десны и пародонта, спасение зубов от подвижности и рецессий
- ✦ имплантация с легкой руки
- ✦ альтернативная ортодонтия: элайнеры, аппараты, брекет
- ✦ стоматологический туризм, наши гости — вся Россия, ближнее и дальнее зарубежье: дистанционный анализ, планирование сроков, четкий регламент работ.

Планируете заняться зубами? Обращайтесь в GermesMedical, Вы получите качество в условиях комфорта и цену по четкому прейскуранту без скрытых доплат за услуги.

Найти нас легко:
Белгород,
проспект Славы, 52,
пять минут
от главной площади города,
звонок 9-18
(4722) 27-97-45
+7 (980) 378-45-29
запись 24/7 в direct

Смотрите за нами
в сториз и ленте инстаграм
@germes_medical

Поздравляем
с Новым 2021 годом
и Рождеством!
Будем счастливы
вместе!



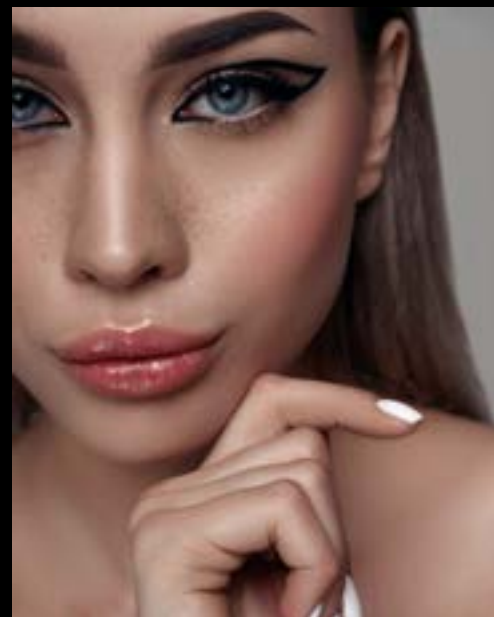
В ОБОГАЩЕННУЮ
МАСЛОМ КАРИТЕ
ЛИНИЮ ВХОДЯТ
КРЕМ-СУФЛЕ ДЛЯ
ТЕЛА, МУСС ДЛЯ
ДУША, КРЕМ ДЛЯ РУК
И ТВЕРДОЕ МЫЛО.

Накрываем противовирусный стол с мандаринами, имбирем и стабилизирующим витамином С.

Verveine Mandarin **L'OCCITANE**

Средства с экстрактом вербены у марки из Прованса всегда нарасхват. Как и их сезонные лимитки с добавлением мяты или цитрусов. Но есть подозрение, что нынешний твист вербены и мандаринов задержится в линейке не на одну зиму. Это согревающая цедра с дымком — типичный запах Окситании перед Рождеством, где в каждом доме в каминны бросают цитрусовые шкурки.

ТЕКСТ: АЛЛА ШАРАНДИНА

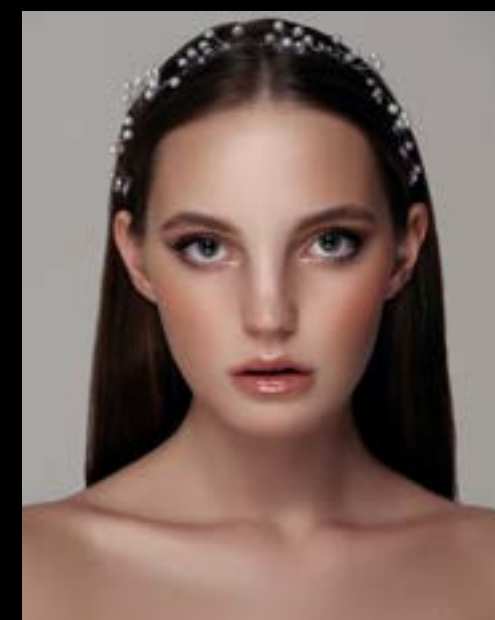


MD
MILENA DUKHNENKO
PHOTOGRAPHY

MILENADUKHNENKO.RU
INSTAGRAM @MILENAEERPHOTO
8 915 564 74 63



ЕДИНСТВЕННЫЙ ПРОЕКТ В БЕЛГОРОДЕ ОТ **МИЛЕНА ДУХНЕНКО**, КОТОРЫЙ ДАСТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВИЗАЖИСТАМ ПОПОЛНИТЬ СВОЕ ПОРТФОЛИО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ BEAUTY ФОТОГРАФИЯМИ



РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ПО ГУБАМ

Вместе с врачом — косметологом Юрием Мезенцевым подготовили ликбез о том, как корректировать форму губ в 2020 году.

8 фактов о контурной пластике и филлерах

Все, что вы могли не знать о самой популярной процедуре в косметологических клиниках.

носа, даже небольшим добавлением объема губы можно добиться полной дегармонизации внешности. Я никогда не стану выполнять увеличение губ на лице с акне, поскольку считаю, что любое привлечение внимания к лицу предполагает красивую ухоженную кожу. И поэтому — сначала лечение, а потом все остальное.

Если вам провели неудачную коррекцию губ, то всегда можно вернуться к позиции «до» с помощью препаратов для расщепления гиалуроновой кислоты

Важно знать, что удаление филлеров должно осуществляться только после проведения аллергической пробы и 20-минутного наблюдения за пациентом — это очень серьезная процедура, которая может вызвать анафилактический шок при непереносимости препарата.

Не всегда скорректировать губы можно одной лишь гиалуроновой кислотой

Ботулинотерапия используется с терапевтической-эстетической целью при гингивальной улыбке - когда при разговоре и улыбке видна десна. Но такую процедуру может проводить лишь врач, виртуозно владеющий техникой ботулинотерапии. При неправильно рассчитанной дозировке могут возникнуть проблемы с артикуляцией.

Порой применение гиалуроновой кислоты бессмысленно.

Например, при возрастном опущении и растягивании верхней губы — это показания

и для хирургической коррекции (операции булхорн). А уже в дальнейшем к работе присоединяется врач-косметолог.

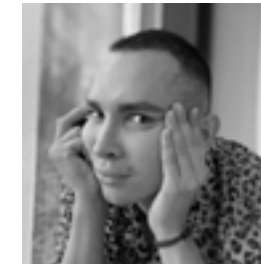
Также не имеет смысла корректировать губы при сложных стоматологических проблемах

Какими бы пухлыми ни были ваши губы, без поддержки в виде здоровых и физиологично стоящих зубов их очарование сойдет на нет. Ведь с возрастом из-за проблем с зубами снижается высота нижней трети лица, верхняя губа начинает спускаться на резцы, углубляются носогубные складки. Возвращая высоту стертых зубов, добиваются антиэйдж-эффекта для всего лица в целом. Когда прикус выравнивается, улыбка становится более наполненной и широкой, губы тоже получают опору и дополнительный объем — и зачастую филлеры оказываются не нужны.

Перманентный макияж преобразует бледные и плохо очерченные губы, помогает при асимметрии.

Если нечеткий контур сочетается с бледным цветом красной каймы губ, то филлер не сделает их эффектнее — мы получим лишь объемное неидентифицируемое образование. Поэтому в 50% случаев есть смысл сочетать контурную пластику губ с перманентным макияжем, эффект от которого сохраняется в среднем на полтора года. Также микропигментация — лучший помощник при асимметрии. Сначала прорисовывается форма, выравнивается контур, а уже на втором этапе, если это необходимо, добавляется объем с помощью гиалуроновой кислоты.

Консультируемся — только у профессионалов!



Мезенцев Юрий Александрович
врач-косметолог, создатель школы нитевого лифтинга
@Yurij_m

Важно: губы вмещают ограниченный объем гиалуроновой кислоты

Тренд на гиперобъем остался в нулевых! Но, положила руку на сердце, он и тогда был, скорее, признаком безвкусицы. Дело в том, что губы вмещают ограниченный объем гиалуроновой кислоты, и он зависит от объема ваших собственных тканей. Да, мы можем проводить повторные процедуры и менять губы постепенно, но вводить более 1 мл гиалуроновой кислоты не рекомендуется.

Авторские техники — всего лишь маркетинг

От грамотного врача-косметолога не услышишь фразы: «А сейчас мы будем делать вам губы техникой «крылья ангела», потому что это новый тренд, или «моей авторской техникой». Так как способов введения филлеров всего два: ретроградно-линейный (тонкими полосочками) или болюсный (небольшими каплями). И то и другое было придумано больше тридцати лет назад. Все остальное — от лукавого. Конечно же, необходимо отталкиваться от особенностей лица и формы губ пациента, а не пытаться воплотить в жизнь какую-то популярную технику.

Ищите врача, который обращает внимание не только на губы

На консультации считаю важным рассказать пациенту, как устроено его лицо, как оно соотносится в третях, что такое линия Риккетса (прямая между кончиком носа и подбородком в профильной проекции. — Прим. ред.) и как по ней определяют гармонию пропорций рта. Порой, не исправив форму подбородка или

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЕДЛЕННО, ПО ЛИНЧУ, ПРЯЧЕМСЯ В КРАСНЫЙ БАРХАТ С НОВЫМИ ПОМАДАМИ GIORGIO ARMANI



В коллекции средств для губ Lip Maestro и Rouge d'Armani Matte, в отличие от Красной комнаты, никакого хаоса: здесь появились шесть оттенков блесков и пять помад. Все с матовым финишем и сзыбким венецианским амбьянсом. Блески — от теплого бордового «Дожа» № 210 до невинного, как у Висконти, «Тадзио» № 103. А среди помад взгляд не оторвать от новой № 406 Mostra цвета бархатного кресла в гондоле.



■ ARMANI BEAUTY СТАЛА ГЛАВНЫМ ПАРТНЕРОМ НЕ СДАВШЕГОСЯ ПОД НАПОРОМ ПАНДЕМИИ ВЕНЕЦИАНСКОГО КИНО- ФЕСТИВАЛЯ 2020 ГОДА.

ТЕКСТ: АЛИЯ ШАРАДИНА. ФОТО: АРАВИЯ ПРЕСС-СЕРВИС

Как возникла идея создания вашего проекта?

Дарья: Изначально я влюбилась в работы, профессионализм и энергетику ателье. Искала, с чего начать свою историю в качестве предпринимателя, и не рассматривала больше никого в роли партнера, кроме Юли.

Юлия: Меня заинтересовало предложение Даши создать что-то совместное. Во-первых, потому что она мне нравится как человек — живая, энергичная, смелая. Во-вторых, я увидела в этом союзе новый виток развития для себя.

Расскажите о своем детище?

Дарья: Мне часто перешивают, переделывают вещи. Так и родилась идея на базе ателье Юлии: развить услугу ремонта одежды, опираясь на многолетний опыт, знания и профессионализм мастеров, а также на наш вкус и фантазию.

Юлия: Мы предлагаем следующие услуги:

- профессиональная консультация по ремонту одежды;
- посадка изделия по фигуре (если купили не по размеру вещь или изменились параметры фигуры);
- качественный ремонт одежды, с подбором необходимых материалов;
- перекрой изделий, включая замену деталей;
- ремонт любой сложности материалов — начиная от шелка и заканчивая мехом;
- при необходимости — срочный ремонт;
- также возможен пошив по изделию, которое очень нравится, но утратило внешний вид.

Дарья: Постепенно заполняем работами Инстаграм @rofigure_

Приходите, будем рады обновить вашу одежду.

Белгород, ул. Шевченко, 1
8 980 520 60 44



«ROFIGURE»

ДАРЬЯ ЕДЕМСКАЯ И ЮЛИЯ ШАКИРОВА ПРИШЬЮТ ПУГОВИЦУ И ПЕРЕКРОЯТ ШУБУ.

РЕКЛАМА
ФОТО: АНАСТАСИЯ ФАЛЬКОВА



МАМА СПИТ, ОНА УСТАЛА...

Только счастливая мама может воспитать счастливого человека.

Каждой маме знакомо то чувство, когда хочется лечь, ничего не делать, ни о чем не думать и никому ничего не говорить. Осенняя хандра и весенний авитаминоз, срочный отчет и важные дела, семейные конфликты и неурядицы на работе — список причин, из-за которых отдохнуть нет возможности, бесконечен, но как же он обманчив при этом! Для любой мамы просто жизненно необходимо найти тот волшебный способ отдыха, после которого хочется снова жить и творить!

К сожалению, у большинства из нас нет понимания того, что такое качественный отдых, а навыка такого нет и подавно!

Наше поколение воспитывалось замечательными мамами и бабушками, которым жизнь ставила совсем другие



задачи, им пришлось выживать, не существовало образа отдыхающей женщины. Более того, женщину, которая заботится о себе, называли эгоисткой, тунеядкой, а сам отдых считался чем-то постыдным. В те времена отдых мог быть только заслуженным, а это или отпуск, или пенсия. Поэтому, такие фразы нашего детства, как: “что ты валяешься?”, “ты все уже сделала? почему уроки не делаешь?”, “иди, займись чем-то полезным” — были привычными и нормальными, как и постоянная необхо-

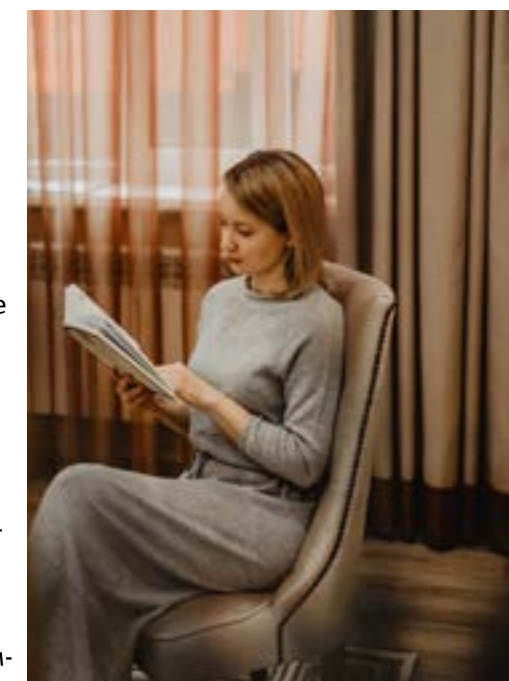
димость все время что-то делать: мыть квартиру, помогать старшим, младшим, хоть кому-нибудь, постоянно быть в движении. Иначе назовут бездельником, паразитом, иждивенцем или что похуже.

Сегодня отдых может быть не только заслуженным, но здесь возникла другая проблема — мы не умеем качественно отдыхать. Очень часто у нас такое подростково-категоричное представление об отдыхе: это две недели «allinclusive» в Турции или нечто подобное. И на самом деле это замечательный вариант, но мы ведь не можем отдыхать так ежедневно, а устаем мы каждый день! И именно поэтому надо понять и принять мысль, что с отдыхом у нас очень напряженные отношения.

В нашем организме все построено на ритмах: вдох и выдох, биение сердца, глаза закрываются и открываются, примеров множество. Так вот, нервная система также работает в двух режимах: концентрации и расслаблении. В идеале мы концентрируемся, чтобы поставить задачу, сделать работу, достичь результата, а потом расслабляемся, выдыхаем, чтобы остановиться, никуда не бежать, отдохнуть, восстановиться.

Но вот выдох не происходит, мы не умеем выдыхать. Все время куда-то несемся, берем на себя больше, чем можем вынести: кружки, раннее развитие детей, воспитание по самым современным методикам...

Себя в этом списке не найдешь даже под микроскопом. Чтобы избежать такой печальной картины, важно помнить о том, что отдыхаем мы до того, как устали! Качественный отдых возможен при любых обстоятельствах, с любым количеством детей и при любых финансовых возможностях.



Качественный отдых — это то, что дает нам силы, восстанавливает наш ресурс. И здесь существует несколько направлений: это активный отдых, к которому относятся спорт, пешие прогулки, танцы, дыхательная гимнастика, все то, что вам отзывается внутренне.

Не менее важный момент — это творчество, сам процесс созидания наполняет нас: рисуйте, вышивайте, лепите, шейте, делайте поделки, фотографируйте, находите всего тридцать минут в день, но регулярно! Здесь важно не хвататься за все сразу, а покорять направление за направлением.

Огромное количество сил дает забота о себе: принять ванну в конце дня, сделать повседневную укладку в парикмахерской без всякой причины или маску для лица. Это тот небольшой список, который как воздух нужен каждой маме, при этом он выполним и доступен любой из нас!

Общение с друзьями в уютном кафе, прогулка с семьей в осеннем лесу, просмотр любимого кинофильма в одиночестве — это то, что мы просто обязаны встраивать в свою жизнь на регулярной основе, ведь это просто потрясающий источник сил и вдохновения!

Регулярно наполняйте вашу жизнь чем-то новым: новый маршрут на работу, новое блюдо на ужин, новый звонок в телефоне, новый аромат духов. Это ощущение новизны и развития всегда способствует новым открытиям и вдохновению. Задавайте перед сном себе два вопроса: что нового принес вам этот день и за что вы ему благодарны.

Автор статьи: заведующий МБДОУ «Детский сад «Соловушка» Курского района Ирина Меркулова

ТАЛАНТЛИВЫЕ ДЕТИ — ЭТО ЗВЕЗДОЧКИ, КОТОРЫЕ МЫ «ЗАЖИГАЕМ» И КОТОРЫЕ «ЗАЖИГАЮТ» НАС. ОДНА ИЗ ТАКИХ ЗВЕЗДОЧЕК — ПЯТНАДЦАТИЛЕТНЯЯ **ЕВА ЛЕБЕДЕВА, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА САМЫХ ДЛИННЫХ ВОЛОС СРЕДИ СВЕРСТНИКОВ (150 СМ!) ЗАНЕСЕНА В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА. КАК ЭТО ТАК, ВЫЯСНИЛА ИРИНА РОМАНОВА.**

С детства на глазах ребенка формируется мир, в котором ему предстоит жить. Поэтому он старается увидеть все, а главное – запомнить. Самое элементарное – любовь.

КАК ДУМАЕШЬ, СВЯЗАНЫ ТВОИ УСПЕХИ СЕГОДНЯ С ВОСПИТАНИЕМ, С ТОЙ СРЕДОЙ, В КОТОРОЙ ТЫ РОСЛА С ДЕТСТВА?

Думаю, что воспитание и среда, в которой я росла, напрямую повлияли на мои успехи, ведь дети часто берут пример с родителей. Моя целеустремленность – личная заслуга, я смотрела на моих родственников и делала выводы, что будет правильно. Поняла, что если ничем не заниматься, сложно придется в жизни.

РАССКАЖИ О СВОИХ УВЛЕЧЕНИЯХ И КТО НА НИХ ПОВЛИЯЛ?

Я живу в Белгороде и учусь в школе номер четыре. Кроме учебы, у меня много серьезных увлечений. Мне нравится пробовать себя в разных видах спорта. Много лет, с раннего детства, я занималась танцами, но в какой-то момент почувствовала, что больше не хочу и ушла в плавание, которым занимаюсь до сих пор. Профессионально занимаюсь конным спортом и папа подарил мне двух коней. Недавно к основным добавила изучение чешского языка. Мне нравится творчество. Полимерная глина помогает реализовать и воплотить в жизнь мои идеи – из нее я создаю удивительной красоты вещи. Кстати, я самостоятельно освоила это хобби. *(Улыбается).*

Как правило, мне самой интересно пробовать что-то новое и родители меня всегда поддерживают. А вот чешским языком мне посоветовал заняться папа, который для меня является ориентиром во многом.

КАК В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ? В ЧЕМ ИЛИ КОМ НАХОДИШЬ ВОДОХНОВЕНИЕ?

Я разносторонняя личность, мне нравится увлекаться, пробовать. Не боюсь нового и спокойно отношусь к тому, что может что-то не понравиться. Вдохновение черпаю вечерами, когда ложусь спать, вспоминаю пройденный день, анализирую, строю новые планы и ставлю себе цели, именно они развивают и двигают вперед. А главным источником силы для меня является природа.

ТЫ ХОТЕЛА БЫ ПРОДОЛЖИТЬ ДЕЛО ОТЦА ИЛИ ХОЧЕШЬ ОТКРЫТЬ СВОЙ БИЗНЕС?

Я хотела бы продолжить бизнес моего папы

и также открыть свой, чтобы показать, что я тоже на что-то способна.

СРАВНИВАЕШЬ СЕБЯ С ГЕРОЯМИ КНИГ? ЧТО СЕЙЧАС ЧИТАЕШЬ?

Да, иногда сравниваю себя с героями книг, в которых вижу пример для подражания. Сейчас читаю книгу «Мой бизнес».

ЛЕГКО БЫТЬ ТАКИМ ОДАРЕННЫМ РЕБЕНКОМ? ИЛИ ГРУЗ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ИНОГДА ТЯГОТИТ?

Когда у тебя есть дар, тебе хочется его развивать, но не всегда хватает времени и физических сил. И когда тебя знают как воспитанного и прилежного ребенка, тебе хочется оправдать доверие, но иногда тяжело это все осуществить.

КАК НРАВИТСЯ ОТДЫХАТЬ? УМЕЕШЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ?

Я люблю отдыхать более активным образом, потому что много времени провожу в школе, сидя за партой. Очень люблю горные лыжи, но иногда, по настроению, хочется спокойно

НУЖНО ВЕРИТЬ В СВОИХ ДЕТЕЙ, В ИХ ТАЛАНТЫ И ВОЗМОЖНОСТИ. ВЕРА ПОМОЖЕТ СОСТОЯТЬСЯ В ЖИЗНИ.

отдохнуть от всей суеты. На самом деле, я не умею расслабляться, потому что все время думаю о том, что мне предстоит делать, что меня ждет, о трудностях, которые иногда беспокоят, поэтому очень тяжело найти равновесие.

ЧТО ПОДНИМАЕТ ТЕБЕ НАСТРОЕНИЕ?

Поднимает настроение, когда мы собираемся все вместе с моими родственниками. Также у меня поднимается настроение, когда вижу животных, так как я их очень люблю. *(Улыбается).*

ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ КУМИРЫ, КРОМЕ ПАПЫ?
Нет, у меня нет кумира. Я стараюсь брать

пример с бабушки, моей прабабушки и папы. Но также всего понемножку от других родственников, так как каждый обладает своей хорошей чертой характера.

ЧТО ТЫ ЦЕНИШЬ В ЛЮДЯХ?

Больше всего в людях я ценю верность и целеустремленность, когда человек стремится к своим целям, он оправдывает свое трудолюбие, показывает, на что он способен, что он не ленится и идет к исполнению своей мечты.

ЧЕМУ ТЫ ХОЧЕШЬ НАУЧИТЬСЯ?

Больше всего я хочу научиться правильно распределять время и стать хорошим руководителем своей фирмы.

УЖЕ ДУМАЛА, ГДЕ ПРОДОЛЖИШЬ ОБРАЗОВАНИЕ?

Скорее всего, это будет технический или экономический вуз, возможно, это будет образование, связанное с управлением. Но также я должна знать бухгалтерию, психологию, экономику, технику, менеджмент и маркетинг.

КОГДА ТЫ СОВСЕМ ОДНА, ЧЕМ ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ?

Я люблю побыть одна, посидеть спокойно в тишине, отдохнуть от суеты, меньше разговаривать – меня это немного утомляет. Смотрю телевизор, вышиваю, рисую или читаю книгу.

ЕСЛИ БЫ ПИСАЛА КНИГУ, О ЧЕМ БЫ ОНА БЫЛА?

Я бы написала книгу в виде небольших историй из моей жизни о пути к достижению целей и реализации заветных желаний. Конечно, это будет возможно позже, когда цели будут достигнуты. *(Улыбается).*

Светлана, мама Евы, поделилась секретом воспитания такой потрясающей, увлеченной дочери:
«Никогда ничего не запрещала, всегда поддерживала, всегда говорила, что самая лучшая и самая первая! Одаривала лаской и любовью! Только так!»



«ЭНДОРФИНЫ ЖЕМЧУГА»
НЕЙРОКОСМЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
ЛИЦА НА ОСНОВЕ ФИТОЭНДОРФИНОВ,
МИОРЕЛАКСАНТОВ И МОРСКОГО ЖЕМЧУГА.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 65 МИН.
СТОИМОСТЬ: 3600 РУБ.

«ЦВЕТНЫЕ СНЫ»
ДИЗАЙН-УХОД ЗА ТЕЛОМ НА ОСНОВЕ
ЦВЕТНЫХ ГЛИН.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 110 МИН.
СТОИМОСТЬ: 6700 РУБ.

«ДЕРЕВО ЛЮБВИ»
SPA-ПРОГРАММА ДЛЯ ТЕЛА.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 120 МИН.
СТОИМОСТЬ: 6700 РУБ.

«SPA-ДЕТОКС»
ТАЛАССО-ПРОГРАММА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО
МОДЕЛИРОВАНИЯ ФИГУРЫ И БОРЬБЫ С
ЦЕЛЛЮЛИТОМ.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 120 МИН.
СТОИМОСТЬ: 7200 РУБ.

«ВОЗРОЖДЕНИЕ»
SPA-ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ КОЖИ
ТЕЛА, ЛИЦА И ВОЛОС.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 105 МИН.
СТОИМОСТЬ: 6700 РУБ.

«МАРЦИПАНОВОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ»
SPA-ПРОГРАММА ДЛЯ РОСКОШНОГО УХОДА
ЗА ТЕЛОМ.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 110 МИН.
СТОИМОСТЬ: 6700 РУБ.

**ЛУЧШИЕ ПОДАРКИ —
ПОДАРКИ, СДЕЛАННЫЕ
РУКАМИ НАШИХ
ТЕРАПИСТОВ**

**НОВЫЕ УНИКАЛЬНЫЕ
SPA-ПРОГРАММЫ
НЕ ОСТАВЯТ
РАВНОДУШНЫМ
НИКОГО**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«ЛЬНЯНОЕ УКУТЫВАНИЕ»
SPA-ПРОГРАММА ДЛЯ ТЕЛА.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 165 МИН.
СТОИМОСТЬ: 8500 РУБ.

«РЕТИНОЛОВОЕ ОБНОВЛЕНИЕ»
SPA-ПРОГРАММА ДЛЯ БЫСТРОГО И
ЭФФЕКТИВНОГО ОБНОВЛЕНИЯ КОЖИ И
КОРРЕКЦИИ ЛОКАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 90 МИН.
СТОИМОСТЬ: 5800 РУБ.

«РИС И ОВОЩИ»
SPA-ДИЕТА ДЛЯ НЕОТРАЗИМОЙ КОЖИ.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 120 МИН.
СТОИМОСТЬ: 6700 РУБ.

Bali
SPA

п. Дубовое, ул. Благодатная, 28, +7(4722) 37-28-98
balispa31.ru @balispa31

**НАШИ АКЦИИ НА ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ
С 15.12.2020 ПО 31.12.2020**

- ПРИ ЕДИНОВРЕМЕННОЙ ПОКУПКЕ:
- 2 СЕРТИФИКАТА – СКИДКА 50%
НА МЕНЬШИЙ ИЛИ РАВНЫЙ;
 - 3 СЕРТИФИКАТА ПО ЦЕНЕ ДВУХ;
 - 5 СЕРТИФИКАТОВ ПО ЦЕНЕ ТРЁХ

Художница Анна Лалаян отметила свой день рождения



В середине ноября *Karma Bar* предстал в розовом — любимом цвете художницы. Среди гостей было много медийных личностей и прогрессивной молодежи. Весь светский Белгород пришел поздравить Анну, в том числе и заслуженный артист Республики Крым — *Даниил Калатура* в образе примадонны. Эксклюзивные диджей-сеты от *PLUTOLOVE* и *LizaPuma* дополнили атмосферу яркого праздника.



Тест-драйвы автомобилей BMW 8 Coupe и BMW 8 Gran Coupe

В дилерском центре *BMW «АВТОПРЕМИУМ»* в городе Курске любителям скорости и роскоши продемонстрировали возможности мощных автомобилей *BMW 8 серии Coupe* и *BMW 8 серии Gran Coupe*. Гости оценили динамику и высокую эффективность 8-цилиндрового бензинового двигателя *BMW Twin Power Turbo*, спортивное оформление салона, первоклассные цифровые сервисы, инновационные системы помощи водителю и яркую атмосферу технического совершенства. *«АВТОПРЕМИУМ»* и партнеры мероприятия дарили подарки, а музыкальное сопровождение лаконично подчеркивало эксклюзивность происходящего.



ПАРТНЕРЫ:
«АльфаСтрахование»
Doka Design, Sofia
Рыбный ресторан
«Морской Конек»
Бутик «Галерея»

матрица



Здесь расположены: кофейня DRIVE, выставочный зал, школа современного танца «22», модельное агентство PROMO model, творческая студия MADFAMPAINT и концертный зал.

Вы художник, организатор тусовок, диджей, дизайнер, фотограф или, может быть, скейтер? Хотите провести лекцию, мастер-класс или нечто большее? Возможно, о ваших увлечениях стоит узнать творческим и амбициозным людям города? В «Октябре» всегда рады интересным инициативам.

На первый этаж «Октября» каждый день может прийти любой желающий, например, чтобы посмотреть выставки или выпить чашку ароматного кофе. На остальных этажах расположены закрытые помещения для творческого бизнеса.




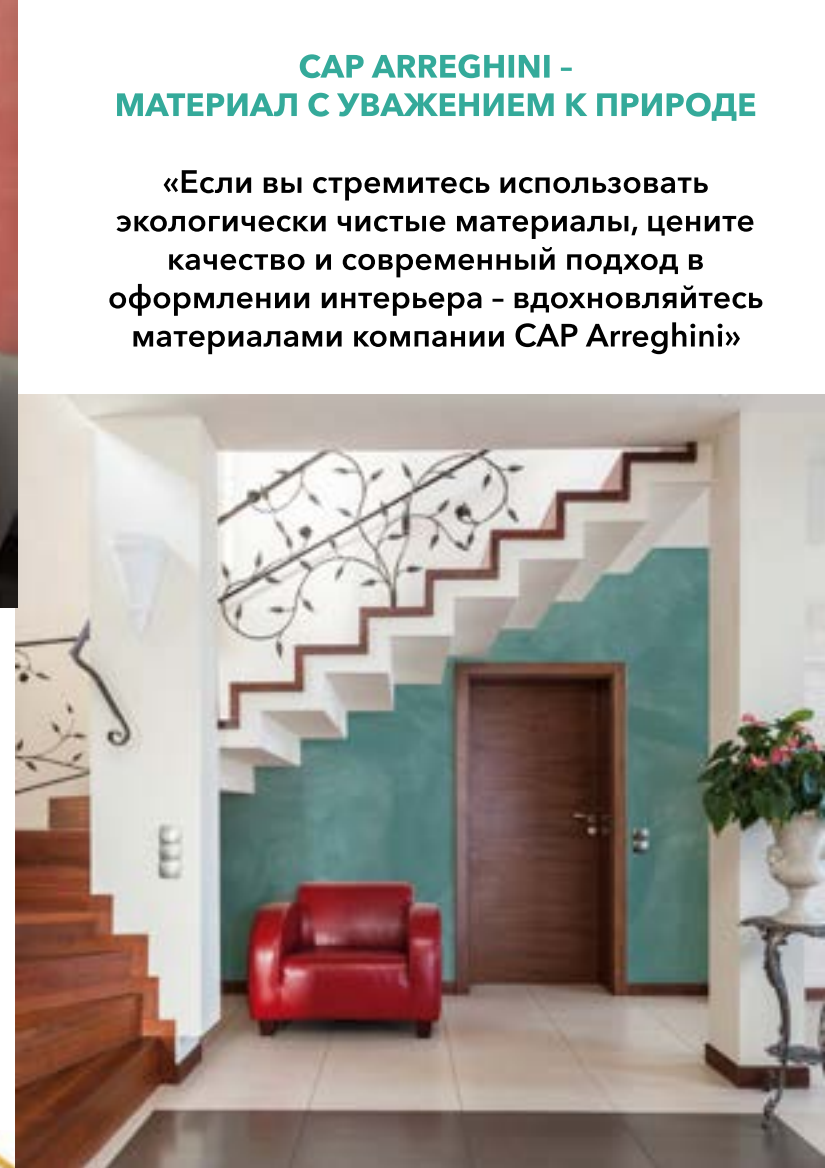
Мультипространство независимой культуры «ОКТАБРЬ» — кластер, где ваши идеи и мысли воплощаются в реальность. Это место, где люди и творчество сливаются в единый созидательный механизм.



ПРОДУКЦИЯ САЛОНА «CAP ARREGHINI»:

Декоративная штукатурка для любого стиля - от hi-tech до классики
Венецианская штукатурка
Интерьерная краска
Краска для внутренней отделки
Защитные покрытия
Декоры

 Сделано в Италии



ARREGHINI®
ITALIAN PAINTS SINCE 1950



**Новогодние
скидки***

САЛОН «CAP ARREGHINI» -
Официальный представитель
компании CAP Arreghini
в Белгороде и Курске

Белгород,
Народный бульвар, 70
+7-910-360-03-44

г. Курск,
ул. Запольная, 60, 2-й этаж
+7-910-279-76-03

@arreghini31

cap-arreghini31.ru

*Акция действует с 15 декабря 2020г.
по 31 января 2021г. Подробности уточняйте
у менеджеров салонов.

САМОЦВЕТЫ

Черноземья

ДРАГОЦЕННЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ
В НОВОМ ЮВЕЛИРНОМ МАГАЗИНЕ «САМОЦВЕТЫ»

Белгород,
ул. Попова, 17
+7 (4722) 400-440
самоцветы.рф