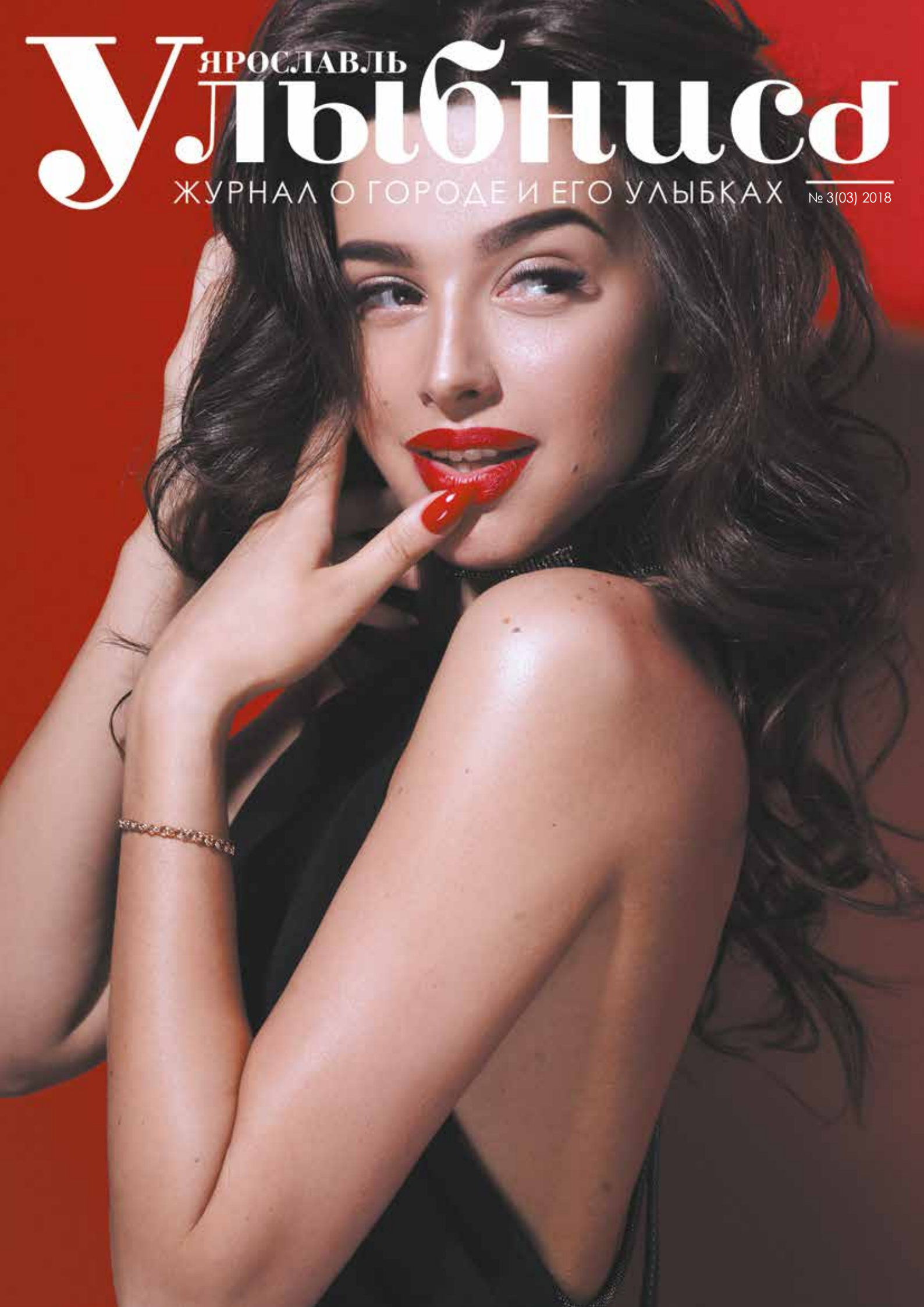


ЯРОСЛАВЛЬ УлыбниСд

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

№ 3(03) 2018





СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

Искусство идеальной улыбки

Виниры, имплантация, отбеливание,
лечение, протезирование зубов

📍 **Свердлова 87/12**
☎ **тел: 33-87-99**
🌐 **korolevdentalstudio.ru**
👤 **drkorolev**

16



СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Рады представить третий выпуск журнала!
СТР. 3

ТЕСТ-ДРАЙВ УЛЫБКИ

Вы до сих пор не верите, что улыбка меняет жизнь людей? Скорее читайте этот материал!
СТР. 4



НА ОБЛОЖКЕ
Модель
Дмитриева Елена
Фото
Пикулова Маргарита
Макияж
Дмитриева Ирина
Прическа
Гончарова Ксения
Аксессуары
Шоу-рум Promoda



22

ЕСЛИ ГОЛОВА БОЛИТ НЕ ТОЛЬКО УТРОМ В СУББОТУ

Разбираемся, из-за каких причин, кроме стандартных, может болеть голова
СТР. 6

«ПИР НА ВОЛГЕ»: СЧАСТЬЕ ЗДЕСЬ!

Несколько слов о самом главном событии лета и его подробнейшая программа
СТР. 8

ОАЗИС КРАСОТЫ

А у нас уже вторая квартира!
Квартира стиля.
СТР. 14



14

ЧЕМОДАННОЕ НАСТРОЕНИЕ

Собираем чемодан в отпуск вместе с Дарьей Лейчинской
СТР. 16

КАКОЙ ГОРМОН ТОБОЙ «ВЛАДЕЕТ»?

Наталья Милославская представляет полную антологию гормонов в нашем организме
СТР. 20

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ «ТОЧКА РОСТА» — РАЗВИВАЕМ КРЕАТИВ, ГОТОВИМ К БУДУЩЕМУ!

Знакомимся с важной точкой на карте для всех родителей
СТР. 22

УХОД ЗА ТЕЛОМ ПОСЛЕ РОДОВ

Елена Станиславская об извечной проблеме всех мамочек
СТР. 28

ЧТО ТАКОЕ ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ?

Татьяна Смирнова помогает разобраться в этом многогранном понятии
СТР. 30

КОРОЛЕВСКИЕ НОЧИ

Фотоотчет с главных вечеринок прошедшего месяца
СТР. 32

ЯРОСЛАВЛЬ
Улыбнисса
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ, АВГУСТ 2018 3(03) 16+

Главный редактор Королёв Андрей Игоревич
Выпускающий редактор Махова Екатерина
Дизайн и верстка Flourish
Корректор Марина Борисова

Адрес редакции:
150054, Ярославль, Свердлова 87/12
Телефон редакции: (4852)33-87-99
E-mail: mag@drkorolev.ru
www.koroleventalstudio.ru
drkorolev

Информационный журнал «Улыбнисс, Ярославль»
Адрес издателя: 150054, Ярославль,
Свердлова 87/12

Отпечатано: ЗАО «Линия График Кострома».

Адрес типографии:
г. Кострома, ул. Петра Щербины, 9, корп. А.
Тираж: 999 экз.
Периодичность: ежемесячно
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 августа 2018 года



ПРИВЕТСТВУЮ ВАС, УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Это лето подарило нам... лето в истинном смысле этого слова! Как бы смешно это ни звучало, но нам, жителям России, не понаслышке известны причуды самого теплого сезона в году. Так и врачи-стоматологи дарят всем желающим улыбки и уверенность в себе, только делают это круглый год. Журнал «Улыбнись, Ярославль» тоже не отстает и уже третий раз подряд собирает в одном выпуске все самое лучшее и полезное для своих читателей.

Что же принесло нам это лето? Без ложной скромности могу сказать, что в летний период у нас появилось много нового и интересного. В нашей команде появились новые авторы, мы объединились с одним из самых зажигательных заведений «Дудки баром», и теперь две ночи каждый месяц — это ночи улыбок ослепительной красоты! А еще этот выпуск — настоящий путеводитель по грандиозному событию лета 2018 года — по городскому пикнику «Пир на Волге». Словом, открывайте, листайте и, уверяю, однозначно найдете что-то полезное для себя. И самое главное — не забывайте улыбаться!

ТЕСТ-ДРАЙВ УЛЫБКИ

Все мы знаем, что уверенный в себе человек способен достичь самых высоких целей, поэтому сегодня я хотел бы рассказать о том, как можно приобрести уверенность в себе благодаря привлекательной внешности, и конкретно благодаря красивой улыбке.



ТЕКСТ:

Андрей КОРОЛЁВ
Врач-стоматолог
@drkorolev

Поскольку в течение всей жизни наш организм способен адаптироваться и приспосабливаться к разным меняющимся условиям, мы можем и не заметить того, как наши зубки потеряли былой блеск и белизну. А все потому, что это происходит

незаметно. Это как накапливающаяся на работе усталость, которая может не проявляться долгое время, а потом вдруг наступает конечная фаза, когда хочется либо в отпуск, либо вообще уволиться. С нашей улыбкой проис-

В НАШЕЙ КЛИНИКЕ МЫ РАЗРАБОТАЛИ
СПЕЦИАЛЬНУЮ ПРОЦЕДУРУ, КОТОРАЯ НАЗЫВАЕТСЯ
«ТРЕХМЕРНЫЙ ПРОЕКТ УЛЫБКИ».

ДО:



ПОСЛЕ:



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ходит то же самое: медленно, но верно она перестает радовать своего хозяина, который понимает это и перестает улыбаться окружающим. И что же делать, если в вашей жизни такой момент уже настал?

Сейчас можно с легкостью заглянуть в будущее и без рисков/боли/страха посмотреть на то, как бы вы могли выглядеть с новой шикарной улыбкой. В нашей клинике мы разработали для этого специальную процедуру, которая называется «Трехмерный проект улыбки». Если говорить о процедуре кратко, то это возможность посмотреть на себя красивого и счастливого с новой улыбкой, но при этом совсем ничего не делая со своими зубами. Да, это реально! Это похоже на тест-драйв машины перед ее покупкой или на гражданский брак перед свадьбой — сначала у тебя есть возможность попробовать, и если понравится — согласиться. Суть процедуры в том, что

НАПОМНИМ, ЧТО ДАННАЯ ПРОЦЕДУРА ПРОВОДИТСЯ БЕЗ УКОЛОВ И АБСОЛЮТНО БЕЗБОЛЕЗНЕННА. ПОСЛЕ ТОГО КАК НАШ КЛИЕНТ ВДОВОЛЬ НАСМОТРИТСЯ НА СВОЮ УЛЫБКУ, ДОКТОР ОДНИМ ДВИЖЕНИЕМ СНИМАЕТ ПРОЕКТ УЛЫБКИ, ПРИ ЭТОМ СВОИ ЗУБКИ ОСТАЮТСЯ В НЕТРОНУТОМ ВИДЕ.

доктор прямо в полости рта воссоздает форму, цвет, пропорции будущей улыбки из пластмассы. По времени это занимает всего 10 минут. После этого человек может подойти к зеркалу и посмотреть на то, как он может выглядеть с новыми красивыми зубками.

Обычно мы также делаем фотографии и записываем видео с обновленной улыбкой. Фото мы высыла-

ем на почту для того, чтобы наш клиент мог показать свою будущую улыбку родным и близким и, посоветовавшись с ними, принять верное решение. Напомним, что данная процедура проводится без уколов и абсолютно безболезненна. После того как наш клиент вдоволь насмотрится на свою улыбку, доктор одним движением снимает проект улыбки, при этом свои зубки остаются в нетронутном виде.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЕСЛИ ГОЛОВА БОЛИТ НЕ ТОЛЬКО УТРОМ В СУББОТУ

ТЕКСТ:

Александр ЛУГАНСКИЙ,
мастер-техник
«Зуботехнической
лаборатории К»
А. Королёва



Каждый из нас знает, что такое головная боль. Она раздражает, мешает концентрации, а иногда причиняет достаточно ощутимый дискомфорт. Мы редко обращаем на нее внимание и чаще всего справляемся с этим недугом самостоятельно. Но что делать, если неприятные ощущения посещают нас часто или даже с завидной регулярностью?

Сегодня мы поговорим о болях, вызванных изменениями в суставе, который очень тесно связан с нашими зубами и нашим внешним видом. Это височно-нижнечелюстной сустав. Название длинное, поэтому в нашем обсуждении мы будем гордо именовать его суставом.

Наш сустав — это сложный механизм. От его правильной работы зависит здоровье зубов, позвоночника, желудка и даже правильность осанки. С возрастом, в результате травм или некорректного стоматологического

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



протезирования в нем начинают происходить изменения, которые могут привести к достаточно серьезным проблемам. Постоянные утренние головные боли, боль в спине и шее, а также знакомые многим «щелчки» при открывании и закрывании рта. Все эти явления, которые, на первый взгляд, вовсе не связаны между собой, могут иметь одну причину возникновения.

Понимая всю серьезность данной темы, команда нашей студии решила уделить значительную часть своего профессионального внимания именно диагностике сустава, его лечению. Мы пришли к выводу, что с этого должно начинаться создание космических улыбок.

Если вы не видите в визите к стоматологу никакой необходимости, но каждое утро испытываете неприятные ощущения при открывании рта, не чувствуете себя отдохнувшим

СПЛИНТ КАППА — ЭТО ПРОЗРАЧНАЯ ПЛАСТИКОВАЯ НАКЛАДКА НА ЗУБЫ, КОТОРУЮ ПЕРЕСТАЕШЬ ЗАМЕЧАТЬ УЖЕ НА ВТОРОЙ ДЕНЬ НОШЕНИЯ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ОНА ТОЛЬКО НОЧЬЮ.

и уже устали от головных болей, то уделите этой статье еще несколько минут.

Наиболее вероятным решением вышеописанных проблем станет изготовление для вас сплинт каппы, которая будет создана по индивидуальным параметрам вашего сустава после его тщательной диагностики.

Сплинт каппа — это прозрачная пластиковая накладка на зубы, которую перестаешь замечать уже на второй день ношения. Она используется только в ночное время и не причиняет неудобств. Но эффект от



ее использования, без преувеличения, может кардинально изменить качество и комфорт каждого нового дня.

Ярославль, Чехова, 17, корпус 2
 ☎ 8(920)650-24-82
 @k_lab76

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
 НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПИР НА ВОЛГЕ: СЧАСТЬЕ ЗДЕСЬ!

18.08.18 в Ярославле пройдет III Городской пикник «Пир на Волге»
Сочные стейки, бургерные бои, пицца, ароматные блины,
травяные чаи, пряная медовуха, кулинарные битвы, мастер-классы народных ремесел,
фитнес-тренировки, игры, квесты, конкурсы, живая музыка non-stop —
все это ждет вас на самом вкусном событии лета!



Городской пикник «Пир на Волге» — это яркий, вкусный гастрономический праздник для ярославцев и туристов. На него собираются кулинары, рестораторы, производители продуктов питания, фермеры, журналисты, артисты, художники и представители творческих мастерских. Количество участников пира в прошлом году превысило 40 000 человек!

Главная сенсация городского пикника в том, что вместо ставших уже привычными распорядителей пира Антона Привольного и Натальи Семенихиной появится новый звездный гость — российский тележурналист, телеведущий, шоумен, продюсер, актер, главный редактор журнала «StarHit» и преподаватель курсов журналистики в РГГУ Андрей Малахов. Грандиозный подарок фестивалю сделала компания «Мириталь». Андрей примет участие в кулинарном поединке и как ведущий, и как участник — он сразится с бренд-шефом пира Григорием Мосиным.

«Пир на Волге» — единственное в России гастрономическое событие, у которого появится свой бренд-шеф. Григорий Мосин постоянный участник телевизионных кулинарных проектов на каналах «Первый», «Россия 2», НТВ, Кухня-ТВ, автор книги «Правило бургера», шеф-повар и кулинарный эксперт.

Кроме того, свое мастерство продемонстрируют такие знаменитые повара, как Павел Заварзин и Антон Куспица, известные по многочисленным кулинарным ТВ-передачам.

И грянет рок!

Впервые в Ярославле пройдет рок-флешмоб (Rock'n'Mob). Во время городского пикника на Стрелке соберутся более сотни музыкантов — вокалисты, гитаристы, ударники, клавишники — и одновременно вживую исполнят мировые рок-хиты AC/DC, Nickelback, Green Day, Louna. Участниками станут как музыканты-любители, так и профессионалы из разных регионов России. Гостей ждет бешеный драйв и стена живого звука!

Одним из важных событий Пикника 2018 станет Парад гастрономических фестивалей России. Ждем в гости фестивали «Рыба моя!» (Тольятти), «Русская каша» (Белгород) и другие.

Включи свою вкусную историю

На «Пире на Волге» состоится публичная презентация ролика киностудии IDEAFIXFILMS о Ярославской области «Включи свою историю», который покорила жюри Международного фестиваля туристических фильмов в Стамбуле. И только на городском пикнике у каждого есть возможность стать участником гастрономического блокбастера, надо только найти заветное красное кресло.

Гастрономические круизы по Волге

И это еще не все сюрпризы пикника! Как и в прошлом году гастрономическим праздником можно будет полакомиться с Волги. На каждом круизе «Вкусы Золотого кольца» можно будет отведать угощения из древних городов знаменитого туристического маршрута.

Весь день на Стрелке будет звучать живая музыка от лучших ярославских групп — «Пистолеты», «Panna Cotta», «Лишний повод», хэдлайнеры пира — группа «Волков Бэнд» и «Мамульки Бенд». Наши гости — московская группа «DEZERY». Подарок от нашего партнера, телеканала ТНТ — мастер-класс от финалистки 4-го сезона шоу «ТАНЦЫ» Юлии Гафаровой.

Городской пикник «Пир на Волге» — это вкусная, позитивная, красочная точка уходящего лета! Это подарок со вкусом для тех, кто умеет ценить каждое мгновение жизни и радоваться каждому дню, кто умеет и хочет быть счастливым здесь и сейчас.

*Ждем Вас 18.08.18 на Городском пикнике «Пир на Волге».
Мы точно знаем, что когда мы вместе — счастье есть!*

«ПИР НА ВОЛГЕ» 18 АВГУСТА 2018 ГОДА. ЯРОСЛАВЛЬ. СТРЕЛКА

● БОЛЬШАЯ КУХНЯ

Рестораны, бары

- 74 Ресторан-музей «Собрание».** Вкусные блины с начинками по старой русской традиции
- 69 Ресторан «Прайм».** Честные бургеры и шаверма из мраморной говядины
- 65 Вок-кафе «Мапекі».** Воки, жареный рис
- 62 Ресторан «Которосль».** Мясо, сыр и рыба на открытом чудо-гриле
- 75 Кондитерская «Буланже».** Картошечка фри с начинками, рыба и овощи гриль
- 64 Ресторан «Ibis Ярославль».** Вафли венские картофельные с начинками
- 71 Ресторан «Джузеппе».** Колбаски в тортिलе, стейки и бургеры
- 66 Ресторан «Папа Карло».** Итальянская пицца
- 63 Ресторан «Тракторъ»** (Ростов Великий). Драники, сырные оладушки, копченый судак и «медвежья лапа»
- 73 Ресторан «Raulaner».** Брецель-бургер, баварские колбаски и баварская кесадилья
- 67 Кафе «Prospect».** Покеты — горячие закрытые круглые сэндвичи с начинками
- 68 Ресторан «Диван - Баян».** Холодная окрошка, фермерские колбаски и расстегаи
- 72 Ресторан «Русская охота».** Бургеры и лепешки с рваным диким мясом
- 70 Ресторан домашней кухни «Базар».** Роллы, мясо и овощи на гриле, осетинские пироги
- 76 Гастробар «Zerpein».** Молочные коктейли, лимонады и безалкогольные коктейли.

Кухня для взрослых

Сеть заведений «Pinta Family»: «Пинта», «Хмель & Гриль», «Брюгге». Холодное, хмельное и пенное — только здесь! Брискет, утка и ребра из сморкер-гриля (копильни).

Кухня на колесах фудтраки

- 92 «Beetle Chef».** Хот-доги.
- 101 «Steak Me Trucks».** Стейки, бургеры и картошечка из печи.
- 78 «OldBus Coffee».** Мобильная кофейня: много кофе и лимонады.
- 93 «Правда, Вкусно!»** Хот-доги и шаверма.

● КУЛИНАРНАЯ СЦЕНА

Компания «Волга-тур» представляет:

Проект «Ярославль готовит» –

Кулинарная битва

Знаменитые гости «Пира на Волге» vs знаменитых Шеф-поваров на главной кулинарной сцене Золотого кольца

В кулинарной битве с гостями пира сражаются лучшие шефы России и Ярославля. Участники: и гость, и шеф получают одинаковые наборы продуктов для приготовления своего блюда. Чья идея лучше, чье блюдо вкуснее?

Распорядитель пира – телеведущий Андрей Малахов.

12:00 Церемония открытия Третьего Городского Пикника «Пир на Волге». Мэр города Ярославля Владимир СЛЕПЦОВ и мэры городов Золотого кольца.

12:15 I Кулинарная битва: Мэр города Ярославля Владимир СЛЕПЦОВ с супругой Анной СЛЕПЦОВОЙ vs бренд-шефа «Пира на Волге» Григория МОСИНА (г. Москва)

12:40
13:00 II Кулинарная битва: Андрей МАЛАХОВ и учредитель, идейный вдохновитель компании «Мириталь» Оксана ГОРБАЧЕВА vs бренд-шефа

«Пира на Волге» Григория МОСИНА (г. Москва)

13:20

13:30 Кулинарный сюрприз от сообщества ярославских шеф-поваров: деликатес в 100-литровом казане. Готовят, учат, угощают! Начало

Ведущий – Сергей МАДЕЙ, шеф-повар ресторана «Перец» (г. Череповец)

13:45 III Кулинарная битва: эксперт по органическому сельскому хозяйству, директор по маркетингу бренда «Улече Поле» Анна ОЛЬГОВСКАЯ vs шеф-повара грузинского ресторана «Мамука» Николая МАСЛЯКОВА (г. Ярославль)

14:10 Кулинарный сюрприз от сообщества ярославских шеф-поваров: деликатес в 100-литровом казане. Готовят, учат, угощают!

Продолжение и всеобщее угощение **Ведущий – Сергей МАДЕЙ, шеф-повар ресторана «Перец» (г. Череповец)**

14:10

14:30 ХК «Локомотив» на Кулинарной сцене: презентация новой игровой формы.

14:40 IV Кулинарная битва: игрок команды «Локомотив» vs специалиста по ремесленным колбасам Андрея КУСПИЦЫ (г. Москва) Презентация новой линейки продуктов под брендом «Вошажниково» и ХК «Локомотив».

15:10

15:30 V Кулинарная битва: бренд-шеф гастрономического фестиваля «Рыба моя» (г. Тольятти) Павел ЛАДАНКИН vs идеолога направления «Гармоничная еда», имиджмейкера здорового образа жизни, концептуального шеф-повара Павла ЗАВАРЗИНА (г. Москва)

15:50

16:10 VI Кулинарная битва: Известный российский путешественник, блогер Богдан БУЛЫЧЕВ vs бренд-шефа «Пира на Волге» Григория МОСИНА (г. Москва)

16:30-16:50

16:50 VII Кулинарная битва: Виталий АНАЦКИЙ, шеф-повар кулинарного фестиваля «Русская Каша» (г. Белгород) vs шеф-повара ресторана «Сказка» Павла ТРИФОНОВА, (г. Ярославль)

17:20

17:40 Последняя ТВ-кулинарная битва: генеральный продюсер и ведущий телешоу «Утренний фреш» на Городском телеканале Сергей МУКАНОВ (г. Ярославль) vs ведущего программы «Правильный фастфуд» на телеканале «Кухня ТВ» Сергея КУЗНЕЦОВА (г. Москва)

18:30 Гастробар Zerpein представляет:

- Резиденты легендарного радишоу Garage Oleg Suhov и Alexey Viper
- Одни из самых востребованных ди-джейв Ярославля Андрей Турукин и Рома Ханов (Deek That).

● СВОЯ КУХНЯ

79 Мириталь

- дегустации вкусных блинчиков и сочных мясных Чебуреней;
- чаепития у самовара;
- большая детская развлекательная площадка;
- анимация для детей;
- фотосессия с любимым телеведущим Андреем Малаховым;
- возможность купить продукцию компании «Мириталь».

84 Мясославль

10:00 – 20:00 работают аттракционы: гигантская Дженга, бык Родео, fashion-фотозона, продается

вкусная и стильная еда, модные закуски, напитки собственного производства.

12:00 – 20:00 работают зоны аквагрима и мгновенной печати фото.

12:00 – 13:00 конкурсы и викторины.

13:00 – 13:45 мастер-класс для детей «Веселые бутербродики»: необычные бутербродики из сыра и колбасы в форме фигурок животных.

13:45 – 14:00 подведение итогов фотоконкурса на количество лайков в нашей фотозоне со всеми хэштегами + подписка в инстаграме на группу «Мясославль». Вручение подарков, победителю — мясная корзина

14:00 – 14:30 конкурсы и викторины «Все о колбасе»

14:30 – 15:30 мастер-класс «Съедобные мясные букеты»

15:30 – 15:45 – подведение итогов фотоконкурса на количество лайков в нашей фотозоне со всеми хэштегами + подписка в инстаграме на группу «Мясославль». Вручение подарков, победителю — съедобный букет от Екатерины Боевой.

96 Ярпиво

Образовательный проект «Пивной сомелье».

Обучайтесь и угощайтесь!

История и культура пивоварения, правила подачи и сочетания пива с блюдами, дегустации.

12:00-12:30 «Вся правда о пиве: разрушители мифов»

12:30-13:00 Викторина

13:00-13:30 «Палитра вкусов. Правила дегустации пива»

13:30-14:00 Викторина

14:00-14:30 «Виртуальная экскурсия в мир пивоварения»

14:30-15:00 Викторина

15:00-16:00 Перерыв

16:00-17:00 Мастер-класс по приготовлению морепродуктов «Лучшая закуска к пиву»: раки, креветки, мидии от модных food-блогеров проекта «Раковарь». Дегустация.

17:00-17:15 Перерыв

17:15-18:00 Мастер-класс по приготовлению спринг-роллов (различные начинки, завернутые в рисовую бумагу) к разным сортам пива. Призер Международного Кулинарного кубка, шеф-повар Антон ОСТАНИН.

* Лекции и мастер-классы проводятся по предварительной записи на площадке «Балтика».

81 Вошажниково (Борисоглебский район)

«Ты попадаешь в уютное поместье хоббитов, на просторах благословенного Шира...» Именно здесь: главный гастрономический хит — бычок на вертеле!

Весь день — конкурсы и интерактивы «За что я ее люблю», «Комплиментируй», «Хорошо смеется тот, кто ест колбасу», «Создавая новое», «Сосисочное лимбо», «Бюджетный салют», «Конкурс девизов», «Конкурс селфи».

И только здесь: самое ожидаемое событие — презентация новой линейки продуктов под брендом «Вошажниково» и ХК «Локомотив» с участием любимой команды.

Для вас готовят именитые повара:

Специалист по ремесленным колбасам Андрей КУСПИЦ, (г. Москва).

Идеолог направления «Гармоничная еда», автор концепции органических снеков и полезного фаст-фуда, имиджмейкер ЗОЖ, концептуальный шеф-повар Павел ЗАВАРЗИН (г. Москва).

23 Ярославский мясоперерабатывающий завод «МясоЯР»

Дегустации и продажа продукции завода по

специальной цене. Каждый час — скидка на определенный товар.

При покупке хот-дога с фирменной молочной сосиской «МясоЯр» — шанс выиграть призы, а также главный супер-приз — гироскутер.

Викторины, конкурсы, дегустации, призы КОНКУРСЫ «МясоЯр» — «Жарим по полной»:

11:10, 12:10, 14:10, 15:10 — поедание хот-догов на скорость «СЪЕШЬ МЕНЯ, Я ГОРЯЧАЯ»

11:30, 13:30, 14:30, 16:30 — перетягивание сосисочного каната «ЭТО МОЯ СОСИСКА!»

13:10, 16:10 — конкурс парного поедания сосисок «СОСИСКА СБЛИЖАЕТ»

12:30, 15:30 — сбор позлов на скорость «СВАРГАНЬ ПОПЫРЕНЬКОМУ!»

12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00 — розыгрыш сертификата «МясоЯр»

17:30 — РОЗЫГРЫШ ГЛАВНОГО ПРИЗА — ГИРОСКУТЕРА

61, 94 Сладкие домики

Самые длинные конфеты и самая сладкая вата, фруктовые чипсы и хрустящий поп-корн! В течение дня: мастер-класс «Раскрась вечный леденец».

44 Ярославский бройлер (Рыбинский район) и Торговая сеть «Пятерочка»

Совместный гастрономический марафон «ПЯТЬ РАЗ ПОЕШЬ!»

11:30 – 12:15 Фитнес-подзарядка. Завтрак от шеф-повара

12:30 – 13:00 Здоровый перекус. Мастер-класс от шеф-повара

13:00 – 14:30 Обед – Уха из петуха. Мастер-класс по приготовлению аппетитного супа.

14:30 – 15:00 Фотозона: мастер-класс по фотографированию еды для Instagram.

15:00 – 16:30 Чемпионат по приготовлению цыпленка-табака «Зажарь петуха». Гриль-пикник под контролем шеф-повара.

17:00 – 18:00 Мастер-класс от шеф-повара по приготовлению романтического ужина.

В течение дня: детский пикник. Конкурсы, розыгрыши и дегустация!

8, 18, 42, 89 Айскейк мороженое (г. Москва).

Найди на пире тележку с желтой короной и попробуй мороженое ручной работы из абсолютно натуральных ингредиентов — полезное и для детей, и для взрослых!

Попробуй сам сделать мороженое и обняться с веселой короной!

97 Магазин продуктов для здорового питания «ВкусВилл»

Вкусное барбекю от «ВкусВилл»

В течение дня вас ждут:

- Дегустации
- Полезное барбекю
- Овощи и мясо: готовим на огне
- Здоровый маринад, минимум специй, максимум вкуса

86 Торговая марка «Русская нива» (г. Москва)

Вкуснейшие торты длительного хранения

11:00-18:00 — Предлагаем вернуться к традициям семейного чаепития, ведь ничто так не объединяет людей, как неторопливые беседы в уютной обстановке за чашечкой чая с кусочком фирменного торта «Русская Нива»! Неторопливые посиделки: большой стол с самоваром и кружевной скатертью, дачные качели, газон для игр и развлечений.

В течение всего дня:

- Дегустация продукции и чаепитие
- Слепые дегустации
- Настольные игры
- Турнир по шашкам

• Конкурс на лучшую конструкцию из коробок от тортов для детей «Строим вместе!»

17.00 Объявление победителей и вручение призов

60 Слобода ЖИВАЯ ЕДА

Весь день:

- Играем по крупному: гигантские пазлы, гигантские крестики-нолики, большая дженга, огромный твистер.
- Рисуем: веселый аквагрим для детей.
- Фотографируемся, признаемся в любви любимому бренду #ялюблюслобода
- получаем фото на магнитах и подарки.

85 Бренд «Частная галерея» (г. Москва)

Изысканные кондитерские изделия с добавлением имбиря, сливочной карамели, натурального шоколада, ягод и фруктов.

В течение дня:

- Конкурс «Слепая дегустация»
- Мастер-класс по пряникам
- Мастер-класс по печенье
- 10:50, 12:45, 14:45, 16:45 ЦЕНТРАЛЬНОЕ СОБЫТИЕ — мастер-класс по живописи

39 Австралийский торговый Дом (г. Москва)

В течение дня: повара готовят сочные стейки, бургеры и колбаски из настоящего австралийского мяса.

12 Кофе-цикорный комбинат «Аронат», (г. Ростов Великий)

Утоли жажду натуральными прохладительными фруктовыми и ягодными напитками. Дегустация правильного ростовского цикория.

40 «ПиццаФабрика»

- Пицца и домашние лимонады прямо с фабрики
- Фотоконкурсы и призы!

37 Чай ТМ Tess (г. Москва)

Посети самый яркий чайный бар:

- охладись холодным фруктовым чайным коктейлем
- согрейся горячим чаем.

59 TUNDRA (г. Казань)

В течение дня:

- бармен угощает коктейлями
- работает DJ
- фотозона

12.00 - 15.00 Прими участие в создании 2D

ролика в мобильной мультикамерной фотостудии Bullit Time. Готовые анимации выкладываются на вашу страничку в соц.сетях или отправляются на электронную почту.

15.00 - 18.00 Сделай фотографию с хештегом

#TUNDRA и получи в подарок коктейль 15.00 - 18.00 Инстапринтер, печать фотографий по хештегу #TUNDRA

Каждый, у кого есть аккаунт в Instagram, может распечатать свою фотографию с помощью Хэштега #TUNDRA.

14 Органические продукты «Угличе поле» и натуральные продукты «Из Углича»

В течение дня:

- Дегустация и продажа продукции марок «Угличе Поле», «Из Углича».
- Угурт-бар с гранолой и мюсли (ноу хау от «Угличе поле»)
- Розыгрыш сертификатов в магазин «Угличе Поле. Органик Маркет».

Мастер-классы органической кухни:

- 11:00-14:00 по приготовлению вафель
 - 15:00-19:00 по жарке стейков
- Гастрономический лекторий:
- Органика: Мифы и Реальность;
 - Органика: основа детского питания;
 - Травяной откорм: единственно правильный выбор.
- АРТ-Кухня
- Разрисуй упаковку молока.

88 Ярославская фабрика «СОБРАНИЕ»

Продажа элитных сортов кофе и чая, а также превосходный шоколад местного производства

41 Weber

Академия грилей Weber под руководством бренд-шефа «Пира на Волге» Григория МОСИНА (г. Москва)

- мастер-классы по технике приготовления на гриле с дегустацией
- возможность приготовить сочный стейк своими руками

● ШКОЛА ПИЦЦЫ

От компании «Моспосуда» и пиццерии «Soul Pizza»

Количество учеников в классе 8 чел (ограничено). Запись с 10:00 на площадке Школы.

11:00-12:00 Первый урок «Классная Классическая Пицца»

12:30-13:30 Второй урок «Пицца Как у Мамы»

14:00 - 15:30 Третий урок «Пицца бывает сладкой»

16:00-17:00 Четвертый урок «Пицца — нет предела творчеству»

В течение дня:

- Конкурс детских рисунков «За что мы любим Ярославль»
- Атракцион «Фото, #, подарок». Сфотографируйся, выложи фото в соцсеть с хештегом #моспосуда #пирнаволге. Предъяви пост аниматору и получи подарок.
- Чемпионат по мыльным пузырям

● MARKET

53 Угличская вода (г. Углич)

Экологически чистая натуральная питьевая вода и напитки на ее основе.

58 Моспосуда

Латвийская керамика, цветные стаканы, чашки и бокалы с двойным дном, подарки покупателям

56 Старые традиции (Тульская область)

Пышная и воздушная знаменитая Белевская яблочная пастила из натуральных ингредиентов, без сахара: ароматная пастила с корицей, полезная пастила с клюквой, брусникой, черной смородиной и малиной.

49 Turron de Montserrat (г. Москва)

Единственный производитель туррона в России.

Туррон — натуральная сладость из орехов и меда, производится по оригинальному испанскому рецепту 1896 года. Орехи, мед, сахар — и никакой химии. Источник витаминов и минералов, мощный заряд энергии.

51 Шале на Чердаке (г. Ярославль)

Ярославские десерты и сладости по авторским рецептам: мармелад, карамели, конфитюры и джемы.

55 Льговская пасека (г. Кострома)

Натуральный мёд, мёд в сотах, забрус, пыльца, пряники медовые. Дегустация меда.

49 Печарня Кузнецовых (Село Вятское, Ярославская область)

Вятский квас, хлеб ручной работы, деревенские сладости.

12.00 Дегустация свадебного каравая.

50 Светлоозеро (г. Ростов Великий).

Натуральная молочная продукция и сыры без пищевых добавок. Дегустация сыров.

46 Море Сыра. Гриль&Рыба (г. Москва).

- Авторские сыры. Сыры камамбер, бри, запеченные на гриле.
- Багеты с лососем на гриле с фирменным сырным соусом.
- Лангустины, обжаренные во фритюре.

48 Волгореченское рыбное хозяйство (Костромская область).

- Осетровая (черная) икра (сорта Классик, Премиум, Селект)
- Осетр, карп, сом африканский клариевый (мраморный) холодного и горячего копчения.

57 Космическое питание (г. Москва)

Здоровая, питательная и удобная в употреблении, в любых условиях еда, первоначально разработанная для космонавтов.

54 Chaga cafe (г. Вологда)

Полезные, вкусные и креативные эко-напитки на основе чаги. Не содержат кофеина. Новый мир вкуса и пользы вместе с Чага-Чаем!

47 Julius Meini

Попробуй кофе от знаменитой семейной австрийской компании, которая более 150 лет занимается обжаркой кофе и прямыми поставками чая с ведущих мировых плантаций.

43 Картошка-вертушка (г. Витебск)

Спиральные чипсы с пылу с жару

52 Кондитерская фабрика Mr. Desertus

Десерты, торты, конфеты ручной работы, разнообразная сладкая сувенирная продукция

● МАРКЕТ УЛИЧНОЙ ЕДЫ

80 Кофейня «RuiRu». Домашние лимонады и авторские кофейные коктейли.

32 ЯММИ ДАЙНЕР. Креветки, лангустины, фиш&чипс с очага. Сэндвичи с красной рыбой и сельдью.

31 Кафе «BBQ religion». Колбаски, ребрышки и кукуруза-гриль.

30 Lounge Cafe «Марракеш». Люля-кебаб, плов и куриные крылышки на гриле.

29 Кофейня «УТРО». Все виды кофе и ягодный чай с круассанами, конфетками и печеньем.

28 Бургерная «ТНЕ ТЁЛКИ». Бургеры и фирменные морсы

27 Смужи-маркет «Зеленка». Смужи: свежесть, лето, трепет, здоровье, нежность, парадайс.

26 Проект «JUST FOOD». Хот-доги и цветная шаверма на гриле.

25 Вегетарианское кафе «Овсянка». Фалафель и Vegбургер, веганские десерты.

24 Магазин Морских Деликатесов «РАКОВАРЬ». Раки, лангустины и плов с морепродуктами на гриле

● КУХНЯ ЗДОРОВЬЯ**38 Фитнес-клуб «VIP SPORT»****Фитнес на траве**

Показательные выступления и мастер-классы от инструкторов Клуба. Зажигательные танцы. Детская площадка: веселые спортивные занятия для детей, фэйс-арт.

Каждые 30 минут открытые групповые уроки и мастер-классы:

10:00 Pilates & Athletic Stretch, Наталья

11:00 Fit Box, Лида

11:30 Bosu, Алена

12:00 Spinning, Лида

12:30 Круговая тренировка, Алена

13:00 Yoga, Олег

13:30 В.Е.С.Т. FIT, Лида

14:00 Zumba, Кира

14:30 Interval Training, Елена

15:00 Открытый урок по боксу, Юра

16:00 Силовой стрейчинг — здоровые движения, Юра

16:30 Oriental, Анастасия

17:00 Step&Sculpt, Елена

17:30 ABS+Bums, Елена

18:00 Functional Training, Наталья

18:30 Tai Vo, Наталья

Детские программы:

10:30 Показательные выступления по каратэ

11:00 Папа, мама, я — спортивная семья

11:30 Творческая мастерская «Я рисую»,

Вениамин

12:00 Фейс-арт

12:30 Веселые спортивные занятия для детей

16:30 «Папа, мама, я — спортивная семья»

Богатыри земли ярославской

Конкурсы и outdoor от инструкторов тренажерного зала

82 Поликлиника «Константа»

Измерение веса, роста. Проверка артериального давления. Призы и розыгрыши сертификатов

36 Центр спортивной медицины «Локомотив»

11:00-12:00 консультации врача спортивной

медицины, врача невролога, кандидата

медицинских наук Станислава Позднякова:

- здоровье ребенка: как выбрать спортивную секцию правильно

- все про оформление медицинских справок в секции

- у меня болит спина, что делать

- какой спорт мне полезен

12:00-14:00 тест-драйв аппарата криотерапии: терапия холодом снижает боль и спазмы (по показаниям);

14:30-15:30 АВТОГРАФ- И ФОТО-СЕССИЯ С ИГРОКАМИ ХК «ЛОКОМОТИВ»

16:00-18:00

- массаж

- кинезиотейпирование: одно движение, и вашим мышцам обеспечена адекватная работа без боли на несколько дней (по показаниям)

- мануально-мышечное тестирование: измерьте силу ваших мышц (по показаниям)

В течение дня:

- измерение артериального давления, пульса

- пульсоксиметрия: измерение степени насыщения крови кислородом

- турнир по настольному хоккею

- призы и фотосессия

34 Ярославские здравницы

10:00-11:00 Конкурсы, призы и розыгрыши от санатория «Золотой Колос»

11:00-12:00 Кулинарный мастер-класс от шеф-повара

12:00-13:00 Массаж ручек и ножек для детей, конкурсы, призы и розыгрыши от санатория «Кстово»

13:00-14:00 Центральное Событие — УХА ОТ ШЕФА

14:00-15:00 Конкурсы и забавы, призы, розыгрыши сертификатов от санатория «Золотой Колос»

15:00-16:00 Спортивные конкурсы, призы и розыгрыши сертификатов от санатория «Кстово»

16:00-17:00 Жарим колбаски собственного производства на гриле

● КУХНЯ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

Кулинарные мастер-классы «Гастрономическая реконструкция»

11:00 «Ругай с колбасками по-французски»

Специалист по ремесленным колбасам, эксперт в вопросах колбас, паштетов, ветчин Андрей КУСПИЦ (Москва).

12:30 «Утиная грудка по-белгородски»

Шеф-повар кулинарного фестиваля «Русская Каша» Виталий АНАЦКИЙ (Белгород).

14:00 Тольятинское «Тельное из судака под вишневым соусом»

Шеф-повар гастрономического фестиваля «Рыба моя», кулинарный блогер, автор кулинарного блога Bagel&Beagle (Бублик и Бигль) Ирина ТЕРЕЗНИКОВА (Тольятти).

15:30 Гастрономическая реконструкция: «Ярбушки рыболопные»

Су-шеф ресторана «Собрание», обладатель дипломов «За самое лучшее тесто» и «Народные

пельмени» на фестивале пельменей-2017, Елена ШЕБУНИНА (Ярославль).

17:00 Гастрономическая реконструкция: «Ярославская перепелка с полбой, петрушкой и свеклой»

Бренд-шеф городского пикника «Пир на Волге», признанный «король» гриля, автор книги «Правило бургера». Преподаватель и управляющий кулинарной школы Константина Ивлева и Юрия Рожкова, бренд-шеф сети кулинарных школ Live Kitchen, шеф-повар компании Weber (Грили), ведущий кулинарных программ на ТВ Григорий МОСИН (Москва).

● ДЕТСКАЯ КУХНЯ**17 Гипермаркет «Глобус»**

Мастер-классы для маленьких поваров и мастеров

11:00-12:50 Печем хачапури

13:10-15:30 Сувенир своими руками

15:50-18:00 Печем печенье и сочни

15 Детский город профессий «Кидбург»

Маленькая модель реального мира для детей

В «Кидбурге» с 10:00 до 18:00 можно будет освоить азы профессий полицейского, доктора, фермера, журналиста, почтальона и пекаря.

Расписание Кидбурга

10:00 Открытие города профессий «Кидбург»

10:00-10:05 Зарядка

10:05-11:55 Работаем по профессиям

12:00-12:05 Гимн города Кидбурга (общий танец)

12:05-14:55 Работаем по профессиям

13:00 Учимся печь с главным пекарем города

Кидбурга

15:00-15:05 Гимн города Кидбурга (общий танец)

15:05-17:55 Работаем по профессиям

16:00 Учимся печь с главным пекарем города

Кидбурга

18:05-19:00 Работаем по профессиям

19 Проект «ЯрМишка»

- Детские мастер-классы

- Творческие конкурсы

- Ростовая кукла «Ярмишка», фотоконкурс и много призов

20, 21 Международный детский центр**гармоничного развития «Точка Роста»**

- Креативные мастер-классы: вкусные пластилиновые картины, оригами-мороженное, поварской колпак, светящиеся шары, сова-кулинар.

- Мастер-класс «Сказочный Город Горошинки»: роспись картонных домиков

- Игровая зона для малышей.

Развлекательный центр «DryPool»

Сухой бассейн — радость, счастье и детский восторг!

Футбольные школы «Футболэнд» и «Демидург»

Упражнения и игры на развитие физических способностей, координации, ловкости, а также футбольных навыков, внимания, одновременной работы мышц и тела

Магазины «Мамамаркет&yoohokids»

Продажа уникальных игрушек, посуды и товаров для детей

Магазин детской одежды «Ё-маё»

Только натуральные ткани, эксклюзивные принты, российское производство и приемлемая цена.

● МУЗЫКАЛЬНАЯ КУХНЯ

11:00 Начало работы музыкальной сцены.

Расстилайте плоды, валяйтесь на траве, скачите под музыку, делайте яркие фотографии, пейте лимонады, толчите кеды, пойте.

11:00-12:00 Силовое шоу «Прорыв»

12:00-12:40 Кавер группа «PANNA COTTA». Это самая крутая музыка и известные каждому хиты

в живом исполнении. Танцы, веселье и ещё раз танцы!

13:00-13:40 Кавер группа «THE HOLLYWOODS». Амбициозный, позитивный кавер проект из Ярославля! Любимый всеми репертуар, чудокаватые танцы и сумасшедшая подача — это все про Голливудов!

14:00-14:40 Мастер-класс от участницы 4 сезона шоу «ТАНЦЫ!» на ТНТ Юлии ГАФАРОВОЙ. Как насчет немного потанцевать? Ритм, искра, буря, безумие. Пожалуй, самое время.

15:00-15:40 Группа «ПИСТОЛЕТЫ». Популярная российская поп-рок-группа. Всегда хорошее настроение, позитивная энергия и удовольствие от встречи!

16:00-16:40 Группа «Лишний повод». Разносторонние песни, рок-н-ролл жив! Это будет громко! Это будет круто!

17:00-17:40 Группа «Dezery». Наши гости из Москвы. Авторы хита «Worlds Collide», который взорвал плейлисты большинства крупнейших российских радиостанций. Коллектив молодых музыкантов, создающих интересную и честную музыку.

18:00-18:40 Рок-духовой оркестр «Barney Barfly». Повышенный градус веселья на любом празднике!

19:00-20:00 Группа «Мамульки Бенд». Ярославские звезды всенародного масштаба. Неповторимые. Заводные. Наши.

20:20-22:00 Музыкально-театральный проект «Волков Band». Это классная музыка и невероятный исполнительский драйв! Яркие актерские версии музыкальных композиций.

● НЕФОРМАЛЬНАЯ КУХНЯ

98 Родина. Отечественные fashion-бренды новой волны

98 «Кофешка». Кофе и лимонады

100 Бургерная «One More». Ягненок на вертеле, бургеры и сербская плескавица в пите.

99 Бургерная «838». Бургеры большие и о-о-очень большие

● КУХНЯ ТВОРЧЕСТВА

4 Мастер-классы от Фестиваля Ярославский базар-2018

11:00 — 19:00

- Лоскутная кукла
- Валяние шерсти
- Художественная обработка кожи
- Свечное дело
- Ажурная резьба по дереву
- Роспись деревянной игрушки
- Паяное стекло
- Резьба по дереву
- Кружево на коклюшках
- Плетение лозы
- Мастерим из бересты
- Гаутинская роспись

● МАСТЕРА НА КУХНЕ

Золотые руки мастеров Золотого кольца

Деревянная сказка-рустика (г. Ярославль).

Уникальные вещи, заряженные теплом дерева.

Стекланные истории (г. Иваново).

Сервировочная посуда, предметы для декора интерьера и сувениры из цветного стекла (витраж, мозаика, фьюзинг).

«FRUTIGRA» (г. Кострома). Молодежные аксессуары из дерева.

«CandleMint» (г. Ярославль). Свечная мануфактура.

«Ингерство» (г. Тутаев, г. Москва). Авторские изделия из кожи.

«Ростовская финифть» (г. Ростов Великий).

Украшения ручной работы с росписью, авторские панно, шкатулки.

Творческая мастерская «Русские ремни» (г. Нижний Новгород). Изделия из кожи с художественной обработкой.

Гончарная мастерская «СеверАрт35» (г. Вологда). Авторская керамика ручной работы

«Арт-Салонъ Милицы Лан» (г. Москва).

Авторские игрушки и сувениры.

Этномастерская «Ладомир» (г. Александров). Окарины (глиняные флейты), шитые игрушки и бронзовые миниатюры.

«Рыбное место» (г. Кадников, Вологодская область). Резные фигурки и магниты — рыбы и животные.

«Чемодан Варганов» (г. Москва). Авторские и традиционные народные музыкальные инструменты.

«Мыльные хитрости» (г. Ярославль). Мыло ручной работы.

«Гончарная слобода» (г. Ярославль). Гончарные изделия, керамика.

«Лето-чай» (г. Ярославль). Травяной чай

Мастерская «Пряничный домик» (г. Ярославль). Пряники ручной работы.

«Family sock» (г. Москва). Шапки и аксессуары, изделия из льна.

Мастерская «Woodbury» (г. Ярославль).

Разделочные доски, менажницы, кухонная утварь и домашний декор из ценных пород древесины. Сувенирная керамика.

«Два кота» (г. Ярославль, г. Кострома).

Предметы декора, деревянные игрушки, значки.

Кузнечная мастерская «Живая сталь» (г. Ярославль).

Кованые колокольчики, стимпанк и другие кованые сувениры.

«Многолетние семьи Ярославии». Сувениры ручной работы. Гончарный мастер-класс.

«TRAVINKA» (Ярославль). Необычные, фактурные, ароматные лавандовые букеты и композиции.

● КУХНЯ ИСТОРИИ

6 Музей истории города Ярославля

Приглашаем на «Кузнецовские променады» — отведать чайку со сладостями, и побеседовать о чайной и шоколадной истории. Ведь Музей истории города Ярославля расположился в особняке Кузнецовых — главных ярославских кондитеров и торговцев чаем и сахаром. Гости традиционно ждут:

- гадание на чае и «яблочный» тир
- хитрые вопросы из кулинарной истории
- возможность примерить и сделать фото в купеческих нарядах
- аукцион гастрономического фольклора
- чайные торги «Где моя большая кружка»
- гастрономическое буриме

7 Союз городов Золотого кольца

Союз городов Золотого кольца приглашает на «Сказочный пир». Гости ожидают встреча с героями русских народных сказок и былин: Мишкой Косолапым, Алешей Поповичем и Любавой, Емелей, Дедом Мазаем, а также интерактивные программы, мастер-классы и сказочные угощения: печенье счастья, печатные пряники, молодильные яблочки.

Ярославский Музей-заповедник

11:00-14:00 Медведь с бочонком меда приветствует гостей. Фото с символом г. Ярославля

Алеша Попович двор

10:00-12:00 Алеша Попович и Любава угощают гостей печеным счастьем

12:00, 14:00, 17:00 Интерактивная программа «Емелины забавы»

11:00-11:40, 16:00-16:40 Кукольный театр

16:00-17:00 «Научное шоу профессора Николая»

18:00-18:30 Мыльное шоу

Музей-усадьба «Карабиха»

12:00-14:00 Интерактивная программа «Дед Мазай и зайцы».

14:00, 14:30, 15:30 Мастер-классы по росписи пряников

Арт-Премиум

11:30, 12:30 мастер-класс по оформлению фруктово-овощного букета

Туристско-информационный центр

г. Ярославля. Экскурсия по Волжской набережной «Путешествие с Василисой Премудрой»

13:00 – 14:00

15:00 – 16:00

18:00 – 19:00

● ГОСТИ НА КУХНЕ

1 Леруа Мерлен

11:00, 13:00 Мастер-класс «Мягкое место» — делаем коврики для сидения на траве

11:30 Благотворительный аукцион «Коктейль добра»

12:00, 15:00 Мастер-класс «Волшебная шляпа»

12:00 Тест-драйв электроинструмента «Битва титанов»

13:30 Мастер-класс «Крутой замес» — печем и раскрашиваем печенье

14:00, 18:00 Мастер-класс «Стоп-кадр» — оформление рамки для фотографий, декупаж

14:00 Благотворительный мастер-класс «Дог хауз» — тест-драйв электроинструмента, делаем будку для бездомных собак

16:00 Парад шляп — надеваем волшебные шляпы и идем парадом по Стрелке

16:30 Мастер-класс «Бургер-конструктор»

17:00 Розыгрыш главного приза — садовые качели.

103 ЭКО-пикник от Леруа Мерлен Экологическая акция.

СДЕЛАЙ ТЕРРИТОРИЮ ГОРОДСКОГО ПИКНИКА «ПИР НА ВОЛГЕ» ЧИСТЫМ:

- получи перчатки, пакет для сбора мусора и отличительный значок «ЭКО-пикник»
- собери мусор
- сдай мусор в пункт приема
- получи призы от Леруа Мерлен

35 Zepter

Тестирование состояния кожи. Сеансы светотерапии. Конкурсы и розыгрыши призов. Итальянский кофе и свежесжатые соки. Кулинарные мастер-классы

13:00 Шашлык без мангала, овощное соте, соус тартар

15:00 Буженина, картофель по-деревенски

17:00 Плов по-восточному

5 Вологда со вкусом

В течение дня:

- Гастрономические шоу «Реконструированные рецепты старинных блюд и напитков русского Севера» от шеф-поваров Станислава КУРКИНА и Ивана ДЕРЕВЕШНИКОВА.

- Знакомство с Вологодой — теплая беседа за чашечкой чая о красоте и чудесах Вологодского края
- Фотоконкурс на лучшее фото в костюмах из вологодского льна и аксессуарами из знаменитых вологодских кружев.

10 ТНТ

#ТНТздесь встряхнет Ярославль!

Зона «Монополия ТНТ»

Знаменитая игра с премьерами телеканала на игровом поле! Каждый квадрат — премьера сезона, узнать подробности которой можно, выполнив задание.

Зона «Танцевальная лотерея»

В преддверии 5-го сезона шоу «ТАНЦЫ» гости смогут выиграть призы, показав свое умение двигаться. Главное, разбираться в танцевальных жанрах.

Зона «Дженга»

Самые ловкие смогут сложить «небоскребы» из брусков с премьерами телеканала.

Фотозона с легендарными кубиками ТНТ

Поставив хэштег #ТНТздесь и получи сувенир от любимого телеканала.

14:00 мастер-класс от финалистки 4-го сезона шоу «ТАНЦЫ» Юлии Гафаровой.

Весь день посетителей площадки ждут розыгрыши с призами, интерактивы, самые последние новости ТНТ и, конечно, позитивное настроение.

13 Телесемь

11:00, 16:00 Детская анимация от мастерской праздников «День варенья».

12:00, 15:00 Мастер-класс Анны Елизаровой, школа безопасности «Стоп — угроза»: как защитить ребенка одного дома и на улице, если потерялся в толпе, как найти маму и др.

13:00 Счастливые часы — походи на праздничную обложку «Телесемь».

14:00 Мастер-класс «Коллаж желаний» от Татьяны Богатиковой: учимся правильно загадывать желания (по предварительной записи).

17:00 Лотерея с розыгрышем призов от партнеров.

33 Дом.ru

Сладкая кухня Дом.ru и телеканала «Кухня ТВ» Мастер-классы по приготовлению полезных десертов с Сергеем КУЗНЕЦОВЫМ, ведущим программы «Правильный фастфуд»:

12:00-13:00 Финиковый браун с кокосовым кремом

14:00-15:00 Парфе с чиа и греческим йогуртом и домашней гранолой

16:00-17:00 Салат с киноа и фруктами.

Мастер-классы для детей и взрослых:

12:00-15:00 Пряничный домик

15:00-18:00 Вкусный букет

А также сладкое фото в нашей фотозоне!
#мненравитсяготовить #domru #кухняТВ

91 HeadHunter

Спортивная зона для карьеристов
Здесь вы сможете под руководством профессионалов сдать необычные нормы ПТО и определить направления своей карьеры!
Конкурсы, развлекательная программа, розыгрыши и призы ждут в течение всего дня!

9 Городской телеканал

ТЕЛЕпикник от ГТ: все тайны телевизионной КУХНИ

- мастер-классы от самых именитых

телевизионщиков города для взрослых и детей;
• возможность записать собственный ID;
• работа с телесуфлером на камеру и многое другое.

2 Kum avto

90 Veiro

12:00-18:00

- участвуя в боях сумоистов
- выигрывая конкурсы костюмов из бумаги
- построй бумажную пирамиду
- догони и нарисуй Кролика
- наблюдай за бумажным дефиле
- участвуя в бумажных лотереях и викторинах
- фотографируйся в мыльных пузырях
- осваивая акварим и квиллинг.

11 ART-кухня Павла Шиханова

Известный ярославский художник Павел Шиханов приготовит кисти, краски и холсты, чтобы каждый гость пирса смог принять участие в создании картины «Славянский пир» на двух огромных холстах.

Стань соавтором народного шедевра!

77 Включи свою вкусную историю

Офф-лайн премьера знаменитого ролика о Ярославской области!

Студия IDEAFIXFILMS приглашает включить свою вкусную историю на пире!

Ребята — авторы фильма про Ярославскую область, который завоевал первое место кинофестивале туристических фильмов в Стамбуле и уже полюбился многим по всему миру. Съемки проходили в 50 красивейших местах области! IDEAFIXFILMS представит свою работу, расскажет о том, как проходили съемки. 18 августа, на «Пире на Волге» приступит к созданию нового фильма о людях и их вкусах, а вы станете героем этого гастрономического блокбастера. Не упустите возможность стать героем фильма! Берите любимые блюда или пробуйте что-то новое, ищите на Стрелке волшебное красное кресло, остальное ребята сделают сами.

Попробуйте пир на вкус!

22 SEABIKE

Компания «Паритет» занимается строительством технически инновационных высокоскоростных судов на подводных крыльях, не имеющих мировых аналогов.
Новинка от разработчиков компании — портативный водный велосипед под торговой маркой Seabike.

83 МТС

- Зарядная станция для гаджетов
- WiFi-FREE

Делитесь впечатлениями с друзьями через быстрый интернет и попробуйте новую услугу — звонки через WiFi

● РОК-Н-МОВ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЛЭШМОБ

15:00

Армия рока начинает поход!

Сервис заказа такси ВЕЗЕТ представляет впервые в Ярославле, на городском пикнике «Пир на Волге» состоится самое ГРОМКОЕ событие лета — ярославский рок-флэшмоб!
На Стрелке соберутся десятки рок-музыкантов

- вокалисты, гитаристы, ударники, клавишники
- и одновременно вживую исполняют мировые рок-хиты:

AC/DC — Highway to Hell

Nickelback — How You Remind Me

Green Day — Boulevard Of Broken Dreams

Loupa — Сделай громче

* RocknMob — это мировое музыкальное движение, флэшмоб для музыкантов, где каждый, новичок и профессионал сможет стать частью незабываемого шоу на открытом воздухе!

● СВАДЕБНЫЙ ПИР

проект «Дегустация Свадьбы», Мэрия г.

Ярославля и «Пир на Волге» представляют:

11:00 Торжественная церемония чествования молодоженов с участием телеведущего Андрея МАЛАХОВА.

● КУХНЯ ДОБРА

95 Благотворительный фонд «Дети Ярославии»

Благотворительная акция «Доброе здоровье»:

Основой здорового образа жизни является правильное питание. Овощи — это просто кладезь витаминов и минералов. Мы готовим для вас что-то очень вкусное и полезное.

Приходите — получите заряд позитива и витаминов.

Все собранные средства от акции «Доброе здоровье» будут направлены на лечение шестилетней Дарьи Лихач.

3 Благотворительный фонд «Жизнь дана на добрые дела»

Поможем всем хвостикам найти дом!

- Фотовыставка бездомных четвероногих друзей, которые живут в приютах.
- Для детей — чудеса дрессуры собак во главе с беспородной собачкой Кристи: в поддержку собачек и кошек из приютов на пир приедут породистые дрессированные собачки.
- Продажа сувениров и книг в пользу бездомных животных.

16 Благотворительный фонд Зоозабота

Приют «Ковчег»

87 Благотворительный фонд помощи бездомным животным «Вита»

17 Волга-тур

Площадка организаторов «Пира на Волге»

- Информация
- Место встречи
- Билеты на Гастрономические круизы «Вкусы Золотого кольца»
- Мастер-класс «Салфетка-самобранка» — самый быстрый мастер-класс в мире!





ТЕКСТ:

Настя ДУНСКАЯ

ОАЗИС КРАСОТЫ

Как все успевать и быть красивой? Я, Настя Дунская, знаю ответ на этот вопрос. Сегодня я хочу поразмышлять на тему о том, что представляет собой современная студия красоты? Мне кажется, это должен быть оазис красоты среди каменных джунглей города.

А ведь так и есть! Многие девушки признаются, что именно на процедурах красоты восстанавливают силы, поднимают настроение и уходят абсолютно обновленными. Мужья подтверждают эту закономерность. Конечно, ведь если довольна жена — счастлива вся семья.

Исходя из таких соображений, мы и открыли нашу новую студию красоты в Ярославле. «Квартира Стиля» — место, где можно отключиться от повседневных дел и забот. Сюда вы можете забежать после напряженного дня в офисе и подготовить себя к вечеринке и другому важному событию.

Студия красоты включает в себя целый спектр необходимых услуг:

- стрижки
- укладки
- прически
- окрашивание
- процедуры по уходу за волосами
- макияж любой сложности
- солярий Collatan

Сделать все в одном месте, сэкономить массу времени, доверить себя профессионалам — все это теперь реально осуществить в «Квартире Стиля».

Надо отметить, что стилисты студии по волосам работают исключительно с итальянской профессиональной косметикой Alfararf Milano (Альфарапф Милано). У каждого продукта этого бренда своя история. Они созданы для того, чтобы ваш внешний вид был безупречным, а настроение отличным!

Визажисты студии готовы взять на себя самые сложные задачи:

- подготовка невесты (полноценный образ)
- вечерний макияж
- макияж для студийной съемки

Не говоря уже о повседневном макияже, который жизненно необходим любой девушке.

Также нельзя не напомнить про возможность забежать в солярий и придать коже легкий оттенок загара. Профессиональные лампы Collatan — это новейшие разработки в области косметологии и высочайшее качество. Идеальное сочетание UVA, UVB лучей и красного света способствует выработке меланина, стимуляции коллагена и эффективному синтезу витамина D. Кожа становится эластичной, увлажненной и сияющей.

Мы ценим ваш выбор, а потому подготовили для вас самое лучшее.

С любовью, как для себя, помните?

Ярославль, Свободы, 9 ☎ 8 (4852) 66-23-03.



ЧЕМОДАННОЕ НАСТРОЕНИЕ



ТЕКСТ:

Дарья ЛЕЙЧИНСКАЯ,
ИМИДЖ-СТИЛИСТ
www.leichinskaya.com

Нет ни одного человека, кто не любил бы путешествия! Но есть в этом событии одна деталь, способная омрачить поездку. Мысль о тяжелом и отчасти бесполезном по наполнению чемодане. Да, да, я говорю о сборах в отпуск. Будьте уверены, правильно укомплектованный чемодан добавит плюсов к вашему настроению и избавит от мыслей о перевесе: «Боже, зачем я так много набрала, куда я взяла пятые шпильки, пять лет не носила это платье, вдруг на отдыхе пригодится, так много всего и нечего надеть». Ну, и прочее. Я поделюсь с вами несколькими полезными правилами при сборах в отпуск.

ПРАВИЛО 1. Уместность.

Первое, что вы должны сделать, это изучить страну или страны, в которые собираетесь, поинтересоваться погодой на время вашего пребывания и, конечно, проанализировать тип вашего собственного отдыха. Пляжный и экскурсионный отдых, к примеру, — это разные виды отдыха и требуют разного наполнения вашего чемодана. Если ваш отдых смешанного типа — не беда. Проанализируйте, сколько времени вы будете проводить, скажем, на пляже, а сколько на экскурсиях. Выведите формулу, например,

70 на 30. В таких пропорциях и нужно наполнять свой гардероб.

ПРАВИЛО 2. Задача максимум.

Из первого правила вытекает второе. Если вы во время отпуска планируете проплясать в барах ночи напролет, посетить светские мероприятия или уйти на сутки в горы пешком — позаботьтесь о том, чтобы на все эти случаи у вас тоже были наряды.

ПРАВИЛО 3. Комбинаторика.

Комбинация «сколько дней отпуска — столько и нарядов» не сыграет в вашу пользу.



Вещи, взятые с собой, должны сочетаться друг с другом и быть взаимозаменяемыми, чтобы из минимального набора одежды можно было создать максимальное количество комплектов. Идеально, если к одному низу подходит минимум три верха. Таким образом, у вас будет всего четыре вещи — и выбор одежды на 3 дня. Здорово!

ПРАВИЛО 4. Маленькие детали.

Аксессуары — это удивительные вещи! Места в чемодане занимают мало, а образ могут перевернуть в одну секунду. Брошечки, браслетки, колечки способны перевоплотить дневной ленивый образ в коктейльно-вечерний. Возьмите самые любимые



аксессуары, так вы точно будете их носить. Несколько сережек различной стилистики, 2 – 3 шелковых платочка разного размера, заметные заколки в волосы, длинная подвеска с массивным камнем, шляпка, кепка — фантазируйте и украшайте свой образ.

ПРАВИЛО 5. Налегке.

Есть очень много способов, которые облегчают сборы на самом отдыхе. Например, чтобы не сушить мытую после пляжа голову перед ужином, можно на влажные волосы нанести гель для волос. Такая укладка очень проста в исполнении, но будет смотреться довольно современно и по-вечернему. Надев чалму в сочетании с крупными сережками с африканским налетом, вы точно не останетесь незамеченной, даже если на вас будет простое льняное платье. Главное, об этих простых фишках позаботиться заранее и ничего не забыть.

ПРАВИЛО 6.

Слиться с колоритом.

Фотографии — это то, что остается на память после каждого путешествия.



Чтобы ваши фотографии были незабываемо красивыми, заранее поинтересуйтесь колоритом местности, в котором будете находиться. Если это райская Индонезия, то купальник или сарафан с тропическим принтом или кокосами будет идеальным. Если вы отправляетесь в солнечную Грецию — белое платье в пол или легкий голубой костюм идеально сольется с местными тонами. Если вы пожаловали на Кубу, не отставайте от ее красок — яркое платье в горох с чалмой на голове и огромным количеством браслетов помогут создать незабываемый кадр.

Приятных и незабываемых путешествий!

ОТКРЫТИЕ БАССЕЙНА С ПАНОРАМНЫМИ ОКНАМИ И ХАММАМ

 (4852) **670-770**

Г.ЯРОСЛАВЛЬ,
УЛ. Б.ОКТЯБРЬСКАЯ, 30, А
ФКСТИЛЬЖИЗНИ.РФ



Стиль / **Стиль
ЖИЗНИ**
фитнес клуб

СУПЕРЦЕНЫ
НА КЛУБНЫЕ КАРТЫ ТОЛЬКО
ДО КОНЦА ИЮЛЯ 2018!



КАКОЙ ГОРМОН ТОБОЙ «ВЛАДЕЕТ»?

ТЕКСТ:

Наталья МИЛОСЛАВСКАЯ,
фитнес-тренер, нутрициолог, препода-
ватель здорового образа жизни
@fitness_nataly

Человек — это уникальное творение природы. Каждый из нас — это сложный отлаженный механизм, набор разнообразных биохимических процессов. Все в нашем теле подчиняется и сводится к выработке определенных гормонов. И от работы этих гормонов напрямую зависят наши чувства и эмоции.

Хотите узнать себя? Читайте дальше.

Нейромедиатор (одно из веществ, являющихся химическим передатчиком импульсов между нервными клетками человеческого мозга) Окситоцин — отвечает за нежность, верность, надежность. Оказывает сильное влияние на формирование материнского инстинкта у женщин. Чем больше этого гормона, тем сильнее мать любит своего ребенка. Еще его называют гормоном любви, он является афродизиак и усиливает влечение и возбуждение. Цикл жизни окситоцина в нашем теле — 3 минуты, но эффект от его воздействия может длиться до 3 часов. Выработку окситоцина стимулируют бананы, авокадо и объятия.

Тироксин — удивительный гормон. Почему? Как еще можно назвать гормон, который отвечает за стройность и ум?! Регулируя обмен веществ, он отвечает за красивую фигуру, а также за сообразительность. От избытка тироксина быстро худеют. А еще в голову начинают лезть тревожные мысли, появляется бессонница, учащенное сердцебиение, сонливость, ухудшение памяти. Обнаружили у себя эти симптомы — шагом марш к врачу проверять щитовидку!

Дофамин — этот гормон помогает быстро адаптироваться к новой среде. Он контролирует способность к обучению, поддерживает стремление к новым свершениям, помогает достигнуть цели, придает человеку уверенность. Люди, в организме которых наблюдается нехватка дофамина, характеризуются нерешительностью и неуверенностью в себе. Выработку этого гормона можно простимулировать витаминами с магнием и цинком. Будьте осторожны! Он также закрепляет в организме пристрастие к алкоголю и наркотикам, если у человека есть предрасположенность.



Адреналин — мобилизует защитные функции организма и поддерживает его в состоянии бодрствования. Это помогает справиться со стрессом, сложными ситуациями или физической травмой. Усиливает аппетит, но на выделение этого гормона тратится много энергии, и организм стремится ее восполнить. Хочется съесть что-нибудь сладкое, калорийное. Но эта энергия быстро расходуется, поэтому «адреналиновые встряски» не приводят к полноте. Проблемы с весом могут возникнуть, когда уровень этого гормона по каким-то причинам снижается, а привычка к вкусной пище остается. Говорят, что адреналин определяет характер. Этот гормон делает человека вспыльчивым, агрессивным, смелым. Люди, у которых все отлично с этим гормоном, часто становятся военными деятелями или летчиками. Уровень адреналина повышают регулярные физические нагрузки, секс и черный чай. Понижают — успокаивающие настои на основе лечебных трав.

Норадреналин — отвечает за ваше хорошее настроение, позитивное восприятие реальности. Именно он гормон настоящей женщины, он расширяет сосуды, покрывает щеки румянцем, делает глаза блестящими, а кожу упругой и подтянутой. Если в организме низкое содержание норадреналина, то человеку гарантированы депрессия и тоска. Ситуацию можно исправить витаминами, содержащими железо, медь, марганец, селен и цинк.

Эндорфин — гормон удовольствия, он внушает человеку состояние спокойствия и безмятежности. Он является главным звеном противоболевой системы организма, регулирует эмоции. Выработка эндорфинов увеличивается в ответ на стресс с целью уменьшения болевых ощущений, например, во время выполнений упражнений на тренировке. Отвечает за долгосрочную любовь.

Тестостерон — так называемый «мужской» гормон. Есть в крови как у мужчин, так и у женщин. Делает человека целеустремленным, настойчивым. Чем больше его в организме, тем вам легче даются различные виды спорта, активные игры, быстрее наращивается мышечная масса. Если не в норме, влияет не только на настроение, но и на здоровье.

Эстроген — женский гормон. Эстроген обуславливает регулярность менструального цикла, у девочек вызывает формирование вторичных половых признаков. То, что у вас мягкие округлые формы — его прямая работа. Благодаря эстрогену взрослая женщина сохраняет хорошее состояние кожи, зачастую выглядит моложе своих сверстниц. Этот гормон несет ответственность за женское стремление нянчить и защищать свое потомство.



Нейромедиатор Серотонин — гормон настроения, роль его огромна. Под его воздействием происходит стимуляция областей, отвечающих за процесс познавательной активности. Он положительно влияет на двигательную активность и тонус мышц, поэтому высокий уровень серотонина в организме характеризуется фразой «горы сверну». И самое главное — повышение уровня этого гормона создает в коре головного мозга ощущение подъема настроения. Более того, различные сочетания серотонина с другими гормонами дают человеку возможность ощутить весь спектр эмоций от удовольствия до эйфории. Недостаток серотонина вызывает снижение настроения и депрессию. Кроме настроения, он отвечает за самообладание и эмоциональную устойчивость, контролирует восприимчивость мозговых рецепторов к стрессовым гормонам (адреналину и норадреналину). Поэтому у людей с пониженным уровнем серотонина малейшие негативные поводы вызывают сильнейшую стрессовую реакцию.

ДЛЯ ВЫРАБОТКИ СЕРОТОНИНА В ОРГАНИЗМЕ НЕОБХОДИМО:

- ОБЕСПЕЧИТЬ ПОСТУПЛЕНИЕ С ПИЩЕЙ АМИНОКИСЛОТ ТРИПТОФАН (СОДЕРЖИТСЯ В КРАСНОЙ ИКРЕ, СЫРЕ, ОРЕХАХ, МЯСЕ, РЫБЕ, ТВОРОГЕ, ЯЙЦАХ), КОТОРАЯ НУЖНА ДЛЯ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО СИНТЕЗА СЕРОТОНИНА.
- ОБЕСПЕЧИТЬ ПОСТУПЛЕНИЕ ГЛЮКОЗЫ С УГЛЕВОДНОЙ ПИЩЕЙ (ЭТО ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, ГРЕЧИХА, КОРИЧНЕВЫЙ РИС, ПОЛБА, ОВЕС, КИНОА, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ, ОВОЩИ), ЧТО СТИМУЛИРУЕТ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТРИПТОФАНА В КРОВИ.

Видите, как интересно! Теперь вы тоже знаете, что наши чувства и эмоции напрямую зависят от работы гормонов. А работу гормонов можно регулировать. Чем? Правильно, здоровым, сбалансированным питанием, приемом витаминов, и конечно, тренировками и качественным восстановлением (массаж, баня, сон).

Улыбайтесь чаще! Прекрасного вам настроения!



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ «ТОЧКА РОСТА» — РАЗВИВАЕМ КРЕАТИВ, ГОТОВИМ К БУДУЩЕМУ!

Программы сети детских центров «Точка роста» уже более 10 лет помогают развивать креативное мышление у дошкольников, используются современные методики и пособия. В детском центре «Точка Роста» создано уникальное пространство для гармоничного развития детей. Мы используем только сертифицированное безопасное оборудование, эффективные дидактические пособия и методические материалы. На занятиях мы создаем комфортную атмосферу взаимодействия и сотрудничества детей, педагогов и родителей. Малыши приходят на занятия с удовольствием, так как информация дается в игровой форме, а смена видов деятельности на одном занятии помогает ребенку не заскучать. Наши программы составлены таким образом, чтобы учесть психоэмоциональное развитие детей дошкольного возраста. Условия в детских центрах «Точка Роста» отвечают самым высоким стандартам, которые только могут пожелать для своих детей ответственные родители.

ЕДИНЫЕ СТАНДАРТЫ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ЦЕНТРА «ТОЧКА РОСТА» ГАРАНТИРУЮТ:

- БЕЗУСЛОВНУЮ ЛЮБОВЬ К ДЕТЯМ
- ТВОРЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ
- УДОБНОЕ РАСПИСАНИЕ И РАЗУМНЫЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ
- ПОЛНУЮ ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О ДОСТИЖЕНИЯХ ВАШЕГО РЕБЕНКА НА ЗАНЯТИЯХ
- МАТЕРИАЛЫ И ПОСОБИЯ, ПОДОБРАННЫЕ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА
- ПРАЗДНИКИ, МАСТЕР-КЛАССЫ И ВЫСТАВКИ
- СЕМЕЙНУЮ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНУЮ АТМОСФЕРУ, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Основная цель наших занятий — гармоничное развитие личности ребенка. Большое внимание уделяется развитию сенсорного и эмоционального интеллекта ребенка, развитию речи, памяти и вниманию. Наши программы учат детей нестандартно, креативно мыслить. Мы не просто

даем детям необходимый объем знаний, мы прививаем им любовь к учебе и желание узнавать новое, подходить к решению задач нестандартно, творчески. Это позволяет заложить первые кирпичики в фундамент их дальнейшего школьного обучения. Именно умение нестандартно мыслить дает возможность находить решение самых сложных задач, изобретать, творить. А небольшие группы в нашем центре дают возможность педагогу найти подход к каждому и раскрыть потенциал ребенка.

Программы «Точки Роста»: ГОРОШИНКИ

от 6 месяцев до 3 лет

Развитие ребенка должно быть легким и веселым и обязательно проводиться в присутствии одного из родителей. Такие занятия не только помогают малышу быстро и гармонично развиваться, но и способствуют сохранению прочной связи с мамой и папой. Дети первых трех лет не могут долго концентрироваться на одном занятии, поэтому мы предлагаем комплексное решение: на одном занятии мы охватываем все сферы развития ребенка.

Таким образом, мы достигаем основную цель — развитие целостной личности ребенка, его активности, самостоятельности, эмоциональной отзывчивости к окружающему миру, освоение творческой деятельности.

РОСТКИ *от 3 до 5 лет*

Это эффективная программа развития детей, которая осуществляется через игру. В программе имеется 9 различных тематических блоков, помогающих в развитии и формировании ребенка. Грамотно обдуманые, и самое главное — рабочие схемы помогут развить логическое мышление. Также особый упор делается на развитие речи и коммуникабельности, дети на занятиях уже знакомятся с буквами и цифрами, расширяют познания об окружающем мире, занимаются творчеством с различными техниками и материалами.

УСПЕХИ *от 5 до 7 лет*

Специально созданная программа «Успехи» — это комплекс занятий, направленных на подготовку ребенка к школе. На занятиях мы не только даем необходимые для успешного обучения знания, но и формируем желание и интерес к изучению нового материала.

Каждый урок обеспечивает постепенный прогресс в продвижении ребенка во всех сферах:

- Познание мира
- Развитие речи
- Чтение
- Письмо
- Математика (цифры, сложение, вычитание)
- Развитие фантазии
- Развитие творчества и самостоятельности





ТВОРЧЕСКАЯ И ХУДОЖЕСТВЕННАЯ МАСТЕРСКАЯ от 3 до 10 лет

«Точка Роста» дает детям возможность стимулировать творческую активность с раннего возраста. Развить моторику пальцев поможет рисование и лепка. Во время занятий мы стимулируем развитие логики и фантазии, что очень важно для растущего ребенка. Творческие занятия помогают обрести духовный, эмоциональный покой. Авторский курс под руководством профессиональных педагогов дошкольного образования и педагога-художника.

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

«Growing Point» от 3 до 7 лет

Занятия по данному курсу строятся на коммуникативном методе. Погружаясь в языковую среду, ребенок легко начинает воспринимать английскую речь и в дальнейшем строить простые предложения на повседневные темы. Большой объем методических материалов делает изучение языка схожим с игрой, что в раннем возрасте является залогом успешного усвоения материала малышом.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ в «Точке роста»

Детский центр «Точка Роста» — это не только развивающие занятия, но и прекрасная площадка для проведения празднования дня рождения вашего малыша.

Не секрет, что одним из основных ингредиентов удачного дня рождения является место его проведения. Мы предлагаем вам по-настоящему уютную и домашнюю атмосферу детского центра, где все организационные моменты оговариваются в индивидуальном порядке. Мы с удовольствием снимем с вас все хлопоты по созданию чудесного праздника для вашего ребенка.

Начало учебного года после трех месяцев вольной жизни может быть тяжелым для ребенка. Как правильно помочь ему втянуться в школьную жизнь, особенно если ребенок — первоклашка, рассказывает Яна Алексеевна Рычкова, преподаватель дошкольного образовательного Детского центра гармоничного развития «Точка Роста».

1 Хвалите ребенка за его маленькие победы и не ругайте за неудачи. Ребенку важно знать, что есть люди, которые его безусловно поддержат и помогут.

2 Говорите с ребенком о школе. Погуляйте по школьной территории, расскажите ребенку о своем хорошем школьном опыте, попытайтесь создать у ребенка позитивную картинку школьной жизни.

3 Расскажите ребенку о том, сколько интересного и нового можно узнать в школе. Если у ребенка появятся вопросы после первых уроков, постарайтесь интересно на них ответить, а не отмахивайтесь от его любознательности.

4 Дайте ребенку попрактиковаться в установлении новых контактов со сверстниками: можно записать ребенка в кружок, чаще гулять на многолюдных площадках, приглашать домой друзей с детьми-сверстниками.

5 Вместе анализируйте все, что происходит с вашим ребенком в школе. Выделите 10 минут перед сном, чтобы поделиться тем, как прошел ваш день и день вашего ребенка. Обсудите все сложные моменты в дружественной форме без критики, осуждения и злости.

6 Предоставьте ребенку право на ошибку. Важно, чтобы он не боялся ошибок, а знал, что надо собраться и исправить их.

7 Расскажите ребенку о том, сколько интересного и нового можно узнать в школе. Подкрепите его интерес литературой из серий «Что? Зачем? Почему?».

8 Соблюдайте режим дня. Если ребенок все еще сохраняет дневной сон, хорошо бы и в первые месяцы после школы организовать его ребенку.

И помните, смена привычного садиковского режима на школьный может быть довольно стрессовой ситуацией, поэтому в первые учебные месяцы будьте внимательны и заботливы к вашему первокласснику.

Ярославль, Посохова, 20

☎ 68-34-14, +7(930) 132-34-14

🌐 www.tochka-rosta76.ru ✉ tochkarosta76@yandex.ru

📷 tochka_rosta_76

📠 club147187450



Меня зовут Иван Зеленков, и я фотограф. Фотография вдохновляет меня на создание новых образов, вместе с ними появляются интересные идеи для съемки. Когда работаешь в индустрии красоты, начинаешь осознавать, как важно сегодня найти свой образ и выглядеть красиво. Моя главная задача — раскрыть клиента или модель на съемке, чтобы получился качественный результат, который удовлетворит моего клиента. Я работаю с командой профессионалов — будь то обложка журнала или свадьба. И каждая съемка разрабатывается вместе с клиентом.

ВАШИ ЖЕЛАНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО СБУДУТСЯ!

8 (915) 972-46-32
@ ZELENKOV_IVAN

ЯРИК76.РФ

ЯРИК ИГРУШКИ

Магазин «Ярик»

Ярославль, Дзержинский район,
Тутаевское шоссе 2
Тел.: 68-51-53, 68-51-54

Магазин «Ярик»

Ярославль, Фрунзенский район,
Московский проспект, 125, 1
этаж, рядом
магазин «Перекресток»
Тел.: 68-58-01

Магазин «Ярик-спорт»

Ярославль, Ленинский район,
пр-т Ленина, 4, 1-й этаж,

вход с проспекта Ленина
(левое крыло)
Тел.: 68-58-02

Магазин «Ярик»

Ярославль, Ленинский район,
пр-т Ленина, 4, 1-й этаж, вход с
проспекта Ленина
Тел.: 74-58-01

www.yarik76.ru

E-mail: yartoys-cash2@mail.ru

Режим работы: с 9:00 до 20:00,
без перерыва

Лучшее от лучших!



ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ – СКИДКА 10%

В день рождения скидка - 15% **

** Скидка действует 3 дня до и 3 дня после
дня рождения.

Сроки проведения акции – бессрочно. Ин-
формация об организаторе акции, прави-
лах ее проведения, количестве скидок, сро-
ках, месте и порядке их получения на сайте
yarik76.ru.

ИП Качагин Алексей Владимирович. ОГРНИП
304760711400049.

Юридический адрес: 150006, г. Ярославль,
пр-т Фрунзе, д.83, кв.6



УХОД ЗА ТЕЛОМ ПОСЛЕ РОДОВ

ТЕКСТ:

**Елена
СТАНИСЛАВСКАЯ**

Хочу затронуть актуальный вопрос как для беременных, так и для родивших женщин — уход за телом.

После родов многие женщины ставят крест на своем теле, откладывая уход за ним до лучших времен. И это понятно, ведь для молодой мамы главным занятием становится воспитание малыша. Но буквально через пару месяцев, когда молодая мама свыкнется с новой ролью и снова обратит свое внимание на отражение в зеркале, она может увидеть довольно печальную картину, которая непременно ее расстроит. Чтобы этого не случи-

лось, предлагаю соблюдать несложные манипуляции по уходу за своим телом.

Утро следует начинать с контрастного душа, направлять струи воды особенно на проблемные зоны по 25 – 30 секунд, чередуя то горячую, то холодную воду. С каждым днем эту процедуру можно увеличивать по времени.

После душа обязательно смазывайте всю кожу тела маслом либо увлажняющим молочком, о нанесении крема на лицо тоже не следует забывать.

Одежду необходимо носить из натуральных материалов, удобную, не пренебрегать ношением бюстгалтера, а если еще и послеродовый бандаж будете носить, успех вам гарантирован. Бандаж препятствует провисанию брюшной стенки и поддерживает внутренние органы в естественном состоянии.

Делайте зарядку, ведь уже доказано учеными, что занятия спортом, даже по 10 минут в день, продлевают жизнь, поддерживают тело в тонусе, а дух в бодрости. Когда малыш подрастет, можно заниматься вместе с ним, сейчас разработано множество программ для мам с ребенком.

Питайтесь правильно! Пейте больше воды. Пища должна быть богатой витаминами, качественной. Особенно хорошо завтракайте, плотно обедайте, а вот ужин должен быть более легким, исключите бутерброды и булочки на перекусы, лучше заменить их на фрукты, а на ночь выпивайте стакан кефира или нежирного йогурта, что будет непременно полезно как для ЖКТ, так и для вашего организма в целом.

Находите время в течение дня для отдыха. Пользуйтесь каждой свободной минутой. Любые масочки, пилинги для тела будут благотворно влиять на вашу кожу. После вечернего душа рекомендуется сделать массаж проблемных зон мочалкой-варежкой с жесткой щетиной, только прежде не забудьте нанести массажное масло. Это улучшит кровообращение и придаст эластичность коже.

Роды меняют женщину и во все не в худшую сторону, но уход за телом должен быть, чтобы женщина могла оставаться в форме долгие годы и радоваться своему отражению в зеркале.



Не Просто Еда

Продукты для здорового питания

ПИТАТЬСЯ ВКУСНО И ПРАВИЛЬНО

«Не Просто Еда» – это не просто сеть фирменных магазинов с продуктами для здорового питания, это проект с заботой о качестве вашей жизни и ваших близких.

В магазинах вы можете приобрести экологически чистые продукты питания от производителей эко-сегмента, гарантию качества которых подтверждают самые строгие сертификаты. Продукты абсолютно безопасны, они не содержат генно-модифицированных ингредиентов, вредных добавок и консервантов.

Достаточно всего один раз посетить любой из наших фирменных магазинов, чтобы оценить ассортимент и качество. Ваша продуктовая корзина будет на 100% натуральной!

Посетите наши уютные магазины или сделайте свой заказ по телефону (4852) 28-05-08 на любую сумму, и мы бесплатно доставим его по указанному адресу города.

- Свежие молочные и кисломолочные продукты
- Ароматный бездрожжевой хлеб
- Охлажденное мясо
- Фермерская колбаса
- Натуральные сыры, в т.ч. козий
- Полуфабрикаты, пельмени
- Большой ассортимент чая
- Натуральные сладости и снеки без сахара
- Шоколад на меду
- Натуральное мороженое без сахара
- Разнообразные приправы и специи
- Крупы, макароны, семена
- Морсы и соки без сахара
- Бытовая химия и Косметика на природных компонентах


... и ещё много вкусного.


Наши магазины:

Ярославль, ул. Ушинского, 8
Ярославль, ул. Свободы, 91 (ТЦ «ВЕНГЕ»).

Часы работы: с 9:00 до 21:00

Тел: (4852) 28-05-08

 neprostoeda.com

 [neprostoeda76](https://www.instagram.com/neprostoeda76)





ЧТО ТАКОЕ ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ?

ТЕКСТ:

Татьяна СМИРНОВА,
женский психолог
vk.com/tatyana_smi

БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ — ДЕЛО В НАСЛЕДСТВЕННОСТИ, МУЖЕ ИЛИ ЛИЧНЫЙ ВЫБОР?

Сейчас я пишу свою кандидатскую диссертацию на тему субъективного восприятия жизненного благополучия у современных женщин. Провожу индивидуальные консультации, веду свой авторский проект «Мастерская Женского Счастья». А еще я внимательно и с огромным любопытством наблюдаю, как женщины выстраивают свою жизнь, свой быт, свою карьеру, свои отношения. С глубоким и по-настоящему искренним интересом анализирую, где в этой суматошной, наполненной важными делами и событиями жизни есть место для Женского счастья?

И вот что я заметила.

ВО-ПЕРВЫХ, очень часто само понятие «счастья» рассматривается нами в категориях либо будущего, либо прошлого.

Судите сами, ведь часто мы говорим: «Когда у меня будет семья / когда я рожу ребенка / когда куплю автомобиль / квартиру / получу новую должность / похудею и т.п., тогда я буду самой счастливой, тогда начнется Жизнь!». Либо: «Тогда я была самой счастливой (в тот день, с тем человеком и пр.)».

То есть, получается, мы постоянно либо откладываем свое счастье на завтра, либо видим и осознаем (понимаем) его вчера. «Завтра», как известно, никогда не наступает, потому как есть только сейчас. Да и «вчера»

уже никогда не повторится. Сами знаете, время идет и никого никогда не ждет.

Что же происходит сейчас, в настоящий момент времени, вот в это самое мгновение?

Сейчас мы серьезны, сосредоточены на решении жизненно важных проблем. Мы пытаемся переделать мужа, чтобы не лежал на диване. Ведь надо, чтоб не лежал, а что-то делал, да желательно для меня любимой. Мы ругаем детей, потому что они не слушаются. Ведь надо, чтоб слушались, учились, стремились! Мы обсуждаем коллегу по работе. Мы критикуем себя, потому как не слишком стройны, не совсем умны, не очень-то успешны. Ведь надо, чтоб я была и стройна, и умна, и успешна, и ласкова, и все то успеваю, и умница, и красавица.

Что же это получается? Мы находимся в постоянной борьбе за переделку кого-либо или чего-либо. Мы боремся за успех, за уважение, за материальное благополучие. А разве это делает нас счастливыми? Вот по-настоящему, по-женски счастливыми?

В итоге, когда мы делаем паузу, выдыхаем и, оглядываясь назад, понимаем, что ведь где-то там и было счастье. Но пока мы боремся за свои идеалы, за то, как все должно быть по нашему мнению, мы упускаем свое счастье, мы не смакуем его в каждый момент времени, не успеваем его заметить и по-настоящему насладиться им.

Радость и счастье — они есть сегодня, сейчас, в том месте, где вы находитесь. Вот прямо сейчас, да-да, именно сейчас отложите на минуту чтение этой статьи, оглянитесь вокруг,

загляните внутрь себя и просто почувствуйте себя счастливой. Смакуйте этот момент! И только потом продолжите чтение.

Вы, конечно, можете и не чувствовать себя счастливой именно в этот момент, тогда настанет следующий, а этот будет упущен, причем навсегда. Кстати, именно так и появляется привычка быть счастливой или несчастливой.

Быть несчастным — это привычка. Быть счастливым — это тоже привычка. Выбор за вами. Том Хопкинс.

Мы пришли в этот мир, чтобы быть счастливыми, чтобы с радостью и огромной благодарностью проживать каждый день. Но в бешеной гонке за успехом мы не видим того самого настоящего счастья, пропускаем его мимо себя.

ВО-ВТОРЫХ, счастье почему-то мы связываем с определенными внешними обстоятельствами.

Сейчас современному человеку нужен целый повод (я бы даже сказала поводнице) для радости, для того, чтобы чувствовать себя счастливым. Покупка квартиры, например, или автомобиля новой модели. Или, допустим, повышение зарплаты, получение новой, более высокой должности. Видите, как получается, все это внешние причины. И, как показывает жизнь, удовольствие от таких поводов для радости недолговечно. Даже наоборот, удовольствие это кратковременно.

А вот умение каждый день радоваться мелочам, ощущать себя счастливой просто потому, что вы живы и здоровы, потому что у вас есть то, что у вас есть, с благодарностью проживать каждый день — почему-то это все недостойно нашего внимания. Часто это считается даже глупостью.

Тем не менее, счастье — это не совокупность внешних обстоятельств и причин.

Это состояние души, это способность радоваться жизни и наслаждаться ею в каждый момент времени, независимо от того, кто вы, где вы и чем вы заняты. Счастье находится только внутри нас, в нашей душе и нигде больше.

Предвижу ваши вопросы: легко говорить о счастье, а вы попробуйте радоваться, когда у вас совсем нет денег, нет семьи, каждый день ссоры с



мужем, кто-то болеет, живет в коммуналке с соседями-алкоголиками и т.п. Конечно, это все серьезные и уважительные причины для того, чтобы чувствовать себя несчастливой. Но давайте сместим фокус внимания. Проблемы, трудности и заботы в нашей жизни были, есть и будут. Как только решится одна ситуация, появится другая. А если не появится сама, то вы найдете в своей жизни что-то, что неидеально и что мешает вам быть по-настоящему счастливой.

Чувствуете, к чему я клоню? Конечно, дело вовсе не во внешних ситуациях. Дело в нашем умении фокусироваться на плюсе. Дело в нашем умении минус превращать в плюс. Дело в нашей способности нести ответственность за свою жизнь, а не перекладывать ее (ответственность эту) на мужа, детей, начальников, кризис и другие внешние обстоятельства. Потому как, переложив ответственность со своих плеч на другие, мы формируем у себя иллюзию, что именно это нечто не зависящее от нас и мешает нашему счастью.

Быть счастливой — это решение. Внутреннее решение. Это сознательный выбор.

В-ТРЕТЬИХ, умение быть счастливой — это привычка. Полезный навык, если хотите. И поэтому счастливой себя сделать просто обязана каждая уважающая себя женщина.

Да-да, вы не ослышались. Именно сделать счастливой. Не кто-то вас сделает счастливой, а вы сами. И не кого-то, а себя.

Задача — научиться быть счастливой, ощущать себя счастливой независимо от внешних обстоятельств.

Как это сделать? Самое простое — сознательно находить радость в каждом моменте жизни. Иногда это непросто. Но, как говорится, если есть

желание... И дорогу осилит идущий.

Кстати, рекомендую посмотреть фильм «Полианна». В нем очень ярко представлен навык переворота минуса в плюс. Этот навык доступен каждому. Попробуйте, и вы сами заметите, как втянетесь в эту игру.

Когда все хорошо, любой может быть счастливым.

Это как умение продавать. Когда есть клиенты, которые сами хотят купить, продаст любой, даже самый неопытный. А вот когда клиентов мало, когда клиенты сомневаются, долго думают, сравнивают, когда у них нет денег. Вот в таких условиях и проявляются настоящие профессионалы и истинные продавцы.

То же самое со счастьем. А вы попробуйте чувствовать себя счастливой, когда все идет не так, как хочется. Рискните хотя бы неделю отмечать мелкие радости и приятности. Сами делайте и создавайте эти радости для себя и других людей. Вы попробуйте быть счастливой, даже если муж не подарил цветы. Попробуйте улыбнуться тому, кто сегодня не очень-то приветлив. Попробуйте обрадоваться трудностям на работе. Да, вы не ослышались, именно обрадоваться, и именно трудностям. Ведь благодаря им мы расширяем свою зону комфорта. Мы становимся другими. И как же тут не смаковать счастье?!

Счастливую женщину невозможно обидеть, ее можно только рассмешить!

Счастье — оно внутри нас. Оно каждый день пытается вырваться наружу и просиять в вашей ослепительной улыбке. И не важно, по какому поводу. Хоть и без повода. Счастье — это состояние души!

И человек несет ответственность за это состояние. Особенно женщина. Счастливая женщина — женщина особая, она наполнена энергией, она способна поделиться своим счастьем с окружающими, вдохновить своего мужчину на большие подвиги, окружить своего ребенка безусловной любовью и полнейшим принятием. Счастливой женщине не нужно вступать в борьбу, она сама притягивает к себе все, что ей нужно. Она легко получает желаемое.

Желаю вам, дорогие девушки, быть по-настоящему счастливыми.



Королевские ночи

В нашем городе люди умеют объединяться и дарить радость другим. Именно так поступили «Дудки бар» и стоматологическая студия Андрея Королёва. Два раза в месяц на территории бара проходит зажигательные вечеринки, а самые блистательные улыбки попадают в объективы фотографов. Крутые диджеи, атмосфера радости и танца, ослепительные улыбки — вот что может увидеть каждый оказавшийся в «Дудках» в дни мероприятия.

Журнал «Улыбнись, Ярославль» в каждом выпуске будет публиковать самые красивые улыбки города. Успей и ты попасть в кадр!

Protein boutique

• спортивное питание •



**МЫ ОТВЕЧАЕМ
ЗА КАЧЕСТВО НАШЕЙ
ПРОДУКЦИИ,
ПОТОМУ ЧТО МЫ ЗНАЕМ
ЕЕ ИЗНУТРИ!**

**+
ПОТОМУ ЧТО
КАЖДЫЙ НАШ ГОСТЬ –
VIP**

**+
ПОТОМУ ЧТО
ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ!**

**ПРОСПЕКТ ОКТЯБРЯ, 3
(4852) 93-09-63**

НОВЫЙ JAGUAR E-PACE

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ



Привыкайте всегда быть в центре внимания. Новый Jaguar E-PACE выглядит динамичным даже на парковке, а в движении буквально притягивает взгляды. E-PACE рожден для скорости и комфорта, и это подтверждает особая настройка подвески истинного Jaguar. Высокий клиренс, передовые технологии и отлично организованное внутреннее пространство доказывают, что красота может быть практичной. Новый Jaguar E-PACE, компактный снаружи и просторный внутри, выглядит и едет так, что вы полюбите его с первого тест-драйва.

Великан Ярославль

Ярославль, 2-ой км Московского шоссе
(4852) 58-12-58

jaguar-yar.ru



THE ART OF PERFORMANCE*

На правах рекламы. * Воплощение совершенства. 1. Care (Забота). Имеются ограничения. Подробности на jaguar-yar.ru.