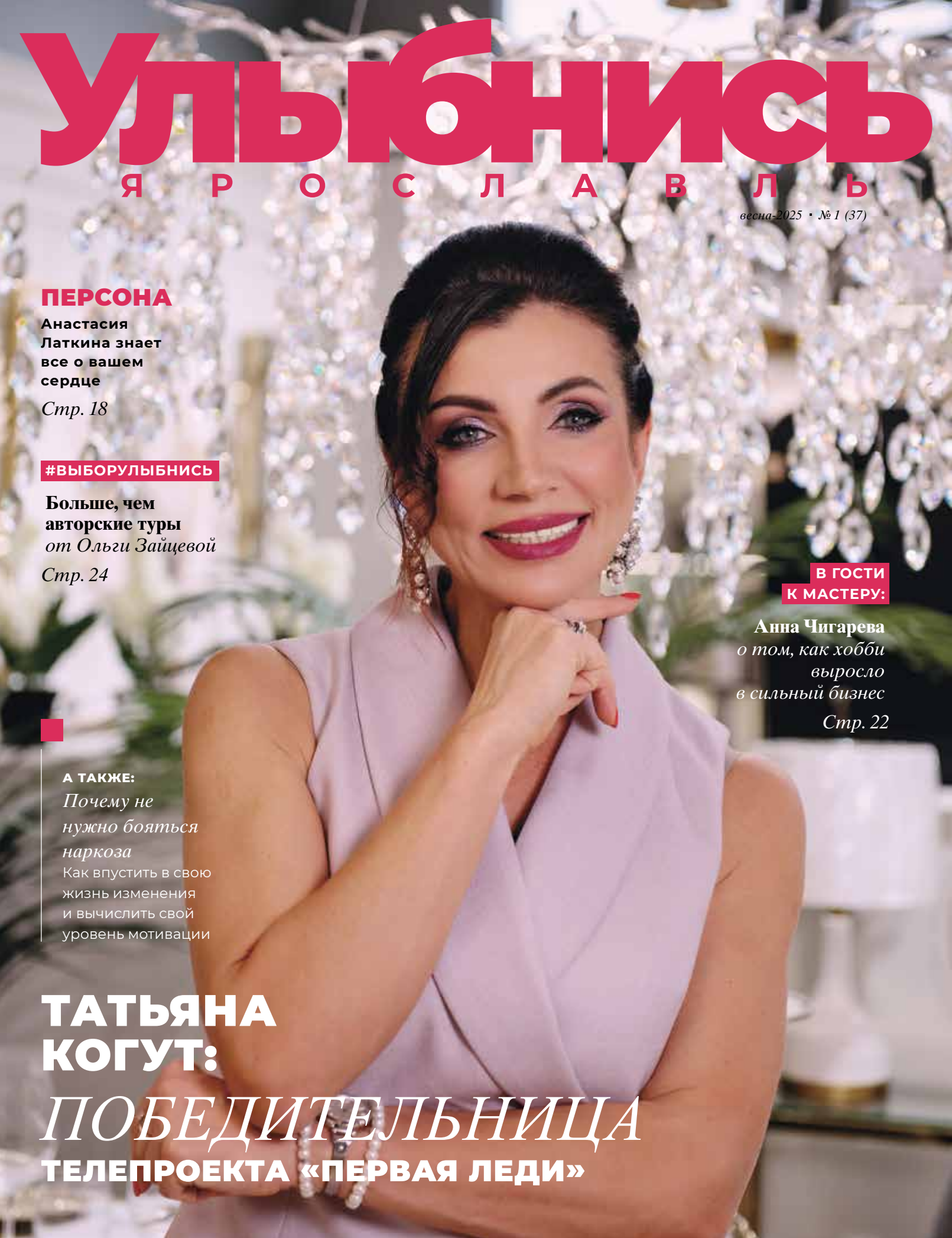
УлыбНись

ЯРОСЛАВЛЬ

весна-2025 ▪ № 1 (37)



ПЕРСОНА

Анастасия Латкина знает все о вашем сердце

Стр. 18

#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Больше, чем авторские туры
от Ольги Зайцевой

Стр. 24

В ГОСТИ К МАСТЕРУ:

Анна Чигарева
о том, как хобби выросло в сильный бизнес

Стр. 22

А ТАКЖЕ:

Почему не нужно бояться наркоза
Как впустить в свою жизнь изменения и вычислить свой уровень мотивации

ТАТЬЯНА КОГУТ:
ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА
ТЕЛЕПРОЕКТА «ПЕРВАЯ ЛЕДИ»

Выбирайте практичность -

ОФОРМИТЕ ИНОСТРАННУЮ БАНКОВСКУЮ КАРТУ, ЧТОБЫ ВАША ПОЕЗДКА ЗА ГРАНИЦУ БЫЛА ВСЕГДА КОМФОРТНОЙ

— Игорь, расскажите про вашу компанию?

— Мы kazbankcard — сервис по выпуску иностранных банковских карт. Наши карты работают по всему миру, на любых сайтах и в приложениях. За 3 года мы оформили более 12 000 международных карт.

— Кто может оформить такую карту?

— Любой человек, неважно где он территориально находится: в России или в Таиланде. К нам обращаются люди из разных странах, и мы отправляем такие банковские карты по всему миру.

— Карты каких стран у вас можно оформить?

— На данный момент мы оформляем карты Казахстана, Таджикистана и Киргизии. Самые востребованные — это, конечно же, карты Казахстана.

— Какие документы нужны для открытия такой карты?

— Сейчас мы открываем международную карту даже по российскому паспорту. Вы предоставляете скан или фотографию паспорта, а все остальное специалисты kazbankcard сделают за вас.

— А для каких целей люди оформляют зарубежную карту?

— На самом деле у каждого человека стоят свои задачи. Одним иностранная карта нужна, чтобы получать зарплату, так как они работают в международных компаниях, например, моряки или IT-специалисты. Другим карта нужна для путешествий, чтобы было комфортно за границей и не нужно было беспокоиться о наличных средствах, бегать в обменник. Ведь карту можно привязать к Apple* или Google Pay* и оплачивать везде касанием телефона. Кто-то любит шопиться и им нужна карта для покупок на иностранных сайтах, а еще зарубежную карту оформляют, чтобы покупать и продлевать подписки в AppStore* и т.д. Есть люди, которые оформили иностранные карты для инвестирования в валюту.

НА ДАННЫЙ МОМЕНТ МЫ ОФОРМЛЯЕМ КАРТЫ КАЗАХСТАНА, ТАДЖИКИСТАНА И КИРГИЗИИ.



— Законно ли оформление такой карты?

— Да. Нет никаких поводов для беспокойства. Каждый человек вправе иметь иностранную банковскую карту.

— Как можно пополнять такую карту?

— Путем перевода с российских банковских карт.

*эпл, *гугл пэй, *эпстор

KAZBANKCARD

ИНОСТРАННЫЕ БАНКОВСКИЕ КАРТЫ



- **Зарубежные карты работают во всех странах**
- **Покупки на любых иностранных сайтах**
- **Оплата авиабилетов, бронь отелей, аренда авто и яхт**
- **Снятие наличных за границей**
- **Оплата сервисов и подписок в AppStore, GooglePay, SamsungPay**
- **Бесконтактная система оплаты**

12 000+
СЧАСТЛИВЫХ КЛИЕНТОВ

ПАРТНЕР
ИНОСТРАННЫХ БАНКОВ

ОФИС В РОССИИ
И КАЗАХСТАНЕ

ПОМОГАЕМ СДЕЛАТЬ ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ КОМФОРТНЫМ

ОФОРМЛЕНИЕ:

Онлайн, только по загранпаспорту от 1 дня

Тел.: 8 (903) 691 15 26

(whatsapp, telegram)

www.kazbankcard.ru

ОТСКАНИРУЙТЕ КАМЕРОЙ ТЕЛЕФОНА

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

ЗАБОТА — ЭТО ОСНОВА ВСЕГО!





OSNOVA
garderob

Собинова, 46
osnovagarderoba.ru

ЗАБОТА О ПОКУПАТЕЛЕ — ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ НАШЕГО БРЕНДА





«ВСЁ ГЕНИАЛЬНОЕ — ПРОСТО»

Базовые изделия из премиальных тканей — это и есть OSNOVA работающего на вас гардероба!

«Чем мы действительно гордимся» — отвечают владельцы бренда Ирина и Татьяна, так это тем, какая талантливая команда трудится ежедневно над созданием коллекций, а также яркими эмоциями покупателей у нас в примерочной!

Ждем вас в гости на подбор современных, стильных и качественных изделий.

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



Акции весны

март • апрель • май

-15% на установку любого детского ортодонтического аппарата

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБ

Малый Московский переулок, 1/17
8 (4852) 23-10-22
kit-stom.ru

КИТ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

все виды стоматологических услуг в одном месте

- имплантация
- протезирование
- лечение
- гигиена
- отбеливание зубов
- ортодонтия
- детская стоматология
- лечение в наркозе и под седацией для детей и взрослых



СОЗДАЕМ УЛЫБКИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ!

Скидка -10% на все услуги детям из многодетных семей

(при предъявлении соответствующего документа, кроме услуг анестезиолога)

*Сроки проведения акции с 1.01.25 по 31.12.25 г. Информацию об организаторе, порядке проведения, количестве призов, можно получить по телефону (4852)23-10-22. №Л041-01132-76/00643627 от 14 марта 2023 года

ХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СОДЕРЖАНИЕ

10

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Ярославль, встречай весенний выпуск журнала — концентрат женской силы и энергетики!



12

ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Татьяна Когут — победительница телепроекта «Первая леди» рассказала о своих эмоциях и впечатлениях после победы в шоу.

14

ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Не думали, что руководителем компании по производству беспилотных летательных аппаратов может быть женщина. А ведь она еще и очень разносторонний и приятный собеседник! Знакомьтесь: Екатерина Дымура.



УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ, весна-2025 1 (37)



На обложке: *Татьяна Когут*

Фотограф: *Наталья Корепина*
Стилист: *Виктория Куприянова*
Одежда: *магазин Pompa style*
Локация: *магазин дизайнерской мебели и декора Garda Decor*

Главный редактор
Королёв Андрей Игоревич
Выпускающий редактор
Махова Екатерина
Дизайн и верстка
Сосновская Валентина
Корректор
Ледовская Олеся

Отдел рекламы
8 (915) 960-02-19
ulibnis.yar@mail.ru

Адрес редакции
150001, Ярославль, Малый Московский переулок, 1/17
Телефон редакции 8 (915) 960-02-19
E-mail mag@drkorolev.ru
www.kit-stom.ru

16+

Информационный журнал «Улыбнись, Ярославль»
Адрес издателя: 150001, Ярославль, Малый Московский переулок, 1/17
Отпечатано: типография «РиоГранд».
Адрес типографии: Россия, г. Ярославль, ул. Свердлова, д. 18 - 8.
Тираж: 999 экз.
Периодичность: раз в квартал
Распространение: бесплатно

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного согласия редакции.
За содержание и стилистику рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Дата выхода в свет:
15 марта 2025 года



17

ДАЙДЖЕСТ. ВЕСНА

Весна идет — весне дорогу! А вместе с нашей подборкой встречать ее будет еще приятнее.



18

ПЕРСОНА

Сердечный доктор — это и в прямом и в переносном смысле про Анастасию Латкину. В нашем интервью мы немного сменили ракурс и поговорили не только о работе, но и о личном.



20

САМО СОВЕРШЕНСТВО

Элина Денисова — лучезарный и теплый человек, наверное, поэтому к ней тянутся, а на ее занятиях всегда аншлаг. В чем секрет такого успеха — читайте на страницах весеннего выпуска.



CAT JEWEL SPACE
мастерская магии

НА ОДНОЙ ЧАСТОТЕ С ПРИРОДОЙ

Философия бренда — это украшения с определенным посылом и содержанием, а не изделия, поставленные на поток. Минералы, отобранные для украшений, исполняют определенный запрос. В этом помогают разные методы диагностики.

- не просто украшения: индивидуальный подбор минералов под запрос
- натуральные природные материалы
- гипоалергенная фурнитура премиум-класса
- украшения в наличии и на заказ
- ***скидка -10% на первый заказ***

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

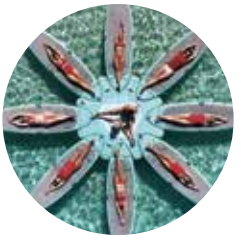
СОДЕРЖАНИЕ



22

В ГОСТИ К МАСТЕРУ

Анна Чигарева еще каких-то 7 лет назад и подумать не могла, что ее хобби в декрете вырастет до таких масштабов. Теперь уже она вдохновляет своим примером всех, кто стремится к таким же достижениям в жизни.



24

#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Авторские туры Ольги Зайцевой — это не просто очередная поездка в отпуск. Это похоже на волшебство, которое случается с участницами по возвращении домой. Кому не хватает чудес, скорее читайте наше интервью!



26

ПОЛЕЗНОСТИ

Амбассадор корейской косметики в Ярославле — Кристина Рогозина рассказала массу полезной информации о ней, развеяла мифы и поделилась собственными секретами красоты.



28

НОВАЯ ТОЧКА

Магдалина Головчак — теперь хозяйка собственного пространства в самом центре города. Мы поздравили психолога с выходом на новый уровень и поговорили о планах на будущее.

30

ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА

Этот человек отважен и смел, если выбрал профессию врача-анестезиолога. Мы поговорили со Святославом Латкиным об эволюции наркоза, почему это уже не «страшный зверь», и в каких случаях ему стоит отдать предпочтение.



32

PARTY!

Фотоотчеты с самых значимых мероприятий нашего города.



36

ГОРОСКОП

В этом выпуске наша магическая Тани рассказала, какая планета отвечает за мотивацию, и раскрыла секреты этого ресурса для каждого. Ну и, конечно, ваш любимый гороскоп как всегда ждет в свежем выпуске.

39 АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

Даем явки-пароли, где нас можно найти.







НАС ЦЕНЯТ ЗА УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОЖНЫМИ ЗАДАЧАМИ



Проектирование зданий и комплексов:

ЖИЛЫХ

ОБЩЕСТВЕННЫХ

ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ

ИНТ проект

INTPROEKT76@MAIL.RU

INTPROEKT76

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Весна 2025 года — седьмая для нашего журнала. Вау! *До сих пор удивляюсь, как локальная идея переросла в полноценное издание, которое с достоинством представляет наш город и его людей. И конечно, не могу не отметить, что в большей мере этому способствовали женщины.*

Без ярких, харизматичных, вдохновенных и идейных представительниц прекрасного пола ничего бы не вышло. Именно женщины украшают наши выпуски чаще всего. Именно они являются двигателем всего происходящего, вдохновляют других своими историями и мотивируют на новые достижения.

Наши героини делают каждый номер уникальным, привнося что-то свое. Мужчины у нас тоже, безусловно, присутствуют, и мы этому рады, но женщины — one love.

Поэтому в седьмой раз со страниц журнала признаюсь в любви к прекрасной половине человечества! Расцветайте, продолжайте творить, будоражить нас своими идеями и порывами, именно они крутят эту планету и не дают нам зачахнуть. Поздравляю с приходом весны, ловите наш новый свеженький «Улыбнись».

к. м. н., Андрей Королёв

@drkorolev



*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ


Совсем скоро наступит пора выпускных.
А это значит, что о подборе образа для вашего выпускника пора подумать уже сейчас. Костюм-тройка, casual-образ или стильный oversize костюм — выбирать вам и вашему выпускнику.
НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ СТИЛЬНЫХ ОБРАЗОВ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ УЖЕ В ПРОДАЖЕ
Размеры от 44 до 68, на рост до 2.2м
HIS STORY
МУЖСКОЙ МАГАЗИН
Свободы, 54
Ежедневно 12:00-20:00
Тел.: 8 (4852) 333-455

Татьяна КОГУТ

Когда ты всем давно все доказала, может показаться: «Куда еще стремиться?» Как показал телепроект «Первая леди», рост может и не прекращаться. В этом на собственном примере убедились его участницы, и в частности, победительница — Татьяна Когут. **О новом опыте, эмоциях и впечатлениях мы пообщались сразу после финала шоу.**

— Татьяна, поздравляем с победой в телепроекте «Первая леди»! Расскажите, пожалуйста, что для вас участие в проекте такого формата?

— Абсолютный выход из зоны комфорта в силу непредсказуемости сценария. На мой взгляд, формат реалити-шоу именно этим и интересен, что ты до конца не знаешь, что именно должен продемонстрировать.

— Почему решили принять участие в «Первой леди»?

— Когда продюсеры пригласили меня в шоу, я жила с мыслью, что мне уже ничего не нужно доказывать этому миру, ведь я считала себя состоявшейся в профессиональном и личностном плане. Но решение об участии было принято совершенно осознанно. Отчасти сказалось мое состояние на тот момент: определенная загруженность основной работой и желание переключиться на решение других задач. Мне кажется, в большей степени сработало стремление к развитию «по горизонтали», ну и мысль о том, что же я оставлю внукам кроме научных статей и патентов. Подумав пару дней, я приняла решение войти в проект, о чем совершенно не пожалела!

— Что для вас участие в проекте «Первая леди»?

— В первую очередь, новый творческий опыт. Каждая серия — новое задание, требующее большой внутренней проработки и максимально креативной реализации. В какой-то момент пришел еще и азарт, желание справиться с задачей на все 100%. И конечно, взаимодействие с другими участницами, общение в процессе съемок и вне их. Несмотря на дух соперничества, мы старались поддерживать и искренне радоваться заслуженным успехам друг друга.

— В чем для вас главное отличие этого проекта от всех остальных?

— Прежде всего, формат реалити-шоу. Это особая атмосфера, всегда элемент непредсказуемости. Зачастую мысли и действия рождаются на ходу, что позволяет еще более творчески проявить себя на съемочной площадке. После съемок, конечно, всегда чувствовалась усталость, сказывалось эмоциональное напряжение, но сам процесс проходил легко. Помимо этого, проект включал встречи со стилистом, психологом, специалистами в области продвижения личного бренда и этикета, что давало возможность не только получить новые знания и оперативно их применить, но и почувствовать себя частью чего-то большего. Принимая участие в подобном реалити-шоу, мы обретаем принадлежность к команде, лиге избранных, которая по мере продвижения проекта ощущается все сильнее. А что может быть лучше для осознанной женщины, чем ощущение себя «первой леди»? Интересно еще и то, что мотивация и ожидания от проекта менялись с течением времени. Я пришла в проект с главной потребностью раскрыться и проявиться в нестандартных ситуациях, а ухожу, получив нечто более ценное: новый опыт, новых друзей, новое понимание себя, своих сильных и слабых сторон, и даже жизненных приоритетов.

— Что особенно запомнилось за время проведения проекта?

— Процесс подготовки к съемкам. Несмотря на то, что нас знакомили с заданием, которое предстояло выполнить, каждый понимал, что надо добавить творчества, индивидуальности. После каждой снятой серии, мы уже думали о следующей, расслабиться было просто некогда. Для меня очень важной была подготовка к финалу. Нужно было выбрать образ, который максимально бы соответствовал собственному посылу зрителям — женщины независимой, уверенной, стойкой, готовой справиться с любыми жизненными ситуациями. Именно поэтому я остановилась на главной героине фильма «Убить Билла» в воплощении Умы Турман. Надолго запомнятся наши репетиции дефиле (никогда не думала, что мне это понадобится когда-либо), встречи с психологом, которые помогали восстанавливать эмоциональный ресурс, забавные ситуации на площадке, и конечно, теплое отношение и поддержка со стороны организаторов проекта.

— Как вам формат реалити-шоу?

— Если говорить об общепринятом определении, то «реалити» означает максимально приближенный к жизненным ситуациям. В случае проекта «Первая Леди», это больше про то, что героинь помещают в необычные условия, сложные обстоятельства, в какой-то степени «проверяют на прочность» при решении поставленной задачи. Все происходит спонтанно, нужно справляться с волнением, страхом перед камерой и т.д. С другой стороны, когда видишь себя на экране, хочется что-то поменять в себе к лучшему, осознавая, что на тебя смотрят тысячи зрителей, в том числе родные, друзья, коллеги. Это и заставляет расти, побуждает ко внутреннему прогрессу, дает вдохновение и жизненные силы.

Оставайтесь собой, ставьте цели и достигайте их, наслаждаясь тем, что вы делаете.

— Что важнее: победа или все-таки участие?

— И победа и участие имеют свою ценность. Участие в таком проекте — уже победа над своими сомнениями, страхами, неуверенностью. Вкус победы сладок, но максимально он ощущается после сложного пути, всех предпринятых усилий. Да и сам процесс дает совершенно особенные ощущения, раскрывая новое в каждом из нас. Каждая участница уже победительница, преодолевшая что-то свое и совершившая этот переход на новый уровень. Довольно часто мы забываем прожить опыт и получить от него удовольствие, концентрируясь на результате. Я пришла в проект ради опыта участия, что давало большую свободу мыслям, более позитивный настрой на результат и более спокойное отношение ко всему происходящему. Наверно правильный ответ на этот вопрос будет таким: «Оставайтесь собой, ставьте цели и достигайте их, наслаждаясь тем, что вы делаете».

— Что дал вам проект?

— Новое ощущение себя, возможность проявиться в необычных ситуациях, почувствовать поддержку близких людей, что очень помогало «не выгореть» и дойти до конца. Ну и конечно, общение и дружба с участницами и организаторами, которые, уверена, продолжатся и в будущем. Время пролетело очень быстро, но есть ощущение, что каждой из нас будет не хватать вот этого «движа» и причастности к проекту.

— Почему участие в проекте «Первая леди» — это лучшее решение?

— Потому что это шанс почувствовать атмосферу проекта, раскрыть в себе новые качества, получить интересный опыт и уроки, проявить свою женственность и стать настоящей «Первой леди».



Екатерина Дымура:
выбирайте то, что поможет сделать жизнь ярче и счастливее

Екатерина Дымура **отлично справляется с руководством компании по производству беспилотных летательных аппаратов.** *Но в этом интервью мы решили отбросить все технические аспекты и поговорить о женском, все-таки весна. Как оставаться женщиной в мире мужчин и комфортно совмещать все роли, читайте в нашем материале.*

— Екатерина, как такая хрупкая и красивая девушка оказалась во главе компании по производству беспилотных летательных аппаратов?

— Во-первых, спасибо за приятные слова! А во-вторых, так уж сложилось изначально в моей профессиональной деятельности, что все сферы, в которых я работала, были технически сложными. Возможно это потому, что мое первое образование инженерное. Я начинала в компании, которая поставляла оборудование на пищевые производства, потом я работала в компании, производившей крупногабаритные емкости для промышленности, а затем были еще несколько компаний в технических отраслях.

Параллельно с этим мне всегда было интересно предпринимательство. Я любила что-то создавать, творить, так появилось мое свадебное агентство, которое проработало 4 года. Да, сфера совершенно другая, но так уж вышло. Как раз в агентстве я и получила управленческие навыки. И вот когда случились беспилотники, все сложилось в единую картину, и весь мой опыт, полученный ранее, пригодился тут.

— Вы женщина-предприниматель, но исторически сложилось, что руководство — это больше мужская прерогатива. Как вам живется в мире мужчин?

— Не совсем согласна, возможно еще несколько десятилетий назад это действительно было так: мужчины создавали бизнес и руководили им. Сейчас же очень много женщин-предпринимателей и крупных компаний, где во главе стоят представительницы слабого пола.

Да, если говорить про сферу беспилотников, то это в большей степени такой мужской мир, где редко встретишь женщину, тем более руководителя. Но скажу честно, с мужчинами работать даже легче, им больше присуща рациональность. В помощь мне мое психологическое и коучинговое образование, но это не только с мужчинами в работе помогает, а в любой коммуникации.

— Вы — мама двоих детей, руководитель серьезной компании, как все успевать и оставаться эффективной?

— Вы сейчас перечислили мои роли, которые составляют мою личность. Когда каждая из ролей понятна и наполнена своими четкими критериями, то мозгу легче переключаться между ними, в зависимости от ситуации. Это помогает гармонизировать процессы и «не спускать» энергию на лишние действия.

Сразу добавлю примечание, чтобы не создавалось иллюзий идеальности: конечно, бывают периоды, когда ничего не успеваешь и эффективность на нуле, какое тут переключение ролей.

В такие моменты я стараюсь, в первую очередь приоритизировать задачи, а что-то вообще откинуть как ненужное. Я это называю бережным отношением к себе.

Ну и конечно, я всегда придерживаюсь принципа делегирования. Если кто-то может сделать эту задачу за меня, то передаю ее, а сама высвобождаю ресурс для чего-то более важного, например, для отдыха.

— А что вам самой помогает быть в ресурсе?

— Ресурс для меня — это первостепенно. Такое понимание пришло с опытом, после нескольких выгораний, поскольку я человек увлекающийся. Тогда я поняла, как важен баланс между эмоциональным и физическим состоянием. И вот теперь могу точно перечислить все то, что восполняет его. Обязательно спорт, предпочитаю те виды спорта, которые помогают замедлиться: йога, пилатес, растяжка, утренний бег. Стакан умеренно-горячей воды с утра и эстетичный, правильный завтрак (в своем Телеграм всегда транслирую этот утренний ритуал). Окружение: я часто посещаю различные мероприятия, где могу обменяться опытом и встретить наполненных, энергичных и позитивных людей. Время с семьей — это одна из самых главных ценностей в моей жизни. И конечно, путешествия. В моем списке 25 стран, которые я посетила. А сколько еще впереди! Путешествия — это когда ты уезжаешь одной, и уже не возвращаешься прежней.

— Ваше жизненное кредо?

— Трансформация и саморазвитие, чтобы улучшить свою жизнь и передать этот опыт другим. Все начинается с себя. И конечно, с честности к себе и к людям вокруг.

— Екатерина, какие планы на ближайшее будущее?

— Планы как всегда грандиозные! Я не умею жить без масштаба. Хочу вывести наш бизнес на следующий уровень, развить несколько новых направлений. В этом году в планах расширить сельскохозяйственное и логистическое направления.

— К нам пришла весна — время расцвета природы и вообще всего живого. Что бы вы хотели пожелать всем женщинам?

— Весна — это время трансформаций и новых открытий. Тот период, когда мы «сажаем семена», чтобы осенью собрать урожай. Поэтому очень хочется пожелать: начните то, что давно планировали, о чем мечтали: новый проект, имидж или новое путешествие. Обязательно выбирайте то, что поможет сделать жизнь ярче и счастливее.



Когда каждая из ролей понятна и наполнена своими четкими критериями, то мозгу легче переключаться между ними, в зависимости от ситуации. Это помогает гармонизировать процессы и «не спускать» энергию на лишние действия.

ВЕСНА – время расцветать

И уж точно не прятаться под пуховиками и теплыми брюками. Совсем **скоро можно будет скинуть с себя тонну одежды и блеснуть красивым загаром.** *С этим вопросом вам всегда поможет разобраться сеть студий загара «Лето».*



Быстро и качественно приобрести глубокий оттенок загара — легко! В этом поможет новинка студии на Победе — немецкий горизонтальный солярий UWE Bed. Комфортная кабинка, лампы для тела и отдельные для лица (с возможностью регулирования интенсивности) помогут загореть всего за несколько сеансов. А еще UWE Bed — это лучшее решение для загара ног, ведь как известно, они загорают хуже всего.



ЛЕТО
студия загара

Толбухина, 31,
Победы, 56
Тел.: 8 (4852) 20-11-47,
8 (915) 999-1000

Второй компонент качественного и быстрого загара — это уход за кожей до, во время и после сеанса. Тут на помощь приходит качественная косметика от топовых марок. Все средства, представленные в наших студиях, лично протестированы на «профпригодность». Ухаживайте за кожей и она ответит вам взаимностью.

И как вишенка на торте — это средства защиты во время сеанса загара. Специальные очки для глаз, стикини, шапочка для волос — все это поможет сделать посещение солярия максимально безопасным и эффективным.

Студии загара «Лето» — это уже более чем 15-летний опыт, высококлассные аппараты для получения безопасного и стойкого загара, а еще множество разнообразных решений для его сохранения.

ВЕСЕННИЙ ПЛЕЙЛИСТ



John Splithoff *— Raye*
Стремительно ворвался во все чарты со своим мелодичным и романтичным треком. Настраивает на позитивный лад и весеннее настроение.



Pharrell Williams *— It Girl*
Фаррелл Уильямс откуда-то все время знает, что нам, девушкам понравится в плане музыкального звучания и всегда попадает в десяточку. Легкий, жизнерадостный и такой солнечный трек.



Doja Cat *— Kiss Me More (feat. SZA)*
Кто только не перепевал эту милую и романтичную мелодию про поцелуи, но нам нравится вариант Doja Cat. Она определенно настраивает на соответствующие действия.



Rayelle *— Mona Lisa*
Веселая и игривая Мона Лиза звучит этой весной отовсюду. Предлагаем включить ее в свой плейлист, очень поднимает настроение!



Kid Francescoli & Julia Minkin *— The Player*
Этот трек словно весенняя капель: прозрачный, наполненный множеством переливов, он как будто блестит и отражается на солнце. Мелодичный и успокаивающий трек, рекомендуем!

СКАНИРУЙ И СЛУШАЙ



ЧТИВО

Дарио Салас Соммэр, *«Существует ли женщина?»*
Мы долго думали, ставить ли эту книгу в женский выпуск, но все-таки решились. Книга достаточно провокационная, у кого-то будет полное несогласие и отторжение, у кого-то — недоумение, а у кого-то появится много вопросов. Тем не менее советуем дочитать ее до конца, поразмышлять, понаблюдать за вашим собственным откликом и подумать, какие эмоции и мысли она вызывает.

КИНОЗАЛ

Френсис Форд Коппола, *«Мегалополис»*
Пусть Копполу кто-то и называет старичком, но старичок еще о-го-го как в строю. «Мегалополис» ждали долго, и это мы не берем в расчет, что сценарий задумывался еще в далеком 1980-м. Теперь очередь проверять качество и начинку блюда: фантастика с Адамом Драйвером с отсылками к Римской империи. Звучит очень интригующе!



Анастасия Латкина

Анастасия Латкина — поистине сердечный человек, в прямом и переносном смысле этого словосочетания. Все в редакции отметили, насколько отличается ее подход к пациентам, ты как-то незаметно проникаешься и чувствуешь себя в безопасности. Все потому, что **врачу-кардиологу с более чем 10-летним стажем не все равно. А это в наше время очень дорогого стоит.**



— Анастасия, мы рады с вами познакомиться и пообщаться. Наше интервью будет наполнено сердечными ритмами и четким сердцебиением. Ведь именно сердцу вы посвятили свою профессиональную жизнь. Расскажите, почему выбрали это направление?

— Выбор направления был обусловлен интересом к одной из самых важных систем организма — сердечно-сосудистой. Как говорил академик Е.И. Чазов: «Сердце — это основа основ. Даже с поврежденным мозгом можно жить. Когда останавливается сердце, сделать практически ничего нельзя». Сердце — центр нашей жизни, и возможность помогать людям поддерживать его здоровье и улучшать качество жизни всегда вдохновляла меня. Кардиология требует глубокого понимания физиологии и патологии, что делает эту область медицины особенно увлекательной и важной.

— Что самое важное в вашей работе?

— Самое важное в моей работе — это забота о пациентах. Каждый человек уникален, и подход к лечению тоже должен быть индивидуальным. Важно не просто поставить диагноз и назначить лечение, но и объяснить пациенту, что происходит с его организмом, успокоить его и дать уверенность в том, что вместе мы справимся с проблемой. Ответственность перед пациентами и стремление к постоянному профессиональному росту также играют первостепенную роль.

— А что вы больше всего любите в своей профессии?

— Больше всего люблю видеть результаты своего труда — когда пациенты чувствуют себя лучше, возвращаются к активной жизни и сохраняют свое здоровье благодаря нашим совместным усилиям. Это невероятно мотивирует и наполняет смыслом мою работу.

— Главные принципы работы Анастасии Латкиной?

— Мои основные принципы — это честность и открытость перед пациентами. Я всегда стараюсь донести всю необходимую информацию доступно и понятно. Еще один важный принцип — индивидуальный, или правильнее сказать, персонифицированный подход. Нет двух одинаковых пациентов, поэтому и лечение должно подбираться индивидуально. Ну и конечно же, постоянное обучение и самосовершенствование. Медицина развивается очень быстро, и я должна быть в курсе всех новых методов диагностики и лечения.

— Анастасия, сейчас многие болезни молодеют, топ-3 базовых совета, как сохранить свой мотор в самом лучшем состоянии?

- ***Здоровый образ жизни.*** Сюда входит правильное питание, регулярные физические нагрузки и отказ от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя.
- ***Регулярные медицинские осмотры*** или как сейчас модно говорить чекапы. Даже если у вас нет симптомов заболевания, важно проходить профилактические обследования хотя бы раз в год. Ранняя диагностика — залог успешного лечения.
- ***Управление стрессом.*** Стресс — один из главных врагов сердца. Найдите способы справляться с тревожными ситуациями: спорт, медитация, йога, прогулки на свежем воздухе — все это помогает сохранять эмоциональное равновесие.

— Наблюдая за вашими социальными сетями, возникает полное,

безоговорочное доверие к вам, как к специалисту. Вас хочется читать, слушать, одновременно бежать на консультацию, а также появляется четкое понимание, зачем это и для чего. Как вам это удается? В чем секрет?

— Секрет заключается в искреннем желании делиться полезной информацией и помогать людям заботиться о здоровье. Я стараюсь донести важные медицинские знания простым и понятным языком, чтобы каждый мог применить их в повседневной жизни. Открытое общение и готовность отвечать на вопросы пациентов тоже способствуют укреплению доверия.

— Анастасия, вы — врач кардиолог-аритмолог, высшей квалификационной категории, руководитель кардиологического центра клиники «НТ-медицина», жена и мама троих детей! Как вам удается все успевать?

— В ежедневной рутине очень сложно найти баланс между детьми, работой и многозадачностью. Организация времени и поддержка семьи помогают мне справляться с нагрузкой. Планирование дня, делегирование задач и умение расставлять приоритеты позволяют находить тот самый баланс. Я правда очень стараюсь, с одной стороны, быть МАМОЙ, а с другой, быть той, кем бы могли гордиться мои дети. И по-моему, это неплохо получается!

— У вас такая большая семья. Как любите проводить время?

— Мы любим проводить время вместе, занимаясь активными видами отдыха, такими как прогулки на природе, поездки на море или семейные праздники. Общение и совместное времяпровождение укрепляют наши отношения и создают теплые воспоминания.

— Как отнесетесь к тому, если ваши дети продолжат династию врачей?

— Это было бы замечательно! Если мои дети выберут медицину, я буду рада поддержать их на этом пути. Но главное — чтобы они нашли дело, которое приносит им радость и удовлетворение.

— Анастасия, ваш рецепт отличного самочувствия и настроения?

— Мой рецепт прост: правильное сочетание физической активности, здорового питания, полноценного сна и позитивного настроя. Важно находить время для отдыха и хобби, которое приносят удовольствие. Забота о себе и своем благополучии — ключ к здоровью.



Каждый человек уникален, и подход к лечению тоже должен быть индивидуальным. Важно не просто поставить диагноз и назначить лечение, но и объяснить пациенту, что происходит с его организмом.

Элина Денисова:
с любовью к каждой женщине

Заряжать и мотивировать окружение собственным примером может не каждый. Но для Элины Денисовой такая задача не является сложной, *ведь она несет здоровье и гармонию в массы с открытым сердцем. Наверное поэтому к ней тянутся и обожают занятия в ее студии Best Fitness. В самом женственном выпуске года Элина делится своей философией и рассказывает, как ей все это удается.*

— Элина, почему вы выбрали именно женский фитнес?

— На самом деле как такового женского фитнеса нет. По крайней мере, для меня точно. Просто пока (именно в этот период) студию Best Fitness посещают преимущественно женщины. У нас есть мужская раздевалка и мы рады, когда на групповые тренировки приходят мужчины. Но если задать вопрос иначе, я бы точно ответила, что мне нравится поддерживать и мотивировать девчонок. Возможно потому, что я сама девчонка. Мы кайфуем от группового формата, нам свойственно объединяться в коллективы, а еще мы любим общаться, проводить вечеринки, обмениваться разного рода информацией. Но у меня есть большая цель: создать мужскую группу в Best Fitness. В самом начале тренерской карьеры мне это удалось, возможно, пришло время снова попробовать это.



— В вашей команде тоже одни женщины, как вам ваш женский коллектив?

— О, это часто задаваемый вопрос! И тут я сломала все стереотипы. В нашем коллективе очень уютно и комфортно. Я люблю повторять своей команде: «Когда мы вместе, никто не круче». Я нахожу в каждой из них сильные стороны, дарю комплименты, слышу и слушаю, поддерживаю настроение коллектива. Мы используем наше каждое мероприятие, чтобы укрепить взаимоотношения. На фото видно, что это звездный состав best-team. Эти люди верят в меня, в фитнес и в нашу (да-да, НАШУ) лучшую студию.

— Что вам помогает быть на одной волне с подопечными?

— Я думаю, это явление можно назвать волшебством. Но оно состоит из простых компонентов: искреннее желание помочь, умение слушать подопечного, оставаться авторитетом и другом, создавать особую атмосферу доверия в групповом и персональном формате и вместе работать на общий результат. У моей студии есть одна цель — мы помогаем полюбить фитнес так же, как любим его мы. Мы любим то, что создаем, и наши подопечные это чувствуют.

— Чем вы особенно гордитесь в своей работе?

— Поскольку я в первую очередь тренер, и без этого навыка я вряд ли бы стала таким руководителем, я бы выделила нацеленность на результат и бесконечную веру в фитнес, как источник здоровья и отличного настроения. А горжусь я исключительно достижениями своих подопечных. На стенах студии можно увидеть их результаты и отзывы о том, что нам доверяют своих близких. Ну и конечно, лояльность наших best friends. У нас даже есть специальное «имя» для них, слово клиент мы вообще не употребляем.

— А что вы вкладываете в понятие «женщина»?

— Когда я слышу это слово, первое, что

Best Fitness

Московский проспект, 80а
8 (962) 206-47-49

мне приходит в виде ассоциации — это нежная сила. Понятно, что это не конкуренция с мужской, это совсем иная форма. Меня восхищает то, что мы умеем, на что готовы, и как мы влияем на все происходящее вокруг. Мне очень нравится выражение «как девчонка», да мы не можем как мальчишки, но нам это и не нужно. Женщины — это источник вдохновения, мы дарим эмоции и любовь, и в нас не убывает.

— В чем по-вашему раскрывается сила женского пола?

— В том, что женщина может из ничего создать целую вселенную. Для нас характерно объединять элементы как 1+1, но в сумме это будет не 2, а 11. Мы умеем приумножать, совмещать семью, хобби, бизнес и при этом оставаться легкой.

— В какие моменты вы чувствуете себя максимально женственно и наполнено?

— Это определенное состояние, здесь не важно, во что ты одета, с макияжем или без… Могу только передать, что в эти периоды ты как будто одним своим появлением меняешь все вокруг.

Это как с тренировкой: я иду на нее, точно понимая, что хочу дарить людям удовольствие, улыбки.

Мне важно показать всем, кто пришел, как я им рада и как ждала нашей встречи. Чтобы наполниться самой, у меня есть особые ритуалы, и у каждой женщины они свои.

— Что бы вам хотелось сказать всем женщинам нашей планеты?

— В первую очередь, это мои слова восхищения, независимо от возраста, внешних данных и достижений. Будь у себя на первом месте, начинай с себя и слушай свое сердце *(именно это написано на моем браслете)*.

С любовью, Элина!





Анна Чигарева:
цветов много не бывает

Анне Чигаревой повезло: мечта всех девушек всегда получать цветы воплотилась в ее работе. **По собственному признанию Анны, у нее всегда в руках цветы.** *Не покупные, а сделанные вручную. Как из хобби в декрете вырос полноценный самостоятельный бизнес — узнаете в нашем интервью.*

— Анна, мы знаем, что ваше хобби переросло в самостоятельный бизнес. Почему именно большие цветы? Как появилась такая идея?

— Мой путь к себе начался не сразу. У меня была совершенно не творческая работа в сфере государственной службы. Я постоянно находилась в мужских энергиях и чувствовала, что работаю не на своем месте. Мне захотелось получать удовольствие от процесса здесь и сейчас, а не ждать выходных или отпуска. На мой запрос во Вселенную тут же попалась информация о том, что в Ярославле пройдет живой мастер-класс по созданию ростовых цветов, который вела наша землячка Ирина Ищенко. Это был уникальный шанс, которым я тут же воспользовалась, ниша в нашем городе была практически свободной. Сделала первые цветы, выложила в социальные сети, через некоторое время начали

появляться первые заказы, и понеслось... Сейчас сезон начинается в сентябре с подарков для учителей и длится до новогодних праздников, затем наступает День святого Валентина, плавно перетекающий в 8 марта, а еще дни рождения, свадьбы... Вот так без перерыва уже 7 лет я работаю как одержимая. Но я люблю этот ритм и свою работу. Изначально у меня даже мысли не было зарабатывать на изготовлении цветов, но потом увлечение начало приносить гораздо больше денег, чем работа в найме.

— В чем же секрет создания ростовых цветов? Из чего они создаются?

— Знаете, это удивительно, но материал, из которого делают такие цветы, у нас у всех под ногами. Это подложка под ламинат — совершенно безликий материал, который изначально придуман для другого. Пенообразное полотно принимает невероятные формы благодаря нагреву и рукам мастера.

Этот материал называется «изолон» он поддается термообработке, т.е. его можно нагревать и делать нужные формы руками или специальными приспособлениями. А еще он экологичный, гипоаллергенный, без химического запаха. Такие цветы у меня часто заказывают для интерьеров в квартиры и студии. К цветам подключается электричество, и из элемента декора они превращаются в светильники. Основа цветов — металлопластиковая труба, которой придается нужная форма, внутрь прячется электрика. Затем трубы превращаются в стебли, а цветок-абажур собирается на заводской плафон-шар. У меня всегда есть готовые изделия, но большая часть, конечно, делается под заказ, так как каждому заказчику нужно что-то уникальное.

— Можно ли читать книгу рядом с торшером или это больше декоративное освещение?

— Мои светильники могут стать красивым элементом интерьера, выполнять роль ночника и дать достаточно света для мягкого освещения комнаты. Все светильники работают от сети, внутри стоит светодиодная лампочка, которая имеет минимальный нагрев. Отношение к мощности светового потока у всех людей неоднозначное. Одни любят яркие лампочки, другие предпочитают мягкий ненавязчивый свет, который не напрягает глаза. Я рекомендую всегда использовать в доме несколько разных осветительных приборов, которые дополняют друг друга и включаются при необходимости. А что касаемо любителей творчества в печатном виде, я советую помимо локального освещения еще включать общую люстру или бра.

— Что вас мотивирует в этом бизнесе? Можно ли заработать?

— Самое ценное для меня — горящие глаза моих заказчиков. Когда видишь этот восторг в глазах, получаешь очень сильную эмоциональную отдачу. Это по-настоящему вдохновляет. Я занимаюсь тем, что приносит мне огромное удовольствие, что наполняет меня и зажигает. Это имеет для меня огромный смысл, потому что я получаю обратную связь с историями людей о том, как мои светильники оживили их интерьер и добавили ярких красок в жизнь. От ростовых цветов ощущение восторга у всех. «Вау» — основной драйвер бизнеса. Я абсолютно уверена, что когда ты горишь своим делом и искренне любишь то, что делаешь — это и есть секрет успеха. Меня многие спрашивают: «Как ты нашла свое призвание, и что нужно сделать, чтобы открыть свой творческий поток?». Я всегда советую: «Подумайте, что приносит вам радость?». Многие ошибочно полагают, что на ручном труде нельзя заработать. Вы можете заработать на любом деле, главное — сделать первый шаг в том направлении, которое действительно близко. А дальше все произойдет само собой. Вселенная обязательно подскажет куда двигаться. Вы сами выбираете свой путь и темп, с которым будете идти.



— Случалось ли творческое выгорание? Как вы с этим боролись?

— Что касается выгорания, то конечно, временами я переживала физическое и эмоциональное истощение. Честно скажу, в какие-то моменты даже самая любимая работа может превратиться в рутину. Случается переоценка ценностей. Я постоянно развиваюсь и год назад получила профессию «Астропсихолог». Эзотерика мне была всегда близка, и в тот момент она ответила на мой вопрос: «Почему это со мной происходит?». Астрология помогла мне посмотреть на многие вещи под новым углом. В моей голове сложилась целостная картина мира, а все мои проблемы стали ступенькой к росту. Я вернула себя в ресурсное состояние и загорелась творчеством еще сильнее. Получается, что астрология подсветила мне то, что я нашла себя и свое место в жизни.

— Были ли трудности на вашем пути?

— Трудности, разумеется, на пути были. Но все решается, если ты безумно любишь свое дело. Я очень активно вела социальные сети. Раскручивала тему как могла: писала посты, снимала видео, проводила розыгрыши, вывозила декор на фотосессии и праздники, в общем, заваливала все пространство цветами.

Поначалу приходилось очень много работать. Когда готовилась к праздникам, работала практически без выходных. В бизнесе не бывает так, чтобы было все гладко.

Цветы для меня — это и хобби, и бизнес, и образ жизни. В их изготовлении колоссальную поддержку мне оказывает мой муж. Благодаря ему я добилась успеха в этом деле, и когда я начинала свой путь, именно он поддержал меня и не дал сдаться в самые непростые периоды. Если вы в поисках себя или ниши, которая будет приносить вам удовлетворение, всегда верьте в себя и идите к своей мечте.



Путешествия с Ольгой Зайцевой:

КАК АВТОРСКИЕ ТУРЫ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ И ПОМОГАЮТ НАЙТИ СЕБЯ

Мечтаете о чудесных Мальдивах, о путешествиях, которые подарят не только незабываемые впечатления, но и изменят вашу жизнь? Тогда **авторские туры Ольги Зайцевой — то, что вам нужно!** *Она приглашает всех желающих в уникальные путешествия, которые проходят всего 2-3 раза в год. Это не просто отпуск, это шанс выйти за рамки привычного и вернуть себе энергию и вдохновение.*

— В какое время года и где именно проходят ваши авторские туры?

— Туры проходят весной и осенью. Мой маршрут разнообразен: мы можем остановиться на Мальдивах на местном острове Тодду, который я называю нашей мальдивской дачей. Это место особенное, здесь царит простота и спокойствие, как у бабушки в деревне. Однако не думайте, что отдых ограничен: на Тодду вас ждут насыщенные экскурсии, такие как снорклинг с черепахами и мантами, плавание с акулами, рыбалка и круиз на закате. Если же хочется расслабиться и насладиться высоким уровнем сервиса, мы можем поехать на остров-курорт с шикарными ресторанами и барами. Экскурсии на таких островах, конечно, за дополнительную плату, но отдых в стиле «релакс» гарантирован.

— Вы организовываете поездки только на Мальдивы?

— Не переживайте, я не ограничиваюсь только Мальдивами. В начале марта я отправляюсь с группой на волшебный Бали, чтобы встретить 8 марта на этом магическом острове, исследовать его тайны и насладиться атмосферой. Если вы хотите присоединиться, следите за моими социальными сетями — будет просто потрясающе!

— Расскажите про географию участниц ваших туров?

— Мои участницы — это девушки со всей России: из Белгорода, Москвы, Санкт-Петербурга, Калининграда, Ростова, Ярославля и Костромы. Более 100

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



девушек побывали в моих турах. Мы встречаемся в аэропорту Москвы или едем все вместе из Костромы и Ярославля. И я каждый раз удивляюсь, как много невероятных женщин встречаю. Кстати, некоторые участницы поехали в туры благодаря подарку своих мужчин — это трогательно, ведь они понимают, как важен отдых для их любимых.

— В вашей программе фигурируют йога-практики. А если, скажем, девушка никогда не занималась йогой или это просто не ее направление?

— Неважно, занимались ли вы когда-нибудь йогой или не представляете, с чего начать. В моих турах мы практикуем йогу с любовью, все мероприятия организуются с заботой о ваших интересах. Йога — это не просто физическое упражнение, это способ настроиться на гармонию с собой, но в нашем расписании есть и множество других активностей.

— Ольга, были ли какие-то знаковые истории у ваших участниц после возвращения из поездки с вами?

— В моих турах многое меняется. Участницы начинают двигаться в новом направлении: кто-то уходит с нелюбимой работы, кто-то начинает свой собственный бизнес, а кто-то по-настоящему находит свой путь. Например, одна девушка, вдохновившись на Мальдивах, начала строить ретрит-центр в Ялте, и совсем скоро мои туры попадут в Крым!



Были и такие волнующие моменты, как звонок от мужа туристки, который подарил своей жене тур на Мальдивы. Он поблагодарил меня за то, что этот отдых стал новым этапом в их отношениях. Она вернулась совершенно другой, и теперь они планируют новую поездку.

Один из самых трогательных случаев — девушка, которая потратила деньги, предназначенные для ремонта, на тур. Когда мы отправились в круиз на закате и любовались дельфинами, она сказала: «Если бы я не поехала, а сделала ремонт, я бы этого себе не простила». Сейчас у нее завершен ремонт, и она живет в новом доме с обновленным внутренним состоянием.

После тура мы не прощаемся!

Для меня важно, чтобы общение не завершалось с окончанием путешествия. Я продолжаю поддерживать контакт с участницами, устраиваю встречи, завтраки, мастер-классы и даже совместный активный отдых. Мы растем, развиваемся и строим планы на новые путешествия. Ведь истинное путешествие — это не только про место, но и про внутреннюю трансформацию.

Мои туры — это не просто отдых. Это шанс открыть для себя новый мир, познать себя, познакомиться с невероятными людьми и вернуться домой с ощущением наполненности и вдохновения. Хотите отправиться в путешествие, которое изменит вашу жизнь? Присоединяйтесь ко мне, и пусть мечта о Мальдивах станет вашей реальностью!

Искусство ухода: как корейская косметика преображает кожу и жизнь

Корейская косметика давно перестала быть просто трендом, она стала настоящей философией ухода за кожей. О том, почему именно корейские бьюти-ритуалы считаются эталоном, как выбрать «свой» уход и какие инновации будут популярны в ближайшем будущем, **мы поговорили с Кристиной Рогозиной — косметологом-эстетистом, с 13-летним опытом работы в сфере красоты.**

— Что делает корейский уход таким особенным?

— Корейский уход выделяется своей философией заботы о коже, где важны не только красота, но и здоровье. В основе — глубокое уважение к естественным процессам кожи и стремление поддерживать её баланс, а не просто маскировать несовершенства.

Главный секрет — сочетание традиционных ингредиентов и современных технологий. В формулах используются компоненты, проверенные веками, такие как центелла азиатская, ферментированные экстракты, муцин улитки, прополис, рисовые экстракты. При этом они дополняются передовыми разработками, например, липосомами для глубокого проникновения активных веществ или микроигольчатой технологией, которая доставляет компоненты вглубь кожи.

Еще один ключевой момент — многоступенчатая система ухода. Она построена таким образом, чтобы кожа получала все необходимое: от тщательного очищения до питания, увлажнения и защиты. В результате кожа не просто выглядит ухоженной, а действительно становится здоровой изнутри.



— Идеал корейской кожи: к чему стремиться и как выбрать свой уход?

— В корейской философии идеальная кожа — это не просто отсутствие высыпаний или морщин, а ее естественное сияние, увлажненность и свежесть. Именно поэтому в Азии популярны термины «чок-чок» (увлажненная, наполненная влагой кожа) и «кул-глоу» (здоровый блеск, будто изнутри).

ДОБИТЬСЯ ТАКОГО ЭФФЕКТА МОЖНО, ЕСЛИ СЛЕДОВАТЬ ЗОЛОТЫМ ПРАВИЛАМ УХОДА:

- Глубокое, но бережное очищение — сочетание гидрофильного масла и пенки помогает удалить загрязнения, не повреждая защитный барьер кожи.
- Многоуровневое увлажнение и борьба с несовершенствами кожи — использование тонеров, эссенций, сывороток и кремов обеспечивает коже нужное количество влаги и красивый здоровый вид.
- Восстановление и питание — применение тканевых и ночных масок усиливает эффект и ускоряет регенерацию кожи.
- Системный подход — важно не только ухаживать за кожей, но и защищать ее: солнцезащита (SPF) круглый год предотвращает фотостарение.

Чтобы ваша кожа получала действительно эффективный и грамотный уход, важно учитывать ее уникальные особенности — тип, текущее состояние и потребности.

Мы рекомендуем обращаться к профессиональным консультантам, которые регулярно развиваются в этой области, обладают большим опытом в подборе ухода, а также находятся в курсе последних трендов и инноваций в сфере корейской косметики.

Корейский уход — это инвестиция в себя. Когда вы ухаживаете за кожей, вы начинаете иначе смотреть на себя, чувствуете себя увереннее, а это отражается на всем, начиная с настроения и заканчивая успехом в жизни.

— Какие инновации нас ждут в 2025 году?

— Будущее корейской косметики за персонализированным и интеллектуальным уходом. Сейчас развивается направление «умных» формул, которые адаптируются к потребностям кожи в режиме реального времени.

СРЕДИ КЛЮЧЕВЫХ ТРЕНДОВ:

- Гибридные формулы: уход + макияж. В 2025 году появится еще больше продуктов, которые одновременно ухаживают за кожей и улучшают ее внешний вид. Например, BB-кремы с антивозрастными пептидами, тинты для губ с гиалуроновой кислотой, фиксирующие пудры с пробиотиками.
- Микроигольчатая косметика. Уже сейчас корейские бренды предлагают средства с растворяющимися микроиглами, которые проникают в глубокие слои кожи. В будущем эта технология станет еще более доступной и эффективной.
- Живые пробиотики в косметике. Новое поколение уходовых средств направлено не только на питание кожи, но и на баланс ее микробиома, что особенно актуально для чувствительной и склонной к акне кожи.
- Многофункциональные продукты. Например, сыворотки с SPF-защитой или кушоны, содержащие антивозрастные пептиды. Современная женщина ценит удобство и время, поэтому такие средства становятся популярнее.
- Экологичный уход. Если раньше речь шла о биоразлагаемой упаковке, то теперь бренды создают продукты с минимальным углеродным следом, используют переработанные ингредиенты и даже разрабатывают косметику, безопасную для морской экосистемы.

— Философия ULITKASHOP: в чем ваша миссия?

— Для нас с Александром, моим партнером по жизни и бизнесу, ULITKASHOP — это больше, чем просто бизнес. Это проект, который помогает женщинам найти идеальный уход, подходящий именно им. Мы не просто продаем косметику, мы делимся знаниями, помогаем разбираться в составах, подбирать средства не наугад, а осознанно. Наши клиенты получают не просто продукт, а систему ухода, которая реально работает.



ULITKASHOP.RU

Ярославль: ул. Свободы, д. 19
ТЦ «Меркурий», 1 этаж
график работы: с 10 до 21 ч

Кострома: ул. Советская, д. 17 /
м-н. Давыдовский-3, д. 11
график работы: с 10 до 20 ч

Сегодня у нас уже свыше 17 000 довольных клиенток более чем в 312 городах, и это только начало. Мы стремимся сделать корейскую косметику доступной, понятной и удобной для каждой женщины.

— Что бы вы посоветовали тем, кто только начинает свой путь в корейском уходе?

— Главное — полюбите процесс. Уход за кожей — это не только набор механических действий, это еще и время, которое вы посвящаете себе. Косметика — это не волшебная палочка, но если уделять себе хотя бы 10 минут утром и вечером, результат приятно удивит. Пусть эти несколько минут станут вашим маленьким ритуалом красоты, источником радости и заботы о себе. Ведь сияющая кожа — это не только про внешний вид, но и про внутреннюю гармонию.

Магдалина Головчак

Так исторически сложилось, что когда человек находит свое место, он успокаивается. Также происходит и с теми, кто ведет свой бизнес: свое собственное пространство, независимое ни от кого — мечта многих. **Теперь и у Магдалины Головчак есть своя гавань в самом центре города, где она продолжает помогать своим клиентам и творить чудеса.** *Мы узнали, как поменялся мир психолога после обретения своего гнездышка и поговорили о планах на будущее.*



Приглашаю к себе на сеанс в уютное пространство по адресу:
Республиканская, 56а
(вход со двора)
Тел.: 8 (910) 965-44-94
8 (910) 978-49-03

— Магдалина, в вашей профессиональной деятельности произошли серьезные изменения: теперь у вас есть ваше собственное психологическое пространство. Серьезный и прорывной шаг. Поздравляем! Поделитесь своими эмоциями.

— Эмоции переполняют! Я долго к этому шла. Предстоит еще много работы по обустройству, но начало положено.

— Пару слов об устройстве вашего пространства?

— Самое главное — это отдельное обособленное пространство. Мы сделали все, чтобы превратить его в место, куда хочется возвращаться. Оазис тишины и гармонии в центре шумного города. Центр оформлен в современном экостиле. Есть отдельный кабинет для индивидуальных встреч. Есть отдельный тренинговый зал, где комфортно могут разместиться до 12 человек. Он же кинозал для закрытых просмотров фильмов. Также есть отдельный зал для телесно-ориентированной терапии.

— С увеличением пространства растут и возможности. Что новенького готовите для клиентов?

— Новое направление, которое получило колоссальный отклик у наших клиентов — это психологические девичники. Женская встреча в атмосфере безусловного принятия. Каждый раз новая тема. Также сейчас активно ведется работа с участниками СВО и их семьями. В штате появился квалифицированный военный психолог.

— Расскажите подробнее про психологические девичники?

— Мы приглашаем экспертов из абсолютно разных сфер, чтобы наши встречи были не только приятными, но и полезными. Это и специалисты из бьюти-сферы, помогающие девушкам быть красивыми, дающие общие и индивидуальные рекомендации по подбору имиджа, стиля одежды, макияжа, ухода за кожей и волосами, и астролог, нумеролог, таролог, врач-косметолог, нутрициолог и др. Каждый девичник имеет свою тематику, все заранее анонсируется.

— Магдалина, у вас много методов работы: психология, МАК-карты, даже программные свечи вы изготавливаете



вместе с клиентами. А какой ваш любимый подход?

— За годы практики я поняла, что не существует универсальной теории. Каждая психологическая школа имеет свои сильные и слабые стороны. В своей работе я использую эклектический подход.

ЕГО ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

- гибкость — психолог адаптирует свой подход к каждому клиенту;
- интеграция — объединение различных теорий и методов в единую систему;
- эффективность — выбор наиболее действенных техник для конкретной ситуации;
- индивидуальность — учет уникальных особенностей каждого человека; научная обоснованность — использование только проверенных методов работы.

— Работа психолога не из легких, периодически требуется восполнение ресурса. Какое ваше место силы или может быть вы пользуетесь определенной практикой?

— Безусловно, мне помогает личная терапия, супервизии, те же психологические девичники (очень ресурсные мероприятия). Даже когда я сама работаю как эксперт, выхожу оттуда «заряженная». Разумеется, спорт и массаж. Мой массажист, которого я посещала на протяжении последних 10 лет, теперь несколько раз в неделю ведет прием у меня в зале телесно-ориентированной терапии. Кстати, очень рекомендую, проверено на себе.





Оазис тишины и гармонии в центре шумного города.

— Трансформировалось ваше пространство, а вы сами поменялись?

— Мы всегда растем, каждый новый день — это еще одна ступенька. Я научилась работать в команде. У нас прекрасный дружный коллектив.

— Какие планы на будущее?

— Я всю жизнь учусь. Получаю огромное удовольствие от самого процесса и применяю новые знания на практике. В ближайших планах изучение проблемы зависимостей. Я всегда открещивалась от этой темы, боялась ее как огня. А в последние несколько лет клиенты все чаще и чаще обращаются с таким запросом. И если раньше я перенаправляла их к другим специалистам, то теперь я, наконец, «дозрела». С нетерпением жду старта обучения.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Святослав Латкин: главное о лечении зубов во сне от врача-анестезиолога стоматологического центра «Кит»

Все, что человеку непонятно, как правило, его пугает. Такая история нередко происходит и с темой лечения зубов во сне: есть много разных мнений, не всегда объективных с научной точки зрения. **Мы решили поговорить с профессионалом своего дела, врачом-анестезиологом высшей квалификационной категории, чтобы расставить все точки над «i» в вопросе медикаментозного сна.**



— Какой вид наркоза вы применяете при проведении операций в стоматологическом центре «Кит»?

— Чтобы обеспечить комфорт пациента и эффективное проведение процедур, в стоматологии используются различные виды анестезии. Выбор метода зависит от сложности вмешательства, состояния здоровья пациента и его индивидуальных особенностей.

Чаще всего за помощью анестезиолога обращаются для проведения общей анестезии, когда сознание пациента полностью отключено. Применяется в сложных случаях. Например, при множественном кариесе, удалении зубов, сложных операциях на челюсти, у пациентов с особыми потребностями, а также с дентофобией (страхом перед стоматологическими процедурами).

— В чем основные преимущества наркоза, на ваш взгляд?

— В первую очередь это отсутствие стресса и страха. Многие пациенты испытывают сильный страх перед стоматологическими процедурами, наркоз исключает этот момент полностью. При использовании анестезии можно выполнить несколько сложных и длительных процедур за один сеанс, что экономит время пациента в том числе. Еще наркоз часто используется для детей, которые не могут сидеть спокойно во время лечения, или для пациентов с ограниченными возможностями здоровья. Отмечу, что анестезия также применяется для людей с сильным рвотным рефлексом, который может затруднять лечение.

А еще медикаментозный сон подходит для аллергиков (если у пациента есть аллергия на местные анестетики), он может стать безопасной альтернативой.

— Почему родителям не стоит бояться наркоза?

— Бояться наркоза не стоит по нескольким причинам: мы берем пациента в наркоз только после полного обследования; препараты, которые мы используем, имеют минимальное количество побочных эффектов (они быстро выведутся из организма и не окажут токсического действия). А еще наркоз проводится в специализированной операционной, где есть все необходимое оборудование и персонал для наблюдения за пациентом во время и после медикаментозного сна.

— Почему родители могут доверить лечение своего ребенка во сне специалистам стоматологического центра «Кит»?

— В своей практике я использую самые современные подходы и протоколы лечения. Оборудование в нашей операционной экспертного класса, а команда врачей состоит из высококвалифицированных специалистов, которые провели не одну операцию.

— Существуют ли противопоказания к проведению операций в наркозе?

— При любой операции и лечении есть свои показания и противопоказания. Лечение в наркозе — не исключение. Подход к каждому пациенту индивидуальный, а значит только после осмотра и обследования, врач-анестезиолог принимает решение, какой вид анестезиологического пособия показано пациенту. Есть определенный список противопоказаний к наркозу, например, тяжелая дыхательная недостаточность, острые нарушения мозгового кровообращения, острый коронарный синдром. Но такое случается

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

- наркоз требует тщательной подготовки и обследования пациента;
- проводится только в присутствии квалифицированного анестезиолога;
- после наркоза пациенту необходимо время для восстановления.

ГЛАВНЫЕ ОТЛИЧИЯ СОВРЕМЕННОГО НАРКОЗА:

- Современные анестетики действуют более предсказуемо, быстрее выводятся из организма и имеют меньше побочных эффектов.
- Точность дозирования. Сейчас используются точные дозирующие устройства и мониторинг состояния пациента в реальном времени, что позволяет минимизировать риски.
- Мониторинг. Сегодня используются разнообразные системы мониторинга: ЭКГ, пульсоксиметрия, контроль уровня углекислого газа, концентрация ингаляционных анестетиков, мониторинг глубины наркозов и другие параметры.
- Безопасность — самое главное для пациентов во время анестезии. Современная анестезия стала гораздо безопаснее благодаря улучшенным препаратам, оборудованию и методам анестезии.
- Индивидуальный подход мультидисциплинарной команды. Сегодня анестезиологи учитывают множество факторов: возраст, вес, состояние здоровья пациента, что позволяет подбирать оптимальный вид анестезии, назначают углубленное обследование пациента при необходимости.
- Виды анестезии. Раньше выбор был ограничен, чаще всего использовался общий наркоз. Сейчас доступны различные методы: регионарная, комбинированная анестезия, седация и др., что позволяет минимизировать риски и сделать восстановление пациента проще.



нечасто, и как правило, к детскому наркозу не относится.

— Как подготовиться к наркозу? Правда, что без анализов не возьмете на лечение во сне?

— Да, верно. Определенный список анализов — это одно из главных условий назначения операции во сне. После осмотра и сбора анамнеза, пациенты сдают общий анализ крови, ЭКГ, при необходимости консультируются у узких специалистов (невролог, кардиолог и др.).

— Есть ли побочные эффекты?

— У всех лекарственных препаратов есть побочные эффекты. Но например, тошноты и рвоты после наркоза у нас не бывает, так как мы используем препараты, подавляющие рвотный рефлекс. Также в стоматологическом центре «Кит» есть все лекарственные препараты и оборудование для купирования аллергических реакций и неотложных состояний пациента.

— Как избежать побочных эффектов?

— Современная анестезия стала гораздо безопаснее, и большинство побочных эффектов носит временный характер. Соблюдение рекомендаций врача, тщательная подготовка и правильный послеоперационный уход помогут избежать побочных реакций. Если у вас есть опасения по поводу наркоза, обсудите их с анестезиологом — он подберет оптимальный вариант обезболивания и ответит на все ваши вопросы.

КИТ

Ярославль,
Малый Московский пер., 1/17
Тел.: 8 (4852) 23-10-22
kit-stom.ru















ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ НОВОГОДНИЙ ПЕРФОРМАНС ОТ «КАПЕЛЬКИ БРЕНДА»

В арт-пространстве «Лампа» 8 декабря прошло необычное мероприятие от команды «Капелька Бренда», *где собрались более 150 предпринимателей и специалистов, имеющих отношение к бизнесу.*

Название ивента было весьма концептуальное — «Зазеркалье Бренда». «Бренд — это то, что о вас говорят, когда вас нет в комнате» — под таким слоганом было проведено это мероприятие.

УНИКАЛЬНОСТЬ СОБЫТИЯ

Концепцию подчеркивал загадочный Йети в зеркальном костюме — символ поиска отражения бренда в рыночном хаосе. Маскот бренда — Краб (созданный при помощи нейросетей) вызвал восторг у гостей, делавших фото для соцсетей.

КЛЮЧЕВЫЕ СПИКЕРЫ

Павел Кашников, известный ресторатор, рассказал о важности счастья и смысла в бизнесе. Александр Шуваев поделился секретами продажи идей, а Алена Катан представила план-2025

ФОТО: ЛИДА САВАТИМОВА



для того, чтобы стать инноватором в своем деле в формате ИИ-сказки.

КРЕАТИВ И ПОЛЬЗА

Дарина Балануца продемонстрировала возможности ИИ для повышения узнаваемости бренда. Валентин Колесник и Руслан Адиев поделились опытом использования миссии как стратегии успеха.

ПАРТНЕРЫ И ОРГАНИЗАТОРЫ

Арт-пространство «Лампа» превратилось в зеркальный лабиринт идей, студия декора «Я влюбилась» добавила волшебства с помощью неоновых инсталляций и интерактивных объектов. Чайный клуб «Золотой Жук» угощал участников чаем, а партнеры Elli Med, Pompa и PROFIT DOORS дарили подарки от брендов.

БУДУЩЕЕ «КАПЕЛЬКИ БРЕНДА»

В 2025 году команда планирует запустить бренд-кэмпы — выездные интенсивы для создания сильных брендов, определения миссий и объединения людей вокруг ценностей.



ДЕСЯТЫЙ, ЮБИЛЕЙНЫЙ MOMEVENT

В первый день весны состоялось десятое, юбилейное, просветительское мероприятие для будущих родителей MomEvent. *За время реализации данный проект посетили почти тысяча мам и пап нашего города и области!*

Впервые большая встреча для беременных была организована в 2019 году, в пространстве «Фотоцех». Тогда еще никто не мог предположить, насколько масштабным станет это начинание. Однако пандемия внесла свои коррективы, и развитие инициатива получила лишь спустя полтора года, уже в стенах и при поддержке специалистов Дворца Молодежи. За время реализации проект активно развивался и заметно вырос. К мероприятию присоединились новые партнеры и лучшие специалисты перинатальной сферы, появились обучающие мастер-классы.

Особая гордость — организация зала и программы для будущих отцов. Активное участие пап в подготовке к появлению малыша и поддержка будущих мам — серьезный вклад в укрепление семейных ценностей.

ФОТО: АННА САЛОВА, ЮЛИЯ АРСЕНЬЕВА, ОЛЬГА ИВАНОВА



















На юбилейном мероприятии собралось рекордное количество участников — сто шестьдесят! Открыли мероприятие заместитель мэра по вопросам социально-экономического развития города — Гудкевич Елена Владимировна и председатель Женского движения Единой России, заместитель председателя Областной Думы — Хитрова Ольга Владимировна. Участников ждали интересные лекции от ведущих специалистов перинатальной сферы нашего города.

В рамках этого события каждый из будущих родителей мог принять активное участие в увлекательных мастер-классах по технике грудного вскармливания, подбору коляски, пеленанию, надеванию подгузников и даже плаванию! Все участники унесли с собой не только приятные воспоминания, подарки и сувениры, но и самые нужные и актуальные знания в сфере здорового материнства и детства. Мы желаем организаторам — Школе будущих мам «9 месяцев» процветания, а будущим мамам — легких родов и счастливого материнства!

СЕКРЕТ НАШЕЙ МОТИВАЦИИ

Замечали за собой такое состояние, когда хочется переделать гору дел, а сил нет? Или когда желаний очень много, а как подступиться к ним, не знаете? Все дело в мотивации. В астрологии за эту точку отвечает горячая планета Марс, и она показывает, что у нас совершенно разная мотивация. Кто-то быстрый и может сделать 100 дел за час, а кому-то нужно больше времени, ведь будет особый взгляд на качество, а не на количество.

МАРС В ОВНЕ

Это самый активный Марс, и обычно он вполне себе хорошо мотивируется самостоятельно. Чтобы его раскачать, хорошо подходят короткие быстрые циклы работы — рвануть здесь и сейчас. Также заряжает конкуренция, споры. Такому Марсу крайне важно заниматься спортом, снимать напряжение, контактировать с огнем.

МАРС В ТЕЛЬЦЕ

Это очень конкретный Марс, ему нужна понятная и осязаемая мотивация, важно точно понимать ответ на вопрос — а зачем я это все делаю. Деньги, шоппинг, вкусная еда могут хорошо мотивировать. Также может помочь красота и эстетика. Такому Марсу важно заниматься своим телом, ходить в СПА, делать статические нагрузки для компенсации.

МАРС В БЛИЗНЕЦАХ

Самый быстрый и подвижный Марс, ему нужна скорость и переключаемость. Благоприятно общаться с людьми, советоваться, концентрироваться на небольших и разнообразных делах. В рамках компенсаторики отлично подходит вождение, интеллектуальный труд, частое посещение различных тусовок. Хорошо будет помогать быстрый, активный или командный спорт.

МАРС В РАКЕ

Весьма интуитивный Марс, у которого многое зависит от настроения. Благоприятно работать со своей эмоциональной зрелостью и вставать в позицию, когда работа зависит только от вас. Такой Марс хорошо мотивируется, когда ему комфортно. В рамках компенсаторики хорошо подойдет приготовление пищи, любые водные виды спорта, совместные квизы с близкими, безвозмездная помощь кому-либо.

МАРС ВО ЛЬВЕ

Очень любит обратную связь и похвалу, именно через нее он может хорошенько замотивироваться. Также важно, чтобы ваша деятельность вызывала гордость. Работу и любое дело можно воспринимать как игру. В рамках компенсаторики отлично подойдет любое творчество, развлечения, возможность играть и веселиться, ходить на танцы и петь песни.

МАРС В ДЕВЕ

Достаточно гармоничное и конкретное положение, где правит четкая логика и структура. В деятельности помогает понятность, возможность придерживаться определенного порядка или методики. Такой Марс хорошо мотивируется на возможность заботы, параллельные дела и перспективу копаться в недостатках. В рамках компенсаторики благоприятно работать с землей, изучать вопросы нетрадиционной медицины, ухаживать за животными или пожилыми людьми, наводить чистоту и порядок.

МАРС В ВЕСАХ

Самый неконфликтный и мягкий Марс, мотивируется на борьбу за справедливость или повышение уровня комфорта. Для мотивации благоприятно работать в партнерстве, чаще появляться на публике и показывать свою деятельность. Хорошо зажигает элитарная обстановка, этикет и деловые взаимоотношения. В рамках компенсаторики хорошо подойдет парный спорт, танцы, участие в интересных спорах и дискуссиях, создание чего-то красивого своими руками.

МАРС В СКОРПИОНЕ

Безумно горячий и активный Марс, сам по себе достаточно неплохо мотивируется, очень много сил. В мотивации также хорошо помогают дедлайны, короткие сроки или резкая смена обстоятельств (такой Марс — кризис-менеджер). В рамках компенсаторики хорошо подходит агрессивная музыка, экстрим, духовные проработки. Такой Марс отлично перезаряжается через энергетические практики.

МАРС В СТРЕЛЬЦЕ

Один из самых масштабных и экспансивных Марсов, для него очень важны дальние планы и возможность построения стратегии. Самая главная мотивация — наличие цели и видимый горизонт, к которому он движется. Благоприятно найти учителя или вдохновителя. Для компенсаторики хорошо подходят путешествия, стрельба из лука, катание на лошадях, участие в идеологических спорах и в различных марафонах.

ГОРОСКОП

Сегодня предлагаем приоткрыть завесу тайны и чуть поближе познакомиться со своим Марсом и его секретами. *Вам нужно построить свою карту на любом сайте и посмотреть, в каком знаке зодиака расположился символ Марса (привычный нам символ мужского пола). Затем воспользуйтесь рекомендациями из статьи ниже.*

АВТОР: ТАНИ,
МАСТЕР АСТРОЛОГИИ
И ТАРО

МАРС В КОЗЕРОГЕ

Один из сильнейших и продуктивных Марсов. Для него важна не скорость, а качество и понимание того, как будет двигаться дело. Хорошо мотивирует получение различных сертификатов, дипломов, а также планирование, списки, таблицы. Для компенсаторики хорошо подходят материальные мотиваторы, аскезы, походы в горы, занятия элитными видами спорта.

МАРС В ВОДОЛЕЕ

Очень похож на Марс в Козероге, тоже может помочь планирование, но гораздо больше его мотивирует тема вдохновения. Благоприятно действовать в команде, но при этом замыкая работу на себе, чтобы никто не стоял над душой. Также хорошо зажигает научный подход к делу, возможность использовать современные гаджеты. В рамках компенсаторики хорошо подойдут списки и планирование, дебаты с единомышленниками, аэроспорт, постоянное обучение и развитие.

МАРС В РЫБАХ

Такой Марс любит работать по вдохновению, от этого сильно зависит объем выполняемой работы. Возможность быть периодически в нестабильности снимает тревожность с этого Марса. Также хорошо мотивирует тайна, интрига или объемная благая цель. В рамках компенсаторики отлично подойдет творчество, ароматерапия, походы, рисование, разыгрывание сценок.



ВЕСНА

Весна – время прорыва и повышенной энергии у многих знаков зодиака. На небе будет происходить **аж 5 важных планетарных переходов, поэтому период будет насыщенным.** *К тому же, весной нас всех немного потрясет по теме отношений и финансов из-за ретроградной Венеры, поэтому давайте разбираться, на какие процессы каждому знаку нужно обратить внимание.*

ОВЕН

Для Овнов весна определенно станет временем перемен и масштабных изменений. Наиболее активной для вас сферой станет личная жизнь и взаимоотношения с окружающими, но бонусы от этой сферы вы увидите почти что во всех других. Весной берите курс на активность, саморазвитие, наработку новых навыков.

ТЕЛЕЦ

Для Тельцов весна должна стать относительно спокойным периодом. Период наиболее подходит для работы с телом, заботы о здоровье и финансах. При этом любые ресурсы вам сейчас благоприятно накапливать, особенно в марте и апреле. В периоде важно постараться осуществить свое важное заветное желание – это даст вам силы на весь год вперед.

БЛИЗНЕЦЫ

У вас, дорогие Близнецы, наконец-то наступает период экспансии и возможностей. Весна может отметиться новым обучением, интересной поездкой или усиленным интересом к некой новой концепции. Благоприятные возможности будут во всех сферах, и это может несколько расслаблять. Обязательно заручитесь целями, фокусом и необходимой поддержкой близких людей.

РАК

Для Раков курс на плавность во всех сферах больше подходит для марта. В этом месяце возможны важные инициативы и новости по теме работы и финансов, важно их не пропустить. Апрель и май же, отлично подойдут для более активного напора во всех делах. Обратите особое внимание на ваши долгоиграющие жизненные цели и на то, соответствует ли им ваш текущий путь и жизненный статус.

ЛЕВ

Львам весна предлагает сделать ставку на активность, развитие своего личного бренда и особую включенность в тему здоровья и своего тела. Новый режим питания и тренировок, ведение блога, яркая инициатива в работе – все это очень подходит для реализации марта и апреля. В мае же, необходимо сделать ставку на тему творчества и почаще быть в контакте с искусством.

ДЕВА

Весна отметится для Дев несколько волнообразной активностью. Первая ее часть может быть богата на события, активность и новизну в жизни. Интересные перемены и возможности будут происходить сразу в нескольких сферах. Вторая же половина весны, окажется более спокойной, направленной на внимание себе и своим самым близким людям.

ВЕСЫ

Для Весов, период весны может отметиться важными осознаниями в общении, финансах и взаимоотношениях. Важно быть во всем внимании к себе и своим желаниям, чтобы не наломать дров. Тренд будет актуален для первой половины весны, во второй половине будет намного спокойнее. Весной возьмите фокус на саморазвитие, заботу о своем здоровье и на карьерные инициативы.

СКОРПИОН

У Скорпионов продолжается начатый ранее тренд на развитие и изменчивость. Все еще могут приходить интересные предложения, инсайты, можете вступать в новые коллективы и обретать новые сотрудничества. Не исключено, что именно весна принесет долгожданные перемены в личной жизни или в отношениях с друзьями. Наиболее гармоничные месяцы для ваших свершений – март, апрель и первая половина мая.

СТРЕЛЕЦ

Для Стрельцов весна – время активных перемен. Особенно ярко вы можете их ощутить в апреле и мае, а март станет неким месяцем раскачки. Сейчас вам важно делать ставку на личную экспансию и скорость – ставьте амбициозные цели, не бойтесь рисковать. Если вам давно хотелось масштаба и изменений – сейчас самое время.

КОЗЕРОГ

У Козерогов весна – период подготовки и накопления ресурсов, ведь летом и осенью 2025 предстоит множество свершений и различных вызовов для вас. Период больше подходит для погружения в рутинные дела, наращивания своего потенциала. Не торопитесь совершать резких действий, настраивайтесь на терпение и позицию наблюдателя в периоде.

ВОДОЛЕЙ

Для Водолеев весна станет временем продолжения укрепления и стабилизации. Период, в который важно обратить внимание на физический мир вокруг – ваш дом, ваша работа. Не забывайте и про свое здоровье, оно может потребовать к себе особого внимания. Будьте начеку, почаще знакомьтесь с новыми людьми и открывайтесь новым возможностям, которые будут приходить в вашу жизнь.

РЫБЫ

Весна предлагает рыбкам обратить особое внимание на тему взаимоотношений и коммуникации. Возможно, в этой сфере давно пора навести порядок и убрать лишнее. А возможно, наоборот, стать активнее. В первую половину весны занимайтесь подготовкой фундамента и не торопитесь – забота о доме, неторопливая работа. А вот во второй половине весны, наоборот, можете включать полный вперед и действовать активно.

СПИСОК РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Кафе & Рестораны

Кофейни Organic Coffee,
Кирова, 13, Свободы, 32а,
пр-т Октября, 2, ТРЦ «Аура»,
Победы, 41, пр-т Толбухина, 58,
Московский пр-т, 147

Семейное кафе «Вафля»,
пр-т Авиаторов, 15в
Которосльная набережная, 57

Гастробар Dudki,
Собинова, 33

Кофейня & кондитерская «Ешь торт!»,
Свободы, 60в, пр-т Фрунзе, 52б

Ресторан «Кувшин»,
Первомайская, 53/18

Ресторан «Иоанн Васильевич»,
Революционная, 34

Паб Hop Malt Pub,
Нахимсона, 11

Кофейня «Хорошие люди»,
Депутатская, 5

Ресторан «Жарим в кайф»,
Кирова, 10/25

Ресторан «Буратино»,
Первомайская, 7

Ресторан Gridgio,
Трефолева, 25

Кофейня «Сладости и радости»,
Советская, 2/6

Vegcafe «Овсянка»,
Кирова, 4

Ресторан Izi Kitchen,
пл. Труда, 1

Ресторанный комплекс «Честный стейк»,
пр-т Ленина, 26

Винотека Quinta,
Московский пр-т, 12

Кальянная Trefolev Lounge Bar,
Трефолева, 22

Ресторан «Бульвар»,
Челюскинцев, 14

Семейный ресторан «Андерсон»,
Республиканская, 68

Кофейня & кондитерская «Буланже»,
Республиканская, 61
Республиканская, 72б

Шоколадный дом Sobranie,
Депутатская, 5

Кофейня Black Coffee,
с. Туношна, Костромская, 5а

Кафе «Багет, паштет и желтый плед»,
Собинова, 41б

Семейное кафе «Савоярди»,
Б. Федоровская, 75

Красота & эстетика

Стоматологический центр «КИТ»,
Малый Московский переулок, 1/17

Центр стоматологии «Подмосковье»,
Некрасова, 41

Студия лазерной эпиляции Esthelogia,
Свободы, 46

Салон красоты «Кисть»,
Слепнева, 13, корп.1

Салон красоты «Таис»,
Чкалова, 32а

Салон красоты Smile&K,
Республиканская, 58/22

Клиника эстетической косметологии Bon Bon,
Собинова, 32/8

Салон красоты Kochneva Studio,
Свободы, 60в

Студия депиляции Кристины Глуховой,
Володарского, 28, офис 408

Институт красоты «Рашель»,
Кирова, 12

Студия креативных окрашиваний «Лиса в бигудях»,
Максимова, 9а

Центр красоты «Актуаль»,
Андропова, 27/19

Барбершоп Headhunters,
Трефолева 16, Чайковского, 40

Салон красоты Demi beauty bar,
Трефолева, 17/14

Салон красоты «Престиж»,
Трефолева, 21а

Барбершоп Inside,
пр-т Октября, 11
Первомайская, 19/1

Барбершоп Roach,
пр-т Ленина, 32/75

Салон красоты Eismont,
пр-т Октября, 11

Барбершоп Top Gun,
ТРЦ «Аура», Победы, 41

Студия красоты «Клевер»,
Свободы, 58

Салон красоты Best Beauty Bar,
Ушинского, 32

Студия загара «Лето»,
Толбухина 31, Победы, 5б

Клиника косметологии AM's Clinic,
Собинова, 27, корп.2

Магазин корейской косметики «Улитка шоп»,
ТЦ «Меркурий», Свободы, 19

Салон красоты «Классика жанра»,
Республиканская, 39/20

Банный комплекс «Банный двор»,
Марголина, 10

Салон красоты «Ланжель»,
Папанина, 13, корп.2

Салон «Эстетика лица»,
Республиканская, 70

«Центр доказательной медицины»,
Большая Октябрьская, 32

Салон красоты In Beauty,
Республиканская, 51, корп.2

Студия эпиляции «Мед»,
Машиностроителей, 7

Студия красоты Sofi,
пр-т Фрунзе, 31

Студия «Бьюти Ко»,
пр-т Ленина, 17

Салон красоты Flakon,
Б. Октябрьская, 39
Ухтомского, 23а

Студия эстетики и наращивания волос Maya,
Некрасова, 41, строение 4

Центр современной косметологии I'Liva,
Лисицына, 57 (ЖК «Династия»)

Стоматологическая клиника Da Vinci,
Лисицина, 56

Студия красоты «Квартира маникюра»,
пр-т Октября, 12
ТРЦ «Аура», Победы, 41

Барбершоп Old Boy,
Максимова, 12

Студия красоты Beauty Territory,
Свердлова, 11

Мода & стиль

Комиссионный бутик BURO resale,
ТЦ «Флагман»,
Республиканская, 7

Ювелирный бутик «ЭПЛ. Якутские бриллианты»,
ТРЦ «Аура», Свободы, 46

Салон часов «Швейцарские часы»,
Кирова, 7/8

Бутик одежды Top Drawer,
Советская, 7а

Магазин одежды Easy. Shop,
Республиканская, 64

Бутик La vetrina,
Андропова, 25/9

Салон одежды «Кайф»,
Андропова, 27/19

Свадебный салон «Мэри Трюфель»,
Андропова, 27/19

Магазин одежды Fashion Club,
Андропова, 27/19

Бутик UNO Show Room,
Андропова, 14

Студия подбора нижнего белья «Бралогия»,
Первомайская, 17/6

Бутик одежды Wool Land,
Свободы, 46

Бутик одежды Matrosova boutique,
Свободы, 46

Магазин одежды OSNOVA,
Собинова, 46

Бутик одежды «Руско мода»,
Свердлова, 16

Шоу-рум Pink Room,
Свердлова, 26

Магазин детской одежды и обуви Panini Kids,
ТРЦ «Аура», Победы, 41
Некрасова, 41а

Магазин женской одежды российских и итальянских брендов VEGER'S,
Республиканская, 49а

Магазин одежды Pompa,
Свободы, 27

Арт-бюро ME,
Кирова, 8/10

Магазин мужской одежды и обуви Hisstory,
Свободы, 54

Гостиницы & отели

Отель «Джаз Модерн»,
Пушкина, 5

РГК «Алеша Попович Двор»,
Нахимсона, 23

Отель «Синема клуб»,
Революционная, 34

Гостиница Ibis,
Первомайский переулок, 2а

Ring Premier Hotel,
Свободы, 55

Гостиница «Любим»,
2-я Мельничная, 3

Отель «Богоявленский»,
Которосльная набережная, 24

Гостиница «Парадная»,
Челюскинцев, 14

Гостиница Yarhotel Centre,
Свердлова, 16

Отель SK Royal,
Которосльная набережная, 55

Автосалоны & мойки

Автосалон КорсАвто,
пос. Нагорный, Дорожная, 8

Автосалоны «СИМ Ярославль»,
Полушкина Роща, 21

Автосалон Haval Pro,
Московский пр-т, 80А

Мойка & сервис,
Полушкина роща, 16/90

Студия винила Arttuning,
пр-т Октября, 78П

Студия детейлинга Refresh Detailing,
Мышкинский пр-д, 10

Автомойка,
Урочская, 44

Фитнес & ЗОЖ

Фитнес клуб «Стиль жизни»,
Б. Октябрьская, 30а

Магазин спортивного питания Protein boutique,
Пушкина, 10а

Фитнес клуб «Будь круче»,
ЖК «Норские резиденции»,
Мологская, 2

Фитнес клуб NFitness,
Сосновая, 4

Фитнес-клуб 100%,
8 марта, 1, корп.2, Бабича, 8а,
Серго Орджоникидзе, 30,
Большая Октябрьская, 45
пр-т Фрунзе, 32б

Фитнес-клуб «5 звезд»,
Свободы, 91

Сеть студий растяжки Gasan Stretching,
Некрасова, 41с2
Серго Орджоникидзе, 18Б
Московский проспект, 90
Урицкого, 69А

Студия персонального тренинга «Для души»,
Б. Октябрьская, 71

Gasan Club,
Победы, 45

Фитнес-студия Best Fitness,
Московский проспект, 80а

Клуб единоборств Grizzly,
Рыбинская, 46

Разное

Зона ожидания «Сбер Первый»,
Советская, 34

Цветочный салон Botanika,
Первомайская, 55

Кафе виртуальной реальности 360,
Андропова, 25/9

Крытый центр пляжных видов спорта «Пляж. Арена»,
Машиностроителей, 83л

Магазин цветов «Цветковы»,
Свободы, 52

Студия мебели и дизайна «Атмосферно»,
Волкова, 6

Психологическое пространство «Горшочек, вари!»,
Советская, 16

Детское грудничковое плавание «Нептун»,
Урицкого, 69а

Оптика «Браво»,
Красный съезд, 10а

Агентство недвижимости «ДомИнк»,
Республиканская, 61

Творческое пространство Vertigo Space,
Максимова, 9а

Рыбинск

Парк-отель «Спасское»,
село Спасс, Нижняя, 61

Студия OK'Spa — это единственное место в Ярославле, где проводится уникальная relax-процедура для красоты и здоровья волос. Мы используем множество техник воздействия на кожу головы, которые положительно влияют на самочувствие, укрепляют структуру волоса и вызывают приятные, ни с чем не сравнимые ощущения.

OK'Spa — это место, где можно отдохнуть от проблем и городской суеты, расслабиться и остаться в полном уединении, восстановить силы и восполнить запас энергии для новых свершений.

Ok'Spa
СПА головы

Акватерапия, стоунтерапия, массаж кожи головы, шеи, ушей, рук — вот далеко не полный список того, что подарит вам настоящее удовольствие.

Проспект Ленина 11/74
(вход со двора)
+7 (929) 079-02-29
+7 (930) 129-24-14



В НАШЕЙ СТУДИИ ВСЕГДА ЧИСТО И УЮТНО,
ВЕДЬ КОМФОРТ НАШИХ ГОСТЕЙ —
ГЛАВНЫЙ ПРИОРИТЕТ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО
«ГОРШОЧЕК, ВАРИ!»

200 квадратных метров практической психологии в самом центре города Ярославля

Обучение для психологов и бесплатный подбор специалиста



СОВЕТСКАЯ, 16

Номер менеджера:
8 (980) 6-5-4-3-2-1-0

Номер Варвары:
8 (915) 962-37-24

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ