Улыбнись

Ярославль

Весна-2026 • № 1 (41)



ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Почему эмоциональный интеллект — жемчужина современного мира?

Стр. 20

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Инвест-дизайн — грамотный подход к работе недвижимости

Стр. 28

А ТАКЖЕ:

Тренды в бьюти-2026

Запуск крытого картинга в Ярославле

Гороскоп на весну

ТАТЬЯНА Певнева:

СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ



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

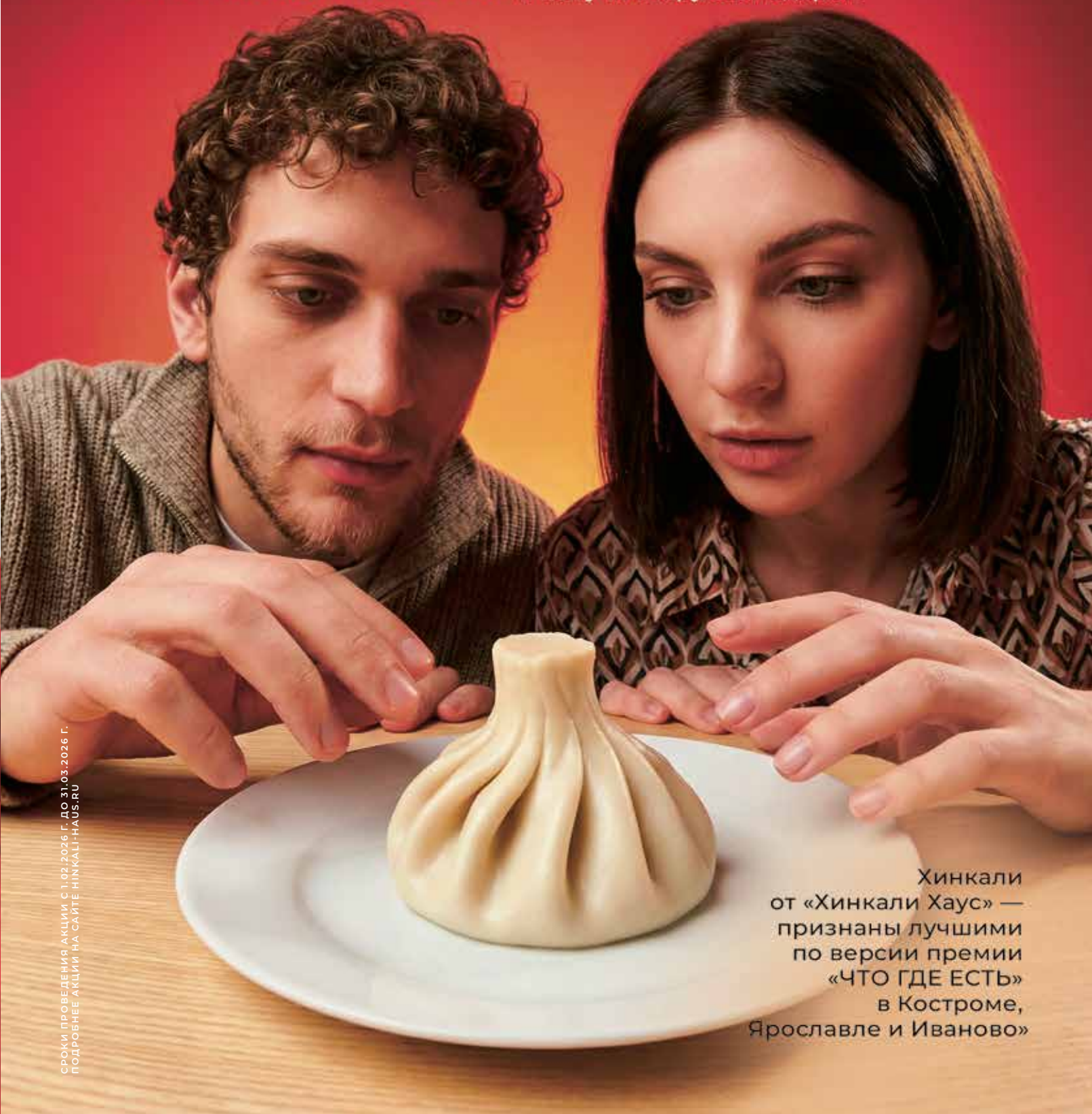
8(4852)
90-90-40

Хинкали хаус
грузинское бистро

Ярославль,
Собинова, 35

НЕ ДЕЛИСЬ!

1+1 НА ХИНКАЛИ! Закажи одну порцию лучших хинкали и получи вторую в подарок



Хинкали
от «Хинкали Хаус» —
признаны лучшими
по версии премии
«ЧТО ГДЕ ЕСТЬ»
в Костроме,
Ярославле и Иваново»

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 1.02.2026 Г. ДО 31.03.2026 Г.
ПОДРОБНЕЕ АКЦИИ НА САЙТЕ HINKALI-HAUS.RU

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Не перестаю удивляться жизни: *предыдущее слово главного редактора я писал в ноябре прошлого года, и за окном не было и намека на зиму. Приходилось визуализировать соответствующую погоду, чтобы текст шел легче. Довизуализировался — зима пришла, так пришла! И это «слово» я сочиняю уже под сообщения от МЧС России о самом сильном снегопаде за весь сезон.*

Вокруг действительно много удивительного, вы только начните читать наш весенний выпуск! Каждый материал открывает уникальную дверцу в мир своего героя. В этот раз у нас и возрождение фабрики «Красный Перекоп», и способы развития эмоционального интеллекта, и даже предложение руки и сердца на открытии картинг-центра в нашем городе!

Нам всем не хватает тепла и солнца после зимы, но я вам гарантирую: открыв весенний выпуск «Улыбнись», вы найдете те самые витамины-истории для поднятия энергии и настроения в период авитаминоза.

Желаю всем отличной весны и побольше улыбок!



к. м. н., Андрей Королёв

@drkorolev

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

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

СОДЕРЖАНИЕ

02 СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Весна идет, весне дорогу! Очередной весенний выпуск «Улыбнись» вместил в себя максимум прекрасного.

08 ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Татьяна Певнева — спортсменка и просто красавица, несет благородную миссию в массы: любовь к телу.

10 ПРОФИ В ДЕЛЕ

В этот раз косметолог Анна Сорокина отвечала на не самые удобные вопросы редакции и справилась на отлично!

12 В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

О грядущих тенденциях в мире бьюти рассказывает бьюти-эстетист Кристина Тарасова.

14 ПЕРСОНА

Наталья Горохова знает о волосах все. Сделать окрашивание на Бали? Для нее нет ничего невозможного!

16 В ГОСТИ К МАСТЕРУ

Ольга Бродская — сильная и смелая, со своим видением и подходом. Именно за это она снискала уважение и почет своих клиентов.

18 ПОЛЕЗНОСТИ

Клинический нутрициолог Евгения Ананьева поможет нам встретить весну без стресса и диет.

20 ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Эмоции — внутренний двигатель любого человека. О них мы поговорили с психологом Светланой Одинцовой.

22 САМО СОВЕРШЕНСТВО

Каково это — взять наивысшую награду, стать победительницей масштабного конкурса? Мы спросили у Марины Бауэр, «Миссис Ярославль-2026».



НОВАЯ ТОЧКА

Стр. 32

24 ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Найти в себе опору, любить себя и двигаться вперед — все это реально, с подсказками от психолога Елены Лавровой.

26 #ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Знакомимся с Indiba Elite NS — на данный момент единственным аппаратом в Ярославле, представленным в центре современной косметологии I'LIVA.

28 ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Профессиональный хоумстейджер и инвест-дизайнер Екатерина Панфилова вдохновляет своими проектами на перемены.

30 ЧТО НАМ СТОИТ...

Архитектура сама нашла Анастасию Бурбах, и теперь они вместе творят функциональную красоту не только в Ярославле, но и в Москве и Петербурге.

32 НОВАЯ ТОЧКА

Все новое — хорошо забытое старое. Как идет превращение фабрики «Красный Перекоп» в современную точку притяжения, рассказывает Кирилл Спиридонов.

34 ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА

Реставрация в стоматологии — такая же ювелирная и кропотливая работа. Как она преображает улыбки, а порой и жизни!

36 НА ВСЕ СЛУЧАИ

Вновь Кристина Рогозина спасает нас своими бьюти-лайфхаками, на этот раз весенними.

37 РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Время — самый ценный ресурс на сегодняшний день, и относиться к нему нужно серьезно, считает психолог Магдалина Головчак. Не можем не согласиться.

38 В ОБЪЕКТИВЕ

Самые яркие и значимые события прошедшего сезона.

42 ГОРОСКОП

Что приготовила весна всем знакам зодиака — в нашем гороскопе.

44 АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

Даем явки и пароли: где нас можно найти.

КАК ВЫБРАТЬ ТЕ САМЫЕ **СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ** ЭТОЙ ВЕСНОЙ









БЕЗ ГОНКИ ЗА БЫСТРОЙ МОДОЙ [1]

Главный модный принцип последних сезонов звучит предельно ясно: не гонитесь за быстрой модой, выбирайте то, что отражает именно вас.

Настоящий стиль вне трендов. Он живет дольше одного сезона, гармонирует с разными образами и комплиментарно подчеркивает портретную зону.

ДЕЛИКАТНАЯ ЛЕГКОСТЬ [2]

Если говорить о моделях, которые останутся актуальными надолго — это легкие, безободковые солнцезащитные очки. В них сочетаются деликатность и современность. Они почти невесомы, не перегружают лицо и тонко дополняют образ.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ОВЕРСАЙЗА [3]

Еще один уверенный камбэк сезона — оверсайз. Крупные формы вновь в центре внимания и, кажется, задержатся надолго. Они создают ощущение кинематографичности, добавляют загадочности, и что немаловажно, обеспечивают реальную защиту от солнца.

ПЕРВАЯ ОПТИКА

Адреса в Ярославле:

ул. Свободы, 12
пр-т Машиностроителей, 40
ТЦ «Фреш», пр-т Фрунзе, 38, Аутлет
ТРК «Вернисаж», ул. Дорожная, 6 а

Единый телефон:
8-800-600-01-45
первыйоптика.рф

СТИЛЬ И ЗАБОТА О СЕБЕ

Важно помнить: солнцезащитные очки — это не только эстетика. Это забота о здоровье глаз и о коже вокруг них. Они помогают уменьшить мимическое напряжение, защищают от ультрафиолета и сохраняют комфорт даже в самый яркий день.

В «Первой Оптике» вы найдете модели, которые подчеркнут вашу индивидуальность и станут естественным продолжением вашего стиля. Очки, которые будут радовать не один сезон, а каждый солнечный день.

УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,
весна-2026 1 (41)

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:
Татьяна Певнева
Фотограф:
Алла Глазнева



Картхолдер, «Время перемен»



Куртка из искусственной кожи, Sela

← СКАНИРУЙ И СЛУШАЙ ВЕСЕННИЙ ПЛЕЙ-ЛИСТ ОТ РЕДАКЦИИ

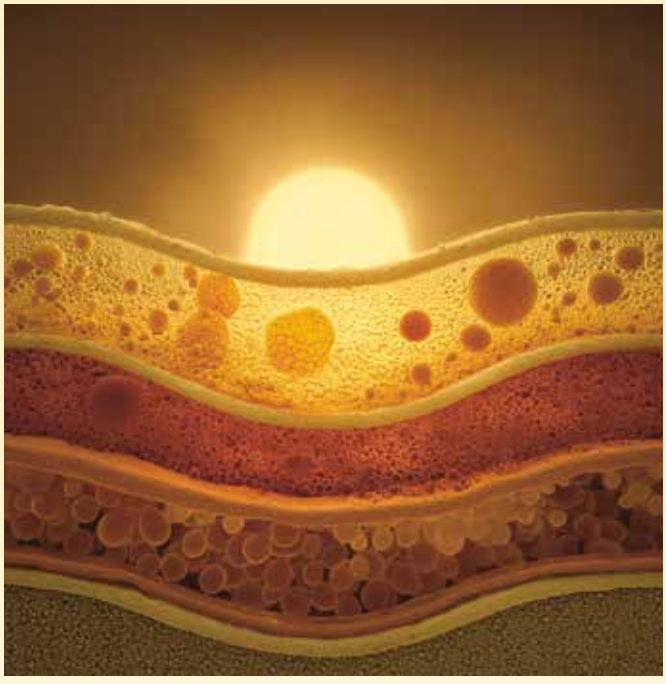
Отпечатано: типография «РиоГранд».
Адрес типографии: Россия,
г. Ярославль, ул. Свердлова, д. 18 - 8.
Тираж: 999 экз.
Периодичность: раз в квартал
Распространение: бесплатно
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного согласия редакции. За содержание и стилистику рекламных материалов редакция ответственности не несет.
Дата выхода в свет: 5 марта 2026 года

16+

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

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

Загар в солярии — это защитная реакция кожи на ультрафиолетовое излучение. Под воздействием УФ-лучей в клетках кожи (меланоцитах) активируется фермент тирозиназа, который запускает синтез пигмента меланина из аминокислоты тирозина. Именно меланин поглощает ультрафиолет, защищая клетки от повреждения ДНК. **Необходимо помнить, что никакие, даже самые мощные и современные лампы не помогут вам загореть, если в организм с пищей или в виде добавок не поступают базовые компоненты, необходимые для выработки меланина.**



Биохимия загара в солярии:

КАК ДОБИТЬСЯ КРАСИВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОТТЕНКА

ЛЕТО
студия загара

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

Итак, для ровного и красивого загара нашему организму необходима аминокислота тирозин. Она синтезируется из фенилаланина и частично поступает с пищей. Тирозин также регулирует активность гормонов щитовидной железы, и именно поэтому люди с субклиническим гипотиреозом не загорают ни в солярии, ни на солнце.

Второй важный компонент — медь (Cu). Медь также участвует в первом этапе: фермент тирозиназа, преобразующий тирозин в меланин, является медьсодержащим. Оба эти компонента поступают в организм с белковой пищей; они — основа для процесса загара.

Есть еще ряд кофакторов, которые также необходимы нам не только для красивого бронзового оттенка, но и для антиоксидантной защиты и молодости кожи.

КАРОТИНОИДЫ — ПРИРОДНЫЕ УСИЛИТЕЛИ ПИГМЕНТАЦИИ

Продукты, богатые бета-каротином (провитамином А):
- Морковь, сладкий картофель, тыква;
- Шпинат, капуста, брокколи;
- Абрикосы, манго, папайя.

Витамин Е — защита клеточных мембран:
- Орехи (миндаль, фундук),
- Семена подсолнечника,
- Растительные масла (оливковое, подсолнечное).

Витамин С — антиоксидантная защита:
- Цитрусовые,
- Киви, клубника,
- Болгарский перец.

Ликопин — дополнительная защита от УФ:
- Томаты (особенно термически обработанные),
- Арбуз, грейпфрут.

Омега-3 жирные кислоты — увлажнение изнутри:
- Жирная рыба (лосось, скумбрия, сельдь),
- Льняное семя, чиа.

ВАЖНО! НАЧИНАЙТЕ ОБОГАЩАТЬ РАЦИОН ЭТИМИ ПРОДУКТАМИ ЗА 2–3 НЕДЕЛИ ДО НАЧАЛА ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯРИЯ.

Совмещайте посещение солярия с правильным питанием, профессиональной косметикой и разумным подходом к количеству сеансов. В этом случае вы получите желанный золотистый оттенок, сохраняя здоровье и молодость кожи.

> *Именно меланин поглощает ультрафиолет, защищая клетки от повреждения ДНК.*

Татьяна Певнева

Чемпионка мира по кикбоксингу, бирманскому боксу, тренер, нутрициолог и… психолог для мужчин. Татьяна Певнева — женщина, которая привыкла побеждать. В интервью журналу «Улыбнись, Ярославль» — о том, как спорт закаляет характер, почему тренер в телефоне иногда лучше тренера в зале и зачем спасать мужчин от маски «железного человека». Спойлер: она знает секрет идеальных ягодиц.

— Татьяна, за вашими хрупкими женскими плечами — такие титулы, как чемпионка мира по кикбоксингу и бирманскому боксу, вы кандидат в мастера спорта по спортивной борьбе. А как спорт пришел в вашу жизнь?

— С самого детства мне нравились фильмы с Джеки Чаном и сериал «Зена — королева воинов». Мне всегда хотелось научиться драться технично и красиво. Плюс я росла с парнями, приходилось лазить по деревьям и драться. Логично, что все это, а также боевой характер привели меня в мир единоборств. Еще до единоборств мне нравился один парень, и ради него я начала худеть, бегать — это было мое начало в мире спорта.

— Когда пришло понимание, что хотите тренировать других?

— В этом плане я перфекционист: мне всегда кажется, что сначала нужно чего-то добиться, получить знания, и только потом тренировать. Когда за плечами уже были звания и образование, я решила, что пора попробовать.

— Занятия с вами проходят в онлайн-формате. Как чемпионский опыт помогает вам сегодня, когда вы ведете клиентов дистанционно?

— Раньше я проводила тренировки офлайн, но сейчас выбрала для себя онлайн-формат — он мне кажется более комфортным. У меня была группа женского тайского бокса. На данный момент я уже несколько лет занимаюсь в тренажерном зале, получила диплом тренера по бодибилдингу, спортивной диетологии и нутрициологии. Твердо уверена, что хороший специалист должен иметь образование и постоянно развиваться.

— В чем, на ваш взгляд, главное преимущество именно онлайн-формата для построения тела мечты?

— Этот формат удобен для тех, кто занимается дома или уже имеет опыт тренировок в зале, но хочет подкорректировать свою технику, изменить план тренировок или питания. Таким людям не нужен тренер, который стоял бы «над душой». Многим психологически комфортнее иметь тренера в телефоне, плюс это дешевле.

— Мотивация клиента, который тренируется без очного присутствия тренера — вечный вызов. Какие ваши фирменные приемы вы используете, чтобы поддерживать дисциплину и регулярность у подопечных?

— Мое мнение: онлайн-сопровождение дает больше обратной связи, чем тренер «на часик» в зале. Я со своими клиентами на связи почти в любое время и могу ответить на все возникшие вопросы — о питании, технике или самочувствии. Мотивация — это всегда временно, главное — дисциплина. Это залог успеха и результата.

— Как человек с колоссальным спортивным опытом, вы наверняка знаете цену ошибок. Как вы выстраиваете систему контроля за техникой выполнения упражнений онлайн, чтобы тренировки были не только эффективными, но и безопасными?

— Согласна, техника — это база, и, увы, не каждый тренер в зале ставит ее правильно. Чаще всего приходится переучивать людей. Правильное выполнение упражнений — это, в первую очередь, здоровье, и только потом результат. Я беру для тренировок в зале только людей с опытом и хоть какой-то базой по технике, а для домашних занятий — с нуля.

— Ваше тело — главный рабочий инструмент и лучшая реклама. Насколько важно в онлайн-формате поддерживать свою безупречную форму? Давит ли эта ответственность или, наоборот, заряжает?

— Мой внешний вид — это моя реклама. Хочется подавать красивый пример для женщин, мотивировать их.

— Весна — традиционное время для начала преображения. С каким самым распространенным запросом к вам приходят клиенты в этот период?

— Основной запрос — это похудеть и накачать ягодицы. Я люблю работать именно с ягодицами и ногами — это моя страсть. Далеко не все тренеры знают, как проработать именно эти мышцы, чтобы росли они, а не только ноги. Я знаю.

— Одно из ваших направлений деятельности — психология. На чем вы специализируетесь?

— Да, у меня есть диплом психолога. На данный момент у меня проект по психологической поддержке мужчин. Моя цель — создать пространство, где мужчине не нужно держать маску «железного человека». Проект существует для того, чтобы показать: просить о помощи — это не слабость, это стратегия выигрыша. Я помогаю мужчинам пересобрать себя так, чтобы их устойчивость была внутренней, а не фасадной. В нашем обществе мужчина всегда «должен», но ему почти нигде нельзя восстановиться и получить ответ на вопрос: «А что делать, если я больше не вывожу?». Я создаю то, чего не хватает сотням мужчин.

— А что касается вас самой, как помогает вам психология в работе тренера?

— Помогает лучше понимать психоэмоциональное состояние подопечных и находить к каждому индивидуальный подход.

— Есть ли принципы, которым вы руководствуетесь по жизни?

— Мой принцип — не отступать и не сдаваться! Все или ничего.



Мотивация — это всегда временно, главное — дисциплина.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

«Прожарка» косметолога

В телеграм-канале врач-косметолог Анна Сорокина честно и без прикрас рассказывает подписчикам о своей работе — порой очень смело, иногда даже провокационно. Мы тоже решили провести не классическое интервью, а задать вопросы с «перчинкой» от редакции и читателей, и посмотреть, как справится Анна. **Косметология без маски идеальности — в нашем материале.**

AM'S CLINIC

Собинова 27, к. 2 • 8 (905) 133-30-22

— Анна, что такое протокол? Почему в косметологии используют именно этот термин, и чем он может помочь?

— Протокол — это персональный план лечения, который пациент получает на первой консультации. Профессиональная косметология — это не только губы, скулы и «углы Джоли» по желанию. Это комплекс медицинских мероприятий, направленных на улучшение тонуса и здоровья кожи, на коррекцию пропорций, но только по показаниям! Запрос «хочу как у кого-то» часто не срабатывает, ведь у всех разный тип кожи, строение лица и свои нюансы со здоровьем. Поэтому для каждого я разрабатываю индивидуальный протокол — только то, что реально нужно и принесет пользу этому человеку.

— А не «поплывет» ли лицо после ваших протоколов?

— Нет. Все строится на доверии и честности между врачом и пациентом. После первой консультации между пациентом и врачом либо любовь, либо нет. Если все совпало — идем вместе, как партнеры. При таком подходе и при соблюдении протокола ничего никуда не поплывет.

— Многие считают, что к косметологу не стоит обращаться: все равно получится лицо «как у всех». Или что вы «подсадите» на процедуры?

— Косметолог — не терапевт и не хирург. Жить можно и без него. Идти к косметологу стоит тогда, когда есть осознанный запрос, а не потому, что «так делают все». Если человек не готов или идет просто «по моде», скорее всего результат его не впечатлит — отсюда вырастают и мифы, и негативные отзывы.

— Есть ли риск аллергии или осложнений после процедур?

— Всегда есть определенные риски, как и в любой медицине. Главное — честный диалог на старте. Не скрывайте ничего от врача, а врач должен внимательно собрать анамнез. В таком случае все будет хорошо.

— Как часто возникают побочные эффекты и как они проявляются?

— До пандемии такие случаи были редкостью. Сейчас, из-за санкций, некоторые препараты заменены на аналоги с менее чистым составом, из-за чего бывают такие проблемы, как миграция филлера. Иногда аппарат отличный, но специалист не разобрался в настройках — и результат такой, что его нужно корректировать. Поэтому важно не столько оборудование, сколько квалификация врача.

— Можно ли делать процедуры при наличии хронических заболеваний?

— Честно, к определенному возрасту мало кого не трогают хронические болячки. Если болезнь не в стадии обострения, мы работаем. Но если речь идет о кожных заболеваниях и есть риск обострения, процедуры отменяются. Все индивидуально.

— Можно ли сочетать несколько процедур для лучшего результата?

— Я не очень люблю смешивать процедуры, но у меня есть сеты, которые отлично работают вместе. Например, микрокигольчатый RF-лифтинг плюс экзосомальная терапия — супер-комбо!

— Реально ли добиться результата без инъекций и аппаратов?

— Конечно! Если ваша цель — поддерживать текущее состояние кожи, это вполне возможно с помощью неинвазивных методик и регулярных визитов. Но если нужна коррекция возрастных изменений или выраженного лифтинга — тут без инъекций и аппаратной косметологии не обойтись.

— Как санкции повлияли на рынок препаратов? Остались ли достойные аналоги?

— Аналоги есть, вопрос в цене. Необходимо понимать, что люксовые марки, конечно, дороже. Я работаю только с сертифицированными и официально разрешенными препаратами, на лице лучше не экономить.

— Вы отказываете клиенту в процедуре, если считаете, что она ему не нужна или пойдет во вред?

— Да, и делаю это нередко. У меня приоритет — реальные показания, а не прибыль. Если человек пришел за одной процедурой, а показана совершенно другая, я скажу честно. Кому-то это не нравится. Но к косметологу, которому все равно, я бы не пошла.

— А лично вы какими процедурами пользуетесь?

— Все, что появляется в прайсе клиники, я сначала пробую на себе. Только после личного опыта даю «зеленый свет». Безопасность и эффективность — мое главное правило. Если препарат не дает никакого эффекта — я с ним не работаю.

— Как относитесь к косметологам, которые сами не делают инъекции?

— Спокойно. У каждого свое видение красоты, свой путь и подход. Люди выбирают специалистов, с которыми им по пути. Критиковать за это не вижу смысла. Я работаю для своих пациентов, с кем у нас случилась та самая любовь.

Осознанная красота

В этом сезоне бьюти-индустрия совершила красивый разворот — от нарочитой идеальности к осознанной гармонии. Как практикующий мастер, работающий с современными технологиями и ежедневно наблюдающий за разными запросами клиентов, **Кристина Тарасова поделилась с нами ключевыми бьюти-инсайтами.**

ФИЛОСОФИЯ СЕЗОНА: ЭСТЕТИКА ЕСТЕСТВЕННОСТИ

2026 год стал переломным, мы окончательно прощаемся с искусственностью. Красота теперь — это здоровое сияние, ухоженность без навязчивости, чистота линий и аккуратность в каждой детали. Это касается всего — от кожи до кончиков волос.

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГЛАДКОСТЬ

Идеально гладкое тело — новый стандарт ухоженности.

- Зона бикини — лаконичные формы, никаких экспериментов;
- Руки и ноги — полная депиляция (волосы на руках теперь табу!);
- Детализация — спина, плечи и декольте требуют такого же внимания.

Клиенты хотят уверенности и безупречности 24/7.

КОЖА, КОТОРАЯ ДЫШИТ

Тренд на натуральность победил в косметологии:

- Массажные техники — лимфодренаж, микротоки, ручные практики.
- Аппаратные методики — мягкое воздействие, накопительный эффект.
- Инъекции — только деликатные, поддерживающие процедуры. Мы работаем на перспективу, а не на мгновенный результат.

Перекачанные губы и неподвижное лицо остались в прошлом. Современные протоколы дают лифтинг-эффект, который выглядит как результат отдыха на море.

МАНИКЮР БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Современный тренд поделил женщин на два лагеря, и полумер больше нет.

- Первый: натуральная эстетика — короткая форма, нюдовые, бежевые, молочные тона. Классика вроде французского маникюра и «голые» ногти.
- Второй: смелый выбор — длинные стилеты или миндаль, кричащие цвета, графика, 3D-элементы. Максимализм в деталях.

Выбирайте свою крайность — оба пути одинаково актуальны.

ОБРАМЛЕНИЕ ЛИЦА — ИСКУССТВО НЕЗАМЕТНОСТИ

Брови: широкие, естественной формы, с эффектом аккуратной укладки. Ламинирование и долговременная укладка в тренде. Если перманент, то невесомый, едва уловимый взглядом.

Ресницы: тренд «без ресниц» уходит в прошлое. В моду возвращается наращивание, но только «классика»: поштучно, с изгибом, повторяющим натуральный, в приоритете коричневые оттенки. Эффект «как мои, только лучше» — главное требование.

Для женщин с густыми и длинными натуральными ресницами отличным вариантом станет долговременная укладка или ламинирование.

ЧТО В ПРИОРИТЕТЕ У МАСТЕРА И КЛИЕНТА?

Процедуры, которые подчеркивают индивидуальные черты, придают здоровье, работают на долговременное улучшение качества волос и кожи, выглядят максимально естественно.

Клиенты стали более осознанными — они инвестируют не в маскировку несовершенств, а в раскрытие лучшей версии себя.

С заботой о каждой,
Кристина Тарасова

Современная красота — это про гармонию с собой. Ухаживайте с любовью, выбирайте осознанно, и пусть ваша естественность станет главным трендом.

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



Наталья Горохова

Парикмахерское искусство — это не просто стрижки и окрашивания, а настоящая философия любви к своему делу и людям, которых встречаешь на пути. **Наталья Горохова уже два десятилетия создает женские образы, которые вдохновляют и возвращают уверенность.** *Мы поговорили с основательницей студии «Образ» о том, почему профессионализм невозможен без развития, что делает волосы по-настоящему красивыми, и как случайная встреча на Мальдивах превратилось в незабываемое приключение.*



МАКИЯЖ И ФОТО: УЛЬЯНА ЧАПЫГИНА

— Наталья, расскажите, сколько лет вы уже в профессии и почему выбрали именно парикмахерское искусство?

— В профессии я уже 20 лет, и за эти годы работа стала для меня чем-то гораздо большим, чем просто ремеслом. Все началось еще в детстве: мама первой заметила во мне желание и способность создавать красоту. Я собирала у себя дома всех подружек, превращая свою комнату в настоящий бьюти-салон! Делала все — от маникюра и наращивания ногтей до укладок. Инструментов и профессиональных средств у меня, конечно, тогда не было, зато была жгучая страсть к экспериментам. Особенно, когда речь заходила о моих собственных кудрявых волосах, которые меня дико раздражали. Именно в эти моменты, когда я дарила радость своим подругам, а позже и себе, я поняла: через волосы, прически, причудливые формы можно не просто украшать женщину, а помогать ей чувствовать себя увереннее и счастливее. Так начался мой путь, по которому я до сих пор иду с огромной любовью.

— А что сегодня для вас самая большая мотивация продолжать работать, развиваться в профессии?

— Вы знаете, я убеждена, что наилучшая награда для мастера — это счастливые глаза клиента. В тот момент, когда человек смотрит в зеркало и видит отражение, которое его радует, а я понимаю, что помогла изменить не только внешность, но и внутреннее состояние… Это невероятно вдохновляет, заряжает сильнее любых премий и наград. Я искренне верю, через свою работу я делаю мир хоть чуточку, но лучше.

— Вы работали парикмахером-технологом бренда Lisap Milano. Как получилось это сотрудничество, и почему выбрали именно этот бренд?

— Lisap Milano всегда занимал особое место в моем профессиональном сердце! Хотя сейчас я уже не выступаю в роли технолога в компании, я продолжаю активно использовать и рекомендовать продукцию бренда своим клиентам. И дело не в названии, а в том, что это действительно качественная, премиальная косметика, которая дает результаты, соответствующие ожиданиям самых требовательных гостей. С Lisap я познакомилась много лет назад — попробовала на себе средства, увидела их эффект и поняла, что хочу работать только с таким уровнем продукта. Главное — искренне верить в то, что предлагаешь клиенту. Lisap — это мой личный выбор: безопасности, эффективности и заботы о волосах.

— Говорят, ваш второй профессиональный фаворит — японский уход Tokyo Inkarami. Чем он завоевал ваше доверие?

— Это моя любовь с первого применения! Tokyo Inkarami — это действительно уникальная формула, запатентованная до 2032 года, и аналогов у нее просто не существует. Этот уход помогает восстановить даже те волосы, которые, казалось бы, уже невозможно спасти, придает им блеск, эластичность и жизненную силу. Я всегда выбираю для себя и гостей только лучшее, ведь отвечаю не только за их внешний вид, но и за здоровье волос.

— Без каких трех правил не может обойтись уход за волосами? Ваши топ-3 совета для любой девушки.

— Первое и базовое: доверяйте свои волосы только квалифицированным мастерам. Профессионал не только сделает красиво, но и сохранит здоровье ваших волос. Второе: не пренебрегайте салонным уходом хотя бы раз в два месяца! Это инвестиция, которая действительно работает. И, конечно, третий момент — регулярное применение домашнего ухода, который подобран специалистом именно под ваши волосы (шампуни, маски, термозащита). Когда мастер и клиент работают в тандеме, результат всегда получается великолепным. Красота — это всегда совместная история клиента и мастера.

> *Чтобы быть по-настоящему успешным, нужно влюбиться в то, что ты делаешь.*

— Какой главный урок, самое ценное открытие, вы вынесли за годы работы?

— Моя профессия научила меня, что нельзя останавливаться в развитии ни на один день. Только постоянный рост, обучение новому, повышение своей квалификации дают ту самую внутреннюю уверенность и стабильность, которая превращает тебя из хорошего мастера в настоящего профессионала.

— Был ли момент в профессиональной практике, который вы никогда не забудете?

— Конечно, такие моменты случаются, и честно говоря, их немало! Одним из ярких воспоминаний стала поездка на Мальдивы, когда я была беременна вторым ребенком. Мы подружились на острове с замечательной Татьяной, а когда она узнала, что я парикмахер, сразу попросила покрасить ей корни — прямо в салоне на острове! В нем работали мастера из Шри-Ланки на том самом бренде, который я хорошо знала. В итоге мне предложили провести для них мини-семинар по окрашиванию «на славянских волосах» в обмен на бесплатное окрашивание для Татьяны. Конечно, я согласилась.

— Вашей студии «Образ» исполнилось десять лет — поздравляем с юбилеем! Какие чувства и пожелания у вас по этому случаю?

— Это очень важная и волнительная дата для меня! За эти годы студия стала не просто местом работы, здесь царит атмосфера творчества, поддержки и уважения к гостям. Я мечтаю, чтобы впереди у нас было только процветание и благодарные клиенты, которые будут возвращаться к нам за улыбками и здоровыми, красивыми волосами!

— Как вы считаете, что нужно, чтобы стать действительно профессионалом своего дела?

— Я убеждена: чтобы быть по-настоящему успешным, нужно влюбиться в то, что ты делаешь. Как говориться: «Выбери профессию по душе, и тебе не придется работать ни дня в жизни». Только страсть к своему делу и постоянное желание становиться лучше делают мастера мастером для жизни, а не для сертификата на стене.

ОБРАЗ

Студия красоты и здоровья «Образ»

Пушкина, 18

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

Я отказалась от навязывания процедур, и клиенты стали возвращаться: КОСМЕТОЛОГ ИЗ ЯРОСЛАВЛЯ О ЧЕСТНОЙ КРАСОТЕ, ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ПОЧЕМУ БОЛЬШЕ НЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ



В современном мире, где косметология все чаще становится маркетинговой гонкой за количеством процедур, у Ольги — свой путь. Она не обещает чудес через час и не назначает десятки лишних процедур. **Ее философия редка, но проста: честно говорить о коже, бережно относиться к пациенту, эффективно работать на результат — без лишних манипуляций и пустых обещаний.** *Именно поэтому к ней возвращаются снова и снова. Это честный разговор без фанатизма, о доверии и ответственности.*

ОЛЬГА БРОДСКАЯ — *косметолог, трихолог, эксперт эстетической медицины, преподаватель косметологии*

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

— Ольга, расскажите немного о себе.

— Меня зовут Ольга Бродская, я — косметолог с опытом более восьми лет. В детстве мечтала стать юристом или следователем, но судьба привела меня в косметологию. У меня было медицинское образование, и однажды я решила совместить приятное с полезным. Это решение мы принимали вместе с моим бывшим мужем. В то время я еще придерживалась патриархальных взглядов, но сейчас меня, кажется, уже ничто не сломит. Этот путь дал мне не только профессию, но и внутреннюю опору.

— Почему, на ваш взгляд, девушки соглашаются на процедуры, которые им на самом деле не нужны?

— Часто маркетинг формирует ощущение проблемы там, где ее нет: решение принимается не по медицинским показаниям, а под давлением рекламы. При этом многие забывают, что каждый человек индивидуален, и некоторые процедуры могут не только не помочь, а даже навредить коже, несмотря на впечатляющий эффект вначале.

— Как часто вам приходится отказывать клиентам?

— Достаточно часто. Возможно, если бы я никогда не отказывала, уже жила бы в шикарном доме и ездила на машине стоимостью миллионов в двадцать. Но реальность такова: я не провожу процедуры без показаний. У любого вмешательства есть обратная сторона. Если процедура человеку не показана, значит, ее просто нельзя делать — независимо от трендов и маркетинга. Например, ПДРН: недавно эта процедура обрела очередную волну популярности. Ее активно продвигают за эффект сияющей кожи, выраженный лифтинг, свежесть, разглаживание морщин и прочее. Да, на первом этапе результат может быть впечатляющим.

— А что в реальности?

— У медали всегда есть оборотная сторона. Иммунный ответ может быть негативным, особенно при сочетании факторов риска, например, аутоиммунные заболевания и многое другое. Не все специалисты сегодня тщательно собирают анамнез и анализируют все показатели перед процедурами, а клиенты не всегда приходят с результатами анализов и вопросом: «Можно ли мне делать эту процедуру?».

Моя задача — чтобы каждая девушка смотрела в зеркало и видела себя, а не работу косметолога.



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ:

Поэтому задача косметолога — видеть глубже, буквально «насквозь», работать не с модой, а с истинной проблемой и реальными показаниями.

— На что, в первую очередь, нужно обращать внимание при выборе своего косметолога?

— На образование, а также на внешний вид и манеру общения: аккуратность, спокойствие, уверенность. Это отражение отношения к себе и к пациентам. Хороший специалист всегда задает вопросы и подробно объясняет свои решения.

— Что для вас ваша работа?

— Моя работа — самая важная часть жизни, ведь я помогаю людям. Что может быть ценнее этого?

— Наступает весна. Что бы вы хотели пожелать всем девушкам?

— Я бы хотела пожелать всему прекрасному полу нашей планеты, в любой непонятной ситуации выбирать себя.



Весна без стресса и диет:

ЕВГЕНИЯ АНАНЬЕВА О ТОМ, КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ

Весна ассоциируется с легкостью и обновлением, но часто вместо прилива энергии мы сталкиваемся с усталостью и тяжестью. Почему организм не «перезагружается» по календарю, и как помочь себе адаптироваться к сезону гармонично? **Клинический нутрициолог Евгения Ананьева отвечает на самые волнующие вопросы читательниц «Улыбнись, Ярославль» и объясняет, почему мягкая поддержка и забота о себе важнее жестких ограничений.**

— Евгения, весна у многих ассоциируется с легкостью и обновлением. Но часто реальность оказывается другой. Почему так происходит?

— Потому что тело живет не по календарю. Зима для организма — это всегда период адаптации: меньше света, больше стресса, напряженный ритм, накопленная усталость. И когда весна приходит резко, телу просто нужно время, чтобы перестроиться. Это абсолютно нормально.

— Многие женщины весной жалуются на усталость, отеки, ощущение тяжести. Это повод для беспокойства?

— В большинстве случаев — нет. Чаще всего это сигнал не о проблеме, а о том, что ресурс был израсходован за зиму. Организму нужно восстановление, а не жесткие меры. К сожалению, весенние ощущения часто воспринимают как «со мной что-то не так», хотя на самом деле это обычный этап перехода.

— Весна традиционно считается временем диет и «перезагрузки». Вы как врач поддерживаете такой подход?

— Я бы сказала иначе: весна — не про резкие ограничения. Это не лучшее время для строгих диет, детоксов и попыток резко переделать себя. Гораздо эффективнее мягкая поддержка: сон, регулярное питание, движение без фанатизма, внимание к своему состоянию. Тело гораздо лучше откликается на заботу, чем на давление.

— Получается, что отсутствие быстрого результата — это не всегда ошибка?

— Совершенно верно. Иногда лучший результат — это не снизившийся вес за неделю, а ощущение, что стало спокойнее, легче, появилось больше энергии. Когда восстанавливается внутренний баланс, внешние изменения приходят следом — естественно и без насилия над собой.

— Что бы вы посоветовали женщинам этой весной в первую очередь?

— Не торопить себя. Весна — это не экзамен на идеальность. Это время прислушаться к телу, вернуть контакт с собой и позволить изменениям происходить в своем ритме. Настоящее обновление всегда начинается изнутри.

— Можно ли сказать, что красота — это тоже про состояние, а не только про внешний уход?

— Абсолютно. Когда внутри спокойно, тело это показывает. Ни одна процедура не заменит ощущения внутреннего комфорта. А вот когда он появляется — все остальное начинает работать гораздо эффективнее.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ С МОЛОДОЙ ЗЕЛЕНЬЮ, ЛОСОСЕМ И ЦИТРУСОВОЙ НОТКОЙ

Весной организму чаще всего не нужно «чиститься». Ему важно восполнить ресурс — мягко, без крайностей. Этот салат как раз про это: легкий, теплый, насыщенный по вкусу и поддерживающий.

Ингредиенты (на 1 порцию):

- филе лосося или форели — 100–120 г
- микс молодой зелени (руккола, шпинат, салат)
- авокадо — ½
- огурец или молодой цукини — ½
- оливковое масло — 1 ст. л.
- сок лимона или апельсина — по вкусу
- соль, свежемолотый перец
- по желанию: несколько зерен граната или дольки апельсина

Как готовить:

- Рыбу быстро обжарить на сухой сковороде или запечь 8–10 минут — без лишнего масла.
- Зелень выложить в миску, добавить нарезанный авокадо и огурец.
- Смешать оливковое масло с цитрусовым соком, добавить соль и перец.
- Выложить теплую рыбу на салат, полить заправкой.
- При желании добавить немного граната или цитрусов — для весенней свежести.

КБЖУ на 200 г (пересчет пропорционально) ≈ 345–350 ккал

Количество:

Белки ~17 г

Жиры ~28 г

Углеводы ~6–7 г

КБЖУ на 100 г ≈ 170–175 ккал

Количество:

Белки ~8–9 г

Жиры ~14 г

Углеводы ~3–4 г

Эмоциональный интеллект — это стиль жизни

Мы привыкли делить эмоции на «хорошие» и «плохие». Злиться — некрасиво, грустить — неприлично, бояться — стыдно. А в идеале — вообще всегда улыбаться и быть на позитиве. Но так ли безобидна эта гонка за вечным счастьем? В новом номере «Улыбнись, Ярославль» **говорим с психологом Светланой Одинцовой о том, насколько важен развитый эмоциональный интеллект, как не потерять себя в мире навязанных эмоций и по-настоящему слышать самых близких людей.**



— Светлана, рады видеть вас снова на страницах журнала! В этом выпуске мы решили затронуть такую немаловажную тему, как эмоции. Давайте начнем с основ. Если попытаться объяснить максимально просто: какую роль играют эмоции в жизни человека?

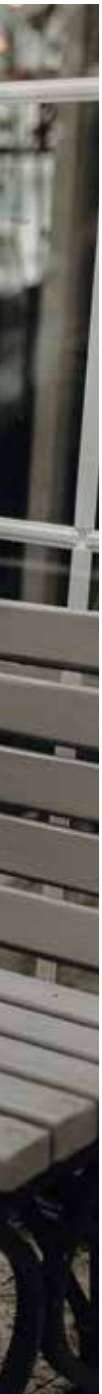
— Я тоже рада вновь появиться на страницах «Улыбнись». Отвечая на ваш вопрос, скажу: наши эмоции — это наш двигатель, без эмоций мы даже яблочко не скушаем. Эмоции отражают состояние и степень удовлетворенности наших потребностей, сигнализируют о тревоге, влияют на поведение и принятие решений, обеспечивают взаимопонимание, помогают распознать потребности собеседника и предупреждают агрессию. Наши эмоции — ценный инструмент для выживания, саморазвития и взаимодействия с миром. Умение осознавать, принимать и регулировать эмоции — ключевой навык для психологического благополучия и эффективной жизнедеятельности.

— Многие люди говорят: «Я просто злой/грустный», не вдаваясь в детали. А кто-то вообще не умеет показывать свои эмоции. Насколько важно различать оттенки, например, досаду, раздражение, гнев, ярость? Как этому можно научиться, и что это дает с точки зрения осознанности?

— Понимание наших эмоций — это навык, опирающийся на тело, мозг и социальный опыт. Его можно развивать через осознанность и рефлексию. Чтобы лучше различать эмоции, полезно регулярно задавать себе следующие вопросы: «Что я чувствую прямо сейчас?»,

называть эмоцию вслух или записывать, отслеживать телесные ощущения, обсуждать переживания с доверенными людьми, а при затруднениях работать с психотерапевтом.

С помощью такого подарка эволюции, как зеркальные нейроны, которые активизируются, когда мы наблюдаем действие или эмоцию другого человека и «имитируют» их в нашем мозге, мы учимся различать эмоции окружающих. Это создает ощущение «проживания» чужого состояния: наш мозг быстро оценивает эмоциональные сигналы (особенно угрозу) и запускает первичную реакцию, а затем анализирует контекст и помогает осознанно понять, что именно чувствует другой человек.



— Многие ученые называют эмоциональный интеллект жемчужиной современного мира, утверждая, что за людьми с развитым эмоциональным интеллектом — будущее. А что вы думаете об этом?

— Развитие эмоционального интеллекта критически важно, поскольку оно напрямую влияет на качество жизни во всех ключевых сферах — от личных отношений до карьеры и здоровья. Развитый эмоциональный интеллект помогает нам в коммуникации: мы считываем, как другой человек предпочитает общаться, подстраиваем свою манеру общения под его потребности, избегаем раздражения и непонимания. Эмоциональный интеллект превращает общение из «обмена репликами» в глубокий диалог, а конфликты — из разрушительных столкновений в возможность для роста.

— Светлана, как родителям помочь ребенку развить эмоциональный интеллект?

— Обеспечьте ребенку безопасное пространство, где он может свободно выражать эмоции. Проявляйте понимание, теплоту и эмпатию к его чувствам. Слушайте внимательно, уважайте эмоциональные потребности и помогайте находить здоровые способы выражения и регулирования эмоций. Разговаривайте о чувствах каждый день, не ждите «сильной реакции» (например, истерики), чтобы начать разговор — обсуждайте эмоции в спокойное время. Будьте ролевой моделью: дети часто копируют эмоциональные реакции и поведение взрослых. Проявляйте эмоциональную грамотность, умение регулировать свои чувства и эмпатию. Озвучивайте собственные эмоции: «Хотя я сейчас очень злюсь, что ты прогулял школу, но прежде всего мне грустно. Я переживаю за твое будущее».

— Какие главные ошибки мы совершаем, говоря «Не плачь» или «Злиться нехорошо»? Что говорить вместо этого?

— Фраза «Не плачь» — пример игнорирования или обесценивания эмоций ребенка, одна из самых распространенных ошибок в развитии эмоционального интеллекта. Ребенок начинает думать, что его эмоции не важны или неправильны, что может привести к трудностям в осознавании и выражении чувств, снижению уверенности в себе. Подавление эмоций может вызвать накопление сдержнных чувств, которые впоследствии проявляются частыми истериками, замкнутостью или агрессией.

Вместо «Не плачь» лучше сказать: «Я понимаю, тебе грустно. Давай подумаем, как сделать лучше». Признавайте чувства ребенка, даже если они кажутся незначительными: «Я вижу, ты расстроен». Помогайте найти решения, но не игнорируйте эмоции. Развитие эмоционального интеллекта — это не отдельные упражнения, а стиль жизни, атмосфера доверия и уважения к чувствам в семье.

— Сейчас много говорится о необходимости быть позитивным. Не приводит ли это к токсичной позитивности — отрицанию «негативных» эмоций? Почему так важно позволять себе грустить, злиться или бояться?

— Токсичная позитивность — это навязчивое стремление видеть и транслировать только «светлую сторону» любых событий, игнорируя реальные негативные эмоции. Ее суть — в обесценивании тяжелых переживаний под видом «позитивного мышления». Психологические последствия такого подхода: накопление невыраженных эмоций (что может перерасти в тревожность, депрессию, психосоматику), потеря контакта с собой (снижается способность распознавать и называть свои чувства), ощущение одиночества (если окружающие не принимают мою боль). Здоровый позитив признает весь спектр эмоций: «Да, сейчас тяжело, но я верю, что смогу с этим справиться». Он дополняет реальность, а не подменяет ее. Токсичный позитив же отрицает реальность: «Не обращай внимания, просто будь счастлив!» — и тем самым отрывает человека от истинных переживаний.

— Как избегать токсичной позитивности?

— Признавайте эмоции в себе, заменяйте шаблонные фразы на эмпатию. Не торопите процесс и не требуйте «быстрой радости». Делитесь не только успехами, но и трудностями. Обращайтесь за помощью к психологу, он поможет отличить здоровый оптимизм от токсичной позитивности.

ПРАКТИКА «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Она формирует умение направлять внимание на текущий момент, без оценки и тревоги о прошлом или будущем. Ее цель — не «остановить мысли», а заметить, где находится ваше сознание, и мягко вернуть его к реальности.

Остановитесь, сделайте три глубоких вдоха. Спросите себя: «Что я чувствую прямо сейчас? Где это ощущается в теле?» Дайте себе 10 секунд просто быть с этим ощущением, не пытаясь сразу решить проблему.

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

Марина Бауэр



Часто мы думаем, что сказка про Золушку заканчивается свадьбой. Но настоящая магия случается, когда женщина, уже состоявшаяся как руководитель, мама и супруга, решается надеть хрустальные туфельки… точнее, сценические, чтобы выйти на главную сцену города. **Марина Бауэр — та самая женщина, которая бросила вызов стереотипам и рутине.** *В нашем интервью — честный рассказ о том, как не перегореть между репетициями и работой, что делать, когда накрывает шок от победы, и почему после вручения короны самое большое счастье — это снять шпильки и надеть тапочки.*

САМО СОВЕРШЕНСТВО

— Марина, вы — успешный руководитель, жена и мама. Когда в голову приходит мысль добавить к этому списку еще и титул «Миссис Ярославль», это похоже на спонтанную авантюру или на холодный расчет по пунктам в ежедневнике?

— Знаете, это был совершенно взвешенный шаг. Для меня это не просто конкурс красоты, а миссия. Мне захотелось на собственном примере доказать: карьера и материнство — не взаимоисключающие понятия. Можно вести бизнес, воспитывать детей, оставаться женой и при этом выходить на сцену за своей мечтой. Это был осознанный вызов самой себе.

— Говорят, подготовка к конкурсу — это адский труд. Что далось тяжелее всего, а что, наоборот, легко вписалось в привычную колею?

— Самым сложным было не упасть духом. График репетиций дефиле оказался настолько плотным, что главной задачей было вовремя заметить тот момент, когда начинаешь выдыхаться, и не дать себе «перегореть». А вот что касается простоты… Наверное, легче всего давались те вещи, с которыми я сталкиваюсь каждый день по работе: организационные моменты, быстрое принятие решений, общение. Здесь я чувствовала себя как рыба в воде.

— Когда женщина решается на такой шаг, мнение семьи — это поддержка или скорее груз ответственности?

— Семья поддержала меня целиком и полностью, и это не просто слова. Это невероятно сплотило нас. Когда ты чувствуешь надежный тыл из самых близких людей, любая вершина становится покоримой. Поддержка семьи — это главный двигатель, без которого ничего бы не вышло.

— Кульминация. Сцена. Тишина. И вдруг объявляют ваше имя. Помните этот момент?

— О, это было что-то невероятное! Настоящий взрыв эмоций. Восторг и шок смешались в одну секунду. Осознание того, что все получилось, что этот путь пройден не зря, просто нахлынуло мощной волной. Это незабываемое чувство, когда твоя внутренняя энергия встречается с признанием извне.

— Победа многое меняет в жизни или просто становится красивой записью в резюме?

— Для меня эта победа — не просто строка. Это честное подтверждение того, что труд и вера в себя всегда приводят к успеху. И, знаете, это колоссальный эмоциональный допинг. После такого хочется жить еще активнее и двигаться к новым, более амбициозным вершинам.

— Ваш девиз звучит красиво: «Мои мечты реальны! Шаг за шагом...». Но если отвлечься от самой победы, какой из шагов на конкурсе вы считаете самым ценным приобретением?

— Самый важный шаг — это, без сомнения, преодоление страха сцены и подготовка к выступлению. Но еще важнее — я поняла, что нужно быть собой. Это дороже любой короны. Вера в себя и готовность действовать — вот фундамент, на котором строятся все достижения. Даже если бы я не победила, этот опыт научил меня не бояться быть уязвимой и настоящей.

— Сбылись ли ваши ожидания? Конкурс — это именно то, что вы себе представляли?

— Все прошло гораздо лучше, чем я могла представить! Конкурс пролетел на одном дыхании. Это было великолепное приключение, яркое и насыщенное, как вспышка.

— Помните, что вы сделали первым делом, как только закончился конкурс?

— *(Смеется.)* Честно? После окончания конкурса, в первую очередь, мне пришлось давать интервью на телевидении. Но в голове кружилась только одна мысль — скорее снять шпильки и переобуться в тапочки. Вот она — маленькая женская радость после большого триумфа.

— Теперь вы — «Миссис Ярославль 2026». Если коротко и емко: какое послание вы хотите отправить женщинам города?

— Девочки, верьте в себя и действуйте! Можно быть любимой мамой, прекрасной женой и счастливой женщиной одновременно. Не бойтесь мечтать, помните: вы достойны всего самого лучшего.

— И напоследок — о будущем. Что в списке целей у Марины Бауэр после такого звездного шага?

— Я чувствую в себе огромный ресурс и желание делиться им с другими. Хочу развивать социальные проекты, поддерживать тех женщин, которые только мечтают, но боятся изменить свою жизнь к лучшему. Мой опыт — лучшее доказательство того, что мечты реальны. Шаг за шагом.



Женский успех —

НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ, А ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ ВНУТРЕННЮЮ ОПОРУ



Каждая успешная женщина когда-то была на распутье: позволить сомнениям руководить своей жизнью или, вопреки стереотипам и внутренним ограничениям, выбрать путь устойчивого роста и гармонии с собой. Как **эксперт с многолетней практикой, Елена Лаврова заявляет: «Секрет блестящих результатов кроется не в удаче и не в идеальности, а в психологической зрелости, которую можно развивать шаг за шагом».** *Если вам откликаются эти слова — этот материал для вас.*

Я работаю для современных женщин, стремящихся к гармонии между карьерой, семьей и собой. Моя миссия — показать каждой, что путь к успеху начинается с бережного отношения к себе и формирования внутренней опоры. Вместе мы проанализируем ваши сильные стороны, определим зоны риска. Вы научитесь управлять трудностями и превращать страхи в ресурс. Уверенность и самоценность станут прочным фундаментом для осознанного выбора и радости. Баланс между личной и профессиональной жизнью станет реальностью, а не просто лозунгом.

Я считаю, что психологическая опора сегодня — новый мастхэв женщины XXI века. Мышление, привычки, социум и умение управлять внутренним состоянием — на этих столпах строится личная формула успеха и счастья. Это не врожденный дар, а путь, который можно пройти с поддержкой.

Моя миссия — показать каждой: путь к успеху начинается с бережного отношения к себе.

ЕЛЕНА ЛАВРОВА,
психолог для взрослых, клинический психолог, ведущая тренингов, женских групп, основатель психологической студии «Твой ресурс».

Щапова, 20
Подробнее обо мне — по qr-коду:

1. МЫШЛЕНИЕ: СЦЕНАРИЙ, КОТОРЫЙ ФОРМИРУЕТ РЕАЛЬНОСТЬ

Ваша жизнь — прямое отражение мыслей, а не только поступков. Многим знакомы внутренние убеждения:

- «Я недостаточно хороша»,
- «Мне нужно быть идеальной»,
- «Лучше не выделяться»,
- «У других получается, у меня — вряд ли».

Эти установки — не факты, а лишь гипотезы, сформированные прошлым опытом. Специализированная работа с мышлением помогает снять оковы тревожности, перестать ждать мифической «идеальной готовности» и действовать уже сейчас.

2. УВЕРЕННОСТЬ КАК НАВЫК, А НЕ ВРОЖДЕННЫЙ ТАЛАНТ

Уверенность — это «мышца», которую можно тренировать. Настоящие достижения рождаются не от отсутствия страха, а от умения быть с ним «на одной волне», идти вперед несмотря на сомнения. На сессиях вы научитесь не бороться с собой, а превращать страх в топливо для перемен.

3. МОТИВАЦИЯ: ОТ «НАДО» К ВНУТРЕННЕМУ «ХОЧУ!»

Внешняя мотивация — признание, статус, деньги — слишком хрупкая основа, которая часто приводит к выгоранию. Истинная энергия рождается, когда миссия совпадает с внутренними ценностями:

- финансовая независимость,
- вклад в будущее детей,
- ощущение собственной значимости,
- вклад в этот мир.

Долгосрочные результаты приходят к тем, кто действует изнутри, а не ради галочки для других.

4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ВАШ НЕВИДИМЫЙ КАПИТАЛ

Чем выше ваш EQ, тем легче осознавать эмоции, управлять ими и строить глубокие отношения. Женщины-гиперэмпаты часто забывают о себе ради других. На консультациях мы учимся ставить чувства на службу личному благополучию, а не выгоранию.

5. ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ — ПУТЬ К РЕАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ

Женщин часто воспитывают быть «удобными» для всех и всего. Но успех и счастье растут там, где вы умеете говорить «нет», отсеиваете чужие ожидания и не тратите силы на избыточную лояльность. Уважение к себе — это зрелость, а не эгоизм.

6. ОКРУЖЕНИЕ: КТО РЯДОМ — ТОТ И ТЫ

Ваши амбиции и самооценка крепнут, когда вы в кругу единомышленников и наставников, которые поддерживают. Профессиональные успехи невозможны в поле критики, обесценивания и страха. Вместе мы учимся формировать то окружение, где хочется расти и сворачивать горы.

7. САМОСОСТРАДАНИЕ: ПУТЬ ЗРЕЛЫХ ЛИДЕРОВ И ЖЕНЩИН В РЕСУРСЕ

Строгая самокритика вредит больше, чем ошибки. Практика бережности к себе дает крылья даже тогда, когда кажется, что они сломаны. «Что мне сейчас нужно?» — именно этот вопрос я призываю вас задавать себе в рискованные моменты, и этот навык мы целенаправленно развиваем на сеансах.

8. САМОЦЕННОСТЬ — ФУНДАМЕНТ, БЕЗ КОТОРОГО НЕТ НИ СЧАСТЬЯ, НИ ПОЛЬЗЫ

Постоянное сравнение себя с другими, страх проявлять достижения, привычка концентрироваться на промахах — вот что препятствует по-настоящему значимым свершениям. Ответ начинается с себя: «Я достаточно хороша, чтобы быть яркой, свободной и успешной».

ПРОСТОЙ СТАРТ — ПУТЬ К БОЛЬШИМ ПЕРЕМЕНАМ: техники самопомощи

«5 минут старта»

Когда не хочется ничего делать — пообещайте себе попробовать хотя бы 5 минут. Часто именно через действие рождается новая волна сил.

«Стоп и назови эмоцию»

В стрессовой ситуации остановитесь. Почувствуйте эмоцию, определите место ее в теле и спросите себя: «О чем эта эмоция?». Вы увидите, осознанная эмоция перестает управлять вами.

Осознанное признание успехов

Завершая день, фиксируйте три достижения, даже если они небольшие. Это поможет держать фокус на «я могу».

Моя поддержка — ваш ресурс

В самые важные, сложные, переломные моменты жизни я буду тем самым человеком, который верит и поддерживает, помогает не свернуть с выбранного пути и идти к своим мечтам чуть смелее и намного счастливее.

Успех — это не удача, а осознанный выбор. Пусть этот выбор будет вашим.

Indiba Elite NS:

СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ, ЗА КОТОРЫМ ЕДУТ В ЯРОСЛАВЛЬ ДАЖЕ ИЗ СТОЛИЦЫ

В мире эстетической медицины редко появляются технологии, ради которых действительно стоит выстраивать маршруты. Но именно так сложилась судьба испанского аппарата Indiba Elite NS в нашем городе. Пока столичные модницы ищут в навигаторе его локацию, мы с вами можем попасть на процедуру, проехав всего пару остановок на такси. Все просто и одновременно сенсационно: **на данный момент это единственный аппарат в Ярославле, и он уже ждет вас в центре современной косметологии I'LIVA.**



ПОЧЕМУ INDIBA ELITE NS — ГЛАВНЫЙ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ ЭКСКЛЮЗИВ ЯРОСЛАВЛЯ?

Если вы следите за мировыми трендами в омоложении, то наверняка знаете: созданный в Испании, Indiba — это не очередной «аппарат с насадками». Это технология с доказанной эффективностью, которую обожают пластические хирурги и их пациенты по всему миру. Но главное, что отличает Indiba от всего, что вы пробовали раньше — это абсолютный комфорт.

НИКАКОЙ БОЛИ. НИКАКОГО КРАСНОГО ЛИЦА. НИКАКОГО «ВЫХОДНОГО» ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ.

Классический подход к омоложению часто напоминает подвиг: нужно терпеть боль, маскировать синяки тональным кремом и отпрашиваться с работы, чтобы «отлежаться». С Indiba Elite NS все иначе.

Процедура настолько физиологична и безопасна, что многие описывают ее как приятное тепло, глубоко прогревающее ткани. Это не больно, не страшно и не требует анестезии. Более того — у нее нулевой период реабилитации. Вы можете прийти на процедуру в обеденный перерыв, а через час уже вернуться в офис со свежим лицом и без намека на вмешательство. Никаких покраснений, шелушений или отеков. Только внутреннее обновление, которое будет заметно окружающим уже после пары сеансов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
Л041-01132-76/03863016 ОТ 28.11.2025 ГОДА.



КАК РАБОТАЕТ INDIBA ELITE NS?

Секрет аппарата кроется в уникальной частоте 448 кГц, которая восстанавливает потенциал клеток — именно тот заряд, который был у нас в молодости. Проще говоря, Indiba заставляет ваши собственные клетки работать так, как они работали 5, 10 или 15 лет назад.

Благодаря этому запускаются мощные процессы регенерации:

- Лифтинг и контур лица без филлеров и скальпеля: подтягивается овал, уходят брыли, разглаживаются носогубные складки.
- Борьба с целлюлитом и локальными жировыми отложениями: кожа на теле становится упругой и подтянутой.
- Лечение рубцов и купероза: аппарат мягко восстанавливает микроциркуляцию и запускает заживление.
- Реабилитация после пластических операций: это отдельная гордость технологии. Indiba Elite NS в разы сокращает отеки и гематомы после липосакции, блефаропластики или абдоминопластики. Также аппарат хорош после круговой подтяжки лица. Именно поэтому в I'LIVA нередко приезжают пациенты после операций, чтобы восстановиться быстрее и качественнее.



СПА-ПРОЦЕДУРА С ЭФФЕКТОМ ПЛАСТИКИ

В центре современной косметологии I'LIVA процедуру на Indiba Elite NS проводят специалисты, прошедшие обучение у официальных представителей технологии. Это не просто «прогрев» — это глубокая работа с тканями, направленная на долгосрочный результат.

Кстати, о результате. Сарафанное радио работает безотказно, наслушавшись восторженных отзывов, в I'LIVA специально приезжают гости из Москвы и других крупных городов. Ведь в столице на эту процедуру нужно записываться за месяц и платить в два раза больше. А здесь можно совместить приятное с полезным: прогуляться по живописному центру Ярославля и вернуть своей коже тонус.

INDIBA ELITE NS — КОГДА ХОЧЕТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ ДОРОГО, НО НЕ ХОЧЕТСЯ ТЕРПЕТЬ

Если вы ищете способ освежить внешность, убрать возрастные изменения или быстро восстановиться после операции без рисков и простоев — вам точно стоит познакомиться с Indiba Elite NS поближе.

В I'LIVA вас ждут, чтобы доказать, уникальное не всегда находится за сотни километров. Иногда оно прямо здесь — единственное в городе, безопасное и невероятно эффективное.

I'LIVA

Центр современной косметологии **I'LIVA**

Лисицына, 57 *(ЖК «Династия»)*
@iliva.yar

Екатерина Панфилова

Преобразить квартиру за два дня, уложиться в бюджет без потерь и никаких скучных интерьеров — это к Екатерине Панфиловой, инвест-дизайнеру и хоумстейджеру. В этом выпуске она рассказывает, как подготовить жилье к продаже или аренде и не разориться на ремонте, как сэкономить на деталях интерьера и получить «конфетку». **Ее объекты снимают моментально, а проекты вдохновляют.** *Если вы любите дизайн, ремонт и просто эстетику вокруг себя — этот материал для вас.*



— Екатерина, расскажите, как вы пришли к профессии инвестиционного дизайнера и хоумстейджера? Что вдохновило вас выбрать именно эту сферу?

— В профессию инвестиционного дизайна и хоумстейджинга я пришла не случайно. С самого раннего возраста мои родители приобщали меня к ремонту, так как самостоятельно занимались этим в нашей квартире, а потом и в доме. От мамы я переняла чувство прекрасного в интерьере, а от папы — понимание, как все можно сделать своими руками. И главное — как сделать это недорого. Уже во взрослом возрасте, после получения образования по совсем другой специальности, я поняла, что все-таки хочу связать свою жизнь с дизайном.

— В чем различие между инвест-дизайнером, хоумстейджером и дизайнером интерьеров?

— Дизайнер интерьеров разрабатывает проект для самих собственников и ориентируется на их пожелания, создавая комфортное жилье для жизни. Инвест-дизайнер работает с объектами, которые были приобретены для перепродажи или сдачи в аренду — долгосрочную или посуточную. Задачи хоумстейджера, по сути, совпадают с целями инвест-дизайнера. Инвест-дизайнер создает проект, который будет привлекателен широкой целевой аудитории и при этом выгодно выделяться на рынке, не требуя необоснованных вложений. Хоумстейджер обычно работает уже с готовой недвижимостью (в основном со вторичным жильем), придавая ей новый вид и делая ее более конкурентоспособной.

Также инвест-дизайнер берет на себя весь процесс подбора, закупок, логистики и координации, что значительно экономит время собственника и позволяет ему не выпадать из своих основных дел и бизнеса.



— Получается, вы работаете только с коммерчески ориентированными проектами. Самое быстрое, что у вас получилось подготовить квартиру к сдаче?

— Самый быстрый проект — это выездное декорирование квартиры для посуточной аренды. Один вечер я посвятила подготовке и заказу всего необходимого на маркетплейсах, а на следующий день, когда все приехало, занялась декором и организовала фотосессию.

— С кем, помимо собственников жилья, вы сотрудничаете в своей деятельности?

— Я работаю с риэлторами и застройщиками частных и многоквартирных домов (создаю шоурумы), а также с арендаторами коммерческой недвижимости, инвесторами, флиперами и просто людьми, которые купили жилье и хотят на нем зарабатывать. Среди моих клиентов немало бизнесов (например, кабинеты в сфере услуг), которым требуется обновить интерьер с минимальным бюджетом и выделиться среди конкурентов.

— Допустим, у меня есть квартира, которую я хочу сделать коммерчески привлекательной. Как понять, в какую сумму это обойдется?

— Бюджет каждого проекта индивидуален и рассчитывается отдельно. Все нюансы и условия мы обсуждаем на бесплатной первичной консультации.

— Какие основные услуги вы предлагаете своим клиентам в рамках хоумстейджинга и инвестиционного ремонта?

— Основная услуга по хоумстейджингу — это декорирование недвижимости перед сдачей или продажей. В инвестремонте чаще всего заказывают комплексную услугу «под ключ»: от состояния бетона, white-box или ремонта от застройщика до готового объекта. Для каждой недвижимости предусмотрено много сопутствующих услуг: от двухчасовой консультации по анализу объекта до финальной интерьерной фотосессии.

— Какие направления в дизайне интерьера вы внедряете в свои проекты, чтобы сделать недвижимость более привлекательной для покупателей и арендаторов?

— Я не стремлюсь строго следовать трендам. Напротив, мне нравится привносить в проекты что-то «забытое старое». Обожаю стиль эклектики, который совмещает разные элементы — например, сочетание бетонного потолка и классических резных плинтусов в одной комнате.

— Екатерина, поделитесь секретом: как оптимизировать бюджет, не теряя качества и эстетики?

— Секретов множество, и многие из них рождаются по ходу реализации проекта. Главный лайфхак — деньги должны работать на впечатление и ликвидность. Например, я часто заказываю освещение и декор с китайских площадок, что позволяет существенно экономить бюджет заказчика.

— Вы говорите, что инвест-ремонт значительно выгоднее, чем ремонт «для себя». О каких цифрах идет речь?

— Конкретные суммы назвать невозможно — все очень зависит от проекта и времени закупок. Проекты, реализованные полгода назад, уже сейчас стали дороже минимум на 20%. В целом, бюджет в инвест-дизайне всегда будет существенно ниже, чем в ремонте для себя, потому что специалист постоянно мониторит цены, ищет лучшие варианты и не выбирает решения, которые потом никогда не окупятся.

— В вашем портфолио есть проект, который запомнится навсегда?

— Да, есть такой проект — квартира-студия «Вилла на Бали», реализованная всего за два месяца и с очень адекватным бюджетом. Хотя она получилась очень светлой, однотонной и природной — не самый любимый мной стиль, квартира отлично сдается в посуточную аренду, несмотря на большую конкуренцию. Особенно радуют позитивные отзывы арендаторов — это очень вдохновляет!

— Екатерина, поделитесь рабочими планами на ближайшее будущее.

— Сейчас у меня в работе несколько крупных проектов по подготовке квартир «с бетона», которые скоро появятся на рынке посуточной и долгосрочной аренды Ярославля. Одна из главных задач — развитие туристического рынка Ярославля и Золотого кольца, чтобы гости могли арендовать действительно лучшие варианты жилья и увозили из нашего региона яркие, приятные впечатления!

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

Анастасия Бурбах:

СОЗДАВАТЬ ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ СЧАСТЬЯ ДРУГИХ — ВОТ НАСТОЯЩЕЕ ВДОХНОВЕНИЕ

Говорят, что настоящий дизайнер не украшает пространство, а освобождает его. Анастасия Бурбах пошла дальше: она освобождает людей от страха перед ремонтом. **Ее студия работает так, что клиенту остается только наслаждаться процессом.** *Как команде удается сохранять баланс между эстетикой и функциональностью, почему архитектура — это философия, а не просто чертежи, и что общего у дизайна интерьеров с ростом человека? Читайте в интервью журнала «Улыбнись, Ярославль» — про воздух, свободу и дом, который становится продолжением вашей личности.*

— Анастасия, как вы пришли в профессию?

— Мой путь в дизайн интерьеров начался с пяти лет архитектурного образования, которое стало не просто базой, а философией подхода к пространству. Архитектура научила меня системному мышлению, умению видеть не отдельные комнаты, а целостный организм пространства. Конечно же, понимать взаимосвязь конструкций, инженерии и эстетики, работать с объемом, соблюдать строительные нормы и создавать рабочие чертежи.

Если быть честной, архитектура, безусловно, дала мне трамплин для дальнейшего развития, но на время и отбила желание — я перегорела. Несколько лет поисков себя в самых разных сферах… В итоге жизнь сложилась так, что профессия вновь нашла меня и вернула в поток творчества.

— Как это было?

— Одна моя знакомая обратилась ко мне за визуализацией, в итоге мы сделали весь проект вместе, а затем она порекомендовала меня своим знакомым, а те — своим. Так начался нескончаемый поток проектов. Я росла как профессионал и открыла свою студию по дизайну интерьеров. Моя команда состоит из визуализатора, чертежника, комплектатора и меня — как идейного вдохновителя и создателя концепций. Каждый очень важен, мы дополняем друг друга, как пазлы.

— Расскажите о вашей философии и подходе.

— Наши интерьеры — про воздух, свободу, отражение характера и привычек заказчика, поэтому в них удобно жить и работать. Мы работаем с объемами, распределяем зоны, учитываем маршруты движения по дому, выстраиваем композиции мебели и декора. Для меня крайне важна уникальность каждого проекта, поэтому я нахожусь в постоянном поиске необычных решений и предметов, которые подчеркнут индивидуальность клиента.

— В чем заключаются ваши принципы общения с клиентом? Как понять его потребности, чтобы ожидания совпали с реальностью?

— Наши принципы просты: слушать, а не просто слышать — уметь распознавать скрытые потребности за словами; образовывать, а не навязывать — объяснять, почему те или иные решения не сработают; быть гибкими, но принципиальными — идти на компромиссы, но не в ущерб функциональности; документировать все — от устных договоренностей до изменений в проекте; строить долгосрочные отношения. Лучшая рекомендация — довольный клиент, который возвращается за следующим проектом.



В нашей студии мы придерживаемся принципа: «Дизайн — это не про наши вкусы, а про жизнь клиента». Наша задача — стать переводчиками между мечтами заказчика и техническими возможностями, между эстетическими предпочтениями и функциональными требованиями.

— Как строится ваша работа?

— Для начала всегда бесплатный созвон. Выясняем, подходим ли мы друг другу, оцениваем тип помещения, бюджет и стиль. Если общие точки найдены, дальше следует глубокое интервью: встреча на объекте или онлайн. Мы задаем такие вопросы, как: «Расскажите о вашем обычном дне от пробуждения до сна?», «Какие ритуалы или традиции важны для вашей семьи?», «Принимаете ли гостей? Смотрите ТВ? Работаете дома?».

Важны и моменты замеров и наблюдений: мы узнаем рост всех членов семьи, особенности здоровья (аллергии, проблемы со спиной), есть ли питомцы (размер, привычки, потребности). Это позволяет максимально полно подойти к решению поставленных задач.

— Тогда о задачах: какие функции вы берете на себя в процессе ремонта? Часто люди думают, что дизайн-проект — это просто красивые картинки.

— Мы берем на себя всю ответственность за процесс, чтобы клиент мог заниматься своей жизнью, работой, семьей, и просто наслаждаться преображением своего пространства. Потому что ремонт должен быть не испытанием, а увлекательным путешествием к дому мечты.

В нашу работу входит: папка с проектной документацией, 3D-визуализации всех помещений, физические образцы всех выбранных материалов, выезды вместе с клиентами и подбор внутри проекта, спецификации с артикулами и ценами, закупка отделочных материалов, а также психологическая поддержка на протяжении ремонта и полное соответствие проекта.

— Анастасия, как вы относитесь к трендам в дизайне?

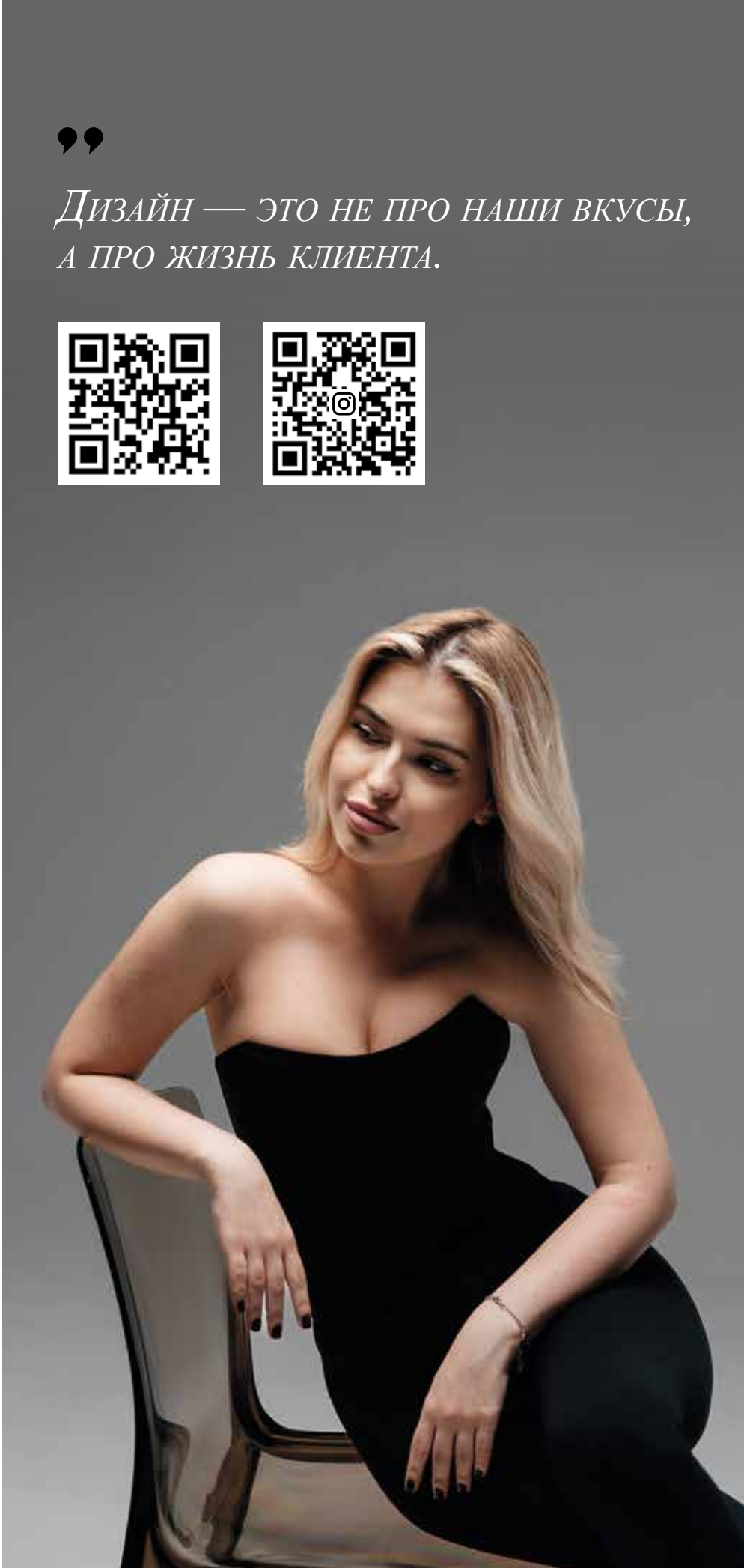
— Я отношусь к трендам в дизайне как моряк к волнам: надо знать их природу, уметь использовать, но не позволять уносить себя в неизвестном направлении. Тренды — это инструмент, а не диктатор. Главное, чтобы дизайн рассказывал вашу внутреннюю суть: кто вы? О чем вы? Про что ваш дом?

— В потоке разнообразных проектов важно не потерять себя. Как вы восстанавливаете творческую энергию? Что вас вдохновляет в работе?

— Я использую метафору — творчество как батарейка. Энергия тратится на проектную работу, решение задач, общение с клиентами, и «перезаряжается» через вдохновение, отдых, новые впечатления. Ключ — баланс между ними. Мне помогают написание картин, медитации, книги, спорт, а обязательной перезагрузкой становятся поездки в новые места, чтобы сменить картинку за окном. Я также увлекаюсь искусством и изучением новых программ.

Самое главное: помню, что творческая энергия — это не ресурс, который заканчивается, а мышца, которую можно тренировать. Как и любая мышца, она иногда устает, но после отдыха становится сильнее. Каждый новый проект, каждая встреча с клиентом, каждое преображенное пространство — это не только работа, но и возможность зарядиться новой энергией. Создавать пространства для счастья других — вот настоящее вдохновение.

Дизайн — это не про наши вкусы, а про жизнь клиента.



*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

Кирилл Спиридонов

«ПЕРЕЗАГРУЖАЕТ» ЛЕГЕНДАРНУЮ ФАБРИКУ

Москва и Питер уже давно превратили свои заводы в модные лофты и арт-кластеры. Ярославль не просто догоняет тренд — он создает свой уникальный сценарий. **В центре событий — легендарный «Красный Перекоп» и наш сегодняшний герой Кирилл Спиридонов.** *Он признается честно: все дело в любви к родному району, где каждый кирпич пропитан историей. Как из промышленных стен сделать точку притяжения туристов, почему в подобных проектах необходим современный подход и когда ждать полноценного открытия — в нашем интервью.*



— Кирилл, тебе снова не сидится на месте. Твоя персона задействована в проекте «Фабрика. Арт-пространство». Как ты здесь оказался?

— Привет! Да, снова очередная авантюра и мое вечное «шило в одном месте». На самом деле, это длинная история, связанная не только с этим местом, а с фабрикой «Красный Перекоп» в целом.

— В чем заключается основной посыл этого проекта? Каковы его задачи и цели?

— Ни для кого не секрет, что сейчас в Москве, Петербурге, а также в других городах страны очень актуальна тема индустриальной промышленности и туризма. Многие фабрики переоборудуют под арт-пространства, апартаменты, создают творческие мастерские и студии. Также открываются рестораны и музеи, что превращает это место в точку притяжения для жителей и туристов. Как я люблю говорить, «Все давно придумано за нас!». Нам остается лишь перенимать опыт больших городов и пробовать создавать что-то подобное у себя. Фабрики — это, без преувеличения, мощь и история, уходящая на 300 лет назад! «Красный Перекоп» — достояние Ярославской области, которое требует нового дыхания, новых сил и новых людей. Поэтому мы здесь.

— В чем заключается твоя роль?

— Я, на самом деле, связан с фабрикой очень давно, как и с районом «Красный Перекоп». Я здесь живу, здесь живут мои родители и родственники. Уже не одно поколение нашей семьи работает на фабрике. Я не понаслышке знаю, как она устроена, через что ей пришлось пройти, и отчасти считаю, что для меня это не только возможность создания бизнеса, но и миссия: сохранить память о фабрике, ее людях и дать ей возможность развиваться дальше. Когда я морально был готов и созрел, я пришел работать сюда.

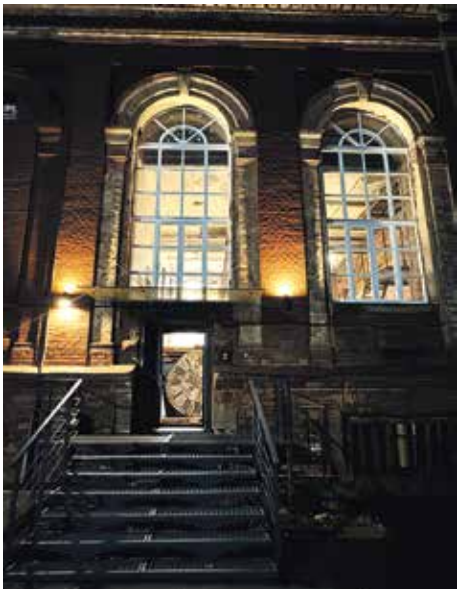


Без истории не может быть будущего!

— Кирилл, почему именно фабрика «Красный Перекоп»? Каков ее потенциал?

— Потенциал огромный! Сейчас мы занимаемся не только арт-пространством, но и реновацией фабрики, созданием рабочих мест и работой с арендаторами. А их здесь очень много. Многие в городе думают, что фабрика уже давно закрыта, но это не так — по сей день здесь трудится много людей. Мы работаем напрямую с арендаторами, помогаем им развивать





свой бизнес в стенах фабрики. У нас есть социальные проекты, например, Федерация роликов, где тренируется множество детей. Есть ремесленники, гончарные мастерские, швейные производства и многие другие, с кем мы сотрудничаем. И конечно, это создание точки притяжения и отдыха — арт-пространство «Фабрика».

— Какие активности уже функционируют в «Фабрике», а что в ближайших планах?

— На данный момент наша задача — доделать музей-выставку, посвященную фабрике «Красный Перекоп», Валентине Терешковой и людям, которые много лет, из поколения в поколение, работали здесь. Далее мы развиваем арт-пространство «Фабрика», где уже проводятся и будут проводиться массовые мероприятия — ярмарки, мастер-классы, тренинги, творческие вечера и так далее. Работы еще много, но мы стараемся все успеть и, летом запуститься на все 100%.



— С какими главными вызовами вы столкнулись, открывая арт-пространство в таком формате?

— Проблем, на самом деле, не так много. Во-первых, это, конечно, финансовые вложения. Площади большие, фабрика построена более 300 лет назад, многое со временем приходит в негодность, нужны современные решения — этим и занимаемся. Во-вторых, важно, как реагируют жители на изменения. У многих коренных жителей Перекопа кто-то из семьи работал на фабрике, и они чувствуют свою причастность к большой истории. Поэтому все очень переживают, чтобы эту историю не загубили и не забыли тех, кто ее создавал. Мы ценим людей и хотим, чтобы старшее поколение понимало: мы, как и раньше, хотим лучшего для фабрики и района Перекоп.

— Получается, любой желающий может арендовать пространство и организовать на его территории свое мероприятие?

— Конечно! Каждый может связаться с нами и совместно организовать что-то интересное и полезное для людей внутри фабрики. Мы открыты для партнерства. Также в планах, как я уже говорил, расширение возможностей: открытие студий, арт-пространств, возможно, даже спортивного зала — площади фабрики это позволяют. Все это будет работать на то, чтобы «Фабрика» жила и развивалась. Это наша большая история, которую мы хотим сохранить, рассказывать о ней и



делать фабрику местом притяжения горожан и туристов.

— Есть понимание будущего этого проекта или пока что далеко не загадываешь?

— Пока наша цель — до лета завершить основные ремонтные работы и начать строить программу деятельности на 2026–2027 годы.

Тел.: 8 (901) 486-90-85
99-89-07

Эстетическая реставрация зубов после ортодонтического лечения — ФИНАЛЬНЫЙ, КРАСИВЫЙ И ВАЖНЫЙ ЭТАП



Многие пациенты искренне верят, что после снятия брекетов самый важный этап уже позади, а впереди — только наслаждение ровными зубами. Но настоящая эстетика и красота улыбки рождаются не только на уровне идеальной линии, созданной ортодонтом. Как **опытный врач-гигиенист и специалист по реставрации зубов в центре «Кит», Валерия Витальевна Алексеева уверена: если ортодонтия — это каркас, то реставрация — тот самый финальный штрих, который превращает хорошую работу в совершенство.**

— Валерия Витальевна, почему реставрация так важна после ортодонтии?

— Представьте, что вы выровняли старинный, искривленный забор. Все стало симметрично, но на фоне гармонии видны старые трещины, пятна, разная высота и ширина досок. С зубами похожая история. После снятия брекетов становятся видны нюансы: небольшие щели, скошенные края, пятна деминерализации, которые были скрыты дугами и замочками. В некоторых случаях проблемные моменты могли быть у пациента всегда — это особенности формы и размера отдельных зубов, последствия повреждений, пломб, старых реставраций.

— Какие основные плюсы реставрации зубов?

— Реставрация не только дарит эстетическое совершенство, но и возвращает зубам правильную форму и полноценную функцию: исправляет клиновидные,

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

№ЛО41-01132-76/00643627 ОТ 14 МАРТА 2023 ГОДА

ТРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТА ОТ ВАЛЕРИИ ВИТАЛЬЕВНЫ АЛЕКСЕЕВОЙ

- Не спешите отказываться от ретейнеров! Они фиксируют достигнутый ортодонтом результат, и реставрация не заменяет ретенционный период. Всегда следуйте рекомендациям врача.
- Обязательно пройдите профессиональную гигиену и реминерализацию (укрепление) — эмали важно восстановиться после ортодонтической нагрузки.
- Запишитесь на консультацию по реставрации зубов — даже если вы довольны результатом в зеркале. Только экспертное мнение позволит выявить скрытые риски и получить рекомендации на долгие годы.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ЧЕК-ЛИСТ ПОСЛЕ СНЯТИЯ БРЕКЕТОВ:

- Установка ретейнеров и изготовление ретенционных кап;
- Профессиональная чистка и реминерализация эмали;
- Консультация у стоматолога-реставратора для финального эстетического плана;
- При необходимости — лечение кариеса, смена пломб;
- Финальная реставрация (виниры, наращивание);
- Регулярное наблюдение, уход и контроль ортодонта.

Ваш следующий шаг — сделать идеальную улыбку совершенной!

Доверьте завершающий этап реставрации профессионалу.



слишком короткие или узкие зубы, корректирует эстетические несоответствия — маленькие резцы, щели, изменение цвета эмали, пятна. Она восстанавливает гладкость и целостность края, защищает и укрепляет эмаль после длительного ортодонтического стресса.

— Когда стоит задуматься о реставрации?

— Лучшее время — еще до начала ортодонтического лечения. Современный протокол — это единство работы ортодонта и реставратора в одной команде: вместе специалисты видят конечную цель и грамотно планируют малейшие нюансы результата. Иногда именно ортодонт заранее создает пространство для будущих виниров или художественной реставрации. Такой союз гарантирует эстетическое и функциональное совершенство улыбки.

— Как выбрать подходящий вариант реставрации?

— Я рекомендую выбирать способ реставрации совместно с врачом после тщательного анализа анатомии, цвета и симметрии, всегда с применением фотопротокола. Я выполняю композитные реставрации (художественное наращивание) — это быстрый, деликатный способ скорректировать форму и длину, убрать мелкие трещины и пятна, изменить цвет зубов.

— Что особенно важно после снятия брекетов?

— Терпение и грамотное сопровождение на финишной прямой. Пациент уже прошел долгий путь. Теперь главное — завершающий этап.

В клинике «Кит» используется четкий алгоритм взаимодействия врачей для реализации этого важного момента. Многие пациенты после ортодонтического лечения мечтают о белоснежной улыбке — это тоже учитывается при планировании, и мы подбираем оптимальный способ профессионального отбеливания зубов.

— Эстетика важна, но ключ к настоящему комфорту — грамотная анатомия и здоровое функционирование зубов.

— Правильно восстановленные контактные пункты препятствуют застреванию пищи и развитию кариеса. Форма жевательных зубов — гарантия эффективного пережевывания и защиты челюстного сустава. Даже небольшая коррекция длины передних зубов может заметно улучшить дикцию и артикуляцию.

Подписывайтесь на аккаунт Валерии Витальевны и стоматологического центра «Кит».

ВАЛЕРИЯ ВИТАЛЬЕВНА

КИТ

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

Весной солнце кажется мягким: нет жары, нет ощущения, что «печет». Но именно в это время кожа получает активную дозу UVA-лучей — тех, что проникают вглубь. Они разрушают коллаген, запускают пигментацию и ускоряют возрастные изменения. И да, они действуют даже в пасмурные дни и по дороге «дом — машина — офис». Вот почему **весеннее солнце старит сильнее летнего. Как с этим быть, подскажет Кристина Рогозина, эксперт в корейской косметике и основательница магазина Ulitkashop.ru**



SPF ВЕСНОЙ: незаметная, но обязательная защита для вашей кожи

После зимы кожа особенно уязвима: защитный барьер ослаблен, чувствительность выше, а солнце начинает работать активно и без предупреждений. Поэтому весной фотостарение часто идет быстрее, чем летом, когда мы хотя бы осознанно защищаемся.

Здесь важно не просто «вспомнить про SPF», а выбрать такой, который реально будет использоваться каждый день: без белых следов, липкости и ощущения маски.

Поэтому мы часто рекомендуем Mary&May Sun Cream SPF50+ PA++++.

Он защищает от UVA и UVB, но ощущается как комфортный дневной крем: спокойно держится весь день, хорошо ведет себя под макияжем, подходит чувствительной коже и не конфликтует с уходом.

Это SPF для города и весны, когда солнце уже работает, а кожа еще не успела адаптироваться.



ТА САМАЯ ЗАЩИТА, О КОТОРОЙ НЕ ХОЧЕТСЯ ЗАБЫВАТЬ

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

Новый код роскоши:

ПОЧЕМУ ВРЕМЯ — САМАЯ СТАТУСНАЯ ВАЛЮТА

Если раньше статус определялся количеством вещей — от логотипов на сумках до мощности автомобиля, то сегодня элита сменила кодекс. Теперь **главный признак успеха — не то, что у тебя есть, а как ты распоряжаешься самым невосполнимым ресурсом — временем.**



Помните: ваше время — это ваша жизнь. И то, как вы ее тратите, — самая честная валюта вашего успеха.

Роскошь больше не в том, чтобы купить часы за полмиллиона, она — в том, чтобы не смотреть на них. Когда ваш день не разорван на бесконечные встречи, когда вы не хватаетесь за телефон каждые три минуты, когда у вас есть пространство для неспешного завтрака с близкими или для часа тишины с книгой — вот истинный шик современности.

Я вижу это в своей практике: успешные люди все чаще приходят не с запросом «Как заработать больше?», а с вопросом «Как вернуть себе время?». Они понимают — это единственная валюта, которую нельзя взять в кредит, накопить или инвестировать в классическом смысле. Ее можно только грамотно распределить.

ОСОЗНАННЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ — НОВЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ МАРКЕР. ОН ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО ВЫ:

- умеете говорить «нет» тому, что истощает;
- цените свое внимание и оберегаете его от информационного шума;
- выстроили жизнь вокруг собственных ценностей, а не чужих ожиданий;
- позволяете себе «ничегонеделание» — ту самую созерцательную паузу, в которой рождаются лучшие идеи.

Это не про продуктивность в стиле «успеть сделать все». Это про осмысленность — сделать главное и сделать это с полным присутствием.

Так что в следующий раз, когда захотите оценить чью-то жизнь, обратите внимание не на бренд одежды вашего собеседника, а на качество его присутствия. Спокойный, внимательный, неспешный человек, владеющий своим временем — вот новый аристократ. Его роскошь нематериальна, но ее невозможно не заметить.

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



ОТКРЫТИЕ ПЕРВОГО КРЫТОГО КАРТИНГА В ЯРОСЛАВЛЕ

В День святого Валентина влюбленные в скорость отмечали свой праздник: **долгожданное открытие новой точки драйва и адреналина на карте города.**

Первый крытый картинг-центр распахнул свои двери. Теперь никакой зависимости от погоды, снега или дождя — адреналин доступен 365 дней в году.

Генеральный партнер открытия, «Хинкали бистро», разыграл два сертификата на 3000 рублей, а затем случилось настоящее предложение руки и сердца — прямо в реальном времени! Кажется, это отличный знак для старта проекта. Что ожидает каждого посетителя? Современная трасса с профессиональным покрытием, а также парк мощных и безопасных картов как для новичков, так и для опытных пилотов. Организаторы обещают полную безопасность и невероятную атмосферу, яркое светодиодное освещение превратит каждый заезд в настоящее шоу. Весело будет не только взрослым, но и детям.

Если вы давно мечтали добавить в свою жизнь драйва и адреналина, это место — мастхэв для посещения!

ФОТО: ИВАН ЕВГЕНЬЕВ, СТАНИСЛАВ АВГУСТОВ



ФОТО: ДМИТРИЙ ОЧАГОВ, ИВАН СТЕШЕНКО

10 ЛЕТ ФИТНЕС-КЛУБУ «СТИЛЬ ЖИЗНИ»

6 декабря, прямо под занавес 2025 года, **фитнес-клуб «Стиль жизни» ворвался в свое десятилетие.**

Юбилей превратился в эпицентр улыбок сотни гостей, зажигательных танцев и ярких коллабораций.

Батл на сайклах, итоги проекта «Преображение», импровизированная зумба на сцене, розыгрыши ценных подарков от партнеров мероприятия и даже меню с КБЖУ: «Стиль жизни» себе не изменяет. Из всего вышеперечисленного ясно одно — фитнес-клуб только набирает обороты и не собирается останавливаться. Поддержка у него мощная — столько друзей мы не видели ни у кого! Начало новой десятилетней истории положено ярко и зажигательно. Только вперед!



В ЯРОСЛАВЛЕ ПРОШЛА КОНФЕРЕНЦИЯ «НОВАТОРЫ 2.0. РЫНОК БУДУЩЕГО»

1 февраля в Ярославле состоялась **пятая, юбилейная конференция образовательного проекта «Капелька бренда» — «Новаторы 2.0. Рынок будущего».** *Событие собрало более 500 участников, 33 спикеров, а также представителей бизнеса, культуры и креативных индустрий региона.*

Проект «Капелька бренда» создает концептуальные конференции для предпринимателей и экспертов, где бизнес рассматривается как инструмент формирования среды, новой смысловой повестки и будущего рынка. Юбилейная конференция стала итогом двухлетнего пути проекта и стартом нового этапа развития.

Конференция прошла в концепции кибер-Японии — метафоры рынка 2026 года. Японская эстетика, философия дисциплины и постоянного развития отразились в



ФОТО: ЛИДИЯ САВАТИМОВА, МАРИЯ МАРОВА, ВАЛЕРИЙ СОКОЛОВ

визуале, дресс-коде и оформлении пространства площадки «Старый город», которая на один день превратилась в экосистему будущего с бренд-ярмаркой, фотозонами и музыкальными сетами. В течение дня работали шесть сцен: основная, посвященная рынку будущего, налогам и стратегиям роста бизнеса, а также пять нишевых: бьюти, медицина, рестораны, культура и развитие региона. Формат выступлений был ориентирован на практику: реальные кейсы, честный разговор о кризисах и воркшопы с разбором бизнес-задач.

Генеральными партнерами конференции выступили BagОптика, Loft Fitness и Pinta Family.

Событие объединило партнеров, бренд-пространства и зоны для живого нетворкинга, а вечером все завершилось афтепати. Алена Катан, основатель проекта «Капелька бренда», отметила, что «Новаторы» — это не просто конференция, а идея и сообщество людей, которые уже сегодня создают рынок будущего.

В планах проекта — масштабирование в другие города и развитие формата концептуальных бизнес-событий.

ГОРОСКОП ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА. ВЕСНА-2026

Весна 2026 года обещает стать поворотным моментом для многих знаков зодиака. Март подарит энергию для старта, апрель заставит делать непростой выбор, а май вознаградит самых терпеливых. Садитесь удобнее — **звезды готовы подсказать, как действовать!**

ОВЕН

МАРТ: Ваш личный Новый год начинается сейчас! Солнце в вашем знаке дает заряд бодрости на все три месяца. Смело запускайте проекты, меняйте имидж, признавайтесь в чувствах. Удача любит наглых — будьте наглы.

АПРЕЛЬ: В середине месяца возможны денежные поступления из неожиданных источников, но Овны импульсивны: не спустите все на технику или гаджеты. Лучше вложите в образование.

МАЙ: Энергия идет на спад, зато обостряется интуиция. Слушайте внутренний голос при подписании документов. В любви возможен возврат бывшего партнера — дважды подумайте, прежде чем соглашаться на встречу.

ТЕЛЕЦ

МАРТ: Пока другие суетятся, вы копите силы. И правильно, ваше время придет после 20 апреля. Сейчас лучше заниматься рутиной, наводить порядок в финансах и доме.

АПРЕЛЬ: С 20 апреля Венера входит в ваш знак — вы становитесь неотразимы. Используйте это для переговоров, свиданий и поиска работы. От вас будут без ума, но не позволяйте вскружить себе голову.

МАЙ: Финансовый вопрос решится сам собой. Возможна премия, выгодная сделка или подарок. В любви всё стабильно, но одиноким Тельцам стоит выглянуть из раковины — судьба уже рядом.

БЛИЗНЕЦЫ

МАРТ: Месяц информационного шума. Много говорить, договариваться, ездить. Не верьте всему, что слышите — проверяйте факты. Возможны интересные предложения о работе.

АПРЕЛЬ: Финансовая сфера требует внимания. Крупные покупки лучше отложить. В личной жизни — полный штиль, который сменится бурей в мае.

МАЙ: С 20 мая начинается ваш сезон. Вы будете нарасхват: приглашения, свидания, вечеринки. Не распыляйтесь — одна встреча может оказаться судьбоносной.

РАК

МАРТ: Месяц профессиональных достижений. Начальство заметит ваше усердие. Возможны повышение или интересный проект. Интуиция работает как часы — доверяйте предчувствиям.

АПРЕЛЬ: Деньги утекают сквозь пальцы? Составьте бюджет. Возможны траты на семью или дом. В любви — гармония, если не ревновать без повода.

МАЙ: Хочется уединения — и это нормально. Побудьте с собой, отдохните от социума. Одиноким Ракам стоит обратить внимание на старых друзей, кто-то давно смотрит на вас иначе.

ЛЕВ

МАРТ: Ваша харизма зашкаливает. Львы в центре внимания — и это правильно. Используйте момент для публичных выступлений, презентаций, свиданий. Отказов не будет.

АПРЕЛЬ: Возможны разногласия с партнерами. Не давите авторитетом — договаривайтесь. Финансы требуют осторожности: проверяйте сдачу, не берите кредиты.

МАЙ: Период путешествий или обучения. Новая информация принесет не только знания, но и полезные знакомства. В любви — легкий флирт, перерастающий во что-то большее.

ДЕВА

МАРТ: Время наводить порядок во всем: в делах, мыслях и шкафу. Чем лучше подготовите базу сейчас, тем выше будет отдача в мае. Здоровью требуется внимание — высыпайтесь.

АПРЕЛЬ: Хороший период для решения финансовых вопросов. Можно договариваться о зарплате, искать инвесторов, оформлять ипотеку. В любви — взаимность и тепло.

МАЙ: Неожиданные романтические события. Даже у семейных Дев может вспыхнуть страсть, как в первый раз. Одиноким стоит соглашаться на спонтанные свидания.

ГОРОСКОП

ВЕСЫ

МАРТ: Месяц партнерств. И в бизнесе, и в любви лучше действовать не в одиночку. Командная работа принесет больше, чем личные амбиции. Возможна судьбоносная встреча.

АПРЕЛЬ: Финансовая нестабильность — то густо, то пусто. Не паникуйте, это временно. Займитесь творчеством или хобби: это успокоит нервы.

МАЙ: Все встает на свои места. Появятся новые источники дохода. В любви — гармония и принятие. Весы наконец перестанут сомневаться и сделают выбор.

СКОРПИОН

МАРТ: Энергии через край! Хватит и на работу, и на личную жизнь, и на подвиги. Не разрушайте то, что строилось долго. В финансах — стабильность.

АПРЕЛЬ: Возможны конфликты с родственниками. Особенно остро встанут вопросы наследства или общих трат. Будьте дипломатичны. В здоровье — берегите спину.

МАЙ: Страсть накроет с головой. Для одиноких — шанс встретить «того самого». Для семейных — возможность обновить отношения, устроив романтический сюрприз.

СТРЕЛЕЦ

МАРТ: Время расширять горизонты. Путешествия, командировки, обучение — все пойдет в плюс. Чем больше новых мест вы посетите, тем больше денег поступит.

АПРЕЛЬ: Карьера выходит на первый план. Возможны повышение или выгодное предложение о работе. Не отказывайтесь — это надолго.

МАЙ: Хочется приключений? Они будут, но с любовным оттенком. Случайное знакомство в поездке или в очереди в кафе может изменить вашу жизнь. Будьте открыты миру.

КОЗЕРОГ

МАРТ: Месяц медленных, но верных шагов. Не гоните лошадей — стройте планы, советуйтесь с опытными людьми. Финансы под контролем, но тратьте с умом.

АПРЕЛЬ: В личной жизни возможны перемены. Кто-то решится на развод, кто-то — на предложение руки и сердца. Слушайте не разум, а сердце (редкий случай для Козерогов).

МАЙ: Время пожинать плоды. Все, что вы сеяли весной, начнет давать всходы. Особенно это касается денег и карьеры. В любви — спокойное счастье.

ВОДОЛЕЙ

МАРТ: Месяц творческого подъема. Идеи приходят сами собой. Записывайте все — пригодится. Возможны нестандартные романтические знакомства (например, в интернете).

АПРЕЛЬ: Социальная активность зашкаливает. Вас зовут на мероприятия, в компании, в путешествия. Не отказывайтесь — там будут нужные люди. Следите за бюджетом.

МАЙ: Время подводить промежуточные итоги. Что сделано? Что нет? Корректируйте планы. В любви возможна встреча из прошлого, которая даст ответы на важные вопросы.

РЫБЫ

МАРТ: Ваш сезон продолжается! Вы в ударе: чувствуете людей, видите возможности, притягиваете удачу. Самое время для важных решений и признаний.

АПРЕЛЬ: Уровень энергии понижается, зато растет желание уюта. Займитесь домом, семьей, собой. Финансы требуют осторожности — возможны спонтанные траты на красоту и удовольствия.

МАЙ: Хороший период для завершения старых дел. Раздайте долги, закончите проекты, закройте гештальты. В любви — взаимность и нежность. Одинокие Рыбы встретят кого-то очень чуткого.

ОБЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ ВЕСНЫ 2026

ФИНАНСЫ: Самые удачные месяцы для крупных покупок — март для Овнов и Львов, май для Тельцов и Козерогов.

ЛЮБОВЬ: Весна богата на знакомства. Особенно повезет Весам, Скорпионам и Стрельцам.

ЗДОРОВЬЕ: Главная опасность — эмоциональное выгорание. Устраивайте дни без гаджетов и суеты.

КАРЬЕРА: Рывок возможен у всех, кто не побоится действовать нестандартно — весной 2026 шаблоны не работают.

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
Ресторан «Хинкали хаус»
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 «Образ»
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
Сеть студий 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
Стоматологический центр «Арт-клиник»
Центр современной косметологии l’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 «Боке́»
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!»
Магазин «Первая оптика»
Агентство недвижимости «ДомИнк»
Творческое пространство Vertigo Space
Студия раннего плавания «Нептун»
Офис ТК «Созвездие»
Проектная организация «Интпроект»
«Академия Пастухова»
Салон цветов Luchik

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО
«ГОРШОЧЕК, ВАРИ!»

200 квадратных метров практической психологии в самом центре города Ярославля

Обучение для психологов и бесплатный подбор специалиста



СОВЕТСКАЯ, 16

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

Номер Варвары:
8 (915) 962-37-24

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ