Улыбнись

ЯРОСЛАВЛЬ

лето-2025 • № 2 (38)



ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Алексей и Елена Кочневы:
про бизнес, коммуникацию и семейные ценности

Стр. 18

САМО СОВЕРШЕНСТВО

Талассо спа — настоящая находка для жителей каменных джунглей

стр. 26

#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Кое-что интересное о загородной недвижимости

Стр. 28

ЮЛИЯ ЭЙСМОНТ:

ЗАБОТА О СЕБЕ —

ЭТО ВОПРОС НЕ ТОЛЬКО КРАСОТЫ, НО И ЗДОРОВЬЯ

А ТАКЖЕ:

МАК-карты и чем они могут помочь

Секреты здоровья и легкости ног

Определяем свою зону ответственности с помощью астрологии

ЛЕТО. СПОРТ. ОЧКИ.

Почему важно выбрать правильные очки этим летом



Лето — это время свободы, приключений и активных занятий. И если вы активно проводите время на открытом воздухе, занимаетесь спортом или просто наслаждаетесь солнечными днями, вам важно помнить о здоровье глаз. В этом сезоне салон оптики Браво-Оптика предлагает идеальные решения для тех, кто ценит комфорт, стиль и заботится о зрении.

ОЧКИ ВЫБИРАЮТ ТУТ

БРАВО-ОПТИКА

Летние активные виды спорта, такие как бег, велосипедные прогулки, теннис или пляжный волейбол, требуют от глаз особенной защиты. Сильный солнечный свет, пыль, ветер и резкие перепады температуры могут раздражать глаза. В Браво-Оптика мы предлагаем спортивные очки с ультрафиолетовой защитой, которые не только защищают от вредного воздействия солнца, но и обеспечивают максимальный комфорт во время активных движений, а специально разработанные для спорта линзы уменьшат нагрузку на глаза и помогут вам сфокусироваться на результате, а не на неудобствах.



Как выбрать идеальные очки для спорта?

Ультрафиолетовая защита	Летнее солнце опасно для глаз, а правильные очки с поляризацией помогут вам избежать неприятных последствий.
Удобная посадка	Важен комфорт при движении. Наши спортивные очки идеально подойдут для активных занятий, так как они не будут сползать с носа и не помешают вам.
Антифог	Если вы носите очки во время интенсивных тренировок, антизапотевающие линзы - то, что нужно для чистого и четкого видения.



Максим Фатыков

тренер по волейболу в Ярославле уже протестировал очки из Браво-Оптика и оценил качество, легкость и удобство спортивных очков Oakley и Exenza

Сканируй QR и смотри тест-драйв



Ярославль, Красная площадь, Красный съезд, 10А

8 920 124 34 33

Лови скидку, пока не сгорела по промокоду УЛЫБНИСЬ

Ярославль, ГМ Глобус

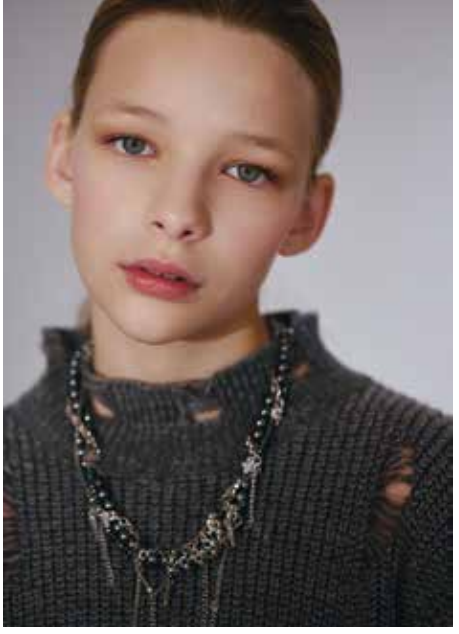
8 930 114 24 72

Мечтаешь О КАРЬЕРЕ МОДЕЛИ?

ПРИХОДИ В REBORN MODELS, МЫ ЗНАЕМ С ЧЕГО НАЧАТЬ И КАК ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ



REBORN
Intl MODELS ACADEMY





В REBORN MODELS

ТЫ СТАНЕШЬ НАСТОЯЩЕЙ ЗВЕЗДОЙ.

Мы поможем раскрыть потенциал, научим быть уверенными в себе и принимать себя!

Наши ученики получают контракты с зарубежными агентствами и работают с брендами!





Запишись на кастинг прямо сейчас!





СОДЕРЖАНИЕ

10 СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Лето, ах лето... Самый долгожданный сезон начинается, а мы приготовили для вас жаркий подарок — наш летний выпуск.

12 ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Юлия Эйсмонт как никто другой знает все о том, как нравиться себе в зеркале 24/7. Ее советы и секреты — в центральном интервью выпуска.

20 ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

В своей работе психологи используют разные методы, один из них — метафорические карты (МАК), которые успешно помогают в раскрытии важных тем. Об этом методе рассказала психолог Магдалина Головчак в своей колонке.

21 ПОЛЕЗНОСТИ

SPF — это не маркетинг, а важный аспект в ежедневном уходе, особенно летом. Самыми интересными фактами поделилась Кристина Рогозина, основательница магазина Ulitkashop.ru и эксперт в корейской косметике.

22 В ГОСТИ К МАСТЕРУ

При личном знакомстве с психологом Варварой Горшковой в голове крутится вопрос: как она все успевает? Практика, социальные проекты, материнство — поговорили о многих аспектах и с лихвой зарядились мотивацией.

24 ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА

Людмила Чернова — эксперт в области здоровья ног. Она подарит вам легкость шага, а еще научит заботиться о пальчиках и стопах со знанием дела.



#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Стр. 28

26 САМО СОВЕРШЕНСТВО

Талассотерапия — это настоящая находка для жителей мегаполиса в условиях стресса и постоянных дедлайнов. Почему это отличная альтернатива отпуску, рассказала Анжелика Калашова.

30 ПЕРСОНА

Давно известно, что реклама — двигатель торговли. Но еще это самая динамично меняющаяся отрасль в современном мире. Александр Комаров, руководитель digital-агентства PRиоритет, рассказал как грамотно использовать силу рекламы в ваших целях.



ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Стр. 18

32 ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА

Профилактика — лучше лечения, так считает стоматолог-гигиенист стоматологического центра «КИТ» Ангелина Рыкова. И мы с ней согласны на все 100%.

34 PARTY!

Фотоотчеты с самых значимых мероприятий нашего города.

36 ГОРОСКОП

Один из самых популярных разделов в нашем журнале с магическими и практическими советами от представительницы звезд на земле — Тани.

39 АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

Даем явки-пароли, где нас можно найти.

Лучшая поддержка — просто быть рядом, обнять и сказать: «Все будет хорошо, ты со всем справишься».



DEMI

beauty bar & boutique

САЛОН, ГДЕ ВЫ СМОЖЕТЕ ВЫРАЗИТЬ СВОЮ УНИКАЛЬНОСТЬ И ПОДЧЕРКНУТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

DEMI BEAUTY-BAR	в меню экспресс услуги, которые клиент может получить одновременно
DEMI BOUTIQUE	косметическая линейка нового поколения, бьюти-девайсы, аксессуары для девушек
DEMI EVENT	организация событий внутри салона (при закрытии салона на 2-3 часа для праздника, девичника, дня рождения, женского круга)

УСЛУГИ

- маникюр • педикюр smart • подология
- окрашивание волос
- стрижки • укладки
- окрашивание, уход и дизайн бровей
- ламинирование и вельвет ресниц
- УСЛУГИ В 4 РУКИ
- ПРОВЕДЕНИЕ ДНЕЙ РОЖДЕНИЯ ДЛЯ ВАШИХ ПРИНЦЕСС

Акции салона для первых клиентов*

*Информацию об организаторе, порядке проведения, количестве призов и скидок можно получить по телефону

+7 (4852) 59-48-46 | Андропова, 14/17
Режим работы: 8:00 - 20:00

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,
лето-2025 2 (38)

Информационный журнал
«Улыбнись, Ярославль»
Адрес издателя: 150001,
Ярославль, Малый
Московский переулок, 1/17

Главный редактор
Королёв
Андрей Игоревич

Выпускающий редактор
Махова
Екатерина

Дизайн и верстка
Сосновская
Валентина

Корректор
Ледовская
Олеся



НА ОБЛОЖКЕ:

Юлия Эйсмонт
Фотомодель, филантроп, бьюти-эксперт, основатель сети Eismont club и студии красоты «Кисть»

Макияж, волосы:
EISMONT CLUB

Редакция в восторге от Casamorati,
Dama Bianca

Стр. 8



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:
10 июня 2025 года

16+

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

КЛЕВЕР
студия красоты

ЛЕТО—ВРЕМЯ ПЕДИКЮРА!

Красивые и ухоженные ноги — это не просто роскошь, а неотъемлемая часть заботы о себе.

- Педикюр помогает сохранить здоровье наших ног.
- Педикюр обеспечивает нашим ногам заслуженный отдых и расслабление.
- Процедура массажа стопы, ароматные ванны и специальные ухаживающие средства помогают снять усталость, ускорить кровообращение и улучшить общее состояние организма.
- Красивый и ухоженный педикюр также является отличным способом проявить свою индивидуальность и стиль.

В студии красоты «Клевер» любят дарить легкость и красоту ножкам.

К вашим услугам:

- **smart-педикюр**
- **KART-педикюр**
- **педикюр Golden Trace**
- **экспресс-педикюр с покрытием и без**

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО НОГИ — ЭТО НАША ОПОРА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, ПОЭТОМУ ОНИ ЗАСЛУЖИВАЮТ СВОЕЙ ПОРЦИИ ДОЛГОЖДАННОГО УХОДА

Свободы, 58

Тел. 8 (920) 108 58 58

Онлайн запись →

Ждем вас в нашей уютной студии в самом центре Ярославля!

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

ЛЕТНИЙ ПЛЕЙЛИСТ

Сканируй и слушай подборку
летних хитов от редакции

СТИЛЬ



Солнцезащитные очки, *Gucci*

Вдохновленные летним настроением и пляжными клубами итальянского побережья, эти очки являются частью коллекции Gucci Lido.** Модель прямоугольной формы с металлической оправой отражает ретро-эстетику коллекции, а деталь, в виде вырезанных логотипов Interlocking G на душках, добавляет ей изысканности. Стиль подчеркивают затемненные коричневые линзы и глянцевый пластик корпуса.



КРАСОТА

Casamorati, *Dama Bianca*

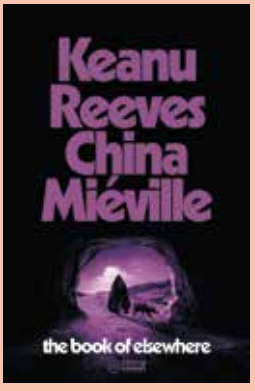
Аромат Dama Bianca из коллекции Casamorati — изысканный цветочно-мускусный букет, который словно соткан из солнечного света, падающего на мраморные статуи в старинном итальянском саду.
Утонченный, элегантный, слегка меланхоличный — он идеален для романтичных натур, ценящих благородную простоту. Напоминает Chanel No.5 L'Eau в современной интерпретации, но с более натуральным звучанием.

КИНО

«Микки 17»,
Пон Джун Хо

Фильм оказался неожиданно глубоким и атмосферным — смесь научной фантастики, философских размышлений и мрачноватого юмора. История клона, вынужденного раз за разом умирать и заменять самого себя, поднимает вопросы идентичности, смысла жизни и ценности человеческого опыта.
Роберт Паттинсон, если честно, приятно порадовал. Его игра передает всю сложность эмоций Микки, от отчаяния до саркастичного принятия своей судьбы. Если любите антиутопии с неочевидными поворотами и моральными дилеммами — «Микки 17» точно стоит вашего времени.





ЧТИВО

«The Book of Elsewhere» («Книга другого места»),
Киану Ривз, Чайна Мьевиль

В 2024 году мир литературы взорвала неожиданная коллаборация: голливудский актер Киану Ривз и британский мастер странной фантастики Чайна Мьевиль выпустили совместный роман «The Book of Elsewhere». Эта книга — как сон на стыке «Матрицы» и «Вокзала потерянных снов»: гипнотическая смесь мистики, философии и альтернативных реальностей. Мьевиль принес свою фирменную «новую странность» (литературный жанр, где фантастическое вторгается в обыденность с почти научной точностью), а Ривз — любовь к экзистенциальным темам и кинематографичным образам.
Тут есть все — от алхимических символов до цифровых призраков, от готических библиотек до пустых городов-зеркал.







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



Семь лет — как один яркий миг! *Кажется, только вчера «Улыбнись, Ярославль» делал первые шаги, а сегодня мы уже стали частью вашей жизни:* **вдохновляем, радуем и открываем новые грани прекрасного вместе с вами.** *А чего стоят наши партнеры!*

Лето — время свободы, энергии и смелых экспериментов. В этом выпуске мы подготовили для вас самые свежие тренды, полезные советы, и конечно, истории, которые заставят сердце биться чаще. В летнем выпуске у нас жгучий коктейль из вопросов, касающихся здоровья: и ментального, и физического. Работа с метафорическими картами, SPF-защита, секреты (на самом деле никакие не секреты) здоровья ног и другие актуальные темы от экспертов — все, чтобы ваше лето стало еще ярче.

Спасибо, что остаетесь с нами. Пусть это время года принесет вам море счастья, тепла и вдохновения!

к. м. н., Андрей Королёв

@drkorolev

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



Генераторы витамина D
и красивого ровного
загара ждут вас в

ЛЕТО
студия загара

Мощные современные солярии экстра-класса

Единственные в городе итальянский солярий Sportarredo и немецкий UWE iBed

Профессиональная косметика для загара от топовых брендов

Первоклассные уходовые средства после сеанса, чтобы сохранить максимально надолго ваш загар

Маски California contour для изящного контура вашего лица при загаре

Различные средства для усиления и пролонгации загара

Пусть лето будет с вами всегда!

Толбухина, 31 • Победы, 5б • 20-11-47 • 8 (915) 999-1000







Интервью с женщиной, которая раскрыла секреты безупречной красоты и вечной молодости, поделившись ими с нашим городом.

Секреты красоты Юлии Эйсмонт

— Юлия, вы — одна из самых ярких женщин в индустрии красоты. Вы постоянно работаете, но выглядите так, будто не работали никогда. В чём ваш секрет?

— Спасибо за комплимент! Мой секрет прост: я люблю заботиться о себе. Это не обязанность, а часть моей жизни. И не раз в месяц, когда появляется свободное время, а каждый день понемногу. Продуманный ежедневный уход за собой — это проявление любви к себе. И я себе в такой роскоши не отказываю.

— Что вы делаете, чтобы выглядеть так, как выглядите? Давайте на конкретном примере: как начинается ваш день?

— Утро начинается с приёма любимого японского коллагена, пептидов и витаминов. Это мой ритуал — я без этого из дома не выйду. Но просто пойти и купить все баночки с витаминами не рекомендую: все добавки я принимаю по назначению врача. Для хорошего результата важен индивидуальный подход.

— Здоровье и красота изнутри — это, безусловно, важно. А какие процедуры для лица вы предпочитаете?

— У меня есть своя программа ухода. Дважды в год прохожу курс биоревитализации для увлажнения кожи. Также использую экзосомы и стимуляторы коллагена. Для фотоомоложения выбираю Lumecca, как голливудские звёзды. А моя любимая процедура — Morpheus 8. Он не только улучшает текстуру кожи, но и помогает подтянуть её, избавляя от любых несовершенств. Делаю раз в год и очень довольна результатом. А ещё еженедельно делаю HydraFacial для очищения и увлажнения кожи. Этот поддерживающий эффект позволяет выглядеть хорошо без косметики.

— А какие-то процедуры для тела есть?

— Конечно! Diolaze — мой фаворит. Лазерная эпиляция — это не просто комфорт, это спасение для меня. После нескольких сеансов кожа становится гладкой, без раздражений. И чувствуешь себя сразу какой-то... безупречной.

— А что скажете про интимное омоложение? Сейчас об этом многие говорят, но словно шёпотом, тема словно под табу.

— А я скажу не шёпотом. Любая женщина заслуживает чувствовать себя уверенно во всех аспектах. Процедуры интимного омоложения — это не каприз и не только эстетика. Это здоровье в первую очередь. В моих клубах есть процедура Forma V — аппаратная методика, которая делает кожу в интимных зонах упругой и молодой. Это является профилактикой многих серьёзных женских заболеваний.

— А как вы поддерживаете тело в форме?

— Спорт — неотъемлемая часть моей жизни. Я не фанатка спортзала, но тренировки в моей жизни обязательны. Дополняю их процедурами Morpheus 8 для тела — они помогают скорее получить желанные линии. А кожу поддерживаю в тонусе благодаря пилингам и спа-процедурам.

— Юлия, спасибо, что поделились своим опытом. А что бы вы посоветовали женщинам, которые никак не могут найти время на себя?

— Не ждите, пока будет поздно. Начинайте прямо сейчас. Хотя бы с малого — очищения и увлажнения. Вы увидите результат, и это станет привычкой. И обязательно держите в голове, что забота о себе — это вопрос не только красоты, но и здоровья. Берегите себя, чтобы у вас всегда были силы и энергия на то, чтобы жить в полную силу и красиво!

Ultraformer III:
инновационный SMAS-лифтинг без скальпеля

В клубе красоты Eismónt косметология — это не просто уход, а целая наука молодости. Одним из ключевых инструментов в этом направлении стал аппарат Ultraformer III — признанный во всём мире лидер в сфере безоперационного лифтинга.

Ultraformer III использует уникальную технологию HIFU, которая позволяет воздействовать на глубокие слои кожи без хирургического вмешательства. Процедура стимулирует выработку коллагена и эластина, обеспечивая естественную подтяжку и уплотнение тканей.

Процедура не требует периода восстановления. Эффект заметен уже после первого сеанса и усиливается в течение следующих 3–6 месяцев. Мы рекомендуем Ultraformer III для коррекции овала лица, устранения второго подбородка, подтяжки кожи на шее и декольте, а также для разглаживания морщин.

Ещё одна важная рекомендация: спрашивайте у косметолога сертификат, подтверждающий оригинальность прибора и прохождение специализированного обучения. Аппарат творит чудеса только в тандеме с грамотным специалистом



Новый салон Eismónt — большое продолжение эстетической философии Юлии Эйсмонт. В этом пространстве красота обретает новые масштабы.

Eismónt — это не просто салон красоты, это клуб для тех, кто ценит качество и эстетику. Каждая деталь пространства вдохновлена союзом высокого искусства и природы. От двери, дизайн которой разработан самой Юлией, до тщательно составленной чайной карты — всё продумано до мелочей.
Здесь представлены три косметологических кабинета: инъекционный, эстетический и массажный. У косметологов есть медицинское образование и возможность объединять в своем

EISMÓNT
river side





ЗАВОЛГА

подходе лучшие достижения науки. Светлый парикмахерский зал с панорамными окнами наполняет пространство естественным светом, создавая вдохновляющую атмосферу. А реализовывать идеи помогают талантливые мастера и бренды Kevin Murphy и R+Co.
Просторная зона маникюра и педикюра предлагает разнообразные SPA-уходы, превращая рутину в ритуал.
Салон оснащён современным оборудованием: Morpheus8 для лифтинга, Lumecca IPL для фототерапии, Forma V для омоложения интимной зоны и Diolaze XL для лазерной эпиляции. Также доступны процедуры HydraFacial и аппаратные методики для тела.
В это пространство была вложена душа, чтобы оно не только дарило красоту, но и наполняло энергией. Стало местом силы. И не зря резиденты называют Eismónt лунным клубом. Он в самом деле своим особенным мягким светом подсвечивает красоту каждого резидента, позволяя ей засиять в полную силу.









140% ЭЛЕГАНТНОСТИ.

TOKIO INKARAMI: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЛОС НА МОЛЕКУЛЯРНОМ УРОВНЕ

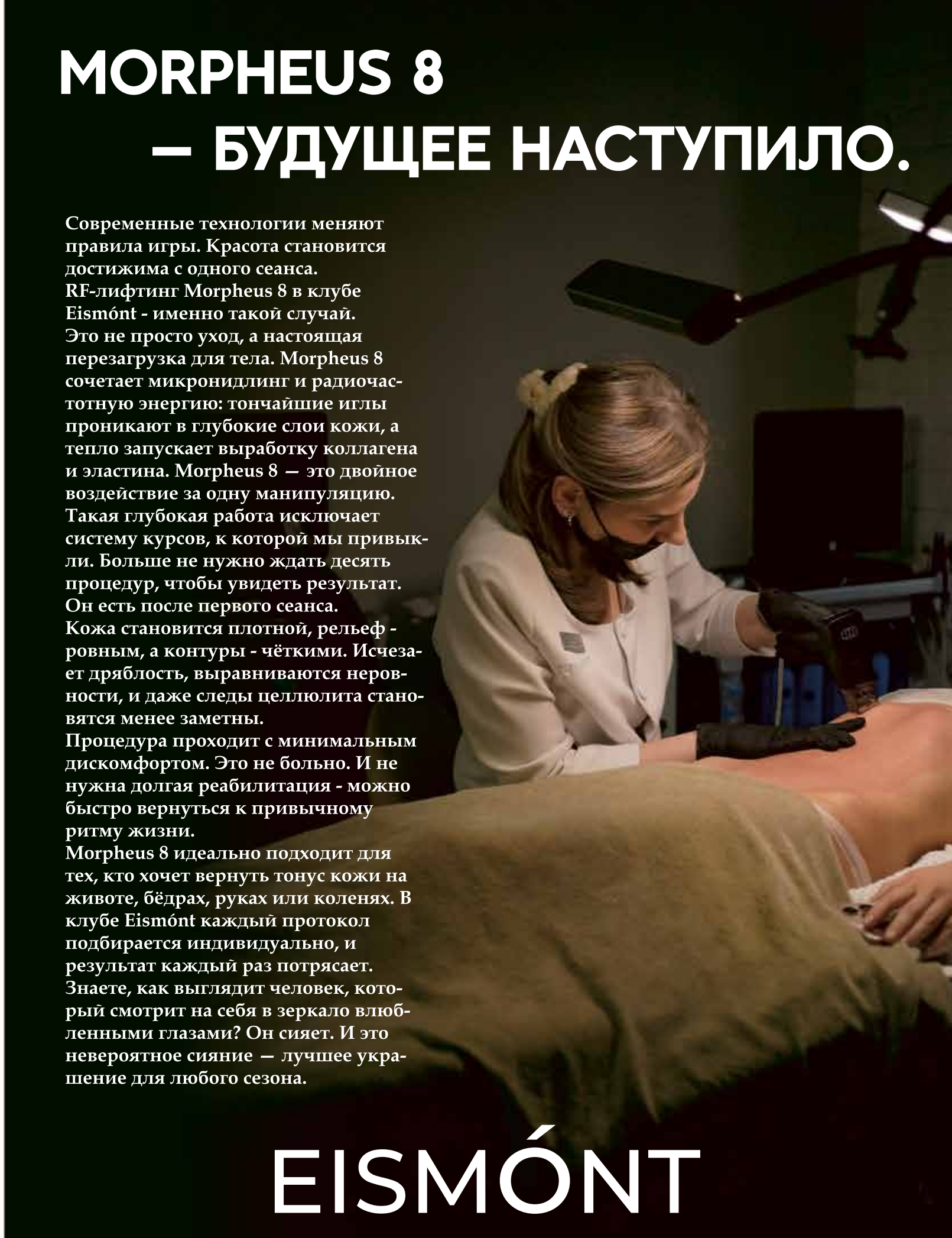
Клуб Eismónt — место, где можно попробовать лучшие процедуры мира в идеальном исполнении.
Одна из главных гордостей пространства — японская процедура восстановления локонов Tokio Inkarami. Это абсолютно эталонное явление, где эстетика и наука вошли в слияние. Tokio Inkarami — это не косметический эффект, это чистая магия. Состав, в котором содержится антиоксидант, удостоенный Нобелевской премии, встраивается в структуру волоса и работает изнутри.

Процедура включает шесть этапов. Волосы мягко очищаются, затем на них послойно наносятся активные составы: сначала проникающий кератин, затем активатор, запускающий реакцию глубокого восстановления. После этого волосы «запечатываются» капсулирующим средством, сушатся и прогреваются для фиксации результата. Завершающий штрих — спрей с фуллереном, который придаёт фирменный зеркальный блеск и защищает от стресса.

Эффект — моментальный. Волосы становятся плотными и гладкими, исчезает спутываемость и ломкость. Блеск, шелковистость, ощущение ухоженности, которое не исчезает после мытья головы — теперь это про ваши волосы. Результат сохраняется до восьми недель. Особенно заметен на ослабленных, тонких, окрашенных или обесцвеченных волосах. Но и натуральные волосы после процедуры выглядят, как после рекламной съёмки: обновлённые, послушные, живые.

Tokio Inkarami не утяжеляет волосы, не оставляет силиконовой плёнки. Это не «косметика», а настоящее обновление. На 140% — как доказывают исследования.
У Tokio Inkarami нет ни одного аналога в мире. И Tokio Inkarami есть в клубе Eismónt, чтобы вы сами попробовали на себе это волшебство.

MORPHEUS 8
— БУДУЩЕЕ НАСТУПИЛО.



Современные технологии меняют правила игры. Красота становится достижима с одного сеанса. RF-лифтинг Morpheus 8 в клубе Eismónt - именно такой случай. Это не просто уход, а настоящая перезагрузка для тела. Morpheus 8 сочетает микронидлинг и радиочастотную энергию: тончайшие иглы проникают в глубокие слои кожи, а тепло запускает выработку коллагена и эластина. Morpheus 8 — это двойное воздействие за одну манипуляцию. Такая глубокая работа исключает систему курсов, к которой мы привыкли. Больше не нужно ждать десять процедур, чтобы увидеть результат. Он есть после первого сеанса. Кожа становится плотной, рельеф - ровным, а контуры - чёткими. Исчезает дряблость, выравниваются неровности, и даже следы целлюлита становятся менее заметны. Процедура проходит с минимальным дискомфортом. Это не больно. И не нужна долгая реабилитация - можно быстро вернуться к привычному ритму жизни. Morpheus 8 идеально подходит для тех, кто хочет вернуть тонус кожи на животе, бёдрах, руках или коленях. В клубе Eismónt каждый протокол подбирается индивидуально, и результат каждый раз потрясает. Знаете, как выглядит человек, который смотрит на себя в зеркало влюбленными глазами? Он сияет. И это невероятное сияние — лучшее украшение для любого сезона.

EISMÓNT

Алексей и Елена Кочневы

Как совмещать семью, воспитание четверых детей и успешный бизнес? Где брать ресурс и вдохновение, когда кажется, что ты на нуле? **Алексей и Елена Кочневы — предприниматели, многодетная семья и вдохновляющий пример того, как можно гармонично строить и бизнес, и личную жизнь.** *В этом интервью они делятся своим опытом, философией и лайфхаками, которые помогают им двигаться вперед.*

— Елена, Алексей, вы — предприниматели. Повлиял ли как-то бизнес на вашу семейную жизнь? Были ли моменты, когда работа мешала отношениям?

Алексей:

— Бизнес, я считаю, положительно повлиял на нашу жизнь, потому что каждый развивается, проходит трудные ситуации, на основе которых мы делимся опытом. Подходы у нас разные, у меня более твердый, у супруги более мягкий.



Если бизнес начинает отрицательно влиять на нашу жизнь, например, кто-то чувствует недостаток внимания от другого, мы садимся, говорим об этом и корректируем свое рабочее время.

Елена:

— Бизнес нас точно объединяет: мы делимся опытом, узнавая друг друга с разных сторон.

Были ли моменты, когда работа мешала отношениям? Только в начале случались ситуации, которые негативно сказывались на наших отношениях. Например, когда Леша давал советы и учил меня вести бизнес, а меня это очень злило, поскольку подход у нас разный. Тогда мы пришли к договоренности, что без запроса никто советы не дает.

— Елена и Алексей, как родители 4-х детей и владельцы бизнесов, как вы находите баланс между работой и семьей?

Алексей:

— На самом деле, в текущей реальности не так сложно находить баланс между бизнесом и семьей, потому что у нас обоих уже выстроены системы: работают люди, которые делают качественный продукт. В свою очередь это дает достаточно времени, чтобы уделять его семье и друг другу. Также нам помогают няни.

Елена:

— Думаю, здесь необходимо для себя определить — что первостепенно в твоей жизни. Если мы решились на семью и детей, то работа точно не может занимать все время, как бы ни привлекали результаты. Нужно помнить: где внимание — там рост, важно своевременно замечать пробелы и направлять энергию на их восполнение. Еще считаю необходимым уделять время себе, своим желаниям и отдыху, потому что от нашего состояния зависит атмосфера в семье, да и в бизнесе.

— Алексей, ваше производство кухонь — это бизнес, связанный с постоянной коммуникацией. Елена как-либо помогает вам морально или практически?

Алексей:

— Безусловно, Лена помогает мне посмотреть на какие-то вещи под другим углом: ее более мягкий женский взгляд и отдающий подход к команде часто дополняют мой.

— Бывают ли у вас совместные бизнес-проекты, обсуждения рабочих моментов дома? Или вы стараетесь разделять семью и работу?

Алексей:

— Как таковых совместных бизнес-проектов у нас нет. Время от времени, я помогаю своим участием на женских встречах Елены про отношения в паре, где я делюсь

> *Нужно помнить: где внимание — там рост, важно своевременно замечать пробелы и направлять энергию на их восполнение.*

своим мужским взглядом. А Лена помогает мне тем, что иногда приходит в мою компанию и проводит встречи для сотрудников на тему взаимоотношений в бизнесе, где делится своим подходом к жизни в целом. После таких мероприятий, кстати, результаты компании растут.

— Как вы поддерживаете друг друга в кризисные моменты?

Алексей:

— Я думаю, что для Лены лучшая поддержка — просто быть рядом, обнять и сказать: «Все будет хорошо, ты со всем справишься».

Елена:

— И это так! Зачастую советы не нужны, а нужно просто побыть рядом. Это я заметила еще по своим сотрудникам, когда не говоришь, что делать, не критикуешь, а помогаешь пройти трудные моменты — получаешь благодарных людей, которые сами находят решение проблемы.

— Можете вспомнить случай, когда именно поддержка партнера помогла преодолеть трудности?

Елена:

— Самая ценная поддержка от Леши была, когда на старте я не понимала как выстроить бизнес, от одних слышишь одно, на курсах говорят другое... Я много плакала, он подошел и сказал: «Либо делай как хочешь ТЫ, либо закрывай. Мне главное, чтобы ты была счастлива». Эта фраза и поменяла в корне мое дело, теперь я действую только так, как откликается мне. Всю информацию, инструменты я пропускаю через себя, свои ценности и видение.

Вообще мне очень помогает фраза: «Если не знаешь как поступить, спроси себя: "А как бы поступила любовь?"».

— Алексей, производство кухонь — это узкоспециализированный рынок. Как вы нашли свою нишу, и что помогло бизнесу расти?

Алексей:

— Выбор ниши не был осознанным, 14 лет назад мы начинали этот проект с моим братом, это было его предложение. Основными критериями выбора были: высокий средний чек, маржинальность и высокий спрос. А рост был благодаря моим мечтам: я хотел иметь красавицу жену, определенный доход и систему, которая бы работала без моего постоянного прямого участия. Непрерывное обучение, формирование опыта в маркетинге, креативность, навыки управления — помогали расти бизнесу из года в год.



Лучшая поддержка — просто быть рядом, обнять и сказать: «Все будет хорошо, ты со всем справишься».

Елена:

— Ну, а еще бизнесу мужа помогают расти мои желания, это касается и количества детей в нашей семье.

— Елена, если бы у вас была возможность вернуться в прошлое, что бы вы сказали себе на старте проекта?

Елена:

— Слушай себя и находи тех, кто поддержит твои идеи, пусть даже они кажутся нереальными. А еще — просто иди, и когда не знаешь что делать, делай что можешь, даже если это просто попить кофе...

— Интересно узнать, кто из вас больше «генератор идей», а кто — «реализатор»? Как распределяете роли в бизнесе и семье?

Елена:

— Ну, мечтатель в нашей семье — я, поэтому место генератора идей занято. Леше остается быть реализатором. На сегодняшний день Леша закрывает финансовые вопросы по постройке дома, отдыху и содержанию семьи. За мной все же больше атмосфера, уют и тепло в нашем доме. Конечно, это жизнь, и может быть по-разному. А что касается бизнеса, тут я — собственник. Главная моя роль — это забота о людях, в компании я и мама, и подруга, и муж. Мне важно, чтобы человеку было комфортно работать.

— Есть ли у вас какие-либо «ритуалы» для поддержания атмосферы любви и добра (например, вечерние разговоры, совместные выходные)?

Алексей:

— Минимум раз в месяц мы уезжаем втроем (с младшим Даней) за город, а еще периодически всех детей оставляем дома или передаем няне, чтобы побыть вдвоем, поделиться тем, что у каждого на душе, помечтать, поставить новые цели, да и просто иногда помолчать в уединении, тем самым компенсируя то время, которого у нас не так много.

Елена:

— Люблю именно говорить с Лешей, это и есть мой «ритуал». Если на душе неспокойно, то я искренне делюсь переживаниями с ним. В особенности, если это касается наших отношений или отношений с детьми. Ритуал поддержания атмосферы для меня — это и есть честный диалог: сказать о том, что тревожит, почувствовать поддержку, увидеть понимание. Не сразу мы могли слышать друг друга, не защищаясь, не обвиняя. Но желание сохранить семью дало мне силы научиться выстраивать диалог, говорить о том, что беспокоит, не раня другого, с заботой об отношениях.

— Что для вас значит «быть командой»? Как воспитать этот подход в детях?

Алексей:

— Быть командой — значит помогать друг другу, выручать, когда один уже не справляется. А такое часто бывает, когда вокруг много детей.

Елена:

— Как я прочитала в одной книге: «Любовь — ответ на протянутые руки», так вот команда — это когда другой чувствует, что тебе не все равно. Так я и строю отношения и в семье, и в коллективе.

Метафорические карты — зеркало души

Представьте инструмент, который помогает заглянуть вглубь себя без страха и сопротивления. Это не магия — это МАК (метафорические ассоциативные карты), созданные в 1975 году канадским искусствоведом Эли Раманом. Изначально — как арт-проект, но **психологи быстро оценили их потенциал для мягкой работы с подсознанием.**



> *Одно и то же изображение даст разным людям разную информации, порой даже диаметрально противоположную.*



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

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Колоды МАК — это изображения (абстрактные, сюжетные) или слова, которые становятся «ключом» к нашим эмоциям. Вытягивая карту, человек проецирует на нее свои переживания, а психолог помогает расшифровать послание. Например, карта с одиноким деревом может раскрыть тему изоляции, а солнечный пейзаж — неосознанную надежду.

ЗАЧЕМ ОНИ ВАМ?

- Безопасность: метафора создает дистанцию — говорить о «картинке» легче, чем о себе прямо.
- Инсайты: подсознание выдает то, что мы скрываем даже от себя.
- Креативность: в бизнесе МАК используют для мозговых штурмов.

ВАЖНЫЙ НЮАНС

Карты не диагностируют и не гадают — они лишь инструмент. Это как карандаш: им можно написать любовное письмо или список покупок, все зависит от вашего запроса.

Хотите попробовать? Найдите простую колоду (например, «Persona» или «Oh») и задайте вопрос: «Что мне сейчас важно увидеть?». Первая же карта удивит вас глубиной отклика.

В моей практике был случай, когда карта с кораблем в тумане помогла клиенту осознать страх перед новым этапом жизни. Если вам откликнулся данный подход, то с удовольствием интегрирую его на наших сессиях.

Факты, которые убедят вас больше не забывать про SPF

Солнце дарит тепло и хорошее настроение, но без необходимой защиты может оставить нежелательные «сюрпризы» на коже: сухость, пигментацию и ранние морщинки. Как правильно выбрать SPF-средство и сохранить кожу здоровой даже в пасмурный день? **О главных правилах ухода, которые сделают ваше лето по-настоящему безупречным, рассказывает Кристина Рогозина, эксперт в корейской косметике и основательница магазина Ulitkashop.ru**



- **Солнце — главный ускоритель старения.**

До 80% морщин и пигментации возникают не из-за возраста, а от УФ-излучения.

- **Даже в пасмурный день до 80% УФ-лучей воздействуют на кожу.**

И да, они проходят сквозь окна.

- **В тени тоже можно обгореть.**

Свет отражается от воды, песка, бетона, асфальта.

- **SPF — не просто средство от загара.**

Он защищает от фотостарения, устраняет тусклый цвета лица и расширенные поры.

- **Шея, уши, пробор и руки — совершенно забытые зоны.**

Именно поэтому они стареют быстрее всего.

- **Норма — 2 полоски крема на два пальца.**

- **Макияж с SPF — не защита.**

Обычно тон наносится слишком тонким слоем, лучше использовать крем под макияж.

- **Не всегда SPF нужно обновлять каждые 2–3 часа.**

Современные химические фильтры защищают до 8 часов в условиях города.

В корейской косметике есть SPF на любой вкус: кремы, стики, спреи, флюиды — можно подобрать легкую текстуру под любой тип кожи.

Вы достойны ухода, в котором забота — каждый день.

Мы поможем подобрать SPF, который станет вашим любимым — по ощущениям, текстуре и эффекту.

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

ТРЦ «Коллаж»,
Красносельское шоссе д.1

Варвара Горшкова

Как найти баланс между заботой о себе и повседневными обязанностями? Почему все больше людей выбирают работу с психологом? Чем может помочь психологическое пространство в современном ритме жизни? **Об этом и не только поговорили с Варварой Горшковой — практикующим психологом, основательницей уютного психологического пространства «Горшочек, вари!».** *Варвара поделилась профессиональными инсайтами, личным опытом и практическими советами, которые помогут лучше понимать себя и окружающих.*



ГОРШОЧЕК, ВАРИ!
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО

Советская, 16

Номер менеджера:

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

Номер Варвары:

8 (915) 962-37-24

— Варвара, «Горшочек, вари!» — необычное название для психологического центра. Как оно появилось, и в чем уникальность вашего подхода?

— Название было предложено мужем, в одном из шуточных разговоров. Я всегда хотела психологический центр, еще когда училась в университете. И это была такая шутка: «А представь, у тебя будет психологический центр, и ты назовешь его "Горшочек, вари!"». Это отсылки к моему имени — Горшкова Варвара, к одноименной сказке, к процессу мышления и рефлексии, к взращиванию внутри нас ценного и важного.

Это название как напоминание о том, что даже самые невероятные идеи, здесь и сейчас смешные и несбыточные, могут стать реальностью, в том числе благодаря инструментам качественной практической психологии.

— Сейчас много говорят о психологии в соцсетях, но не вся информация полезна. Как отличить профессиональную психологическую помощь от популярной?

— Я очень радуюсь, что сегодня психология становится популярной. Основная задача практической психологии — пробудить интерес человека к своему содержанию. И чем больше про это говорят, тем лучше. Но есть важный нюанс: теория без практики бесполезна, а практика без теории опасна. Недостаточно иметь только личный опыт изменений или какие-то личностные качества («все говорят, что со мной легко говорить, и я настоящий психолог»), чтобы помогать другим людям.

Чтобы быть профессиональным практикующим психологом, безусловно, нужно иметь образование, чтобы опираться на академические знания, а не на личный опыт. Важно осваивать терапевтические направления, соблюдать этику, состоять в сообществах и ассоциациях, проходить личную терапию и супервизию.

Поэтому выбирая специалиста, важно ориентироваться не только на общую приятность, качество рилсов и социальную

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

успешность. Важно интересоваться образованием и профессионализмом.

Никому ведь не придет в голову пойти к стоматологу, потому что у него красивые зубы и привлекательный аккаунт в соцсетях. Нам важно, чтобы он работал по признанным медицинским сообществом протоколам, имел опыт, образование и повышение квалификации. То же самое и с психологами: клиенту сложно учесть все эти факторы, поэтому в моем пространстве есть услуга по подбору психолога. Вам достаточно обозначить свою трудность, написать пожелания к специалисту (пол, возраст), и я порекомендую психолога. Он будет соответствовать всем требованиям профессионального сообщества, и его направление работы эффективнее всего поможет решению вашей задачи.

— Ваш центр охватывает разные форматы: терапия, тренинги, лекции, работа с детьми и семьями. Какое направление сейчас наиболее востребовано и почему?

— Идея пространства заключается в комплексной работе. Человек может прийти со своим запросом и получить решение: индивидуальная терапия, парная, семейная, работа с детьми и детско-родительскими отношениями. Если ребенок стал агрессивным/тревожным/снизилась успеваемость/появились психосоматические симптомы — это только верхушка айсберга. Нужно работать с системой отношений. В «Горшочек, вари!» мы не «чиним» детей, а помогаем выстраивать систему отношений, в которой хорошо быть родителем, а ребенку счастливо быть собой.

Большое внимание мы уделяем информированию, каждую пятницу проходят интересные лекции, на которых вы можете больше узнать о себе и качественной практической психологии. Если вы пока не готовы прийти на консультацию, тренинг или на терапевтическую группу, обязательно посетите наше пространство в пятницу в 19.00.

— Вы сотрудничаете с компаниями, помогая решать организационные проблемы. Какие запросы чаще всего поступают от бизнеса, и как психология может помочь в корпоративной среде?

— Все больше компаний обращаются за помощью к психологу для решения своих организационных задач. Психолог со стороны — всегда отличное решение, потому что не включен в иерархию организации и сохраняет объективность.



> *Вам достаточно обозначить свой запрос, написать пожелания к специалисту (пол, возраст), и я порекомендую вам психолога.*

Сегодня самые частые запросы: индивидуальное консультирование сотрудников, помощь в решении их личных трудностей (это повышает эффективность сотрудника и его лояльность к работодателю). Очень востребованы профилактика профессионального выгорания и тренинги по коммуникативной и конфликтной компетентности.

— Расскажите про Ярославский институт практической психологии «СОЛЬ». Какие программы есть, и почему специалистам важно повышать квалификацию?

— Как я уже говорила, профессиональный практикующий психолог непрерывно обучается, повышает свою квалификацию, учится новым методам и работе с новыми запросами.

Именно поэтому, опираясь на свой обширный практический опыт, мы с моим другом и коллегой Дмитрием Степченковым основали Ярославский институт практической психологии «СОЛЬ». В нем можно пройти курс профессиональной переподготовки «Основы психологического консультирования», который может стать отличным стартом в профессии. Уже три выпуска получили дипломы о переподготовке установленного образца.

Также у нас больше пяти направлений повышения квалификации, где практикующие и только начинающие психологи могут получить навыки и знания по работе с конкретной темой. По результатам обучения выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

— Вы также занимаетесь общественной деятельностью. Как ваш опыт в Молодежном правительстве связан с психологией?

— Я уже второй год вхожу в состав Молодежного правительства Ярославской области в качестве министра социальной поддержки населения. В рамках этой деятельности я взаимодействую с психологической службой социальной сферы. Организую для них семинары, супервизии, помогаю обмениваться знаниями и повышать квалификацию. По сути тот опыт, который у меня есть в «Горшочке», я передаю в государственную среду. Психологи в государственных учреждениях выполняют очень важные задачи, но к сожалению, не имеют столько возможностей для развития, сколько психологи в частной практике.

— Вашему центру уже 4 года. Какие новые проекты или направления вы планируете запустить в ближайшее время?

— Да, этим летом «Горшочку» будет уже 4 года, и за это время многое получилось. Хочется закрепить эти результаты, продолжать работать комплексно, делать качественную практическую психологию еще более доступной и понятной, запускать новые обучения, продолжать участвовать в мероприятиях города.

В сентябре открывается новый учебный год, будут новые программы. Традиционно в октябре стартует динамическая терапевтическая группа. Каждую субботу проходят детские терапевтические группы по развитию эмоционального интеллекта, по пятницам — лекции. В июле мы ждем вас на дне рождения пространства, с тортом и разнообразными формами практической психологии. И конечно, я всегда готова подобрать психолога под ваш запрос и бюджет.

Людмила Чернова

Красивые и здоровые стопы — не просто вопрос эстетики, а важная часть заботы о себе. **Как правильно ухаживать за ногами, как избежать болезненных проблем, и почему обычный педикюр — это не всегда решение?** *Об этом мы поговорили с Людмилой Черновой, признанным экспертом в области подологии. Всем, кому небезразлично здоровье и красота своих ног, рекомендуем к прочтению.*

— Людмила, вы работаете подологом уже 17 лет. Что вас изначально привлекло в этой профессии?

— Изначально я не была подологом, я была мастером маникюра и педикюра. Периодически ко мне попадали клиенты с проблемами на ногтях и стопах, ввиду чего приходилось все время повышать свою квалификацию. И так сложилось, что моя сестра, которая была подологом, серьезно заболела и выпала из рабочего процесса, а мне нужно было в это время вести ее пациентов. Так и произошел мой переход из бьюти в подологию.

— С какими самыми сложными случаями вам приходилось сталкиваться? Были ли ситуации, которые запомнились особенно сильно?

— В подологии не бывает рядовых, обычных случаев. Каждый пациент — это как отдельный полнометражный фильм, со своим вступлением, основной частью, и как правило, посещением подолога в заключительной (к большому моему сожалению не всегда это хеппи-энд). Ярких ситуаций очень много: например, подолог всегда «сканирует» обувь пациента еще в момент первой встречи, это как профдеформация, и я не исключение. Не так давно ко мне обратился молодой человек с проблемой вросшего ногтя. Мои первоочередные задачи: избавить от боли, скорректировать вросший ноготь, найти причину вросшего ногтя. И вот я принялась за их выполнение. Вросший сегмент ногтя удалила, корректирующую систему установила. Делаю перевязки для остановки воспаления и раневого процесса. И ничего не помогает! Состояние пальца все хуже и хуже. Кроссовки не вызывают подозрений, назначения мои все выполняются. Спустя какое-то время, я все-таки решила проверить кроссовки и взяла их в руки. Причина была очень проста, в кроссовках было три стельки, даже не две! Просто молодому человеку казалось, что так теплее. Мы убрали две стельки, и через две перевязки палец зажил. Поэтому каждый случай в моем кабинете неповторимый.

— Вы работаете и со взрослыми, и с детьми. В чем основные отличия в подходе к маленьким пациентам?

— Это моя отличительная особенность, я работаю с детьми любого возраста. Работа с детьми, на мой взгляд, самая интересная. У детей все процессы реактивные: быстро уходят в воспаление и также быстро заживают, всегда интересно наблюдать за этим. На приеме главное — договориться с ребенком, тем самым получить его расположение. Когда маленький человечек доверяет, можно уже работать с полной отдачей. Я всегда стараюсь найти подход к ребенку и понять, какая стратегия для него более предпочтительна. Не каждый маленький пациент готов к таким манипуляциям, поэтому всегда объясняю, что буду делать и зачем. Как правило, все детки соглашаются и активно подключаются к процессу.

— Многие считают, что подолог — это всего лишь про «сложный педикюр». Как бы вы объяснили разницу между обычным мастером педикюра и подологом с медицинским образованием?

— Отличие между мастером педикюра и подологом с медицинским образованием конечно же есть. Подолог, на мой взгляд, это высококвалифицированный специалист в сфере педикюра, а если у него и медицинское образование есть — это вау! В России для подологов медицинское образование носит рекомендательный характер. Я его получила, будучи уже практикующим специалистом. Мое личное мнение: подологу медицинское образование необходимо. К нам обращаются как в последнюю инстанцию, и поэтому мастер очень часто является связующим звеном всего системного лечения, я уж молчу про рекомендации, о которых нас просят пациенты.

— Вросший ноготь — одна из самых частых проблем. Какие ошибки в уходе чаще всего приводят к нему, и как можно избежать этой проблемы?

— Вросший ноготь — наиболее частый повод для визита к подологу. Причиной может быть неправильная гигиена (выстригают углы ногтя), жесткое декоративное покрытие, неправильно подобранные по размеру чулочно-носочные изделия, деформация стопы, компрессионное белье, травмы, узкая или маленькая обувь. Избежать этой проблемы можно, придерживаясь следующих рекомендаций:

Советы по уходу в летний период: не злоупотребляйте «кроксами», соблюдайте гигиену, не забывайте об увлажнении, подбирайте удобную обувь.

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

внимательно подбирайте обувь и чулочно-носочные изделия по размеру, наносите покрытие гель-лак только в летний период, носите ортопедические стельки, они являются профилактикой многих патологий.

— Вы работаете с трещинами, мозолями, деформациями ногтей... А какие проблемы клиенты чаще всего игнорируют, а потом жалеют?

— Чаще всего долгое время игнорируют деформацию ногтей. Мозоли и трещины все-таки выдает болевой эффект. А деформированный ноготь пока не болит, им не занимаются. При деформации или онихолизисе (отслойка ногтя от ногтевого ложа) есть точка невозврата, когда былую красоту ногтя, к сожалению, не вернуть. Именно поэтому я призываю всех не откладывать визит к подологу в долгий ящик.



— А есть ли у вас мечта, не связанная с работой, которую хотите реализовать?

— Хочу реализовать проект «Дача». Сейчас он на нулевом уровне, но я уже легла в этом направлении.

— Ваша работа требует терпения и внимания к деталям. Как вы отдыхаете после напряженного дня? Есть ли у вас ритуалы для перезагрузки?

— Один очень упорный человек помог мне открыть для себя спорт, это и перезагрузка, и отдых, и снятие напряжения, и развлечение — все в одном флаконе. А еще в моем списке релакса баня.

— 17 лет в профессии — это серьезно! А что вас вдохновляет в вашей работе до сих пор?

— Вдохновляет сама работа. Каждый новый случай не похож на предыдущий, воодушевляет полученный результат, и конечно, моя востребованность тоже очень мотивирует.

THALASSO SPA: сила моря в каждом сеансе

Красота и здоровье кожи — это не просто ежедневный уход, а целый ритуал заботы о себе. **В центре современной косметологии I'Liva представлена уникальная процедура Thalasso Spa, которая объединяет силу морских минералов, водорослей и современных технологий для глубокого восстановления и омоложения.** *Как проходит этот сеанс? Кому он особенно рекомендован? В чем его главные преимущества?* **Об этом нам рассказала основательница центра Анжелика Калашова.**

СМОТРИ ВИДЕО ПРОЦЕДУРЫ



*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

— Анжелика, наслышаны про Thalasso Spa в вашем центре. Расскажите, подробнее про эту процедуру?

— Thalasso Spa в центре I'Liva — это традиционная, проверенная временем методика восстановления красоты и здоровья, основанная на природной силе моря: вода, соль, минералы, водоросли и лечебные грязи. Такие процедуры идеально подходят для современного городского жителя, которому трудно найти время на полноценный отдых у моря или нужно быстро восстановиться от рутины.

— Почему выбрали для центра косметологии именно талассотерапию?

— Талассотерапия доказала свою пользу еще задолго до появления современных технологий. Она прекрасно справляется со стрессом, утомляемостью, поддерживает здоровый внешний вид и улучшает внутреннее состояние организма. В центре I'Liva используются высококачественные препараты французской марки Thalasso Bretagne, гарантирующие отличный результат.

Наши программы построены на природных ингредиентах: микроальгинатах водорослей и морской воде с особой обработкой. За счет них достигается значительное улучшение состояния кожи, снижение уровня стресса, поддержка иммунитета и благоприятное воздействие на общее самочувствие.







ПОЛЬЗА ТАЛАССОТЕРАПИИ:

- Эффективно выводит вредные вещества из организма.
- Усиливает кровообращение и ускоряет метаболизм.
- Возвращает коже эластичность и гладкость.
- Обладает выраженным антивозрастным эффектом.
- Оказывает положительное влияние на суставы и мышцы.
- Поддерживает высокий уровень защитных сил организма.
- Устраняет накопленную усталость и поднимает жизненный тонус.
- Положительно влияет на фигуру, снижает риск проявления целлюлита.

— Чем Thalasso Spa отличается от других расслабляющих программ, которые можно найти в Ярославле?

— В отличие от стандартных SPA-программ, талассо — это полноценная терапия, которая включает глубокий пилинг морской солью и водорослями, насыщение клеток активными веществами (магний и кальций) и применение лечебной грязи для полного оздоровления организма. Именно в нашем центре программы сопровождаются уникальными медитациями, созданными для клиентов.

— Анжелика, какова продолжительность процедур?

— В зависимости от ваших предпочтений, мы можем предложить два варианта талассо-программ: экспресс-курс (около 1,5 часов) — быстрое погружение в мир релаксации и красоты или расширенная программа (примерно 2,5 часа). Помимо стандартного набора процедур, она включает дополнительные мероприятия по уходу за лицом: коррекция признаков старения, разглаживание морщин, возвращение четкости контура лица и выравнивание тона кожи.

Мы рады нести свою философию природного ухода за телом, и всегда ждем новых и постоянных гостей I'Liva. У нас вы сможете почувствовать настоящую силу морской стихии, прямо в центре Ярославля!

I'LIVA

Лисицына, 57

(ЖК «Династия»)


«Мостец Вилладж»

Как воплотить мечту о загородном доме?

Жизнь за городом — уже не мечта, а осознанный выбор. Рынок загородной недвижимости переживает настоящий бум: люди все чаще меняют тесные квартиры на просторные дома в окружении природы. **Что сегодня в тренде? Какие варианты наиболее выгодны? На что обратить внимание при покупке? Об этом мы поговорили с Вероникой Новзнич, риелтором и экспертом по загородной недвижимости.** *Как же воплотить свою мечту о жизни за городом — читайте в этом интервью.*



— Вероника, последние несколько лет наблюдается бум в загородном направлении. Расскажите, почему так произошло?

— Для рынка загородной недвижимости 2020 год стал переломным. Пандемия, удаленная работа и стремление к экологичности окончательно изменили представление о жизни за городом. Теперь это не просто дача на выходные, а полноценный стиль жизни.

— С чем это связываете?

— Высокий спрос на загородную недвижимость я связываю с тем, что купить или построить дом нередко выгоднее, чем приобретать квартиру. Этому также поспособствовали ипотечные программы с государственной поддержкой. Возобновление сельской ипотеки, отмена субсидии на программу для семей с детьми предполагает доступность для покупки.

— А какие сейчас актуальные тенденции в данном направлении?

— Обозначился тренд на компактное жилье. Если раньше стандартом считался дом 150-200 кв.м, то сегодня покупатели выбирают лоты около 100 кв.м. Это объясняется комфортной ценой. Люди не хотят на всю жизнь связывать себя с особняком, который сложно продать.

ФОТО: ЕЛЕНА БРОВКИНА

— Какие основные преимущества проживания за городом вы можете выделить?

— К основным преимуществам жизни за городом я отношу: близость к природе, удаленность от городской суеты, парковка автомобиля на своей территории. Те, кто работают удаленно, в теплое время года обустраивают себе домашний офис, используя для этого веранду или сад. И еще одно — простор. Вложив ту же сумму, вы сможете купить загородную недвижимость большего метража нежели квартиру. Загородная жизнь больше не означает бытовых сложностей.

— На что обратить внимание при выборе участка и дома?

— Для начала сформулировать параметры, по которым вы будете искать подходящий вариант. После этого нужно понять, готовы ли вы строить дом сами, или единственная подходящая опция — брать уже готовый вариант.

Так можно сразу определиться с частью критериев: местоположение (близость необходимой инфраструктуры), окружение дома (соседи, лес, река), назначение земли и виды разрешенного использования (обратить внимание на ограничения), коммуникации, круглогодичная доступность, материалы, используемые при строительстве.

— А в чем можете помочь конкретно вы?

— Если сомневаетесь, лучше обратиться к профессионалу. Да, такие услуги потребуют вложений, но риелтор поможет выбрать ликвидный вариант. Жизненные обстоятельства меняются, и через какое-то время вам может понадобиться продать дом. Поэтому лот должен быть таким, чтобы в будущем он дорожал, а не терял в цене.

— Вероника, в вашем арсенале есть готовые варианты из сегмента загородной недвижимости?

— Компания ГК «Импульс» предлагает уникальное сочетание индивидуального подхода и готовых решений в живописных коттеджных поселках «Мостец Вилладж» и «Белкино». Оба поселка объединят безупречная локация, экологичность и внимание к потребностям жителей. «Белкино» — элегантность среди соснового бора, современные коттеджи с панорамными окнами, такие проекты редко встречаются в продаже. «Мостец Вилладж» — идеальный выбор для семей, благодаря доступности поселка к инфраструктуре города (5 минут). Все дома можно приобрести по госпрограммам. На нашем сайте вы найдете полные описания проектов.

Также мы осуществляем строительство на вашем участке — реализуем уникальный проект, учитывая каждую деталь: от архитектурного стиля до планировки сада.

КОМПАНИЯ ГК «ИМПУЛЬС» ПРЕДЛАГАЕТ уникальное сочетание индивидуального подхода и готовых решений в живописных коттеджных поселках «Мостец Вилладж» и «Белкино».

ГК ИМПУЛЬС



«Белкино»

Александр Комаров:
маркетинг, как фундамент любой работы

Как строить эффективные коммуникации в цифровую эпоху? Какие тренды в digital-маркетинге нельзя игнорировать? Почему даже самый крутой контент не всегда находит отклик у аудитории? Об этом и не только, **мы поговорили с Александром Комаровым — руководителем digital-агентства «PRиоритет»,** *экспертом в области продвижения брендов и создания результативных digital-стратегий.*



— Александр, расскажите, что такое digital-агентство?

— Если говорить простым языком, то это профессиональная команда, которая помогает бизнесу продвигаться в Интернете и строит цифровое будущее для клиентов, используя разные инструменты и возможности.

— Какие услуги вы оказываете?

— Маркетинг — фундамент любой работы, поэтому мы много внимания уделяем аналитике и исследованиям. Мы делаем веб-разработку «под ключ»: сайты, интернет-магазины, веб-сервисы; разрабатываем дизайн: от логотипа до фирменного стиля, от макета визитки до дизайна упаковки продуктов питания. Также среди наших услуг есть SMM под ключ, онлайн-репутация, продакшн, техническая поддержка сайтов, разработка презентаций.

— Вопрос банальный, но с чего начинать, если у заказчика ничего нет в Интернете...?

— Начать прежде всего нужно с маркетинга, чтобы изучить целевую аудиторию и понимать свой рынок. В идеале клиентам нужен маркетинговый план и digital-стратегия, где эксперты после кропотливой работы разрабатывают дорожную карту действий. Могу сказать точно: там, где ваши клиенты — там нужно не просто присутствовать, а желательно коммуницировать. Почти для любой ниши нужен продающий и современный сайт — это лицо бизнеса.

— В чем преимущество командной работы перед одиночками-фрилансерами?

— Командная работа однозначно выигрывает, если речь идет о качестве и надежности. Каждый должен заниматься своим делом, а один специалист, даже самый талантливый, не может закрыть все задачи.

Командная работа выигрывает, особенно если речь идет о качестве и надежности.

В агентстве есть возможность посмотреть на любой вопрос с разных сторон, так как в команде разноплановые эксперты. Могу сказать по опыту, что всегда есть риски, когда один человек работает как «многостаночник», в любой момент он может заболеть, или еще хуже — пропасть. Агентство же работает по договору, не болеет и не уходит в творческий отпуск.

— С какими запросами к вам приходят клиенты?

— Запросы разные: от дизайна пивной банки до разработки корпоративного портала, от съемки контента до digital-стратегии, от развития сообщества ВКонтакте до разработки интернет-магазина.

— Почему бизнес нуждается в сильных и экспертных командах?

— Потому что от любой работы должен быть результат, а не имитация бурной деятельности. Бывает так, что к нам приходят клиенты с большим недоверием, поскольку уже «обожглись» от непрофессиональной работы. Благодаря опыту и индивидуальному подходу, мы доказываем обратное.

— С какими нишами вы работаете?

— Мы работаем со многими направлениями, среди которых: сфера услуг, пищевая промышленность, HoReCa, строительство, производство и оборудование, спорт, медицина, одежда, личный брендинг и др.

— Приходилось ли сталкиваться с какими-либо сложностями?

— Сложности возникают, как и у всех. Например, одна из них: клиенты приходят с «продуктами полуфабрикатами», сделанными на коленке и хотят их продвинуть. Приходится объяснять, рассказывать и показывать. Данные «переделки» обходятся очень дорого прежде всего самим заказчикам, поэтому нужно любой цифровой (или дизайн) продукт делать качественно и под целевую аудиторию.

Другая проблема: с 2022 года мы начали сталкиваться с постоянными изменениями в ландшафте рекламных площадок и с уходом многих иностранных веб-сервисов. Впрочем, данную проблему мы предвидели и сумели оперативно переключиться.

— Александр, поделитесь принципами в работе, которыми вы руководствуетесь?

— Честность, в том числе и перед собой. Очень важно называть вещи своими именами и говорить реальную перспективу клиентам. Мы не обещаем «золотых гор» только для того, чтобы получить заказ. Мы ценим другую точку зрения и время клиентов. А еще мы никогда не прячемся за договор, и если есть возможность помочь или сделать чуть больше для клиента, мы всегда это делаем.



— Какие инструменты вы посоветуете во время экономической и политической турбулентности?

— Во-первых, уделять внимание своей репутации, в частности, в разрезе личного бренда. Например, сегодня собственник владеет кофейней, а завтра открывает сеть ресторанов французской кухни. Если владелец правильно работает в социальных сетях и медиапространстве, то его имя будет влиять на лояльность и развитие нового заведения. Во-вторых, развивать свою инфраструктуру в Интернете, от сайта и каналов в социальных сетях, до сторонних сервисов и площадок. В-третьих, постоянно работать над улучшением своего продукта или уровня сервиса, как офлайн, так и онлайн.

— Еще один любопытный вопрос, который бы хотелось задать: искусственный интеллект — настоящее или будущее?

— Уже настоящее, и конечно, будущее. Помогает, упрощает и порой создает альтернативу в работе человека. Но нужно понимать, что искусственный интеллект не является волшебной палочкой — он не решает всех проблем, даже в Интернете.

— Александр, какие у вас планы по развитию агентства?

— Покорять новые digital-вершины и расширять географию своих клиентов. Мы уделяем большое внимание развитию экспертизы агентства и содействуем развитию каждого сотрудника нашей команды. Мы постепенно выходим на федеральный уровень, и наше агентство не потеряло чувства «голода» на интересные проекты.

PRиоритет

Ангелина Рыкова:
профилактика лучше, чем лечение

Почему даже самая тщательная чистка зубов дома не заменит профессиональную гигиену? Как сохранить белизну улыбки без вреда для эмали? И какие современные методы ухода за зубами действительно работают? Об этом и не только, **мы поговорили с Ангелиной Рыковой — стоматологом-гигиенистом, экспертом в области профилактики стоматологических заболеваний и профессиональной гигиены полости рта.**



— Ангелина, какой самый важный аспект профессиональной гигиены полости рта по протоколу GBT, на который стоит обратить внимание пациентам?

— GBT (Guided Biofilm Therapy) — это современный протокол профессиональной гигиены полости рта, разработанный компанией EMS (Electro Medical Systems). Это эффективный, но при этом щадящий метод удаления зубного налета, бактериального слоя и камня с использованием передовых технологий.

Самый важным этапом здесь является индикация зубного налета. После окрашивания зубов наглядно видно, где пациент их не дочищает, и на какие поверхности нужно обратить внимание.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее про отбеливание Zoom?

— В нашей клинике мы используем инновационный метод отбеливания зубов системой Zoom компании Philips. Процедура проходит в кабинете врача-стоматолога и занимает не более полутора часов, при этом используется светодиодный источник света, который повышает активность перекиси водорода. Желтый оттенок, вызванный хромофорами в молекулах зубов, поглощает энергию синего света от светодиодов. Эта энергия ускоряет действие перекиси водорода и разрушает двойные углеродные связи, что ведет к максимальному отбеливанию за минимальное количество времени. Использование светодиодного излучения не сушит поверхность и не вредит зубу.

— Также существует домашнее отбеливание в капах. Как правильно ухаживать за зубами после него, чтобы сохранить результат?

— Уход за зубами после домашнего отбеливания в капах очень важен. Рекомендуется

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

перед домашним отбеливанием провести профессиональную гигиену полости рта. А еще необходимо чередовать отбеливающий гель с препаратами, реминерализирующими эмаль, соблюдать белую диету и использовать пасту для чувствительных зубов.

— Ангелина, вы работаете с пациентами с флюорозом. Какие современные методы его лечения вы считаете наиболее эффективными?

— Самым эффективным способом лечения флюороза является микроабразия (препарат Opalustre Ultradent). Процедура безболезненная, проводится только на постоянных зубах, в комплексе с домашним отбеливанием в капах и реминерализирующей терапией.

— А в каких случаях вы рекомендуете лечение препаратом Icon, и есть ли у него ограничения?

— Инфильтрация препаратом Icon рекомендуется при гипоплазии эмали. Противопоказание здесь только одно — нарушение эмалево-дентинной границы.

— Как вы подбираете индивидуальные средства по уходу за полостью рта? На что стоит обращать внимание при выборе пасты и щетки?

— После проведения всех этапов протокола GBT при профессиональной гигиене полости рта, мы подбираем пациенту индивидуальные средства гигиены. Все зависит от состояния слизистой оболочки полости рта, расположения зубов в зубном ряду, наличия трем, состояния эмали.

— С какими распространенными ошибками в гигиене полости рта у пациентов вы сталкиваетесь чаще всего?

— Чаще всего после индикации зубного налета, мы видим у пациентов большое количество зубных отложений в пришеечных областях и межзубных промежутках. Это является следствием того, что не используется ирригатор, монопучковая щетка и зубная нить.

— Как ваше хобби (вязание) помогает в работе стоматолога?

— Вязание — мелкая моторика, поэтому пальцы всегда в тонусе. В работе это плюс, так как мы, врачи, за день держим в руках множество инструментов.

— Как изменился подход к профессиональной гигиене за время вашей практики?



— Методика изменилась кардинально. Раньше гигиена проводилась только ручными инструментами и полировками. Для пациентов это было мучительно и больно. Сейчас мы используем новейшие методики, такие как: Air Flow, ультразвук. Процедура проходит абсолютно безболезненно.

— Поделитесь любимым рецептом блюда, которое не вредит зубам и полезно для эмали?

— Рекомендую твердую пищу: овощи, фрукты, мясо, рыба. Я очень люблю овощные салаты, а на перекус у меня морковь и яблоки.

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



ВДОХНОВЕНИЕ И КРАСОТА: ИТОГИ БЬЮТИ-ВСТРЕЧИ

29 мая 2025 года в уютной атмосфере ресторана Enzo прошла бьюти-встреча, организаторами которой стали врач-стоматолог стоматологического центра «КИТ» Валерия Алексеева и фотограф Марина Корнева. *Это событие стало настоящим праздником женственности, где участницы смогли не только узнать много нового, но и зарядиться позитивом.*

Вечер начался с увлекательной лекции Андрея Королева, создателя клиники «КИТ», который раскрыл тему «Женщина глазами мужчины». Его слова о восприятии женской красоты и внутреннего мира стали настоящим откровением для многих присутствующих. Следующим спикером была психолог-консультант Валентина Ткаченко, а завершила программу визажист Алеся Чернышева, представившая летние тренды в макияже. Бьюти-встреча подарила возможность не только получить полезную информацию, но и стала местом для общения и обмена опытом. Участницы ушли с новыми знаниями, вдохновением и зарядом положительных эмоций.

Организаторы благодарят всех, кто присоединился к этому замечательному вечеру, и ждут всех желающих на следующих встречах!

ФОТО: МАРИНА КОРНЕВА



ФОТО: АННА САЛОВА, ЮЛИЯ АРСЕНЬЕВА, ОЛЬГА ИВАНОВА

MOMEVENT: ПРАЗДНИК ДЛЯ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ В RING PREMIER HOTEL

24 мая в зале «Рахманинов» гостиницы Ring Premier Hotel прошел праздник для будущих мам и пап — *MomEvent. Гости смогли послушать полезные лекции от экспертов по беременности, родам и уходу за малышом.*

Особое внимание уделили будущим отцам: для них работал отдельный лекционный зал, где обсуждали их роль в воспитании и уходе за ребенком.

Мероприятие собрало более 140 участников и прошло при поддержке многочисленных партнеров, которые подготовили для гостей подарки и полезные материалы.

Для будущих родителей MomEvent стал не просто источником полезных знаний, но и помог зарядиться позитивом перед рождением малыша.

АСТРОЛОГИЯ И НАША ЗОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

В астрологии планета Сатурн символизирует дисциплину, нашу зону ответственности — это одна из самых нелюбимых и сложных планет многих людей, ибо отвечает за порядок, правила, иерархию, стабильность, время, системы. Именно она ответственна за выдержку, терпение, возможность доводить дела до конца. Если у нас плохая связь с Сатурном, то мы слишком часто бросаем дела на полпути или вообще не обладаем терпением. **Самый простой способ прокачать Сатурн — это любые статические нагрузки, служение, периоды длительной кропотливой работы.** *Но в астрологии есть секрет — можно посмотреть дом, в котором располагается Сатурн и взять ответственность за него. Это даст многократное усиление пробивных способностей и сформирует вашу выдержку.*

САТУРН В I ДОМЕ

Ваша зона ответственности — это вы сами, ваше тело и ваш личный бренд. Вам в целом важно усиливать дисциплину, отвечать за свои слова и поступки. При этом работать с тем, чтобы не загнать себя в излишнее достигаторство и условности. Чтобы прокачать дисциплину, регулярно практикуйте спорт, держите все свои обещания, ежедневно уделяйте внимание личному бренду.

САТУРН ВО II ДОМЕ

Ваша зона ответственности — ваш иммунитет и любые ресурсы, в том числе финансовые. Вам необходимо взращивать дисциплину и относиться ответственно к своим ресурсам, иммунитету и деньгам. Обязательно нужно вести бюджет, ставить финансовые цели, применять техники закаливания и поддерживать защитные силы организма.

САТУРН В III ДОМЕ

Ваша зона ответственности — обучения, ваши навыки и ближний круг общения. В первую очередь, ответственность нужно наращивать в сфере образования, коммуникаций и обмена информацией. Также в путешествиях, своем развитии. Обязательно прокачивать терпение в общении с близкими родственниками, соседями. Полезен для дисциплины информационный детокс и систематизация вашего информационного пространства.

САТУРН В IV ДОМЕ

Ваша зона ответственности — семья, дом. Тут конечно, нужно формировать ответственность в вопросах жилища, внутренней опоры. Важно иметь твердое мнение и принципы в вопросах семьи, стремиться к уважению старших родственников, контакту с ними. Для прокачивания дисциплины полезно работать с темой рода любым удобным для вас способом (начиная от написания благодарностей, заканчивая составлением родословного древа).

САТУРН В V ДОМЕ

Ваша зона ответственности — дети, проекты, азарт. Важно с умом подходить к теме своего отдыха и развлечений, также быть внимательными в вопросах воспитания детей и общения с ними. Такое положение Сатурна особенно хорошо для бизнеса. Вам важно проявлять ответственность, если продаете какие-то услуги. И обязательно планируйте отдых — ваш Сатурн будет рад.

САТУРН В VI ДОМЕ

Ваша зона ответственности — домашние любимцы, здоровье, работа. Высокая ответственность в рутине, чтобы был порядок, который вас наполняет и помогает двигаться вперед. Для укрепления дисциплины регулярно проходите чекапы и следите за своим питанием, закрепляйте привычки, мудро относитесь к коллегам и подчиненным, создавайте иерархии и улучшайте системы.

САТУРН В VII ДОМЕ

Ваша зона ответственности — это отношения с самыми близкими людьми. При таком Сатурне важно прокачивать ответственность и дисциплину в своих взаимоотношениях с людьми (партнером, друзьями), особое внимание уделяя обещаниям. Также важно развиваться в сфере творчества и коммуникации.

САТУРН В VIII ДОМЕ

Ваша зона ответственности — это ваши ресурсы тела, энергия. При таком Сатурне вам важно работать со своей психологией и внутренней опорой. В целом укреплять внутренний стержень, развивать терпение, но не быть в позиции «терпилы». Внимательно относитесь к энергиям и информации, которые поступают к вам извне.

САТУРН В IX ДОМЕ

Ваша зона ответственности — ваше развитие и познание нового. В первую очередь, ответственность нужно прокачивать в сфере образования, старайтесь погружаться в знания, не идя по верхам. Избегайте лжеучений, давайте советы только по запросу и экологично. Укрепляйте свою мораль и нравственный кодекс.

Для того, чтобы определить дом Сатурна, нужно построить вашу карту в любом астропроцессоре, найти значок Сатурна (он похож на стульчик для сидения со спинкой), и посмотреть, в каком доме он расположен (дома обозначены римской цифрой, счет против часовой стрелки). И затем воспользуйтесь рекомендациями из статьи ниже: готовы ли вы проявлять ответственность в этих областях?

АВТОР: ТАНИ,
МАСТЕР АСТРОЛОГИИ
И ТАРО

САТУРН В X ДОМЕ

Ваша зона ответственности — это ваши социальные обстоятельства. Тут конечно, нужно формировать ответственность в вопросах своей профессиональной деятельности. Обязательно ставьте цели и стремитесь их достигать. Вовремя оплачивайте пошлины и штрафы. Исполняйте поручения начальника без отлынивания, ставьте цели.

САТУРН В XI ДОМЕ

Ваша зона ответственности — люди вокруг вас и ваше будущее. Вам важно ответственно относиться к планированию и соблюдению границ. Особенное внимание обратите на свое взаимодействие в коллективах и социальных сетях. Благоприятен информационный детокс, также важно быть ответственным человеком в коллективах — помогать, не бросать слова на ветер.

САТУРН В XII ДОМЕ

Ваша зона ответственности — ваша психика. Вы можете прокачать ответственность через энергию и психическое здоровье. Посещайте психолога, занимайтесь творчеством, изучайте эзотерику. Лучше всегда иметь под рукой методы самоуспокоения и самомотивации. Также для вас важно регулярно бывать в уединении, чтобы восстанавливать свои силы.



ЛЕТО

Входим в один из самых горячих периодов 2025 года, и поджарит нас не только погода. **Именно летом на небе образуется большое количество важных конфигураций, аспектов между планетами, которые еще долгие годы будут влиять на нас и дарить важные события.** *Но! Предупрежден — вооружен, поэтому скорее читайте свежий прогноз для своего знака.*

ОВЕН

Возможности для профессионального роста, новая любовь или укрепление союза уже существующего, улучшение здоровья — все это может случиться с вами этим летом. Наиболее активные месяцы — июнь и август, именно на них можно и нужно назначать важные дела и инициативы. А вот в июле лучше немного замедлиться и отпустить контроль.

ТЕЛЕЦ

Для Тельцов открываются ворота удачи: весь июнь и часть июля ваш знак ожидают только положительные изменения. Новые знакомства и приятные встречи, важные вехи в уже существующих отношениях. Очень хороший период для роста заработка, накопления финансовой подушки. Также в конце лета могут быть приняты важные решения, способствующие вашему переезду.

БЛИЗНЕЦЫ

Близнецам лето готовит много новых встреч и знакомств: коммуникации, нетворкинги, небольшие поездки — этого будет в избытке. Оотличный период для нового спорта и увлечений, будет появляться много идей, не откладывайте их в долгий ящик. Июнь можно посвятить выходам в свет, общению по важным для вас вопросам. А вот июль и август подходят для роста заработка.

РАК

Вам, дорогие Раки, лето предлагает взять курс на экспансию и масштаб. Лето готовит вам много возможностей, наиболее яркие — в деловой и финансовой сферах. Все лето прекрасно подойдет для занятий спортом, укрепления здоровья. Обязательно посетите врача, особенно если давно откладывали. И настраивайтесь на позитив — мир открывает вам окно возможностей.

ЛЕВ

В первой половине лета звезды предлагают Львам обратить особое внимание на сферу личных и деловых взаимоотношений. А вот вторая половина лета шикарно подходит для любых финансовых инициатив и работы над сложными проектами. И, конечно, важно помнить про погружение в творчество, особенно благоприятный период для отдыха может выпасть на конец июля-начало августа.

ДЕВА

Лето предлагает Девам взять курс на работу с телом и здоровьем. Самое время навести порядок во всех своих делах, составить нужные списки и внедрить полезные привычки. Лето будет предлагать вам повышенную активность во всех сферах, наиболее ярко ощутите это в финансах и личной жизни. Особенно прорывным для вас может стать период конца июня-начала июля.

ВЕСЫ

Весам лето предложит шанс для трансформации и выхода из зоны комфорта — самое время продемонстрировать свои лучшие качества и активно проявляться. Летом вам могут подвернуться удачные финансовые и рабочие возможности, мир будет помогать убирать из жизни ненужных людей и будет активно знакомить вас с новыми персонажами.

СКОРПИОН

Для Скорпионов наконец-то наступает более-менее спокойный период. Неторопливая и гармоничная энергия накроет сразу несколько сфер вашей жизни, в доме и финансах может наступить стабильность. Что не скажешь про тему взаимоотношений и работы, будет разгораться привычный для вас пожар. Не забывайте про свое тело: оно точно попросит внимания в этот период.

СТРЕЛЕЦ

У Стрельцов в первую половину лета наступает период ускорения. Дел и задач может быть больше, чем ваших сил, поэтому концентрируйтесь на нескольких сферах жизни и старайтесь замедлиться. Особенно важной может стать сфера здоровья и вашей рабочей деятельности. Вторая половина лета должна быть более спокойной, она откроет вам период любви и доверия к миру.

КОЗЕРОГ

Козерогам лето подарит массу возможностей для реализации и изменений. Особенно активный период для вас — это июнь и август, вы можете переделать массу рабочих дел или вовсе сменить свое направление. Будут приходить удачные и интересные возможности по вашим проектам и финансам, даже небольшая подработка сможет открыть совершенно новый мир.

ВОДОЛЕЙ

У Водолеев лето станет периодом любви, романтики, новых открытий и важных решений. Яркой сферой станут ваши взаимоотношения с окружающими, причем не только на личном, но и на рабочем фронте. Самое время для инициатив и признаний. Особенно яркий период — в июле и августе, и в нем же появятся возможности исправить ранее совершенные ошибки.

РЫБЫ

У Рыб начинается многогодичный цикл повышенной активности и свершений. Оставьте печаль и неуверенность в себе и берите курс на проявленность и масштаб. Выходы в свет, новые интересные проекты, состояние влюбленности и окрыленности — вот они, возможности вашего лета. Вам будет поступать много предложений и идей, старайтесь брать то, что интересно, да побольше.

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
Первомайская, 15

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
Мирная, 14

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 Ulitkashop.ru,
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

Барбершоп Old Boy,
Максимова, 12

Студия красоты Ok Spa,
пр-т Ленина, 11/74

Стоматологическая клиника Nova,
Свердлова, 87/12

Студия красоты Beauty Territory,
Свердлова, 11

Студия красоты Numero,
Салтыкова-Щедрина, 46

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

Шоу-рум «Боке́»,
Собинова, 27а

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 «Олимп»,
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

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

Салон красоты Melissa,
ТРЦ «Виконда», Бабушкина, 29

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

БРАВО-ОПТИКА



ЛЕТО. СПОРТ. ОЧКИ.

Красная площадь
ул. Красный Съезд 10А
8(920)124-34-33

ГМ «Глобус»
пос. Красный Бор, стр. 1
8(4852) 68 23 05

bravo-optica.ru

Лови
скидку,
пока
не сгорела
по промокоду
УЛЫБНИСЬ