Улыбнись

ЯРОСЛАВЛЬ

зима-2025/26 · № 4 (40)

В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

Советы нутрициолога:
как пережить зиму в отличной форме

Стр. 20

ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

«Бьюти коннект»:
как маленький проект за год превратился в масштабное мероприятие

Стр. 26

Анна Сорокина

AM'S CLINIC И A'L COSMO:
БУДУЩЕЕ КОСМЕТОЛОГИИ УЖЕ ЗДЕСЬ

ОЧКИ – ЭТО ЦЕЛЫЙ МИР

И МЫ ЗНАЕМ ПРО НЕГО ВСЁ

«Центр оптики Визус» - это
18 салонов в Ярославской,
Вологодской и Московской областях



Визус

- Подбор идеальных очков — это важно для вашего зрения, комфорта и стиля
- Наши специалисты помогут вам подобрать ***идеальную оправу*** и очковые линзы
- Мастера изготовят очки в короткий срок

Guess
Ana Hickmann **Vogue**
Diesel CARRERA
PRADA Tommy Hilfiger
HUGO BOSS

ЦЕНТР ОПТИКИ «ВИЗУС» В ЯРОСЛАВЛЕ:

Тутаевское шоссе, д.1 мод. 10 (ТРЦ Рио)
пр-т Фрунзе д.39
ул. Индустриальная д. 31/14
ул. Некрасова д.41 стр. 5

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**

24 000+ СЧАСТЛИВЫХ КЛИЕНТОВ

ПАРТНЕР ИНОСТРАННЫХ БАНКОВ

ОФИС В РОССИИ, КАЗАХСТАНЕ, КИРГИЗИИ, ТАДЖИКИСТАНЕ И УЗБЕКИСТАНЕ

ПОМОГАЕМ СДЕЛАТЬ ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ КОМФОРТНЫМ

ОФОРМЛЕНИЕ:

Онлайн, по российскому или загранпаспорту от 1 дня

Тел.: 8 (903) 691-15-26

(whatsapp, telegram)

www.kazbankcard.ru

ОТСКАНИРУЙТЕ КАМЕРОЙ ТЕЛЕФОНА

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Л041-01132-76/00339448

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ БЕЗ КОМПРОМИССОВ:

КОГДА ВАЖНЫ БЕЗОПАСНОСТЬ И РЕЗУЛЬТАТ

В мире красоты все больше клиентов выбирают не просто услугу, а уверенность. Уверенность в результате, в профессионализме мастеров и в том, что процедура пройдет без боли и последствий. Именно на этих ценностях — безопасности и эффективности, построена философия клиники лазерной эпиляции, которая уже более 7 лет помогает женщинам и мужчинам обрести гладкую кожу и уверенность в себе.

Премиум-оборудование: гарантия результата

В основе работы клиники — два флагмана мировых технологий:

MedioStar NeXT PRO и Quanta System Duetto. Эти аппараты признаны одними из самых эффективных и безопасных в сфере лазерной эпиляции.

Они позволяют работать с любым фототипом кожи, обеспечивают точечное воздействие без ожогов и раздражений, а результат заметен уже после первой процедуры.

«После нескольких неудачных попыток в других местах, я увидела эффект уже после второго сеанса!» — рассказывает одна из постоянных клиенток клиники.

Медицинский подход и лицензия — забота о вашей безопасности

Каждая процедура проводится специалистами с медицинским образованием.

Клиника имеет официальную медицинскую лицензию, соблюдает все санитарные нормы и использует только одноразовые расходные материалы. Это не просто салон красоты, а место, где стандарты медицины сочетаются с атмосферой заботы и комфорта.

Почему клиенты выбирают именно нас?

- **Результат проверен временем:** большинство клиентов отмечают выраженный эффект уже после 1-2 сеансов.
- **Современные технологии:** работа на MedioStar NeXT PRO и Quanta System Duetto делает процедуры комфортными и эффективными даже для чувствительной кожи.
- **Премиальный сервис:** уютная атмосфера, вежливость, пунктуальность и внимание к деталям — все, чтобы каждый визит был приятным опытом.
- **Индивидуальный подход:** подбор параметров лазера, консультация и фотофиксация результата.
- **Ответственность за результат:** клиника ведет клиентов на протяжении всего курса и предлагает поддерживающие процедуры раз в 3–6 месяцев.



ПОДАРОК

Лазерная эпиляция подмышечных впадин

ПРОМОКОД:
«УЛЫБНИСЬ»

Предложение действует до 31 января 2026 года



Когда качество становится выбором

Сегодня все больше людей приходит к нам, получив неудачный опыт в других студиях. Они знают, что мгновенного результата не бывает, но профессиональный подход и качественное оборудование дают реально стойкий эффект.

«Раньше экономила — теперь понимаю, что лучше заплатить немного больше, но получить гладкую кожу без раздражений и разочарований», — делится клиентка Ольга, которая посещает клинику уже третий год.

Ваш первый шаг к совершенству

Клиника предлагает бесплатную консультацию и пробную процедуру на небольшой зоне, чтобы вы могли лично убедиться в эффективности и комфорте лазерной эпиляции.

Потому что красота — это не компромисс между ценой и качеством.

Это уверенность в том, что вы доверяете свою кожу профессионалам.

ESTHELOGIA
CLINIC

Свободы, 46
(здание бывших казарм)
8 (962) 211-33-77
esthelogia.ru
esthelogia@gmail.com







ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО

«ГОРШОЧЕК, ВАРИ!»

200 квадратных метров практической психологии
в самом центре города Ярославля



*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

Под одной крышей объединились психологи с базовым высшим образованием, работающие в разных современных направлениях психотерапии.

Основатель и руководитель пространства, Варвара Горшкова, сама практикующий психолог с опытом более 10 лет. Она активно развивает практическую психологию в нашем городе, организует обучение для психологов, а клиентам помогает найти СВОЕГО специалиста. Также вошла в состав Молодежного Правительства как министр по социальной поддержке населения.

Горшкова Варвара: *«Каждый может написать мне, чтобы подобрать специалиста. Я задам необходимые вопросы и порекомендую сферу работы (индивидуальную консультацию, семейную, парную или детско-родительскую) и форму работы (терапевтическую группу, индивидуально, лекцию, тренинг). Я также учту ваши пожелания к личности специалиста и бюджету за встречу»*.

А еще в пространстве каждую пятницу проходят очные лекции с клиентами, на которых вы можете узнать больше о себе и психологии.

Под крышей «Горшочек, вари!» проходит обучение для психологов. А так же пространство становится участником городских мероприятий и партнером коммерческих и государственных организаций. Все больше компаний выбирают пространство для реализации корпоративных проектов по организации индивидуальной и групповой работы с сотрудниками. Психотерапия для бизнеса — это новый уровень эффективности и результата.

Уже 4 года специалисты «Горшочек, вари!», опираясь на науку и используя самые эффективные методы психотерапии, помогают решать вам задачи в сфере отношений, развития, проживания сложных ситуаций прошлого и настоящего.

Здесь растет качество жизни



СОВЕТСКАЯ, 16

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

Номер Варвары:
8 (915) 962-37-24

СОДЕРЖАНИЕ

12 СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Зима — не время хандрить, в этом сезоне есть свои прелести. И наш зимний выпуск тому доказательство.

16 СТИЛИССИМО

Магазин мужской одежды и обуви Hisstory подобрал варианты на каждый день для вашего любимого мужчины. Ну и про праздничные поводы не забыл.

14

ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Анна Сорокина — девушка не промах: сильная духом, идейная, ходячий мотиватор. Лучший символ перехода из одного года в другой.



UNO
STYLE

ОДЕЖДА ИЗ КОРЕИ, ИТАЛИИ И РОССИИ



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

РАЗМЕРНЫЙ РЯД ОТ 42 ДО 56
НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ
ПОДБОР ОБРАЗОВ ОТ СТИЛИСТОВ

Доставка по всей России
АНДРОПОВА, 14 • +7 (901) 273-64-73

СОДЕРЖАНИЕ

18 ПОЛЕЗНОСТИ

Кристина Рогозина, владелица магазина корейской косметики Ulitkashop.ru, советует не забывать о вашей коже, особенно зимой.

20 В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

Зимой процессы в нашем организме перестраиваются. Клинический нутрициолог Евгения Ананьева делится действенными лайфхаками, как пережить этот сезон максимально продуктивно и без лишних килограммов.

22 ПЕРСОНА

Светлана Одинцова однажды решила обогатить себя и свою профессию парикмахера, добавив к этому психологию. Что из этого получилось — в нашем интервью.

24 САМО СОВЕРШЕНСТВО

Знакомимся с косметическим брендом Luvine и его основательницей Юлией Успасских.

26 ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Валерии Алексеевой и Марине Корневой не сидится на месте: их проекту «Бьюти коннект» — год, и все только начинается!

28 ПРОФИ В ДЕЛЕ

Туристической компании «Созвездие» уже 26 лет! Невероятно, но факт. Секретами долголетия и туристическими трендами делятся основатели — Наталья Яблокова и Анна Павлова.



НОВАЯ ТОЧКА

Стр. 32

30 #ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Как же хорошо каждый раз, когда заходишь в пространство, созданное Дарьей Васильевой! А все потому, что его главная цель — найти отклик в сердцах посетителей.

32 НОВАЯ ТОЧКА

Анастасия Кукобако создала настоящую платформу для апгрейда — как для начинающих, так и для уже работающих мастеров. Добавила к этому магазин профессиональной косметики — получились прочное комьюнити и сильная бизнес-модель.

34 ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА

Вместе со Светланой Михайловной Шимановой знакомим читателей с эндодонтией и рассказываем, почему так важно знать, что это такое.

37 ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Конец года — всегда энергетически сложный период. Как справляться с кризисами — читайте в постоянной колонке психолога Магдалины Головчак.

36 ГОРОСКОП

Один из самых популярных разделов в нашем журнале. На этот раз разбираем, что нас ждет зимой 2025-2026.

40 АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

Даем явки и пароли: где нас можно найти.

НАС ЦЕНЯТ ЗА УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОЖНЫМИ ЗАДАЧАМИ

INTPROEKT76 INTPROEKT76@MAIL.RU

ИНТ проект

Проектирование зданий и комплексов:

Жилых • Общественных • Производственных

ЩАПОВА, Д. 20, ОФИС 413. ТЕЛ.: 79-57-33, 79-58-19



*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,
зима-2025/2026 4 (40)

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

Бухгалтер
Сергеева Анна



НА ОБЛОЖКЕ:

Анна Сорокина
Владелица клиники
косметологии AM'S Clinic
и бренда космецевтики
A'L Cosmo

Фотограф:
Дарья Гречко

Кольцо, Emsohy

Добавьте своему образу капельку дерзости. Но только капельку.



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 декабря 2025 года

16+

← СКАНИРУЙ И СЛУШАЙ ЗИМНИЙ ПЛЕЙ-ЛИСТ ОТ РЕДАКЦИИ

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

Адрес редакции:
150001, Ярославль,
Малый Московский переулок, 1/17
улыбнись.рф


CAT JEWEL
SPACE
мастерская магии
БОКЕ́
СОБЕРИ ЦЕЛОСТНЫЙ ОБРАЗ
С ШОУ-РУМОМ *БОКЕ́*
И УКРАШЕНИЯМИ РУЧНОЙ
РАБОТЫ
CAT JEWEL SPACE
***Все, что нужно для того,
чтобы сиять — в одном модном
пространстве***
**ПРИЯТНЫЕ СКИДКИ
И БОНУСЫ
ЖДУТ ВАС ПО АДРЕСУ
СОБИНОВА, 27А**
УКРАШЕНИЯ
О Д Е Ж Д А
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

ВСЕМ МОРОЗНЫЙ ПРИВЕТ!

Зима в Ярославле — это не повод для спячки. **Это сезон катков, аромата мандаринов, искрящихся гирлянд и самого уютного времяпрепровождения.** *И наш новый выпуск — ваш главный компаньон в этом сказочном времени года.*



Листайте страницы и вдохновляйтесь: мы исследовали и собрали для вас зимние лайфхаки, нашли идеи для незабываемых выходов, отыскали затейливых ярославцев и авторов классных ивентов. Словом, постарались, чтобы было интересно.

Ну и, конечно, наш зимний выпуск не обошелся без захватывающих историй из мира бизнеса. Именно они вносят большой вклад в жизнь и функционирование нашего издания, именно они являются нашим личным двигателем. У нас не бывает неинтересных историй, каждая из них уникальна по-своему.

Я уверен, что в этом номере вы найдете именно ту искру, которая зажжет в вас праздничное настроение и зарядит на весь следующий год Красной Огненной Лошади. Не бойтесь мороза, ведь, как говорится, не бывает плохой погоды — бывает плохой гардероб и недостаток идей. А с нашим журналом, и с тем и с другим проблем не будет!

Давайте встречать зиму с широкой улыбкой!

к. м. н., Андрей Королёв

@drkorolev

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

Г. ЯРОСЛАВЛЬ, УЛ. Б.ОКТЯБРЬСКАЯ, 30А. 670770.CLUB

ПОДРОБНОСТИ:
67-90-90

Стиль жизни
фитнес клуб

МЫ СОЗДАЕМ СТИЛЬ ЖИЗНИ УЖЕ 10 ЛЕТ!

В ЧЕСТЬ НАШЕГО ГРАНДИОЗНОГО ПРАЗДНОВАНИЯ —
ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ЮБИЛЕЙНАЯ КАРТА

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



Анна Сорокина

AM'S CLINIC И A'L COSMO: БУДУЩЕЕ КОСМЕТОЛОГИИ УЖЕ ЗДЕСЬ

Профессиональная косметика A'L COSMO — это бьюти-продукты, созданные косметологом Анной Сорокиной. *Линия предназначена для всех, кто стремится быть на высоте каждый день, любит себя и обожает бьюти-рутину. Философия бренда — это легкость, эффективность, доступность и многофункциональность. Каждая формула разработана лично Анной, а протестировать средства и записаться на индивидуальный подбор можно в AM'S CLINIC.*



— Анна, как появилась идея создания своей линейки профессиональных средств?

— Идея берет начало из моей клинической практики. Я подумала: «Почему бы мне с моим багажом знаний не создать линейку средств для пациентов AM'S CLINIC?». Все аргументы были «за», и я приступила к воплощению задумки. Дополнительным импульсом стал дефицит на рынке космецевтики: то, что я тестировала, не отличалось высоким качеством и не отвечало моим требованиям.

Кроме того, ценовая политика многих брендов оставляла желать лучшего. Поэтому я собрала все самое необходимое — так и родился бренд A'L COSMO.

— Как долго длился процесс?

— Честно говоря, реализация заняла около полутора лет, но я не из тех, кто боится трудностей. Это был бесценный опыт, и цель была достигнута. Я горжусь каждым продуктом, потому что за каждой формулой — мой труд. Кстати, все средства я, конечно же, первоначально протестировала на себе.

— Какой ассортимент представлен в A'L COSMO?

— Я начала с продуктов для ухода за лицом, а когда все получилось, добавились и средства для тела. Каждое из них можно протестировать и записаться на индивидуальный подбор к нашим специалистам в AM'S CLINIC.

— Какие основные ингредиенты в составе космецевтики?

— Безусловно, это гиалуроновая кислота, коллаген, витамины и пептиды. Эти компоненты высокоэффективны для работы практически с любым типом кожи. Судя по моему опыту, около 80% моих пациентов пользуются A'L COSMO. В сочетании с процедурами это дает отличный результат.

— А что с ценовой политикой?

— Для меня важно, чтобы профессиональная косметика была доступна большинству. Хочется подарить частичку своей заботы как можно большему количеству женщин. Мы все прекрасны, но, к сожалению, часто об этом забываем. Продукты A'L COSMO на вашем туалетном столике будут ежедневно напоминать о любви к себе.

КОЛЛАБОРАЦИЯ ГОДА:

когда встречаются два сильных бренда, создается магия!

Анна Сорокина и Фатима Цинделиани объединились, чтобы устроить вам вкусовой и бьюти-экстаз! В ноябре 2025 года бренд профессиональной косметики A'L COSMO и кондитерская TF Lab провели совместную акцию.

При заказе лимитированного десерта каждая участница получала в подарок профессиональную косметику A'L COSMO! Важно отметить, что одинаковых подарков не было: организаторы подготовили 3 варианта наборов.

Десерт A'L COSMO & TF Lab — это миндальный кекс с ярким конфитюром из клубники и вишни, бархатистым крем-ганашом на молочном шоколаде и вишневым мармеладом внутри.

Следите за соцсетями партнеров! Впереди еще много совместных проектов!



РЕШЕНИЕ ОСНОВАТЬ СВОЙ БРЕНД КОСМЕТИКИ РОДИЛОСЬ ИЗ ЖЕЛАНИЯ **СОЕДИНИТЬ НАУКУ О КОЖЕ И ИСКРЕННЮЮ ЛЮБОВЬ К КАЧЕСТВЕННЫМ ИНГРЕДИЕНТАМ.**

AM'S CLINIC

AM`S CLINIC
почувствуй свою уникальность

Собинова 27, к. 2 • 8 (905) 133-30-22

СТИЛЬ СОЗДАЮТ НЕ ТРЕНДЫ, А БАЗОВЫЕ ВЕЩИ ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА



Шарф
2 300₽

Дерби
15 900₽

Перчатки
3 700₽

Футболка
1 700₽

Пальто
22 100₽

Брюки
6 700₽

Шапка
1 900₽

Поло
6 200₽



Костюм
24 200₽

Рубашка
4 500₽

Платок 750₽

Брошь 800₽

Ремень
3 800₽

Броги
14 000₽

Носки 550₽

Еще больше стильной одежды, обуви
и аксессуаров

HIS STORY -

МУЖСКАЯ ОДЕЖДА
И ОБУВЬ
ДЛЯ СОБЫТИЙ
И НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!



Свободы, 54 (Ежедневно 12-20)
+7 (910) 973-34-55

- НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Зимой кожа становится обезвоженной и более чувствительной, и это нормально. Холод, ветер и сухой воздух в помещениях быстро забирают влагу и ослабляют ее защитный барьер. Отсюда шелушения, стянутость, раздражение. **Как подобрать средства на зиму, рассказывает Кристина Рогозина, эксперт в корейской косметике и основательница магазина Ulitkashop.ru**

ВАШ ГИД по зимнему уходу за кожей



Главная зимняя ошибка — просто сменить легкий крем на плотный. Задача не в том, чтобы создать на лице «пленку», а в том, чтобы помочь коже восстановить собственные защитные силы. Нужны не тяжелые текстуры, а умные формулы, которые работают на глубоком уровне.

Собрали для вас шорт-лист ингредиентов-спасателей, которые должны быть в вашей зимней косметичке:

КЕРАМИДЫ

Это настоящие «кирпичики» нашего защитного барьера. Они укрепляют кожу, буквально «запечатывают» влагу внутри, не позволяя агрессивной среде ее атаковать.

MLE-КОМПЛЕКС

Сложно, но очень эффективно. Этот ингредиент повторяет структуру липидного слоя кожи и помогает ей восстановиться, как после качественного санаторного лечения.

ПАНТЕНОЛ И МАСЛА

Настоящие «объятия» для чувствительной кожи. Они мгновенно смягчают, снимают покраснения и дарят ощущение комфорта.

ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА

Верная подруга в любой сезон, но зимой особенно. Она работает как мощная магнитная система, притягивая и удерживая молекулы воды, чтобы поддерживать упругость и свежесть лица.

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

Зима — не повод прятать лицо. Это время, чтобы проявить к себе особую заботу. С правильно подобранной косметикой, вы будете чувствовать себя комфортно и уверенно, несмотря на капризы природы.

Обратите внимание на эти и другие средства для создания идеальной зимней бьюти-рутины в нашем офлайн-бутике и на сайте Ulitkashop.ru. Подарите своей коже правильный уход!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КАФЕ МЕДВЕДИ –
ПРОСТРАНСТВО, СОЧЕТАЮЩЕЕ В СЕБЕ ДУХ СИЛЫ И
МУЖЕСТВА СИМВОЛА ЯРОСЛАВЛЯ, ТЕПЛОТЫ С УЮТОМ,
ОКУТЫВАЮЩЕЙ АТМОСФЕРЫ, С ВИДОМ НА ХРАМ
ПОХВАЛЫ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

КАФЕ МЕДВЕДИ

МУКОМОЛЬНЫЙ ПЕР., 2А
8 (910) 663-40-82
РЕЖИМ РАБОТЫ: С 9:00 ДО 20:00

Насладитесь изысканным кофе
и ароматным чаем с десертами от лучших
кондитеров Ярославля, а также
вкусными обедами.

Обстановка кафе располагает к проведению
деловых встреч, бесед с друзьями, семейного
досуга с детьми.







*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

Откройте для себя **ИДЕАЛЬНОЕ МЕСТО** с тихой уютной обстановкой **В САМОМ СЕРДЦЕ ЯРОСЛАВЛЯ**



Зима уже здесь —

ТОП-4 СОВЕТА ОТ ЕВГЕНИИ АНАНЬЕВОЙ КАК ЗАСТАВИТЬ СЕЗОН ХОЛОДОВ РАБОТАТЬ НА СЕБЯ

Хандра, усталость и тяга к сладкому — это не ваша вина, а естественная реакция организма на зиму. Как перестать бороться с собой и начать помогать своему телу? **Клинический нутрициолог Евгения Ананьева уверена: зима — не время для жестких диет, а повод для особой заботы.** *В своей статье для «Улыбнись, Ярославль» она рассказывает, какие теплые и сытные блюда дарят энергию, почему нас неудержимо тянет на булочки, и как с помощью простых пищевых ритуалов поддержать гормоны радости. Хотите встретить весну в ресурсе, а не в борьбе? Начинайте сейчас, читайте наш материал!*

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЛЕГКОСТЬ И ЭНЕРГИЮ ЗИМОЙ, КОГДА ВСЕ ВОКРУГ СПИТ?

Зимой наш метаболизм естественно замедляется, и организму требуется больше тепла и уюта. Легкость не в отказе от еды, а в сбалансированных приемах пищи и мягкой активности. Теплые каши, супы-пюре, запеченные овощи и хорошие жиры помогают поддерживать энергию без тяжести.

Добавьте утренний свет и движение — прогулка, йога, фитнес, плавание. А еще не забывайте про витамин D и омега-3, они поддерживают настроение и обмен веществ. Легкость зимой — это не про «меньше», а про бережное «достаточно».

ДЕТОКС БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ: КАК ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ ТЕЛО ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ?

Детокс — это не соки и голодание, а восстановление естественных функций очищения, которые и так происходят благодаря печени, почкам и лимфатической системе.

Начните с простого: вода, клетчатка, сон и движение. Сбалансируйте питание — употребляйте больше зелени, овощей, легких белков и меньше сахара.

Добавьте в рацион теплую воду с лимоном, травяные чаи, ферментированные продукты. И, главное, не вините себя за излишества: тело умеет восстанавливаться, если ему помогать, а не наказывать.

ЗИМНИЙ АППЕТИТ: ПОЧЕМУ НАС ТЯНЕТ НА СЛАДКОЕ И КАК С ЭТИМ БЫТЬ?

В холодное время года уровень серотонина падает, и организм интуитивно ищет быстрые источники удовольствия — сладкое. Это естественный механизм компенсации.

Но за кратким всплеском энергии следует упадок, поэтому важно давать телу «тепло» и удовольствие иначе (теплые блюда, специи). Попробуйте заменить сладости на запеченные яблоки, теплое какао с корицей, темный шоколад. А еще добавьте больше дневного света и движения, ведь сладкого мы хотим не всегда телом, а эмоционально.

ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ: КАК ВЕРНУТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ?

Зимой снижается выработка серотонина и дофамина, что отражается на настроении и уровне энергии. Поддержать гормональный баланс помогают полноценные жиры (омега-3, сливочное масло, авокадо, орехи) и продукты, богатые триптофаном: индейка, яйца, творог, бананы.

Регулярное питание и стабильный уровень сахара в крови снижают тревожность и минимизируют перепады настроения. Не забывайте про витамин D, он не только про кости, но и про эмоциональное равновесие. Зима — не время борьбы, а время заботы о себе через рацион, ритм и свет.

Если вам интересна тема сбалансированного питания, гормонов и собственного спокойствия, подписывайтесь на мой канал. Там можно получить ответы на многие вопросы.



Светлана Одинцова:

ментальное здоровье — это не тренд, а забота о себе

Светлана начинала с того, что делала людей красивыми внешне, но однажды поняла: чтобы быть по-настоящему счастливым, одной красоты мало. Так Светлана Одинцова, успешный руководитель салона, получила образование психолога. В интервью для «Улыбнись, Ярославль» она **разрушает главные мифы о психологической помощи, объясняет, почему друг не заменит специалиста и рассказывает, как непрожитые эмоции разрушают наше здоровье.** *Мы старались, чтобы было максимально полезно.*

— Светлана, мы знаем, что вы пришли в психологическое консультирование из другой сферы. Расскажите, как так получилось?

— Я и сейчас в бьюти-сфере, а психология только обогащает, делая жизнь интереснее и удивительнее. Моя работа над внешней красотой клиентов не мешает исследовать и подсвечивать их внутреннюю красоту. Изучая себя, свою индивидуальность и свою жизнь, принимая ее, я с удовольствием делаю это и для других.

— Мы ходим к стоматологу на профилактику. А есть ли чек-ап для психического здоровья? Какие «звоночки» говорят о том, что нужна консультация специалиста?

— Безусловно, есть состояния, которые сигнализируют о том что пора обратиться к психологу, и вот основные:

• устойчивое чувство тревоги, которое мешает повседневной жизни;

• постоянное подавленное настроение, чувство грусти или безнадежности;

• нарушения сна и аппетита (бессонница, переедание или потеря аппетита);

• чувство изоляции и одиночества даже среди близких;

• постоянные конфликты в отношениях с семьей, друзьями, коллегами;

• потеря интереса к тому, что раньше приносило радость;

• стойкое чувство неуверенности в себе и заниженная самооценка;

• наличие непрожитой травмы (развод, насилие, серьезная болезнь);

• появление навязчивых мыслей или компульсивного поведения;

• использование вредных способов для борьбы со стрессом (алкоголь, наркотики).

Если вы узнали себя в одном или нескольких пунктах, стоит обратиться к психологу. Забота о психическом здоровье так же важна, как и о физическом.

— Допустим, у человека есть друзья, которые всегда выслушают. Зачем тогда платить психологу? В чем по-вашему здесь разница?

— Разница принципиальная. Дружеская поддержка — это про сочувствие и понимание, и она бесценна. Но профессиональная помощь — это не просто беседа, психолог использует научно обоснованные методики, а не личный опыт.

Друг, напротив, эмоционально вовлечен в вашу жизнь, а психолог сохраняет нейтралитет и непредвзятость. Работа со специалистом строго конфиденциальна, что создает абсолютно безопасное пространство. Профессиональная помощь — это систематическая работа по выявлению причин проблем и разработке стратегий их решения, а не эпизодические разговоры. И, наконец, психолог не дает директивных советов, он помогает самостоятельно найти ответы и выработать эффективные модели поведения.

— Многие боятся осуждения или непрошеных советов. Как на самом деле выглядит процесс консультирования?

— Магия психологического кабинета как раз и заключается в создании «безопасного пространства» — атмосферы, где можно быть собой, не боясь осуждения. Процесс обычно включает несколько этапов: установление контакта и доверия, глубокое выслушивание и анализ ситуации, совместную разработку плана действий для изменения мышления и поведения, поддержку и мотивацию на протяжении всей работы, обратную связь и оценку прогресса.

— Работа с психологом — это всегда про «копание» в прошлом и поиск виноватых? Или все-таки про то, чтобы научиться жить с текущими проблемами и строить будущее?

— Психолог — не «копатель» в прошлом, а помощник, который дает инструменты, чтобы жить более осознанно в настоящем и спокойно строить будущее.

— Как связаны наше психологическое состояние и физическое здоровье?

— Связь самая прямая — хронический стресс, неразрешенные внутренние конфликты и подавленные эмоции часто проявляются на телесном уровне. Классические примеры: проблемы с желудочно-кишечным трактом (гастриты, синдром раздраженного кишечника), головные боли напряжения, кожные заболевания (экзема, псориаз), снижение иммунитета довольно часто обостряются именно на фоне переживаний.

— Если бы забота о ментальном здоровье стала в нашей стране нормой, какой вы видите жизнь через 10-15 лет?

— Это была бы жизнь в более осознанном и безопасном обществе. Мы бы увидели: снижение уровня стресса, тревожности и агрессии в обществе; более здоровые и гармоничные отношения в семьях и на работе, потому что люди научились бы лучше понимать свои и чужие эмоции; рост личной продуктивности и удовлетворенности жизнью, так как меньше энергии уходило бы на внутренние конфликты. Ну и надеюсь, что улучшение физического здоровья населения в целом. Мечтать об этом можно бесконечно, и я верю, что мы движемся именно в этом направлении.

ПРОСТАЯ ПРАКТИКА «СКОРОЙ ПОМОЩИ» ПРИ СТРЕССЕ ОТ СВЕТЛАНЫ ОДИНЦОВОЙ:

Техника глубокого дыхания «4-4-4-4»:

- Медленно вдохните на 4 счета.
- Задержите дыхание на 4 счета.
- Медленно выдохните на 4 счета.
- Задержите дыхание на выдохе на 4 счета.

Повторите этот цикл 4-5 раз. Это поможет успокоить нервную систему за считанные минуты.

8 (930) 124-11-15
odintsova-psy.ru

ФОТО: АНАСТАСИЯ КОСАРЕВА



ЮЛИЯ УСПАССКИХ:

миссия Luvine — дать результат

Почему одна баночка может быть эффективнее трех? Как сибирские суперфуды сочетаются с современными технологиями? И главное — как упростить бьюти-рутину, не переплачивая? На эти и другие вопросы в нашем интервью отвечает Юлия Успасских — основательница бренда Luvine, которая **превратила свой многолетний международный опыт и знания в психологии в успешный бизнес, понятный тысячам девушек.**

— Юлия, ваш профессиональный путь впечатляет: от международного гостиничного бизнеса до создания собственного бренда в России. Что стало решающим моментом, который привел вас именно в сферу косметики и помогло ли вам ваше международное образование в создании Luvine?

— Моя первая должность — менеджер по маркетингу в издании, которое писало для косметических компаний в США. Уже тогда я начала изучать базовые термины, ингредиенты, законы, регулирующие индустрию. Это был ценный опыт, который пригодился в создании своего косметического бренда спустя много лет. Также мое первое образование — международный бизнес — помогло в становлении Luvine.

— Вы жили в 5 странах и говорите на 5 языках. Повлияло ли это на ваше видение красоты, уход за собой и на философию Luvine?

— В любой поездке я обращаю внимание на местную косметику. У каждой страны есть свои особенности и подход, который вдохновляет на разнообразные свежие идеи. Изучая лучшее в разных местах мира, ты обогащаешь собственный опыт. Нестандартное видение ситуации — это тоже конкурентное преимущество.

— Вы не только предприниматель, но и учились в Высшей школе психологии. Как знания в области психологии помогают вам понимать потребности

современных девушек и выстраивать с ними диалог через ваш бренд?

— Психология помогает выстраивать честные отношения в бизнесе, где каждый выигрывает. Именно она помогает наладить качественный диалог и дать понимание того, чего хотят наши клиенты с помощью бренда косметики.

— Миссия Luvine — обучать девушек правильно ухаживать за кожей. Почему вы решили сделать акцент именно на этом?

— Наша миссия родилась из глубокого исследования целевой аудитории. Линейки ухода от Luvine грамотно выстроены, мы рассказываем, как правильно сочетать средства, какая должна быть последовательность. Мы обучаем и даем ответы на важные вопросы, а также затрагиваем тему здоровья.

— Один из ваших ключевых принципов — «рабочие формулы по доступной цене» за счет отказа от дорогой упаковки и дистрибьюторов. Не боитесь ли вы, что покупатели, привыкшие к «глянцевым» брендам, не воспримут такой честный подход?

— Моя базовая цель — результат. Коже без разницы, в какой баночке стоит крем, ей важен положительный эффект. Часть миссии бренда — показать девушкам, что качественный продукт может быть по приемлемой цене. Для нас на первом месте стоят ингредиенты, которые находятся в средстве, потому что именно они помогают в достижении результата.

— В чем заключается эффективность формул Luvine?

— Все наши формулы разработаны для определенных задач на конкретный период. Мы используем концентрированные составы с активными ингредиентами. Для нас важно использование в формулах сибирских суперфудов и натуральных экстрактов — это те секреты красоты, которые работают уже много веков. Важно учесть: мы не отрицаем современные технологии и подходы, но именно эти ингредиенты являются основой формул Luvine. В каждой линейке одно средство подготавливает к нанесению следующего, и в этом кроется максимальная эффективность! В Luvine каждая девушка найдет то, что нужно именно ей.

— Вы делаете акцент на средствах с мультипременением. Почему для вас это важно, и как такой подход помогает упростить и сделать более эффективной бьюти-рутину?



— Я сама люблю мультисредства, потому что много путешествую. Зачем брать с собой тысячи баночек, когда можно упростить задачу? Какой смысл переплачивать? Я постоянно общаюсь с клиентами Luvine, это дает полезную информацию, которая помогает улучшать бренд, подсказывает новые нестандартные способы использования косметики. Например, наши коллаборации с визажистами — источник реально действенных лайфхаков в бьюти-рутине.

— Luvine представлен в таких крупных ритейлерах, как «Золотое яблоко» и «Л'Этуаль». Что для вас, как для основателя, значит эта экспансия? Сложно ли было локальному бренду завоевать доверие федеральных сетей?

— Мы сразу стали позиционировать себя как федеральный бренд косметики. В первый месяц нашей работы про нас уже рассказал федеральный глянцевый журнал, причем это был выбор редактора. По моему мнению, в росте и масштабе помогает сила мысли: ты должен сразу быть готов заявить о себе, как о серьезном игроке в нише.

Присутствие Luvine на такой площадке, как «Золотое яблоко», для нас очень важно, это придает определенный статус бренду. Мы гордимся этим статусом, ведь отбор на такие площадки очень строгий. Пройти его нам помогло именно начальное масштабное позиционирование, продуманная pr-стратегия и грамотно выстроенная коммуникация со СМИ.

— Рынок уходовой косметики наполнен. Что, на ваш взгляд, является главным конкурентным преимуществом Luvine, позволяющим занимать свою нишу и побеждать?

— Luvine отличается четким пониманием своей целевой аудитории, тонко чувствует ее запрос. И, поскольку, мы небольшой бренд, то имеем отличную возможность очень быстро реагировать на этот запрос. Это дает нам конкурентное преимущество.

— Каким вы видите будущее Luvine? Есть ли у вас мечта или большая цель для бренда, которую вы пока не озвучивали?

— Будущее — в углублении образовательной составляющей и присутствии в региональных сетях. Глобальная цель — чтобы Luvine стал первым брендом, который приходит на ум при вопросе: «Посоветуй работающее средство по приемлемой цене».

— Ваш личный опыт предпринимателя насчитывает 12 лет. С какими главными вызовами сталкиваются сегодня российские бьюти-бренды и что бы вы посоветовали тем, кто только мечтает создать свой продукт?

— Главные вызовы — конкуренция, постоянно меняющийся рынок и необходимость быстрой реакции. Тем, кто мечтает о запуске своего бренда, рекомендую сначала выстроить прямую коммуникацию с клиентом. Это основа основ каждого зарождающегося проекта.

Luvinè

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ ЮЛИИ

ВИКОНДА

ЗОЛОТОЕ ЯБЛОКО

«БЬЮТИ КОННЕКТ» о создании пространства, где красота встречается с душой

В современном ритме жизни, насыщенном цифровыми образами и бесконечными лентами соцсетей, так не хватает чего-то настоящего — доверительных разговоров, возможности получить не просто совет, а поддержку и вдохновение. Именно этот запрос и уловили **две удивительные женщины — Валерия Алексеева и Марина Корнева. Они создали уникальный проект бьюти-встреч** *и делятся в интервью, почему такой формат может быть не просто приятным, но и по-настоящему преображающим.*

ИСТОКИ: ОТ ИДЕИ ЗА ЧАШКОЙ КОФЕ К ПЕРВОМУ СОБЫТИЮ

— Валерия, Марина, как родилась идея вашего совместного проекта? Кто к кому пришел с предложением?

Марина (улыбается):

— Идея буквально витала в воздухе. Мы с Валерией давно знакомы, и в наших разговорах постоянно всплывали темы самоощущения, ухода за собой, поиска своего стиля. Но в какой-то момент мы поняли, что этих разговоров на двоих мало — ими хочется поделиться с большим количеством женщин.

Валерия:

— Именно так. Я пришла к Марине с конкретным предложением: «Давай сделаем не просто вечеринку, а что-то со смыслом». Мы обе чувствовали, что стандартных мастер-классов и лекций недостаточно. Женщинам не хватает безопасного пространства, где можно быть собой, задавать любые, даже самые «несерьезные» вопросы, получать не сухую теорию, а живой опыт. Так что это была идея, рожденная в синергии.

ФИЛОСОФИЯ ФОРМАТА: ПОЧЕМУ НЕ ЛЕКЦИЯ, А ВСТРЕЧА?

— Почему вы выбрали именно такой формат встреч?

Валерия:

— Мы сознательно ушли от формата «учитель-ученики». Наши встречи — это диалог. Мы создаем атмосферу доверия, где каждая участница чувствует себя не зрителем, а соавтором события. Это немного похоже на дружеские посиделки, но с четкой структурой и экспертной подачей.

Марина:

— Добавлю, что мы делаем акцент на практике. Участницы не только слушают, но и пробуют, тестируют, задают вопросы спикеру и друг другу. После каждой встречи они уходят не просто с конспектом, а с реальным опытом, новым навыком и, что самое главное, с новыми знакомствами. Это комьюнити.

ГЛАВНЫЙ ВЕКТОР: ЦЕЛЬ, КОТОРАЯ ОБЪЕДИНЯЕТ

— Какова цель вашего проекта?

Марина:

— Глобальная цель — повышать самоценность женщины через заботу о себе. Мы хотим, чтобы каждая наша гостья поняла: красота — это не про соответствие стандартам, а про самовыражение и любовь к себе. Это инструмент, который помогает чувствовать себя увереннее и гармоничнее.

Валерия:

— Если говорить более приземленно, наша цель — давать практические инструменты и знания, которые можно сразу применить в жизни, чтобы после встречи женщина не думала: «Как все сложно», а говорила: «Я знаю, с чего начать, и я могу это сделать».

В ПОИСКАХ ВДОХНОВИТЕЛЕЙ: КАК РОЖДАЕТСЯ ПРОГРАММА

— Как вы выбираете спикеров? Есть ли какие-то критерии?

Валерия:

— Для нас принципиально важен не только профессиональный уровень спикера, но и его человеческие качества, энергия. Мы ищем экспертов, которые горят своим делом и умеют делиться этим огнем с другими. Важно, чтобы они могли говорить просто о сложном и были открыты к диалогу.

Марина:

— Критерии четкие: профессионализм, практический опыт, и, как говорит Лера, «энергетика». Спикер должен разделять наши ценности. Наша площадка — для живых людей, и эксперты должны быть к этому готовы. Мы всегда сначала лично знакомимся с потенциальным спикером и смотрим, есть ли контакт.

МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ СОГРЕВАЮТ

— Что самое запоминающееся для каждой из вас было за время существования проекта?

Валерия:

— Для меня самый трогательный момент — это истории наших гостей. Помню, после встречи по уходу за кожей ко мне подошла девушка и сказала: «Я наконец-то перестала бояться приходить в окружение незнакомых людей». В этот момент понимаешь, что делаешь что-то действительно важное.

Марина:

— А я запомнила одну из встреч, посвященную балансу. В конце мы все работали с метафорическими картами и разбирали свой запрос. И когда закончили, каждая женщина с сияющими глазами демонстрировала такой мощный поток вдохновения... Это было очень наглядно: мы все разные, и в этом наша сила. Эта картина до сих пор меня вдохновляет.

ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ: ГДЕ ИСКАТЬ ИДЕИ?

— Чем или кем вдохновляетесь, когда планируете следующую встречу?

Марина:

— В первую очередь, нашими участницами. Мы всегда собираем обратную связь, слушаем их запросы. Часто тема для следующей встречи рождается из вопросов, заданных на предыдущей. Также мы черпаем идеи из путешествий, искусства, историй других женщин.



Валерия:

— Я вдохновляюсь людьми: истории успеха, личные трансформации, биографии сильных женщин — это заряжает и дает понимание, какие темы действительно резонируют. Мы хотим, чтобы каждая встреча была как глава из книги, которая помогает нашей гостье написать свою собственную историю.

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ: ЧТО ЖДЕТ ПРОЕКТ ЗАВТРА?

— Валерия, Марина, есть ли какие-то интересные задумки на ближайшее будущее?

Валерия (обменивается взглядом с Мариной):

— Конечно, и мы с радостью делимся планами! Во-первых, мы готовимся к нашему первому выездному ивенту. Это будет интенсивное погружение в тему русского духа с несколькими мастер-классами, национальными образами и, конечно, прекрасной природой вокруг.

Марина:

— А во-вторых, уже этой весной мы планируем провести крупное мероприятие — женский форум. Там мы будем делиться дополнительными материалами, проводить полезные лекции со спикерами и поддерживать то самое сообщество между женщинами. Мы растем вместе с нашими девушками и хотим идти с ними рука об руку дальше.

Подписывайтесь на наш телеграм-канал и следите за публикациями. Ждем вас на наших встречах!

Путешествие длиною в жизнь

Наталья Яблокова и Анна Павлова — два сильных и вдохновляющих эксперта, за плечами которых двадцать шесть лет совместного пути в мире туризма. Их туристическая компания **«Созвездие» стала отражением надежности, вкуса и внимания к потребностям клиента. Они создают путешествия, где все продумано до мелочей.** *А главное — делают это с любовью.*

КОГДА ПЛАНИРОВАТЬ — ЗНАЧИТ ЧУВСТВОВАТЬ

— Наталья, Анна, сегодня кажется, что все можно сделать самому: купить билеты, забронировать отель онлайн, построить маршрут. Но именно в изобилии выбора и возникают сложности.

Анна:

— Можно, конечно, спланировать путешествие самому. Но зачем? Ведь мы говорим не просто о маршрутах, а об эмоциях и впечатлениях. А они требуют внимания. Наши туристы путешествуют по всему миру. Мы рядом на каждом этапе, от идеи до возвращения домой.

Наталья:

— Тревел-эксперт сегодня — это помощник в создании уникального опыта. Мы знаем, где может понадобиться поддержка, где есть какие-то особенности, где лучше задержаться подольше и что обязательно нужно увидеть. Это про человеческое сопровождение, а не про бронирование.

«МЫ СОЗДАЕМ ТУРЫ ПОД КЛЮЧ, ИСТОРИИ В ПУТЕШЕСТВИЯХ — ЛИЧНЫЕ, ЖИВЫЕ, НАСТОЯЩИЕ. В НИХ ЕСТЬ СМЫСЛ, НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ И ВОСПОМИНАНИЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ»

(Наталья)



ПРЕМИАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

— Двадцать шесть лет в туризме — это опыт, проверенный временем и различными ситуациями. От первых виз, чартеров, классических туров до сложных индивидуальных программ.

Анна:

— Мы видим, как меняется мир, как трансформируются запросы людей. И знаем, что очень важно понимать потребности наших клиентов, создавая комфорт: заказ частного самолета, встреча у трапа, индивидуальные трансферы, организация встречи с игроками футбольного клуба «Барселона», бронирование столика в сложно доступных ресторанах в Барселоне и Париже, покупка билетов на концерты в Дубай, заказ пасхального кулича на Мальдивах и многое другое…

Наталья:

— Наш многолетний опыт позволяет ориентироваться в огромном потоке информации. Мы знаем особенности направлений, лучшие отели в различных сегментах, отели в Париже с балконами и видами на Эйфелеву башню. К созданию каждого путешествия мы подходим индивидуально. Мы сами много путешествуем, чтобы делиться местами, обязательными к посещению.

КРУИЗЫ — НОВЫЙ ФОРМАТ УВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ

— Морские круизы сегодня переживают волну популярности. Это уже не про «пенсионный отдых», а про путешествие в стиле slow luxury.

Анна:

— Лайнер — это плавучий бутик впечатлений. Все продумано: невероятная инфраструктура, гастрономия, сервис, маршруты, активности. Пока вы спите, меняются страны, что дает уникальную возможность за одно путешествие посмотреть несколько городов.

Наталья:

— Люди ищут баланс: движение без спешки, эмоции без усталости. Современные лайнеры созданы таким образом, что вам не нужно ни о чем беспокоиться. Только вовремя сесть на лайнер.

СОБЫТИЙНЫЕ ТУРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ СО СМЫСЛОМ

— Еще десять лет назад люди планировали отпуск ради моря, солнца и экскурсий. Сегодня едут за событием, которое запомнится навсегда: свадебное путешествие, юбилей, концерт, спортивный чемпионат или просто важный момент в жизни.

Анна:

— Все чаще хочется подарить близкому человеку незабываемые эмоции, которые никогда не потеряют ценность. День рождения на частной вилле в Тоскане, а может на Красной Поляне в Сочи. Медовый месяц на Мальдивах с завтраком в бассейне, юбилей в президентском сьюте отеля в Дубае или предложение руки и сердца на концерте Coldplay.

Наталья:

— Люди больше не хотят просто «поехать», они хотят прожить момент. И именно тревел-эксперт нового поколения помогает превратить мечту в реальность.

ДВАДЦАТЬ ШЕСТЬ ЛЕТ РУКА ОБ РУКУ

— Наталья, Анна, двадцать шесть лет рука об руку — это впечатляет. Поделитесь рецептом успешного партнерства на долгие годы?

Наталья:

— У нас все построено на уважении и доверии. Мы разные, и в этом сила. Анна — стратег и дипломат, с невероятной жаждой увидеть весь мир, я — вдохновение и продвижение Путешествий со Смыслом. Мы не мешаем друг другу быть собой. Как говорят: «Звезд на небе много, и они не мешают светить друг другу».

Анна:

— Туризм — это в первую очередь, про людей и отношения. Мы с Натальей не просто партнеры, мы понимаем ценность общения, поддержки и движения к общей цели. И этот же подход используем в работе. На данный момент у нас отличная слаженная профессиональная команда, которая любит свое дело.



Телеграм-канал туристической компании «СОЗВЕЗДИЕ»

Телеграм-канал АННЫ ПАВЛОВОЙ

Философия туристической компании «Созвездие» проста и мудра: путешествия — это не просто поездка в другое место, а способ лучше познать себя, окружающий мир и получить незабываемые эмоции. Именно поэтому клиенты возвращаются — за профессиональным подходом, за вниманием, доверием. Ведь профессионализм — не просто умение организовать тур, это искусство быть рядом, когда человеку нужно чуть больше, чем просто отпуск.

СОЗВЕЗДИЕ

ТУРИСТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

SINCE 1999

Революционная, 86, офис 1
72-77-26, 73-93-91
+7 (910) 812-33-60

Дарья Васильева: творчество измеряется не прибылью, а откликом в сердцах



«Вы приходите не за свечкой, а за эмоциями», — говорит Дарья, основательница пространства «Травинка». *За столько лет ее проект, рожденный на интуиции и любви к сухоцветам, перерос в нечто большее. В канун Нового года мы поговорили с Дарьей о том, почему жизненные уроки на пути к мечте ценнее самой мечты, как ей удается находить возможности для роста в непростое время, и что помогает ей делать мир чуть лучше на протяжении столь долгого пути.*

— Дарья, как вам удается столько времени продолжать удивлять своих людей? Поделитесь секретом?

— «Травинка» открыла свои двери в сентябре 2019 года. Я занималась только сухоцветной флористикой и к маркету не имела отношения. Но в ковид все изменилось: пока все закрывались, я открывалась. Секретов нет. Любовь к людям и к своему делу. Чем больше энергии и сил отдаешь в свою работу, тем больше получаешь отдачи.



Из новостей: «Травинка» открыла второй зал

— А как возникло желание создать свою «Травинку»? Помните, с чего все начиналось?

— Своя «Травинка» началась с домашней мастерской. Я начала работать с сухоцветами, когда это еще не было трендом. Это был мой личный творческий путь. Время экспериментов и поисков. Цели иметь магазин не было — просто в определенный момент я «выросла из коротких штанишек» и пошла дальше.

— Что бы вы сказали себе той, в начале пути?

— Порой события и жизненные уроки, которые происходят на пути к исполнению мечты, гораздо важнее и ценнее ее самой. Живи в моменте.

— Что самое дорогое для вас в вашем пространстве? Чем особенно гордитесь?

— Место создают люди: атмосфера уюта, доброжелательности и немножко состояния «я дома» — самое важное в «Травинке». Вы приходите не за свечкой, бусиками или букетом, а за эмоциями в первую очередь. Всем нам нужны радостные и

приятные моменты, и «Травинка» их создает. Горжусь, что уже 6 лет у меня получается делать этот мир чуть-чуть лучше.

— Одно из флагманских направлений вашей деятельности — сухоцветная флористика, с нее все и началось. Почему именно она?

— Флористика — это большая часть моего жизненного пути. С 17 лет цветы в моих руках превращаются в букеты для любого случая. Но если говорить о сухоцветном направлении, для меня это возможность взаимодействовать с природой, смотреть шире на возможности декора. Это огромный простор для фантазии и творческого проявления.

Если увидите меня с какими-нибудь ветками в центре города — не удивляйтесь, это мое обычное состояние творца.

— Сейчас для бизнеса непростые времена, а вы встречаете новый год работы расширением. Вот это да! Почему именно сейчас?

— Непростые времена я воспринимаю как вызов. Если есть силы, энергия и вдохновение, надо делать, независимо от обстоятельств. Для меня успешный предприниматель — это тот, кто на длительной дистанции умеет выдерживать стресс, провалы и неудачи. Проходит через этот неподъемный марафон из разных обязательств и держит на рельсах свое дело. Любой проект растет вместе с его основателем. Расширение «Травинки» — это и про мой рост, и новый колоссальный опыт.







— Ваше пространство такое уютное и атмосферное. Сколько прошло времени от идеи до ее воплощения? Все ли получилось?

— Должна признаться, как такового бизнес-плана не было. Проект рождался на интуиции и сильном желании создать место, отражающее мой внутренний мир. Я не просчитывала маркетинговые стратегии, но была максимально вовлечена в общение с людьми. Люди делают для людей. Нужно понимать, насколько твое творчество находит отклик у аудитории, и постоянно сверяться: туда ли ты идешь? Думаю, все получилось, потому что проект нашел отклик в сердцах.

— Какие планы на новом этапе вашей работы? Что готовите жителям нашего города?

— Из новостей: «Травинка» открыла второй зал. По-своему уютный и камерный, для различных мероприятий и теплых праздников. Теперь можно записаться на разнообразные мастер-классы или забронировать зал под свое событие. Приходите в гости творить, учиться новому, отдыхать от рабочей рутины и создавать своими руками красивые вещи.

— Дарья, впереди Новый год, что бы вы хотели пожелать всем творческим людям планеты Земля?

— Творчество — это состояние острой, щемящей, всеобъемлющей любви к жизни и бесконечной благодарности миру за то, что ты — его часть. Желаю приумножать этот мир через себя, создавая новое. Творите!



Победы, 38/27

ТЦ «Бутусовский», отдельный вход

Анастасия КУКОБАКО:
PLATFORM — экосистема красоты

Для кого-то PLATFORM — это место, где впервые сделали идеальные брови, а для кого-то — старт в новой профессии и возможность приобретения профессиональных средств для ухода. **Основательница пространства Анастасия Кукобако считает, что красота — это не только про идеальный цвет волос, а в том числе и про возможности.** *В интервью она раскрывает, как связаны между собой учебный центр, студия и магазин, как построить бизнес на философии поддержки, и почему будущее бьюти-индустрии за комплексным подходом и сообществами, а не одиночными мастерами.*



— Анастасия, название PLATFORM звучит очень многогранно. Расскажите, как родилась эта концепция, и почему вы выбрали такое имя для своего бьюти-пространства?

— Идея родилась из желания создать не просто точку оказания услуг, а настоящую экосистему для красоты и развития. Мне хотелось создать такое место, где все элементы связаны и поддерживают друг друга. Название PLATFORM пришло как озарение — это платформа для старта, будь то новая профессия для мастера, новый образ для гостя или запуск собственного бренда для эксперта. Это фундамент, на котором можно построить что-то свое, и одновременно связующее звено между разными людьми и возможностями в индустрии красоты.

— Вы позиционируете себя как студию красоты, обучающий центр и как магазин. Как эти три направления взаимодействуют друг с другом, при этом усиливая общий эффект?

— Это и есть суть нашей экосистемы. Представьте себе треугольник, где каждая вершина — это одно из направлений. Они не просто соседствуют, они активно взаимодействуют. Таким образом, мы создаем замкнутый цикл качества и доверия, где каждое направление подпитывает и усиливает другие.

- **Студия › Магазин:** гость, получив услугу, видит и может сразу же приобрести те самые профессиональные средства, которые использовал мастер, чтобы продлить эффект от процедуры дома.
- **Обучение › Студия:** наши лучшие выпускники часто присоединяются к команде студии, а действующие мастера постоянно повышают квалификацию на базе учебного центра. Это гарантирует высочайший уровень услуг.
- **Магазин › Обучение:** слушатели наших курсов работают и учатся на той самой профессиональной косметике, которую мы продаем. Они на практике понимают ее преимущества и в будущем становятся ее адептами.

— В вашей студии работают эксперты из самых разных областей, от трихолога до лешмейкера. Как «уживаются» такие разноплановые направления под одной крышей?

— На философии синергии. Мы сознательно собрали под одной крышей специалистов, которые смотрят на красоту комплексно. Например, к нам приходит клиентка с проблемой выпадения волос. Наш трихолог проводит диагностику, дает рекомендации. Стилист помогает подобрать стрижку и укладку, которая визуально улучшит ситуацию, а мастер по бровям скорректирует форму, чтобы гармонизировать образ. Они не конкурируют, а дополняют друг друга, создавая для гостя целостную картину заботы о себе.

— Вы упомянули, что для вас важно, чтобы гость чувствовал себя желанным. Качество услуг — это само собой разумеющееся. А что еще можете добавить?

— Безусловно, качество — это база. Но мы строим PLATFORM как пространство, где красота — это удовольствие, а не стресс. Поэтому мы уделяем особое внимание атмосфере. Это и комфортный дизайн, где хочется провести время, и чашка правильного кофе, и искренняя забота мастеров, которые видят в клиенте личность, а не просто «еще одну стрижку». Для нас важно, чтобы человек уходил от нас не только красивым, но и с ощущением заботы о нем.

— Обучение — одна из ключевых опор PLATFORM. В вашем пространстве есть направления как для новичков, так и для профи?

— Абсолютно верно. Мы выстраиваем образовательную вертикаль. Для новичков у нас есть фундаментальные курсы «с нуля», где мы даем не только технику, но и понимание профессии, этику общения с клиентом. Для практикующих мастеров — интенсивные мастер-классы и повышение квалификации по узким темам, например, по сложному окрашиванию или современным техникам коррекции лица. Мы — платформа для роста на всех этапах карьеры.

— А как вы отбираете экспертов для преподавания?

— Это один из самых строгих процессов у нас. Для нас преподаватель — это не просто виртуозный техник. Это, в первую очередь, человек, который умеет делиться знаниями, вдохновлять и быть наставником. Мы смотрим на его профессиональный путь, репутацию в индустрии, но главное — проводим личное собеседование, чтобы понять, разделяет ли он наши ценности. Его экспертиза должна быть подкреплена желанием растить новое поколение мастеров.

МЫ СОЗДАЕМ СРЕДУ, ГДЕ НЕТ МЕСТА СНОБИЗМУ, ГДЕ МОЖНО ЗАДАТЬ ЛЮБОЙ ВОПРОС, РАССЛАБИТЬСЯ И ДОВЕРИТЬСЯ ПРОФЕССИОНАЛАМ.



— Ваш магазин предлагает профессиональную косметику как мастерам, так и гостям. В чем, на ваш взгляд, главное преимущество того, что обычный клиент может купить «салонные» средства для домашнего ухода?

— Главное преимущество — это эффективность и безопасность. Профессиональные средства — это не маркетинг, это концентраты активных компонентов с доказанным действием. Когда гость покупает ту же сыворотку или шампунь, что использовал в салоне мастер, он получает гарантированный результат и экономит время и деньги на подбор «чего-то похожего» в массмаркете. Мы же, со своей стороны, даем подробную консультацию по использованию. Это логичное продолжение сервиса.

— Как происходит процесс тестирования и отбора брендов в ассортимент вашего магазина? На что вы в первую очередь обращаете внимание — на эффективность, состав, известность марки?

— Наш подход можно назвать «кураторским». Мы формируем ассортимент, как галерею — только лучшее и проверенное. Первый и главный критерий — эффективность. Тестируем все на себе, на наших моделях, в работе мастеров. Состав, безусловно, важен — мы за науку и доказательную косметологию. Известность марки — это приятный бонус, но не определяющий фактор. С радостью берем в ассортимент молодые, но перспективные бренды с сильной философией, если видим их реальную пользу. Каждый продукт на нашей полке мы готовы рекомендовать с чистой совестью.

— Идея сообщества и поддержки проходит красной нитью через всю вашу философию. Как именно вы строите это сообщество? Можете поделиться примерами?

— Мы строим его через события и открытую коммуникацию. Регулярно проводим тематические вечера: встречи с дерматологами, трихологами и стилистами, где гости могут задать личные вопросы, бьюти-баттлы для мастеров, дни открытых дверей для всех желающих. У нас есть закрытый чат для выпускников наших курсов, где они общаются, делятся кейсами, советуются. Мы также поддерживаем инициативы наших мастеров по запуску их собственных проектов. Для нас сообщество — это когда ты не один, а когда есть среда, которая тебя вдохновляет и поддерживает.

— Если бы вам нужно было описать будущее PLATFORM через пять лет, каким бы вы его видели и что бы пожелали?

— Через пять лет я вижу PLATFORM не просто студией в индустрии красоты. Я мечтаю о том, чтобы наша образовательная программа стала аккредитованной школой, выпускающей специалистов нового формата. Чтобы наша собственная линия продуктов (а это наша большая цель) помогала городу, а затем и стране. Но самое главное — я желаю, чтобы дух сообщества, который мы создаем сегодня, только креп. Чтобы PLATFORM оставалась местом силы, где рождаются идеи, растут карьеры и где каждый человек чувствует, что его красота уникальна и важна.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Красота спасет мир,

А ЭНДОДОНТИЯ — ВАШУ УЛЫБКУ



Светлана Михайловна Шиманова, ведущий эндодонт стоматологического центра «Кит», не приговаривает зубы к удалению, а борется за каждый до последнего. *Ее профессиональный путь начался в 2003 году, и все эти годы она посвятила, пожалуй, самому тонкому и филигранному направлению в стоматологии — лечению корневых каналов. В интервью мы поговорили о том, что современная стоматология — это именно про сохранение зубов, почему не стоит спешить с их удалением, и как микроскоп творит чудеса.*

— Светлана Михайловна, давайте начнем с главного. Эндодонтия — для многих загадочное слово. Что скрывается за этим термином?

— Если совсем просто, то эндодонтия — это лечение всего, что находится внутри зуба. Мы называем это «пульпой» — сосудисто-нервным пучком и корневыми каналами. Когда кариес доходит до нерва или когда развивается воспаление у корня зуба (периодонтит), требуется эндодонтическое лечение. Моя задача — тщательно обработать, очистить и герметично запломбировать эту сложную внутреннюю систему, чтобы устранить очаг инфекции и сохранить зуб.

— Почему вы выбрали именно это направление в стоматологии?

— *(Улыбается)* Скорее оно меня выбрало. В какой-то момент моя карьера сложилась так, что стало очевидным — надо развиваться здесь. А потом, что называется, втянулась.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
№Л041-01132-76/00643627 ОТ 14 МАРТА 2023 ГОДА

— Вы работаете под микроскопом. Почему это так важно? Это дань моде или необходимость?

— Однозначно необходимость! Признаюсь честно, я не всегда так думала. Но тут пришлось провести прием без микроскопа, и все сомнения отпали. Эндодонтия только под контролем! Представьте, что вам нужно увидеть, прочистить и запломбировать 3-4 тончайших, извилистых трубочки, диаметром с волос, которые довольно часто имеют нестандартную форму или разветвляются. Невооруженным глазом это просто невозможно сделать идеально. Стоматологический микроскоп дает увеличение в 20-30 раз и мощное освещение. Я буквально вижу каждую мельчайшую деталь: дополнительные каналы, микротрещины, старый материал. Это не просто «лупа», это мой главный помощник, который повышает эффективность лечения до 95-98%. Без микроскопа я бы работала вслепую.

— С какими сложностями вы сталкиваетесь?

— Их можно разделить на три категории. Первая — анатомические сложности. Корни зубов и каналы в них часто похожи на корни деревьев во всем своем разнообразии. Каналы бывают серповидные, С-образные, с перемычками (истмусами). Например, в зубах мудрости или верхних молярах, анатомия может быть настолько непредсказуемой, что каждый зуб — это уникальная головоломка.

Вторая — повторное лечение. Это самые сложные случаи. Какие ждут сюрпризы, никогда не знаешь на сто процентов. Тут трудности возникают уже на этапе принятия решений о перелечивании. Мы руководствуемся большим количеством критериев, но скажу так — переделывать всегда сложнее, чем «строить» впервые.

Третья — извлечение сломанных инструментов. Иногда в узком и извилистом канале тончайший инструмент, увы, ломается. Его извлечение под микроскопом — это высший пилотаж. Мы используем ультразвуковые насадки, специальные растворители, ну и без невероятного терпения тут не обойтись.

— Именно об этом следующий вопрос. Почему вы так боретесь за каждый зуб, даже если пациент сам пришел с установкой удалить его?



— Потому что свой, живой зуб — это бесценно. Ни один, даже самый современный имплант, не заменит его на сто процентов. Свой зуб естественным образом распределяет жевательную нагрузку, сохраняя здоровье кости и соседних зубов. Удаление — это необратимо. Это начало цепочки: после удаления кость на этом месте начинает рассасываться, соседние зубы могут сдвигаться, прикус меняется. И тут хотелось бы сказать, что один из важнейших аспектов в моей работе — это установление доверительных и партнерских отношений с пациентом. Мы разделяем ответственность за ход работы и результат. Ведь провести в кресле несколько часов практически без движения, а потом соблюдать рекомендации — непростое дело. Без понимания этого невозможно достигнуть хороших результатов.

— А ведь результаты можно увидеть лишь через длительное время (3-6 месяцев минимум, а порой и несколько лет).

— Я всегда объясняю пациенту: да, лечение каналов — процесс небыстрый, часто требующий нескольких визитов. Но это инвестиция в ваше здоровье на долгие годы. И когда после успешного лечения человек уходит с сохраненным зубом, а через полгода на снимке мы видим, что «киста» исчезла и кость восстановилась — это и есть моя самая большая профессиональная радость.

— Были ли в вашей практике случаи, которые удивили даже вас, несмотря на весь ваш опыт?

— Да, конечно. Таких было несколько. Один их них — это эндодонтия в области 6 (!!!) передних зубов с целью сохранить и «вырастить» свою костную ткань. Тут не могу не отметить, что эта работа в команде с коллегами: хирургом и парадонтологом, и конечно, самим пациентом. Наблюдения в течение полутора лет показывают хороший результат. Это очень радует и дает уверенность, что все было не зря.

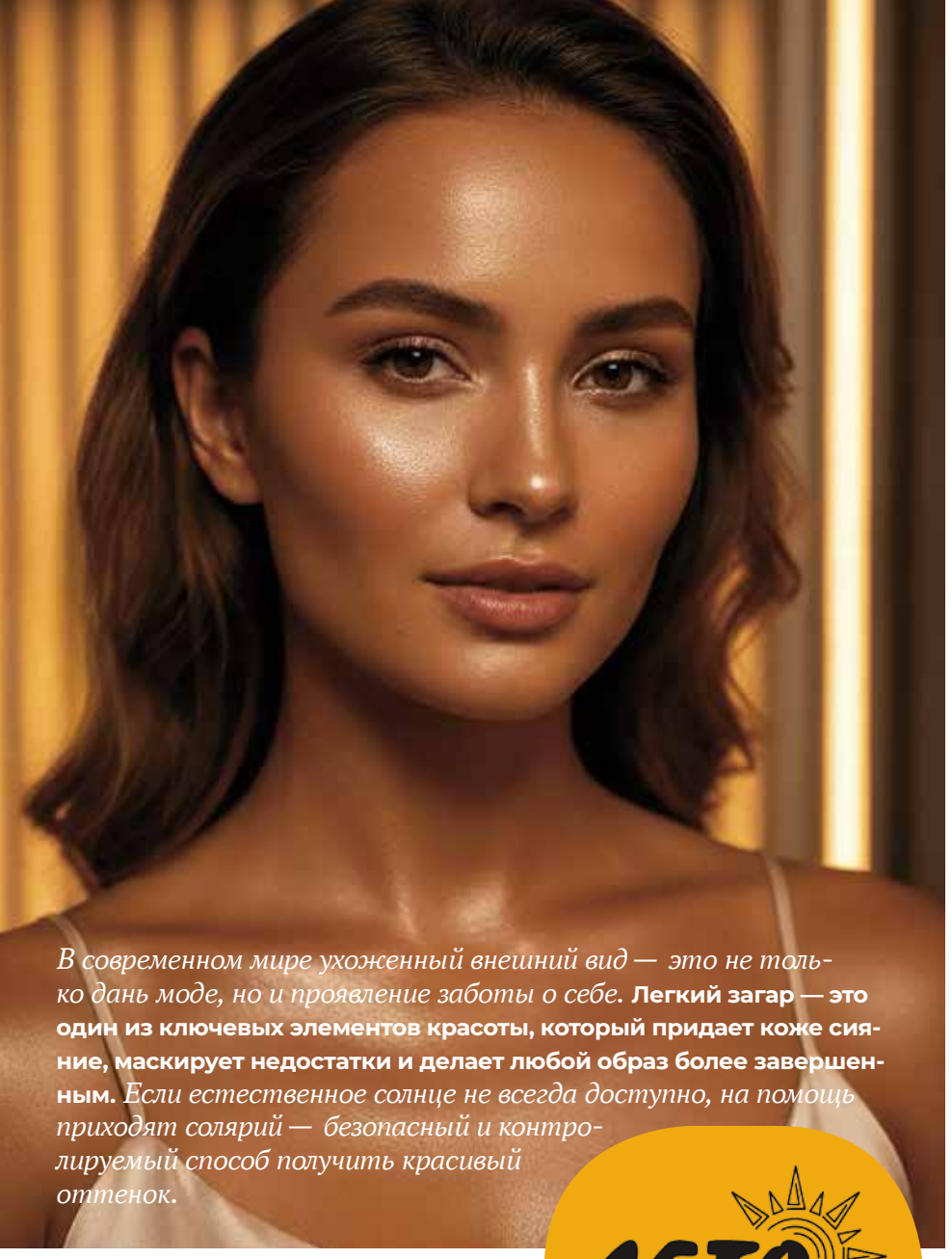
— Ваше хобби — рукоделие, оно как-то пересекается с профессией?

— Конечно! И в стоматологии, и в вязании или вышивке нужны терпение, точность, аккуратность и хорошо развитая мелкая моторика. Мне нравится процесс, когда из множества мелких деталей, стежков или петель рождается что-то цельное, красивое и качественное. Лечение сложного канала — это тот же творческий процесс. Ты концентрируешься, твои руки совершают ювелирные движения, и в итоге рождается результат, который будет служить человеку годами. Это удивительное чувство — и в кабинете, и дома за вышивкой. А еще я рисую, это своего рода медитация. Очень успокаивает, приводит в состояние гармонии с миром.

— Ваш главный совет читателям, которые хотят сохранить свои зубы здоровыми как можно дольше?

— Не бойтесь стоматологов и не экономьте на здоровье зубов. Регулярные осмотры раз в полгода и профессиональная гигиена — лучшая профилактика. А если проблема уже возникла, ищите специалиста, который работает с микроскопом, особенно когда речь идет о лечении каналов. Ваша улыбка — это бесценное сокровище, которое стоит того, чтобы за него бороться.

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



В современном мире ухоженный внешний вид — это не только дань моде, но и проявление заботы о себе. **Легкий загар — это один из ключевых элементов красоты, который придает коже сияние, маскирует недостатки и делает любой образ более завершенным.** *Если естественное солнце не всегда доступно, на помощь приходят солярий — безопасный и контролируемый способ получить красивый оттенок.*

Загар в солярии:

ЧАСТЬ БЬЮТИ-РИТУАЛА И ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

ПОЧЕМУ ЗАГАР В СОЛЯРИИ — ЧАСТЬ БЬЮТИ-РИТУАЛА?

Регулярные сеансы загара помогают поддерживать кожу в тонусе, стимулируют выработку витамина D и улучшают настроение. В отличие от естественного солнца, в солярии можно точно дозировать УФ-излучение, снижая риск ожогов. Это делает процедуру комфортной и предсказуемой. Для многих посещение солярия — такой же важный ритуал, как уход за лицом или телом. Ведь он помогает подчеркнуть рельеф тела (загар визуально делает фигуру более подтянутой), скрыть мелкие дефекты кожи (пигментацию, сосудистые звездочки) и улучшить ее состояние (УФ-лучи в умеренных дозах способствуют снижению воспалений).

КАК ЗАГОРАТЬ ПРАВИЛЬНО?

Чтобы загар был стойким и приносил только пользу, важно соблюдать правила.

- Подготовка кожи: используйте мягкие скрабы за 1-2 дня до сеанса, чтобы удалить омертвевшие клетки.
- Защита: пользуйтесь профессиональной косметикой для загара, которая усиливает эффект и борется с сухостью и фотостарением.
- Регулярность: оптимальный режим — 2-3 сеанса в неделю по 5-10 минут.
- Уход после загара: наносите профессиональные лосьоны, они не только увлажняют и питают кожу, но и продлевают эффект от солярия.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА — ЗАЛОГ КРАСИВОГО ЗАГАРА

Сеть студий загара «Лето» предлагает премиальную косметику, которая:

- ускоряет загар (содержит тирозин и бронзаторы),
- защищает от сухости (в составе — натуральные масла и витамины),
- продлевает стойкость загара (увлажняющие формулы предотвращают шелушение).

«Лето» — студии загара с заботой о клиентах, где создают идеальный загар с учетом индивидуальных особенностей кожи. Преимущества студий — это современные аппараты с контролируемой интенсивностью УФ-излучения, премиальная косметика для загара и ежедневного ухода за кожей от ведущих мировых брендов, персонализированный подход (специалисты подберут программу загара именно для вас).

Загар в солярии — это уже привычный элемент бьюти-рутины, который помогает выглядеть ухоженно круглый год. Главное — выбирать правильное место, использовать профессиональные средства и знать меру. В «Лето» вы получите здоровый и ровный загар без вреда для кожи!

ЛЕТО
студия загара

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

Посттравматический рост: как кризисы делают нас сильнее

Когда в жизни происходит тяжелое событие — потеря, болезнь, крушение планов, кажется, что почва уходит из-под ног. Мы привыкли думать, что такая травма навсегда оставит только шрамы. Но современная психология открыла удивительный феномен — **посттравматический рост. Это не просто возвращение к прежнему состоянию, а реальная трансформация, выход на новый, часто более глубокий и осмысленный уровень жизни.**



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

ЧТО ГОВОРИТ НАУКА?

Понятие ввели в 1990-х годах психологи Ричард Тедески и Лоуренс Кэлхун. Их исследования показали, что 30-70% людей, переживших тяжелейшие испытания (раковые заболевания, потерю близких, военные действия), не просто справляются с болью, а сообщают о значительных позитивных изменениях в своей жизни. Их опыт — научное подтверждение старой мудрости: «То, что нас не убивает, делает сильнее».

В ЧЕМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЭТОТ РОСТ?

Его можно обнаружить в одной или нескольких сферах:

- ***Отношения с другими.*** Кризис учит нас ценить искреннюю поддержку. Мы начинаем глубже общаться, лучше чувствовать близких, окружать себя теми, кто действительно дорог, и без сожаления отпускать тех, кто тянет вниз. Возникает чувство большей близости и взаимопомощи.
- ***Новые возможности.*** Рухнувшие планы часто открывают двери, о которых мы раньше не подозревали. Человек, потерявший работу, находит свое истинное призвание. Тот, кто пережил болезнь, кардинально меняет образ жизни и находит в себе таланты, о которых не догадывался.
- ***Личная сила.*** Пройдя через трудности, вы с удивлением обнаруживаете: «Если я пережил это, то мне все по плечу». Формируется непоколебимая уверенность в своей способности преодолевать любые препятствия.
- ***Переоценка ценностей.*** Жизнь обретает новую глубину. Мы начинаем ценить простые радости: утренний кофе, прогулку в парке, улыбку ребенка. Приходит ясное понимание, что действительно важно, а что — просто суета.
- ***Духовные изменения.*** Многие пересматривают свое отношение к жизни и смерти, обретают новое, более глубокое чувство связи с миром или находят опору в своих духовных практиках.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Рост не случается сам по себе. Он запускается, когда привычная картина мира рушится от удара. Тогда человек, перебирая осколки, начинает собирать новую, более сложную, зрелую и прочную. Это болезненный, активный труд души.

ЧТО ПОМОЖЕТ ВАМ НА ЭТОМ ПУТИ?

- Дайте себе время, не требуйте быстрого восстановления.
- Ищите поддержки: говорите с теми, кто способен выслушать без осуждения.
- Позвольте себе чувствовать. Боль, гнев, страх — все это часть процесса.
- Задавайте себе вопросы: «Чему я могу научиться?», «Что я теперь ценю по-настоящему?», «Какой я хочу видеть свою жизнь дальше?».

Помните, посттравматический рост — это не про отрицание боли. Боль реальна, но рядом с ней может вырасти нечто большее. Ваша история не заканчивается травмой. Самое важное открытие ждет вас на другом ее берегу.

С верой в вашу силу, ваш психолог,
Магдалина Головчак

ГОРОСКОП ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА НА ЗИМУ 2025-2026

Эта зима станет для нас временем глубоких трансформаций и переосмысления жизненного пути. Под покровом снега зреют семена будущих свершений. **Декабрь подарит шанс завершить старое, январь — зажечь звезду новых надежд, а февраль наполнит энергией для решительных действий.** *Откройте душу магии зимних месяцев!*

ОВЕН

ДЕКАБРЬ: карьера требует вашего напора. Не бойтесь брать на себя смелые обязательства, начальство заметит ваш энтузиазм. В личной жизни звезды советуют немного умерить пыл.

ЯНВАРЬ: идеальное время для планирования путешествий и самообразования. Новое знакомство, случившееся в середине месяца, может перерасти в нечто большее. Прислушайтесь к советам старших родственников.

ФЕВРАЛЬ: финансовый поток усиливается. Возможны неожиданные премии или выгодные предложения. Энергия бьет ключом, направьте ее на спорт и саморазвитие. Главное — избегайте импульсивных трат.

ТЕЛЕЦ

ДЕКАБРЬ: вас ждет вдохновляющая поездка или судьбоносная встреча с человеком из другой культуры. Юридические и образовательные вопросы решаются на удивление легко. Не замыкайтесь в себе.

ЯНВАРЬ: глубокий период переоценки ценностей и совместных финансов. Возможны выгодные инвестиции. Отношения проходят проверку на прочность, проявите мудрость.

ФЕВРАЛЬ: вас ждет мощный карьерный рывок. Не бойтесь заявить о своих амбициях — вас услышат. Звезды благоприятствуют публичным выступлениям и защите важных проектов.

БЛИЗНЕЦЫ

ДЕКАБРЬ: время работать с финансами и инвестициями. Может прийти известие о наследстве или возврате старого долга. В отношениях наступает период страсти и глубокой интимности.

ЯНВАРЬ: акцент на партнерстве, как деловом, так и личном. Заключайте договоры, находите компромиссы. Одинокие Близнецы могут встретить свою вторую половинку на деловом мероприятии.

ФЕВРАЛЬ: вас тянет к путешествиям и новым знаниям. Зарубежная поездка или курс повышения квалификации принесут не только удовольствие, но и реальные дивиденды. Доверяйте интуиции.

РАК

ДЕКАБРЬ: время партнерств. Самые смелые идеи можно реализовать только вместе с единомышленниками. Романтические отношения выходят на новый, более серьезный уровень.

ЯНВАРЬ: период рутины и заботы о здоровье. Составьте график и наведите порядок в делах, это даст ощущение контроля. Коллективная работа принесет блестящие результаты.

ФЕВРАЛЬ: месяц финансовой магии. Вы сможете решить вопросы с кредитами, ипотекой или получить щедрое вознаграждение. Глубинные страхи уйдут, уступив место уверенности.

ЛЕВ

ДЕКАБРЬ: период посвящен работе, здоровью и распорядку. Наведите порядок на рабочем месте и в мыслях. Уделите внимание физической форме, результаты порадуют.

ЯНВАРЬ: творчество, романтика и радость. Это время для хобби, свиданий и самовыражения. Одиноких Львов ждут яркие романы. Смело демонстрируйте свои таланты.

ФЕВРАЛЬ: энергия партнерств на пике. Заключайте браки, подписывайте контракты, идите на сближение. Ваша харизма в этом месяце не знает границ — используйте это.

ДЕВА

ДЕКАБРЬ: месяц творчества, любви и риска. Не бойтесь показать свои истинные чувства, вас ждет теплый прием. Идеальное время для монетизации вашего хобби.

ЯНВАРЬ: сосредоточьтесь на доме и семье. Ремонт, переезд или душевные разговоры с родными принесут умиротворение. Вы найдете ответы на давно мучившие вопросы.

ФЕВРАЛЬ: настало время навести порядок в рабочем процессе и здоровье. Наладьте режим дня, откажитесь от вредных привычек. Ваша практичность поможет избежать выгорания.

ВЕСЫ

ДЕКАБРЬ: вам хочется уюта и семейного тепла. Уделите время обустройству гнездышка. Ваша дипломатия способна помирить поссорившихся родственников.

ЯНВАРЬ: месяц активного общения, учебы и коротких поездок. Вас ждут важные новости и судьбоносные встречи. Не исключено романтическое знакомство через социальные сети или на курсах.

ФЕВРАЛЬ: время творческого подъема. Беритесь за смелые проекты, признавайтесь в любви, проводите время с детьми. Ваше обаяние зашкаливает, используйте его для вдохновения других.

СКОРПИОН

ДЕКАБРЬ: время активного общения, контактов и коротких поездок. Ваша речь обладает особой силой, используйте ее для переговоров и публичных выступлений. Будьте в центре событий.

ЯНВАРЬ: финансовый фокус. Вы почувствуете, как притягивать деньги. Смело требуйте повышения или запускайте личный проект. Покупки будут особенно удачными.

ФЕВРАЛЬ: стабильность и поддержка придут из дома и семьи. Родные станут вашей опорой. Займитесь обустройством жилья, это принесет душевный покой и новые силы.

СТРЕЛЕЦ

ДЕКАБРЬ: ваш звездный час. Энергия и уверенность — ваши верные спутники. Смело заявляйте о себе, начинайте новые проекты. Финансы идут в рост, но тратьте деньги с умом.

ЯНВАРЬ: вы в фокусе внимания. Ваши идеи находят поддержку, а личное обаяние работает на полную мощность. Отличное время для смены имиджа. Действуйте решительно.

ФЕВРАЛЬ: месяц учебы, коммуникаций и поездок. Вас ждут важные знакомства и полезная информация. Договор, подписанный в третьей декаде, станет судьбоносным.

КОЗЕРОГ

ДЕКАБРЬ: время уединения, подведения итогов и отдыха. Прислушайтесь к внутреннему голосу, он подскажет верный путь на будущий год. Займитесь духовными практиками.

ЯНВАРЬ: ваш месяц. Солнце в вашем знаке подарит заряд энергии и ясность целей. Загадывайте желания в новогоднюю ночь, они сбудутся. Вас ждет приятный сюрприз.

ФЕВРАЛЬ: февраль принесет финансовую стабильность. Вы почувствуете твердую почву под ногами. Появится возможность сделать выгодные накопления или вложение в активы.

ВОДОЛЕЙ

ДЕКАБРЬ: период дружбы, коллективных проектов и надежд. Реализуйте давнюю мечту, связанную с группой единомышленников. Новогодняя вечеринка может изменить вашу жизнь.

ЯНВАРЬ: время затишья и подготовки. Накапливайте силы, анализируйте, планируйте. Доверяйте предчувствиям — ваша интуиция обострена. Тайное станет явным.

ФЕВРАЛЬ: ваш звездный час. Вы полны сил и оригинальных идей. Смело идите к своей цели, не оглядываясь на мнение окружающих. Покоряйте новые высоты — вас ждет успех.

РЫБЫ

ДЕКАБРЬ: карьера в приоритете. Вы на вершине профессиональной активности — смело берите на себя ответственность и идите на повышение. Ваши достижения будут замечены.

ЯНВАРЬ: время друзей, социальной активности и реализации общих целей. Вступление в новый клуб или сообщество откроет блестящие перспективы. Не засиживайтесь дома.

ФЕВРАЛЬ: период духовного перерождения и отдыха. Дайте себе время на перезагрузку. Ваша мудрость и сострадание будут как никогда востребованы. Доверяйте снам и знакам судьбы.

Главный совет на зиму 2025-2026: от внешней активности — к внутренней силе. Это время — ваш личный «стратегический отдел», где вы, не торопясь, готовите блестящий план для своего следующего большого рывка весной 2026 года.

СПИСОК РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Кафе & Рестораны

Кофейни Organic Coffee
Семейное кафе «Вафля»
Гастробар Dudki
Кофейня & кондитерская «Ешь торт!»
Ресторан «Кувшин»
Ресторан «Иоанн Васильевич»
Паб Hop Malt Pub
Кофейня «Хорошие люди»
Ресторан «Жарим в кайф»
Ресторан «Буратино»
Ресторан Gridgio
Кафе «Медведи»
Кофейня Roka Coffee
Vegcafe «Овсянка»
Ресторан Izi Kitchen
РК «Честный стейк», ресторан «Лапша на ушах»
Винотека Quinta
Кальянная Trefolev Lounge Bar
Ресторан «Бульвар»
Семейный ресторан «Андерсон»
Кофейня & кондитерская «Буланже»
Шоколадный дом Sobranie
Кафе «Багет, паштет и желтый плед»
Семейное кафе «Савоярди»

Красота & эстетика

Стоматологический центр «КИТ»
Пространство Platform
Студия лазерной эпиляции Esthelogia
Салон красоты «Кисть»
Салон красоты «Таис»
Детская парикмахерская Smile&K
Центр красоты Smile&K Group
Салон красоты Kochneva Studio
Студия депиляции Кристины Глуховой
Салон красоты «Кудрявый мир»
Студия креативных окрашиваний «Лиса в бигудях»
Центр красоты «Актуаль»
Барбершоп Headhunters
Салон красоты Demi beauty bar
Салон красоты Eismont River Side
Барбершоп Inside
Барбершоп Roach
Салон красоты Eismont
Барбершоп Top Gun
Студия красоты «Клевер»
Салон красоты Best Beauty Bar
Студия загара «Лето»
Клиника косметологии AM's Clinic
Салон красоты «Классика жанра»
Магазин корейской косметики Ulitkashop.ru
Банный комплекс «Банный двор»
Салон красоты «Ланжель»
«Центр доказательной медицины»
Салон красоты In Beauty
Студия фейслифтинга Idol Face Заволга
Студия красоты Sofi
Студия «Бьюти Ко»
Салон красоты Flakon
Салоны оптики «Визус»
Центр современной косметологии I'Liva
Стоматологическая клиника Da Vinci
Студия красоты «Квартира маникюра»
Барбершоп Old Boy
Студия красоты Ok Spa
Стоматологическая клиника Nova
Студия красоты Beauty Territory
Студия красоты Numero

Мода & стиль

Магазин мужской одежды и обуви Hisstory
Шоу-рум «Бокé»
Комиссионный бутик BURO resale
Ювелирный бутик «ЭПЛ. Якутские бриллианты»
Салон часов «Швейцарские часы»
Бутик одежды Top Drawer
Магазин одежды Easy. Shop
Бутик La vetrina
Шоу-рум My Soul
Свадебный салон «Мэри Трюфель»
Магазин одежды Fashion Club
Бутик UNO Show Room
Студия подбора нижнего белья «Бралогия»
Бутик одежды Wool Land
Бутик одежды Matrosova boutique
Магазин одежды OSNOVA
Бутик одежды «Руско мода»
Шоу-рум Pink Room
Магазин детской одежды и обуви Panini Kids
Магазин женской одежды брендов VEGER'S
Магазин одежды Pompa
Арт-бюро ME

Гостиницы & отели

Отель «Джаз Модерн»
РГК «Алеша Попович Двор»
Отель «Синема клуб»
Гостиница Ibis
Ring Premier Hotel
Гостиница «Любим»
Отель «Богоявленский»
Гостиница «Парадная»
Отель SK Royal

Автосалоны & мойки

Автосалон Omoda Jaecoo
Автотехцентр «Масленка»
Автосалон КорсАвто
Автосалоны «СИМ Ярославль»
Автосалон Haval Pro
Мойка & сервис
Студия винила Arttuning
Студия детейлинга Refresh Detailing
Автомойка «Олимп»

Фитнес & ЗОЖ

Фитнес клуб «Стиль жизни»
Магазин спортивного питания Protein boutique
Фитнес клуб NFitness
Фитнес-клуб 100%
Фитнес-клуб «5 звезд»
Сеть студий растяжки Gasan Stretching
Крытый центр пляжных видов спорта «Пляж. Арена»
Студия персонального тренинга «Для души»
Gasan Club
Фитнес-студия Best Fitness
Клуб единоборств Grizzly

Разное

Зона ожидания «Сбер Первый»
Цветочный салон Botanika
Кафе виртуальной реальности 360
Магазин цветов «Цветковы»
Психологическое пространство «Горшочек, вари!»
Оптика «Браво»
Агентство недвижимости «ДомИнк»
Творческое пространство Vertigo Space
Студия раннего плавания «Нептун»
Офис ТК «Созвездие»
Проектная организация «Интпроект»
«Академия Пастухова»
Салон цветов Luchik

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!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

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

BURÓ RESALE

КОМИССИОННЫЙ БУТИК

- MAXMARA
- COS
- TOMMY HILFIGER
- LIU JO
- TWINSET
- MASSIMO DUTTI
- ARKET
- SANDRO
- MICHAEL KORS
- GUESS
- MARELLA
- PATRIZIA PEPE



Татьяна Зайцева
Основатель BURÓ resale

+7 (910) 973 05 65
Республиканская, 7, ТЦ «Флагман», 2 этаж