

ЯРОСЛАВЛЬ УлыбниСд

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 1(12) 2020



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

**СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**

Новый отсчет пошел.
СТР. 3

ГЕРОЙ С ОБЛОЖКИ

Этот год вместе с нами открывает выдающийся хирург и очень интересный собеседник Кирилл Павлович Пшениснгов.
СТР. 4



НА ОБЛОЖКЕ
Кирилл Павлович Пшениснгов

ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Увлекательный и заряженный на позитив и улыбку разговор получился у нас с Алиной Ройтман. Рекомендуется к прочтению.
СТР. 8

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Вы мечтали иметь своего юриста? Получите-распишитесь. Марина Воронцова затрагивает самые актуальные темы.
СТР. 10

ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ!

Ольга Коромыслова рассказывает, какой он — дом современного человека.
СТР. 12

ПЕРСОНА

Girl Power, или как Ольга Калашникова завоевывает этот мир. А еще попутно успевает быть любящей женой и находиться на высоте в мужской профессии.
СТР. 14



стр. 12

**В ГОСТИ К МАСТЕРУ**

Однажды маленькая девочка решила, что станет парикмахером. И стала. И даже основала свой собственный домик красоты. Как получилось воплотить мечту в жизнь, читайте в интервью с Татьяной Качаровой.
СТР. 16

ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Диана Рябчинская — разносторонняя, увлекающаяся натура. Она успевает все: руководить компанией, участвовать в мастермайнд-группе и даже принимать у себя гостей из другой страны по международной программе. Заинтригованы? Читайте наше интервью.
СТР. 18

СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ

Вы задумали пропустить тренировку и затянуло? Наталья Милославская расскажет, почему нельзя поддаваться лени и чем это чревато.
СТР. 20

**АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ
ЖУРНАЛА**

Даем явки-пароли, где нас можно найти.
СТР. 22

ГОРОСКОП

Подсказки от звезд на февраль.
СТР. 24

ЯРОСЛАВЛЬ
Улыбнись
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

**УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,
ФЕВРАЛЬ 2020 1(12) 16+**

Главный редактор: Королёв Андрей Игоревич

Выпускающий редактор: Махова Екатерина

Дизайн и верстка: Flourish

Корректор: Бабич Наталья

Отдел рекламы: Сочнева Анастасия
+7 (905) 139-39-49
ulibnis.yar@mail.ru

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

@drkorolev

Информационный журнал «Улыбнись, Ярославль»
Адрес издателя: 150054, Ярославль,
ул. Свердлова, 87/12

Отпечатано: типография «РИМИНИ».
Адрес типографии: Россия, г. Нижний Новгород,
ул. Краснозвездная, 7А, офис 3.

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: 3 февраля 2020 года.



Итак, мы вошли в новый, 2020 год, началась новая декада, новое десятилетие... В общем, мы вступаем в мощный энергетический период. Наш журнал открывает третью страницу своей истории с грандиозного человека на обложке. Все произошло настолько внезапно, что мы до сих пор не верим, но это так: в феврале лицом «Улыбнись, Ярославль» стал Кирилл Павлович Пшениснов. Держу пари, что представлять этого профессионала своего дела не нужно, а вот прочитать его интервью рекомендуется каждому! От себя скажу, что мы очень рады сотрудничеству и будем продолжать повышать нашу планку.

Надеюсь, что у всех вас, уважаемые читатели, год начался с таких же приятностей, как у нас. А если нет, если вы попали в сложную ситуацию, то наша рубрика «Экспертное мнение» и ее ведущая юрист Марина Воронцова помогут во всем разобраться и минимизировать риски. Если вы хотите задать вопрос Марине, открывайте ее публикацию и ищите контакты, она обязательно ответит!

На сей прекрасной ноте я прощаюсь с вами и желаю получить максимум удовольствия и пользы от прочтения февральского выпуска!

Андрей КОРОЛЁВ
@drkorolev

Кирилл Павлович Пшениснов:

«Пластический хирург — это прежде всего художник».

Отличный подарок нам и всем читателям журнала «Улыбнись, Ярославль» сделал новый, 2020 год. Нам выпала прекрасная возможность пообщаться с мэтром, непревзойденным профессионалом своего дела. А когда такое происходит, ты сам растешь и развиваешься стократ мощней. Но и это еще не все: уверены, что интервью будет не только увлекательным, но и полезным для каждого, кто нас читает. Мы все отвлекемся, снова вспомним, кто мы есть на самом деле, остановимся в этой постоянной гонке и послушаем одного из умнейших людей нашей страны.

— Кирилл Павлович, рады приветствовать! Праздники прошли, впереди новые, а у вас и вашей клиники свои даты — в этом году ваш личный юбилей, а клинике исполняется 23 года. Расскажите, пожалуйста, о знаковых моментах истории вашего детища.

— Добрый день! Благодарю вас за приглашение, надеюсь, беседа получится продуктивной. Да, вы абсолютно правы, в этом году «Центру пластической хирургии» исполняется 23 года, и когда мы его создавали, в нашей стране еще не было специальности «Пластическая хирургия» как таковой. Тем не менее мы были уверены, что это случится, и делали все возможное, чтобы она оформилась в отдельное направление. И вы знаете, изначально наш центр не являлся чисто коммерческой структурой. Цель была создать некое место, где царит творчество, где можно официально пройти обучение на пластического хирурга. Также наш центр является клинической базой медицинского университета. Считаю этот аспект крайне важным для его истории, поскольку хирург постоянно должен совершенствоваться, следить за литературой, новостями в своей и смежных сферах и применять всегда что-то новое. Также не могу не отметить, что еще тогда, 23 года назад, мы стали своеобразным центром притяжения для многих

коллег из соседних областей: ивановской, костромской и вологодской. Все они так или иначе связаны с нашей клиникой, и совсем скоро мы встретимся на юбилейной конференции.

— «Центр пластической хирургии» — несомненный лидер в своей сфере не только в Ярославле, но и в области. Что помогает держаться на первой строчке уже столько лет?

— Безусловно, за последнее время много что поменялось, и наша сфера не исключение. Сейчас все больше стираются грани между качеством и количеством. Все чаще люди делают выбор в сторону быстроты выполнения операции и послеоперационного восстановления. Им нужно просто получить услугу, желательно как можно быстрее (равно дешевле). Мое мнение однозначно в этом вопросе: эстетическая хирургия не должна скапывать до такого уровня. В нашем центре мы считаем, что эта сфера индивидуальна, в нашей работе включены не только руки и голова, но еще и сердце. Всех, кто имеет такой подход, я считаю художниками. Из-под их рук выходят самые лучшие работы.

— Известно, что у каждого предприятия есть моменты взлета, ровной и стабильной работы, но рано или поздно необходимо что-то придумать, чтобы «тропа не зарастала». Ваша клиника популярна всегда, в чем секрет?

— Отвечу на этот вопрос случаем из практики: однажды я оперировал свою очень хорошую знакомую. Она постоянно сетовала на то, что у нее мерзнет кончик носа. При операции я сохранил сосуды, которые питают кончик носа, и это прекратилось. На самом деле за весь мой путь было много счастливых историй, но их связывает одно — при операции мы делаем все, чтобы она прошла максимально успешно и с минимумом последствий. Порой бывает так, что я меняю методику прямо во время операции, если понимаю, что этот способ будет эффективнее первоначального. Кроме того, мы всегда слушаем пациента, ведем с ним диалог, стараюсь ответить его чаяниям.

— Двадцать три года — внушительное число лет для любого предприятия. За эти годы в мире многое произошло, а последние 10 лет, скажем, вообще были прорывные. Легко ли вам удается адаптироваться к стремительно ускоряющемуся темпу жизни?

— Как я сказал ранее, в нашем центре мы все художники. Каждая операция — это творчество с оглядкой на академический подход. Мы не умеем по-другому. Почему? Скажу



про себя: я всегда анализирую свои операции, я постоянный участник различных конференций, мною написано несколько книг. Все это значит, что если бы я не был художником, то что бы я мог выставить? Да и какой смысл, когда твоя работа такая же, как у другого пластического хирурга? Это нам неинтересно. И мы очень гордимся, что даже в такое стремительное время находим в этих взглядах единомышленников. Все-таки пластика — это не каждодневная процедура, ее можно сравнить с пошивом костюма у портного по индивидуальным меркам. Каждый пациент у нас получает уникальный продукт, сделанный только для него.

— С приходом эры гаджетов и продвинутых технологий в разы возросло количество пластических хирургов. Во многих случаях речь идет совсем не о качестве, а о количестве. Но в «Центре пластической хирургии» снова все не так: здесь правит основательный, академический подход... Почему?

— Да, все верно. А еще, как бы банально ни звучало, это индивидуальный подход ко всем без исключения нашим клиентам. За каждого пациента мы одинаково сильно переживаем и ведем его от и до, ведь для нас далеко не секрет, что некоторые хирурги могут предложить лишь стереотипные решения. Своим отношением мы говорим каждому нашему пациенту спасибо за то, что он разделяет наш подход и взгляды, что доверяет и доверяется. В центре мы все неравнодушные художники, поэтому всегда в поиске таких же кадров. 2020 год начался для нас с обновления состава, и конечно, это будут специалисты, которые работают по тем же принципам, что лежат в основе работы «Центра пластической хирургии».

— В нашем журнале мы тоже придерживаемся подхода «Лучше брать качеством, чем количеством», но от прогресса не уйти. Что нового планируется ввести в число услуг клиники?

— Одно из направлений, которое мы продвигаем на данный момент — сохранная ринопластика. Не нужно ничего ломать, как раньше, ткани повреждаются минимально, а это значит, что травматичность снижается в разы. Период восстановления также переживается менее болезненно.



Конечно, мы продолжаем развиваться и технически, и инструментально, чтобы в Ярославле тоже присутствовали технологии, имеющие мировую известность. В центре появится ультразвуковое оборудование, которое позволит производить изменение костей без кровотечений и травм. Оно способно обеспечивать гладкое рассечение ткани, что избавит от кровоподтеков и синяков. В лечебные процедуры добавится радиочастотная обработка тканей.

— Кирилл Павлович, 2020 год — это новое десятилетие и, как считают многие, начало нового периода жизни. Так совпало, что у вас в клинике обновление состава. Чего нам ждать от новых лиц, какие планы в целом?

— Вообще, 2020 — это мой год, поэтому наши планы предельно просты: оставаться на том же высоком уровне, на котором мы находимся сейчас, и, безусловно, приумножать то, что накоплено в течение двадцати трех лет. Ведь у нас действуют обязательства перед университетом, учениками и пациентами.

— Уверены, нередкой бывает ситуация, когда пациент просит что-то, что идет вразрез с эстетикой и удобством для него самого. Как выходите из таких ситуаций?

— В профессии я уже сорок лет, и да, конечно, такие случаи не нонсенс. Мое мнение: здесь обязательно нужно разговаривать. Наладить с пациентом конструктивный диалог, в котором хирург — человек высшей компетенции и знаний. Путем разъяснения вопроса и детального разбора просьбы можно выйти на взаимопонимание. Ведь у клиники и у хирурга как ее представителя очень большая ответственность, причем не только финансовая, но и юридическая. Не скрою, в моей практике часто приходилось исправлять



работу других хирургов, которые шли на поводу у своих клиентов. Ну и, безусловно, большую роль играет врачебная этика. Важно оставаться хирургом, а не трансформироваться в коммерсанта.

— **Что для вас красота?**

— Что касается понятия красоты, то здесь я полностью согласен с мнением нашего писателя Ивана Антоновича Ефремова, которое он высказал в своем романе «Лезвие бритвы»: «Красота — это прежде всего функциональность». То, что не обладает функцией, не может быть красиво. Поэтому мы на генетическом уровне чувствуем красоту и привлекательность противоположного пола по многим этим функциям. У женщин, скажем, фигура: бедра, грудь, изгибы. Мужчина привлекает своей брутальностью, силой, мускулами. И это понятно: спутник жизни у каждого свой, но чувствуем, что это «оно», мы все примерно одинаково. Поэтому наши операции не просто красивы — они не нарушают функцию или восстанавливают ее.

— **Вы оперируете в Москве, постоянный участник разнообразных профильных конференций, приглаждаете за своим ярославским детищем... Как удается все успевать и нет ли эффекта выгорания?**

— Профессиональное выгорание — это проблема в первую очередь для тех, кто стремится к карьере, зарабатыванию денег, находится под сильным гнетом мыслей и чувств, которые навязывают другие люди. Для меня это не характерно по многим параметрам, в том числе и потому, что в моей жизни присутствует постоянная смена деятельности. Я не только оперирую, но и преподаю, пишу книги, нахожусь в постоянном общении с людьми... В конце концов, мои операции настолько разнообразны, что места выгоранию тут нет. Кроме того, как я уже говорил, профессия хирурга — это творчество, оно никогда не даст разлюбить свою деятельность.

— **Кирилл Павлович, благодарим вас за встречу! В преддверии февральских праздников и, конечно, 8 Марта несколько слов читателям нашего журнала.**

— Всем читательницам, всем женщинам в преддверии весны, конечно же, желаю быть любимыми и любить! Быть окруженными заботой и пониманием близких! Желаю вместе с пробуждением природы и пробуждения души! Желаю быть уверенными в себе, чувствовать свою привлекательность и красоту! И не забывайте, что пластическая хирургия всегда рядом с вами! С большим удовольствием мы готовы сохранять и приумножать вашу красоту! С наступающими праздниками!



Ярославль, ул. Салтыкова-Щедрина, 11
+ 7 (4852) 32-00-11, 73-02-55
psc007@mail.ru
@plastic_surgery_centр

АЛИНА РОЙТМАН:

«Я счастливый человек, влюбленный в жизнь!»

Несложно догадаться по одному только заголовку, что интервью заряжено на позитив и несет в себе исключительно положительные нотки. Именно такая она, Алина Ройтман — жизнерадостная, готовая делиться с людьми своими яркими и чистыми вибрациями. Пускай наше интервью будет теплым лучиком посреди этой «не зимы» и вдохновит на приближающийся весенний период.

— Алина, мы рады приветствовать вас на наших страницах! Расскажите немного о себе.

— Добрый день! Наверное, самое главное, что я могу сказать о себе: «Меня зовут Алина Ройтман, и я счастливый человек, безусловно влюбленный в жизнь! У меня есть любимый муж, прекрасные сыновья и возможность заниматься делом, которое мне нравится!»

— На вашей страничке в «Инстаграме» написано: «Мотивационный оратор». Раскройте для наших читателей, пожалуйста, в чем суть этого словосочетания.

— Суть проста. Четыре года назад я занялась изучением вопроса «А как разрешить себе жить так, как действительно хочется?» Без всяких но. Пройдя интересный путь поисков ответа, я нашла инструменты, которые привели меня в мое сегодня. В состояние потока. В состояние безусловной любви к миру, к людям, к себе, ко всему. И так может абсолютно каждый. КАЖДЫЙ. Поэтому мне нравится делиться этим состоянием с моими подписчиками. Делиться знанием, что счастье живет внутри, что только от нас зависит, какой будет жизнь, что здесь и сейчас мы можем принять решение изменить жизнь так, как мечтается.

— Почему вы выбрали именно это направление деятельности?

— Каждый человек приходит в этот мир со своим предназначением. Чтобы его понять, важно уметь слышать себя и своё сердце. Пройдя путь построения успешной карьеры директора по маркетингу в крупной компании, в определённый момент я поняла, что уже не интересно, что я больше не кайфую и не горю, осуществляя даже самые увлекательные задачи. Мне хочется менять мир, менять жизни людей — так гораздо интереснее, не правда ли? Поэтому могу сказать, что это направление я выбрала сердцем.

— Хотим знать подробнее о вашей академии You Can All. Как родилась идея? Чем полезен ваш проект?

— Академия — это один из моих проектов. Я сама много обучаюсь, в том числе на бизнес-курсах. И всегда меня преследует одно и то же ощущение, что там не хватает знаний для тех, кто не хочет строить заводы/пароходы, а кто мечтает просто монетизировать хобби. Для тех, у кого нет базиса знаний. Сегмент домашнего бизнеса очень широкий, тысячи талантливых женщин умеют делать уникальные вещи: броши, торты, букеты — тут может быть ещё много примеров. При этом они не знают, как это монетизировать, чтобы разрешить себе уйти с работы, стать независимой и посвятить себя только любимому делу.

Вот этому мы и учим. Простыми словами о маркетинге, продажах, бизнес-процессах и продвижении.

— Алина, а что на счет вашего марафона? Для кого он? Почему вы решили его организовать?

— Это марафон любви к себе. Путь трансформации непросто — это всегда выход из зоны комфорта, ведь меняться сложно. И начинается он с любви к себе. Только так. Если ты не любишь себя,

то сложно сделать следующий шаг. Общаясь со своей аудиторией, я поняла, что очень много тех, у кого этот вопрос совсем не проработан. Более того, я и сама не так-то давно научилась любить себя. На марафон я пригласила экспертов. Я уверена, вместе нам удастся познакомить многих женщин с самими собой, научить принимать и любить ту девочку, которую они каждое утро видят в зеркале. Марафон — это не коммерческий проект, участие в нем бесплатное. Это как раз вопрос предназначения.

— Чем особенно гордитесь в своей деятельности?

— Самая главная гордость — это люди. Обратная связь от моих студентов, рассказы о том, как меняется их жизнь. О том, что они сами меняются и становятся счастливыми.

— Каждый ваш пост вдохновляет и словно искрится добротой и позитивом. Откуда берутся нужные слова?

— Все из сердца. Только так. Сейчас век построения образов и личных брендов. Я так не хочу. На своей странице я такая, какая в жизни.

— Вау! Не каждый может идти своим путем! Алина, вы женщина-мотиватор, а где вы черпаете мотивацию и энергию для себя?

— Запомните, вся энергия внутри нас, а вдохновением наполнено все вокруг. Важно уметь это видеть. Но если говорить о том, как каждый день быть в ресурсе, то мой самый любимый метод — медитации. Каждое утро уже в течение двух лет.

— Не так давно вы обзавелись улыбкой мечты и, как нам показалось, будто обрели крылья... Что для вас значит свободно улыбаться?

— Не просто крылья. Жизнь разделилась на ДО и ПОСЛЕ! Это был такой комплекс, который мешал двигаться дальше! Несмотря на посещение ортодонтот, мечта иметь голливудскую улыбку все больше казалась несбыточной! Пока я не узнала про моих волшебников — по-другому их не назвать! Они меняют жизни людей, дарят крылья! Я бы сказала, дарят счастье!

— Сейчас многие стали составлять планы. Начался 2020 год, какие у вас на него виды?

— О, планов много! Поделюсь тем, что сейчас особенно меня вдохновляет — это создание масштабного проекта личностного роста, который, я знаю, изменит жизни многих людей!

— Самый лучший отдых для вас — это?

— Отдых с семьей. Мы много путешествуем, я не люблю пляжный отдых. Всегда хочется с жадностью узнавать что-то новое, знакомиться, наполняться. В прошлом году мы три месяца путешествовали по всей Азии. Там мое место силы.

— Вы такой лучезарный человек, но наверняка бывают минуты слабости. Поделитесь секретом, как все успевать и при этом не перегореть?



— Тайм-план. Чёткий ежедневный график. Плюс умение расставлять приоритеты и делегировать.

— **Алина, мы благодарим вас за интервью! По традиции несколько слов для читателей журнала от вас.**

— Благодарю вас, мне приятно! Единственное, что я хотела бы сказать: дорогие, жизнь сама по себе чудо просто потому, что она у нас есть! И только нам решать, какой она будет! Ваше счастье не зависит ни от кого, оно внутри вас! Разрешите ему быть! Будьте влюблёнными в эту жизнь!

Экспертное МНЕНИЕ



В сентябрьском выпуске мы с нашими читателями познакомились с прекрасной женщиной, мамой и профессионалом своего дела Мариной Воронцовой. Отличная новость: 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!

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.

Попробуем разобраться на конкретных примерах.

Ситуация 1. Случай в ресторане.

Я, как мама троих мальчишек, на собственном опыте испытала все прелести шопинга с детьми. Хотя и стараюсь сводить к минимуму совместные походы в магазины, получается не всегда.

Однажды мы были с ребенком в ресторане самообслуживания в одном крупном гипермаркете города. Подносы в зале самообслуживания ставятся на специальные поручни, расположенные по периметру зала. Уже на подходе к кассе ребенок внезапно задел рукавом поднос, и весь наш обед с грохотом оказался на полу. Растерянность, испуг в глазах сына, возгласы вокруг... Без паники! В подобной ситуации платить вы не обязаны. Это ответственность продавца — недостаточная ширина поручней, отсутствие элементов надежной фиксации подносов на поручнях, скользкий пол и т. д.

В некоторых заведениях также обязывают платить за разбитую посуду. Прежде чем оплачивать разбитую тарелку, ознакомьтесь с меню/прейскурантом/правилами, где указана стоимость посуды и отражена обязанность посетителей возместить ущерб. Поскольку зачастую риски уже заложены в стоимость заказа, требование возмещения стоимости битой посуды является желанием официанта получить дополнительные чаевые. В случае оплаты разбитой посуды вам обязательно должны выдать чек, которым подтверждается факт внесения денежных средств именно в кассу заведения.

Ситуация 2. Абонемент (карта) в фитнес-клуб.

Популярность безлимитных годовых клубных карт в фитнес-клубы известна всем, многие ими пользуются. Часто встречаются такие объявления: «Продам клубную карту в связи с переездом в другой город». Зачем? Закон дает вам право вернуть деньги за неиспользованное время.

Приобретая карту, вы заключаете договор оказания услуг на определенный период времени, в течение которого имеете право посещать клуб на оговоренных условиях. Также вы имеете право досрочно расторгнуть договор с клубом и вернуть остаток денежных средств. К сожалению, далеко не все держатели карт читают договор, в котором зачастую прописываются условия возврата денежных средств при досрочном расторжении договора. Если в нем не отражены такие условия, применяются общие правила расторжения договора.

Помните, что вернуть денежные средства можно только за неиспользованный период при обращении за возвратом в период действия абонемента. Но это не означает, что вы можете вернуть деньги, активировав карту и не посещая клуб по личным

причинам. Временной отсчет начинается с даты подачи заявления о расторжении договора.

Пример: клубная карта действует с 01.01.2018 по 31.12.2018, вы по каким-либо причинам не посетили клуб, начиная с 1 июля 2018 года, но обратились за расторжением договора только 1 октября 2018 года, вам обязаны вернуть деньги за период с октября 2018 года по 31 декабря 2018 года.

Если же вы обратились за возвратом денежных средств в январе 2019 года, деньги возврату не подлежат, поскольку срок действия договора уже закончился.

Дополнительные тренировки.

Как правило, к абонементу есть возможность приобрести блок тренировок, например, из восьми занятий, которые оплачиваются отдельно. Приобретая дополнительный комплект тренировок, слышим предупреждение, что при неиспользовании в течение определенного периода (часто срок составляет один месяц) тренировки сгорают. Это неправильно.

Если по каким-либо причинам вы не посетили все оплаченные тренировки в установленный срок, то имеете право потребовать возврата денег или предоставления возможности посетить оставшиеся занятия, даже если срок действия карты уже истек. Говоря на языке законодателя, вы оплатили (приобрели) право получить конкретные услуги, исполнитель (клуб) обязан либо их оказать, либо вернуть деньги, поскольку приобретение дополнительных тренировок — это заключение обычного договора оказания услуг со всеми вытекающими последствиями.

Как расторгнуть договор с клубом:

1. Напишите заявление о досрочном расторжении договора оказания услуг. При этом посчитайте сумму денег, подлежащую возврату.

Пример: годовой абонемент стоит 30 000 руб. / 365 дней = 82 руб. 20 коп. за один день занятий. Стоимость одного дня умножаем на количество оставшихся до окончания абонемента дней и получаем итоговую сумму, подлежащую возврату.

2. Если клуб не расторгает договор в течение 10 дней, направляете претензию. Крайний шаг — обращение в суд.

Ситуация 3. Испортили товар в магазине.

Довольно часто мы посещаем торговые залы гипермаркетов, в том числе и с детьми. Случиться может все что угодно, например:

- проахиваясь между рядами с товаром, ребенок вертелся-крутился, сбил со стеллажа банку, которая упала и разбилась;
- при попытке достать из сложенной на полке пирамиды стеклянную банку рушится вся постройка, а товар оказывается на полу, разбитый вдребезги;
- ребенок поскользнулся на мокром полу, на котором отсутствовала предупреждающая табличка, упал и разбил товар;



• спешили на кассу с бутылкой лимонада в руках, а проходящий мимо сотрудник магазина / другой покупатель толкнул вас, товар выпал из рук и разбился.

К вам подходят представители администрации магазина и просят оплатить стоимость товара.

В таких случаях надо помнить следующее:

1. В случае если в торговом зале узкие проходы либо они заняты коробками (возможно, в тот момент в проходе стояла тележка с подготовленным для расстановки на полки товаром), ссылайтесь на пункт 7.2.4. Свода Правил 1.13130.2009 — ширина основных эвакуационных проходов должна быть не меньше 1,4 метра. В этом случае вы платить не обязаны.

Кроме того, узкие или заставленные коробками проходы между рядами — это повод пожаловаться в государственный пожарный надзор. За несоблюдение этих правил можно получить штраф до 250 000 рублей (ст. 20.4 КоАП РФ).

ВЫВОД: При нарушении магазином пожарных и строительных норм и правил вашей вины в данном случае нет.

2. В случае порчи товара вследствие условий, созданных магазином (мокрый пол, неустойчивая расстановка товара и т. д.), платить вы не обязаны.

В ситуации, когда представители магазина настаивают на оплате испорченного товара, вы же полагаете, что ваша вина отсутствует, в корректной форме подробно приведите свои доводы и отразите их при составлении акта, также оставьте запись в книге жалоб, при необходимости просмотрите записи камер видеонаблюдения. При составлении акта могут потребовать паспортные данные. Паспорт вы не обязаны отдавать ни охране, ни продавцам, ни администрации магазина, можете продиктовать свои паспортные данные либо отказаться это делать.

Надо помнить, что вас не могут заставить оплатить испорченный товар, администрация магазина может обратиться к вам с требованием в устной или письменной форме возместить причиненный вред, в случае отказа магазин имеет право обратиться за взысканием в суд. И тем более никто не имеет права задерживать. Охранник может лишь вежливо и аккуратно остановить вас для озвучивания претензий.

Хочется обратить внимание, что Закон о защите прав потребителей регулирует не только сферу торговых отношений, как многие привыкли. В частности, часто встречающиеся споры по определенным вопросам, связанным с выполнением обязанностей по управлению домом, между собственниками жилых помещений и управляющими компаниями также подпадают под сферу действия указанного закона.

Собственник квартиры — потребитель, а управляющая организация — исполнитель. И в случае возникновения споров именно исполнитель должен доказывать, что не виноват.

За консультацией вы всегда можете обратиться:

Тел. + 7 (915) 978-36-55 • @marivorontcova • m-vorontsova@bk.ru

ДИЗАЙН КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Ольга Коромыслова — практикующий архитектор-дизайнер, магистр архитектуры и основатель студии Smart Design. Она считает, что пространство вокруг людей — здания и интерьеры — определяет стиль жизни каждого из нас. Так ли это и каким должно быть то идеальное пространство для жизни современного человека, его семьи и детей? Попробуем разобраться в этом в февральском выпуске журнала «Улыбнись, Ярославль».

Современный мир меняется очень быстро. Технологии врываются в нашу жизнь стремительно. Двадцать пять лет назад домашний проводной дисковый телефон считался роскошью. Цветной трубчатый телевизор был признаком достатка, а проводной интернет, подключённый через модем — чудом. Сегодня у каждого из нас в кармане смартфон с моментальным доступом в мировую сеть. Видео-звонки стали обычным делом. Покупки через интернет — обыденностью.

Множество научных работ в России и за рубежом утверждают один и тот же факт: среда, в которой находится человек (архитектура города и его квартира/дом), имеет прямое воздействие на психику, эмоции, а потому и на физическое здоровье человека. Таким образом, все окружающее, что мы видим, с чем взаимодействуем, где живем, накладывает отпечаток на личность.

Проблема в том, что здания строятся на длительный срок. И сейчас большая часть городов заполнена типовыми панельными домами или домами из силикатного кирпича 2000-х годов. Ничтожно малый

процент домов строится по индивидуальным проектам. К сожалению, не все, что создается, мягко говоря, отвечает мировым стандартам архитектурного проектирования и соответствует современной эстетике.

Но если говорить о пространстве, в котором каждый из нас живет (квартира или частный дом), то именно в наших силах — конечно, не без помощи специалиста — спланировать его и сделать красивым и удобным для жизни:

- кухню — функциональной;
- гостиную — располагающей к общению и встречам, играм с детьми;
- спальню — для отдыха и релакса;
- детскую — для развития и отдыха младших членов семьи.





ВЫСШЕЙ НАГРАДОЙ для архитектора-дизайнера ЯВЛЯЕТСЯ БЛАГОДАРНОСТЬ КЛИЕНТОВ спустя время после реализации проекта.

Таким образом, сам человек определяет, как и в каком пространстве жить.

И организация быта накладывает незримый отпечаток на психическое и эмоциональное состояние человека, а также влияет на мировоззрение детей.

Инвестиции в ремонт, выполненный по дизайн-проекту, всегда окупаются. Высшей наградой для архитектора-дизайнера является благодарность клиентов спустя время после реализации проекта. И их эмоции, основанные на том, насколько изменились ощущения после ремонта, выполненного с помощью дизайнера.

Доверьте проектирование интерьеров профессионалам.



Сфотографируй
QR-код



<https://s-d.studio>



Стоимость вашего проекта



SMARTDESIGN
Projects That Change Lives

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

Ольга КАЛАШНИКОВА:

«С улыбкой экономлю миллионы и нервы»

«Вот это сила и мощь!» — подумали мы, когда началась наша беседа с Ольгой. Причем эти слова относятся отнюдь не к внешнему облику, а к внутренней энергетике героини рубрики «Персона». Поскольку одна из миссий нашего журнала — вдохновлять своими героями, мы очень рады, что новый год начнется с этого интервью. Вдохновляйтесь!»

— Ольга, рады приветствовать на страницах нашего журнала! Что привело вас к нам?

— Для меня это первый опыт, а я просто обожаю все новое. Поэтому моя деятельность и связана с новыми технологиями.

— Вы руководитель компании по внедрению бухгалтерских программ и сервисов, а также по онлайн-кассам. В вашем «Инстаграме» так и написано: «В мужском бизнесе». А как все начиналось? Расскажите о своем пути.

— Я бы сказала, что не просто руководитель, а собственник. Уже седьмой год изучаю нововведения, которые регламентируются законом. Это большая ответственность перед моими клиентами. Ты уже не можешь представить себе другой жизни. Чем сложнее задача, тем больше у меня азарта, адреналина.

Я считаю, что предприниматель — это человек с шилом в своей «кардашьян», человек-идея, человек-возможность, человек-ответственность.

Если моя компания сделает малейшую ошибку в выборе продукта, для клиента это чревато огромными штрафами, даже приостановлением предпринимательской деятельности. Экономлю миллионы и нервы. Для меня этот ритм работы уже как наркотик. Чем выше ответственность и сложность, тем больше удовольствия от результата. Здесь нужно иметь стальные нервы, потому я и называю подобный бизнес мужским. А затащил меня в этот круговорот тогда еще будущий муж.

— Руководить бизнесом под силу не всем. А женщины вообще по природе своей более эмоциональны. Как вам удается держать все под контролем?

— Я руководителем стала в 21 год. Началась моя карьера на нашем ярославском моторном заводе. Когда я только закончила учебу по специальности «экономист» с красным дипломом, родители не дали мне возможности поиска работы в каком-нибудь престижном месте. Я росла в очень небогатой семье, за городом. Нужно было быстрее зарабатывать. Никто не хотел меня брать, хотя диплом был с полным отличием. Всех смущало мое местожительство. Зато моторный завод сразу предложил мне работу... шлифовщиком-универсалом. Да, да, это не шутка. Я знаю, что такое болтики, шевера, микроны... Взяли со словами: «С улицы мы на административную должность не возьмем, но как только, так сразу переведем вас в экономисты». Конечно же, это были только слова. Огромными усилиями дался мне там карьерный рост. Это совсем другая история, которая закончилась должностью начальника планово-диспетчерского бюро всего завода. Я стала первым материально ответственным лицом. Это произошло в 2007–2009 годах, во времена жесткого кризиса.

Сегодня у меня свой бизнес, и я знаю, что меня любят как руководителя. В нашем офисе всегда звучат шутки. Есть тематические корпоративы. Мой способ скорее пряник, нежели кнут. Хотя многое зависит от ситуации. Я могу легко покрыть трехэтажным, если они косячат, могу легко лишиться премии, но сотрудники знают, что это только за дело.

— Впечатляет, как ни крути! Что может ваша компания?

— Не буду петь нам дифирамбы, скажу кратко: если компания хочет порядок, автоматизацию, прозрачный контроль в своем бизнесе, торговле и бухгалтерии, мы легко это сделаем. Все эти новшества у нас привыкли воспринимать как кару, но я покажу, что подобное дает нам возможность зарабатывать больше.

Фото: ФИЛИНСКАЯ АНАСТАСИЯ / @filinskaya.anastasiya
Макияж и прическа: СТЕГАРЬ ИРИНА, салон красоты «Ланжель»
@langel_beauty / ул. Республиканская, д. 51, к. 2; ул. Папанина, д. 13, к. 2.
Стилист: НАТАЛЬЯ АНТИПОВА / @antipova.nataliya
Аксессуары: магазин бижутерии и аксессуаров WSSECRET
ул. Республиканская, д. 7 / @wssecret
Локация: Фотостудия «ПОСтер», ул. Ушинского, 20/2, @studioposter76_photo

— Звучит крайне заманчиво. Чем вы выгодно отличаетесь от остальных на рынке?

— Не очень люблю такие вопросы. Это все равно что «Чем вы лучше других?» Всегда говорю «Мы не лучше!» Наказываю сотрудников, если такое слышу. Я считаю, что у нас отличается подход. Мы не пытаемся продать, мы всегда максимально помогаем решить задачи, которые стоят у клиента. Я запрещаю продавать клиенту то, что он не будет использовать. Но и против скидок. Сама их никогда не прошу и другим стараюсь не давать. Бизнес должен зарабатывать, а не выпрашивать скидки, не стоит путать это с экономией.

— Что для вас ваша работа?

— Это мой ребенок, которого я люблю, которого постоянно учу, в которого вкладываю энергию. Это неотъемлемая часть меня. Мое вдохновение.

— Какие планы и перспективы вы видите уже сейчас?

— Не люблю делиться планами, я человек-результат. Я всегда делюсь тем, что уже сделано. А планы держу при себе. Скажу только без спойлеров, что готовлю очень интересный проект для продвижения моей компании. Будет весело.

— Начался новый календарный год, что это для вас?

— У меня нет такого, что буду худеть, буду заниматься спортом или вообще начну новую жизнь с понедельника или с Нового года. Я всегда в одном ритме. Даже вечер субботы — это время, когда я продуктивна.

— Ольга, в вашем «Инстаграме» написано: «Жена гения». А можно поподробнее?

— Мой муж — компьютерный гений (слова наших клиентов и не только). Он гуру в этом. Пытаюсь вспомнить в бизнесе или даже семье хоть одну задачу, которую муж не смог бы решить, и не помню. Вот совсем. Он человек, который найдет выход всегда. У него нет слов «Нельзя сделать». И он мне это всегда доказывает.

— Вау! Вам чертовски повезло... А как любите отдыхать?



— Быть предпринимателем круто! В соцсетях сейчас стало модно, престижно даже, иметь статус «предприниматель», но быть предпринимателем в жизни не так уж просто. Кто знает, тот поймет. Быть предпринимателем — это большая ответственность перед сотрудниками, партнерами, заказчиками, государством... При этом необходимо выстраивать стратегии, планы, думать о мотивации сотрудников, выстраивать систему взаимодействия с поставщиками, контролировать все и всех... На весь этот хоровод накладываются переживания, бессонные ночи, бесчисленное множество идей и постоянная мозговая активность в режиме 24/7. И при этом необходимо постоянно учиться новому, чтобы твоё дело развивалось. И вот когда уже мозг закипает, ты вырываешься в долгожданный отпуск. На курорт, яхту, да даже просто на дачу, чтобы мозг чуть-чуть отдохнул. Но! Уже через неделю тебя тянет обратно. Поэтому отдых у нас спонтанный, непродуманный.

— Ольга, вы мечтаете?

— В моем понимании мечта — это то, что нас вдохновляет, чего нам просто очень и очень хочется. Но любая мечта может стать целью, когда вы поймёте путь к ее достижению. Не привыкла мечтать, если чего-то хочу — достигаю. Мне сегодня проще сказать, что пока не воплотилось.

— Несколько слов читателям нашего журнала.

— Как понять, что ты любишь человека или работу? Очень просто: любимые делают тебя больше. Прислушайтесь к сердцу, делайте то, что любите, окружайте себя любимым и будет вам счастье!



@rolcha_ya

Компания «КАРТОЛ»

г. Ярославль,
ул. Первомайская, дом 23,
мансардный этаж.
+7 (4852) 60-70-71
kartol.ru
crm@kartol.ru

Татьяна КАЧАРОВА

Яркая, талантливая, она всегда знала, кем будет, и планомерно шла к своей мечте. Мечта сбылась, и теперь Татьяна Качарова дарит всем ярославнам потрясающие преображения, зажигает еще ярче любовь к себе и, несомненно, вселяет уверенность в каждую девушку. Как воплотить мечту в реальность и каждый день проживать в любви и гармонии с собой и своим делом — читайте в нашем интервью.

— Татьяна, рады приветствовать вас в февральском выпуске журнала «Улыбнись, Ярославль»! Что привело вас к нам?

— Добрый день! Очень приятно с вами познакомиться. Название вашего журнала говорит само за себя. «Улыбка имеет эффект зеркала — улыбнись, и ты увидишь улыбку».

— Вы парикмахер-колорист с внушительным стажем. Расскажите, пожалуйста, с чего все начиналось.

— Конечно, все началось с детства. Мама говорит, что я всегда хотела быть парикмахером. Наверное, это казалось очень странным желанием, когда в семье одни врачи и юристы. Все мои куклы были с прическами и макияжем, а когда мама собиралась к своему мастеру красоты, я была в первых рядах и безумно ждала этот волшебный день. Я выросла, а мое желание только усилилось. Конечно же, я пошла учиться на мастера красоты. На тот момент это было непрестижно, родители переживали, что я могла ошибиться с выбором профессии. Кстати, спасибо им большое за то, что они прислушались к моему мнению и желанию. После учебы я пошла работать в салон красоты и была универсальным мастером. Работала много, появились постоянные клиенты. Было приятно, что людям нравятся мои труды, что они с удовольствием возвращаются вновь и вновь за красотой. Но мне становилось скучно и хотелось какого-то движения, развития. Я поняла, что быть просто мастером — это немного не то, чего бы мне хотелось. И тут по счастливой случайности меня пригласили на собеседование технологом в компанию с очень большим выбором брендов для волос. Для меня это было как глоток свежего воздуха. Дальше я много времени посвятила учебе в Москве. Очень углубилась в колористику, а в дальнейшем стала проводить семинары для таких же мастеров, как я. Хотелось делиться своими знаниями и навыками. Ведь мы работаем в красоте, а это наше призвание.

— Вы помните тот момент, когда пришла четкая уверенность, что пора открывать свое дело? Какие эмоции вы испытали?

— Мне кажется, я всегда мечтала о своем пространстве красоты, но четкое понимание пришло примерно год назад. На этот шаг я решилась благодаря моему супругу: когда чувствуешь сильную поддержку, все происходит само собой. Честно скажу: мне было безумно страшно, но я понимала, что это большой шаг вперед и нужно двигаться к своей мечте.

— Сложно ли было создавать свою студию? С какими трудностями пришлось столкнуться? Как выходили из них?

— На самом деле нет, совсем не сложно. У меня было четкое понимание, чего именно я хочу. Единственное, что не давало полностью погрузиться в процесс создания студии — это совсем крошечный малыш.

— Безусловно, за столько лет вы наработали свою клиентскую базу. А какие услуги помимо парикмахерских оказывает ваша студия?

— Это не просто студия — это место, где живут феи красоты. К нам приходят не только сделать стрижку или окрашивание. Мы собираем целые образы для наших клиентов. Коллектив — очень важная часть в создании студии. И я с уверенностью могу сказать, что это лучшие феи. Именно так я называю своих девочек. Помимо парикмахерских услуг мы занимаемся наращиванием волос, макияжем, оформляем бровки, ламинируем реснички, делаем маникюр и педикюр. Проводим консультации по подбору образа. Подбираем косметику для волос.

— Чем вы особенно гордитесь?

— Наверное, уместно было бы ответить, что я горжусь своей работой, ведь это место, где мы ежедневно создаем красоту. Но на самом деле моя особая гордость — это семья. Благодаря ей мои мечты осуществляются.

— Каковы рабочие планы?

— Могу сказать, что студия — это мое место воплощения красоты для вас. В дальнейшем хочу продолжить делиться своими знаниями с коллегами. Так что планы грандиозные.

— Что больше всего любите в своей работе?

— Мне безумно нравится видеть лица счастливых клиентов и понимать, что ты сотворила очередное чудо.

— Вы с детства мечтали стать парикмахером, и вот мечта сбылась. Вы состоялись как мастер. Поделитесь секретом, как не перегореть на работе?

— Самое главное в работе — чтобы она не была как раз работой, а приносила удовольствие. Тогда и вы счастливы, и окружающие люди рядом с вами тоже счастливы. Работа, которая при-

носит удовольствие, никогда не покажется тяжелой или скучной. Даже если будет что-то не получаться, человек с невиданным ранее рвением станет стремиться к победе.

— Остается ли свободное время? Как предпочитаете его проводить?

— Сейчас свободного времени не так уж и много, поэтому дорожу моментами, когда удается отдохнуть с близкими. Стараемся больше времени проводить на свежем воздухе, часто уезжаем за город к родителям.

— Что вас вдохновляет?

— Меня вдохновляют новые знания — как говорится, мир не стоит на месте. Каждый день появляется что-то новое и интересное в индустрии красоты. Обожаю учебу — это необыкновенный прилив сил, поток информации и желания творить еще больше красоты.

— Татьяна, вы опытный специалист, дайте несколько рекомендаций начинающим.

— В сердце каждого человека заложена сила, помогающая получить желаемое. Она не даст покоя, пока ты не дойдешь до той самой точки, к которой стремишься. Все возможно при одном условии: по-настоящему хотеть то, к чему идешь.

— Что цените больше всего в окружающих людях? А что точно не потерпите?

— Я всегда ищу в людях только хорошее. Плохое они сами покажут.

— Татьяна, спасибо за интересный разговор! Несколько слов нашим читателям.

— Если у тебя есть мечта, держи ее крепко в руках. Так крепко, чтобы она стала твоей судьбой.



г. Ярославль, ул. Свердлова, д. 3, к. 2.

+7 (920) 133-00-96

@marshmallow_beauty_studio

Диана РЯБЧИНСКАЯ

Прекрасная в своем разнообразии интересов, Диана Рябчинская просто обязана была оказаться на страницах нашего журнала. Она и оказалась, чему мы, безусловно, рады. А все потому, что у Дианы есть чему поучиться и что взять на заметку. Что именно? Читайте в нашем интервью!



— Диана, рады приветствовать вас в февральском выпуске! Очень приятно, что выбрали нас. Расскажите несколько слов о себе.

— Добрый день! Мое имя Диана Рябчинская. Мне 45 лет. Я мама, жена и руководитель филиала транспортной компании ООО «ТЭК РУСГЛОБАЛ» в Ярославле.

— Диана, вы женщина-руководитель. Как вам эта роль?

— Я работаю на этой должности с 2006 года. У нас очень хороший коллектив. Считаю, что самое важное в работе — это команда. Один в поле не воин. А сплоченная команда единомышленников, правильно распределенные роли и обязанности — это залог успешной работы.

— Казалось бы, перевозки — это больше про мужчин, но мы видим вас во главе компании. Как вы пришли на такую должность?

— Вы знаете, во главе всей компании у нас тоже стоит женщина. Поэтому для меня в этом нет ничего удивительного. Женщины тоже справляются с должностью руководителя в транспортной отрасли, и вот вам пример. Конечно, у компании есть свой парк автотранспортных средств, и машинами (ремонт и обслуживанием) занимаются исключительно мужчины. А планирование рейсов, загрузки, учет, документы — для этих обязанностей полсотрудника не важен. Важно желание работать и умение выполнять поставленные задачи.

— Чем нравится ваша работа? Что она для вас?

— Я повторюсь, у нас хороший дружный коллектив. Руководство компании постоянно устраивает обучение с выездом в другие регионы. Сейчас планируется встреча в начале февраля 2020 года в Подмоскowie. Собираются представители филиалов, самые дальние у нас находятся в Томске и Новосибирске, самые южные — в Ростове-на-Дону и Краснодаре. Всего у компании 18 филиалов в различных регионах России. Кроме обучения для меня, конечно, важно неформальное общение с руководством и коллегами, обмен опытом.

— С одной стороны, ваша основная деятельность, с другой — мастермайнд-группы. Далеко не всем в нашем городе знакомо это слово и что оно под собой подразумевает. Расскажите, пожалуйста, про это направление подробнее.

— Мастермайнд-группы — это группы поддержки. Группы единомышленников. Формат мастермайнда предполагает, что вы ставите перед собой задачи на определенный период, потом отчитываетесь за успехи или неудачи. В случае неудач в ходе совместного мозгового штурма предлагаются различные идеи в разрезе каждого участника. Каждый из нас имеет свой уникальный опыт. И в рамках мастермайнда мы делимся этим опытом, помогаем и взаимно обогащаем друг друга.

— **Как вы узнали про такие группы? Чем они полезны и что дают?**

— Мы собрались в августе 2019 года. Случайно. Толчком к этому послужило следующее: Ана Мавричева написала пост в социальных сетях о мастермайндах. Ее подписчики списались и договорились встретиться. Между собой мы были даже не знакомы.

Мастермайнд — это огромная поддержка. Для меня он стал определенным ресурсом для разрешения различных жизненных ситуаций.

Кроме взаимной помощи мы организуем совместные мероприятия, различные поездки, обучающие тренинги, фотосессии. Один из проектов нашей участницы Марины Богоявленской — «Пижамная вечеринка». Ольга Богомолова (это наш основатель и модератор группы) очень часто приглашает различных специалистов для прокачки личностных качеств каждого из нас. В декабре 2019 был выпуск о нашей группе на местном телеканале в передаче «Утренний фреш».

— **Говорят, мастермайнд — это одна из мощных форм групповой работы. Сколько человек в вашей группе и кто они?**

— Нас собралось в наш мастермайнд 15 человек. И таким составом мы и живем. Обычно это группы по 7–10 человек. У нас получилось уникальное количество участников и мы прекрасно сосуществуем друг с другом.

Мы все разные и по возрасту, и по виду деятельности. И от этого рождается прекрасный симбиоз.

— **Что получают участники мастермайнд-группы?**

— Участники получают поддержку, мотивацию для любого своего проекта, идеи, подсказки, советы других. Мы делимся опытом. Отдельно мы обсуждаем тренды социальных сетей, их огромное влияние на наше общество.

— **Диана, еще мы в курсе, что ваша семья — волонтеры. Вы участвуете в международной программе AFS, которая помогает детям любой страны и континента приехать в другую страну на год для изучения языка. Это невероятно интересно. Требуем подробностей!**

— AFS — это мировая программа. Благодаря ей вы можете принять в семью на несколько месяцев иностранного ребенка для изучения им русского языка. Также можно отправить по этой программе ребенка в любую страну для погружения в языковую среду. Семьи, в которых проживают дети — это волонтеры. Ребята ходят в школу, так же как и у себя на родине. Но при этом учат новый язык.

— **Как вы оказались в подобной программе?**

— Нам предложила поучаствовать в этом школа, в которой учится мой ребенок.

— **Расскажите про своего гостя, который сейчас живет у вас.**

— У нас проживает немецкий подросток. Он каждый день ходит в школу вместе с моим сыном. Учат русский язык, занимается здесь баскетболом. И уже за пять месяцев достаточно хорошо стал понимать бытовую речь. Мы ходим с ним в кино на наши фильмы. Он говорит, что уже понимает 80% слов. Мой сын общается с иностранным подростком на английском языке. Поэтому участие в этой программе — еще и большой плюс для языкового развития моего ребенка.

— **Диана, руководящая должность, дополнительные проекты, участие в мировой программе — все это требует недюжинной энергии. Откуда берутся силы все успевать?**

— Главное — любить все, что ты делаешь. Я люблю свою семью, и все домашние заботы мне в радость. Я люблю готовить. Люблю экспериментировать на кухне. Я люблю свою работу и свой коллектив. Обязательно проводим различные мероприятия для сотрудников, чтобы сплотить их и поддержать положительный климат внутри коллектива.

— **Как любите отдыхать? Что для вас отдых в целом?**

— Мне нравится разный отдых. Люблю море. Можно поваляться на песке под знойным солнцем, а можно в выходные скатиться с горки на горных лыжах — благо, что сейчас в Ярославле много таких мест. В выходные могу поваляться с книжкой или посмотреть какой-нибудь фильм.

— **Какие планы на только что начавшийся 2020 год?**

— Я хочу пойти учиться и сейчас нахожусь в процессе принятия решения и поиске направления.

— **Диана, интересно узнать ваше мнение. Как вы считаете, наша жизнь — это череда случайностей или все предопределено?**

— Я считаю, что в нашей жизни ничего не происходит случайно, но наши действия в той или иной данной свыше ситуации зависят только от нас. Пойдете вы налево или пойдете вы прямо — это только лишь ваш выбор.

— **Что для вас счастье?**

— Для меня счастье — гармония внутри меня. Если я сама с собой нахожусь в ладу, это значит, что все вокруг меня устраивает, все течет, как надо мне.

— **Диана, благодарим за вдохновение и прекрасную беседу. От вас несколько слов нашим читателям.**

— Спасибо вам за предоставленную возможность! Желаю всем побольше позитива, новых открытий и впечатлений! Творите счастье сами и дарите его окружающим.





КОГДА ТЫ БРОСИШЬ «КАЧ»...

Как в сладком сне пронеслись новогодние праздники, а с ними и выходные... Много выходных... Много выходных без тренировок. И вопрос, который я хочу сегодня затронуть, будет касаться времени без тренировок. Что же происходит с нашим телом, когда ты долго не тренируешься или по какой-то причине решил забросить тренировки?



ТЕКСТ:

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

Для начала хочу обозначить положительное воздействие физической нагрузки на наше тело. Кроме приятного бонуса в виде сексуальной, подтянутой, красивой фигуры тренировки оказывают колоссальное влияние на все 12 систем организма человека, которые тесно взаимосвязаны друг с другом. Я перечислю самые основные.

■ **Центральная и периферическая нервная система:** стимулируется размножение нервных клеток головного мозга, укрепляется их связь и защищается от повреждений; при систематических занятиях спортом улучшается кровоснабжение мозга, а это в свою очередь способствует усилению когнитивных способностей — памяти, мышления, внимания, воображения, восприятия и взаимодействия с окружающим миром и другими людьми.

■ **Система органов дыхания:** повышается жизненная емкость легких и эффективность газообмена кислорода и углекислого газа в легких между альвеолами и кровью капилляров; снижается потребление кислорода, частота дыхания и объем вентилируемого воздуха в покое.

■ **Система органов кровообращения:** снижается риск заболеваний сердца и кровеносных сосудов за счет укрепления сердечной мышцы и

улучшения деятельности механизмов, регулирующих сосудистый тонус.

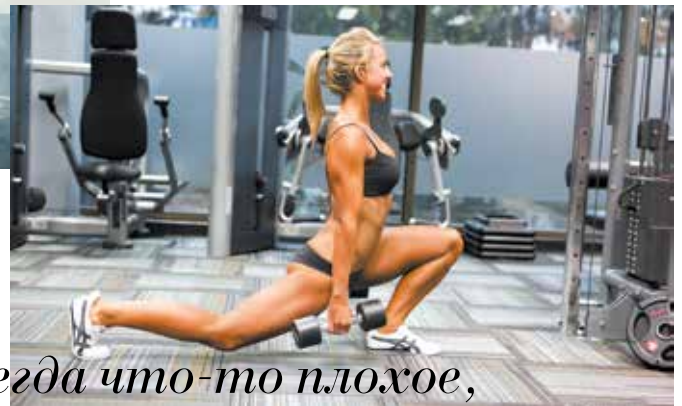
■ **Система органов кроветворения:** качественнее обеспечивается процесс обновления клеток крови — эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов.

■ **Система органов пищеварения:** стимулируется обмен веществ, что важно как для процесса снижения жировой прослойки, так и для набора мышечной массы, потому что пища усваивается рациональнее и лучше.

■ **Система органов мочеиспускания и кожа:** повышается потоотделение, ускоряются процессы выведения продуктов распада мышечной деятельности.

■ **Репродуктивная и эндокринная системы:** физическая активность поддерживает твою либидо за счет усиления секреции гормонов и регулируемых ими процессов, сохраняет саморегуляцию и постоянство внутренней среды и физиологических функций организма.

■ **Костно-мышечная система:** упражнения способствуют укреплению суставно-связочного аппарата, то есть обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связок; увеличивают объем мышечной ткани и силу.



■ **Лимфатическая система:** физические нагрузки стимулируют скорейшее выведение избытка тканевой жидкости, чужеродных структур и продуктов распада веществ.

■ **Иммунная система:** повышается устойчивость организма к заболеваниям. *А еще тренировки поднимают настроение и способствуют хорошему самочувствию.

Но давай же посмотрим, как будет меняться твое тело без физических нагрузок.

Итак, мир рухнул, ты решил больше не тренироваться (очень впечатлительным просьба далее не читать).

Через 5 дней сидяче-лежачего образа жизни уровень сахара в твоей крови постоянно повышен, что через какое-то время приведет к сердечно-сосудистым заболеваниям и диабету. В норме уровень глюкозы поднимается сразу после еды и падает по мере того, как организм расходует энергию. Пять дней без движения и ты начнешь набирать лишний вес! Но есть и хорошая новость: показатели глюкозы вернутся к норме после семи занятий в спортзале.

10 дней. Ты начнешь замечать, что хуже воспринимаешь и усваиваешь информацию. Такой отрезок времени без тренировок негативно сказывается на эмоциональном состоянии, приводит к появлению чувства усталости и симптомам депрессии. Удивительного мало: без движения кровоснабжение мозга ухудшается, начинает расти давление. После двух недель сидячего образа жизни кровеносные сосуды адаптируются к замедлившемуся кровоснабжению и сузятся, что приведет к еще большему повышению уровня давления.

2 недели. За такой период времени снижается выносливость и начинается атрофия мышц (процесс уменьшения мы-

Отдых — это не всегда что-то плохое, если им не злоупотреблять, и ПЕРЕРЫВЫ В ТРЕНИРОВКАХ НЕОБХОДИМЫ.

шечных волокон в объеме, истончение их вплоть до полного исчезновения). Почему? Потому что это физическое качество напрямую связано с кровоснабжением и быстрой работой центральной нервной системы. Ты не сможешь сделать большее количество повторений в подходах, так как твой запас энергии уже начал снижаться, чувство усталости во время тренировки наступит быстрее. Важно: выносливость как функциональность НЕ ВАЖНА для жизни, но ВАЖНА для состояния здоровья сердечно-сосудистой системы.

1 месяц. Снижается стрессоустойчивость, ты начинаешь чаще нервничать по пустякам. Тебя все больше тянет на вредную еду, теряется мышечная масса. Процесс этот связан с долговременными источниками энергии, с запасами гликогена в мышцах. Так вот, где-то через месяц запасы гликогена в твоих мышцах начнут резко падать, потому что ты ими не пользуешься. Это приведет к ярко выраженному визуальному уменьшению мышц в размере (при условии, что эти мышцы у тебя были до того, как ты решил бросить тренировки).

3–5 месяцев. Замедляется обмен веществ, сердце медленнее качает кровь, легкие хуже насыщаются кислородом, особенно если ты трудишься в положении сидя. Тело все чаще стремится к по-

кою, одолевает огромная лень и нежелание выходить из дома. Появляется значительная потеря в силе.

1 год. Без тренировок тело становится рыхлым, повышается процент жира. Слабеет суставно-связочный аппарат, кости становятся хрупкими, повышается риск травматизма даже при легком падении.

При длительном пропуске тренировок твой организм быстрее стареет и деградирует. Женщина теряет приобретенные кондиции быстрее, чем мужчина. Возраст человека тоже имеет важное значение: чем ты старше, тем скорее проявит себя негативная сторона этого вопроса.

Конечно, отдых — это не всегда что-то плохое, если им не злоупотреблять, и перерывы в тренировках необходимы. В идеале каждые 8–10 недель занятий должны заканчиваться недельным отдыхом, с оговоркой на то, что ты все это время без пропусков ходишь на тренировки. Еще одна подсказка: чем больше и интенсивнее ты тренируешься, тем дольше твое тело будет находиться в форме после окончания (или паузы) тренировок. Тренировки с отягощением во многом этому способствуют за счет роста мышечной массы.

Всем прекрасного настроения и приятных тренировок! Увидимся в тренажерном зале!

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

СПОРТ



Фитнес-клуб «Авангард»,
Титова, 10

Protein boutique
• спортивное питание •

**Магазин спортивного
питания Protein boutique,**
пр-т Октября, 3

Фитнес-клуб «Стиль жизни»,
Б. Октябрьская, 30а

Фитнес-клуб «VIP SPORT»,
Свободы, 91

Фитнес-клуб «Легион»
Александра Невского, 2в

Фитнес-клуб Art Fitness
Панина, 12в

САЛОНЫ КРАСОТЫ
И МЕДИЦИНСКИЕ
ЦЕНТРЫ

Центр красоты и здоровья
«Ланжель»,
Республиканская, 51/2,
Папанина, 13/2



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ

♦ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ♦

Стоматологическая студия
доктора Королёва,
Свердлова, 87/12



**Центр пластической
хирургии,**

ул. Салтыкова-Щендрина, 11

Салон&бутик Demi,
Андропова, 14

**Центр лазерной
и эстетической медицины**

«Актуаль»,
Максимова, 14

Spa-салон Tutto Bene,
Кострома, ул. Овражная, 18

Студия GUZHVA,
Волжская набережная, 4

Студия ногтевого сервиса
«Квартира маникюра»,
Свободы, 16

Авторская студия Натальи
Шарафудиновой,
Советская, 75

Центр красоты и здоровья
«ТАИС»,
Чкалова, 32а

Студия маникюра
CUPCAKE NAIL'S,
Победы, д.41 ТРЦ «АУРА»

Студия красоты LASHROOM,
Собинова, 27/2

Барбершоп TOPGUN,
Победы, 41 ТЦ АУРА



Студия красоты
«Маршмеллоу»,
Свердлова, д. 3, к. 2.

КАФЕ & РЕСТОРАНЫ

ИТАЛЬЯНСКИЙ
СЕМЕЙНЫЙ РЕСТОРАН

ГАМБИНО
виллидж

Ресторан «Гамбино
Виллидж»,
Нахимсона, 16



**Бургерная & стейк-хаус
«ЗАМЯСО»,**
Кирова, 10



FRIENDS
CRAFT & WINE

**Гастрономический бар
Friends craft & wine,**
Богдановича, 16а

Кафе-пекарня «Киш-Миш»,
Республиканская, 82

Кофейня «Хорошие люди»,
Депутатская, 5

Ресторан «Буратино»,
Первомайская, 7



Кофейня Organic Coffee,
Кирова, 13
Свободы, 32а
пр-т Октября, 2
ТЦ «АУРА», ул. Победы, 41
пр-т Толбухина, 58



Ресторан «Бульвар»,
Челюскинцев, 14

**Кафе «Багет, паштет
и желтый плед»,**
Собинова, 41б

Паб «Normal»,
Нахимсона, 11

Бар «John Gotti»,
Нахимсона, 16, 2 этаж

Бар «Дудки Бар»,
Собинова, 33

**Ресторан
«Иоанн Васильевич»**
Революционная, 34

Ресторан «Кувшин»
Первомайская, 53/18

Бар «Дудки»
Собинова, 33

Кафе Rouge
Некрасова, 41н

РАЗНОЕ



ООО «Завод ПСМ»,
Некрасова, 41а



Фотостудия «Постер»,
Ушинского, 20/2

**Магазин бижутерии
и аксессуаров Wssecret,**
Республиканская, 7



SMARTDESIGN
Projects That Change Lives

Студия Smart Design,
Свободы, 60в

Концерт-холл «Кино»,
Волжская набережная, 4

Отель «Святой Георгий»,
Московский пр-т, 10/15

Отель IBIS,
Первомайский пер., 2А

Бутик-отель MODERN,
Пушкина, 5

Отель «Ринг Премьер Отель»,
Свободы, 55

**Магазин европейских
брендов KAUFHAUS,**
Свободы, 46

**Бутик модной одежды
TOP-DRAWER,**
Советская, 7а

Клиника «ПРИМАМЕД»,
Пушкина, 18

**Ювелирный бутик «ЭПЛ
Якутские бриллианты»,**
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

**Парк развлечений
«Мадагаскар»,**
ТЦ «ВЕРНИСАЖ», ТЦ «ШОКОЛАД»

**Мебельное пространство,
фабрика**

«Геометрия Мебели»,
Журавлева, 7

**Салон часов
«Швейцарские часы»**
Кирова, 7/8

Детейлинг центр Refresh
Мышкинский проезд, 10

*Наш список распространения
постоянно расширяется, так же
как и список наших партнеров!
Присоединяйтесь!*

Февраль

Большинство людей в феврале 2020 года станут более общительными и дружелюбными и, конечно же, смогут проявить свои дипломатические способности. Публичные выступления получают хороший эмоциональный отклик в этом месяце — главное, уделить внимание деталям выступления.



Овен Овны, вам нужно как можно больше общаться с окружающими вас людьми. Вы сможете стать лидером среди своих единомышленников. Именно коллективная работа является ключиком к успеху.



Телец Тельцы, не скрывайте свои таланты и заявите о себе в полный голос, так как именно в этом месяце у вас есть все шансы продвигнуться вверх по карьерной лестнице. Изменения в карьере принесут улучшение и в финансовом секторе.



Близнецы У представителей вашего знака в феврале может измениться мировоззрение и внутренняя философия. Этому поспособствуют заграничные путешествия или новые знания.



Рак Раки могут испытать в этом месяце напряжение. Оно наверняка будет вызвано состоянием финансовых дел. Есть вероятность, что придется рассчитаться с долгами, заплатить налоги или же решать вопросы с разделом наследства.



Лев Львы, в феврале в фокусе внимания будут дела семейные или партнерские. У вас есть шанс встретить будущего партнера по браку или по бизнесу — главное, почаще выходите в свет.



Дева Девы, у вас будет много работы и дел, которые не требуют отлагательства, поэтому важно полноценно отдыхать. Если вы почувствуете недомогание, не тяните и посетите врача.



Весы У Весов в этом месяце будет совсем не рабочее настроение. Идеальное решение многих проблем — пойти в отпуск, если есть такая возможность. Во время развлечений есть все шансы встретить вторую половинку.



Скорпион Скорпионам лучше сосредоточить свое внимание не на карьере, а на семье. Посетите родителей или позвоните им. Возможно, некоторые представители знака задумаются о решении вопросов, связанных с недвижимостью.



Стрелец Февраль — отличный месяц для обучения и совершенствования своих профессиональных навыков. Можно успешно сдать экзамены, если вы учитесь, пойти на курсы иностранного языка — вы получите новый интересный опыт. Возможно, придется отправиться в короткую поездку.



Козерог Козероги могут улучшить свое финансовое положение, но при условии, что будут хорошо и ответственно трудиться. У вас есть все шансы получить выгодное предложение или премию по итогам работы.



Водолей Водолеи, в этом месяце у вас есть возможность заявить о себе. У многих представителей этого знака прибавится энергии, сил и решимости действовать. Дерзайте, сейчас можно побыть эгоистом.



Рыбы Рыбы, вам не стоит посещать публичные и шумные мероприятия. Полезно побыть наедине с собой, на природе. Это поможет разобраться в проблемах или внутренних блоках. В поисках истины вас может привлечь эзотерика и духовные практики.



ТЕКСТ:

Марина СКРЕБКОВА

астролог
<https://vk.com/club144543428>
 Тел.: +7 (910) 662-80-32
@marina.skrebkova

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



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

*Искусство
идеальной улыбки*

Виниры, имплантация, отбеливание,
лечение, протезирование зубов

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