

Алёна Буркова

Автор

Копирайтер



ТЕКСТЫ ДЛЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ КОМПАНИЙ И ОТЕЛЕЙ



Описания отелей для TotalGid

Отель «Арго» может по праву гордиться расположением: уютная улочка с церковью в одном конце ведет к горному ущелью в другом. До пляжа 300 метров (5 минут ходьбы). Любители экстрима могут посетить аквапарк «Наутилус», а желающие расслабиться пройти оздоровительные процедуры в санатории «Одиссей». В тени банановых пальм, кроме здания отеля, расположились беседки с мангалом, детская площадка, сауна, 2 бассейна. Этот отель подойдет тем, кто любит отдыхать семьями. Приятный бонус: здесь принимают детей без ограничения по возрасту. Для родителей, дети которых отдыхают в лагере «Волна» (он расположен близко от отеля), размещение в «Арго» также будет удобным.

Номерной фонд. 35 номеров отеля рассчитаны на 75 гостей и представлены в двух классах: «Стандарт» и «Эконом». Номера оснащены кроватями с ортопедическими матрасами, холодильниками, кондиционерами, телевизорами. Санузлы совмещенные. Номера, относящиеся к категории «Стандарт», делятся на 1-, 2- и 3-местные, в каждом балконы с видом на море или сад. Номера второй категории расположены на 1-ом этаже, без балконов, предназначены для размещения от 2 до 5 человек одновременно. В отеле бесперебойная подача горячей и холодной воды.

Питание.

Питаться гости отеля могут в кафе на территории отеля, за дополнительную плату. Здесь сочетаются низкие цены и большой ассортимент блюд. Есть детское меню. Название кафе - «Домашняя кухня» - само за себя говорит о качестве еды, приготовленной с заботой и любовью о посетителях. Режим работы круглосуточный.

Инфраструктура.

На просторной территории отеля есть магазин, пункт мобильной связи. Банкомат в 5 минутах ходьбы. Возможно проведение экскурсий (по запросу). Для детей работают аниматоры. Рядом пляжи на любой вкус: городской (общедоступный), закрытый (организованный) и нудистский. Для тех, кто любит активный отдых, предусмотрен прокат оборудования для дайвинга и других развлечений (бананы, прогулочные катера, парашюты и водные лыжи).

Незабываемый отдых в Адлере в отеле «Арго»!

Добро пожаловать!

Описания отелей для TotalGid

Гостиница "Афина" является настоящим сокровищем поселка Дивноморское. Расположена в 5 минутах ходьбы от моря, на территории центральной аллеи. Плюс к этому есть охраняемая автостоянка, детский городок с горками и качелями и, конечно, безупречный сервис. На территории расположено кафе, беседка с мангалом, столовая. «Афина» находится вдалеке от промышленной зоны, здесь чистый воздух и потрясающие пейзажи вокруг.

Номерной фонд. Данная гостиница представляет собой четырехэтажное здание (ремонт проводился в 2012 году) с несколькими категориями номеров: от «стандарта» до «люкса». Всего сорок два номера. Номера «стандарт» занимают первый этаж, «люкс» и «полулюкс» последующие. В каждом номере могут одновременно разместиться от 2 до 5 человек. Номера «люкс» отличаются отдельными балконами с шикарным видом на море, аллею и изолированность комнат.

Питание.

У гостей «Афины» несколько вариантов питания. Прежде всего, это кафе на территории, в котором для постояльцев предусмотрены скидки. Приятно, что завтрак можно заказать прямо в номер. Днем кафе работает в режиме «быстрого питания», а вечером предусмотрено меню с большим выбором блюд из мяса, рыбы, коктейльная карта. Для тех, кто не любит кафе, есть летняя кухня с мангалом для самостоятельного приготовления блюд.

Инфраструктура.

Галечно-песчаный пляж в 150 метрах. Вода чистая, иногда можно увидеть дельфинов. Гостиницу окружают продуктовые и хозяйственные магазины, множество точек общественного питания, экскурсионные бюро, почтовое отделение, банк. Рядом находится луна-парк.

Незабываемый отдых в Геленджике в гостинице «Афина»!

Добро пожаловать!

Описания отелей для TotalGid

Гостевой дом «Буревестник» порадует, прежде всего, любителей семейного отдыха. Находится он в центральной части поселка Вишневка. Хозяева тепло и радушно встретят вас, разместят в номерах на любой вкус, вкусно накормят. На территории расположена беседка, летняя кухня и потрясающий сад, где растут фруктовые деревья, пальмы и цветы. Детская зона включает игровую площадку, бассейн и песочницу. Прогулка к морю займет у вас не более десяти минут. На территории беспроводной интернет.

Номерной фонд. Гости могут расположиться в одном из трех домов на выбор.

Дом №1. Номера «эконом» (старый фонд) с отдельным выходом во двор, санузел не предусмотрен (на улице). Здесь представлены двухкомнатный номер (4 места) и однокомнатный номер с террасой (4 места).

Дом №2. Номера «стандарт». Двухместные номера на втором этаже. Санузел находится на первом этаже.

Дом №3. Номера «люкс». На первом этаже двухкомнатный номер, рассчитанный на четырех человек, оснащен собственной душевой и туалетом. На втором – шесть двухместных номеров с балконами. Санузел на этаже.

Во всех номерах есть телевизор, вентилятор, холодильник.

Питание. Гости могут заказать обеды и ужины в столовой на территории. Есть возможность готовить самостоятельно на летней кухне или площадке для барбекю или воспользоваться услугами кафе, расположившихся рядом с гостевым домом.

Инфраструктура. В курортном поселке Вишневка (здесь находится «Буревестник») есть свое почтовое отделение, аптека, множество продуктовых магазинов, несколько кафе. До мелкогалечного пляжа пансионата «Буревестник» 10-15 минут ходьбы, до Лазаревского можно добраться на маршрутке.

Незабываемый отдых в Адлере в гостевом доме «Буревестник»!

Добро пожаловать!

ТЕКСТЫ ДЛЯ СТОМАТОЛОГИЙ



ВИНИРЫ

Почему протезирование и реставрация зубов становится неотъемлемой частью жизни современного человека? Можно долго рассуждать об экологии, качестве воды/продуктов, погоде и т.д. Но самая важная причина: каждый стремится сохранить красоту. «Молодильные» яблоки и прочие чудеса остались в сказках. Посмотрим на то, как обстоят дела в реальности. Почему люди решают поставить виниры на зубы, и где в Перми приемлемая цена на подобные услуги?

Причины просты:

Керамические виниры – технология закрытия зубов эстетичным материалом. При этом восстанавливается форма и цвет зуба.

Прямые композитные виниры (самый востребованный вариант в Перми), позволяют врачу провести реставрацию, затрагивая только наружную поверхность зуба, поэтому травма будет несоразмерно меньше.

Например, закрытие этой щели сделано без обточки зубов [ФОТО передних зубов с щелью до и после]

Еще один плюс композитных виниров - это идеальный вариант для труднодоступных мест (при установке штифта, чтобы не было пор). В стоматологии «Одас» используют марки композита "Filtek flow" и "Estelite flow", потому что уверены в их качестве.

Почему стоматология «Одас»?

Итак, отзывы на виниры:

Мария: «Я была недовольна моими зубами: кривые, с желтизной, а еще щель между центральными зубами. Долго выбирала стоматологию, увидела информацию, что в «Одас» есть собственная лаборатория. Значит, можно сразу проверить, как будет выглядеть моя улыбка, оперативно поменять что-либо в случае необходимости. Врач предложил поставить виниры, объяснил, что это менее болезненная процедура для зубов. Я осталась довольна результатом».

Светлана: «Пришла сразу в «Одас», потому что подруга рекомендовала Лыхина Вадима Игоревича, как профессионала, которому стоит доверять. К тому же я увидела чудесное состояние ее зубов после всех процедур».

Стандарты качества в стоматологии «Одас»:

Строгий контроль каждого этапа лечения и протезирования зубов (собственная зуботехническая лаборатория)

Возможность срочного изготовления и установки протезов (от 2-х дней)

Оборудование отвечает современным стандартам, методики работы клиники проверены с 2002 года.

Постоянное повышение квалификации специалистов, посещение специализированных конференций и выставок (ДенталЭкспо в Москве).

Цена виниров в Перми:

Средние цены виниров на зубы в Дзержинском районе Перми варьируются от 5000 до 20000 рублей в зависимости от разновидности винира, материала, сложности работы.

Чтобы записаться на консультацию, позвоните по номеру _____ или приходите по адресу: _____

КАРИЕС

Кариес - это разрушение зубной эмали, в более запущенных случаях опорной ткани зуба (дентина), в результате образуются полости.

Кариес возникает по следующим причинам:

- Образуется зубной налет.
- Бактерии, содержащиеся в нем, перерабатывают углеводы, мы потребляем их вместе с пищей (сахар, крахмал).

-
- В результате несоблюдения правил гигиены полости рта.
 - Более глубокое проникновение бактерии в зуб приводит к разрушению;
 - Влияние таких показателей здоровья человека, как состояние пищеварительной и иммунной системы.

На скорость развития кариозной болезни влияют следующие факторы: качество питания, возраст человека, некоторые исследователи говорят о влиянии группы крови.

Существует несколько стадий развития кариеса зубов:

Кариозное пятно;

Поверхностный кариес;

Средний кариес;

Глубокий кариес;

Кариес первой стадии отличается по цвету: от мелового до желто-коричневого, в острых случаях, белого. Эмаль на месте пятна остаётся гладкой, но не блестит. При хорошей гигиене полости рта и проведении ремтерапии (насыщение тканей зуба ионами кальция и фтора), кариес можно «заморозить».

Поверхностный кариес – это разрушение целостности эмали. Поверхность зуба становится шероховатой. Боль проходит после снятия раздражителя. Как правило, пораженная поверхность шлифуется, далее проводится реминерализация, иногда пломбирование.

Лечение среднего кариеса включает два этапа. Первый – подбор анестетика. Специалисты стоматологии «Одас» используют высококачественные анестетики (ультракаин, эпинефрин), позволяющие устранить болевые ощущения. Препараты подходят практически каждому (аллергических реакций в Перми на него меньше всего). В сложных случаях используется септанест. До начала работ уточняется лекарственная переносимость, при потенциальных рисках производится аллергопроба. Второй этап - удаление размягченных и инфицированных тканей. Затем в зубе размещают специальный прокладочный материал и устанавливают постоянную пломбу. Врачи центра «Одас» используют пломбы из светоотверждаемого композитного материала "T-econom" или "Charisma Opal".

Проявление глубокого кариеса: зуб реагирует на холодное и горячее из-за механического воздействия пищи на дно кариозной полости. Лечение происходит путем удаления поврежденной части зуба и последующей реминерализующей терапией.

Помимо этого, существует аппарат для инвазивного и максимально щадящего лечения пародонтита - VECTOR. Благодаря применению данной технологии отечность десен исчезает за два дня. Аппарат полирует зуб в области десны, делая поверхность зуба гладкой. В результате десна хорошо прилегает к зубу, что предотвращает появление зубного налета. Еще один плюс – насыщение корня зуба кальцием.

Многие люди боятся стоматологов, помня о старых методах лечения зубов. Но прогресс не стоит на месте, поэтому важно обращаться к врачам, которые постоянно обучаются, например, к таким, как в стоматологии «Одас».

ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ

Говоря об образе успешного человека, мы представляем сияющую улыбку. Косметическое отбеливание зубов – спасение для многих людей. Связано это, прежде всего, с факторами, которые влияют на появление желтого налета:

- курение;
- генетическая предрасположенность;
- нарушение правил гигиены полости рта;
- употребление продуктов питания, содержащих красящие вещества;
- нарушение обмена веществ;
- чрезмерное употребление сахара;
- возрастные изменения;
- лечение антибиотиками.

Существуют разные методы отбеливания зубов в Перми, среди которых выделяют жесткие и мягкие. Благодаря первым достигается максимально заметный результат, а во втором случае происходит изменение цвета зубов на несколько тонов. В стоматологии «_____» квалифицированные специалисты помогут сделать вашу улыбку неотразимой.

Процедуры по отбеливанию зубов в Перми варьируются по ценам. Сколько стоит отбеливание зубов, будет зависеть от сложности выбранного метода:

- с помощью лазера,
- использование методики Opalescence Boost,
- профессиональная чистка зубов.

Рассмотрим более детально каждую из методик.

Отбеливание зубов лазером популярно. Во время процедуры на зубы наносят специальный гель, затем воздействуют лазером, выделяется активный кислород. В итоге цвет зубов изменяется на 8-12 тонов, зубы становятся белоснежными.

Профессиональная система Opalescence Boost отбеливает зубы без использования специальной лампы. Благодаря этому процедура считается более щадящей, при этом обладает хорошими показателями отбеливания. Это гель, содержащий 40% перекись водорода, нитрат калия и фтор. Данные вещества способствуют снижению чувствительности зубов, препятствуют образованию кариеса и укрепляют эмаль. Можно отбелить зубной ряд полностью или отдельные зубы. В среднем, процедура отбеливания занимает 1-1,5 часа.

Профессиональная чистка зубов избавляет от налета и возвращает зубам светлый оттенок. После применения этой процедуры зубы становятся естественно белыми. Существует также домашнее отбеливание, при котором используют капшы (специальные пластинки на зубы, заполненные гелем).

Стоимость отбеливания зубов в Перми вы сможете узнать на консультации. Также доктор расскажет о механизме отбеливания, противопоказаниях и ответит на вопросы. Когда противопоказаний нет, процедура может быть проведена немедленно. Следует обратить внимание, что отбеливанию подвергаются только собственные зубы. Керамические коронки, пломбы и виниры обладают иной структурой, поэтому отбеливание должно предшествовать стоматологическим реставрациям.

Выбирая стоматологию «_____», вы получаете качество по доступной цене. Приходите в нашу клинику и убедитесь в этом.

Наш адрес: _____

ТЕКСТЫ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ



МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ

В последнее время вопрос выбора между мануальной терапией и массажем в Перми все актуальнее. Предложений много, но что эффективнее? В чем отличия?

Мануальный терапевт - это, прежде всего, врач со специализацией невролога или ортопеда (о работе специалистов в Перми вы можете прочитать отзывы). Массажисту достаточно получить среднее медицинское образование и пройти курсы (длятся около двух месяцев).

Мануальный терапевт консультирует пациентов, устанавливает диагноз, проводит обследование и назначает лечение. Массажист руководствуется назначениями врача.

Мануалист работает с опорно-двигательным аппаратом (позвоночник, область шеи), суставами, мышцами. Действия массажиста ограничиваются работой с мышцами. Таким образом, массаж является вспомогательным видом лечения.

Еще одно преимущество мануального терапевта – устранение боли, с которой не справляются лекарственные препараты, в Перми цена зависит от опыта специалиста, продолжительности курса.

Можно выделить основные направления работы мануального терапевта:

*проявление остеохондроза;

*боли в спине (область лопаток);

*заболевания, связанные с повышением массы тела;

*головные боли;

*межпозвоночная грыжа;

*острая боль в пояснице (поясничный прострел) - люмбаго;

*хроническая боль в пояснице - люмбалгия;

*ограничение подвижности (в позвоночнике и крупных суставах);

- *боли в локте;
- *боли в плечевом суставе;
- *онемение пальцев рук или ног;
- *боли в копчике — кокцигодиния;
- *ноющие боли в колене;
- *боли в области тазобедренного сустава или ягодицы.

Когда вы ощущаете перечисленные симптомы, смело обращайтесь в клинику мануальной терапии.

Мануальная терапия благотворно влияет на организм в целом, а именно:

- ускоряется метаболизм;
- артериальное давление нормализуется;
- мышцы ног, рук, спины укрепляются;
- работа внутренних органов стабилизируется;
- эластичность связок/мышц повышается.

Уже после первого сеанса пациент чувствует себя легче.

Мануальная терапия показана не всем пациентам, поэтому сначала вам необходимо будет пройти осмотр у специалиста. Врач поставит диагноз, ознакомится с особенностями вашего организма и примет решение относительно эффективности ручного воздействия в конкретном случае.

Нашего врача зовут Толмачев Дмитрий Викторович, закончил Пермскую Государственную Медицинскую Академию (ныне ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера Минздрава России), работает неврологом в течение одиннадцати лет. Каждые пять лет проходит обязательное повышение квалификации. Участвует в различных семинарах, конференциях, пишет статьи для медицинских изданий. С 2014 года является практикующим мануальным терапевтом.

В медицинском центре «Генезис» в Перми вас сориентируют по ценам, показаниям и времени приема мануального терапевта. Звоните и записывайтесь на индивидуальную консультацию.

Мануальных терапевтов в Перми множество, но отзывы пациентов говорят о надежности медицинского центра «Генезис».

ПСИХОЛОГ

Человеку нужен человек. Избито? Да, но это так. В паутине социальных сетей среди 10000 тысяч подписчиков, найдется пара людей, которым можно доверить насущные проблемы. Но реакция может быть следующей:

- советы из серии «надо жить по-другому», «нужна смена работы», «столько статей о лишнем весе» и т.п.;
- крики: «это неправильно!», «что творится?»;
- игнорирование и отсутствие решения.

Все это происходит вовсе не потому, что друзья неправильные. Люди принимают близко к сердцу то, что происходит в вашей жизни.

В таких ситуациях важно найти того, кто сможет без оценки выслушать и задать вопросы, которые помогут стать эффективнее в жизни. Да, это психолог.

Кто-то скажет: «Я уже столько книг по психологии прочитала, что сама могу им быть».

Давайте посмотрим глубже. Психолог – не тот, кто скажет «мысли позитивно», «счастье в твоих руках» Это специалист, который знает о влиянии психологического состояния на физическое здоровье.

Разберем на примере ожирения. Вы скинули 50 кг, но где гарантии, что вдруг почувствуете любовь к себе и не наберете вес снова? К сожалению, лайки тут не сработают, только работа над собой.

Ситуации, когда консультация полезна:

- вы находитесь на стадии расставания/развода;
- вы готовитесь вступить в брак;
- отношения изменились, и вы не знаете, что делать дальше;
- вы боитесь или планируете заводить детей;
- вы конфликтуете с партнером;

- вам кажется, что роли в семье изменились;
- вы пережили измену;
- вы повторяете сценарий отношений между родителями.

Хотя бы один пункт близок вам? Семейный психолог – ваш вариант для поиска ответов.

Услуги семейного психолога в Перми представлены широко. Кого же выбрать? Вот, например, что говорят о семейном психологе нашего центра в Перми отзывы:

Кристина: "Прийти на консультацию мне порекомендовала подруга. Раньше я считала, что посещают их только «больные» люди, у которых масса свободного времени и денег. Я молодая мама, думала со мной что-то не так: все мамы счастливы, а мне плакать хотелось, что не могу даже ногти накрасить спокойно. После посещения я узнала, как справляться с моими проблемами. Пойти к семейному психологу в Перми – важный шаг на пути преодоления стереотипов, потому что цена успеха – это, прежде всего выход из зоны комфорта. Бегите к Елене Николаевне! Спасибо".

Итак, если вас что беспокоит, есть несколько вариантов решения:

1. делать вид, что проблемы нет, и все решится само собой (дети скоро вырастут, муж заметит вашу усталость и поможет в быту и т.д.)
 2. встретиться с друзьями, пореветь, покричать, съесть мороженое, что, по сути, дублирует пункт 1.
- или
3. позвонить в медицинский центр "Генезис" и записаться на консультацию к профессионалам.

ТЕКСТЫ О РАДИОСТАНЦИЯХ



ХИТ ФМ РОМАНТИКА

«ХИТ Фм Романтика» - это один из онлайн-проектов популярной радиостанции Хит Fm (начало вещания 30 мая 1997 года). Сейчас она развивается все активнее, по статистике на 2016 год ее слушали более тысячи городов России и ближнего зарубежья, а это более 10 миллионов человек ежемесячно.

В этой категории представлены известные романтические песни, настраивающие на легкость и эйфорию. В отличие от основной радиостанции, эфир которой ведущие наполнили циклом различных программ, подборкой новостей и новинок в сфере поп-музыки, на «Хит Фм Романтике» звучит потоком лишь чувственная музыка.

Плейлист данного портала представляет собой интересную подборку лучших лирических композиций. В его архивах можно найти баллады от Julio Iglesias, Robbie Williams, Eric Clapton, Joe Cocker, Celine Dion, Mariah Carey, Ace of Base, Sting, Whitney Houston и т.д.

Эта радиостанция бесплатно вдохновляет любить, верить велению сердца и надеяться на романтические приключения вопреки серым будням. Микс российской и западной музыки, который регулярно часами играет на этом портале сегодня, только увеличивает аудиторию поклонников.

В хорошем качестве, бесплатно и без регистрации радио «Хит Фм Романтика» можно слушать в прямом эфире на официальном сайте. Также там представлена информация о стриме и о том, как скачать, установить приложение.

«Хит Фм Романтика» - это атмосфера любви и тепла даже в самый холодный вечер.

ХИТРОЕ РАДИО

ХИТрое Радио - это интернет-радио, где звучит рок. Здесь можно услышать хиты различных направлений: от поп-рока, инди-рока до панк-рока и тяжелого рока. Девиз радио: "Рок - музыка сильных!".

Впервые радиостанция зазвучала в эфире 21 февраля 2005 года. Создателями были Юрий Семенов и Алексей Эльф. Кроме них, ведущими были Геннадий Skeye и Ольга Kenga. Участники проекта были из разных стран: Чехии, Германии, России, Белорусии и др., поэтому радиостанция позиционировала себя как свободное от границ онлайн-радио. Три года понадобилось для поиска собственного формата. Изначально вещание наполняли разные стили: от известной поп-музыки до heavy-metal. Сейчас часами играет рок и его лучшие производные. С 2008 года данный фм-поток состоит из музыки нон-стоп. Раньше новые композиции попадали в ХИТ-парад, а сегодня существует программа «Новинка этой недели». На сайте также есть раздел «Архив новостей», где можно подробнее ознакомиться с интересными фактами из творческой жизни музыкантов. Молодые исполнители могут отправить бесплатную заявку с собственными песнями и попасть в эфир (подробную инструкцию можно найти на официальном сайте).

За песни в эфире слушатели могут проголосовать, плейлист регулярно обновляется. На 2016 год это единственное европейское радио, объединившее популярную рок-музыку со всего мира. Слушать прямой эфир ХИТрого Радио в хорошем качестве, бесплатно и без регистрации, скачать понравившиеся треки, узнать информацию о стриме можно на официальном сайте. Для прослушивания ХИТрого радио в оффлайне есть специальная возможность – подкасты.

и Д... .. 171

BLUES RADIO

Blues radio – известное интернет-радио, где звучат отголоски лиричных афроамериканских мелодий прошлого и новинки современности. Это ритмичный коктейль из переживаний, приключений, тоски и безграничной любви в режиме онлайн. Сайт бесплатно объединяет тех, кому интересна ретроспектива развития данного музыкального направления, кто не просто живет, а чувствует путь этой удивительной музыки.

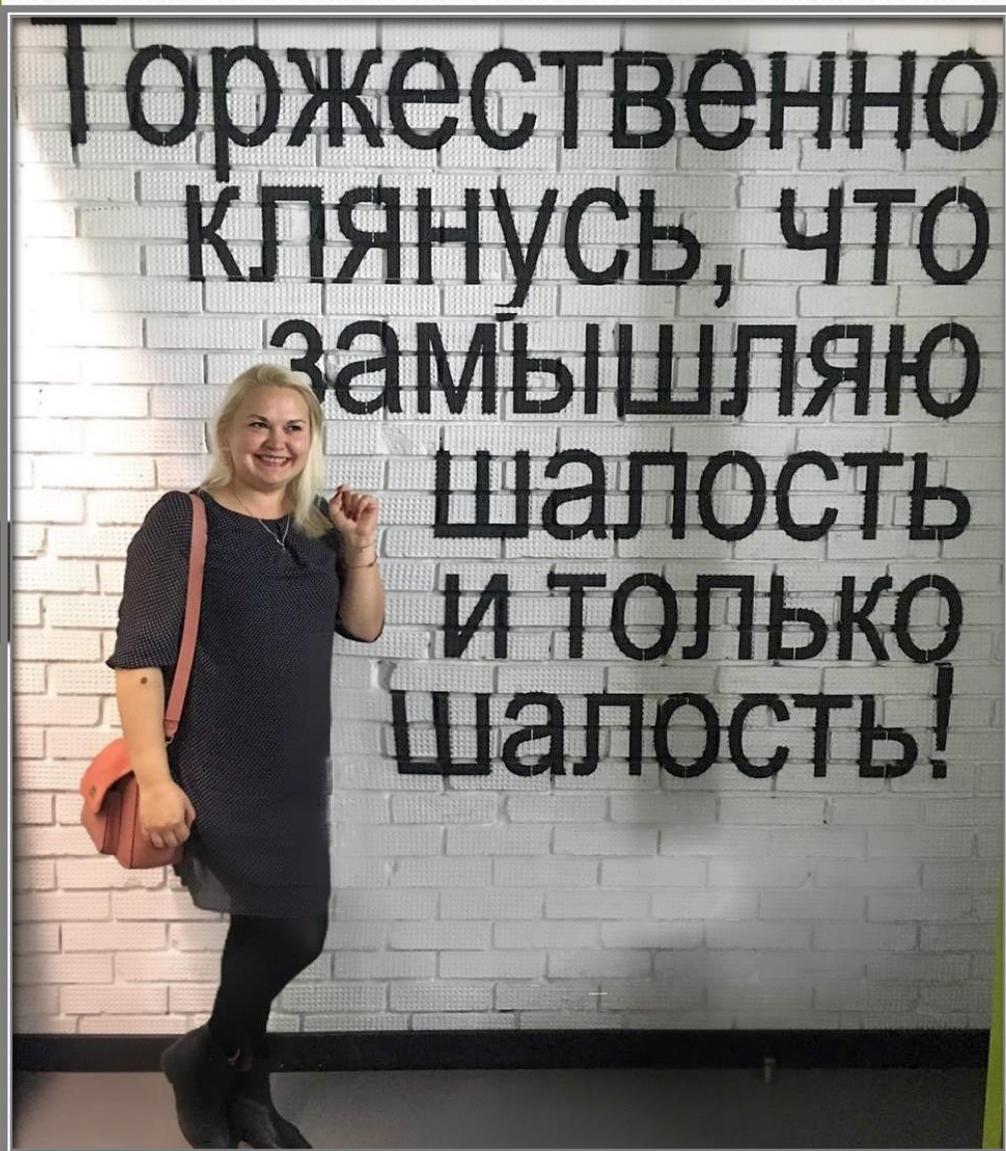
Блюз (англ. blues от blue devils — меланхолия, грусть) появившийся, как сольная лирическая песня американских негров, впоследствии стал отдельным музыкальным направлением. По мнению Вилли Диксона (американского блюзмена, композитора и продюсера; 1 июня 2016 г. отмечали 101 год с момента его рождения), блюз – это корни, все остальное плоды. Именно здесь заключены истоки и металла, панк-рока, и гранжа, и рэпа. В плейлисте радиостанции собраны хиты лучших блюзменов, таких как T-Bone Walker, Robert Johnson, Eric Clapton, Stevie Ray Vaughan, BB King и других. Регулярно звучат композиции Charlie Patton, Big Bill Broonzy, Joe Lynn Turner. Архивы блюза - это бесценный поток очень личной музыки, которая и сегодня покоряет миллионы слушателей по всему миру.

В этом фм-пространстве вы не услышите привычных программ, ведущих, информации о конкурсах, рекламу, здесь играют только блюз. В каждом аккорде душа. Создатели Blues radio призывают поклонников блюза обмениваться новостями из мира музыки в соцсетях.

В каждом человеке есть частичка блюза, поэтому радиостанция, часы вещания которой им наполнены, так популярна.

Слушать прямой эфир Blues radio можно сейчас на официальном сайте без регистрации, бесплатно и в отличном качестве. Информацию о стриме, о том, как скачать понравившиеся композиции вы найдете в том же источнике.

Blues radio – это подборка качественной музыки для тела и души.



**Вы можете связаться со мной
любым удобным способом**

E-mail: aaburkova737@gmail.com

Tel: +7(911)026-50-33

(WhatsApp, Viber, Telegram)

Instagram: @aaburkova