

ЯРОСЛАВЛЬ Улыбница

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 6(11) 2019



ВОЛШЕБСТВО НАЧИНАЕТСЯ

Яркие идеи новогодних подарков от L'Occitane.
Создайте незабываемую атмосферу праздников
для себя и своих любимых!



Реклама. Товар сертифицирован.

L'OCCITANE
EN PROVENCE

Адрес салона L'Occitane: г. Ярославль, ул. Победы, д. 41, тел. +7 (4852) 67-44-35, @loccitane_yaroslavl_

ЛИМИТИРОВАННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ КАРИТЕ - ПРАЗДНИЧНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

Л'Окситан приглашает на Праздничный фестиваль с новогодней коллекцией Карите! Вся линия содержит чудодейственное масло карите - удивительный ингредиент, который смягчает кожу и дарит ей комфорт на весь день. Классическая коллекция в этом году преобразилась с помощью яркой упаковки, которая отражает всю красоту и богатство природы.



Найди себя - купи билет со скидкой!



Дети до 10 лет	Пн - Вс	с 10:00 до 14:59	-50%
Многодетные семьи*	Пн - Вс	с 10:00 до 14:59	-50%
Пенсионеры и инвалиды**	Пн - Ср	с 10:00 до 14:59	-50%
Студенты***	Пн - Ср	с 10:00 до 14:59	-50%
Группы			
от 10 человек	Пн - Вс	все сеансы	-10%
от 15 человек	Пн - Вс	все сеансы	-15%
от 20 человек	Пн - Вс	все сеансы	-20%

*При предъявлении удостоверения многодетной семьи

**При предъявлении социальной карты пенсионера/удостоверения инвалида

***При предъявлении студенческого билета очного отделения



ЕЖЕДНЕВНЫЕ АКЦИИ!!*

РАБОТАЕТ ДОСТАВКА

Подписывайтесь на наши группы

и следите за новостями



<https://vk.com/inmyaso>



<https://www.instagram.com/inmyaso/>



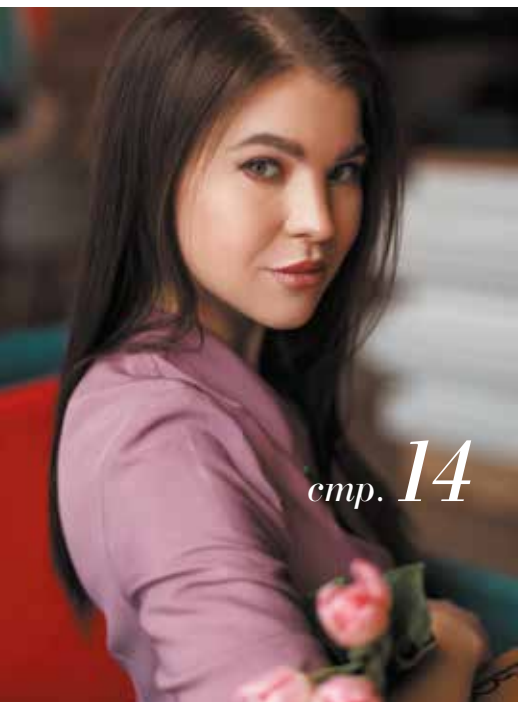
<https://www.facebook.com/inmyaso/>



Ярославль,
ул. Кирова, д. 10



+7 (910) 972-44-41
+7 (906) 635-47-93



стр. 14

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Праздник к нам приходит вместе со свежим выпуском «Улыбнись, Ярославль».

СТР. 5

ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Героиня этого выпуска — поистине яркая звезда, под сияние которой мы с радостью вступаем в год грядущий.

СТР. 6



НА ОБЛОЖКЕ
Надежда Садовникова
@nadezhda_sadovnikova
Фотограф: Анастасия
Филинская
@filinskaya.anastasiya
Стилист: Наталья Антипова
@antipova.nataliya
Аксессуары: магазин
бижутерии и аксессуаров
Wssecret
Республиканская, 7, @wssecret
Макияж: Дарья Дуаченко
@dudchenko_daria
Прическа: Екатерина
Мозжухина
@ekaterinamarusya
Локация: фотостудия «Vintage»
Некрасова, 41
@vintagephotostudio

ЧЕЛОВЕК ГОДА

Капитан нашего корабля дает эксклюзивное интервью.

СТР. 12

ПЕРСОНА

Удивительная, вдумчивая и нежная Ксения Садыкова в рубрике «Персона».

СТР. 14

УЛЫБКИ НАШЕГО ГОРОДА

Любовь Хомутова дарит всем читателям яркую праздничную улыбку.

Не замерзнешь!

СТР. 16

В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

Новогодняя подборка часов от Ильи Крылова. Прекрасные варианты подарка для самых любимых.

СТР. 18

#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Студия Екатерины Гужвы знает о праздничном образе все и даже больше.

СТР. 20



стр. 22

стр. 18



ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Новая и очень полезная рубрика нашего журнала. Вступаем в новый год подкованными.

СТР. 22

ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ!

Ольга Коромыслова о своей студии и о том, почему так важно найти того самого дизайнера.

СТР. 24

ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Три девицы под окном... как-то раз придумали проект #накабlookах — и вот что из этого вышло.

СТР. 26

СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ

Наталья Милославская ставит шах и мат этому страшному слову «жир».

СТР. 28

ГОРОСКОП

Ну куда же мы без подсказок от звезд в новом году?

СТР. 30

АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

Даем явки-пароли, где нас можно найти.

СТР. 32



Итак, декабрь... Если честно, мы еще не совсем отошли от феноменального успеха нашей первой мужской обложки и празднования года деятельности. Но, как ни крути, декабрьский выпуск пропускать ну никак нельзя. Ведь что такое декабрь для всей страны? Безусловно, это подведение итогов, закрытие «хвостов» и приготовления к самому любимому празднику — Новому году. В этот раз нас ожидает круглая дата — 2020, и мы надеемся и верим, что этот год принесет больше хорошего, чем негативного. Надеюсь, мы все вместе это намечтаем. Что касается рабочих моментов, то мы уже сейчас заложили прочный фундамент на будущий год. Обложки раскупаются молниеносно, разнообразие партнеров приятно мотивирует, а идеи не иссякают. За этот год мы ощутило выросли, окрепли и готовы продолжать с не меньшим запалом радовать вас, наши дорогие читатели, интересными материалами от партнеров и друзей журнала.

Декабрьский выпуск получился не только богатым на знакомства с нашими героинями, но и содержит в себе много полезной информации, применимой в жизни. Это очень радует, ведь кто владеет информацией, тот владеет миром.

Спасибо за то, что читаете наш журнал, за обратную связь и за высокие оценки нашей деятельности! От всей души поздравляю всех с наступающими праздниками и желаю только побед!

Андрей КОРОЛЁВ
@drkorolev



📞 newstar_yaroslavl
 📞 materialy_newstar
 📞 n_sadovnikova

@nadezhda_sadovnikova
 @newstar_yaroslavl
 @beautycentr_newstar

Володарского 62, корп.2
Тел. 8 (4852) 91-92-88

Надежда Садовникова

Вот так бывает: живешь и не знаешь, что некоторые люди рядом творят не только красоту, но и добро. Узнав это, ты уже не можешь не влюбиться, не можешь не проникнуться. Так произошло во время беседы с нашей героиней декабрьской обложки. Надежда Садовникова — легкая, веселая, но это только вершина айсберга. Нам удалось копнуть поглубже и раскрыть, кто же такая наша героиня в жизни и на работе. Получилось содержательно, увлекательно и с неким налетом волшебства... Ну а как еще в преддверии нового, 2020 года?

— Надежда, мы рады приветствовать вас в качестве лица нашего новогоднего выпуска! Как вам такая роль?

— Здравствуйте. Это безумно приятно и одновременно очень волнительно для меня.

— Вы профессионал своего дела, имеете более 30 золотых побед, огромное количество наград и титулов. Каково это — быть лучшей?

— Спасибо за столь высокую оценку, это очень приятно, однако я не считаю себя лучшей, мне еще расти и расти. Я обожаю нашу сферу за то, что здесь всегда есть куда стремиться. Необходимо двигаться только вперед, ставить новые высокие цели. Я этому учу своих воспитанников. Как только ты посчитал, что ты на вершине, то дальше только спуск, другого пути нет.

— Все правильно! Нельзя останавливаться на достигнутом. Вот вы, Надежда, кроме всего прочего еще и сертифицированный судья. Что это для вас?

— Для меня это колоссальная ответственность, ведь от моей оценки может зависеть судьба человека. Почему я и выбрала этот путь в своей профессиональной деятельности. В прошлом я обычный

участник чемпионатов и сама столкнулась с предвзятым судейством. Это очень обидно. Одно дело, когда ты не занял место, потому что соперники были сильнее или ты плохо подготовился, а другое — когда ты видишь, что судья пытается вытянуть своего воспитанника. Поэтому я захотела, чтобы такого не было. А это можно исправить, если ты будешь внутри системы. И я поставила цель стать судьей. Стала еще больше участвовать, побеждать. Прошла обучение на судью в зарегистрированной ассоциации, прошла стажировку, зарекомендовала себя как беспристрастного судью, который одинаково объективен как к своим воспитанникам, так и к конкурсантам других команд. Сейчас я официально являюсь сертифицированным судьей в трех ассоциациях. В России их всего четыре. У нас в стране проводится очень много чемпионатов, но не все они проходят под эгидой союзов и ассоциаций. На данный момент я еще вхожу в состав директоров ЭСПИК (Экспертный Союз Профессионалов Индустрии Красоты), занимаю ответственную должность директора в области маникюра: прописываю конкурсные номинации по маникюру и оценочные критерии к ним, занимаюсь обучением судей-стажеров. А также являюсь по совместительству тренером-экспертом, который отвечает за обучение тренеров команд. Эту должность мне доверили, потому что моя команда побила все рекорды за количество званий лучшей команды в 2018 году, а я, соответственно, была награждена столько же раз званием «Лучший тренер».

— Надежда, мы знаем, что вы обладатель государственной награды — ордена «За службу России». Это заслуживает уважения! Расскажите, пожалуйста, об этом поподробнее.

— Если честно, я целый год об этом молчала, как-то неловко было хвастаться. Но сейчас я готова об этом рассказать, потому что хочу, чтобы еще больше людей узнали о том, что через нашу сферу можно нести не только красоту, но и добро!

В декабре 2018 года я была награждена орденом «За службу России», это происходило в Москве в общественной палате РФ. Тогда я была как в тумане, не понимала, что происходит. Проходил государственный конкурс на лучший проект социального предпринимательства. Я и моя коллега из другого города решили принять участие, так как мы обе занимаемся схожими благотворительными делами, она в своем городе, а я в Ярославле. Сняли видеоролик, отправили на конкурс. Это было в начале года, мы уже и забыли про него, а в ноябре получили пригласительные билеты в общественную палату. Помню, как ехали туда, волновались, мужья нас подбадривали. Как оказалось, наш проект не только выиграл, но нас еще и решили наградить этим почетным орденом! Даже сейчас вспоминаю — и мурашки от волнения.



Фото: ФИЛИНСКАЯ АНАСТАСИЯ / @filinskaya.anastasiya

Макияж: ДУДЧЕНКО ДАРЬЯ / @dudchenko_daria

Прическа: МОЗЖУХИНА ЕКАТЕРИНА / @ekaterinamarusya

Стилист: АНТИПОВА НАТАЛЬЯ / @antipova.nataliya

Аксессуары: МАГАЗИН БИЖУТЕРИИ И АКСЕССУАРОВ WSSECRET / Республиканская, 7 / @wssecret

Локация: ФОТОСТУДИЯ «VINTAGE» / Некрасова, 41а / @vintagephotostudio

— Еще один момент, который просто не может остаться без внимания: ваш центр и вы в частности занимаетесь благотворительностью. Требуем подробностей!

— Моя благотворительная деятельность началась с помощи ярославскому мальчику Арсению, который был болен раком. Я наткнулась случайно на пост «ВКонтакте», прочитала его историю — меня потрясло, так как увидела фамилию врача, который их «лечил» не от той болезни. Именно у него я отказалась лечить свою дочку, нам ставили похожий диагноз. И меня охватил дикий ужас, ведь мы могли бы быть на их месте... Еще я увидела, что сумма сбора не двигается с мертвой точки, а им уже скоро госпитализироваться. Я понимала, что мой личный перевод — это капля в море, а время не ждет. Тогда я решила использовать свои профессиональные ресурсы: стала организовывать семинары для мастеров за небольшие деньги. Средства были отданы на лечение мальчику. Я думала, что соберется один или два семинара, а пошел такой бум, что я провела их восемь подряд по 15–20 человек. С нас начали брать пример, многие стали предлагать свои услуги в помощь Арсению. Был такой масштаб, что СМИ тоже активно подключились. Периодически я провожу подобные мероприятия.

Мой проект, за который я получила награду, направлен сейчас на помощь женщинам, оказавшимся в трудной жизненной и финансовой ситуациях, женщинам с ограниченными возможностями, а также воспитанникам детских домов. Помощь заключается в предоставлении бесплатного обучения, благодаря которому эти девочки, девушки и женщины смогут зарабатывать себе на жизнь, прокормить детей. Помогаем социализироваться, чувствовать себя нужными и полезными, а главное, верить в себя и свои силы. Оказываем помощь с трудоустройством, с материалами и т. д. По традиции и в этом году мы принесем в дома ребенка подарочные сертификаты на обучение для девочек от 14 лет. Обратиться к нам за помощью можно разными способами: приехать лично в учебный центр, позвонить по телефону или написать в наши соцсети, ваше обращение перенаправят мне, и я с вами свяжусь. Не нужно стесняться просить помощи, это не стыдно! Стыдно отказать в помощи!



— Надежда, не секрет, что ваша команда — топовые профессионалы индустрии, многократные призеры различных соревнований. Расскажите, как вы добились таких показателей и какие отношения у вас и вашей команды?

— Сейчас я с гордостью могу говорить о результатах своих звездочек! Многие из них уже имеют свои школы, некоторым я помогала с открытием. А пришли они ко мне неуверенными мастерами, путь некоторых начался в нашем учебном центре. В каждом есть потенциал, главное — дать им веру в себя! Я к ним отношусь как к своим деткам, которых готовлю к самостоятельной жизни. Они даже меня зовут «чемпионатной мамой». У нас есть семейные традиции. Конечно, порой мама бывает строгой, без этого никак. Иногда мамам приходится нелегко, например, когда ребенок вырастает и его нужно отправить во взрослую жизнь, чтобы он учился быть там самостоятельным. Так же и у нас в команде: когда я вижу, что моя звездочка готова идти дальше, но боится, то я исключаю ее из команды, а сама наблюдаю со стороны, выплывет или не выплывет. Пока выплывали, чему я безмерно рада, хотя без обид со стороны деток не обходится. Только спустя время они понимают, а кому-то еще предстоит понять, почему я так поступала. Такие решения мне всегда давались очень тяжело, но они же ко мне пришли, как к наставнику, моя задача — научить и направить, а путь им проходить самостоятельно.



К слову, название и логотип тренинг-центра я долго продумывала, но не все понимают его значение. Многие считают, что я себя называю звездой, но хочу раскрыть тайну: моя цель — помочь маленькой звездочке, которая пришла к нам и тускло горит от неуверенности в себе, от малого опыта и навыков, с каждым шагом гореть все ярче и ярче. Взгляните на наш логотип. Я беру новичка — выпускаю чемпиона! Но этот путь может быть долгим и нелегким. Не каждый готов к такому.

— **Сложно ли было создать такую команду мечты?**

— О да! Сплотить конкурирующих между собой мастеров города в одну команду, в одну семью — это колоссальный труд, я даже сама не думала, что будет так тяжело, ведь все абсолютно разные и по характеру, и по возрасту, и по мировоззрению. Это и сейчас тяжело, так как мы постоянно расширяемся, к нам приходят новенькие, совсем неопытные. Однажды воочию наблюдала, что такое дедовщина. Но мы это пережили, у нас даже теперь имеется свой кодекс чести участника команды NEW STAR, а также определенный устав, где прописаны обязательные правила, за нарушение которых участник исключается из команды. Еще данный устав помогает сразу отсеять на начальном этапе претендентов в команду, которые потом могут проявить себя безответственно, некорректно или некрасиво, что скажется на результатах и чести всей команды и тренера.

— **Сильно и мудро. Какими достижениями ваших подопечных вы особенно гордитесь?**

— Я горжусь каждой своей звездочкой, так как для всех это был тяжелый путь, но особенно моя душа радуется за достижения тех, кто меньше всего верил в себя и свои силы. Например, наш самый взрослый член команды, которая выступала в юниорах в возрасте 50 с хвостиком лет после перенесенной тяжелой болезни. Она прошла путь от юниора (стаж меньше 1 года в профессии) до топ-мастера (преподавателя) и получила высшую награду чемпионата в своей категории, соревнуясь с другими сильными преподавателями, а также гран-при. А еще я очень горда нашей самой юной участницей с ограниченными возможностями, ей всего 13 лет, но она уже получила золото на международном чемпионате в номинации «Художественная роспись».

— **Браво, Надежда, вам и вашим подопечным! А теперь несколько слов о вашем учебном центре. Какие направления в нем представлены?**

— В нашем широкопрофильном учебном центре представлены такие направления, как:

- ногтевой сервис: все виды маникюра и педикюра для разного уровня подготовки;
- моделирование ногтей: от экспресс-техник до конкурсного моделирования с экстремальной длиной и необычной формой;
- все виды дизайна: от простой росписи до портретов в миниатюре в различных техниках (художественная, акварельная, китайская), лепка 3 уровня, фристайл;
- ресницы: биоламинирование, ламинирование, ботокс, моделирование (наращивание) ресниц (базовый уровень и повышение);
- брови: архитектура, окрашивание различными красителями, долговременная укладка и ламинирование бровей (базовые программы и повышение);
- депиляция: воск, сахар, полимер (базовые программы и повышение);
- волосы: курсы по восстановлению и выпрямлению волос, наращивание волос. В планах курс «Парикмахер с нуля»;



■ психологические и бизнес-тренинги для мастеров сферы красоты, для руководителей салонов, клиник и др.

Все наши инструкторы — высококвалифицированные специалисты в своей области, победители чемпионатов, а главное, практикующие мастера. Для меня это особо важный пункт: в нашей сфере все стремительно меняется, развивается, и если преподаватель уже не имеет практики, то он не может обучать тому, что сам не делает, хоть и хорошо владеет теоретическими материалами. Это сугубо мое личное мнение. Я и сама до сих пор практикую. Конечно, я уже не веду активной клиентской записи, но у меня есть «подопытные кролики», которые мне отдают себя и доверяют, когда на них проходят тестирования новинок.



— Получается, к вам может прийти абсолютно любой человек и на выходе получить профессию?

— Да, к нам может прийти абсолютно любой человек. А на второй вопрос я, к сожалению, однозначно положительно не могу ответить, так как это будет обман. Из моего большого преподавательского опыта я сделала вывод, что любого человека можно обучить чему угодно, но только в том случае, если человек действительно хочет научиться этому. И «хочу» должно быть на уровне «нужно». Пример, который я привожу своим ученикам: у одного учителя математики были и отличники, и двоечники. Почему? Учитель плохой? Или, может, двоечнику больше физкультура или литература по душе были? Ответ очевиден, думаю. С детьми немного проще: они еще в процессе становления личности, их можно



направить, заставить, на крайний случай, как это делают родители. У нас же происходит обучение уже взрослого состоявшегося индивида, так что заставить вряд ли получится, а направить можно, если человек готов слушать и следовать направлениям, но, к сожалению, так происходит не со всеми. Кого-то муж/мама/сестра отправили учиться, кто-то идет в данную сферу лишь из меркантильных соображений (сэкономить на мастере) — это самые сложные ученики: первым, как правило, подобное не нужно, они не сами сделали этот выбор, а вторые попросту не ценят чужой труд. Но бывает и такое, что и они берутся за голову, осознают, что это все не просто так, а очень ответственная, трудоемкая и финансово затратная работа. Подведу итог: мы даем знания и навыки, а ученику необходимо хотеть их брать и использовать по назначению.

— За какое время в среднем можно научиться новой для себя профессии так, чтобы уже самостоятельно работать?

— Во-первых, это зависит от выбранного направления — у нас есть однодневные курсы, а есть месячные базовые программы. Во-вторых, от индивидуальных способностей человека. Кто-то как губка впитывает, с кем-то нужно проработать несколько раз одно и то же. Поэтому у нас есть как групповые, так и индивидуальные занятия.

— Вы оказываете поддержку своим выпускникам? В чем она заключается?

— Да, конечно. В базовых курсах для новичков у нас предусмотрены бесплатные стажировки (для каждого курса свое количество), это такие же практические занятия, как в основной программе курса, где преподаватель контролирует процесс. Данными условиями обычно пользуются те ученики, кто менее уверен в себе, чтобы начинать работать самостоятельно без поддержки преподавателя. Каждый ученик после завершения обучения может всегда обратиться за советом к преподавателю. Также при необходимости мы оказываем помощь с трудоустройством, наши ученики работают в лучших салонах города. К нам ежемесячно приходит много заявок, и мы подбираем кандидатов под условия работодателя: иногда мастеру необходимо повысить навыки, расширить спектр услуг для определенных салонов.

— В вашем центре также функционирует магазин. Какой ассортимент в нем представлен?

— У нас есть все от одноразовых расходных материалов до оборудования и мебели для салонов красоты. Мы работаем с очень известными брендами, которые на рынке красоты себя зарекомендовали в лучшую сторону.

— Магазин — отличный вариант для тех, кто проходит у вас обучение. Есть ли какие-то бонусы или скидочные программы?

— Всем нашим ученикам мы выдаем 10%-ную скидочную карту. Также у нас выдаются 5%-ные карты постоянного покупателя после единоразовой покупки на 5000 руб. У нас

есть особые индивидуальные условия для салонов красоты — скидочные программы от 10 до 30 %. Мы всегда за взаимовыгодное долгосрочное сотрудничество!

— **Надежда, вы в индустрии уже более 10 лет. Ваш центр — это многопрофильное предприятие, где также есть и бьюти-центр. Какие услуги он предлагает?**

— Ногтевой сервис, ресницы, брови, депиляция, восстановление и выпрямление волос, наращивание волос. В общем, все то, чему мы обучаем. И наш фаворит сейчас — кабинет коррекции фигуры.

— **Так-так, с этого момента поподробнее. Расскажите об этой услуге.**

— Кабинет коррекции фигуры у нас совсем недавно, но уже успел себя зарекомендовать и даже выбиться среди конкурентов на лидирующие позиции благодаря результатам наших клиентов. В нем представлены следующие услуги: вакуумно-роликовый массаж LPG, кавитация, холодный лазерный липолиз, радиоволновой лифтинг. Этот кабинет появился из моих эгоистичных соображений: у меня стало не хватать времени на посещение процедур в сторонних салонах. Тогда я решила сделать вклад в свою красоту и здоровье спины. Ранее я много где была на подобных процедурах и знаю, что результат очень сильно зависит не от оборудования, а от мастера. Поэтому я очень строго слежу за работой мастеров по каждому клиенту, изучаю динамику. И если результат останавливается, я провожу анализ, что именно послужило причиной, и далее мы работаем в этом направлении.

— **Сейчас мир буквально помешался на ЗОЖ. Каких успехов добились ваши клиенты в потере лишних килограммов?**

— Первый наш клиент — это я. Все, кто меня видел 6–10 месяцев назад, не узна-



ют, восхищаются, думают, что у меня чудо-диета и т. д. Это все мой волшебный кабинет. Я просто делаю курс из 10 процедур массажа + 2 кавитации, 2 месяца отдыхаю, так как процесс продолжается в течение этого времени, потом повторяю. И вуаля! Осталось 2 кг, и я буду как в 9-ом классе. Такие же шикарные результаты у наших клиентов. Это нужно не рассказывать, а наглядно дать посмотреть. Я приглашаю к нам на страничку в «Инстаграм», мы с радостью там делимся результатами. Именно это нас выделяет из множества конкурентов — многочисленные результаты за столь короткий период существования кабинета. Главное, что 80 % наших клиентов пришли по рекомендациям тех, кто уже был. Многие думают, что у нас проводят операции по липосакции, но это всего лишь такой же массаж, как и в других салонах, только с нацеленностью на результат.

— **Не можем не спросить: как такая хрупкая девушка умудряется держать все под контролем и выглядеть на все сто?**

— Спасибо за комплимент, очень приятно такое слышать! Выглядеть хорошо мне помогают мои пчелки-мастера. Стимул дают дочка, супруг и мои ученицы, для которых я должна быть примером и для которых хочется быть лучше.

— **Среди рабочей кутерьмы находится ли время на отдых?**

— Да, я стараюсь грамотно распределять свое время так, чтобы моего внимания хватило всем, и мне в том числе. Ведь если я буду уставшая и злая, то я и людям буду нести эти эмоции! Человек делится только тем, что его переполняет. Поэтому я стараюсь наполняться чем-то позитивным.

— **Надежда, вы появились на обложке нашего праздничного выпуска. А что Новый год для вас?**

— В первую очередь, для меня это волшебный семейный праздник! Я всегда сама готовлю блюда на праздничный стол, все домашние знают, что не стоит на кухню даже соваться — там хозяйничаю я. Правда, в том году одного человечка я впустила в святую святых — мою доченьку, и у нее так ловко получалось чистить овощи на салаты, столько счастья было в глазах, что ей доверили столь ответственное задание, что я думаю, в этом году она тоже будет моей маленькой феей! Мы всегда записываем желания на бумажке и потом под бой курантов сжигаем их! Ну а потом веселье, подарки, салют, соседи, друзья.

А также для меня Новый год — это подведение итогов уходящего года: я достаю свой волшебный блокнотик с нереальными целями на год и вычеркиваю несколько пунктов, говорю себе, что я молодец, и пишу новые цели. Главное — чтобы они были нереальными на тот момент, когда вы их пишете.

— **Спасибо за ваше интервью! Получилось очень вдохновляюще, как раз то, что нужно накануне нового витка истории. По традиции несколько слов всем читателям журнала.**

— Я хочу пожелать тепла и уюта вашему дому, здоровья и радости вашим близким! Желаю ярких впечатлений, интересных встреч, оптимизма и веры в себя! Пусть сбудутся все мечты — просто потому, что вы этого хотите, потому что вы этого достойны!



Андрей КОРОЛЁВ

Андрей Королев — тот, кто знает об идеальной улыбке все! Тот, кто сделает реальностью вашу мечту легко и непринужденно улыбаться. А теперь, вот уже как год, он руководит еще одним блистательным проектом — журналом «Улыбнись, Ярославль», и результаты не уступают показателям основной деятельности. Под занавес 2019 года и в преддверии наступающего мы встретились с отцом-основателем издания и задали ему все-все интересующие вопросы. Читайте главное интервью года, это будет интересно!

— Андрей Игоревич, все мы знаем вас как успешного стоматолога с большими амбициями, дарящего людям улыбки мечты. Казалось бы, рабочая стезя найдена, как же пришла идея создать свой собственный журнал?

— В моей профессии очень многое основано на творчестве. Так как для любого человека зубы — это свой отдельный мир, я стараюсь каждый случай рассматривать индивидуально, от этого очень развивается мозговая и творческая активность. По окончании работы мы дарим всем желающим профессиональные фотосессии в новом образе и с новой улыбкой. За годы работы у меня скопилось очень много качественного материала, и я решил объединить его в отдельный проект. Отсюда, кстати, и название журнала «Улыбнись, Ярославль». Но почти сразу мне захотелось чего-то большего, чем просто красивые фотографии счастливых людей, и поэтому я решил создать проект, в котором будет не только красота, но и полезная информация для нашего города.

— А почему выбор пал именно на гляцевый журнал?

— Наш журнал главным образом про людей. Я считаю, что каждый человек по-своему прекрасен и может что-то свое, интересное привнести в общий мир. Гляцевый формат для этого очень подходит: красивая качественная печать и красивое внутреннее наполнение — это то, что нужно любому современному человеку. Я надеюсь, наш проект будет находить все больше отклика в глазах ярославцев.

— Что для вас этот проект?

— Для меня это в первую очередь интересное занятие, которое развивает мой мозг. В какой-то мере это выход из моей зоны комфорта, ведь в обычной жизни я все свое рабочее время посвящаю зубам. А тут приходится развиваться в теме, до этого мне совершенно незнакомой — для меня это очень познавательно.

— В чем уникальность именно вашего издания?

— Когда я задумывал проект, я создал нашу основную концепцию: не важно, какую рекламу ты будешь публиковать у нас — ты обязан в своей статье (именно статье, а не бездушном рекламном макете) рассказать что-то полезное для людей, что-то, что они прямо завтра могут сделать в своей жизни и улучшить ее. Я понимаю, что из-за такого требования мы теряем некоторых партнеров, но зато все наши статьи применимы к обычной жизни.

— Журналу год, и он стремительно набирает обороты, становится узнаваемым, приобретает все большее количество партнеров. Не собираетесь останавливаться на достигнутом?

— Это, несомненно, очень радует. Мы движемся вперед и только

вперед. В ближайших планах — продолжение развития издания, а также увеличение количества полос в каждом номере.

— Что лично вам дало новое направление деятельности?

— Мне оно дало взгляд со стороны на то, кто я и как живу свою жизнь. Очень необычное чувство, кстати, когда ты пытаешься развиваться в новом для себя направлении. В свою очередь, это открыло голову для каких-то новых идей и проектов в своем основном деле.

— Вы теперь еще и главред. Как вам новая должность?

— Если честно, то очень не хватает времени. Приходится читать и вдумываться в каждое слово. Если в ближайшее время журнал будет развиваться так же, как сейчас, то я буду искать себе заместителя.

— Своя клиника, собственный гляцевый журнал — как хватает на все времени?

— Ответ очень простой: в одиночку я бы никогда не смог все это сделать. Мне повезло, что у меня собралась отличная команда — как в клинике, так и в журнале. Без вас, ребята, этого бы ничего не было. Я вам очень благодарен.

— На увлечения остается минутка?

— Да, конечно. Оно у меня одно — ночная любительская хоккейная лига. Может быть, в одном из следующих номеров мы посвятим статью этой организации.

— Андрей Игоревич, вокруг вас люди всегда улыбаются, а как с этим делом обстоит у вас? Что поднимает настроение и дает силы двигаться вперед?

— Люди вокруг меня — это главная сила. Видя их, мне хочется жить, работать и развиваться еще дальше. Еще очень хорошо поднимают настроение шоколад и спортзал.

— Как человек, никогда не сидящий на месте, вы наверняка что-то придумали еще. Поделитесь планами на будущее.

— В голове очень много идей, остается только понять, какие из них реально осуществимы. Основное направления — это развитие клиники, конечно, развитие себя и своих близких. А так я всегда открыт для новых предложений и идей.

— Приближается новый 2020 год. Несколько слов читателям и партнерам журнала в преддверии этого главного праздника.

— Я желаю, чтобы у вас все получалось в новом году. Не бойтесь ставить новые цели и идти к ним. Иногда дорога становится интереснее, чем конечная точка. И обязательно развивайтесь, ведь самое прекрасное, что может быть в человеке — это движение вперед.



— Ксения, мы рады вас приветствовать! Давайте начнем знакомство с несколькими слов о себе.

— Меня зовут Ксения. Мне 30 лет. Я из семьи военных, а потому в Ярославль с родителями я переехала только в 1996 году. В этом городе прошло все мое осознанное детство: школа, университет и т. д. По образованию я юрист, какое-то время работала на госслужбе, в банке и страховой компании.

В последние три года я руководитель и основатель студии депиляции и коррекции фигуры в городе Ярославль. Называется моя студия «Карамель».

— Если по специальности вы юрист, тогда как вы оказались в бьюти-бизнесе?

— В то время когда я окончила школу и пришло время выбирать профессию, четкого понимания, кем я хочу быть, не было... вроде журналистом, вроде юристом. А потому я пошла туда, куда настояли родители, а потом это было модно — все хотели быть либо юристами, либо экономистами. После университета я пошла на госслужбу. В какой-то момент я поняла, что жесткая система — это абсолютно не мое. Потом было несколько лет поисков себя: я была помощником руководителя в организации, менеджером в банке, страховым брокером. В один из дней за компанией с подружкой пошла на курсы мастеров депиляции, и в итоге меня затянул бьюти-бизнес.

— Тяжело было сделать такой шаг? Кто вас поддержал и придавал решительности?

— Нет, не тяжело. Я всегда открыта чему-то новому. Даже не думала, что это станет настолько серьезно. Будет два или три клиента в неделю — и это будет успех. А потом как-то все само собой закрутилось, очень быстро появилась достаточно большая клиентская база.

— Почему именно шугаринг?

— На тот момент это было достаточно новое направление. Маникюрщиц было много, а мастеров депиляции по пальцам можно сосчитать. Брови и макияж — это не мое: слишком сложно и есть индивидуальные вкусовые предпочтения мастера и клиента. Вот депиляция чуть проще, есть один стандарт качества: идеально гладко, минимально болезненно, быстро. В этом году было ровно 3 года, как я прошла базовый курс по шугарингу и начала работать мастером, спустя год работы я наняла на работу первого мастера. Если отталкиваться от этой даты, то ровно 3 года.

— Здорово, поздравляем вас, три года — это уже заметная дата! Расскажите, какие услуги вы предоставляете?

— Сейчас наши основные направления — депиляция сахарная и восковая и коррекция фигуры, аппаратные антицеллюлитные массажи, обертывания.

— Чем ваша студия отличается от других?

— У меня в команде работают сильные мастера, у нас домашняя уютная атмосфера, парковка, приятная обстановка, онлайн-запись, система лояльности для клиентов, всегда в наличии профессиональные средства по уходу за телом, но так у большинства салонов.

Потому на данный момент ничем, кроме того, что я постоянно учусь и развиваюсь не только как мастер депиляции. В какой-то момент я поняла, что нужно учиться салонному бизнесу и вообще ведению бизнеса в сфере красоты, этим я и занимаюсь в последние полгода. Осознала главные ошибки, которые допустила при создании студии. Впереди работа над ошибками, проработка миссии, стратегии и тактики салона.

— Что больше всего вам нравится в вашей работе?

— Все не перечислишь. Мне нравится работать с людьми, видеть счастливыми клиентов, когда они уходят от меня. Нравится, что нужно всегда учиться, развиваться. Ситуация на рынке меняется очень быстро, а потому то, что работало вчера, не обязательно будет работать завтра. Мне нравится сам факт того, что я создаю свой бизнес сама с нуля, я люблю смотреть за его развитием.

— Тяжело ли быть у руля своего дела, будучи женщиной?

— Я никогда не думала об этом. Какая разница, женщина ты или мужчина. Важно, веришь ли ты себе и в себя, готов ли брать ответственность за свои решения, умеешь ли не идти на поводу эмоций, готов ли много учиться и не сдаваться, даже если не получилось.

— Что бы вы могли посоветовать тем, кто хочет начать свой бизнес?

— Я посоветую просто начать что-то делать.

— Нельзя не согласиться, ведь движение — это жизнь. А как у вас дела обстоят со стрессовыми ситуациями? Как выходите из них?

— Самый лучший отдых — смена вида деятельности. Потому я хожу в спортзал, гуляю со своими собаками, читаю книгу. Иногда помогает уехать из города хотя бы на пару дней. Если признать, то настолько мало свободного времени, что нет его на усталость, стресс и депрессию.

—Что, а может кто, вдохновляет вас и придает сил двигаться вперед?

— Мои мечты. Каждый вечер, когда ложусь спать и закрываю глаза, представляю себя лет через 10 или 15, эта картинка мотивирует и вдохновляет.

— Есть ли у вас какое-либо увлечение?

— Люблю путешествовать — наверное, это самое любимое увлечение.

— Что может вызвать у вас улыбку?

— Хорошая шутка. Часто бывает просто хорошее настроение — целый день улыбка не сходит с лица.

— Приближается Новый год, с чем ассоциируете у вас этот праздник?

— Ассоциаций много, и они абсолютно разные. Наверное, с детством, запахом мандаринов и живой елки. Морозной зимой и пушистым снегом. Помню, как в детстве с родителями отмечали праздник. Мы жили в Тюменской области в военном городке. Город напоминал скорее поселок, народу не очень много, а потому все соседи собирались у нас, и всегда была веселая, шумная компания. Еще одна ассоциация — с прекрасным шведским городом Стокгольмом, красиво украшенным новогодними гирляндами и рождественскими ярмарками. Был период в моей жизни, когда я уехала на полтора года жить в Швецию. Планирую в ближайшие пару лет снова встретить праздник в Стокгольме.

— В преддверии главного праздника страны что бы вы пожелали всем читателям нашего журнала?

— Счастья, здоровья, а главное не бояться менять свою жизнь. Нет правильного пути, есть выбранный.

A close-up portrait of a woman with long, dark hair, wearing a purple top. She is looking slightly to the side with a soft expression. In the foreground, there are several pink roses, some in focus and some blurred. The background is out of focus, showing what appears to be a bookshelf.

Ксения САДЫКОВА

Очень нежная, но в то же время любознательная и смелая. Такой перед нами предстала Ксения Садыкова, владелица бьюти-студии «Карамель». В своем интервью Ксения делится лайфхаками из жизни владельца собственного бизнеса, личными приоритетами, опытом и, конечно, поздравляет всех с наступающим 2020 годом!

Фото: ХУДЯКОВА ЕКАТЕРИНА / @ekaterinahudyakovaphoto
Макияж: ЮЛИЯ МИРОНЧИКОВА / @yuliamironhikova
Стилист: ЕКАТЕРИНА СУРОВА / @kate.surova

ЛЮБОВЬ ХОМУТОВА

В преддверии главной ночи года улыбок становится больше, они сверкают ярче и, конечно, согревают своим теплом. В нашем новогоднем выпуске делится своей улыбкой со всеми читателями Любовь Хомутова. Улыбок много не бывает!

— **Любовь, рады приветствовать вас в нашем праздничном выпуске! По традиции несколько слов о себе.**

— Добрый день, меня зовут Любовь, мне 31 год, и я мама прекрасной доченьки Дианы. Веду свой бизнес на протяжении 8 лет, занимаюсь оптово-розничной торговлей.

— **Ваш рецепт гармонии с собой и окружающим миром.**

— Рецепт счастья довольно прост: важно уметь контролировать свое поведение и думать о том, как я выгляжу со стороны, не критиковать людей, не сплетничать, быть просто доброжелательной, приветливой ко всем окружающим. Быть в гармонии с собой — это поставленная передо мной задача, когда я достигаю той или иной цели, я ликую, как ребенок. Наверное, это и есть счастье. Если я что-то задумала и у меня появилась мысль, не откладываю ее в долгий ящик, а пытаюсь реализовать!

— **Ваше любимое время года.**

— Лето. Почему? Душа радуется и ликует! Солнце, тепло, вечерние теплые прогулки.

— **Что может вызвать у вас улыбку?**

— Моя любимая дочь, с ее появлением жизнь стала ярче и насыщеннее.

— **Лучший антидепрессант для вас — это...**

— ...это уметь радоваться жизни!

— **Без чего вы не можете обойтись в своей жизни, а от чего без труда откажетесь?**

— Наверное, это телефон, сейчас он в жизни главный наркотик, от него очень сложно отказаться. Возможно, это прозвучит невероятно, но я с легкостью могу попрощаться со сладким.

— **Как обходите негатив в свою сторону?**

— Стараюсь всегда на негативное влияние реагировать улыбкой, сдержанностью, показывать свое равнодушие и, конечно, ограничиваю круг общения, стараюсь выбирать только позитивных и добрых людей.

— **Как относитесь к моде на ретушь фотографий?**

— Отношусь положительно, но всего должно быть в меру. А то бывает так, что человека на фото просто сложно узнать.

— **Ваше любимое времяпрепровождение.**

— Люблю путешествовать в летнее время по близлежащим городам, ходить в рестораны и пробовать их кухню, конечно же, проводить время с моей любимой дочуркой!

— **Каблуки или кроссовки?**

— Безусловно, каблуки.

— **Ваш любимый фильм и почему?**

— «Семь жизней» с Уиллом Смитом, я пересмотрела его семь раз! Когда я впервые смотрела фильм в кино, расплакалась на моменте в конце, когда Эмили встречается с бывшим слепым, смотрит ему в глаза и видит глаза Тима! Нет слов, чтобы выразить эти эмоции! Сколько в человеке мужества и сил, чтобы отдать себя семи хорошим невинным людям, которые хотели жить! Считаю, что это самый лучший фильм, такие картины заставляют задуматься о важном и влияют на человека, я много оттуда для себя вынесла! Бесподобный, великолепный!

— **Скоро Новый год, какие ассоциации возникают у вас с этим праздником?**

— Как ни банально, но запах мандаринов, которые напоминают детство. В нем — полный дом гостей, много разных вкусных салатов. Запах живой украшенной елочки. А еще Новый год — это такие приятные приготовления. Никогда не бывает настолько приятно и увлекательно заниматься приготовлением праздничных блюд, убирать и украшать квартиру, как накануне этого чудесного праздника. А выбирать и искать подарки, потом их дарить и наблюдать за реакцией — это гарантия хорошего настроения.

— **А подарки уже придумали?**

— Для меня это один из самых сложных моментов в приготовлениях. Я всегда ответственно подхожу к выбору презента для каждого близкого человека, поэтому мой список еще в процессе.

— **В преддверии самого любимого праздника всех жителей нашей страны несколько слов читателям журнала.**

— Друзья, хочу поздравить вас с наступающими праздниками и пожелать, чтобы все, что вы себе запланировали и пожелали, сбылось, и вы смогли заняться тем, что давно откладывали на потом. Хочу пожелать всем мира, любви и добра в каждом доме! Гармонии, душевного спокойствия, детского озорного смеха в каждой семье! Кто не нашёл себе вторую половинку — найти и обрести счастья безмерного, кто уже нашёл — взаимопонимания, уважения и крепкой любви. С наступающими праздниками, дорогие!!!

“
Друзья, хочу поздравить
вас С НАСТУПАЮЩИМИ
ПРАЗДНИКАМИ и
пожелать, чтобы все,
что вы себе запланировали
и пожелали, сбылось, и
**ВЫ СМОГЛИ ЗАНЯТЬСЯ
ТЕМ, ЧТО ДАВНО
ОТКЛАДЫВАЛИ НА
ПОТОМ.**



A TRADITION OF 400 YEARS*



Реклама

* 400-летняя традиция


EDOX

Maître Horloger - Les Genevez
depuis 1884

ШВЕЙЦАРСКИЕ  ЧАСЫ

г. Ярославль, ул. Кирова 7/8; тел. (4852) 72-77-21;

НЕБОЛЬШИЕ СЛОЖНОСТИ



Сегодня объектом нашего внимания станут классические механические часы с одним усложнением. Как правило, одна дополнительная функция является именно той изюминкой, которая привлекает внимание ценителя. Дополнительное усложнение может серьёзно повлиять на стоимость часов или стать бонусом от производителя с целью завоевать лояльность новых покупателей.

Производители механизмов, например, швейцарская ETA, имеют в своём арсенале уже проверенные механизмы с усложнением для более требовательных брендов. Самые распространённые «простые» усложнения в механических часах это: вынесенная секунда, большая дата, лунный календарь, индикатор резерва хода.

Текст: ИЛЬЯ КРЫЛОВ, директор салонов «Стрелка» и «Швейцарские часы» / @krylovil

Фото: АРСЕНИЙ ШАШЛОВ



EDOX Les Vauberts

Строгая классическая модель с лунным календарём на отметке 6 часов, особенно ярко смотрится на светлых циферблатах.

Диаметр 42 мм
Водозащита 5 атмосфер
Сапфировое стекло
Автоматический калибр Sellita SW 280-1

РРЦ 93 550 руб.



MONTBLANC Star Collection

Самая строгая костюмная классика от Montblanc — очень тонкие изящные часы с вынесенной секундой, украшенной фирменной звездой Montblanc, тонкий ремень из крокодиловой кожи подчёркивает стиль.

Диаметр 39 мм
Водозащита 3 атмосферы
Сапфировое стекло
Автоматический калибр 4810/408 (ETA 2895)

РРЦ 222 400 руб.



SEIKO Presage Cocktail Cat Martini

Коктейльная серия порадовала поклонников бренда в этом году. Яркие сочетания цветов, размер унисекс и мануфактурные калибры по хорошей цене. В Cat Martini лучше всего читается индикатор резерва хода, выделенный ярким жёлтым цветом на коричневом циферблате.

Диаметр 40.5 мм
Водозащита 5 атмосфер
Прочное выпуклое стекло Hardlex
Автоматический мануфактурный калибр 4R57

РРЦ 47 500 руб.



EPOS Sportive Skeleton

Единственный скелетон в нашем обзоре для любителей открытых ретро-механизмов с ручным заводом. Гравировка украшает все основные мосты калибра Unitas.

Диаметр 42 мм
Водозащита 5 атмосфер
Сапфировое стекло
Калибр Unitas 6497 с ручным заводом

РРЦ 105 000 руб.



больше чем МАКИЯЖ



Первое, что чувствует гость, попадая в студию — это спокойствие и гармония. Когда на улицах пробки и предновогодняя суета, в студии GUZHVA играет расслабляющая музыка, открывается живописный вид на Волгу и работают самые очаровательные мастера.

Здесь не просто делают девушек красивыми — профессионалы студии разрабатывают макияж и укладку персонально для каждой красотки с учетом особенностей лица, индивидуальных пожеланий, стиля и даже настроения.

Руководитель студии Екатерина Гужва расскажет из первых уст о том, чем вы можете порадовать себя к новогодним праздникам.

Новогодние корпоративы и новогодняя ночь — приятный повод выглядеть идеально! Если вы уже чувствуете праздничное настроение, значит, уже пора задуматься об эффектном образе для самого главного дня в году. Мы расскажем вам об уникальном месте в Ярославле, где рисуют счастье на женских лицах и вдохновляют красотой. Это место — GUZHVA beauty studio & school.

Модели: МОДЕЛЬНОЕ АГЕНТСТВО SIGMA





Наш девиз — это искренний сервис и индивидуальность. Поэтому прежде всего мы порадуем наших гостей персональным подходом в создании образа. Каждый год во время подготовки к Новому году мы знакомим гостей с актуальными трендами и учитываем тематику новогодней вечеринки. Мы знаем, как сделать образ стильным и элегантным. Особое внимание мы уделяем безопасности процедуры, поэтому в создании макияжа максимально заботимся о коже. Выполняя прически, используем только лучший профессиональный стайлинг и стайлеры для того, чтобы волосы оставались здоровыми и ухоженными.

К Новому году мы разработали специальные сетки услуг, чтобы подготовка к празднику стала вдвойне приятной.

Макияж — от 1500 руб. Укладка — от 1500 руб.

Полный образ — от 2500 рублей.

Дизайн бровей + макияж — от 2000 рублей.



GUZHVA
beauty studio&school

**Всегда рады нашим гостям
и ждем вас по адресу:**

Волжская набережная, 4

Телефон:

+7 (910) 973-59-40

www.guzhvastudio.com

Instagram: @guzhvastudio

Facebook: @guzhvastudio

Экспертное МНЕНИЕ

*В сентябрьском выпуске мы с нашими читателями познакомились с прекрасной женщиной, мамой и профессионалом своего дела **Мариной Воронцовой**. И теперь у всех читателей «Улыбнись, Ярославль» есть свой юрист, поскольку Марина будет каждый выпуск просвещать нас в области гражданских прав и обязанностей. Начнем новый год с пользой!*

В этом выпуске мы разберем Закон РФ от 7 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей» (далее — Закон о защите прав потребителей). Многие о нем слышали, видели книжечки на стендах в магазинах, но большинство не знает, как и в каких ситуациях он применяется.

Ситуация 1. Приобрели вещь и передумали.

Долго выбирали и примеряли заветные туфли/платье, купили, пришли домой и, прохаживаясь по квартире, поняли, что ошиблись с размером, цвет не подходит к имеющимся предметам гардероба, неудобно и т. д. В данной ситуации, руководствуясь ст. 18 Закона о защите прав потребителей, в течение 14-ти дней с даты покупки отправляйтесь в магазин и оформляйте возврат обуви.

Однажды за консультацией обратилась девушка с большим желанием вернуть туфли в магазин, так как через несколько дней поняла, что не угадала с размером — они натирали ей ноги. К сожалению, обувь потеряла товарный вид, отсутствовали ярлыки, следовательно, возврату туфли не подлежали.

Отказать могут лишь в том случае, если обувь/одежда потеряла товарный вид — имеются следы повреждений, отсутствуют ярлыки либо видно, что обувь/одежда ношена.

ЛАЙФХАК: воспользоваться таким законодательно закрепленным правом на возврат товара можно, например, при сборах на фотосессию при ограниченном бюджете: сегодня приобрести понравившуюся вещь в магазине, а послезавтра вернуть по причине того, что не подошло по размеру.

ВАЖНО! Но надо помнить, что не любой товар надлежащего качества может быть возвращен продавцу. Ознакомиться с видами таких товаров можно в Перечне непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену на аналогичный товар других размера, формы, габарита, фасона, расцветки или комплектации, утв. постановлением Правительства РФ от 19.01.1998г. № 55.

Ситуация 2. Некачественный товар.

Приобретенная одежда/обувь устроила по всем своим качествам, носите ее с удовольствием, но внезапно что-то у вещи приходит в негодность (отрывается, ломается). Руководствуясь пп. 4, 5 ст. 503 ГК РФ и п. 1 ст. 18 Закона о защите прав потребителей, вы можете вернуть товар и потребовать возмещения денежных средств.



КАК НЕОБХОДИМО ПОСТУПИТЬ:

1. Определяем сроки и убеждаемся, что не истек срок предъявления требования о возврате товара в связи с его недостатками.

Требование по недостаткам товара должно быть предъявлено в течение гарантийного срока или срока годности товара. Если такой срок не установлен, то в разумный срок, но в пределах двух лет с даты передачи товара.

Если товар является технически сложным (например, автомобиль, системные блоки, компьютеры, ноутбуки и т. д.), то требование должно быть предъявлено в течение 15 дней после передачи товара. За пределами этого срока вернуть технически сложный товар можно лишь при определенных условиях:

- при обнаружении существенных недостатков товара;
- в случае нарушения продавцом установленных сроков устранения недостатков товара;
- если из-за неоднократного устранения различных недостатков товар невозможно использовать более 30 дней (в совокупности) в течение любого года гарантийного срока.

2. Составляем претензию.

Возврат товара должен предвостановляться направлением продавцу письменной претензии. Сталкиваясь иногда с ситуацией, когда продавцы просто забирают товар и говорят, что о решении руководства вам сообщат. Так быть не должно. Претензия составляется в произвольной форме, с указанием наименования магазина, ФИО заявителя, а также с описанием недостатков, указанием обстоятельств их обнаружения и времени, отказом от исполнения договора купли-продажи и требованием о возврате денежных средств. Претензия составляется в двух экземплярах. На одном, который остается вам, продавец ставит дату и время принятия претензии, подпись и печать. Если продавец отказывается принимать претензию, то отправляете по почте заказным письмом с уведомлением о вручении. По требованию продавца вы обязаны возратить товар, только обратите внимание, чтобы возврат был документально оформлен.

3. Принимаем участие в проверке качества товара.

Если продавец сомневается в наличии недостатков, то иницирует проведение проверки качества, о чем вас обязан уведомить. Покупатель вправе принять участие в проверке качества, проведении экспертизы товара, что на практике, конечно, делается редко. В случае несогласия с результатами экспертизы покупатель вправе ее оспорить в судебном порядке. В случае выявления в результате проведенной экспертизы, что недостатки товара возникли не по вине продавца, вы обязаны возместить продавцу расходы на проведение экспертизы и расходы по хранению товара и его транспортировке (п. 5 ст. 18 Закона о защите прав потребителей).

4. Получаем деньги.

Продавец должен вам вернуть деньги полностью, без удержания суммы, на которую уменьшилась стоимость товара из-за его использования, в течение 10 дней с момента предъявления требования.

Ситуация 3. Подарочный сертификат.

Вы получили в подарок сертификат на 3000 рублей в магазин посуды, срок действия — 1 год. На сертификате мелким шрифтом или в магазине на информационном стенде присутствует информация, что подарочная карта возврату и обмену на денежный эквивалент не подлежит, неиспользованный остаток не возвращается. В действующем законодательстве отсутствует понятие «подарочный сертификат», поэтому применяем правила Закона о защите прав потребителей и Гражданского кодекса РФ (далее — ГК РФ).

По своей сути подарочная карта является авансом будущей оплаты товара/услуги. Покупка товара — это заключение договора купли-продажи. Совокупность норм ст. 23.1 Закона о защите прав потребителей и ст. 421 ГК РФ дает понять, что граждане и юридические лица свободны в заключении договора и могут отказаться от покупки в любой момент до передачи товара. До того момента, пока не оказана услуга или не передан товар, договор купли-продажи считается не заключенным. Проще говоря, вы вправе отказаться от приобретения товара по подарочному сертификату и потребовать возврата уплаченного ранее аванса. При этом не имеет значения, кто именно приобрел сертификат — вы лично или третье лицо (даритель).

Рассмотрим другой вариант: приобрели товар на 2000 рублей, но продавец отказывается возвращать оставшуюся на карте тыся-

чу, мотивируя тем, что «по правилам нельзя, нужно всю сумму за один раз израсходовать, остаток сгорает». Не слушайте! Вам обязаны вернуть неиспользованный остаток денежных средств на подарочной карте. Также имеете право частично оплачивать покупки, используя подарочную карту, и фраза продавца, что сертификатом можно воспользоваться только один раз, используя его сразу в полном объеме, противоречит действующему законодательству.

Если продавец отказывается возвращать денежные средства, направляйте письменную претензию по адресу магазина, в которой:

- требуйте возратить денежные средства в полном объеме либо частично;

- в качестве обоснования укажите, что в магазине отсутствует подходящий вам товар/услуга;

- укажите свои банковские реквизиты (при их наличии), даже если сертификат приобретали не вы.

Денежные средства должны быть возвращены в течение 10 календарных дней с даты подачи заявления (ст.23.1. Закона о защите прав потребителей).

Если продавец отказывается возвращать деньги и не реагирует на претензию, тогда обращайтесь с жалобой в Роспотребнадзор или прокуратуру. Далее при необходимости идет уже заявление в суд. Судебная практика по данному вопросу наработана, ее достаточно много, она положительная для покупателя.

Ситуация 4. Приобретение товара через интернет-магазин.

Интернет-покупки прочно вошли в нашу жизнь — это удобно. На законодательном уровне подобный вид купли-продажи именуется как дистанционная торговля и регулируется положениями ст. 26.1 Закона о защите прав потребителей и Правилами продажи товаров дистанционным способом, утв. постановлением Правительства РФ от 27 сентября 2007 г. № 612.

Основной момент, который интересует многих — в каких случаях можно вернуть товар в интернет-магазин.

По своей сути, покупка товара через интернет-магазин является таким же договором розничной купли-продажи, так что на продавца распространяются нормы Закона о защите прав потребителей, правда, с некоторыми уточнениями.

Например, вернуть товар надлежащего качества вы можете в течение семи дней после его получения при условии сохранения товарного вида. А если продавец не предоставил письменную информацию о сроках возврата, то в течение трех месяцев.

Однако если вы заказали товар, имеющий индивидуально-определенные свойства, а также если товар может быть использован исключительно приобретающим его потребителем, то такой товар не подлежит возврату (например, вещь с вышитой надписью по вашему эскизу и т. д.).

Продавец обязан возратить денежные средства, за исключением своих расходов на доставку товара. Срок возврата денег — 10 дней со дня предъявления соответствующего требования. В остальном применяются общие правила.

Спектр ситуаций, в которых затрагиваются права потребителей, широк и многогранен. В данной статье освещены лишь основополагающие моменты, в действительности в каждой ситуации много нюансов, требующих индивидуального подхода. Знайте и защищайте свои права.



За консультацией вы всегда можете обратиться:

Тел. 8 (915) 978-36-55 • @marivorontcova • m-vorontsova@bk.ru



УМНЫЙ ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА

Обилие информации рождает большой поток предложений, в том числе и в дизайне пространства. И здесь важно отфильтровать антипрофессиональные предложения и найти того самого дизайнера с опытом, а также с понятным и комфортным для вас видением. Даем подсказку: этот дизайнер найден — Ольга Коромыслова, основатель архитектурной студии Smart Design. Она дает подробную инструкцию, почему выбирают именно ее и как важно найти «своего» человека для организации личного пространства.

Ольга, вы практикующий архитектор, дизайнер, расскажите, как вы пришли к этому?

С детства я мечтала быть архитектором и шла к этой мечте. Архитектурное образование, как и другие глубокие профильные знания, накладывают отпечаток на человека и на его образ жизни. Сегодня я не представляю свою жизнь другой.

Smart Design — команда единомышленников-архитекторов, которая работает над проектами любой сложности. Мы ориентированы на клиентов и создаем проекты частных

домов и их интерьеров, а также интерьеров квартир в многоквартирных домах.

Многие читатели смотрят популярные передачи о быстром и красивом ремонте, но для многих ремонт — занятие не из простых. Когда нужно обращаться к дизайнеру? Как выглядит дизайн-проект? Как не допустить ошибок в процессе ремонта?

Как раз чтобы не допустить ошибок в процессе ремонта, и нужно обращаться к дизай-

**КОРОМЫСЛОВА
ОЛЬГА**

Магистр архитектуры
Основатель
архитектурной студии
Smart Design

неру интерьера. Ход работы над проектом проще, чем многим представляется, и если разложить на этапы (превратить в схему), то выглядит это так:

- Первая встреча с клиентом — знакомство, обсуждение пожеланий по планировке и стилистике;
- Обмер помещений, перепланировка (если требуется);
- 3D-изображения — фотореалистичные изображения по каждому помещению (первый показ всех помещений);
- Корректировки на объекте или в офисе — обсуждение проекта, внесение пожеланий и изменений;
- Подбор материалов — обсуждение, подбор основных отделочных материалов и мебели;
- Чертежи — выполнение пакета чертежей для бригады отделочников;
- Закупка — выезды с заказчиком для закупки отделочных материалов и мебели (сопровождение закупок);
- Реализация проекта — авторский надзор в процессе ремонта, финальное декорирование интерьера, фото- и видеосъемка (а также брызги шампанского и празднование новоселья).

Спасибо за подробный рассказ. Многие хотели бы спросить, сколько стоит такое удовольствие, как работа с дизайнером? Какова цена ваших услуг?

Я искренне верю, что среда, в которой живет человек, пространство, вещи, мебель, декор — все, что нас окружает — накладывают незримый отпечаток. Вдохновляют или угнетают. Радуют или расстраивают. Напрягают или расслабляют и доставляют эстетическое наслаждение. Важно жить просто и удоб-

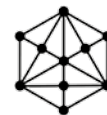
но. Создание таких пространств для жизни вдохновляет нас. Именно поэтому у нас действует система скидок для новоселов и молодоженов — 10 % от стоимости проекта (при предъявлении соответствующего документа). А вообще стоимость проекта рассчитывается индивидуально.

Рассчитать предварительную стоимость проекта вы можете, перейдя по ссылке.

Сфотографируйте QR-код (сделать скан или еще как-то вставить qr-код, файл qr-code) и ответьте на несколько вопросов, в течение 24 часов получите ответ по составу, стоимости и срокам работы над вашим дизайн-проектом.

Ольга, спасибо за интересную беседу. Очень познавательно. У вас красивый сайт. И я уже оставила заявку на просчет стоимости проекта для своей квартиры.

Благодарю вас за теплые слова. До скорых встреч.



SMARTDESIGN
Projects That Change Lives

Ул. Свободы, 60В / +7 (910) 973-22-20
sd332220@gmail.com
@smartdesign.studio

Сфотографируй
QR-код



<https://s-d.studio/>



Стоимость вашего проекта

GIRL POWER,

или Почему #НАКАБlookАХ рулят



Женщины переворачивают этот мир ежедневно. Однажды они добились избирательного права для себя, потом подняли вопрос гендерного неравенства, а еще стали появляться на обложках таких «мужских» журналов, как Forbes. Поэтому формат девичника для всех желающих, который организуют девушки из проекта #НАКАБlookАХ, так полюбился многим, ведь все это придумали три прекрасные нимфы, три «зажигалки». О феномене успеха проекта и истории его возникновения мы пообщались непосредственно с его создательницами.

Екатерина Ширяева
@katy_sirius

— Я замужем, у нас в семье растут двое прекрасных сыновей. Наибольшая часть моего сердца — это как раз дети! По профессии я риелтор. Обожаю свою работу и продажи в целом. Я экстраверт, поэтому работа с людьми — для меня самое важное. Любимые занятия — чтение и музыка. С возрастом полюбила русский рок, а совсем недавно пошла на курсы в школу барабанов. Хочу поехать в Америку и Австралию, а пока возрадуюсь, если весной осуществится моя мечта попасть на парад цветов в Голландию. В нашем трио я всех старше, причём почти на 10 лет. Этакий представитель поколения X, а Рита и Маша — типичные Y. И это скорее плюс, меня выручает житейский опыт, а им помогает легкость молодости проще смотреть на вещи! Проект для меня — наше детище. Желаю ему роста!

Маргарита Лаптева
@puma.sky

— В первую очередь я жена и мама дочки-малютки. Моя основная деятельность — это работа в отделе продаж крупного агентства недвижимости. Помимо этого и проекта #НАКАБlookАХ я активно осваиваю новую профессию — тату-мастер. С детства люблю рисовать, поэтому представляю себя в этом необычном виде современного искусства. Кроме рисования безумно люблю тёплый океан и палящее солнце, поэтому планирую через несколько лет переехать со своей семьёй в тёплую Азию. Кстати, путешествия — это одна из главных целей в моей жизни, на данный момент я была в 4 из 6 частей света.

Мария Седова
@marria.sedova

— Находясь в постоянном поиске себя, за 7 лет я сменила 6 мест работы и образование экономиста на диплом филолога, после чего наконец-то нашла ту сферу, в которой мне по-настоящему интересно работать и развиваться. Это копирайтинг. Когда ты пишешь, ты каждый раз погружаешься в новую историю, поэтому у меня не бывает дня сурка. Вне работы моя жизнь наполнена спортом, с недавнего времени это кроссфит, и, кажется, я начинаю влюбляться в него. Кроме того, мне нравится творчество, выступления перед публикой и, конечно, настоящей отдушиной для меня стал наш проект #НАКАБlookАХ. В планах — его развитие и полный апгрейд. Мечтаю о большой любящей семье, прыгнуть с парашютом и объездить с семьёй весь мир.

— Рады приветствовать всех вас, нам уже не терпится задать самые каверзные и интересные вопросы! Но для начала расскажите о своем проекте буквально в трех предложениях.

— Если коротко, то мы — площадка для женского нетворкинга. У нас крепкая команда: две родные сестры и общая подруга. Этот союз не повторить! И мы вместе уже более 3 лет в таком составе. Через наши мероприятия и сообщество несём пользу другим девушкам, которые активны, креативны и любознательны. Мы не ивент-проект, а скорее социально-коммерческий. У нас свой бренд и своя философия. За плечами уже более 40 проведенных мероприятий и мы знаем свое место в этой системе координат.

— И что же это за место?

— Недавно нас назвали одним из влиятельных сообществ города.

Это было безумно приятно. Сами мы не можем дать такую высокую оценку. Но получаем сотни отзывов от девушек, кому мы реально были полезны. Также после наших мероприятий создаются коллаборации других проектов, а некоторые девчонки очень преобразуются в процессе встреч. Есть и те, кто стартовал у нас и сейчас очень успешен, нам это приятно. Мы несем добро и пользу. Мы не учим, мы знакомим и видим, как многие девочки растут. Наша миссия — это помочь девушкам найти себя и реализоваться, обрести новых клиентов и партнеров тем, у кого уже есть свой бизнес, создать различные коллаборации.

— Как пришла идея создания?

— Изначально не было понимания, что мы создаем настолько масштабный проект. В далеком апреле 2018 года стояла задача организовать интересную презентацию для продукции одно-

го бренда. Целевая аудитория примерно совпала с той, которая в итоге стала нашей (но мы этого не знали, просто интуитивно пригласили только девушек — и угадали!). Решили добавить интересных спикеров, чтобы о мероприятии узнало больше людей. В личных соцсетях презентовали это как веселый пятничный ДЕВИЧНИК (с тех пор это слово с нами неразлучно!). Вместо ожидаемых 20–30 человек пришло 62. Тогда нам сказали, что это успех!

Хотя было много недочетов. А после окончания мероприятия к нам подходили девчонки и спрашивали, когда следующий девичник. Так начался наш путь.

— Почему именно #НАКАБlookАХ?

— К третьему мероприятию мы поняли, что нужно название. Решили, что это будет какое-то прилагательное или причастие с существительным «на каблуках». Ни одна версия не откликнулась ни у одной из нас. И мы решили просто оставить «на каблуках», но поскольку этот хэштег был не уникальным, то придумали свой и встроили слово Look (с англ. — смотреть, образ), так родился бренд #НАКАБlookАХ.

— Как вы делите полномочия, ведь вы очень разные? Не бывает ли ссор?

— Мы соавторы в равных правах, но есть строгое разделение обязанностей. Поэтому каждая отвечает за свою зону ответственности. Есть среди нас и идейный вдохновитель, и бухгалтер, и копирайтер, и информатор, и переговорщик. Мы втроем ответственные исполнители нашего общего дела. Все нюансы согласовываем и только тогда принимаем решения! Ссоры бывают, конечно, но наша команда уникальна тем, что нас хоть и трое, но есть две разные по темпераменту родные сестры и один адекватный громоотвод (*смеются*). Мы очень быстро миримся и потом всегда смеемся!

— У каждой из вас есть основная работа по найму и семье, как удается все совмещать?

— Работы в проекте много, только часов в сутках уже не хватает, так как да, у каждой из нас есть и основная работа по найму, но мы этого не стесняемся. Каждая очень любит свою работу, и к тому же они пересекаются между собой!

— В каких форматах вы работаете?

— Вечерний формат — инфо-досуговый. Это тематический девичник #НАКАБlookАХ, его мы проводим 1 раз в полтора-два месяца. Утренний формат — нетворкинг — завтрак #безкабlookов, проходит 2 раза в месяц. Оба мероприятия проводятся на постоянной основе.

Также делаем выездные корпоративные мероприятия для организаций, где трудятся в основном женщины. Даем интересный контент, разбавляя их насыщенными работами будни. Проводим своп-вечеринки и фитнес-девичники. Скоро будет еще два новых формата. Все узнаете к Новому году!

— Пока все идеально. А были ли форс-мажоры или смешные моменты на мероприятиях?

— О да! Их бы выделить именно в две категории, но перечислим через запятую. Однажды рухнула штанга с верхней одеждой прямо посреди выступления. Мы ее еле подняли. Было смешно и неловко. Однажды один из партнеров перепутал место проведения и приехал на другой конец города. Как-то вырубился экран, презентацию спасло просто наличие большого телевизора. Один раз закончилась вода раньше, чем мы предположили, и пришлось бежать зимой в

магазин за пятилитровой канистрой воды, чтоб заварить гостям чай. А еще летом была такая нереальная жара, что мы всем сделали бумажные веера, гости оценили заботу. Много было чудес!

— Что самое сложное в вашей работе?

— Верстать сценарий, наверное. Искать новые темы, когда уже, кажется, нечем удивить, вдруг снова находят нужные варианты, открытые для них люди и спикеры. Мы создали все с нуля и сами — это непростой труд. И сейчас мы уже в другой системе координат, где труда меньше не стало. Но стало легче и увереннее.

— А что самое приятное?

— Очень любим вечер после мероприятия. Чаще всего мы идем куда-то в любимые места города и тихонько отмечаем. Обсуждаем, делимся впечатлениями, признаемся, кто где накосячил, и много радуемся. Как и все гости, партнеры, спикеры, мы уходим очень наполненными!

— Как выбираете тематику и спикеров для мероприятия?

— В основном из запросов девочек. У нас есть аккаунт (кстати, там все подписчики живые и очень активные) и есть закрытый чат. Там узнаем о новых трендах и стараемся избегать повторов.

— У вас есть конкуренты? Как вы взаимодействуете с другими сообществами?

— Конкурентов у нас нет. У нас есть бренд. Про другие сообщества знаем, часто пересекаемся как на городских мероприятиях, так и на наших. Мы со всеми живем в мире, спокойно делаем свое дело и не смотрим по сторонам.

— Считаете, что вы востребованы?

— Нас все чаще просят рассказать о своем кейсе на какую-либо аудиторию. Например, летом выступали для лидеров профсоюзов «РЖД». Мы вызываем разный интерес. У кого-то искренний, у кого-то неэкологичный, так как вторые пытаются нас копировать. Мы это видим, но нам не жалко, наш творческий феномен не повторить.

— Сильная позиция. Расскажите, пожалуйста, кто ваша аудитория?

— Самые разные женщины. Чаще всего активные или интересующиеся. Возраст 20–60 лет. Есть гости из разных городов: Ярославль, Кострома, Иваново, Рыбинск, Ростов, Тутаев, Питер, Москва, Нерехта. Также это самозанятые девушки и женщины, у которых уже есть свой бизнес.

— Вам скоро 2 года, а к вам до сих пор ходят. Почему?

— Все дело в атмосфере — она у нас особая, и это отмечают все. От таких слов вы-

растают крылья! Кроме того, мы выбираем лучших! Гости всегда уходят домой с массой открытий от экспертов и подарками от партнеров.

— Что для вас ваш проект?

— Для всех троих — это та самая отдушина, хобби, точка роста и развития. Да и просто часть жизни!

— Какими видите себя в будущем? Какие планы?

— Говорят, что в секрете надо держать три вещи: доходы, отношения и свой следующий шаг. В будущем видим себя счастливыми и успешными. Загаданы все правильные желания! Планы — расти, развиваться и стать лучшими в своем деле!



ЭТО СТРАШНОЕ СЛОВО — ЖИР



Привет, мой дорогой Читатель! В наше время визуального контента, где обычных людей со всех сторон окружают спортивные и рельефные тела киноактеров, моделей, фитнес-спортсменок или силовых атлетов, невольно начинаешь задумываться о своем питании. Кто-то считает калорийность рациона, кто-то отслеживает пропорции белков, жиров и углеводов, кто-то испытывает на себе очередную новомодную диету. Определенно, почти каждый из вас пробовал урезать в своем питании количество углеводов и жиров. И чаще всего люди уверены, что потребление любого жира — главная причина повышения веса тела и именно он является виновником в отсрочке возжеленного внешнего вида.



ТЕКСТ:

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

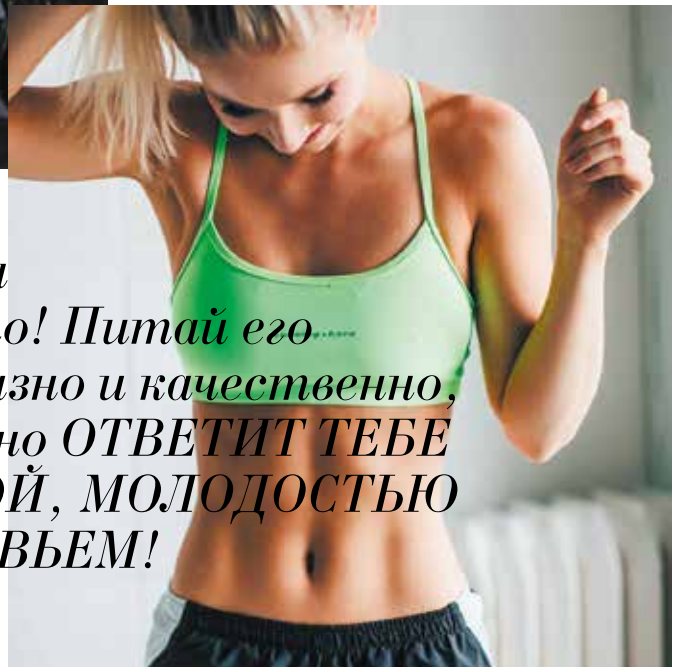
Но так ли это на самом деле? Ведь польза от употребления жира колоссальна для здоровья:

***Во-первых,** это один из трех базовых нутриентов. Белки, углеводы и жиры составляют основу нашего питания.

***Во-вторых,** в организме человека они выполняют множество функций:

- жировая прослойка защищает внутренние органы и оберегает от травм тело снаружи;
- белки, жиры и углеводы являются источником энергии, ведь их действительно легко запастись;
- подкожно-жировая клетчатка участвует в терморегуляции и помогает поддерживать стабильность температуры тела;
- мозг и нервная ткань содержат в себе много жира, который необходим для правильного обновления нервных волокон;

- наш иммунитет нуждается в достаточном количестве жира, так как некоторые жирные кислоты участвуют в регуляции реакций воспаления, ускоряют процессы восстановления и обновления тканей;
- многие гормоны состоят из жиров, в том числе половые. Поэтому на низкокалорийной или безжировой диете пропадает способность к зачатию, половое влечение и способность получать удовольствие от секса;
- состояние волос, ногтей и кожи страдает от недостатка жиров;
- желчь, которая участвует в переваривании жиров, содержит в своем составе липиды;
- здоровье суставов очень сильно зависит от поступления в организм жиров. Их нехватка повышает вероятность получения травмы;
- жиры участвуют в активации механизма свертываемости крови;
- некоторые витамины усваиваются нами только вместе с жирами.



В целом получается, что природой все задумано мудро и присутствие жиров в питании – одно из обязательных условий красоты, работоспособности и правильного функционирования организма. Да, это верно, но жир жиру рознь, и теперь разберемся, потребление в пищу каких жиров следует ограничить. Итак, жиры бывают разные, и их всего 4 вида. Начнем с самых полезных **НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ**, которые подразделяются на две группы:

■ **МОНОНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ.** Это полезные жиры, снижающие общий уровень холестерина, особенно «плохого». Их потребление имеет положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, помогает в профилактике атеросклероза, инфаркта, инсульта. Такие жиры не только не откладываются под кожу, но и способствуют жиросжиганию. Конечно, бездумное и чрезмерное потребление этих масел тоже может быть вредным. Где содержатся: рапсовое, арахисовое, подсолнечное и оливковое масла, авокадо, оливки и орехи (миндаль, арахис).

■ **ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ.** Как и предыдущий вид жирных кислот, они важны для профилактики заболеваний сердца, ускорения роста мышц и улучшения процессов восстановления, а также сохранения мышц во время перерывов в тренировках. Здесь особенно стоит обратить внимание на омега-3-жиры, которые содержатся в рыбе (семга, лосось, сельдь, сардины, макрель, тунец, форель), льняном и конопляном масле, грецких орехах. Если поступление с пищей в организм омега-3 недостаточно, на постоянной основе возможен прием БАД, содержащей эти жиры. И необходимо с осторожностью подходить к употреблению жиров омега-6, которые содержатся в соевом, подсолнечном, кукурузном, хлопковом маслах.

*Люби себя
и свое Тело! Питай его
разнообразно и качественно,
тогда и оно ОТВЕТИТ ТЕБЕ
КРАСОТОЙ, МОЛОДОСТЬЮ
И ЗДОРОВЬЕМ!*

■ **НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ.** Большинство этих жиров имеет животное происхождение. Они содержатся в молочных продуктах, сале, свинине, говядине, птице, беконе. Имеют твердое состояние при комнатной температуре. Употребление этих жиров я советую держать под контролем. Нет необходимости отказывать себе в удовольствии съесть стейк 1-2 раза в неделю, т. к. данный вид жиров участвует в выработке половых гормонов у мужчин и женщин, а также хорошо преобразуется в энергию, повышая мышечную выносливость. И последняя группа, которую хочется выделить отдельно:

■ **ТРАНСЖИРЫ.** Это ненасыщенные жиры, образующиеся при промышленной переработке некоторых продуктов, в ходе которой они меняются, становясь насыщенными твердыми жирами (маргарина). Содержатся в жареных продуктах, хлебобулочных изделиях (магазинные торты, крекеры, булочки, печенье), полуфабрикатах, закусках, шоколаде, конфетах, чипсах, сухариках, кетчупах, майонезах, концентратах супов, соусах, десертах,

крема. Именно потребление этих трансжирных кислот вызывает наиболее отрицательное воздействие на наше здоровье. Они мешают усвоению незаменимых жирных кислот, блокируют транспорт аминокислот, уменьшают процесс мышечного роста, уменьшают процессам распада. От этих кислот тянется непрерывная цепочка: лишний вес – ожирение – болезни (обмен веществ, сердечно-сосудистые заболевания и др.).

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Посмотрев множество видеоматериалов, прочитав энное количество книг и статей, прослушав известных диетологов и врачей, хочу сказать тебе: дорогой Читатель, большинство недугов и болезней лечится простым подходом к рационализации и сбалансированности своего питания, упорядочением режима дня и правильно подобранной физической нагрузкой. Люби себя и свое Тело! Питай его разнообразно и качественно, тогда и оно ответит тебе красотой, молодостью и здоровьем!

Увидимся в тренажерном зале. Всем продуктивных тренировок!

Декабрь

Декабрь будет воистину праздничным месяцем. Возрастет оптимизм, вера в себя, повысится творческая активность, появится желание изменить жизнь к лучшему. Удача будет на стороне тех, кто не боится рисковать и меняться. Смело ставьте перед собой глобальные цели на следующий год.



Овен Овнам придется делать выбор между отдыхом с любимым человеком и активной работой над важным проектом. Не спешите с принятием решения — у вас будет возможность совместить приятное с полезным. У семейных пар есть шансы на рождение долгожданного ребенка.



Телец Вам, Тельцы, придется усердно поработать и срочно завершить все дела, чтобы спокойно отдохнуть. При таком графике близким людям может не хватать внимания. Избежать ссор поможет интуиция и правильный подход.



Близнецы Вы будете в центре внимания, и порой вам захочется скрыться от чужих глаз. Далеко не уезжайте, чтобы не упустить возможности по работе. И обязательно посетите стоматолога в декабре.



Рак Вас ждет хороший месяц, который подарит возможности поменять работу или открыть свое дело, но не торопитесь с решением. В семейной жизни царит любовь и идиллия, одинокие Раки могут с кем-то неожиданно познакомиться.



Лев Львы, вас ждет очень хороший месяц, особенно в финансовом плане, но стоит проявить благоразумие, чтобы не потратить больше, чем нужно. В декабре лучше записаться в спортивный зал или последить за рационом, чтобы быть во всеоружии.



Дева Девы, у вас будет много энергии для того, чтобы плодотворно потрудиться и заработать премию или возможность повышения. В конце месяца не исключены переживания из-за личной жизни, так что постарайтесь не выяснять отношения перед праздниками.



Весы Вы рискуете сильно потратиться перед праздниками. Поэтому обратите пристальное внимание на сферу финансов. В остальном месяц будет достаточно оптимистичным. У одиноких Весов есть шанс праздники встретить уже в паре.



Скорпион В рабочей обстановке Скорпионы почувствуют полное взаимопонимание с коллегами и руководством, что бывает не так часто. Здоровье тоже не подведет, а вот с тратами нужно быть аккуратнее.



Стрелец Стрельцы, если вы в декабре запланировали отпуск или поездку, то все пройдет просто волшебным образом. А вот со здоровьем шутки плохи. Постарайтесь избавиться от вредных привычек и начать новый год с чистого листа.



Козерог Дорогие Козероги, по-моему, вам нужно срочно что-то менять в вашей жизни. Удалите ненужные контакты, прекратите общение с людьми, которые питаются вашей энергией, тогда в следующем году жизни повернется на 180 градусов в лучшую сторону.



Водолей Водолеев ждет испытание нервными коллегами на работе. Не поддавайтесь панике и не вступайте в конфликты. Дома вас обязательно поддержат ободряющим словом и теплыми объятиями.



Рыбы Рыбы встанут перед выбором: любимая работа или любимый человек. Выбор непростой, поэтому не исключены эмоциональные переживания. С нервами вам поможет справиться удачный шоппинг, благо денег будет достаточно.



ТЕКСТ:

Марина СКРЕБКОВА
астролог
<https://vk.com/club144543428>
Тел.: 8(910)662-80-32
@marina.skrebkova

Январь

Первый месяц 2020 года будет крайне интересным с точки зрения планетарных событий. Январь — месяц трансформации, а для кого-то и освобождения. Оставьте прошлое в уходящем году и дайте возможность ветру перемен прийти в вашу жизнь.

Я



Овен Овны, вы рискуете столкнуться с непредвиденными ситуациями на работе. Из-за чего после отдыха придется резко включиться в трудовую деятельность. В сфере личных отношений тоже намечаются изменения. Легкий флирт может перетечь в серьезные отношения.



Телец Вы будете входить в рабочий ритм не спеша, но стоит быть внимательными, чтобы не пропустить выгодное предложение. В сфере обучения вас ждут хорошие перспективы, можете смело идти на курсы повышения квалификации, например.



Близнецы Близнецам может не хватать энергии в первом месяце года, отсюда и вытекают возможные проблемы. Займитесь в январе творческими проектами и карьерой, а личная жизнь подождет.



Рак У Раков в личной жизни назревает кризис, постарайтесь избегать ссор и выяснения отношений. Сосредоточьтесь на работе и профессиональных задачах в этом месяце.



Лев Львы будут полны сил, что может сыграть злую шутку. Вы рискуете потратить энергию не на то, что действительно нужно. Семейные представители знака столкнутся с проверкой на верность в отношениях. Не подведите любящих вас людей.



Дева Вы будете настроены романтически. Семейные вечера и общение с близкими людьми — в приоритете. Если вы одиноки, то пофлиртовать возможность представится. Для тех, кто занимается творчеством, хороший месяц.



Весы Вы будете в центре внимания, возможно, придется поработать справочным бюро. Это ситуация продлится недолго, так как в конце месяца появится перспектива поездки в другой город или за границу.



Скорпион Скорпионы не захотят выходить из зоны комфорта и по возможности будут брать работу на дом. В личной жизни все замечательно. А также будут планы по приобретению недвижимости или другой крупной покупки.



Стрелец Вы будете находиться в праздничной эйфории в течение всего месяца. Но не забывайте, что финансы могут закончиться, и когда-то все равно придется приступить к активной работе..



Козерог Трудяги Козероги смогут в январе выдохнуть и расслабиться. Проделанная ранее работа принесет свои плоды. Стройте планы на будущее и не забывайте, что удача на вашей стороне.



Водолей В январе многие Водолеи захотят перемен, и в первую очередь вы можете начать с преобразования своей внешности. А перемены в имидже могут привести к изменениям в личной жизни тоже.



Рыбы Рыбам стоит проводить больше времени с близкими людьми. Многие захотят продлить праздники, и в этом помогут друзья, которые будут приглашать вас на вечеринки и концерты.

АВТОСАЛОНЫ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР



АВТОСАЛОНЫ «СИМ-ЯРОСЛАВЛЬ»,
Полушкина Роща, 11

АВТОСАЛОН «ТОЙОТА ЯРОСЛАВЛЬ»,
пос. Нагорный, Советская, 25

АВТОСАЛОН «ЛЕКСУС ЯРОСЛАВЛЬ»,
2-й км. Московского шоссе

**АВТОСАЛОН «ЛЭНДРОВЕР, ЯГУАР,
ВОЛЬВО»**,
пос. Нагорный, Советская, 25

АВТОСАЛОН «АВТОЛИГА HYUNDAI»,
ул. Дорожная, 8

СПОРТ

ФИТНЕС-КЛУБ «АВАНГАРД»,
Титова, 10

Protein boutique
• спортивное питание •

**МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
PROTEIN BOUTIQUE**,
пр-т Октября, 3

ФИТНЕС-КЛУБ GENESIS,
ул. Свободы, 46

ФИТНЕС-КЛУБ «СТИЛЬ ЖИЗНИ»,
Б.Октябрьская, 30а

ФИТНЕС-КЛУБ VIP SPORT,
Свободы, 91

ФИТНЕС-КЛУБ «ПЯТЬ ЗВЕЗД»,
Свободы, 91

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС SPORT-LINE**,
Свердлова, 49а

КЛУБНЫЙ МАГАЗИН «ЛОКОМОТИВ»,
Гагарина, 15

ФИТНЕС-КЛУБ NFITNESS,
Победы, 6

ФИТНЕС-КЛУБ NOBLE,
Республиканская, 16а

**САЛОНЫ КРАСОТЫ
И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ**

GUZHVA
beauty studio&school

СТУДИЯ КРАСОТЫ GUZVA,
Волжская набережная, 4



**ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
«ЛАНЖЕЛЬ»**,
Республиканская, 51/2,
Папанина, 13/2



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ
• ДОКТОРА КОРОЛЕВА •

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ СТУДИЯ ДОК-
ТОРА КОРОЛЕВА**,
Свердлова, 87/12



ЦЕНТР ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ,
ул. Салтыкова-Щедрина, 11

**СТУДИЯ НОГТЕВОГО СЕРВИСА
«КВАРТИРА МАНИКЮРА»**,
Свободы, 9

СТУДИЯ КРАСОТЫ «КВАРТИРА СТИЛЯ»,
Свободы, 9

САЛОН&БУТИК DEMI,
Андропова, 14

**ЦЕНТР ЛАЗЕРНОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ «АКТУАЛЬ»**,
Максимова, 14

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ «ТАИС»,
ул. Первомайская, 15

СТУДИЯ МАНИКЮРА CURSAKE NAIL'S,
ул. Победы, д.41, ТРЦ «АУРА»

СТУДИЯ КРАСОТЫ LASHROOM,
ул. Собинова, 27/2

БАРБЕРШОП TORGUN,
ул. Победы, 41, ТРЦ «АУРА»

КАФЕ & РЕСТОРАНЫ

ИТАЛЬЯНСКИЙ
СЕМЕЙНЫЙ РЕСТОРАН



РЕСТОРАН «ГАМБИНО ВИЛЛИДЖ»,
Нахимсона, 16



**БУРГЕРНАЯ&СТЕЙК-ХАУС
«ЗАМЯСО»**,
ул. Кирова, 10



FRIENDS
CRAFT & WINE

**ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ БАР
FRIENDS CRAFT & WINE**,
ул. Богдановича, 16а



КОФЕЙНЯ ORGANIC COFFEE
ул. Кирова, 13
ул. Свободы, 32а
пр-т Октября, 2
ул. Победы, 41, ТЦ «АУРА»
пр-т Толбухина, 58
Московский пр-т, 147

РЕСТОРАН «БУЛЬВАР»,
Челюскинцев, 14

КАФЕ-ПЕКАРНЯ «КИШ-МИШ»,
Республиканская, 82

РЕСТОРАН «ОГНИ»,
ул. Первомайская ул., 9

КОФЕЙНЯ «ХОРОШИЕ ЛЮДИ»,
ул. Депутатская, 5

РЕСТОРАН «БУРАТИНО»,
Первомайская, 7

**КАФЕ «БАГЕТ, ПАШТЕТ
И ЖЕЛТЫЙ ПЛЕД»**,
ул. Собинова, 41б

ПАБ «НОРМАЛТ»,
ул. Нахимсона, 11

БАР JOHN GOTTI,
ул. Нахимсона, 16, 2 этаж

КАЛЬЯННАЯ «КРЫША»,
ул. Собинова, 52, 2 этаж

РАЗНОЕ

КОНЦЕРТ-ХОЛЛ «КИНО»
Волжская набережная, 4

ОТЕЛЬ «РИНГ ПРЕМЬЕР ОТЕЛЬ»,
Свободы, 55



ООО «ЗАВОД ПСМ»,
Некрасова, 41а

ОТЕЛЬ-БУТИК MODERN,
ул. Пушкина, 5

**ЮВЕЛИРНЫЙ БУТИК
«ЭПЛ ЯКУТСКИЕ БРИЛЛИАНТЫ»**,
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

ДЕТЕЙЛИНГ-ЦЕНТР REFRESH
Мышкинский проезд, 10

ПОЗИТИВНОЕ ТЕЛЕШОУ
НА ГОРОДСКОМ ТЕЛЕКАНАЛЕ

Утренний фреш



КАЖДЫЙ ДЕНЬ
НА ГОРОДСКОМ
ТЕЛЕКАНАЛЕ
В 6 И 8 УТРА

СНИМЕМ СЮЖЕТ, СДЕЛАЕМ
РЕКЛАМНЫЙ РОЛИК,
ПРИГЛАСИМ ВАС ГОСТЕМ
В СТУДИЮ, ПОДАРИМ ЗРИТЕЛЮ
ПРИЗЫ ОТ ВАС - С НАМИ ВАМ
БУДЕТ ЛЕГКО РАССКАЗАТЬ
О СЕБЕ!

Охватим до 1 000 000 жителей Ярославля,
Тутаева, Рыбинска, Переславля-Залесского,
Данилова, Ростова!

А ЕЩЕ РАЗМЕСТИМ ВАШУ РЕКЛАМУ:
в социальных сетях
на популярном радио ХИТ-ФМ
в кинотеатрах перед каждым сеансом!

Ваше доброе утро в любую погоду!

ПО ВОПРОСАМ РЕКЛАМЫ:
yarutro@gmail.com (4852) 77-11-77



12+

 YARUTRO

 YARUTRO

 YARUTRO

 УТРЕННИЙ ФРЕШ



Тел. (4852) 32-00-11

(4852) 73-02-55

Ярославль, ул. Салтыкова-Щедрина, 11

@plastic_surgery_centр | psc007@mail.ru



ЭДУАРД ШУЛЬГИН
Пластический хирург

МАРИЯ ШЕЛЕГ
Пластический хирург

ЕЛЕНА КОРОТКОВА
Врач-косметолог

**ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ
И КОСМЕТОЛОГИЯ
ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ**