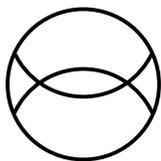


ЯРОСЛАВЛЬ УлыбниСя

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 4 (20) 2021





ELENA KOCHNEVA
STUDIO

Создаем другую реальность



Маникюр
Педикюр (аппаратный, препаратный KART)

Покрытие:
Лак
Гель-лак (LUXIO, Kinetics)

Укрепление гелем
Наращивание ногтей

Подология (работа со сложной стопой:
мозоли, трещины и др.)

SPA-уход для рук и ног

Макияж
Брови
Укладка



@kochneva_studio
Свободы, 60В • ЖК «ДИНАСТИЯ»
+7-920-146-71-00

Фото: Валерия Аврос
@valeryavros
Стиль: @potpa76.ru
Макияж: Elena Kochneva studio

Год назад мы уже печатались в журнале «Улыбнись, Ярославль». Это было впервые и потому очень волнительно и ответственно. И как же я горда снова быть здесь и делиться нашими достижениями! Год назад в команде было всего шесть человек. А сейчас у нас двенадцать мастеров, два администратора, менеджер по продажам, руководитель по финансам, сторисмейкер, человек по уборке и я. И совсем скоро планируем взять еще двух-четырёх мастеров, управляющего студии и бухгалтера. Вот так за год мы выросли почти в четыре раза!

У меня секретов нет: чтобы команда уверенно шла к успеху, нужно быть СОЗДАТЕЛЕМ. Моя работа и заключается в создании атмосферы, при которой все расцветает и всем хорошо. Для меня это единственный правильный ответ на вопрос, почему мы так быстро растем.

Я все время словно строю новое пространство. СОЗДАЮ ДРУГУЮ РЕАЛЬНОСТЬ.

Чтобы люди хотели из своей реальности перейти в нашу.

Людям должно быть комфортно: клиентам, мастерам — всем. И поэтому я так фокусируюсь на атмосфере: покупаю красивые чашечки, подбираю музыку, ищу качественный кофе. Думаю о создании надежных условий для мастеров: о трудоустройстве, достойной зарплате, обучении, росте.

Хочешь расти? Ты должен быть заботливым. Быть бизнес-леди для меня — это работа.

Когда мы думаем, как заработать больше, на самом деле мы теряем деньги. Я тоже проходила такой этап.

А когда ты думаешь о создании атмосферы и пространства, о том, чтобы заботиться о других, люди это чувствуют и энергетически притягиваются.

Большой бизнес — это внушительное количество как сотрудников, так и клиентов.словно отдельная страна. И чем больше ты заботаешься о других, тем больше зарабатываешь.

Я считаю, что у меня крупная студия: в ней уже 18 сотрудников, ежемесячно около 800 клиентов, из которых 80 % постоянных. А это в 2,5 раза больше, чем год назад. Многие мастера выросли до топ-уровня, администраторы — до управляющих. В общем, сотрудники всегда знают, что им есть куда двигаться дальше.



У меня секретов нет: чтобы команда уверенно шла к успеху, нужно быть создателем.

И это лишь старт! Есть цель открыть еще две студии в других районах Ярославля.

Скажу честно: невероятно сложно строить большую компанию. Но я рискнула полностью уйти от привычной жизни мастера маникюра и инструктора. Да, я лишилась своего стабильного заработка, но я так люблю сам процесс игры! Бизнес больше, а прибыль в минус — так было весь первый год, но это и стимулирует рост!

Верю, что сначала нужно отдать, потом получить. Все время рискуешь, но без риска невозможно: бизнес — игра и неопределенность.

Но это и невероятное количество возможностей.

Спасибо журналу «Улыбнись, Ярославль» за то, что мы снова смотрим на мир со страниц глянца!

Особое спасибо нашим клиентам, настоящим и будущим. Вы даете стимул расти и быть студией, которая СОЗДАЕТ ДРУГУЮ РЕАЛЬНОСТЬ!

С уважением, Елена Кочнева.

СОДЕРЖАНИЕ



Ликбез Стр. 3

Мир не стоит на месте! Ловите нашу свежую подборку, чтобы быть в курсе и в тренде.

Слово главного редактора Стр. 4

Встречаем самый яркий и жаркий летний выпуск журнала.

Девушка с обложки Стр. 6

Очаровательная Анна Халезева украсила собой наш новый выпуск. Она преподает испанский, но не муторно и скучно, а так, что за три месяца занятий вы уже сможете разговаривать на этом чудесном языке. В чем секрет? Читайте в нашем интервью.

Персона Стр. 8

Наталья Лоскутова — пионер фитнес-сообщества в Ярославле. Она делится опытом и рассказывает, каких результатов добиваются ее подопечные. Это заряжает и мотивирует!

Полезности Стр. 10

В бизнес-сфере нужно быть виртуозом, изобретателем и обладать недюжинной смекалкой. А лучше иметь единомышленников, которые всегда поддержат и подскажут. В «Опоре России» такие люди есть, а главное, туда может вступить каждый. Присоединяйтесь!

Красота заманчива

Стр. 12

Знакомимся с уютным пространством красоты в Ярославле — Beauty Room, беседуем с его хозяйкой и создательницей Александрой Якушевич.

В лучшем виде Стр. 14

В этом году «Стоматологической студии доктора Королева» исполнилось пять лет. Юбилей, как-никак, особенно важный в нынешних реалиях. Мы не могли пропустить это событие и пообщались с создателем студии (каверзные вопросы тоже присутствовали).

Стилиссимо Стр. 16

Polli Shop — модная точка на карте шопинга в нашем городе. Она успешно развивается и готова предложить большой спектр услуг: от готовых образов до пошива по индивидуальному заказу.

По душам Стр. 18

Мы умеем говорить на актуальные и острые темы открыто. В этом выпуске обсуждаем влияние общества на частную жизнь человека и стереотипы, которые порой мешают и раздражают.

Party Стр. 20

Фотоотчеты с самых значимых мероприятий нашего города.

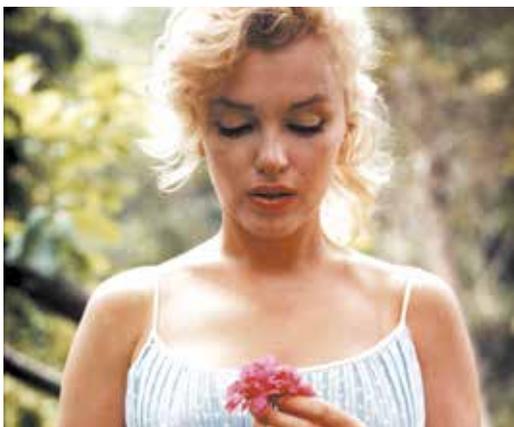
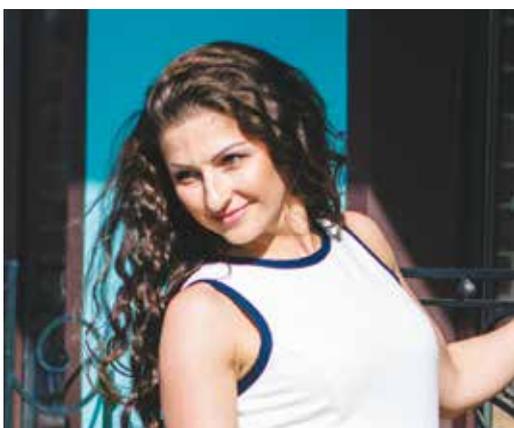
Гороскоп Стр. 26

Звезды не могут предсказать аномальную жару, но точно обозначат, чего ожидать в июле и августе. Наш астролог Марина Скребкова всегда попадает в точку со своими прогнозами.

Адреса распространения

журнала Стр. 28

Даем явки-пароли, где нас можно найти.



Улыбнись
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

16+

**Улыбнись, Ярославль,
июль/август 2021 4 (20).**

Главный редактор:

Королёв Андрей Игоревич

Выпускающий редактор:

Махова Екатерина

Дизайн и верстка: Сосновская Валентина

Корректор: Бабич Наталия

Отдел рекламы:

+7 (915) 960-02-19

@ulibnis_yaroslavl

ulibnis.yar@mail.ru

Адрес редакции:

150054, Ярославль, 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,
Свердлова, 87/12.

Отпечатано: типография «РИММИНИ».

Адрес типографии: Россия, г. Нижний Нов-

город, ул. Красноезвездная, 7а, офис 3.

Тираж: 999 экз.

Периодичность: ежемесячно.

Распространение: бесплатно.

Перепечатка материалов и использование

их в любой форме, в том числе и в элек-

тронных СМИ, возможны только с письмен-

ного согласия редакции. За содержание и

стилистику рекламных материалов редак-

ция ответственности не несет.

Дата выхода в свет: 12 июля 2021 года.

На обложке:

Анна Халезева

Фотограф:

Анастасия Филинская

Стилист:

Анастасия Сочнева

Визажист:

Екатерина Махова

Location:

Фотостудия «Третий Этаж»

Цветы предоставлены

магазином FlorBazar

@florbazar76

Свежая порция самых трендовых вещей, пиковых новостей и маст-хэв мероприятий в нашей летней подборке. С нами вы будете в курсе всегда!



1

Больше лета, еще больше лета везде! В каждом солнечном зайчике, в каждой улыбке, в каждой пчелке и зеленом листочке, ну и, конечно же, в одежде! Уж она-то точно должна быть самых летних оттенков, радовать глаз и поднимать настроение. **Давайте пользоваться этой возможностью с платьем цвета солнца от H&M Conscious.**



2

Мы же все всё прекрасно понимаем, правда? Средства от целлюлита — это маркетинг, а сам он — серьезное заболевание. Поэтому масло от Mixit мы будем использовать в качестве улучшения покрова кожи, разглаживания и тонизирования, а не как панацею. А еще оно с крио-эффектом — самое то в жару!

Антицеллюлитное массажное масло Fat Breaking Set Cryo, Mixit



3

В каждом из нас живет супергерой, но мы очень часто об этом забываем. Чего не скажешь об этих ребятах! Да, некоторые немного с прибабахом, кто-то законченный мерзавец, а кто-то вообще акула... Итак, очередные приключения любимейшей компании с обновленным составом будут ждать нас уже 5 августа во всех кинотеатрах страны.

«Отряд самоубийц: миссия навылет»

4



«Вино из одуванчиков» — самая летняя из всех возможных книг и особняком стоит в творчестве фантаста Рэй Брэдбери. Она во многом автобиографична и отражает личные переживания и воспоминания писателя, но и каждый читатель в ней с легкостью найдет что-то знакомое. Очень нужная книга, особенно в нынешнее время, ведь она поднимает серьезные вопросы.

5

Этим летом с 9 по 14 августа ЦЛС «Дёмино» будет принимать у себя форум-фестиваль «Мы дети твои, Россия!». Это мероприятие — открытый публичный социальный проект для талантливой, инициативной и активной молодежи России и ближнего зарубежья в возрасте от 14 до 35 лет, и одновременно сумма социально образовательных событий.

Источник фото: <https://ss69100.livejournal.com/3616702.html?amp=1>



6



Слышали историю, как в 2019-м FDA (Управление по надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов) признали безопасными только два фильтра из шестнадцати, входящих в состав солнцезащитной косметики? Все активные пользователи забили тревогу, а в итоге оказалось, что до недав-

него времени Америка жила по косметическому законодательству 1938 года! Среди компонентов, которые анализировались, не было ни одного из нового поколения. Поэтому активно используем SPF-средства, и да пребудет с нами ровный и безопасный загар!

Тонирующий крем Hydrance BB с SPF 30, Avène

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



В нашей жизни не бывает гладко: есть взлеты и падения, исполнение желаний и их крах. А в целом, ничего идеального нет и все зависит от нас самих. Да, звучит банально и избито, но с фактами не поспоришь. Если мы привыкли каждый день видеть идеальную инстаграмную жизнь, это совсем не значит, что жизнь реальная такая же. Нет, отнюдь. В реальности без движения, труда, изобретательности и мечтаний ничего не будет. Мы не воплотим задуманное, если будем сидеть и смотреть в экран на чужие жизни, мы не станем лучше, пока наблюдаем, как наши мечты исполняет кто-то другой.

Герои этого выпуска не сидят на месте, каждый из них — волевая личность, добившаяся вершин благодаря своему труду и внутренней силе. Они также за-

жгли всех вокруг себя и создали дружную команду единомышленников. Они делятся своей энергией и вдохновляют других на победы, будь то изучение иностранного языка, создание общества для консультирования и помощи всем желающим или расширение предприятия в пандемию.

Все это я пишу неспроста: если опускаются руки и кажется, что выхода нет, — это неправильная мысль, она не приведет ни к чему, кроме уныния и отката назад. Если ей не поддаваться, то вполне вероятно, что из-за туч появится солнце, причем очень даже скоро. И проблемы мгновенно перейдут в разряд незначительных. Так что желаю всем иметь прекрасную цель перед собой и идти к ней, ну и еще не расплавиться на этой жаре:)

К. М. Н., АНДРЕЙ КОРОЛЁВ
@drkorolev



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

Искусство идеальной улыбки

Виниры, имплантация, отбеливание,
лечение и протезирование зубов,
аксессуары для ухода за полостью рта

*Индивидуальный подход
Высокое качество работы
Обновленный интерьер
Только первоклассное оборудование*

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

АННА ХАЛЕЗЕВА

@annhalezeva

Это лето будет переполнено эндорфинами, ведь на нашей обложке жгучая испанка... ой, простите, русская красавица Анна Халезева. Почему такая оговорка? Да потому, что Анна — преподавательница испанского языка и при общении с ней возникает именно такая стойкая ассоциация. Это было просто фантастическое интервью, делимся им с вами!

— Анна, рады видеть вас на страницах нашего журнала! По традиции начнем со знакомства. Охарактеризуйте себя с помощью трех слов.

— Взаимно! Позитив, энергия и любовь. А три принципа, на которых строится обучение испанскому со мной, — только нужная грамматика, много разговорной практики и, конечно, дружеская атмосфера.

— Ваша жизнь связана с испанским языком. Расскажите, почему вы выбрали именно его.

— В 2014 году я стала смотреть футбол и полюбила его всей душой. После ЧМ-2014, когда я каждое утро начинала с футбольных новостей, а в «Инстаграме» подписалась на всех футболистов, которые мне нравились, я поняла: почти все из них говорят на испанском языке. Тогда еще не было функции «Показать перевод», а вручную вводить подписи к фото в переводчик не хотелось. Однако желание узнать, что же они там пишут, было настолько сильным, что я поняла: хочу выучить испанский.

— Кажется, испанский — уже неотъемлемая часть вашей жизни. Что для вас значит этот язык?

— Испанский — это язык моей души. Я обожаю испанскую музыку, фильмы, сериалы, еду и все испаноязычные страны. Иногда я ловлю себя на мысли, что мне намного проще выразить эмоции на испанском, чем на русском.

— Анна, расскажите о вашем сотрудничестве с крупнейшим спортивным телеканалом ESPN.

— С 2015 года я начала вести канал на «Ютьюбе» на испанском языке про культуру России. Количество подписчиков росло, и в феврале 2018 года мне

прислал сообщение один из них. Он рассказал, что уже несколько лет подписан на мой канал, а его папа работает менеджером главной вечерней программы на ESPN-Mexico, и они ищут новые лица для работы на ЧМ-2018. Он отправил мои видео папе, его папа переслал их вышестоящему руководству. Мои репортажи всем очень понравились, и в мае мне позвонил директор канала и произнес: «Добро пожаловать в команду ESPN». Целый месяц во время чемпионата мира я работала в Москве. Это были ежедневные съемки репортажей (у меня вышло несколько больших прямых эфиров с Красной площади, из главной студии, а также интервью с Овечкиным). Работа занимала от 15 до 19 часов в день, в студии мы начинали в 23:00, потому что в Мексике на 8 часов меньше.

Я работала в одной команде с известнейшими спортивными ведущими Латинской Америки, а также с бывшим тренером сборной Мексики по футболу. Это был восхитительный опыт!

— До нас дошла информация, что вы вели испанский язык на одном популярном телепроекте. Поделитесь впечатлениями об этом интересном опыте!

— Год назад я получила звонок от продюсера телепроекта «Дом-2». У них планировался выпуск о том, что каждая пара на проекте хочет получить какой-то навык, и вот одна из пар выбрала изучение испанского. Они решили связаться именно со мной, потому что нашли мой канал на «Ютьюбе», им очень понравилась моя энергетика и то, как я преподношу материал. Вот так я и побывала на «лобном месте», в главном доме, увидела всех участников и узнала, что творится за кадром.

— Вы такая молодая, а у вас уже столько крутых проектов! Например, сотрудничество с Lufthansa, одной из самых крупных авиакомпаний. Требуем подробностей!

— В преддверии ЧМ-2018 я получила письмо от пиар-отдела авиакомпании Lufthansa в Латинской Америке. Меня пригласили полететь в Буэнос-Айрес на неделю, чтобы посетить основные достопримечательности и прочувствовать, насколько футбол важен для Аргентины. Это была восхитительная неделя: я попробовала местную еду, подружилась с командой операторов и работников пиар-агентства, с которыми мы всю неделю с 8 утра до 9 вечера снимали рекламные ролики о моем визите в Аргентину. Это было здорово!

— Вау! А когда вы решили, что будете преподавать испанский?

— Моя жизнь связана с испанским языком с 2014 года, а с 2016-го я начала преподавать русский для испаноговорящих. И периодически меня спрашивали: «Аня, а почему ты не обучаешь испанскому?» И в какой-то момент, когда очередной раз задали этот вопрос, внутри меня будто зажглась лампочка, я поняла: я готова! С сентября 2019 года я открываю своим ученикам мир испанского языка.

— Испанская культура чем-то перекликается с русской? Или очень сильно отличается?

— У меня есть близкий друг испанец и подруга аргентинка. Когда я провожу с ними время, я всегда удивляюсь: «Как же так? Они такие же, как и русские, но говорят на другом языке!» Могу выделить несколько отличительных моментов:

1. В Испании никто не пьет чай, поэтому каждый раз, когда за ужином я наливаю

Фото: Анастасия Филинская
@filinskaya.anastasiya
MUA: Екатерина Махова
@catbeautyspace
Стиль: Анастасия Сочнева
@sochnevaaa
Location: фотостудия «Третий этаж»
@3floor_photostudio
Пиджак Dolcezza Italy
@dolcezza_it
Брюки Studio Design Shop
@studiodesign.shop

ла его себе (грея воду в микроволновке, потому что чайников почти ни у кого нет), мне всегда говорили: «Ох, опять эти русские фишечки».

2. Испанцы пьют воду из-под крана! Каждый раз удивляюсь.

3. В Испании ходят в обуви по дому.

4. Ужин обычно в 21:30–22:00. Это мне подходит, потому что я сова, но для многих это культурный шок. В остальном испанцы очень похожи на русских.

— Сколько раз были в Испании?

— Шесть раз. В моей копилке 12 испанских городов.

— Есть любимое испанское блюдо?

— Calamares fritos — жареные кальмары с соусом. А еще к ним всегда дают огромную хлебную корзину. Также меня научили готовить традиционный испанский напиток (не такой известный, как сангрия) из красного вина и кока-колы — калимочо. Очень рекомендую!

— Анна, а есть ли у вас мечта, связанная с испанским языком?

— Хочу, чтобы у людей сразу возникала ассоциация со мной, когда они думают об испанском языке. А еще, как ни странно, я хочу посетить все главные города каждой области (края, округа) России.

— А планы на будущее?

— В планах своя онлайн-школа испанского языка по моей методике и с преподавателями, которых я буду выбирать сама.

Мой главный критерий — не превращать обучение иностранному языку в бесконечный и нудный процесс. Все, что вам необходимо для общения и понимания фильмов и сериалов, вы можете выучить за 3–4 месяца. Хочу работать только с теми, кто разделяет мое убеждение.



— Наш журнал называется «Улыбнись, Ярославль», а что вызывает улыбку у вас?

— Мой молодой человек, семейные встречи, лингвистические шутки.

— Вы позитивный человек, излучающий положительную энергетику. Поделитесь секретом!

— Я думаю, никакого секрета нет. Просто при создании в меня добавили сверх нормы позитива и оптимизма.

Но я бы посоветовала всем фокусиро-

ваться на хорошем. Потому что один человек, глядя на руины, увидит старую рухлядь, а другой восхитится многовековой историей.

— Спасибо за такое открытое и позитивное интервью! Несколько слов всем читателям от bella Anna!

— Учите испанский, наслаждайтесь жизнью, знайте, что все желания исполняются!

Ютьюб-канал:
«Испанский с Анной Халезевой».

Наталья Лоскутова

@loskutova_fitness



Это женщина-огонь, женщина-позитив, женщина-двигатель! Стоит только побывать на ее занятиях по зумбе, и все становится ясно! Улыбчивая, энергичная, она находит время на все, начиная с семьи и заканчивая марафонами с несколькими десятками участниц. Да, Наталья — прекрасный пример успеха в фитнес-сфере, и интервью это докажет.

ла первое обучение и начала работать. Далее было огромное количество обучений, конференций, семинаров... Более двадцати в первые три года работы, потом я перестала считать. Так и втянулась!

— Каков основной посыл ваших клубов всем его посетителям?

— NFITNESS — это фитнес-клубы, открытые для всех: взрослых, детей, людей с ограниченными возможностями здоровья. Многие заблуждаются, когда думают, что фитнес-клуб — лишь погоня за стройным и накаченным телом, хотя это приятный бонус от занятий фитнесом. NFITNESS — это прежде всего про здоровье, про полноценную жизнь в любом возрасте, про снятие нервного напряжения и стресса, про заряд энергии и дополнительные силы, про позитивные эмоции и мышление.

— Наталья, вы не только руководительница, но и очень сильный тренер. Что значит тренерство конкретно для вас?

— Для меня это прежде всего отдых и кайф. Знаете такое выражение: «Отдых — это смена вида деятельности»? Так вот, спорт для меня — отдых, обмен энергиями между мной и моими подопечными, перезарядка и возможность всегда быть в тонусе, поддерживать свое здоровье и тело на должном уровне, радоваться успехам моих клиентов, учиться всегда чему-то новому. Я делаю людей здоровыми — круто же! Эту часть своей профессии и работы я люблю больше всего. Порой приходишь с тонной негатива в голове на тренировку, а после нее настроение поднимается, мозг очищается, сил много.

— У вас есть свой марафон, который проводится уже не первый раз. Расскажите о нем подробнее.

— Данный проект появился в период всеобщего карантина, в апреле 2020 года. Фитнес-клубы были закрыты целых три месяца. И сами кли-

— Наталья, мы рады приветствовать вас на страницах нашего журнала! Вы человек из мира фитнеса и спорта. Так было всегда? С чего началась любовь к фитнесу?

— Моя любовь к спорту началась еще в детстве! Я занималась гимнастикой и делала весьма неплохие успехи, но случилась травма: я сломала ногу. О профессиональном спорте пришлось забыть. Около двух лет я занималась в танцевальном коллективе «Счастливое детство». Может, именно поэтому одно из моих любимых направлений в групповых программах — zumba fitness! Поступив в Демидовский университет, я попала к Зайцевой Ирине Петровне — моей преподавательнице физкультуры, по совместительству лучшему тренеру и педагогу. Именно с ней я прош-

Спорт для меня — отдых, обмен энергиями между мной и моими подопечными.



енты предложили мне создать данный проект. Мой опыт инструктора — более 18 лет. Знания по физиологии, анатомии, биомеханике, диетологии, нутрициологии и даже косметологии (да-да, у меня есть диплом косметика-эстетиста) позволили мне в достаточно короткие сроки создать весьма ценный и интересный продукт, который пользуется спросом до сих пор. Марафон включает в себя рекомендации по питанию, уходовые домашние процедуры для тела и лица, тренировки и сопровождение всех участников. Каждого клиента стараюсь довести до результата, и, как мне кажется, результаты крутые.

— А еще вы организуете фитнес-туры. Тоже дело весьма непростое, энергоемкое и трудозатратное. Что же такое фитнес-тур и с чем его едят?

— Фитнес-тур — это отдельная страница жизни. Над ним трудится целая команда, и не один месяц. Команда — это тренеры, ведущий, фотограф. Продумывается каждый день и каждый час отдыхающих. Представляете пионерский лагерь для взрослых? Вот наш фитнес-тур именно такой. Это не только фитнес на берегу моря или на территории отеля! Это совместные развлечения, поездки, походы и экскурсии, вечера и шоу... Мы как большая семья.

— В вашей жизни помимо спорта была победа в конкурсе «Автоледи». Почему решили принять участие? Ожидали, что победите?



— На конкурс попала совершенно случайно и спонтанно, успела, так сказать, запрыгнуть в последний вагон. Я даже и не собиралась участвовать! В последний день приема заявок решила и ни секунды не пожалела. Этот конкурс помог мне раскрыться и убрать многие зажимы и комплексы. Конечно, победа стала для меня полной неожиданностью, так как каждая из участниц проекта была лучшей и достойнейшей.

— Получается, с вами за рулем можно не переживать! А чем еще увлекаетесь?

— Да, водительское удостоверение я получила в 2001 году. Я очень приличный водитель и соблюдаю правила, хотя иногда люблю пошалить... Но не на городских дорогах, конечно! Мое главное увлечение, помимо семьи и сыновей, — это чтение. Могу погрузиться с головой в книгу и не спать ночами! К сожалению, на большее времени пока не остается.

— Любимый способ перезагрузиться?

— Безусловно, путешествия! Обожаю горы. Я не экстремалка, но в последнее время именно такой вид отдыха доставляет наибольшее удовольствие. Это еще один способ выйти из зоны комфорта. Отдых с палатками «дикарями» где-то на берегу Волги. Дача, книга. Иногда просто побыть наедине с собой...

— Спасибо за такое позитивное интервью! Что бы вы пожелали читателям нашего журнала?

— Сегодня в стране и во всем мире на первом месте стоит проблема здоровья. В частности, избыточный вес, заболевания сердца и опорно-двигательного аппарата, психологические проблемы и депрессии — все это приобретает практически повсеместный и массовый характер. Поэтому, конечно, я желаю всем здоровья — телесного и душевного, желаю гармонии души и тела, любви к себе и приглашаю всех к нам в фитнес-клубы NFITNESS!

«ОПОРА РОССИИ»

@oporawomen76

В марте 2021 года в Ярославском региональном отделении «Опора России» возобновил работу Комитет по развитию женского предпринимательства. Светлана Бубнова возглавила его, чтобы объединять вместе сильных предпринимательниц, которые нуждаются в поддержке команды единомышленниц. Давайте познакомимся поближе с этой организацией.

Светлана Бубнова | @svetlana.bubnova_



Исполнительный директор ЯРО «Опора России», Председатель Комитета по развитию женского предпринимательства.

Развитие женского предпринимательства сегодня является одним из самых важных мировых трендов и драйвером для роста доли малого и микробизнеса в ВВП экономики, уделяющих фокусированное внимание женскому бизнес-кластеру.

Наш комитет занимается активной популяризацией бизнес-деятельности среди

женщин, созданием новых и масштабированием успешных проектов предпринимательниц, разработкой и реализацией программ поддержки мам, занимающихся бизнесом, обеспечения их доступа к информации, рынку, образованию и финансам в рамках «Опоры России».

Мы приглашаем присоединиться к нашей сильной команде, чтобы помочь реализовать ваш потенциал!

Тел.: +7 (980) 741-15-48.

Маргарита Ландик | @wool_land



Предпринимательница, основательница собственного бренда вязаной одежды Wool Land, член Комитета по развитию женского предпринимательства ЯРО «Опора России».

Я вступила в Комитет по развитию женского предпринимательства ЯРО «Опора России», чтобы познакомиться с новыми интересными людьми, получать как можно больше полезных инструментов для развития своего дела и обмениваться знаниями и опытом в разных сферах. В кругу единомышленников гораздо приятнее и мощнее развиваться. И что самое главное, всегда узнаешь первым об интересных и важных мероприятиях, происходящих в нашем городе.

Мой самостоятельный путь начался с того, что я не нашла подходящие мне вещи в магазине и решила создать их сама. Первой

была вязаная шапка ручной работы. Сейчас у меня два производства, где используется машинная вязка, и мы вышли на известные маркетплейсы. В ассортименте есть и платья, и кардиганы, и джемперы, а для летней коллекции мы даже сделали невероятный костюм с шортами. В основном все вещи вяжутся из премиальной итальянской пряжи, которая подойдет для самой чувствительной кожи. В планах масштабироваться еще больше и увеличивать объемы производимой продукции, ведь каждая вещь создана с особой любовью и разработана мной лично. Мои опыт и видение позволяют создавать вещи, которые идеально вписываются в любой гардероб и носятся годами. Именно поэтому накопилось столько благодарных отзывов.

Наталья Князева | @knyazeva_nataliya_



Владелица салона красоты и здоровья «Плеяда», автор онлайн-блога по красоте, психосоматике и мотивации, преподавательница авторских курсов по массажу и техникам по работе с внутренним миром, жена и мама двоих детей, член Комитета по развитию женского предпринимательства ЯРО «Опора России».

Я вступила в Женский комитет ЯРО «Опора России», потому что мне интересно развиваться, заводить новые знакомства.

Для себя в Женском комитете я вижу новые возможности и горизонты, которые открываются передо мной. Я занимаюсь развитием собственного бизнеса в индустрии красоты уже более 18 лет, имею большой практический опыт работы с массажными и косметологическими техниками, постоянно сама прохожу обучение в сферах красоты, здоровья и психологии. Ко мне на консультации и процедуры приходят как мужчины, так и жен-

щины, причем часто с одинаковыми запросами. Большую роль играет время, в которое мы сейчас живем: мы всегда куда-то бежим, торопимся, накапливается много дел и проблем. Все это отражается на внешнем виде и здоровье, особенно в психосоматике, что говорит о неумении жить в балансе. В своей работе я делюсь знаниями с людьми: как прийти к гармонии в отношениях, как научиться любить себя, где взять мотивацию и ресурс на развитие в развитии карьеры, как правильно ставить цели и идти к ним, как оставаться долго молодой и красивой, как наполнять себя.

Кроме того, я разработала онлайн-курсы, на которых вы можете научиться самостоятельно ухаживать за лицом и телом, а также за своим внутренним миром. В своем блоге в «Инстаграме» я постоянно делюсь секретами красоты и здоровья.

<http://n-knyazeva.ru>

Виктория Дружинина | @victoriadruzinina090781



Психолог-сексолог, руководитель торговой сети «Гладкий Кактус». Консультирование по вопросам дисгармонии в парах и поддержки сексуального здоровья, работа с родителями по вопросам правильного воспитания детей, лечение пациентов с девиациями, коррекция интимных расстройств. Член Комитета по развитию женского предпринимательства ЯРО «Опора России».

Я пришла в «Опору России» по приглашению Грачева Вячеслава Сергеевича — председателя Комитета по молодежному

предпринимательству ЯРО «Опора России». Я горда, что являюсь частью Женского комитета ЯРО «Опора России», ведь бизнес по-женски — это отдельная структурная иерархия в предпринимательстве. У нас очень доброе сообщество, и мы стараемся друг другу быть полезными, получаем новые знания у коллег и поддерживаем стремление к развитию у начинающих предпринимателей. «Опора России» — как семья из взрослых людей!

Альфия Корпачева | @alfiakorpacheva



Директор агентства недвижимости «Олимп», руководитель Ярославского клуба переговоров, член Комитета по развитию женского предпринимательства ЯРО «Опора России».

Недвижимость — дело моей жизни. Когда мне исполнилось 19 лет, а это было в далеком 2005 году, я пришла в эту сферу. Сегодня я совладелец развивающегося агентства недвижимости «Олимп». С нами клиенты выгодно продают жилую и коммерческую недвижимость, а покупатели получают полную юридическую проверку объектов и ипотеку на самых выгодных условиях.

Мы активно растем за счет грамотно составленной программы обучения. Если вы хоти-

те найти работу мечты — приходите к нам! Я считаю, что есть два ключевых фактора, влияющих на формирование нашей личности. Первый — это обучение и новые знания, которые мы получаем. Второй — это наше окружение. Поэтому мы постоянно учимся и сразу же внедряем полученные знания во имя лучшего сервиса для наших любимых клиентов!

Эти же ценности: постоянное совместное обучение в кругу единомышленников, общение с женщинами, заинтересованными в своем развитии, — я нашла в ЯРО «Опора России». Я сразу же приняла решение стать его частью.

Тел.: +7 (930) 137-50-20

<http://an-olimp.com>

Пространство красоты



Всем современным женщинам интуитивно нужно место, где можно отключиться от повседневных забот, суеты и неотложных дел, а также порадовать себя и свое тело эффективными и необходимыми процедурами. Весь этот набор удовольствий в совокупности с приятной атмосферой есть в студии Beauty Room Александры Якушевич. Да, так бывает! Рассказывает сама хозяйка.

— Александра, рады приветствовать вас! Вы владелица студии красоты Beauty Room. Расскажите, пожалуйста: как вы попали в индустрию красоты?

— Добрый день, рада встрече! Я попала в индустрию красоты еще в 2008 году, когда мне исполнилось 19 лет. Как и большинство девчонок, я обучилась, чтобы делать самой себе шикарные ногти: у нас в Ярославле это было не так распространено. А там уже начало работать сарафанное радио, подтянулись родственники и подружки в качестве моих первых клиентов.

Я отдыхаю на работе, я обожаю сам этот процесс и людей, которые к нам приходят.

— Когда поняли, что уже готовы к своему собственному пространству?

— Наверное, через год после «пиления» на дому: это сильно тормозило мое развитие, и я захотела отделить дом от работы. Тогда я сняла свое первое помещение, а далее уже каждый год шел активный рост как в плане квадратных метров, так и в плане состава работников.

— Сколько времени существует ваша студия?

— На нынешнем месте мы задержались (кто меня долго знает, очень этому удивляется!) и уже находимся пятый год. В целом студии и моему опыту в этой сфере 13 лет.

— Салонов красоты много, а в чем фишка именно вашего?

— Да, сейчас действительно сложно чем-то удивить. Наша фишка — подход и атмосфера. Мы работаем не только на качество услуг — это априори должно быть хорошо. Мы работаем на сервис. Причем не тот сервис, кото-



рый мы привыкли «видеть», а тот, который дает эмоции и подразумевает приятное времяпрепровождение. У нас продумано все до мелочей для отдыха клиента.

— На каких услугах вы бы особенно заострили внимание?

— Я бы сделала акцент на массаже в нашей студии. У нас огромный спектр разных видов массажа для лица и тела. Также у нас просто шикарный косметолог! А в целом я сама лично контролирую процедуры салона, поэтому все они достойны внимания.

— Есть ли какие-то принципы, на которых вы строите свою работу?

— Да, конечно. Мой главный принцип банален: клиент должен получать качественную услугу и сервис, а сотрудник — достойные условия работы.

— А есть ли особые условия для постоянных клиентов или, может быть, программа лояльности для всех? Расскажите подробнее об этом.

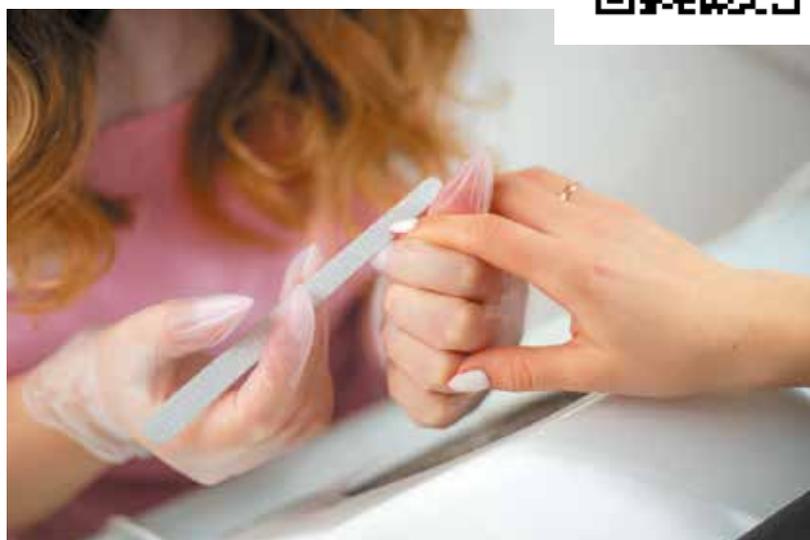
— Да, есть: с каждой процедуры в студии клиенту зачисляется кешбэк на его имя. В дальнейшем накопленные баллы он может использовать как скидку. А так у нас постоянно всякие плюшечки раздаются для подписчиков «Инстаграма».

— Александра, познакомьте всех нас со своей командой.

— В моей команде восемь сотрудниц. Все девочки — настоящие профессионалы. Самое главное, что они, как и я, фанатки своего дела и работают с огромной любовью и кайфом. Это редкость.



Свободы, 346
+7 (920) 107-76-65
Онлайн-запись в DIKIDI
@beauty_room_yar



В штате четыре мастера ногтевого сервиса, два лешмейкера, мастер по шугарингу, бровист, врач-косметолог и дерматовенеролог, специалист по перманентному макияжу.

— Индустрия красоты — одна из самых стремительно развивающихся. Как удается быть в теме? Где черпаете вдохновение?

— Самый сложный для меня вопрос! Нигде. Работаю интуитивно, по любви. Мне всегда нужно движение внутри студии, в услугах, в системе, поэтому у нас все время что-то новое происходит, мы не стоим на месте. Бывает, слежу за топовыми руководителями в больших городах и других странах, и они меня тоже иногда вдохновляют.

— Быть руководительницей многопрофильной студии совсем не просто. Как удается все успевать?

— У меня хорошая команда! Я делегирую обязанности, и девочки по своим профилям все четко контролируют и держат меня в курсе.

— Что для вас залог успеха в работе?

— Банально, но жуть как правдиво: залог успеха — это когда ты смог из своего увлечения сделать что-то большее, приносящее доход и удовольствие одновременно. Я отдыхаю на работе, я обожаю сам этот процесс и людей, которые к нам приходят.

— Спасибо за интересное интервью! Обязательно заглянем в вашу студию, а от вас несколько слов всем читателям журнала.

— Спасибо, и вам! Дорогие читатели, пожелаю каждому в этой жизни найти свою точку роста! А мы, в свою очередь, будем рады видеть вас в нашей студии, чтобы вы прочувствовали атмосферу и заботу о вашей красоте и здоровье изнутри.

ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД

Тридцатого апреля этого года «Стоматологической студии доктора Королева» исполнилось пять лет, и она продолжает набирать все большие обороты. Сердце клиники (а как иначе?) — Андрей Игоревич Королев. Он не упускает ни дня из жизни своего детища, собрал в его стенах отличную команду и так и светится энергией и энтузиазмом. Свои местами каверзные вопросы редакция журнала задала непосредственно шефу, и отвертеться возможности не было.

— Андрей Игоревич, в честь пятилетия вашей клиники не могли не встретиться с вами и не задать свои вопросы. Будьте готовы: мы хотим знать все! Итак, начнем с самого начала: почему стоматология?

— Если честно, здесь нет никаких тайн: мои родители стоматологи, поэтому выбор был предопределен. Самому, конечно, очень хотелось играть в хоккей, но в итоге продолжил семейное дело. Кстати, в хоккей тоже играю — в команде «Орион» ночной хоккейной лиги.

— Когда вы поняли, что пора создавать что-то свое?

— Мой путь начинался в обычной поликлинике интерном, дорос до заведующего отделением. Когда под твоим руководством много людей, априори начинаешь мыслить многогранно и в итоге становишься универсальным специалистом. На седьмом году работы в поликлинике я понял, что пора бы уже делать что-то свое.



Я знаю свои преимущества и двигаюсь в этом направлении.

Королев Андрей Игоревич
@drkorolev

— Наверняка на вашем пути было немало трудностей. Как с ними справлялись?

— Конечно, не без этого. Сомневаюсь, что у кого-то было иначе и все шло по накатанной. Мой вариант такой: я просто думаю о своей конечной цели и стремлюсь всеми силами к ее достижению. Считаю, нужно быть хозяином своей жизни, а не наоборот.

— Ваш корпоративный цвет — фиолетовый. Почему?

— Верно подмечено, и здесь могу сказать, что этот цвет — мой любимый: он радует глаз и вдохновляет меня. Я решил, что если делаю свою клинику, то она должна быть полностью моим отражением.

— Андрей Игоревич, почему именно виниры?

— Да, так повелось, что в Ярославле я ассоциируюсь в большинстве своем с винирами. Однако есть немало клиентов, в том числе из других городов, которые знают, что еще один мой конек — это имплантация, костная пластика и сложные операции. Вот так прочно «Инстаграм» засел в наших жизнях. На красивые зубы с винирами гораздо приятнее смотреть, но и от проблем иного характера не застрахован никто. Так вот, я могу решить и эти вопросы.

Что касается виниров — да, это красиво, да, человек и его улыбка преображаются, и это невозможно игнорировать. У кого-то полностью меняется жизнь, между прочим, в лучшую сторону. Это не может не вдохновлять!

— Сталкивались ли с недобросовестной конкуренцией за эти пять лет? Как к такому относитесь?

— Да, конечно. Мы же в бизнесе. На такие моменты я реагирую... никак. Смысл? Я знаю свои преимущества и двигаюсь в этом направлении, к тому же все-таки стараюсь дружить с коллегами, а не видеть всех остальных в каком-то негативном ключе.

— Давайте поговорим о команде. Вы командный игрок или пришлось чем-то поступиться, чтобы сформировать дрим-тим?



— Один пациент мне как-то сказал: «Каков поп, таков и приход». Мне очень подходит! Мы все единомышленники, и если среди нас кто-то играет только в свои ворота, то это очень быстро становится видно и, вероятнее всего, мы прощаемся. В этом нет ничего страшного, просто у нас так. В нашем коллективе присутствуют и взаимопомощь, и взаимоподдержка, все идет к одной цели. Я — сердце этого коллектива и стараюсь каждый день давать энергию, мотивировать и поддерживать огонь.

— Возьмете в свою клинику специалиста, в чьем профессионализме есть сомнения, но у которого зато много подписчиков?

— Провокационный вопрос, особенно в наше время! Тем не менее отвечу: взял бы! Но, если рабочая сторона хромает, обязательно попытался бы его научить, взял бы под свое крыло, направил. Безусловно, если есть потенциал, закладывать информацию и уделять время стоит. Опытом я готов делиться, да и наша клиника располагает к обучению и прокачке своих знаний.

— К пятилетию вы сделали еще один смелый шаг: после пандемии расширили клинику. Решение было молниеносным или вы вынашивали этот план давно?

— Мы постепенно к этому пришли. Есть запрос на детское отделение, и оно обязательно скоро будет! Пациенты хотят приводить к нам и своих детей тоже. Я как руководитель не могу это не брать в расчет.

— Кстати, хотим поздравить: вы теперь еще и кандидат наук. Серьезная регалия, особенно в наше время. Что чувствовали, когда защитили кандидатскую?

Я — сердце коллектива и стараюсь каждый день давать энергию, мотивировать и поддерживать ОГОНЬ.

— Спасибо большое, очень приятно! Я шел к этому восемь лет, много всего произошло в жизни, но все же довел дело до конца. Когда я получал степень, произнес: «Мама, это для тебя». Понятно, кто был мотиватором в этом направлении, про себя же я знаю, что и без этих регалий я классный специалист.

— Что бы еще хотелось сделать в этой жизни, не обязательно связанное с основной работой? Может быть, вы мечтаете освоить дизайн интерьера?

— Учусь круто играть в хоккей! В начале интервью уже говорил, что это была детская мечта. Теперь я ее совершенствую и культивирую уже с высоты опыта и возраста. Мое неизменное желание — чтобы все родные были здоровы, а еще — много детей!

— Спасибо за искренний и теплый разговор! Несколько слов от вас всем читателям журнала.

— Дорогой читатель, двигайся вперед! Это самое прекрасное, что есть в человеке. Если будешь к чему-то стремиться, в жизни все станет замечательно!



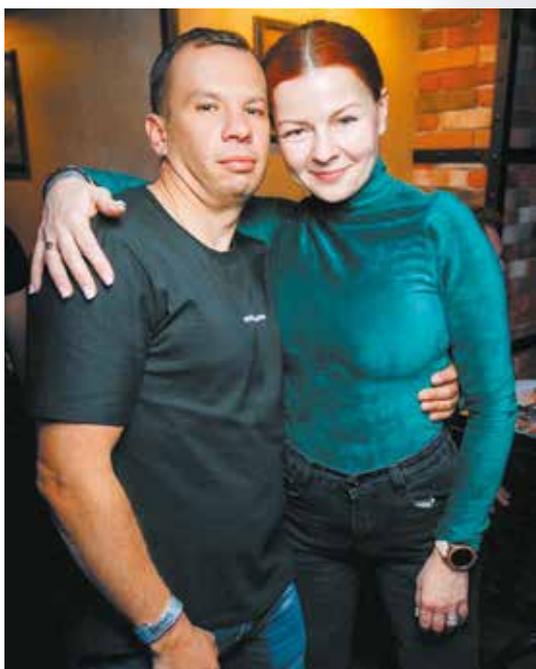
**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ**

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

Свердлова, 87/12
+7 (4852) 33-87-99
www.korolevdentalstudio.ru

ROLLI SHOP. Модно. Стильно. Индивидуально.

Polli Shop — это не просто магазин модной одежды. Это магазин с предысторией и семейными традициями. Как говорят наши руководители: «У нас нет директоров и подчиненных. Мы все — семья».



Многие думают, что Polli в названии намекает на наш богатый ассортимент. Некоторые уверены, что директора зовут Полина, но и то и другое в корне неверно.

Нашего замечательного руководителя зовут Татьяна, а фамилия у нее Поликарпова — отсюда и появилось Polli.

Открылись мы в мае 2019 года. С тех пор было много изменений, мы продолжаем совершенствоваться



и сейчас. Но что осталось незбылемым, так это наше стремление собрать воедино разнообразие, стиль, качество и моду. В основном в нашем магазине представлены модели от производителей фабричного Китая, а также Турции. Мы всегда готовы предложить богатый выбор одежды, обуви и аксессуаров для любой модницы.

А самым главным нашим открытием стало собственное производство спортивной одежды в 2020 году. Мы делаем акцент на индивидуальном пошиве: при выборе изделия каждый может для себя подобрать ткань, из которой оно будет сшито, ее цвет, детализировать фасон вплоть до мелочей и быть абсолютно уверенным, что все сядет идеально.

Мы отшиваем кроп-топы, футболки, водолазки, лонгсливы, боди и даже полноценные костюмы как для любителей спортивного стиля — из футера, так и для поклонников городского повседневного casual — из кашкорсе.

Обращаясь к нам, вы всегда можете быть уверенными, что вас услышат правильно и воплотят все желания в реальность!



Работаем с индивидуальными и коллективными заказами. Имеем положительный опыт сотрудничества с танцевальными коллективами в других городах России, а также с фитнес-клубами и цветочными мастерскими нашего родного Ярославля.

Polli Shop

**Адрес нашего магазина:
пр-т Фрунзе, 526, ТЦ «Макси».**

**Телефон для связи:
+7 (906) 632-02-18.**

@Shop_Polli

ЛЮДИ СЧАСТЛИВЫ НЕОДИНАКОВО

Эта статья давно и долго обдумывалась, менялось мое отношение к теме.

Как педант, я старалась посмотреть на нее с максимального количества сторон. Но недавний выпуск небезызвестного стендапера Ивана Абрамова невольно стал сигналом к действию. Итак, разговариваем мы сегодня на тему «долга» женщины перед обществом.

Текст: Екатерина Махова, редактор журнала «Улыбнись, Ярославль» | @kat_ti

Тем, кто не знает, расскажу: Ваня тут недавно поведал всей стране о том, какие правила в его семье. А точнее, хладнокровно обозначил требования к жене: ты не должна набирать вес, иначе не обесудь, дорогая, вокруг вон сколько худышек! Ну и что, что ты родила мне двух прекрасных детей? Давай-давай, становись на дорожку и про диету не забудь. Целлюлита в нашей семье быть не должно. Также под запретом какое-либо слово против, только кротость и смирение. Иначе не видать ей своего Иванушку: только повод дай, и он свинтит к королеве красоты — домохозяйке, рожаящей хоть каждый год, но ни на грамм не толстеющей. Вот такие вот дела, девочки.

А как насчет извечной фразы «Когда замуж?» и еще более прекрасных «Когда дети?», «Когда за вторым?» и т. д. и т. п.? Все сваливается на головы девушек вместе с вечным «должна». Это словечко — как плющ: незаметно, но быстро обвивает все аспекты, вплетается в жизнь, опутывает самооценку и буйно возрастает комплексами внутри.

Идея пообщаться на эту тему пришла интуитивно, и я ни капли не сомневалась, ведь сама сталкивалась с подобного рода прессингом. Понравилось и вдохновило, что все мои собеседницы разные. У каждой свой статус, свое положение, свой характер и жизнь, но все они сходятся в одном: эти темы — сугубо личное дело. И пускай ситуации бывают всякие, но почему в нашей стране под прицелом исключительно женский род? Бедные девчонки с совершеннолетия становятся «должными» этому всезнающему обществу, которое обращает внимание только на одиноких и бездетных. И здесь

я согласна с Александром Ципкиным и его недавней статьей для Cosmopolitan. Он умело переключает внимание на тех (назовем этот собирательный образ Марией Павловной), кто выскочил замуж в двадцать, а то и раньше, за мужа-абыюзера, который, к слову, может периодически и руки распускать. Они родили детей, а дальше... Дальше что-то наподобие жизни. Другой Марии Павловне муж постоянно изменяет, а она сидит на диете и пытается привлечь к себе его внимание периодическими истериками. Следующая срывается на детях из-за отсутствия романтики и любви в семейной жизни, а мужу она абсолютно не интересна как личность, поэтому и не привлекает физически. Одна из них в разводе, злоупотребляет спиртными напитками и напрочь забыла на детей. Есть совсем уж зубодробительные истории с Марией Павловной, о них здесь упоминать не буду: они не очень приятные и больше сгодятся для криминальных хроник. Тем не менее и они осуждают тех, кто не соответствует ожиданиям общества. Данный парадокс лучше всего прокомментирует психолог.

ТАТЬЯНА БОГАТИКОВА:

@psiholog_bogatikova

Это частый запрос у моих клиентов 30+. В кабинете они жалуются на некорректные вопросы со стороны родственников, знакомых, коллег: «Когда уже за детишками?», «Почему тянешь и не рожашь?», «Хватит выбирать! Принца ждешь?»

Чаще всего страдают женщины. Считается, что в первую очередь это их по-

требность и задача. Мужчины реже между собой обсуждают такую тему.

Клиентки, которых регулярно бомбардируют подобными замечаниями, страдают от стыда (со мной что-то не так, я хуже других), испытывают чувство вины (не оправдываю чужих ожиданий), тревогу в предчувствии очередного вопроса или совета, агрессию на других, если не удалось отстоять себя.

Почему люди об этом спрашивают?

1. Сложности с личными границами. Человек не ощущает своих границ, поэтому с легкостью нарушает и чужую территорию.

2. Праздное любопытство. Когда не о чем говорить и хочется занять «эфирное время».

3. Манипуляция. Если собеседник сам несчастлив в отношениях, в своем родителе, то может возникнуть потребность самоутвердиться за счет другого. Когда женщина начнет оправдываться на тему того, почему у нее до сих пор нет детей, автор вопроса почувствует себя гораздо лучше. Самооценка поползет вверх.

4. Стереотипы. Наши мамы и бабушки выходили замуж и рожали раньше. И конечно, если дочь тянет с этим, у родственников появляется тревога за будущее семьи и рода.

5. Отсутствие интересной и насыщенной собственной жизни.

Если подгоняют бабушки и мамы, то нередко выясняется, что у них нет своей собственной жизни. Им хочется занять пустоту и отсутствие смысла внуками.

И похвастаться ими перед соседкой тоже можно!

Вы не обязаны создавать досуг своим родственникам! Задача ребенка — просто быть. А не придавать смысл чьей-то жизни.

Рожать или не рожать, создавать семью или нет — выбор и право человека. Вы не обязаны оправдываться. Как только вы начали это делать, вы попались на манипуляцию.

К сожалению, очень часто такие вопросы получают женщины, которые испытывают трудности с зачатием, проходят протокол ЭКО, нередко не по одному разу. Это длительная, дорогая и болезненная история. Женщина и так находится в тревоге, часто истощена. Нетактичный вопрос, упавший на такую почву, травмирует.

Иногда люди решают дать себе время и пойти в родительство осознанно. Они обследуются, ходят на психотерапию или к психологу. Или же просто живут какое-то время для себя. И это нормально!

Есть категория людей, которые не могут оправиться от утраты партнера, тяжелого развода, расставания или перинатальной потери.

Какой же выход? Выстраивать границы, не оправдываться, задавать встречные вопросы, чтобы заставить человека задуматься о цели его действия. Например: «Почему вас это беспокоит больше, чем меня? Почему вы решили сейчас мне это сказать?» Как правило, уже на этом этапе любопытствующие исчезают с горизонта. Но есть те, кто настаивает и ссылается на свою заботу. В таком случае можно любезно ответить: «Когда мне потребуется совет, я обязательно вас спрошу!»

Я рада, что подавляющее большинство тех, с кем я имела возможность поговорить на эту тему, не парятся. Их не выбивает из колеи общественная глупость, ведь только глупый человек будет лезть в чужую жизнь. Одни девушки счастливы в отношениях/браке и хотят наслаждаться с партнером друг другом еще какое-то время. Другие сосредоточены на карьере и получают от жизни все, третьи планируют, но пока не получается, еще одни верят, что обязательно встретят самого лучшего человека на земле.



Самое главное здесь — ловить счастье, желательно ежедневно. Сосредоточиваться на моменте, кайфовать в нем, а не тревожиться из-за очередного деда лайна, не заикливаться на неудачном свидании. Наверняка вы не раз ловили себя на мысли, вспоминая тот или иной момент из прошлого: «Как же было круто!» А в тот самый момент вы думали так же?

Конечно, общество отбеливается сложно и долго, корка анахронизмов слезает медленно, я бы даже сказала, временами с мясом, но прогресс, безусловно, есть. И разнообразные движения (напри-

мер, #metoo или кампания против Вайнштейна) тут совсем ни при чем. Просто женщины меняются сами по себе, и это круто!

Поэтому я, конечно, желаю счастья жене Ивана Абрамова, но, если честно, все-таки ей сочувствую. Говоря откровенно, меня бы такая ситуация надломил. Более того, думаю, в данном случае одиночки и бездетные соперничают и поддерживают ее больше, чем себя. Ведь стояли же у алтаря когда-то и проносили клятвы, а они ни с чем мирским не связаны, особенно с лишними килограммами.

PARTY

С ВОСЬМИЛЕТИЕМ, «ГАРАЖ»!

Этот жаркий июнь запомнится всем нам надолго не только знойным солнцем, но и датой, когда «Гараж» отмечал свой 8-й день рождения, — 18 июня! Наша крыша превратилась в настоящий клубный пляж под открытым небом!

Зажигательная музыка, красивые до безумия

гости, наши тренеры, наши «бывшие», космический ведущий, незабываемое шоу, современные технологии и гость вечера — официальный диджей Филиппа Киркорова, фестиваля «Песня года», международного конкурса «Новая волна» и ведущая телеканала RU.TV Катя Гусева | @djkatyaguseva.

На мероприятии в этот раз феерично стартовала премия «Звезды „Гаража“», на которой были отмечены наши спортсмены, тренеры и гости.

Также все звезды оставили свой памятный след в виде ладони на стене фитнес-клуба.

Owner and idea: @marinaaglova

Event and decor: @ersholya

Marketing: @maria_zimina_



*в бокалах безалкогольные напитки

Спортивная команда фитнес-клуба Гараж приглашает Вас:

В современный тренажерный зал

На разнообразные групповые
программы (силовые, танцевальные
и body & mind)

В сайкл-студию



А так же...

- 🏖️ На собственный пляж на крыше в самом сердце исторического Ярославля

☎ **8(4852) 94 40 00**

**СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ до конца
августа: абонемент на 1 месяц
с тренером 4 500 рублей**

- 🏋️ безлимитное посещение тренажерного зала
- 🕒 80 минут солярия
- 👤 персональные тренировки с тренером
- 🏖️ пляж на крыше



ИЮЛЬ

На первую половину июля 2021 года лучше не планировать важных дел, открытия новых проектов или путешествий. Во второй половине месяца ситуация изменится на противоположную. Можно начинать важные дела, отправляться в отпуск, налаживать связи, причем как личные, так и дружеские. А также в это время стоит заняться укреплением и восстановлением здоровья.



ОВЕН В первой половине месяца Овны могут резко реагировать на критику, отсюда вероятны проблемы на работе и дома. Нужно набраться терпения. Особую внимательность проявите к детям и родителям. Крупные приобретения делайте после 15-го числа.



ЛЕВ В июле конкуренты могут наступать на пятки. Нужно попробовать подружиться или сделать их вашими партнерами, тогда и проблем будет меньше. В начале месяца поставьте все важные дела на паузу, а с 15 июля действуйте.



СТРЕЛЕЦ Ваше внимание потребуются родственникам, на работе без вас все тормозится, еще есть давние обещания, которые надо выполнять. Все это может привести к стрессу. Вы справитесь, если выберете приоритетную задачу и сконцентрируетесь на ней.



ТЕЛЕЦ Начало месяца может быть сложным в финансовых вопросах. Перенесите крупные покупки и вложения на вторую половину июля. Так как договариваться будет легче в конце месяца, важные встречи и переговоры назначьте тоже на это время.



ДЕВА В первой половине месяца может быть много работы и проделанных усилий, а результатов мало. Не отчаивайтесь: в конце месяца вы добьетесь желаемого. В июле стоит выбрать тихие семейные вечера, а не шумные посиделки с друзьями.



КОЗЕРОГ В первой половине месяца возможны разногласия с близкими людьми, что послужит причиной душевных терзаний. Поставьте отношения на паузу до конца июля, и тогда вы сможете легче урегулировать проблемы и найти компромисс.



БЛИЗНЕЦЫ Близнецам стоит проявлять гибкость в решении важных дел, чтобы добиться успеха. В начале месяца позаботьтесь о своем здоровье. Во второй половине июля самочувствие улучшится, вы сможете заняться несколькими делами сразу.



ВЕСЫ В этом месяце многим Весам предстоит сделать какой-то выбор или принять важное решение, которое может изменить дальнейший ход событий. Не торопитесь. Вы умеете все взвешивать, а определиться будет легче в 20-х числах.



ВОДОЛЕЙ Водолеям в июле придется часто отстаивать свою позицию и правоту. Если вы чувствуете, что истина на вашей стороне, то идите до конца. Если же есть сомнения, то тогда стоит оценить ситуацию с разных сторон. Возможно, вы тоже в чем-то неправы.



РАК В начале месяца финансовые дела заставят понервничать. Это ненадолго: в 20-х числах ситуация улучшится. Во второй половине июля вам захочется перемен, например сменить работу или найти новое хобби.



СКОРПИОН У Скорпионов появится много энергии, захочется горы свернуть. Но если в начале июля есть риск все растратить впустую, то ближе к концу месяца все ваши усилия станут продуктивными, поэтому можно рассчитывать на хорошие результаты.



РЫБЫ Рыбы в этом месяце могут столкнуться с трудностями. В первой половине июля не стоит рисковать, чтобы избежать негативного развития событий. Ответственность и большая серьезность помогут вам справиться с проблемами. Проявите осторожность на дорогах.

АВГУСТ

В августе от нас с вами потребуется решимость. Если уж что-то начинать, то нужно идти до конца. Начало месяца для многих окажется удачным в плане финансов. А в середине августа могут состояться важные встречи или знакомства, которые повлияют на сферу личных отношений или денежных вопросов. Здесь уже все будет индивидуально.



ОВЕН Начало августа подарит новые возможности и знакомства, но не стоит рвать старые отношения. Постарайтесь сохранять оптимизм в течение всего месяца и будьте внимательны к близким.



ЛЕВ В первой половине месяца у Львов возникнет шанс проявить себя на работе. Ближе к концу августа можно будет расслабиться и посвятить больше времени любимому человеку.



СТРЕЛЕЦ Стрельцам рекомендуется обратить внимание на новые проекты. Наступает идеальное время для начинаний, саморазвития и обучения. Прошрое нужно оставить позади и действовать быстро и решительно.



ТЕЛЕЦ У Тельцов в августе больших событий или перемен не предвидится. Это небольшое затишье перед началом осени. Нужно быть открытыми к новым впечатлениям и возможностям, поэтому избавляйтесь от излишнего консерватизма.



ДЕВА Первая половина месяца обещает быть вполне удачной. Возможен звонок из прошлого или встреча со старым другом. А после 15-го числа стоит задуматься о дальнейших перспективах и составить план действий на будущее.



КОЗЕРОГ Козероги почувствуют прилив сил, так как и в личной жизни, и в работе все идет в лучшую сторону. Вероятно, многим от этого станет скучно и захочется приключений, но вы рискуете потратить ресурсы впустую.



БЛИЗНЕЦЫ В начале месяца Близнецы будут больше нацелены на спокойное течение жизни, нежели на активные действия. Поэтому серьезных изменений не предвидится. В конце августа любимому человеку стоит уделить больше внимания и проявить заботу.



ВЕСЫ В августе вы сможете проявить себя на работе и окажетесь на хорошем счету у начальства. Ближе к концу месяца вам захочется больше времени уделить семье и близким людям.



ВОДОЛЕЙ Конец лета обещает быть спокойным, и вы сможете немного отдохнуть. Это не лучшее время для крупных проектов и новых занятий, сосредоточьтесь лучше на завершении ранее начатых дел.



РАК Раки в августе будут особенно притягательны, поэтому внимание противоположного пола усилится. Если вы одиноки, то это отличное время, чтобы изменить ситуацию. Также в этот период можно обзавестись интересными знакомствами и расширить круг общения.



СКОРПИОН У Скорпионов будут кипеть страсти в личной жизни. Но стоит сосредоточиться на делах, тогда и на любовном фронте все успокоится. Постарайтесь избегать конфликтов, так как зачинщиком можете стать именно вы.



РЫБЫ У Рыб в августе вероятны перемены, но не стоит их пугаться. Вы можете сделать то, чего раньше не делали или боялись. Рискуйте, ваши начинания с высокой вероятностью закончатся успехом.

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

АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

АВТОСАЛОНЫ



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, 9

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

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

ФИТНЕС-КЛУБ GENESIS,
Свободы, 46

GRIZZLY FIGHT CLUB,
Рыбинская, 46

ФИТНЕС-КЛУБ «ГАРАЖ»,
Б. Октябрьская, 45

САЛОНЫ КРАСОТЫ И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

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

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ «ТАИС»,
Чкалова, 32а

КЛУБ КРАСОТЫ EISMONT,
пр-т Октября, 11

СТУДИЯ GUZHVA,
Володарского, 52/55

САЛОН КРАСОТЫ «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»
Свердлова, 3/2



**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ**

♦ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ♦

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ СТУДИЯ
ДОКТОРА КОРОЛЁВА**,
Свердлова, 87/12

ELENA KOCHNEVA STUDIO,
Свободы, 60, ЖК «Династия»

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



ЦЕНТР ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ,
Салтыкова-Щедрина, 11

САЛОН & БУТИК DEMI,
Андропова, 14

БАРБЕРШОП TORGUN,
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

СТУДИЯ КРАСОТЫ «КИСТЬ»,
Слепнева, 13, корп. 1

**СТУДИЯ ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ
ESTHETICA**,
Свободы, 46

БАРБЕРШОП INSIDE,
пр-т Октября, 11

БАРБЕРШОП ROACH,
пр-т Ленина, 32/75

**МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА
«ДИНАСТИЯ»**,
Ушинского, 4в

КАФЕ И РЕСТОРАНЫ

ГАСТРОБАР DUDKI,
Собинова, 33
БАР JOHN GOTTI,
Нахимсона, 16, 2-й этаж

РЕСТОРАН «БУЛЬВАР»,
Челюскинцев, 14

РЕСТОРАН «БУРАТИНО»,
Первомайская, 7

БУРГЕРНАЯ & СТЕЙК-ХАУС «ЗАМЯСО»,
Кирова, 10

ПИЦЦЕРИЯ «ЛАПША НА УШАХ»,
пр-т Ленина, 26



**FRIENDS
CRAFT & WINE**
**ГАСТРОБАР FRIENDS
CRAFT & WINE**,
Богдановича, 16а



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

РЕСТОРАН WELLINGTON,
Свободы, 46а

РЕСТОРАН ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ VERIKO,
Б. Октябрьская, 49

**РЕСТОРАН ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ
«КУВШИН»**,
Первомайская, 53/18



ООО «ЗАВОД ПСМ»,
Республиканская, 73

БУТИК-ОТЕЛЬ MODERN,
Пушкина, 5

ОТЕЛЬ «РИНГ ПРЕМЬЕР ОТЕЛЬ»,
Свободы, 55

КЛИНИКА «ПРИМАМЕД»,
Пушкина, 18

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

МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ SI,
Республиканская, 61

**САЛОН ЧАСОВ И СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР
«СТРЕЛКА»**,
Депутатская, 6/1

♦ PHOTO STUDIO ♦



ФОТОСТУДИЯ «ТРЕТИЙ ЭТАЖ»,
Первомайская, 17а

WSSECRET
Бижутерия, аксессуары,
одежда, консультация стилиста
Республиканская, 7

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

ЦЕНТР ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

ПОД НАУЧНЫМ РУКОВОДСТВОМ ПРОФ. К. П. ПШЕНИСНОВА,
основан в 1997 году

Шорманова Ирина,
врач-косметолог



**ВСЕ ВИДЫ
ЭСТЕТИЧЕСКИХ
ОПЕРАЦИЙ
ВРАЧЕБНАЯ
КОСМЕТОЛОГИЯ**

Салтыкова- Щедрина, 11
тел. (4852) 32-00-11
73-02-55

e-mail: psc007@mail.ru
@plastic_surgery_centр

www.plasticsurgeon.ru

Лицензия ЛО 76-01-002003 от 03 октября 2016 г.

**ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ
УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ**