Улыбнись

ЯРОСЛАВЛЬ

Осень-2026 • № 3 (43)



НОВАЯ ТОЧКА

Гольф в Ярославле в любую погоду

Стр. 30

#выборулыбнись

Эко-отель «Агропарк Ясенево»: где легко дышать и выдыхать

Стр. 14

ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

«Стрелка» приходит на смену швейцарским часам

Стр. 26

А ТАКЖЕ:

Что такое профайлинг

Особенности питания в осенний период

Фотоотчеты с самых ярких мероприятий прошедшего лета

TVOYA OSNOVA:

ВАШ ГАРДЕРОБ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ



«ВРЕМЯ ВЫГЛЯДЕТЬ ВАУ»

Камерный салон красоты полного цикла в центре города.

Салон создан как пространство заботы, где женщина уделяет время себе и выходит обновленной — внешне и внутренне.

Образ феи на нашем логотипе выбран не случайно — это символ заботы, красоты и трансформации. А еще наших мастеров очень часто называют феечками, ведь они помогают обрести уверенность и внутренний баланс.

Ключевые ценности ВВВ: забота, честность и гармония.

Мы создаем пространство, где вы чувствуете безопасность и ощущаете, что именно сейчас — самое время выглядеть вау.

ВВВ

- **сборы ПОД КЛЮЧ на любое мероприятие с выгодой**
- **услуги в 4 руки**
- **гарантия на услуги 21 день**

Ушинского, 32 *(напротив театра им. Ф. Н. Волкова)*

ВАШ ПОВОД — НАША ЗАБОТА

Свадьба, юбилей, день рождения, выпускной, важная встреча, отпуск или просто день, когда хочется порадовать себя. У каждой женщины есть события, когда нужно выглядеть ВАУ (или безупречно).

Но подготовка не должна вызывать тревогу и стресс. Никакой суеты и потерянного времени. Только вы, ароматный кофе и мастера, которым можно довериться без слов.

5 ПРИЧИН ПРИЙТИ К НАМ:

- Идеальное местоположение: центр города, 3 минуты до ЗАГСа. Рядом собственная парковка, никаких проблем с поиском места;
- Салон полного цикла, вам не нужно посещать разные студии. У нас представлен весь спектр услуг: наращивание и ламинирование ресниц, маникюр, педикюр, макияж, брови, эстетическая косметология, можно собраться под ключ;
- Мастера с опытом от 3 лет, которые слышат и понимают вас. Мы настолько уверены в качестве, что даем гарантию на услуги 21 день. А еще мы обеспечиваем абсолютную безопасность, все инструменты проходят многоступенчатую стерилизацию;
- Безупречная репутация: нам доверяют более 2000 девушек, которые поставили салону высший балл — оценку 5.0 во всех независимых источниках;
- Камерность и комфорт, чтобы выдохнуть: «Время выглядеть вау» — это не шумный салон-конвейер, это уютное, безопасное пространство, где царит тишина, забота и предвкушение праздника.

Оцените качество, атмосферу и почувствуйте наше тепло, чтобы в важный день вы уже точно знали: «Я в надежных руках. Все идет по плану».

Лучший способ убедиться, что вам будет комфортно — попробовать. Приходите на любую услугу с промокодом *«ВАУ500»* и получите подарок — 500 рублей на первое посещение.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ БЛИЗКИХ

Подарить впечатления — бесценно. Сертификат в салон «Время Выглядеть Вау» подойдет для любого повода:

- для себя любимой
- для мамы
- для подруги или коллеги
- на важные праздники





«ВРЕМЯ ВЫГЛЯДЕТЬ ВАУ» — КАМЕРНЫЙ САЛОН ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЖЕНЩИН

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ
*СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 1.09.2026 ПО 15.12.2026 ГГ. ПОДРОБНОСТИ АКЦИИ, ЕЕ ПРАВИЛА УТОЧНЯЙТЕ У ОРГАНИЗАТОРОВ ПО ТЕЛЕФОНУ 8(901)173-37-37

АЛЕКС ГРУПП

МАНУФАКТУРА МЕБЕЛИ ПОЛНОГО ЦИКЛА

ПРОЕКТ ▪ ПРОИЗВОДСТВО ▪ МОНТАЖ

Мы создаем мебель для жизни во всех ее проявлениях. Реализуем комплексное оснащение пространств под ключ — от разработки проекта до монтажа. Для корпоративных клиентов, частных заказчиков и дизайнеров, которым важны качество, сроки и безупречный результат.

НАША ФИЛОСОФИЯ: ПРОСТРАНСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ КРАСИВЫМ, УДОБНЫМ И СДЕЛАННЫМ НА СОВЕСТЬ. ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ РАБОТЫ, ДЛЯ СЕМЬИ. ДЛЯ ТЕХ, КТО ИЩЕТ НЕ ПРОСТО МЕБЕЛЬ, А СОЗДАЕТ ДОЛГУЮ ИСТОРИЮ.

УТРО. ЗАВТРАК. РАЗГОВОРЫ





Обеденные группы из массива дуба — это мебель с характером и живой эстетикой, которая неподвластна времени.

Столешница хранит тепло от чашек с кофе, от солнечных лучей, от полезного завтрака. За этим столом рождаются планы на день, обсуждаются оценки в школе, строятся мечты и планы на отпуск. А вечером он становится центром притяжения для всей семьи — местом, где слышен смех и царит уют.

Салон «ОРИМЭКС»

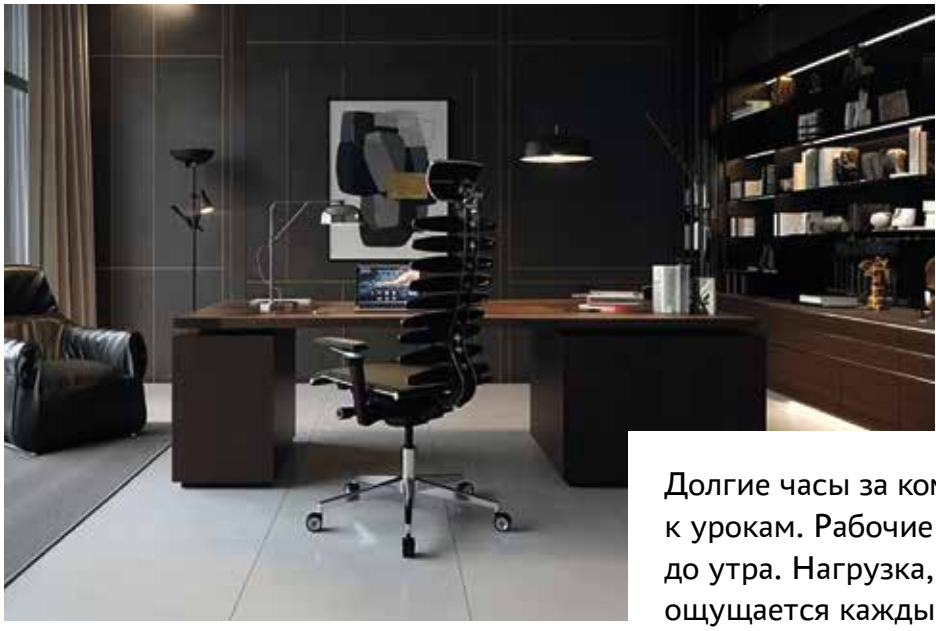
ОТК «Тандем», ул. Полушкина Роща, 9, стр. 14, корпус 1, 2 этаж

8 (920) 144-87-53

ОРИМЭКС

СТОЛЫ И СТУЛЬЯ ИЗ МАССИВА ДУБА

ДЕНЬ. РАБОТА. УЧЕБА. ИГРА





Долгие часы за компьютером. Подготовка к урокам. Рабочие дедлайны. Турнирные баталии до утра. Нагрузка, которую не видно, но она ощущается каждый вечер.

Инновационные и эргономичные кресла созданы, чтобы эта нагрузка не переходила в усталость. И главное здесь — правильно выбрать кресло. Для школьника грамотно подобранное кресло — это залог красивой осанки и правильной привычки сидеть с детства. Для взрослого — возможность продуктивно работать без усталости, чтобы оставались силы на вечерние радости: семью, хобби и прогулки. Для геймера — это гарантия полного погружения в битвы без боли в спине, которая не побеспокоит даже после многочасовых рейдов. У нас — лучшие модели на любой вкус: от классических офисных до ярких игровых. Вы легко подберете то самое кресло, в котором будет комфортно в любой ситуации.

Салон «Алекс-Групп»

ОТК «Тандем», ул. Полушкина Роща, 9, стр. 14, корпус 1, 2 этаж
8 (920) 142-35-23

ВЕЧЕР. ОТДЫХ. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ





Мягкость, которая обволакивает. Комфорт, в который хочется провалиться.

Диваны Unisof — это место силы для всей семьи: где дети читают, обнявшись с собакой, где вечером собираются, чтобы посмотреть любимый фильм, и где можно выдохнуть после долгого дня и почувствовать: «Я дома».
Каждая модель отличается устойчивой формой, продуманной глубиной посадки и тактильно приятными тканями.

Салон UNISOF

ОТК «Тандем»,ул. Полушкина роща, 9, стр. 14 корпус, 1, 2 этаж
8 (930) 101-50-03

UNISOF

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Осень всегда приходит немного неожиданно. Еще вчера мы ловили теплые вечера, строили планы на выходные и никуда не спешили. А сегодня город постепенно меняет свой ритм: **в воздухе появляется свежесть, улицы окрашиваются в новые цвета, а в календаре становится все больше важных встреч, событий и поводов начать что-то новое.**

Для меня осень — это не время замедления. Это время новых смыслов, новых идей и движения вперед. Это возможность оглянуться вокруг и заметить то, что в ежедневной суете часто пропускаем: вдохновляющих людей рядом, новые проекты и возможности. Именно об этом наш новый выпуск.

О людях, которые вдохновляют. О проектах, которые меняют ваши привычные представления, а значит, обречены на успех. О красоте — внешней и внутренней. О здоровье, стиле, бизнесе — о том, что делает нашу жизнь ярче.

Мы создаем «Улыбнись, Ярославль», чтобы напоминать читателям — интересное происходит рядом: иногда — в соседнем доме, иногда — на знакомой улице, а иногда — внутри каждого из нас.

Этой осенью хочется пожелать вам не бояться перемен, находить время для себя, чаще встречаться с близкими, открывая вместе новые места и маршруты. А наш журнал вам в этом поможет.

Читайте. Вдохновляйтесь. Открывайте Ярославль заново.
И улыбайтесь.

к. м. н., Андрей Королёв
@drkorolev

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



«БАШНЯ» — МЕСТО, ГДЕ ИСТОРИЯ ГОРОДА ПОЛУЧИЛА СОВРЕМЕННОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ

Современное бистро и бар внутри истории Ярославля.

«Башня» расположилась в историческом здании на Волжской набережной, сохранив его архитектурные детали и характер. Прошлое здесь не спрятано за новым интерьером, оно стало его частью.

В меню — европейская и итальянская классика в авторском прочтении, сезонные эксперименты кухни и коктейльные спешлы от бара.

Вечерами пространство меняет ритм: здесь проходят кинопоказы, диджей-сеты, арт-проекты и камерные события.

Ярославль, Волжская набережная, 2А

8 (961) 020-20-70

БАШНЯ

Вечер начинается здесь

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

СОДЕРЖАНИЕ



ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Стр. 28

04 СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Осень — не время унывать, а повод для новых планов, идей и стартапов.

10 ДЕВУШКИ С ОБЛОЖКИ

Ирину Дапшис и Татьяну Радиш по праву называют законодательницами базового стиля в Ярославле. В номере — их путь, замыслы и жизненная философия.

12 ПЕРСОНА

Надежда Шипова построила свое агентство на доверии и профессионализме. В этом году проекту исполняется четыре года, подводим итоги и строим планы.

14 #ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Эко-отель «Агропарк Ясенево» — идеальное место для отдыха жителя каменных джунглей. Плюс аутентичная кухня и живописные виды.

16 САМО СОВЕРШЕНСТВО

Анна Сорокина не привыкла сидеть на месте: новые цели, переезд и расширение клиники этой осенью. Как ей все удается — читайте в интервью.

18 ПОЛЕЗНОСТИ

Осень — не повод хандрить, а время прислушаться к организму. В этом поможет врач и нутрициолог, Евгения Ананьева.

20 ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Психолог Светлана Одинцова поддерживает ментальное здоровье в сезон ранних сумерек, и мы ей за это благодарны.

22 В ГОСТИ К МАСТЕРУ

Любовь к животным, терпение и опыт — три кита студии груминга Юлии Ларионовой. О том, как она пришла в профессию и какие услуги предлагает в LarionovaGrooming, читайте в нашем интервью.

24 НА ВСЕ СЛУЧАИ

Психолог Ольга Лазутина рассказала, что такое профайлинг и как он может пригодиться в жизни. Берем на заметку новое слово.

26 ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Ребрендинг, смена ориентиров и даже названия: Илья Крылов рассказал, чем сегодня живет часовой мир Ярославля.

30 НОВАЯ ТОЧКА

Артем Рухлов влюбился в гольф и сделал его доступным в Ярославле круглый год. В чем секрет, читайте в нашем материале.

32 ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА

Спасать безнадежные зубы — призвание и главный интерес врача-эндодонтиста, Амгада Мухамедовича. Зачем такое упорство — узнаете из интервью.

34 В ОБЪЕКТИВЕ

Самые яркие события ушедшего сезона в фотографиях.

38 ГОРОСКОП

Что осень приготовила каждому знаку зодиака.

40 АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Явки и пароли: где найти наш журнал.



#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Стр. 14

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

УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,
осень-2026 3 (43)

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:

Ирина Дапшис
и Татьяна Радиш,
бренд одежды TVOYA OSNOVA

Фотограф:
Анна Рыбакова

Макияж:
Светлана Шутова,
Константин Кудин



Утка с баклажаном и соусом жус черный чеснок, *ресторан «Агапа»*

То, что нужно этой осенью! Утиная грудка вызревается в маринаде со спорами коджи, ускоряющем процессы ферментации, благодаря чему её вкус становится ярче и интенсивнее.

На гарнир к блюду подаётся карамелизированный баклажан, шато из груши и запечённый фундук, дополняется всё двумя соусами: сливочный коджи и яркий жус на чёрном чесноке. В финале утиная грудка коптится на сене и бересте.

Отпечатано: типография «РиоГранд».
Адрес типографии: Россия,
г. Ярославль, ул. Свердлова, д. 18 - 8.
Тираж: 999 экз.
Периодичность: раз в квартал
Распространение: бесплатно
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного согласия редакции. За содержание и стилистику рекламных материалов редакция ответственности не несет.
Дата выхода в свет: 15 сентября 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

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

TVOYA OSNOVA:
ИДЕАЛЬНЫЙ ЖАКЕТ КАК ТОЧКА ОТСЧЕТА

В эпоху массмаркета особенно ценны бренды, где за каждой вещью стоят люди и идеи. **История бренда Tvoya Osnova началась не с маркетинговой стратегии, а с амбициозной задачи — создать жакет, который подойдет 8 женщинам из 10.** *Спустя 5 лет основательницы Ирина и Татьяна рассказывают, как один удачный эксперимент перерос в крепкое комьюнити единомышленниц.*

— Ирина и Татьяна, ваш бренд родился из идеи создать идеальный жакет, который сядет на любую фигуру. Расскажите, как это переросло в целую философию? Что для вас сегодня является главной ценностью, помимо самой одежды?

ТАТЬЯНА:
— Да все так, действительно, изначально не было мыслей о создании бренда. Но идея отшить жакет, который сядет на 8 человек из 10 лежала в основе. На сегодняшний день, конечно же, наше самое большое приобретение — это люди, которые выбирают нас и становятся не только покупателями, но и друзьями бренда.

— В концепции бренда — костюмы, которые одинаково хороши и для офиса, и для вечера. На ваш взгляд, в чем секрет создания по-настоящему универсальной вещи? Это особенность кроя, выбор тканей или какой-то третий, магический ингредиент?

ИРИНА:
— Выверенный крой, качество ткани и пошива — вот три кита, на которых строится наш бренд. Базовый жакет прекрасно дополнит образ из ультратрендовых изделий и будет уместен долгие годы. Хороший костюм — это инвестиция.

— Есть ли какие-то «маленькие радости» в сервисе бренда?

ТАТЬЯНА:
— Конечно, как без этого. Особенность нашей работы в том, что мы можем внести изменения в нашем лекале для конкретного покупателя: добавить длины, убрать листочку, карман и прочее. Так костюм сядет идеально именно на вас.

— Можно сказать, что у вас есть услуга кастомизации вещи. А был ли какой-то запрос, который запомнился больше всего? Были ли случаи, когда клиент просил что-то совсем нестандартное, и вы с командой с удовольствием брались за эту задачу?

ИРИНА:
— Довольно часто наши покупатели сами готовы на эксперименты и предлагают разные авантюры. Не так давно к нам пришла невеста из Калининграда с определенным видением своего свадебного образа; показав картинку желаемого платья, мы решили, что можем совместить две ткани. В итоге отшили корсет и юбку — образ превзошел все ожидания! Эксперимент удался.

— Сталкивались ли вы с какими-либо сложными задачами в своей работе?

ИРИНА:
— Мне кажется, что за годы работы мы отточили свои лекала до совершенства. Поэтому сюрпризы бывают, конечно, но крайне редко.

— В Tvoya Osnova можно собрать не только повседневный образ, но также на мероприятие?

ТАТЬЯНА:
— Да, конечно, с удовольствием подберем образ и для торжественного случая. Опять же, сделаем это так, чтобы вы смогли надеть изделие не один раз.

— У вас сформировалось настоящее комьюнити, где вы часто собираетесь с друзьями и покупателями просто для того, чтобы провести время вместе. Как вам удалось создать такую теплую атмосферу вокруг бренда?

ТАТЬЯНА:
— На самом деле, это идея покупателей. Однажды, сидя за столом, в магазине за чашечкой чая нас спросили, не хотим ли мы провести время мини-группой в музее или на мастер-классе. Так и родилась идея объединяться и наполняться вместе.

— Чем для вас ценны такие неформальные встречи? Что вы чувствуете, когда видите людей, которые приходят не только за вещами, но и за общением?

ИРИНА:
— Я вижу, как горят глаза девушек, когда мы отвлекаемся от своих рабочих мыслей и семейных будней, танцуем вместе High Heels, впитываем знания столового этикета, обучаемся тонкостям лепки хинкали, собираемся на показе отличного фильма, а затем отправляемся в свои семьи счастливыми и отдохнувшими. Мы чувствуем, что заряжаемся друг с другом, и это очень ценно!

— Tvoya Osnova — локальный бренд или есть стремление заявить о себе на всю страну?

ТАТЬЯНА:
— На данный момент нет таких мыслей. Сейчас мы сфокусированы на желании сохранить наше теплое комьюнити, объединяющее людей идеей красоты, добра и эстетики.

— В прошлом году вы отпраздновали пятилетие бренда. Оглядываясь назад, что бы вы хотели сказать двум смелым женщинам, которые начинали это дело? И есть ли уже стратегия на следующую пятилетку?

ИРИНА:
— Мы хотим сказать, что и тогда и сейчас наша смелость — это результат поддержки наших самых близких людей: мужей, родителей, детей. А еще мы точно понимаем, что знай мы хоть каплю того, что знаем сейчас, никогда бы не решились открыть бренд с собственным производством одежды! Иногда знания и опыт мешают сделать первый шаг, но готовность учиться, перенимать опыт, быть открытыми помогают нам и сегодня.

Стратегия тоже, конечно есть, и теперь, когда у бренда есть команда единомышленников, все цели достижимы.

TVOYA
OSNOVA



Надежда ШИПОВА

Агентство Надежды Шиповой «ДОМинк.» празднует в этом году четырехлетие, но нам кажется, что все только начинается. *Новый «дом» для сотрудников, свой подход к организации рабочих процессов и влияние, которое распространяется уже за пределы Ярославля... Впрочем, все подробности вы узнаете из нашего интервью.*



— Надежда, мы рады вновь приветствовать вас на страницах журнала!

Этой осенью агентству исполняется 4 года. Расскажите, с чего все начиналось? Что послужило тем самым импульсом к созданию агентства недвижимости «ДОМинк.»?

— Взаимно! Четыре года — это одновременно не много, но и не мало. Создание агентства не входило в мои планы, это не была красивая история из разряда «я шла к этому с детства». Это произошло случайно. Я просто работала в сфере недвижимости, но мне хотелось по-другому: лучше, выше, интереснее. Мои друзья сказали: «Дерзай, у тебя получится!» И я решилась.

Знаете, за это время я словно из маленького ребенка превратилась в подростка *(Смеется)*. В начале пути такой концентрат полезности получаешь! Все впервые, каждый день как открытие. А импульсом послужил обычный «пинок» — желание выстраивать рабочий процесс по-другому. Не так, как принято на рынке, а так, как я считаю правильным. Я просто взяла и начала. И теперь у нас 15 человек, новый офис в 200 квадратов и большие планы.

— Как родилось это название, и какой смысл вы в него вкладываете?

— «ДОМ» — это то, что всем понятно и близко, для кого-то это запах маминых булочек по утрам, а может папины глаза; для кого-то красивый сад со вкусными яблоками или теплые воспоминания из детства. А может ДОМ там, где тебя ждут или где ты живешь. Или ты пока еще только мечтаешь о ДОМе. А «инк.» — это сокращение от английского Incorporated, что обозначает корпорацию, созданную по всем правилам. Для меня это символ надежности, структуры и системности.

Будете смеяться, на самом деле название родилось... из-за «свободного» домена. Просто наткнулась на красивое сочетание, и оно отозвалось. В агентстве сплелись две сути: теплое, родное, понятное каждому и юридически выверенное, профессиональное. Мы даем клиенту уют и безопасность, подкрепленные грамотностью и структурой.

— А как вы сама оказались в недвижимости?

— Импульсивность и быстрые решения — это про меня. Так что и создание «ДОМинк.» произошло случайно.

Начинала я с запчастей, потом продавала автомобили, работала в банке. И я искренне считаю: пока не попробуешь несколько разных направлений, не получишь тот самый бесценный опыт, который потом выстреливает. Ну а после продажи авто можно продавать только квартиры! Меня пригласили работать в отдел продаж к застройщику. Так начался мой путь от менеджера до руководителя отдела продаж. А потом я поймала себя на мысли: «Зачем продавать квартиры только одного застройщика, если можно продавать квартиры всех застройщиков города Ярославля?»

— Рынок сейчас нестабилен во всех сферах, включая недвижимость. Что вас вдохновляет идти дальше? Что мотивирует продолжать?

— Да, мы живем в удивительное и непростое время. Но у меня есть железобетонное убеждение: сфера недвижимости во все времена остается самой стабильной. Потому что строительство — это градообразующие предприятия, где взаимодействие выстроено напрямую с работой банков, страховых компаний, а в стабильности этих организаций заинтересовано само государство. Это не просто бизнес — это фундамент экономики. Я верю в нашу страну, и потому не могу не верить в мир недвижимости. Да, бывают колебания, но люди всегда будут хотеть жить в своем доме, улучшать условия, инвестировать в завтрашний день. И наша задача — быть проводниками этой уверенности для клиентов.

Мой мотиватор — моя команда. Каждое утро я вижу глаза коллег, которые работают со мной в новом просторном офисе. Они поверили в меня, я поверила в них, и мы вместе строим не просто агентство, а историю. Я позитивный человек по жизни и точно знаю, что если работать качественно, думать о людях и не бояться перемен, то все обязательно будет хорошо.

— Как раз следующий вопрос про команду. Как вам удается чувствовать «своих» людей?

— Честно? Я не верю в бесконечные тесты и собеседования-квесты. «Своего» человека я чувствую по тому, как он говорит о чужих ошибках. Если кандидат приходит и начинает поливать грязью предыдущее агентство или клиентов — это не мой человек.

У меня крутая команда. Да, как в любой семье, бывают рабочие споры и даже конфликты, но я уверена, что любые недопонимания остаются строго в рабочем времени. После 18:00 мы можем сесть за круглый стол и смеяться как ни в чем не бывало. Я знаю, что если обращусь за помощью, команда меня не подведет, и я отвечаю им тем же.

— Почему, на ваш взгляд, важен именно такой «штучный» отбор?

— Мне хочется видеть в команде людей, которые индивидуальны и харизматичны по-своему. Я не ищу «клонов» под один шаблон. Но при этом у нас абсолютно точно должна быть единая цель. И эта цель — не просто закрыть сделку, а дать качественный сервис и безупречную грамотность действий на каждом этапе.

— Как считаете, что помогает вашей команде сохранять баланс между высокими результатами и человеческим отношением друг к другу?

— Мы не делим жизнь на «работу» и «все остальное». Мы просто живем здесь 8-10 часов в день, и нам хочется, чтобы это время было в радость. Я заметила, когда в четверг в офисе пахнет свежим кофе с корицей, когда кто-то принес конфет или пиццу, когда после сложных переговоров можно выдохнуть и посмеяться — сделки закрываются легче. Я верю в дисциплину ради результата, которого мы достигаем с удовольствием. А баланс между результатами и человеческим отношением держится на одном правиле: мы всегда помним, что за каждым договором — человек. И за каждым нашим агентом — тоже.

— Агентство недавно сменило локацию. Почему решили переехать?

— Все просто, нам стало тесно. Когда агентство только открывалось, я закладывала в философию, что каждому человеку нужен свой островок уюта и комфорта. В прежнем офисе мы уже начинали тесниться, а еще нам остро не хватало собственной парковки. И вот мы переехали! Почти 200 квадратных метров в стиле лофт. Теперь у нас есть отдельная зона для встречи клиентов, уютный переговорный кабинет, кухня, где можно выпить кофе и обсудить рабочие моменты в неформальной обстановке. И самое главное, у каждого из 15 сотрудников теперь свое личное рабочее место. Это новый уровень комфорта и новый уровень уважения к каждому, кто работает со мной рядом.

— Новый дом — новые свершения. Какие у вас планы?

— Если говорить о планах ближайших, у меня есть огромное желание отпраздновать день рождения агентства в новом офисе. В кругу коллег, партнеров, друзей. Это важно зафиксировать момент, остановиться и сказать себе: «Мы сделали это».

А если смотреть глобально... знаете, мне кажется, нам становится тесно даже в нашем любимом Ярославле. Мы уже начали аккуратно увеличивать географию наших возможностей. Сегодня мы готовы предложить клиентам не только квартиры и дома в родном городе, но и новостройки в Москве, Санкт-Петербурге и Сочи. Для меня это не просто расширение — это новый вызов, новый уровень ответственности и новые горизонты для нашей команды. Мы не стоим на месте. Мы растем вместе с нашими клиентами.

ДОМ.РФ
ИНК.
КУПИТЬ КВАРТИРУ

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



КӦР — ЕДА С ХАРАКТЕРОМ

Чем сегодня рестораны удивляют искушенных гостей? Это и молекулярная кухня, и кухни разных народов мира (Вьетнамская, Японская, Китайская, Марокканская, Перуанская), и этот список можно долго продолжать.

Зачем так настойчиво гнаться за экзотикой? Почему нам кажется, что за границей лучше, интереснее, вкуснее? Возможно, пришла пора черпать вдохновение и искать новые вкусы в нашей богатейшей русской культуре и истории? Наверняка, вы не раз ловили себя на мысли, что все чаще хочется простой, понятной, качественной и вкусной еды?

Так думали и мы, открывая в загородном отеле «Агропарк Ясенево» новый ресторан «Билибин». В его основу легла кухня Русского Севера. Кухня, где важны характер, сила и чистота вкусов — все, как в природе этого сурового края. Концепция стала возможной благодаря шефповару Станиславу Савицкому. Он приехал в Ярославскую область из Воркуты, где 14 лет изучал и совершенствовал северную кухню, участвовал в экспедиции на Крайний Север. Эта поездка дала живой материал и опыт для создания концепции ресторана.

В апреле 2026 года в ресторане «Билибин» впервые прошел гастроужин КӦР, где презентовали необычные северные блюда в современной интерпретации. С помощью световых, звуковых, визуальных и вкусовых эффектов мы погрузили гостей в невероятную атмосферу, где тени таинственно вплетались в отблески софитов, северные орнаменты сочетались с эстетикой блюд, этнические мелодии добавляли

РЕСТОРАН

БИЛИБИН

Эко-отель «Агропарк Ясенево»,
Некрасовский район,
д. Лобастово, 38.
+7 (910) 979-76-01

Ресторан

Геолокация

магического настроения, а каждая подача блюд сопровождалась северной сказкой. Мероприятие получило высокие оценки гостей и привлекло большое внимание ярославской аудитории.

После ужина стало понятно, что КӦР не должен остаться разовым событием.

Сегодня эта идея существует в формате специального сета для 4-6 гостей, который можно заказать заранее и попробовать в ресторане «Билибин» в любой день.



КАК РОДИЛАСЬ ИДЕЯ СДЕЛАТЬ КӦР?

СТАНИСЛАВ САВИЦКИЙ,
шеф-повар ресторана Билибин:



«"КӦР" в переводе с языка коми — северный олень. Идея родилась из любви к северному краю, к его вкусу, памяти, людям. Для нас это живая история, собранная из того, что знакомо и дорого с детства.

Во время поездки к народу, живущему за полярным кругом, мы увидели очень простую логику северного обеда. Он строится вокруг одного главного продукта. В гастросете КӦР таким продуктом стал северный олень.

Мы стараемся раскрыть его с разных сторон, используя разные техники и сочетания. Центральным блюдом нашего сета становится борщ на оленине с легким хвойным акцентом. Вокруг него мы собрали аутентичные северные блюда, вот некоторые из них:

КӦР-ЯЙ

Оленина — основа северной кухни. Филе готовим в печи при температуре до 62 градусов с минимальным количеством специй. Ягель (основной рацион северного оленя) мы добавили в блюдо как хрустящий чипс. Здесь есть уникальная возможность — попробовать на вкус настоящий северный мох.

ЯЙ ШАНЬГА

Название объединяет два понятия: мясо и шаньгу. Шаньга была простой домашней выпечкой. Считалось, что она дает человеку силу, а ее круглая форма напоминала солнце, от которого зависит все живое. Мы взяли знакомую форму и собрали ее по-своему. В основе заварной сметанный крем и оленина.

СЬӦЛӦМ

В коми языке — это сердце. Мы приготовили его как солонину и подаем на льду. Холодная подача сохраняет текстуру, пересобранная морошка дает кислинку и собирает вкус.

ТӦМ – КАРТУПЕЛЬ

Картофель обожжен до темной корочки и заправлен пряным маслом с чесноком и зеленью.

МАСЬТӦМЯЙ

Паштет из печени оленя с моченой брусникой — один из самых насыщенных вкусов. Моченая брусника добавляет кислоту и терпкость, чтобы паштет становился более легким.

Сет собирается под заказ и рассчитан на 4-6 персон. Подается единым курсом. Замечательное дополнение к сету — настойки собственного производства из морошки, жимолости, малины. А для полноценного отдыха можно забронировать домик в отеле и остаться на ночь. Если вы хотите чего-то необычного, но душевного, приезжайте к нам. Встретим с теплом и заботой».



Анна Сорокина: КТО, ЕСЛИ НЕ Я?

Анна Сорокина — смелый, амбициозный, с мощной позитивной энергетикой человек, который легко парит, когда все вокруг падают. **В этом году Огненной Лошади она берет новую высоту, расширяет свою клинику, активно внедряя новые подходы.** *Заинтригованы? Тогда читайте наше интервью.*

— Анна, в нашем предыдущем интервью, чуть менее года назад, мы общались о вашем бренде косметевтики A'L Cosmo. Ваш продукт как раз стремительно набирал популярность. В этот же раз все гораздо масштабнее: вы планируете переезд клиники, расширение, смену вектора. Что подтолкнуло вас к такому смелому шагу именно сейчас?

— Мой внутренний Наполеон. За 3 года работы клиники мы выросли численно и профессионально, завоевали доверие пациентов, но с увеличением их потока, выросли и ожидания людей, которые я обязана оправдать. А кто, если не я? Текущее состояние медицинской сферы можно охарактеризовать как кризисное. Кадровый дефицит напрямую сказывается на возможности качественно закрывать базовую потребность людей — быть здоровыми.

— Почему, на ваш взгляд, большинство коллег сейчас закрываются или ужимаются, а вы наоборот, идете в рост? Вы знаете какой-то антикризисный секрет?

— Всегда закрывалось больше, чем открывалось, просто не так громко об этом говорится. На самом деле, медицина сегодня самая дефицитная, и наряду с этим, самая развивающаяся отрасль. Всегда идут вперед те, кто думает и действует — это и есть антикризисный секрет.

— В моменты нестабильности обычно страдает сегмент премиум-услуг. Вы не боитесь, что инвестиции в масштабирование не окупятся? И что сегодня клиенту важнее: бюджет или принципиально другой подход?

— Пациент сегодня нуждается в тотальной заботе и безопасности. Он не хочет думать, где ему взять ту или иную информацию, найти того или иного доктора. Он хочет, чтобы все его потребности были закрыты в одном месте.

AM'S CLINIC
почувствуй свою уникальность
AM'S CLINIC
8 (905) 133-30-22
A'L COSMO By Anna Sorokina

— Ваши планы амбициозны, а цели еще более масштабные. Что не дает останавливаться на достигнутом лично вам?

— Все течет и все меняется. И порой не так, как хочется нам. Если ты не принимаешь эту реальность, то останешься там, где был. Никаких нездоровых амбиций, я меняюсь и мое мышление трансформируется вместе с этим миром и нашими пациентами.

— Давайте расшифруем главную новость: с переездом в вашей клинике внедряется система лонгивити. Что это за зверь, и с чем его едят?

— Косметология и лонгивити тесно связаны: современный подход к внешности все чаще опирается не только на процедуры для кожи, но и на поддержание здоровья, обмена веществ, сна, гормонального баланса и профилактику возрастных изменений. Косметология отвечает за качество кожи, контуры лица, пигментацию, морщины, сосудистые изменения, акне, рубцы и эстетическое омоложение. Сюда относятся: уходовая косметика, пилинги, лазеры, инъекционные методики, аппаратные процедуры, биоревитализация, ботулинотерапия, филлеры, RF-лифтинг, фототерапия. Лонгивити — это направление, связанное с продлением активного периода жизни и профилактикой возрастных изменений. Оно включает питание, физическую активность, сон, стресс-менеджмент, контроль воспаления, метаболического здоровья, дефицитов, гормонального статуса и факторов риска. Поэтому я и объединяю эти направления.

— Почему именно сейчас вы решили сделать ставку на терапевтический генез?

— Потому что современный пациент косметологии хочет не только сделать пару инъекций в лицо, увеличить губы, скулы. Он хочет чувствовать себя энергично, сохранить красоту тела, волос, поддержать фигуру и мышцы в прекрасном состоянии, а одной косметологии для этого недостаточно. Поэтому нашим пациентам мы предлагаем систему лонгивити.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

— Что появится в новом помещении Am's Clinic, чего не было раньше?

— Ну, во-первых, плюс 70 квадратных метров. Добавляем кабинет приема дерматолога и отдельный процедурный кабинет для забора анализов и проведения инвазивных процедур. Также в планах гинекология.

— Сейчас много говорят о тренде на осознанность. Ваша новая система — это ведь не просто услуга, а философия. Как вы выстраиваете диалог с пациентом, чтобы он не просто пришел на капельницу, а реально изменил свои привычки?

— Философия клиники — «создай свою уникальность», каждый наш пациент особенный. И нет ни одного повторяющего случая. Приходя в мою клинику, люди ощущают эту энергию с порога. На консультации наши врачи строят диалог не на основе того, что они видят сами, а вокруг запроса человека: что привело его, и что именно он хочет изменить. Затем мы берем пациента за руку и бережно сопровождаем на каждом этапе. Так меняется его представление о медицине, любви к своему телу и к себе.

— Расширение требует новой команды. Уже собрали свою дрим-тим?

Каких людей вы ищете и каким будет главный критерий отбора (диплом или горящие глаза)?

— Моя команда самая лучшая в мире. Я их так люблю, вы даже не представляете! Это мои единомышленники, любящие каждого нашего пациента, как родного. Конечно нам нужны доктора с дипломами (как же иначе), думающие, с добрым сердцем и светлой душой, с прекрасным чувством юмора и желанием работать, развиваться.

— Анна, кроме бизнеса, есть личная жизнь (да, да). Учитывая такой объем перестройки, как вы сами выживаете? Есть ли у вас личный ритуал, который помогает не «сгореть» на работе, пока вы спасаете всех от старения?

— Я выбрала ту профессию и создала то место, где я не «сгораю», это моя обитель. Для кого-то это может быть странным, однако я убеждена: стоит найти такое дело, в котором ты ощущаешь себя так, словно не работаешь вовсе. Лично у меня так.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ФОТО: ДАРЬЯ ГРЕЧКО



— Традиционный вопрос для осеннего «Улыбнись, Ярославль»: осень — пора замедления. Что вы пожелаете нашим читательницам, которые чувствуют упадок сил? С чего им начать свой путь к бодрости прямо завтра утром?

— Девочки, девушки, женщины, налаживаем циркадные ритмы! Это внутренние биологические часы организма, которые регулируют процессы в течение примерно 24 часов: сон и бодрствование, температуру тела, выработку гормонов, аппетит, обмен веществ, давление, концентрацию внимания и восстановление.

Это очень важный момент для того, чтобы бодро себя чувствовать в любой сезон года. Биохакинг поможет наладить вам все процессы. Приходите к нам, и мы поможем разобраться в вашем состоянии и подскажем, как оставаться в тонусе.

Врач и клинический нутрициолог Евгения Ананьева:

«Я НЕ НАЗНАЧАЮ ДИЕТЫ, Я УЧУ СЛЫШАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ».

Интервью с клиническим нутрициологом Евгенией Ананьевой о том,
почему мы переедаем от стресса, а худеем от любви к себе.

— Евгения, за окном сентябрь, традиционное время «начать новую жизнь». Ваши соцсети пестрят комментариями в духе: «С понедельника начинаю!». Как вы относитесь к таким порывам?

— С теплотой и… тревогой, потому что я знаю, чем это закончится. Каждый понедельник тысячи женщин начинают новую жизнь. Без сахара. Без хлеба. Без ужина. И, самое страшное, без радости. Они скачивают меню из интернета, скупают «правильные» гречку и куриную грудку, дают себе обещание выдержать. Но проходит неделя — максимум две, и случается срыв. А следом приходит чудовищное чувство вины и мысль: «У меня нет силы воли».

— Что обычно вы отвечаете на это?

— Отвечаю, что проблема практически всегда не в силе воли. Она в том, что мы настолько долго живем по чужим правилам, что напрочь перестаем слышать собственный организм. Мы едим не тогда, когда голодны, а когда появилось «окно» между совещаниями. Мы перестаем жевать не от чувства насыщения, а потому что тарелка опустела. Мы выбираем продукты не по желанию тела, а по принципу «это сейчас модно» или «это запретил блогер». Тело перестает нам доверять. И начинается ответная реакция: запасать энергию, требовать сладкого вечером, будить ночным голодом или отвечать постоянной усталостью.

— Осень — это же еще и сезон хандры, с которой нередко приходит заедание стресса. Это взаимосвязано?

— Безусловно. Осенью сокращается световой день, падает уровень серотонина, и рука тянется к какой-нибудь сладкой булочке. Но дело тут не в том, чтобы ее запретить, а в том, чтобы понять, почему вы ее хотите? Свои консультации я не начинаю с вопроса: «Что вам запретить?». Мы говорим совсем о другом: «Почему вы переедаете вечером? Почему постоянно хочется сладкого? Почему после завтрака нет сил? Почему вес стоит, хотя вы почти ничего не едите?». Все это гораздо важнее любого списка «нельзя».

— То есть вы вообще не назначаете диеты? Как так?

— *(Улыбается)* Да, я врач, и именно поэтому моя задача — не приучить человека жить по списку разрешенных продуктов. Я хочу объяснить каждому, как слышать свое тело. Потому что организм разговаривает с нами 24/7: через аппетит, уровень энергии, качество сна, пищеварение, кожу, настроение, анализы. И если распознавать эти сигналы, то необходимость в диетах отпадает сама собой.

— Но ведь многие боятся: если убрать запреты, они перестанут себя контролировать и съедят все?

— Парадокс в том, что контроль порождает срывы. Запретный плод сладок. Я учу другому, есть осознанно — не из страха поправиться, не из чувства вины, не потому, что «так надо». А потому что вы знаете, как отреагирует ваш организм. Здоровое питание — это не жизнь под надзором. Это состояние, когда вам спокойно рядом с едой. Когда праздничный ужин не вызывает паники. Когда кусочек торта в выходной не становится поводом «начать новую жизнь с понедельника».

— Осень — время уютных ужинов и хюгге. Как отличить истинную потребность организма в тепле от ложного чувства голода?

— Это приходит с практикой. Я предлагаю своим пациентам «детективную игру». Задайте себе вопрос перед тем, как открыть холодильник: «Я хочу есть или я хочу что-то почувствовать? Тепло, безопасность, радость?». Если вы устали — организм просит отдыха, а не печенье. Если вам грустно — ему нужно движение или объятия, а не шоколадка. Когда вы научитесь заботиться о себе вне тарелки, тарелка перестанет быть врагом.

— Евгения, как вы сами относитесь к осеннему меню? Что всегда есть на вашей кухне в этот период?

— Я люблю сезонность. Сейчас в Ярославле шикарные овощи: тыква, корнеплоды, капуста. Я варю супы-пюре с имбирем, добавляю специи — куркуму, корицу. Они не только согревают, но и стабилизируют сахар в крови, что спасает от осенней тяги к сладкому. И главное, я не ем «за компанию». Если я не голодна, то я вежливо откажусь, даже если это самый вкусный пирог в гостях. Я знаю, что забота о себе важнее чужих уговоров.

— Какой главный совет вы дадите читательницам журнала «Улыбнись, Ярославль» в преддверии зимы?

— Перестаньте воевать со своим телом. Тело — не враг, который пытается испортить вам жизнь лишними килограммами. Это ваша самая честная система навигации. Начните день не с мысли: «Что бы мне сегодня запретить?», а с вопроса: «Как бы мне сегодня порадовать свой организм?». И запомните, здоровое тело — это не то, которое бесконечно ограничивают, а то, которое наконец-то начали слышать.

Пусть эта осень станет для вас не сезоном диет, а сезоном доверия к себе.



ВАЖНО

«Идеальное питание — это не таблица калорий. Это гармония, в которой кусочек торта не рушит вашу самооценку, а утренняя каша заряжает энергией на целый день. Слушайте себя, и все получится».

РЕЦЕПТ:

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты на 2 порции:

- куриное филе — 300 г
- тыква — 300 г
- оливковое масло — 1 ч. л.
- паприка, чеснок, прованские травы
- соль, перец

Приготовление

Тыкву нарезать кубиками, курицу — небольшими кусочками. Добавить специи, масло, перемешать и запечь при 180 °С около 30 минут.

Можно добавить свежую зелень.

КБЖУ на порцию

- ≈310 ккал
- Б — 34 г
- Ж — 8 г
- У — 20 г

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ
Е В Г Е Н И И

Светлана Одинцова:
ЛЕГАЛИЗАЦИЯ ГРУСТИ — НЕ КАПИТУЛЯЦИЯ, ЭТО ЭКОНОМИЯ СИЛ

В этом выпуске вместе с гештальт-терапевтом Светланой Одинцовой, словно в мягкий плюшевый плед, мы погрузились в разбор осенних эмоций. Уверены, каждый не раз слышал про хандру, упадок сил, грусть, а может и сам испытывал все это. Присаживайтесь поудобнее, заваривайте чай и **читайте в нашей уютной колонке, как сохранять бодрость духа, когда за окном стремительно выключают свет.**

— Светлана, в прошлых номерах мы говорили об эмоциях в целом. Сейчас, с наступлением осени, многие жалуются на упадок сил. С научной точки зрения, откуда берется этот «синдром отмены лета», и почему опустошение настигает именно в сентябре–октябре, даже если в жизни все хорошо?

— Это не синдром, а биологическая смена сезона. Световой день укорачивается, и наш мозг перестраивает биохимию: серотонин (гормон активности) уступает место мелатонину (гормону сна). Организм закономерно замедляется. А мы по привычке требуем от себя июльской продуктивности и попадаем в ловушку, игнорируя сигналы тела, чтобы соответствовать. В итоге тело отвечает опустошением, заставляя наконец услышать: «Я не машина, мне нужен отдых». Это не слабость — это физика.

— Вы используете метафору «эмоциональный джетлаг». Что происходит с психикой, когда резко меняется световой день, погода и ритм жизни?

— Внутренние часы расходятся с внешним миром. Мы просыпаемся в темноте, возвращаемся в сумерках, из-за этого чувствуем себя туристами, перелетевшими через пару часовых поясов без акклиматизации. В гештальте это «нарушение контакта со средой», мы еще не адаптировались, а уже требуем от себя полной включенности. Первый шаг к опоре — признать: «Я сейчас в зоне турбулентности, и это нормально». Не нужно догонять реальность, достаточно просто заметить свое дезориентированное состояние.

Осенняя тоска часто говорит: «Мне нужна безопасная пауза, чтобы побыть в тишине и завершить незакрытые циклы лета». Игнорируя этот сигнал, вы идете против своей природы.

— Осенью чувства будто «смазываются» — грусть, тревога, раздражение идут вперемешку. Как понять, что именно испытываешь в этот серый день, и как не перепутать естественную осеннюю тоску с депрессией?

— Два критерия: длительность и наличие просветов. Тоска волнообразна — сегодня накрыло, а завтра после хорошего фильма или разговора с другом отпустило. Депрессия — это фильтр, который не снимается даже при приятных событиях. Если серое состояние длится более двух недель подряд, сопровождается стойкими нарушениями сна, аппетита и потерей интереса к тому, что раньше радовало — это повод идти к специалисту. Естественная грусть говорит: «Мне тяжело, но я жив», депрессия: «Зачем жить?».

— В гештальт-подходе есть принцип «здесь и сейчас». Но осенью нас тянет либо в прошлое (вспоминать лето), либо в будущее (переживать за холода). Как этот принцип помогает вернуть себе опору в настоящем моменте?

— В гештальте мы не запрещаем себе уходить в прошлое или будущее — это невозможно. Мы работаем с осознаванием этого ухода. Когда ловите себя на мысли о море или тревоге о холодах, спросите: «А что я чувствую прямо сейчас,

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

думая об этом? Тепло в груди? Или ком в горле?» Опора рождается из контакта с телом в текущий момент: вот я сижу, вот слышу звук дождя, вот чувствую руки на чашке. Прошлое — в памяти, будущее — в фантазиях, а жизнь происходит только здесь. Это не отрицание эмоций, а возвращение себе авторства.

— Многие из нас привыкли бороться с плохим настроением, заставляя себя улыбаться, бежать в спортзал, пить витамины. А вы говорите про «легализацию грусти». Почему попытки «задавить» тоску только усугубляют состояние?

— Подавление эмоции — как попытка удержать мяч под водой, сил тратится больше, а выплеск все равно неизбежен. Когда мы заставляем себя улыбаться или бежать в спортзал «через не могу», мы создаем двойной расход энергии: одну часть тратим на саму деятельность, другую — на подавление истинного состояния. Легализация грусти — не капитуляция. Это экономия сил. Вы перестаете бороться с ветром, признаете, что он есть, и просто надеваете ветровку. И тогда у вас остается энергия на то, что действительно важно.

— В гештальт-терапии эмоция считается «сигналом» о нарушенном контакте с потребностью. О чем пытается сообщить нам осенняя грусть, и почему так важно расшифровать этот сигнал, а не игнорировать его?

— В гештальте эмоция — это компас, указывающий на неудовлетворенную потребность. Осенняя тоска часто говорит: «Мне нужно тепло, не только физическое, но и душевное. Мне нужна безопасная пауза, чтобы побыть в тишине и завершить незакрытые циклы лета». Игнорируя этот сигнал, вы идете против своей природы, продолжая жить по принципу «надо», а не «хочу». Расшифровывая его, вы перестаете быть удобным для чужих сценариев и становитесь удобным для самого себя.

— Светлана, а вам самой нравится осень?

— Очень. Для меня осень — это лучший терапевт. Она честна: не притворяется вечным летом, показывает остывание, но дарит невероятную красоту в этом процессе — багрянец, прозрачный воздух, тишину.



ТЕХНИКА «ДИАЛОГ С УСТАЛОСТЬЮ»

Сядьте удобно, положите руку на грудь и спросите себя вслух (или про себя): «Что именно мне сегодня тяжелее всего?» Не анализируйте, просто позвольте прийти первому образу или слову. Затем скажите этому ощущению: «Я вижу тебя. Ты имеешь право быть». И завершите простым действием: налейте себе теплый напиток, укройтесь пледом, включите тихую музыку на 5 минут. Это не лечение, а акт уважения к себе. А любая эмоция, которую заметили и приняли, теряет свою разрушительную силу.

В Ярославле она особенно глубокая — пахнет пирогами, волжской свежестью и уютом. Осень напоминает мне, что мы не обязаны быть вечнозелеными. Мы имеем право менять цвет, сбрасывать лишнее и замедляться. В этом нет грусти, в этом есть мудрость.

— Какую главную мысль вы можете сформулировать для читателей, чтобы в их жизни было поменьше осенней грусти и больше эмоционального комфорта?

— Дорогие, не бойтесь своей «осенней» стороны: усталости, желания побыть в покое, отсутствия драйва. Это не провал, а сигнал о том, что природа вашей психики требует перезагрузки. Перестаньте бороться с тоской, присядьте рядом с ней, спросите, чего она хочет. Возможно, она просто просит вас выдохнуть и разрешить себе быть не в ресурсе, а в реальности. Если вы научитесь слышать эти сигналы осенью, то к весне подойдете не выжатым, а наполненным. И это — самое важное искусство: быть в контакте с собой, независимо от сезона и мнений.

Юлия ЛАРИОНОВА

«Мы в ответе за тех, кого мы приручили» — девиз каждого, кто берет на себя ответственность за содержание животного. *Юлия Ларионова в студии LarionovaGROOMING упрощает эту задачу многим владельцам питомцев. Помимо стандартных процедур, здесь много интересных новшеств, а мастера знают все о том, как влюбить вас в уход и заботу о пушистике. Как им это удается, читайте в нашем интервью.*



— Юлия, вы создатель пространства LarionovaGROOMING. Многие вас знают по безграничной любви к животным. А с чего вообще начался ваш путь в груминге?

— С любви к собственным собакам и с желания дать им максимально бережный уход, которого мне не хватало в других салонах. Я увидела, как много он значит для их здоровья, и поняла, что хочу помогать и другим владельцам. Прошла обучение у Романа Фомина в Москве, начала с собак друзей и знакомых. Со временем клиентов стало больше и это переросло в собственную студию.

— В чем, на ваш взгляд, главная «философия» вашего салона?

— Для меня груминг — это не просто «красиво подстричь», а часть повседневного ухода, влияющая на кожу, шерсть, уши, когти и общее самочувствие питомца. В LarionovaGROOMING мы повышаем качество содержания: подбираем средства для ухода в салоне и дома, следим за состоянием кожи и шерсти, помогаем приучить животных к процедурам и подбираем идеальные модели стрижек, чтобы каждая собачка была красивой и здоровой.

— Что конкретно вы вкладываете в понятие «качественный сервис» для хозяина и собаки?

— Безопасность и комфорт: спокойная обстановка, бережное обращение, паузы, если собака устала. Прозрачность: понятные цены, честные рекомендации. Индивидуальный подход: учитываем породу, тип шерсти, возраст, темперамент и историю посещений. Результат, который держится: правильно подобранные средства и техника стрижки под конкретную собаку.

— Юлия, прихорашиваете только кошечек и песиков?

— В основном работаем с собаками и кошками. Также среди клиентов есть несколько кроликов и крыс. Экзотических животных пока не было, но мы были бы рады их видеть.

— В LarionovaGROOMING можно подстричь коготочки питомцу абсолютно бесплатно. Почему вы приняли такое решение, ведь это невыгодно?

— Это отражает мою философию о заботе, здоровье и доверии. Многие собаки боятся этой процедуры, а регулярная стрижка когтей критически важна для суставов и правильного постава лап. Бесплатная услуга убирает барьер для владельца, снимает с него эту непростую задачу, приучает питомца к салону и показывает, что для нас важнее долгосрочное благополучие, чем разовая выручка. Поэтому приходите стричь когти и влюбляться в наших мастеров.

— У вас есть акция «Приучение» для щенят до 6 месяцев. В чем она заключается и почему так важно не пропустить этот возраст?

— Это мягкое знакомство щенка с процедурами: шум фена, прикосновения инструментов, расчесывание, осмотр ушей и лап, стрижка когтей и окантовка мордочки. До 6 месяцев формируется базовое отношение к миру, и если закрепить позитивный опыт, во взрослом возрасте визиты будут спокойными. Пропуск этого окна часто ведет к страхам, которые сложнее корректировать. Поэтому как только сделаны все прививки, мы с радостью покажем вашему щеночку, что груминг — это не страшно.

— А как работаете с питомцами, которые уже во взрослом возрасте первый раз посещают грумера и панически его боятся?

— Начинаем с коротких визитов без полноценной процедуры — просто вычес или когти. Используем мягкий подход: постепенно вводим шум фена, инструменты, чередуя с паузами и лакомствами. Делим процедуру на этапы. При необходимости подключаем владельца или кинолога — их присутствие снижает стресс.

— Что делать, если собака не приемлет расчесывание, а владелец хочет сохранить длинную шерсть?

— Важен компромисс между эстетикой и комфортом. Мы стараемся договориться и с хозяином, и с собакой, разбираем каждый случай индивидуально. Если собака категорически не дает расчесываться, мы честно говорим о рисках колтунов и предлагаем более короткую, но безопасную модель стрижки.

GROOMING
BY LARIONOVA

Ярославль, Мирная 13
8 (910) 972-84-05

— У вас две собаки. Какая у них порода и почему выбрали именно ее?

— У меня русская цветная болонка (Бонифаций) и мальтийская болонка (Кокосик). Я хотела собаку-компаньона, добрую, ласковую, небольшую для квартиры, но подходящую для активной жизни в городе. В этих породах сочетается все: замечательный характер, они прекрасно дрессируются и имеют огромное доброе сердце.

— Откуда у вас вообще такая любовь к животным?

— С детства животные были частью моей жизни — и ответственность, и эмоциональная связь, и ощущение, что ты нужен кому-то без условий. Со временем это переросло в профессию. Ну как можно не любить этих малышей?

— Вы руководитель и владелец бизнеса. Какая она, ваша идеальная команда? Какие качества в мастерах цените больше всего?

— Безграничная любовь к животным и терпение. Без этого нам точно не по пути.

— Сейчас много груминг-студий, но не всегда это равно профессионализму. По каким критериям определяется хороший мастер?

— Смотрите портфолио и отзывы, особенно фото «до/после». Спрашивайте о подходах к сложным случаям, профессионал расскажет о поэтапной работе и безопасности. Оценивайте коммуникацию: вам должны понятно объяснять, зачем нужна процедура и как часто ее повторять. Обращайте внимание на чистоту и атмосферу в салоне, она должна быть спокойной и приятной.

— Если бы вы могли дать главный совет владельцам питомцев, которые только собираются завести друга или уже приводят его к вам, что бы это было?

— Любить — значит ухаживать регулярно. Заложите привычку к расчесыванию, осмотру ушей и лап с первых дней, не ждите колтунов и воспалений. Выбирайте грумера, которому доверяете, тогда стрижка станет не стрессом, а частью комфортной жизни вашей собаки. А мы с моей командой с радостью вам в этом поможем!

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

Ольга ЛАЗУТИНА

Мы привыкли думать, что психолог — это тот, кто лечит «поломки». Но что, если его главная задача — не чинить, а научить нас читать собственный код? **Гостья осеннего выпуска «Улыбнись», Ольга Лазутина, соединила в своей практике детективный метод профайлинга с глубиной семейной психологии.** *Вместо того чтобы гадать, почему муж молчит, а подросток хлопает дверью, она предлагает взглянуть на это как на шифр, который можно разгадать. В этом интервью мы поговорим о том, как перестать воевать с реальностью и начать слышать то, что скрыто между строк.*



МЕНЯ ЗОВУТ ЛАЗУТИНА ОЛЬГА, Я ДИПЛОМИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГ И ЮРИСТ, РАБОТАЮ ПО МЕТОДИКЕ ПРОФАЙЛИНГА БОЛЕЕ 10 ЛЕТ.

ЗА ЭТИ ГОДЫ Я:

- сопровождала допросы с несовершеннолетними лицами, способствовала раскрытию уголовных преступлений;
- была руководителем школы приемных родителей;
- занималась просветительской деятельностью с подростками, с целью профилактики преступлений;
- консультировала детей и родителей с целью налаживания адекватных гармоничных отношений;
- работала с трудными подростками, выявляла причины девиантного поведения;
- была семейным «переводчиком» в кризисных ситуациях у пар.

— Ольга, расскажите, пожалуйста, что такое профайлинг, и зачем он нужен в психологии?

— Профайлинг — это метод анализа поведения, речи, мимики и жестов человека, который позволяет понимать его мотивы и даже прогнозировать будущее поведение.

Профайлинг пришел к нам из криминалистики, поэтому чаще всего специалисты, обладающие данными знаниями и навыками, имеют юридическое образование, а затем уже психологическое (или иное, в зависимости от дальнейшего применения).

В психологии он помогает глубже понять не только то, что человек делает или говорит, но и то, почему именно так он поступает. Для меня это дополнительный инструмент, который позволяет точнее увидеть причины конфликтов, трудностей в детско-родительских отношениях и повторяющихся семейных сценариев, а также найти путь к изменениям.

— В чем особенность вашего подхода?

— Особенность моего подхода в сочетании психологии и профайлинга. На консультации я не оцениваю людей и не ищу виноватых. Мне важно понять, почему человек ведет себя именно так. Я рассматриваю не отдельный конфликт, а всю систему отношений в семье: какие эмоции остаются невысказанными, какие сценарии повторяются, как они влияют на взрослых и детей. Это позволяет увидеть глубинную причину проблемы, а не просто работать с ее внешним проявлением.

— С каким запросом можно прийти к вам?

— С любым запросом, за которым стоит цель понять, что происходит, и что с этим делать. Это может быть желание разобраться в себе, определить свои сильные и слабые стороны. Могут быть сложности в детско-родительских отношениях: конфликты, закрытость, непослушание, тревожность, повторяющиеся семейные сценарии, а также ситуации, когда родитель говорит: «Я больше не понимаю своего ребенка».

— Вы часто используете термин «семейные сценарии». Что это такое простыми словами?

— Семейный сценарий — это привычный способ строить отношения, который мы часто незаметно перенимаем у своих родителей. Например, если в детстве любовь нужно было заслужить, человек может и во взрослой жизни постоянно доказывать свою ценность. Хорошая новость в том, что сценарий — не приговор: когда мы его замечаем, у нас появляется возможность выбрать другой способ жить и строить отношения.

— Почему люди часто ждут «красного флага», чтобы прийти к психологу? Как понять, что пора обратиться за помощью?

— Если вы замечаете, что привычные способы справляться больше не работают, повторяются одни и те же сценарии или становится трудно понимать себя и свои реакции — этого уже достаточно, чтобы обратиться за помощью. Психолог нужен не только тогда, когда все плохо, но и тогда, когда хочется наконец разобраться в себе и жить по-другому.

— Почему современные дети становятся все более закрытыми? Это поколение такое, или мы разучились их слушать?

— Дети вовсе не обязательно становятся более закрытыми, они учатся иначе прятать то, что чувствуют. Много информации, быстрый темп жизни, социальные сети и страх быть непонятым формируют привычку держать переживания при себе. И часто за фразой: «Я не хочу говорить», стоит не отсутствие желания общаться, а вопрос: «А меня точно услышат и не осудят?»

— Можно ли сказать, что цифровизация отдаляет детей от родителей?

— Да, но дело не столько в гаджетах, сколько в том, что они иногда становятся заменой живого контакта. Если ребенок получает в телефоне внимание, эмоции и ощущение принятия, а дома в основном контроль и вопросы: «Ты сделал уроки?», дистанция неизбежно растет. Цифровизация не отдаляет детей сама по себе, это делает отсутствие настоящего диалога. Технологии не разрушают отношения, они лишь усиливают то, что уже есть. Если в семье принято разговаривать, интересоваться жизнью друг друга и проводить время вместе, гаджеты не станут препятствием. Но если эмоциональная связь постепенно ослабевает, ребенок начинает искать чувство принадлежности в другом месте — в интернете, играх или социальных сетях.

— Что сегодня больше всего нужно современным детям?

— Современным детям не нужны идеальные родители. Им нужны родители, рядом с которыми можно быть собой, которые умеют не только спрашивать: «Как дела?», но и слышать ответ. Именно чувство эмоциональной безопасности становится основой доверия, уверенности в себе и здоровых отношений на всю жизнь.

— Какую мысль вы хотели бы оставить каждому, кто прочитает это интервью?

— Не бойтесь узнавать себя настоящих. За любой реакцией, поступком или сложностью стоит причина, и когда мы начинаем ее понимать, появится возможность что-то изменить. Для меня психология — не способ найти изъяны, а путь к пониманию своей природы и обретению внутренней целостности. Иногда человеку не нужен совет, а нужен тот, кто действительно его увидит и услышит. Берегите в себе эту способность быть настоящими и не бойтесь просить о помощи. В этом нет слабости, в этом есть зрелость.

Ольга Лазутина
психолог-профайлер



НОВАЯ ЧАСОВАЯ ЭРА



В эпоху спонтанных покупок и виртуальных корзин, Илья Крылов приглашает нас в салон часов на улице Кирова, чтобы напомнить об искусстве выбора. *Из разговора с владельцем «Стрелки» вы узнаете, зачем им понадобился ребрендинг, как изменился портрет покупателя, и почему тишина механизма иногда говорит громче слов.*

— Илья, рады вновь пообщаться в рамках этого стремительно меняющегося бизнес-мира. Салон «Швейцарские часы» был известен в Ярославле много лет. Зачем потребовался ребрендинг, и почему вы решили оставить «Стрелку»?

— Салон «Швейцарские часы» работал с 2001 года. Это был самый дорогой магазин часов в городе; мы являлись официальным дилером Omega, TAG Heuer, Montblanc и Baume & Mercier. Сегодня эти бренды ушли из России, и нам тоже пришлось адаптироваться. Из 3 магазинов остался один, поэтому мы решили развивать более демократичный формат — салон часов и сервисный центр «Стрелка».

— Что изменилось для покупателей с приходом «Стрелки»? Поменялся ли ассортимент, ценовая политика или атмосфера в салоне?

— В первую очередь изменился ассортимент. Теперь мы не привязаны к концепции «только Швейцария», а стараемся чаще привозить новые имена. Так у нас появились RSW, Mercury, итальянская Venezianica, а также бюджетные Космос и Guess. В 2023-2024 годах из-за ухода известных брендов часов не хватало, но сейчас рынок оживает: приходят интересные новые марки, а любимые Longines, Rado и Tissot вернулись — уже по параллельному импорту.

— По какому принципу отбираете экземпляры?

— Я стараюсь уловить свежие тренды: читаю европейские релизы, посещаю выставки. Но прежде всего стремлюсь познакомиться с часами офлайн — пощупать, проверить и примерить их лично. Потому что в реальности модель может сильно отличаться от рендера в презентации, и к сожалению, чаще в худшую сторону. Отдельные позиции в нашем салоне эксклюзивны, в России они существуют в единственном экземпляре.

— Какие главные тренды часовой моды вы видите в 2026-2027 году? Например, говорят о возвращении компактных корпусов 36–39 мм, активном использовании титана и цветных циферблатов. Актуально ли это для ярославских покупателей?

— Уменьшение диаметра и толщины — однозначно самый важный тренд. Еще 5 лет назад в мужских моделях самыми ходовыми были 42–43 мм, многие доходили до 45 мм. Сейчас в Центральной Европе и в Китае в тренде 37–39 мм. В России же эталонным и самым продаваемым пока остается 40 мм. В мужских часах из моды уходят усложнения и хронографы, теперь ценится эргономика, надежность механизма, точность и высокая автономность. Что касается



новых материалов, все самые интересные сплавы скрыты внутри механизмов, они продлевают жизнь деталям и повышают точность хода. Кремний, например, уже используют все ведущие бренды.

Тренды в женских часах еще интереснее. Модели не только уменьшаются, но и вновь меняют форму. Благодаря Cartier все носят маленькие прямоугольники и квадраты, сейчас на некруглые часы приходится уже 50% наших продаж. Миничасики на жестких браслетах в стиле Gucci 1980-х дополняются цветными безелями. Снова в моде позолота и биколор.

— Изменился ли портрет покупателя за последние пару лет? Что сейчас выбирают жители и гости нашего города?

— Покупатель действительно изменился. Спонтанных покупок стало меньше, многие приходят уже подготовленными — что-то почитали, посмотрели обзоры блогеров. С одной стороны, работать стало даже легче, но с другой — приходится развеивать интернет-мифы. И опять же, после примерки у человека часто меняется восприятие картинки.

— В «Стрелке» работает собственный сервисный центр. Чем это выгодно покупателю? Действует ли гарантия от официальных дилеров, и какой ремонт вы выполняете?

— Сервисный центр — самая быстрорастущая часть нашего бизнеса. Пик продаж часов в России пришелся на 2014 год, и сейчас как раз те часы требуют обслуживания. А вот специалистов в этой сфере становится меньше, многие обученные мастера уехали в Европу после 2022 года. Мы стараемся, прежде всего, обеспечить качественный и недорогой сервис для клиентов, и часы, купленные в наших салонах — на первом месте. Сегодня удалось нарастить приличный сток запчастей, многие ремонты мы закрываем за 1-2 дня. Также расширяется перечень брендов, которые принимаем по гарантии.



— Ведущие бренды с начала 2025 года подняли розничные цены в среднем на 7%. Будут ли часы дорожать дальше, и что на это влияет?

— Рост цен, безусловно, есть: 5-10% с начала года, не исключено, что до декабря они вырастут еще на 5%, в связи с изменением курса. Дорожает производство, металлы, логистика, упаковка, да и производители хороших механизмов поднимают цены. Геополитические кризисы тоже серьезно отражаются на стоимости.

— Многие сейчас покупают часы онлайн. Почему вы считаете, что их лучше выбирать и покупать офлайн?

— Онлайн-продажи показывают значительный рост, и безусловно, отнимают часть рынка у обычных магазинов. Мы тоже пытаемся развиваться в этом направлении, но все основные продажи, особенно в сегменте выше 100 000 рублей, по-прежнему совершаются в «Стрелке» на улице Кирова. Я уже говорил: часы важно примерить, желательно сравнить с другими, посмотреть на своей руке 5 вариантов, почувствовать хронометр, самому застегнуть, завести, перевести время. Это тонкий процесс, так вы находите именно «свои» часы.



*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

СТРЕЛКА
САЛОН ЧАСОВ И СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР
Ярославль, Кирова 7/8
(4852) 72 77 21
www.strelka76.ru





ШКОЛА ФИТНЕСА «ЮМСПОРТ»

Для получения информации звоните, и мы ответим на все ваши вопросы:

8 (4852) 59-59-55

Одна из самых востребованных и важных профессий — работа тренером тренажерного зала и групповых программ. Свободный график, высокий доход, а главное вы помогаете людям обрести здоровье и легкость движения. Тренерскую деятельность можно легко совместить с любой другой, и заодно превратить любимое дело в дополнительный заработок.

НАША ШКОЛА РАБОТАЕТ В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ УНИВЕРСИТЕТОВ — ЯГПУ ИМ. К.Д. УШИНСКОГО.

Пройдя профессиональную переподготовку длительностью 6 месяцев, вы получаете современную профессию, в которой можно бесконечно развиваться и повышать свою квалификацию.

Стажировка и практика будут проходить в премиальном фитнес-клубе города Ярославля «Стиль Жизни».

СТАРТ КУРСОВ «ТРЕНЕР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА» И «ТРЕНЕР ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ» УЖЕ 3 ОКТЯБРЯ 2026 ГОДА.

После окончания курса выдается диплом государственного образца, соответствующий законодательству и утвержденным профессиональным стандартам.





ЛЕТО
студия загара

ТВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАГАР

КРУГЛЫЙ ГОД

МОЩНЫЕ СОЛЯРИИ

премиум-оборудование
для быстрого и ровного загара

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА

лучшие средства для подготовки
и ухода за кожей

БЕЗОПАСНО И КОМФОРТНО

чистота, обработка
после каждого клиента

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

20+

ЛЕТ ДЕЛАЕМ ВАШ
ЗАГАР ИДЕАЛЬНЫМ

letozagar.com

СТУДИЯ НА ПР-ТЕ ТОЛБУХИНА

пр-т Толбухина, 31
8 (4852) 20-11-47

СТУДИЯ НА УЛ. ПОБЕДЫ

ул. Победы, 5б
8 (915) 999-1000

Артем Рухлов:

«ГОЛЬФ — ЭТО ИНТЕЛЛЕКТ, ЭСТЕТИКА И НОВЫЙ ВАЙБ ЯРОСЛАВЛЯ»

В декабре 2025 года в Ярославле случилось событие, которое оценили поклонники интеллектуального спорта — **открылся первый в регионе всесезонный гольф-клуб Marceli.** *Мы поговорили с его основателем, президентом Федерации гольфа Ярославской области Артемом Рухловым о том, как бизнес рождается из любви к игре, и почему гольф перестает быть «элитным» в привычном смысле.*

— Артем, как родилась эта амбициозная идея — крытый гольф-клуб в Ярославле?

— Все началось со знакомства с Яниной Македонской, основательницей гольф-клуба «Коприно» в Рыбинске. Она буквально влюбила меня в эту игру. Сначала я просто ездил туда тренироваться, а затем задумался: «Почему бы не иметь такую же возможность в родном городе?» Изначально хотел просто поставить симулятор в гараже, но в итоге изучение вопроса переросло в авантюрную идею создать полноценный клуб и развивать гольф в регионе.

— Почему выбрали название Marceli?

— В честь моего младшего сына Марселя. Дома мы ласково называем его Марчело или Марчелис, так и родилось название клуба.

— Кто сегодня ваша аудитория?

— Клубу нет еще и года, но мы уже видим отклик. Наша основа — молодые, интеллигентные люди от 18 лет. Гольф объединяет умных, вдумчивых и интересных личностей. Это не просто игра, это клуб по интересам, где ценят общение и интеллектуальное времяпрепровождение.

— Сколько времени нужно новичку, чтобы почувствовать игру?

— Чтобы начать получать удовольствие, достаточно 5-10 занятий с нашим инструктором Алексеем Лобановым. За это время осваивается базовая техника и основные типы ударов. Гольф многогранен, но для уверенного старта на симуляторе этого запаса хватит.

— Что гольф для вас лично?

— Это интеллектуальный вызов, требующий физической подготовки и редкая возможность погрузиться в атмосферу этикета и воспитания. В современном мире это большая ценность. Плюс — это невероятно красиво. Недавно мы играли в Турции на больших полях: ландшафтный дизайн, природа... Это эстетическое наслаждение, помноженное на спорт.

— Насколько важен indoor-формат для региона?

— В центральной России сезон на открытом воздухе короткий — с мая по октябрь. Хотя в гольф играют в любую погоду, зимой тренироваться невозможно. Наши симуляторы решают эту проблему. Это возможность не терять навык круглый год на родной земле.

— Почему выбрали симуляторы Golfzon Premium?

— Это самый популярный в России симулятор. Он позволяет участвовать в федеральных турнирах, не выезжая из Ярославля. Оснащен системой автоматической подачи, что очень удобно. Он одинаково хорош и для новичков, и для профи, которым нужна отработка ударов.

— Вы — президент Федерации гольфа Ярославской области, как клуб помогает развитию детского спорта?

— Вместе с командой «Коприно» мы зарегистрировали региональную федерацию и проходим аккредитацию. Уже запустили студенческую лигу, привлекли вузы. Планируем открывать секции для юниоров на базе Marceli. Хотим, чтобы в Ярославле появилась своя детско-юношеская школа.

— Какие у вас планы на ближайшее будущее?

— Мы создаем экосистему: в межсезонье — симуляторы в городе, летом — выезды на открытое поле в «Коприно». Экспериментируем с форматами: проводим винные вечера, гольф-завтраки, турниры для новичков и продвинутых игроков. Наша цель — сделать гольф в регионе по-настоящему популярным.

— Гольф в России считают элитным и дорогим. Вы за «массы» или за закрытый клуб?

— Профессиональный спорт всегда требует вложений, это нормально. Но наш любительский формат доступен каждому, у кого есть желание. Главный барьер — не цена, а стереотипы. Люди думают, что это скучно, но на деле влюбляются с первого удара. Мы хотим быть клубом по интересам для тех, кто «в теме». Он открыт для всех, кто ищет единомышленников.

> *Наш любительский формат доступен каждому, у кого есть желание.*



*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

Marceli
GOLF CLUB

ЯРОСЛАВЛЬ, ДАЧНАЯ Д. 3,
(в здании Теннисного клуба «На Дачной»)
8 (930) 076-25-00

ЭНДОДОНТИЯ ВЫСШЕГО ПИЛОТАЖА — ПОЧЕМУ ВРАЧ БОРЕТСЯ ЗА КАЖДЫЙ ЗУБ?



В мире стоматологии есть особая каста врачей — эндодонтисты. Это те, кто работает на грани ювелирного искусства и микрохирургии, спасая зубы в самых безнадежных ситуациях. **Мы встретились с Амгадом Мохамедовичем, чтобы поговорить о том, стоит ли бороться за «родные» корни, как микроскоп меняет правила игры в работе стоматолога, и почему имплант — это не всегда синоним «просто».**

— Амгад Мохамедович, ваша суперспособность — сохранение зубов, когда прогноз лечения неоднозначен. В чем главная ценность естественного зуба для вас как для профессионала?

— Ценность естественного зуба лежит далеко за пределами эстетики. Ни один, даже самый дорогой имплант или керамическая коронка, не способен воспроизвести сложную биологическую систему. Свой зуб — это живой орган. Он обладает нейрофизиологической связью, дарит нам проприоцепцию (чувство давления и нагрузки, которое защищает нас от пережевывания пищи с излишней силой). Это уникальная амортизация, которую искусственные материалы пока не умеют имитировать.

— Когда вы решаете взять сложный случай, который другие врачи уже списали со счетов? Что служит решающим сигналом к действию?

— Я следую простому правилу. Если корень цел, костная ткань вокруг стабильна, а инфекцию можно контролировать — зуб стоит спасать. Я оцениваю ситуацию по пяти параметрам.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

Первый — корень: нет ли вертикальных трещин и поддается ли он качественной обработке. Второй — коронка: над десной должно оставаться хотя бы 1,5–2 мм здоровой ткани для будущей реставрации. Третий — пародонт: важна стабильность кости и отсутствие глубоких карманов. Четвертый — возможность устранить очаг инфекции. И наконец, пятый — функциональная значимость зуба для прикуса.

Если я вижу, что при адекватном подходе зуб прослужит годы, я берусь за работу, даже если до этого звучал вердикт об удалении.

— Многие пациенты считают, что поставить имплант проще и быстрее. Они правы? В чем выгода сохранить зуб?

— Они правы лишь в одном: имплант часто воспринимается как готовое решение, этакий конструктор «вырвал и вкрутил». Но с биологической точки зрения свой зуб всегда предпочтительнее.

Связь зуба с костью через периодонтальную связку дает естественную амортизацию. Имплант же срастается с костью жестко — это так называемый анкилоз. Кроме того, корень своего зуба поддерживает объем кости и контур десны, а после удаления кость неизбежно атрофируется, даже с установкой импланта. Поэтому я всегда объясняю пациентам: имплант — это блестящее решение, если зуб действительно мертв. Но если есть шанс сохранить свой, бороться за него выгоднее рационально и биологически.

— Перелечивание каналов — это, наверное, самая нервная работа для стоматолога. С какими чужими ошибками вы сталкивались чаще всего?

— Перелечивание — это кропотливая работа с уже «испорченной» анатомией. Чаще всего приходится исправлять несколько типичных недочетов. Лидер антирейтинга — неполная обтурация, когда канал не допломбирован до верхушки, и там остается очаг инфекции. На втором месте — пропущенные каналы, особенно в жевательных зубах, где анатомия сложная. Третья проблема — недостаточная дезинфекция, когда каналы расширили, но не вычистили биопленку. Также часто встречаются перфорации стенок, ступеньки (уступы) в канале и, конечно, обломки инструментов. Но бывает и так, что встречаются случаи с комбинацией

> *С биологической точки зрения свой зуб всегда предпочтительнее.*

ошибок: пропущенный канал плюс плохая герметичность пломбы. Это гарантированный рецидив.

— В вашем арсенале есть микроскоп. Насколько кардинально он меняет качество лечения?

— Переход к работе под микроскопом — это смена уровней восприятия. Это как перейти от гадания по теням к просмотру кино в 4К. С увеличением в 20–25 раз и коаксиальной подсветкой я вижу устья каналов, микротрещины, обломки старого цемента — то, что абсолютно не читается на стандартном рентгеновском снимке.

Приведу яркий пример. Недавно мы работали над зубом, где на снимке все выглядело идеально. А под микроскопом я увидел скрытую краевую перфорацию, которую сделали много лет назад. Ее не видно на панорамном снимке, но именно она была причиной боли пациента. Мы смогли ее закрыть, и зуб удалось спасти.

— Сокращается ли время приема при использовании микроскопа?

— Время приема не сокращается, и это важно понимать. Микроскоп требует тщательной фиксации, постоянной фокусировки и большего количества манипуляций. Однако он кардинально повышает точность и успешность. Мы переходим от тактильных ощущений к визуальному контролю каждого миллиметра. Это снижает риски перфораций и позволяет сохранить максимум здорового дентина, что критически важно для долговечности зуба.

— Извлечение обломка инструмента из канала — это, наверное, высший пилотаж. Всегда ли его нужно доставать?

— Это действительно одна из самых сложных задач, но не всегда обязательная. Инструменты ломаются по разным причинам: из-за усталости металла в изогнутых каналах, перегрузки или сложной анатомии. Я извлекаю обломок, если он блокирует доступ к верхушке или если под ним остается инфицированный участок. Но есть ситуации, когда оставить его безопаснее. Например, если обломок находится в апикальной трети, а канал выше уже идеально вычищен и загерметизирован. Если я начну его доставать и это приведет к перфорации или истончению стенки, рисковать не стоит. Мы документируем это, наблюдаем за зубом, и при качественной обработке прогноз остается хорошим.

— Что для вас самое увлекательное в вашей профессии?

— Для меня самое увлекательное — это чувство профессиональной гордости, когда удается перевернуть вердикт. Спасти зуб, который еще вчера называли «безнадежным», и вернуть пациенту здоровую улыбку — это лучшая награда.

— Почему вы выбрали для работы именно центр «КИТ»?

— Здесь у меня есть все для того, чтобы не идти на компромиссы. Это и микроскоп, и современная эндодонтическая техника, и поддержка команды, которая разделяет философию зубосохраняющего подхода. Важно и то, что в центре организовано пространство для многоэтапного лечения без гонки за количеством пациентов. Для эндодонтии это критично.

— И напоследок, ваш топ-3 совета для сохранения здоровья зубов?

— Во-первых, не забывайте про гигиену. Два раза в день по две минуты пастой с фтором, выметающими движениями от десны к краю. Во-вторых, флоссы и ершики — это не прихоть, а база. Раз в день вечером обязательно очищайте межзубные промежутки. Это основная профилактика кариеса между зубами. В-третьих, не ждите боли. Визит к стоматологу раз в полгода — это аксиома. Кариес и проблемы с каналами часто развиваются бессимптомно. Профилактика всегда дешевле и безболезненнее сложного лечения

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



ДЕСЯТЫЙ РАЗ ПИРУЕМ НА ВОЛГЕ. КАК ЭТО БЫЛО?

Ярославль вновь стал гастрономической столицей — и в этом году особенно масштабно! **Юбилейный фестиваль «Пир на Волге» прошел 22 и 23 августа и собрал более 150 000 гостей.**

В этом раз площадкой стал обновленный Парк 1000-летия Ярославля — просторно, зелено и невероятно уютно. Именно здесь развернулась главная кулинарная сцена лета: от ароматных шашлыков и пирогов до изысканных авторских сетов от лучших шеф-поваров.

Но «Пир» — это не только про еду, это про атмосферу. Пока взрослые слушали увлекательные лекции и открывали для себя новые вкусы, дети с восторгом рассматривали арт-инсталляции, а меломаны наслаждались живой музыкой. Отдельное спасибо локальным мастерам — маркет ремесленников стал настоящей сокровищницей уникальных вещей.

«Пир на Волге» снова доказал: лучший ресторан — это тот, где вход свободный, а встречают как старых друзей. До встречи через год!

ФОТО: НОЖНИНА АНАСТАСИЯ, ТРАВНИКОВ ИВАН, ЗУБКОВА ПОЛИНА, КАЛЕНОВА ВАРВАРА, ШПАКУНОВ АЛЕКСАНДР, ЖУРОВА МИЛЕНА



КОРПОРАТИВ ПО-ЛЕТНЕМУ

Что нужно для идеального летнего корпоратива? Свежий воздух, хорошая компания, немного спорта, море смеха, ну и, конечно, вкусный шашлык. **Все это было на летнем празднике для сотрудников стоматологического центра «КИТ»!** *Кстати, все мероприятия центра славятся своим креативным подходом.*

В этот раз местом встречи стал SUP-клуб — пространство, идеально подходящее для активного отдыха и неформального общения. Участники разделились на команды и с энтузиазмом включились в игры на свежем воздухе. Затем настало время «Мафии» — игры, которая всегда вызывает особый азарт. Музыкальная часть вечера прошла под знаком караоке-батла. После такого разогрева танцы стали практически неизбежны. И конечно, не обошлось без футбола — для тех, кто предпочитает доказывать командное мастерство не словами, а голами.

Очередной летний корпоратив получился насыщенным, веселым и очень теплым. Без строгих рабочих рамок, зато со множеством улыбок, ярких эмоций и моментов, которые захочется вспоминать.

ФОТО: ПАВЕЛ КАЛЕНЧУК



СЧАСТЬЕ В ДЕТАЛЯХ: «МАМИВЕНТ» ДЛЯ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ И НЕ ТОЛЬКО

5 сентября в элегантном пространстве Ring Premier Hotel вновь царила особенная атмосфера. *Здесь с размахом прошел долгожданный «МамИвент» — праздник для будущих родителей, который объединяет пользу, красоту и искренние эмоции.*

Это был не просто день, а настоящий марафон вдохновения для тех, кто готовится к самому важному чуду в жизни. Организаторы разделили пространство так, чтобы угодить всем: в лекционном зале мамы с упоением слушали топовых экспертов города, разбирая тонкости беременности, родов и секретов ухода за новорожденными; в это время будущие папы с азартом участвовали в квизах, интерактивах, и даже блестяще освоили мастер-класс по пеленанию, доказывая, что они готовы к активному отцовству на все 100%.

Очередной раз «МамИвент» доказал, что подготовка к родительству может быть не только ответственной, но и невероятно радостной. Ждем новых встреч!

ФОТО: ОЛЬГА ИВАНОВА



ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЗЛОВ, АНДРЕЙ ТУРОВ

16 ЭПИЗОД «ДНК»

Праздничная встреча проекта «ДНК успешной женщины», по случаю четвертого дня рождения, состоялась 25 августа. *Более 130 гостей собрались в одном пространстве, чтобы познакомиться, обменяться опытом и идеями; среди них были предприниматели, бизнесмены, эксперты, представители разных сфер, медийные личности.*

Вечер про людей, про доверие и поддержку, про новые знакомства и возможности, которые рождаются именно тогда, когда рядом твое окружение. В красивой и дружеской атмосфере гости, вдохновляясь друг другом, настроились на покорение новых вершин.

Автор проекта Елена Патрикеева в очередной раз продемонстрировала, что наше окружение определяет наш успех. Когда рядом люди, которые верят в тебя, поддерживают и искренне радуются твоему росту, двигаться вперед становится легче, быстрее и гораздо приятнее.

Спасибо за доверие к проекту «ДНК успешной женщины». Спасибо каждому эксперту, партнеру и гостю, кто присоединился и внес свой вклад в развитие Ярославского бизнес-сообщества за эти четыре года.

И да, продолжение следует, встречаемся 29 ноября 2026 года.

ГОРОСКОП ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА НА ОСЕНЬ-2026

Осень 2026 года обещает быть тектонической с точки зрения астрологии. Ключевые события этого сезона: мощный коридор затмений (солнечное затмение в Деве и Лунное затмение в Рыбах), а еще окончательный уход Плутона из Козерога в Водолея (хотя туда он войдет чуть позже, но напряжение ощущается). Эти три месяца как прыжок с трамплина. Страшно, потому что мы не видим дна. Но если вы осознанно выдохнете и разрешите себе плыть по течению событий, **к ноябрю 2026 года вы обнаружите, что стоите на твердой земле, просто это совершенно новый ландшафт вашей жизни.**

ОВЕН

СЕНТЯБРЬ: голова идет кругом от рабочих задач. Марс разгоняет вашу энергию, но рассеивает внимание. Займитесь здоровьем — пора пройти диспансеризацию.

ОКТЯБРЬ: это кульминация вашей карьеры. Затмение в Деве «выключает» старые проекты. Возможно неожиданное повышение или, наоборот, уход с надоевшей должности. Не подписывайте контракты 2-4 октября.

НОЯБРЬ: Меркурий ретроградeн — возвращайте долги и завершайте тяжбы. В личной сфере партнер потребует свободы, дайте ее, иначе вас ждет скандал.

СОВЕТ: ЛУЧШИЙ ОТДЫХ — АКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ЗАЛЕ, ЧТОБЫ ВЫПЛЕСНУТЬ ГНЕВ ЗАТМЕНИЙ.

ТЕЛЕЦ

СЕНТЯБРЬ: финансовое обострение. Появятся неожиданные траты на образование или поездки детей. Хорошее время для оформления загранпаспорта.

ОКТЯБРЬ: ось Дева-Рыбы задевает вашу тему «творчество-долг». Идеальный месяц для смены имиджа или для начала романа. Но 16 октября возможен обман от партнера, проверяйте факты.

НОЯБРЬ: укрепление в коллективе. Вас оценят по заслугам. Плутон активирует сферу наследства и чужого капитала, возможно получение крупной суммы.

СОВЕТ: ЗАЙМИТЕСЬ ИНТЕРЬЕРОМ, ПЕРЕСТАНОВКА МЕБЕЛИ ПРИНЕСЕТ УДАЧУ.

БЛИЗНЕЦЫ

СЕНТЯБРЬ: ваш главный враг — болтливость. Марс в вашем знаке даст мощный импульс, но вы рискуете разругаться с родственниками.

ОКТЯБРЬ: кризис в доме и семье. Затмение в Деве заставит выбирать между карьерой и домашним очагом. Возможен переезд в конце октября. Романтика на стороне принесет только проблемы.

НОЯБРЬ: ретроградный Меркурий в Стрельце — не покупайте технику и авто до 20 ноября. В конце месяца — приятное путешествие с возлюбленным.

СОВЕТ: НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ». ВАША ДОБРОТА РАЗРУШАЕТ ПЛАНЫ.

РАК

СЕНТЯБРЬ: Венера в вашем секторе карьеры — вас заметит начальство. Готовьтесь к ответственному проекту.

ОКТЯБРЬ: очень напряженный месяц для нервной системы. Затмение в Деве (ваш сектор поездок) отменяет или задерживает рейсы. Лунное затмение 16 октября в Рыбах — главный вопрос в браке или бизнесе. Если в отношениях был разлад, они распадутся. Если любовь сильна — вы обручитесь.

НОЯБРЬ: время платить по счетам. Сатурн давит на вашу карму. Строгий пост и детокс помогут сохранить здоровье.

СОВЕТ: ИЗБЕГАЙТЕ ВОДОЕМОВ В ОКТЯБРЕ. ЛУЧШИЙ ОТДЫХ — КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА (ТЕАТРЫ, МУЗЕИ).

ЛЕВ

СЕНТЯБРЬ: ваша харизма на максимуме. Венера в вашем знаке до середины месяца — покупайте одежду, меняйте прическу, флиртуйте.

ОКТЯБРЬ: ось денег. Неожиданный бонус или кража кошелька (будьте бдительны 2-6 октября). Затмение поднимает вопрос вашей самооценки, не позволяйте другим обесценивать вас.

НОЯБРЬ: ретроградный Меркурий — идеальное время для завершения старых судебных дел. В конце месяца возможен тайный роман, который продлится долго.

СОВЕТ: ПОЕЗДКА В ГОРЫ ИЛИ В ЖАРКИЕ СТРАНЫ ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ СОЛНЕЧНОЙ ЭНЕРГИЕЙ.

ДЕВА

СЕНТЯБРЬ: Марс провоцирует ссоры с коллегами. Не ввязывайтесь в конфликты, вы все равно выйдете победителем, но потратите нервы.

ОКТЯБРЬ: главный месяц вашего года! Солнечное затмение 2 октября именно в вашем знаке. Это обнуление старой жизни. Судьба дает вам шанс перезагрузиться: уйти от мужа/жены, сменить работу, кардинально похудеть. Решения, принятые в эти 2 дня, изменят вашу жизнь на 18 лет вперед.

НОЯБРЬ: после бури наступает штиль. Займитесь здоровьем и порядком в доме. Ретроградный Меркурий поможет найти потерянные документы.

СОВЕТ: ОТДЫХАЙТЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ. ВАМ НУЖНО ПРИВЫКНУТЬ К ПЕРЕМЕНАМ.

ГОРОСКОП

ВЕСЫ

СЕНТЯБРЬ: до 22 сентября — ваш сезон. Успевайте делать заявки на будущее. Марс провоцирует на рискованные покупки, остановите себя.

ОКТЯБРЬ: ваша тема — завершение циклов. Затмение в Деве активирует тайных врагов и болезни. Обязательно проверьте почки и спину. Лунное затмение 16 октября в Рыбах — всплывет давняя тайна, которая изменит ваше отношение к любви.

НОЯБРЬ: ретроградный Меркурий в вашем финансовом секторе — задерживают зарплату или переводы. Будьте терпеливы. В конце месяца — мощный карьерный рывок.

СОВЕТ: СПА-КУРОРТ И МЕДИТАЦИИ — ВАШЕ СПАСЕНИЕ ОТ ИЗЛИШНИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ.

СКОРПИОН

СЕНТЯБРЬ: энергия переполняет. Отличное время для ремонта или зачатия ребенка. Старые друзья просят помощи, не отказывайте.

ОКТЯБРЬ: социальный взрыв. Затмение в Деве (друзья) и Рыбах (личность) толкает вас на разрыв с коллективом. Вы можете уволиться «в никуда», но это окажется лучшим решением. Для одиноких — встреча «суженого» на улице 14-18 октября.

НОЯБРЬ: ретроградный Меркурий мешает поездкам. Сконцентрируйтесь на завершении финансовых отчетов.

СОВЕТ: ОТДЫХ В ЛЕСУ, НА ПРИРОДЕ, БЕЗ ИНТЕРНЕТА.

СТРЕЛЕЦ

СЕНТЯБРЬ: конец отпусков — возвращение в строй с новой идеей. Вы захотите учиться или начать бизнес.

ОКТЯБРЬ: кризис самоопределения. Ось Дева-Рыбы «бьет» по вашей карьере и дому. Возможны проблемы с родителями. Лунное затмение 16 октября требует от вас выбора между семьей и амбициями. Выберите семью — карьера догонит позже.

НОЯБРЬ: ваш месяц! Солнце в Стрельце, но Меркурий ретроградный — не давайте обещаний. В конце ноября придет большая прибыль из прошлого проекта.

СОВЕТ: ПУТЕШЕСТВУЙТЕ ПО ИСТОРИЧЕСКИМ МЕСТАМ, ЭТО ВДОХНОВИТ.

КОЗЕРОГ

СЕНТЯБРЬ: судебные и юридические вопросы решатся в вашу пользу. Венера помогает в переговорах.

ОКТЯБРЬ: одно из самых важных затмений для вас. Ось Дева-Рыбы рушит ваши ментальные блоки. Затмение 2 октября принесет неожиданную командировку или стажировку за границей. Лунное затмение 16 октября в Рыбах — это экзамен по вашей теме «Долг». Если вы много работали, получите должность. Если халтурили — может быть увольнение.

НОЯБРЬ: ретроградный Меркурий — пересмотрите страховку и кредиты. Скандал с партнером из-за ревности. Не молчите, говорите открыто.

СОВЕТ: ОТДЫХ НА МОРЕ. ВОДА СМЫВАЕТ НЕГАТИВ ЗАТМЕНИЙ.

ВОДОЛЕЙ

СЕНТЯБРЬ: финансовый подъем. Марс дает дерзость в переговорах, говорите о прибавке к зарплате.

ОКТЯБРЬ: кризис чужих денег. Затмение в Деве заставит пересмотреть налоговые или страховые вычеты. Лунное затмение в Рыбах (ваш 2-й дом) — огромная трата или, наоборот, находка. В любовной сфере: партнер из прошлого постучит в дверь.

НОЯБРЬ: пора менять работу. Плутон окончательно уходит из Козерога в Водолей — вы вступаете в новую эру своей жизни на 20 лет. Смените прическу, пересмотрите образ жизни.

СОВЕТ: ЙОГА И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ НАЛАДЯТ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ.

РЫБЫ

СЕНТЯБРЬ: семейные разборки. Сатурн в вашем знаке давит — вы почувствуете себя старым и уставшим, но это лишь иллюзия.

ОКТЯБРЬ: главное затмение для вас — 16 октября в Рыбах. Это ваше личное Лунное затмение. Оно завершает 29-летний цикл! Что-то уйдет из вашей жизни навсегда (болезнь, плохие отношения, ненужная работа). А 2 октября — Солнечное затмение в Деве принесет нового партнера. Если вы одиноки — выйдете замуж в октябре.

НОЯБРЬ: ретро Меркурий — проблемы с документами на машину. Не торопитесь. Займитесь творчеством, это принесет деньги.

СОВЕТ: НИКАКОГО АЛКОГОЛЯ В ОКТЯБРЕ. ВАША ПСИХИКА СЛИШКОМ ОТКРЫТА ДЛЯ НЕГАТИВА.

СОВЕТ ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ:

Затмения — это точки бифуркации. Не начинайте ничего нового (свадьбы, бизнес, операции) за 3 дня до и 3 дня после 2 и 16 октября. В это время мы пожинаем плоды прошлого, а не сеем будущее. Берегите себя!

*Это общий развлекательный прогноз. Для точного планирования важных событий (операции, свадьбы, старта бизнеса) необходимо смотреть индивидуальную натальную карту.

СПИСОК РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Кафе & Рестораны

Кофейни Organic Coffee
Семейное кафе «Вафля»
Кофейня Unick
Гастробар Dudki
Кофейня & кондитерская «Ешь торт!»
Бистро & бар «Башня»
Ресторан «Иоанн Васильевич»
Паб Hop Malt Pub
Кофейня «Хорошие люди»
Ресторан «Агапа»
Ресторан «Буратино»
Ресторан Gridgio
Кафе «Марфа едет в город»
Кофейня Roka Coffee
Ресторан и бистро «Хинкали хаус»
Ресторан Izi Kitchen
РК «Честный стейк», ресторан «Лапша на ушах»
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 «Время выглядеть вау»
Салон красоты Eismont River Side
Барбершоп Inside
Барбершоп Roach
Салон красоты Eismont
Барбершоп Top Gun
Студия красоты «Клевер»
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
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
Комиссионный бутик BURO resale
Ювелирный бутик Pure Stone
Салон часов «Стрелка»
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 TVOYA 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

Эко-отель «Агропарк Ясенево»
Отель «Джаз Модерн»
РГК «Алеша Попович Двор»
Отель «Синема клуб»
Гостиница Ibis
Ring Premier Hotel
Гостиница «Любим»
Отель «Богоявленский»
Гостиница «Парадная»
Отель SK Royal
«Бутик-отель графини Ухтомской»

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 100%
Фитнес-клуб «5 звезд»
Сеть студий растяжки Gasan Stretching
Крытый центр пляжных видс орта «Пляж. Арена
Студия персонального тренинга «Для души»
Gasan Club
Гольф-клуб Marceli
Клуб единоборств Grizzly

Разное

Зона ожидания «Сбер Первый»
Фотостудия «Бельэтаж»
Студия груминга LarionovaGrooming
Кафе виртуальной реальности 360
Творческое пространство «Травинка»
Психологическое пространство «Горшочек, вари!»
Агентство недвижимости «ДомИнк»
Творческое пространство Vertigo Space
Студия раннего плавания «Нептун»
Проектная организация «Интпроект»
Крытый картинг «Кросскартинг»



JACQUES du MANOIR
SWISS MADE



АВРОРА

СТРЕЛКА

САЛОН ЧАСОВ И СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

г.Ярославль, ул. Кирова, д.7/8
тел.: (4852) 72-77-21
www.strelka76.ru

РЕКЛАМА *ЖАК ДЕ МАНУА СВИС МЕЙД

HIS STORY

МАГАЗИН МУЖСКОЙ ОДЕЖДЫ,
ОБУВИ И АКСЕССУАРОВ



Хороший гардероб — это не количество одежды. Это вещи, которые подходят вам, сочетаются между собой и решают вопрос «что надеть» без лишних усилий.

ВАМ НЕ НУЖНО ДУМАТЬ, ЧТО НАДЕТЬ. МЫ УЖЕ ОБ ЭТОМ ПОДУМАЛИ

Подберем отдельные вещи или соберем законченный образ, который легко впишется в ваш привычный ритм жизни.

СВОБОДЫ, 54
ЕЖЕДНЕВНО 12-20
+7 (910) 973-34-55

–15% ДО 30 НОЯБРЯ

ВРЕМЯ ОБНОВИТЬ ГАРДЕРОБ
К НОВОМУ СЕЗОНУ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ