

# ЯРОСЛАВЛЬ Улыбнища

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ОБЩЕСТВЕННЫХ СЛУЖБКАХ № 1 (23) 2022





Компания Termish уже 7 лет на рынке nail-индустрии. Мы всегда двигаемся вперед и не останавливаемся на достигнутом, постоянно улучшая и прокачивая нашу продукцию.

К сожалению, как показала практика, большинство клиентов не в курсе на каких марках работает их nail-мастер, характеристики того или иного покрытия, степень его экологичности и безопасности для ногтевой пластины.

Мы предлагаем расширить горизонты возможностей вместе с Termish

- Профессиональные материалы для маникюра, моделирования и дизайна ногтей
- Средства для ухода за руками
- Лицензированный международный центр по направлениям:
  - Моделирование ногтей
  - Аппаратный маникюр
  - Аппаратный педикюр
  - Базовое профессиональное образование по маникюру и педикюру.

**ПРОДУКЦИЯ КОМПАНИИ TERMISH  
zarekomendovala seba s najboljših stranih, ee  
kakovost ocenili masteri po vsej svetu.  
Sprejmite Termish pri svojem masteru**

## Italia

IVANNA VOLOSHYNA

[www.Termish.it](http://www.Termish.it)

Termish Italia ne ha fatta di strada e posso dire di esserne orgogliosa.

Tutta l'Italia si è innamorata della qualità dei prodotti che abbiamo creato. Non è così facile essere un passo più avanti delle tante aziende presenti sul mercato. Con grande successo abbiamo ora assegnato 8 nuove accademie in altrettante regioni.

## Италия

ИВАННА ВОЛОШИНА

[www.Termish.it](http://www.Termish.it)

Termish Italia прошла очень долгий путь, и я могу сказать, что горжусь. Качество продуктов, которые мы создали с Termish, полюбила вся Италия, не так просто быть на шаг впереди множества компаний на рынке. С большим успехом сейчас мы разместили академии в 8 регионах.

## Ελλάδα

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΟΤΣΙΑ

[www.Termish.gr](http://www.Termish.gr)

Είμαι ιδιοκτήτρια αλυσίδας Sirene nail Bar. Από τότε που έγινε γνωριμία μας με την εταιρία Termish επικρατεί ένας πανικός. Οι Πελάτισσες μας χρησιμοποιούν μόνο τα προϊόντα Termish και έχουν άρνηση σε οτιδήποτε άλλο!!!

Termish σας αγαπάμε

## Греция

КРИСТИНА КОТСЯ

[www.Termish.gr](http://www.Termish.gr)

У меня сеть 2 нейл-баров в Греции. С тех пор как мы познакомились с компанией Termish, у нас буквально ажиотаж. Клиентки перешли на продукцию Termish, и ни в какую не хотят пользоваться чем-либо другим!!! Termish, любим вас.

## Sweden

YULIA ILBERG

[www.Termish.se](http://www.Termish.se)

Jag träffade Ekaterina Thermish på en Mässa i Moskva. Vi hittade en bra relation från första ögonblicket och bara några veckor senare bildade vi ett partnerskap. Jag gillar att det händer mycket i företaget och kommer nya produkter. Vi har allt som kunderna efterfrågar i år 2022!!!

## Швеция

ЮЛИЯ ИЛЬБЕРГ

[www.Termish.se](http://www.Termish.se)

Я встретила генерального директора Екатерину Термиш на очередной выставке в Москве. Мы сразу нашли общий язык, и буквально через несколько недель оформили партнерство. Я каждый раз восхищаюсь новинками. У нас есть все, что нужно клиенту в 2022 году!!!



## ДЛЯ МАСТЕРОВ МАНИКЮРА, КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ В МЕЖДУНАРОДНОМ УЧЕБНОМ ЦЕНТРЕ TERMISH:

- Аппаратный маникюр «Европейский Экспресс»
- Моделирование ногтей
- Колористика для nail стилиста
- Аэрография в маникюре
- Подготовка к nail-чемпионатам
- Обучение на преподавателя, «наставничество до судьи» в блоке маникюра

## ДЛЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ:

- Гибкие условия сотрудничества, оптовые цены
- Материалы премиум класса согласно Европейским стандартам
- Переподготовка кадров в международном учебном центре
- Персональный менеджер
- Бесплатная доставка

## ДЛЯ МАГАЗИНОВ:

- Консультация технолога по продукции
- Выездные мастер-классы
- Персональный менеджер
- Рекламная поддержка
- Бесплатная доставка

### Spain

#### EMMA OCHIROVA LANTSINOVA

[www.Termish-spain.es](http://www.Termish-spain.es)

Somos distribuidores en España desde 2020. Durante este tiempo, hemos abierto 20 escuelas en toda España (y esto durante la pandemia). Los productos son de la más alta calidad y cumplen con todos los estándares europeos. Embalaje de primera Entrega y solución de problemas de manera muy rápida y eficiente. Todos los clientes están encantados con los productos. Le deseamos un mayor desarrollo y prosperidad. Saludos cordiales, equipo de Termish España.

### Испания

#### ЭММА ОЧИРОВА ЛАНТСИНОВА

[www.Termish-spain.es](http://www.Termish-spain.es)

Мы являемся дистрибьюторами в Испании с 2020 года. За это время мы открыли 20 школ по всей Испании (и это во время пандемии). Продукция превосходного качества, проходит по всем европейским стандартам.

Упаковка на высшем уровне. Доставка и решение вопросов происходит очень быстро. Все клиенты в восторге от продукции.

Желаем дальнейшего развития и процветания. С уважением, команда Termish Spain.



### Lietuvos

#### VIKTORIJA DUBINKIENĖ

@Termish.lietuva

„Termish“ prekės ženklas daug pasako apie save. Visų pirma, iki smulkmenų apgalvota kokybė, spalvų ryškumas, įvairovė, dažų pigmentacija ir išskirtinis kiekvieno buteliuko dizainas. Aš tikrai įsimylėjau šį prekės ženklą.

### Литва

#### ВИКТОРИЯ ДУБИНКИНА

@Termish.lietuva

Бренд Termish многое говорит о себе. Прежде всего, до мельчайших деталей продуманы качество, яркость красок, разнообразие, пигментация краски и эксклюзивный дизайн каждого флакона. Я, действительно, влюбилась в этот бренд.



### Bulgaria

#### МИРОСЛАВА ВЕЛЕВА-РАДКОВА

[www.Termish-bg.com](http://www.Termish-bg.com)

С компания Термиш ние сме партньори от 4 години. Работим много успешно съвместно, и развиваме любовта към аэрографията в нашата страна България. Когато материалите са качествени и техниката иновативна, партньорството и работата са удоволствие. Пожелаваме си дълги години още по-успешно сътрудничество.

### Болгария

#### МИРОСЛАВА ВЕЛЕВА-РАДКОВА

[www.Termish-bg.com](http://www.Termish-bg.com)

Мы сотрудничаем с компанией Termish уже 4 года. Мы очень плодотворно работаем вместе и развиваем любовь к аэрографии в нашей стране — Болгарии. Когда материалы высокого качества и техника новаторская, сотрудничество и работа доставляют удовольствие. Желаем долгих лет, и еще более успешного совместного сотрудничества!



# Выбираешь лучшее? – ВЫБИРАЙ TERMISH



- Забери 5000 за регистрацию\*
- Получай Кешбек\*\* (до 25%) за покупки на сайте Termish.ru
- Получай Кешбек\*\*\* за покупки своих друзей
- Получи\*\*\*\* 5000 за каждого друга

[termish.eu](http://termish.eu) | [termish.ru](http://termish.ru) | @termish | @termish.official

8 (901) 048-42-94 | [nail@termish.ru](mailto:nail@termish.ru)



## СОДЕРЖАНИЕ



### Слово главного редактора Стр. 4

Новый год — новый выпуск, свеженький, хрустящий, наполненный новыми надеждами и планами. Скорее читаем!

### Ликбез Стр. 6

Рубрика «Ликбез» всегда полна новинками, свежими идеями и актуальными новостями. Мы собрали все самое интересное. Впрочем, как всегда.

### Стилиссимо Стр. 7

К нам приближается весна, а значит впереди новый шопинг-сезон. Что будет актуально этой весной, нам расскажет стилист Анастасия Сочнева.

### Девушка с обложки Стр. 8

Это просто вау, что выходит из-под руки этой девушки! Анастасия Сундукова в свои 24 года создала компанию с почти полумиллионной аудиторией. Все самое интересное в нашем интервью.

### Персона Стр. 10

Елена Борунова делится вдохновением с каждым желающим, а еще предлагает окунуться в волшебный мир украшений ручной работы.

### В гости к мастеру Стр. 12

Екатерина Гужва — талантливый мастер по макияжу и архитектуре бровей выпустила свой первый онлайн-урок. Почему он будет полезен как визажистам, так и тем, кто просто обожает макияж — читаем в нашем материале.

### Интересный

### разговор Стр. 14

Алина Белкина успевает все: быть самой лучшей мамой для троих детишек, создавать авторские украшения, а также управлять детским салоном красоты Smile&K. Как быть успешной во всех областях, Алина делится в интервью.

### #выборулыбнись

### Стр. 16

Мария Фроловская, врач «Стоматологической клиники доктора Королева» рассказала все о брекетах: почему не стоит их бояться, и как они в итоге меняют жизнь в лучшую сторону.

### Экспертное

### мнение Стр. 18

В нашем материале ведем разговор с кавистом Полиной Алешиной о новом подъеме российского виноделия и составляем топ наших вин для каждого времени года.

### Party Стр. 20

Фотоотчеты с самых значимых мероприятий нашего города.

### Гороскоп Стр. 22

Анастасия Шорохова посоветовалась со звездами и вот он — гороскоп на февраль и март 2022 года.

### Адреса

### распространения

### журнала Стр. 24

Даем явки-пароли, где нас можно найти.



**Улыбнись**  
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

16+

**Улыбнись, Ярославль,  
февраль/март 2022 1(23)**

Главный редактор:

Королёв Андрей Игоревич

Выпускающий редактор:

Махова Екатерина

Дизайн и верстка: Сосновская Валентина

Корректор: Ледовская Олеся

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](mailto:mag@drkorolev.ru)

[www.korolevdentalstudio.ru](http://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: 10 февраля 2022 года



На обложке:

**Анастасия Сундукова**

@nastasiya\_wow

@osnova.garderob

# OSNOVA

Главная ценность нашего бренда не отшить сотни единиц на модель, а подарить заботу о каждой.

Прикоснувшись к нашим изделиям она поймёт, что над этими брюками или платьем трудились руки не для масштабов, а для качества посадки и её комфорта в любых обстоятельствах.

**Блузки, платья, топы, брюки и жакеты – все это создаст самую прочную OSNOV'у ваших образов!**

ПОЛУЧИ СКИДКУ -25%\*  
НА ИЗДЕЛИЯ ИЗ НАЛИЧИЯ  
ПО КODOVOMY СЛОВУ  
«УЛЫБНИСЬ»



## СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Съемка — собственное производство  
журнала «Улыбнись, Ярославль»  
Фотограф Анастасия Филинская  
@filinskaya.anastasiya  
Стилист Анастасия Сочнева  
@sochnevaaa

### VOZDUH STUDIO

Фотостудия Vozduh @vozduhphotostudio  
Полушкина Роща, 16с34, 3 этаж

### HIS STORY

МУЖСКОЙ МАГАЗИН

Благодарим за предоставленную одежду  
магазин Hisstory @hisstoryyar  
Свободы, 54



**П**рошли праздники, мы отдохнули на все 200, и вот уже новый выпуск у вас в руках. Снова магия печатного глянца захватила всю редакцию и наполнила новыми идеями. Снова каждый материал отточен по максимуму, вновь улыбки заискрились со страниц.

Впереди новая череда праздников, уже с гендерным подтекстом, начнется с Дня святого Валентина и закружит вплоть до предвестника весны — 8 марта! В связи с этим, страницы пестрят вариантами подарков: чего стоят крутые съедобные букеты от студи

дии Wow Bouquet, хозяйка которой улыбается с главной страницы выпуска. Анастасия и ее мастера способны на многое: это доказывает успешно работающая студия и академия, ну и заказы для крупных компаний города. Ну и как обычно, мы спросили у звезд их прогнозы и составили гид по стилю на весну-2022. А если вы до сих пор по каким-либо причинам прячете свою улыбку, приходите к Марии Фроловской, она может и с брекетами подружить, а главное найдет самый лучший способ для достижения улыбки мечты.

Улыбайтесь чаще, весна уже рядом!

**К. М. Н., АНДРЕЙ КОРОЛЁВ**

@drkorolev



НАС ЦЕНЯТ ЗА УМЕНИЕ  
СПРАВЛЯТЬСЯ  
СО СЛОЖНЫМИ ЗАДАЧАМИ



Проектирование зданий  
и комплексов:

ЖИЛЫХ

ОБЩЕСТВЕННЫХ

ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ



[INTPROEKT76@MAIL.RU](mailto:INTPROEKT76@MAIL.RU)

 [INTPROEKT76](https://www.instagram.com/intprojekt76)

## ЛИКБЕЗ

Новый год — новая подборка крутых и полезных вещей и новинок. Отбирали бережно и внимательно, с оглядкой на приближающиеся праздники тоже.



1

Еще один интересный экземпляр с лиловым оттенком (в прямом смысле, кстати) — это уход за волосами **Biolage ColorBalm Lavender**. Кстати, на этом цвете выбор не ограничивается. Каждая выдумщица и фантазерка найдет вариант по душе. И вот, уже дождь и лужи не так давят и наводят грусть, ведь в них отражается ваши цветные пряди!

2

Впереди 23 февраля, поэтому если вы еще в поисках подарка своему ненаглядному, подарите ему бутылочку... шампуня и геля для душа от **Redken**. Он сочетает в себе такой знакомый любому мужчине форм-фактор, да и содержимое порадует: не надо ломать голову чем намылить голову и тело — все в одной бутылочке. Ну и что совсем немаловажно, ваши средства останутся в целости и сохранности.



3

Февраль — последний зимний месяц, и ему нас не остановить от мыслей о приближающейся весне! Мы все соберемся, и как начнем думать и мечтать, тем самым приближая этот миг. Ну а кому не хочется сиять весной? В этом точно поможет новинка от Eveline Cosmetics — сыворотка **Beauty&Glow Give me more!** У вас еще есть время ею запастись.



4

В конце февраля в Ярославле пройдет крутое мероприятие для молодежи — **всероссийский медиафорум «LikeMedia»**. На форуме будут обсуждаться основные тренды медиасферы. Как и всегда, участников ждут крутые спикеры, свежие идеи и онлайн-задания. Необходима регистрация, формат COVID-free. Всю необходимую информацию вы можете узнать в группе во ВКонтакте <https://vk.com/likemediayar>.

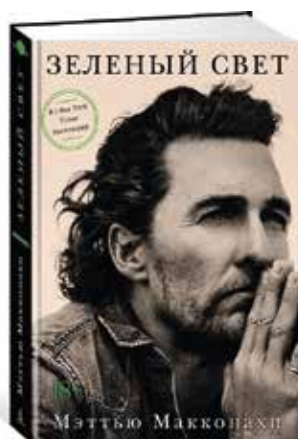


5

### «Бэтмен» — премьера 3 марта

Время идет, мы взрослеем, а вместе с нами меняются и киногерои, точнее актеры, которые воплощают их на экране. В этом году премьера нового фильма о человеке-летучей мыши с Робертом Паттинсоном в роли Брюса Уэйна. Снова мрачный бэкграунд Готема, в котором на этот раз герою будут противостоять Пингвин и Загадочник, а вот Женщина-кошка снова не оставила определенности ни главному герою, ни зрителям.

6



### Мэттью МакКонахи «Зеленый свет»

Как ему это удается? И мы совсем не про «Оскар» МакКонахи, мы про его стиль и философию жизни. Из книги, например, понятно то, что Мэтт не только крутой актер, но и классный чувак. В ней нет ни одного негативного момента, она вселяет порцию недюжинного оптимизма. Ну и посмеетесь вы изрядно, это гарантировано.



# КУРС НА ВЕСНУ!

Уставшие от многослойности и громоздких зимних образов, мы с нетерпением ждем весну. Для тех, кто следит за модными тенденциями и с трепетом относится к обновлению своего гардероба, этот «модный гид» от стилиста Анастасии Сочневой будет максимально полезным.

@sochnevaaa



VERY PERI —  
главный  
цвет года.

**VERY PERI** — главный цвет года. Оттенок Very Peri, разработанный институтом Pantone, провозглашен цветом года. Необычайно притягательный, символизирующий эпоху новых возможностей и открытий. Смело внедряйте его в свой гардероб, используя самые разнообразные цветовые сочетания: с белым, розовым, желтым, голубым, зеленым.

**НИЗКАЯ ПОСАДКА** Готовимся к тому, что брюки с высокой талией уступят лидирующие позиции именно этому символу 90-х. Юбки, джинсы, брюки с низкой посадкой станут абсолютным хитом сезона весна-лето 2022.

Носите такую одежду с обувью на высоком каблуке и массивной платформой, которая также провозглашена ведущим трендом.

**КОМБИНЕЗОНЫ** Классические костюмного кроя или облегчающие в ярких расцветках — в любом вы будете выглядеть стильно и женственно. Этот тренд уникален, ведь женские комбинезоны делают силуэт очень изящным, вытягивают фигуру, и благодаря нестандартным идеям кроя, создают корректирующий эффект.



**ЦВЕТНЫЕ ПЕРЧАТКИ** Используйте этот аксессуар в повседневных образах: с пальто, вечерним костюмом, укороченным жакетом, комбинезоном. Экспериментируйте с цветами и фактурами, носите перчатки синего, оранжевого, красного цвета или трикотажные модели с принтами, украсьте запястье массивным браслетом — это будет невероятно женственно и повысит ваш градус стиля!

**МИКРО-ЮБКА** После долгого правления длины миди, фаворитом постепенно становятся смелые и красочные мини-юбки, длина которых достигает экстремальной высоты. В новом сезоне — никаких предубеждений: смело отправляйтесь на шопинг за ярким вариантом мини-юбки с принтом и сочетайте ее с лаконичными предметами гардероба или контрастными вещами.

**МЕТАЛЛИК** Наряды с металлическим отливом также будут в тренде. Такая цветовая гамма будет использоваться не только для вечерних нарядов и праздничных мероприятий: готовьтесь носить неординарные наряды с металлическим отблеском и в повседневной жизни, потому что это будет стильно!

**КРОШЕ** Легкость, игривость, нежность — этот тренд есть нечто иное, как отсыл к романтическому стилю. Именно поэтому, комплекты, выполненные в технике кроше, имеют все шансы стать главным союзником весенних образов. Туники, топы, кардиганы и даже юбки — носим, не стесняемся, и не забываем, что прозрачность — это модная тенденция уже несколько сезонов подряд.

**СУМКА-ВЕДРО** Время микросумочек официально прошло: дизайнеры решили вернуться к более практичным моделям, в которых могут помещаться тысячи мелочей от помады до ноутбука! В новом сезоне делайте выбор в пользу лаконичных классических моделей, огромных сумок-шопперов, ну а главным микротрендом, станет сумка-ведро, выполненная в форме конуса.

*Мода отличается особой динамичностью, спонтанностью и разнообразием, поэтому в сезоне весна-лето 2022 можно совершать самые необычные и феерические эксперименты со своим стилем. А приверженцам своеобразной стабильности, рекомендую забрать в новый сезон понравившиеся прошлогодние тренды, аккуратно дополнив их небольшими, но актуальными деталями. И не забывайте, ваш стиль не зависит от трендов, он зависит от вашего принятия или неприятия собственных желаний!*

# АНАСТАСИЯ СУНДУКОВА

В очередной раз все сложилось: при подготовке каждого выпуска мы всегда отпускаем вопрос с главной героиней. Мы считаем, что она найдет нас сама и тогда сотрудничество получится самым бомбичным! Так получается уже четыре года, так получилось и в этот раз: в преддверии февральско-мартовских праздников на обложке создательница студии фуд-флористики Анастасия Сундукова. Девушка, которая ассоциируется с праздником, теплыми эмоциями и конечно весной. Встречаем ее вместе!



**— Анастасия, мы рады приветствовать вас, давайте знакомиться!**

— Здравствуйте! Я тоже очень рада знакомству. Меня зовут Анастасия, и я основатель студий и академии съедобных букетов Wow Bouquet.

**— Давайте начнем сначала: с чего все началось? Как вы пришли в фуд-флористику?**

— Мне было 20 лет, я училась в ЯГПУ, занималась организацией детских праздников в студии «Зажигай» и параллельно работала администратором в кафе «Фортуна». Я активно искала себя, так как уже на 2 курсе поняла, что работать по специальности не буду. Вообще, мой принцип — заниматься только тем, что нравится, на компромиссы я не согласна.

По своей природе мне всегда хотелось

дарить wow-эмоции людям, видеть радость в глазах и быть к ней причастной.

Так вот, однажды моя тетя флорист скинула букет из орехов/фисташек и пенного. Идея показалась оригинальной, нигде такого не видела. И мы с молодым человеком решили попробовать, просто собрать букет для себя, пошли в магазин, купили все необходимое, далее собрали букет по наитию и выложили в социальные сети.

Он вызвал массу лайков, комментариев, и мы сразу же получили заказ, а потом

второй, третий, и уже спустя примерно 3 месяца зарабатывали от 50 000₽.

Мне безумно нравился процесс и когда дело пошло, мы решили не расплываться и заняться только букетами. С заработанных денег открыли небольшую студию и начали активно продвигаться в Инстаграм. Сейчас у нас почти пол миллиона живых подписчиков.

**— Анастасия, у вас студия в Ярославле, но вы также жили и работали в Минске. Как получилось контролировать процессы?**

— На данный момент, мы уже год как вернулись жить в Ярославль, откуда и начинали. Студию в Минске мы закрыли в январе, она успешно работала 4 года. Закрылись, потому что расставили приоритеты и решили, что нам достаточно одной душевной студии, а также решили углубиться в творчество и обучение.

Вести и контролировать бизнес в двух странах, было действительно сложно, справлялись благодаря тому, что у нас классная команда и выстроенные процессы, которые мы прорабатывали с нуля, так как опыта в нашей сфере нет ни у кого.

**— Ваши букеты всегда разные и по внешнему виду, и по наполнению. Как вам это удается? Где черпаете вдохновение?**

— Все благодаря огромному количеству обучений, которые мы проходили. Мы учились у лучших флористов и дизайнеров. И конечно же, практика. За эти годы мы создали более 30 000 букетов. Нам довелось сделать корпоративные подарки для таких крупных компаний, как: Инвитро, Альфа-банк, ЯРВЕТ, СДЭК, МИТСО, ЛБР и многих других. Мы продолжаем учиться и развиваться каждый день. Всегда двигаемся вперед вместе с трендами. Только так можно остаться на плаву и развить свое дело.

# WOW BOUQUET

Некрасова 43/32

@Wow.\_Buket

8 (920) 655-62-72

## — Вашему делу уже 4 года, это отличный возраст! Чем вы гордитесь больше всего?

— Сложно выделить что-то одно. Я горжусь всем и ценю каждый букет, ведь из мелочей состоит наша жизнь, успех и масштабные рывки. На данный момент у нас реализовалось все, о чем мы только мечтали! Огромное сообщество единомышленников, душевный и прибыльный бизнес. Построили мы его вместе с молодым человеком, и при этом наши отношения стали только крепче!

## — Анастасия, у вас функционирует уже целая академия съедобных букетов. Расскажите о ней подробнее.

— Да, мы обучаем вживую в нашей студии на Некрасова 43/32, а также преподаем онлайн. Все-таки обучение в ЯГПУ пригodiлось, и у нас получается максимально понятно объяснять сложные вещи, как в искусстве создания букетов, так и в организации бизнеса.

Наше обучение прошли уже более 100 000 человек по всему миру! Многие из них открыли студии и зарабатывают на любимом деле. Я горжусь тем, что мы меняем жизнь людей и помогаем реализовать себя в творчестве!

## — В вашей академии просто фантастические цифры выпускников. В чем ее фишка?

— Так как обучение в основном онлайн — можно проходить его из любой точки мира!

В каждом человеке кроется творческий потенциал, и наша суперсила — раскрытие его таким образом, что крылья за спиной вырастают и появляется вдохновение.

Обучение у нас интересное, как сериал, тяжело оторваться, поэтому люди идут к нам и проходят курс за курсом.

## — А что для вас идеальный отдых?

— За время создания бизнеса мы очень много путешествовали, только за этот год у меня было 9 отпусков в разных странах. Для меня идеальный отдых — это исследовать новые места с любимым рядом.

## — У вас семейный бизнес, как это для вас: работать с любимым человеком?

— Временами это было тяжело, так как не было опыта, ведь нам было всего по 20 лет. Мы иногда ссорились, но в этих спорах всегда рождалась истина и компромисс.

Сейчас Wow Bouquet для нас как ребенок, которого мы развиваем. С опытом мы стали мудрыми родителями и ссоры ушли, так как строго разделили обязанности.

Я счастлива, что мы со Славой на одной волне, дополняем друг друга. Он занимается финансами, технической и юридической частью, а я творчеством и общением с нашими единомышленниками.

## — Анастасия, это правда, что вы также уделяете время благотворительности?

— Да, уже более 2 000 000₽ мы смогли направить на благие дела в такие проекты как: Детские деревни-SOS, школа-интернат № 6, ZOO-шанс и другие.

Также мы создавали композиции для разных организаций и проводили живые мастер-классы для деток.

Я сама сирота и выросла без родителей, поэтому для меня важно и ценно уделять этому время.

## — Поделитесь планами на будущее.

— Сейчас в приоритете развитие онлайн академии, живого обучения и оптовой базы для флористов и фуд-флористов. В планах все также — делать то, что нравится и кайфовать от этой жизни!

## — Мы очень рады знакомству и благодарим за увлекательный разговор! По традиции, от вас несколько слов нашим читателям.

— Желаю всем позитива, энергии, вдохновения и заниматься действительно тем, что в удовольствие! Ведь большую часть жизни мы проводим на работе, пусть она будет в кайф!



# ЕЛЕНА БОРУНОВА

Окунемся в прекрасный и манящий мир украшений вместе с их создательницей Еленой Боруновой. Ее бренд Vdohnovenie радует девушек Ярославля своей индивидуальностью и изысканностью. Мы поговорили с Еленой о вдохновении, и разобрались как же происходит создание украшений ручной работы.

**— Елена, рады приветствовать вас! Давайте знакомиться! Вы — создатель украшений для женщин. Расскажите, почему решили заняться именно этим?**

— Всем добрый день! Если честно, то мысль о создании украшений пришла внезапно. У меня экономическое образование и в бухгалтерии я провела 18 лет. Пришло время перемен и, так сказать, кардинальных. И вот уже полгода, как я занимаюсь этим направлением. Творчество всегда было со мной, но всегда как хобби. Для друзей вязала варежки, пинетки, на Новый год мастерила елочные букеты, банкетный зал для своего свадебного торжества я также создавала сама.

Елена Борунова,  
создательница  
бренда  
Vdohnovenie



**— Для кого ваши украшения?**

— Украшения я создаю для девочек, девушек, женщин абсолютно любого возраста.

**— Где черпаете вдохновение?**

— Украшениям, как и любой части гардероба присущи тренды. Поэтому, прежде чем начать создавать, конечно просматриваю информацию с показов мод, статьи журналов, посты стилистов, чтоб украшение было актуальным. Так как я создаю украшения и на заказ, то конечно, обсуждаю с клиентом пожелания. Клиент может прислать фотографию и сказать: «хочу такое», а порой наше общение длится и несколько дней. Я подбираю фурнитуру и предлагаю варианты, после согласования уже приступаю к работе.

**— Почему, на ваш взгляд, стоит отдать предпочтение именно бижутерии?**

— Как говорила Коко Шанель «Люди с хорошим вкусом носят бижутерию. Всем остальным еще приходится носить золото». Наверное, немаловажный аспект — это доступность по цене. Под каждый наряд нужно украшение в определенном стиле. С точки зрения стилистов, золотые украшения не имеют

Вы знаете, мода, стиль, красота, меня всегда привлекали. Какая девушка не любит украшений? Я также покупала украшения, и к сожалению, не зная и не понимая свойств металлов и сплавов, они быстро теряли вид, и вот тогда пришла мысль создавать свои собственные.

**— Что для вас это направление деятельности?**

— Это мое творчество, мое вдохновение. Мне нравится создавать красоту своими руками. Приятно видеть улыбки девушек, получивших мои украшения, приятно получать положительные отзывы. Поэтому и свою мастерскую я назвала Vdohnovenie.

ничего общего с нынешней модой, ведь в тренде совершенно иной дизайн. Бижутерию проще комбинировать. Если раньше, когда носили много золотых цепочек и колец это называлось цыганщиной, то сейчас это называется многослойностью, и это тренд. Носить золото и серебро раньше тоже считалось безвкусицей, а сейчас это биколорность.

**— С какими материалами вы работаете при создании украшений? Почему именно они?**

— Для создания украшений я использую цепи из сплава латуни с родиевым покрытием и позолоту 18K — они гипоаллергенны, не вызывают раздражения на коже. Таким же образом работаю с бусинами из натуральных камней и жемчугом. Все материалы актуальны и находятся на пике моды. Я сотрудничаю с поставщиками, которые на рынке более 5 лет, они также когда-то были мастерами и остаются ими по сей день, поэтому к ним есть доверие относительно качества фурнитуры.



**— Как правильно ухаживать за украшениями, чтобы они радовали глаз как можно дольше?**

— Бижутерия будет работать в вашем образе только тогда, когда она останется в идеальном состоянии. Блеклый металл, потертые камни и неработающая застежка, могут моментально разрушить впечатление об образе. И про-

блема, в первую очередь, заключается в неправильном уходе. Есть несколько простых правил: беречь от воды, вода — главный враг ваших украшений; избегать попадания косметических средств (духи, крема, дезодоранты); правильно хранить — самый лучший вариант — хранить в отдельной коробочке; снимать перед тренировками в спортзале и перед сном.

**— Где можно посмотреть ассортимент ваших изделий?**

— С ассортиментом можно ознакомиться на страничке Инстаграм @vdohnovenie.ukrasheniya. Также хочу напомнить читательницам и читателям, что с радостью создам украшения по индивидуальным пожеланиям всего за 3-5 дней.



**— Можно ли назвать ваши украшения универсальными?**

— Мои украшения индивидуальны, среди них, конечно, есть и универсальные: цепочки разных плетений, подвесы. Эти украшения с легкостью подойдут для делового, повседневного и спортивного стилей, и даже к вечернему платью.

**— Елена, поделитесь планами на будущее.**

— В планах как можно чаще проводить мастер-классы «украшение для себя». Девушки могут сами создать украшение, которое будет их радовать. Планирую выйти на федеральный рынок и радовать своими изделиями всех желающих!

**— Благодарим за беседу! Несколько слов от вас нашим читателям.**

— Спасибо вам, было очень приятно познакомиться. Милые девушки, будьте стильными, не забывайте добавлять к своему образу изюминку — украшение, которое не останется без внимания.



Instagram: [vdohnovenie.ukrasheniya](https://www.instagram.com/vdohnovenie.ukrasheniya)  
Тел. 8 (980) 663-27-37

# ВЫХОД В ОНЛАЙН:

Екатерина Гужва о вдохновении и секретах роскошного макияжа

@guzhva\_makeup



Екатерина Гужва — визажист, основатель GUZHVASTUDIO, преподаватель и разработчик авторских курсов по макияжу и дизайну бровей, более 13 лет в бьюти-сфере.

**— Екатерина, мы можем поздравить вас с приятным событием в вашей карьере?**

— Да, спасибо. Я долго шла к тому, чтобы начать онлайн-обучение, и в начале января вышел мой первый онлайн-мастер-класс — SEXY BEAUTY MAKE-UP

**— Почему вы решили освоить онлайн-направление?**

— Онлайн — это формат, который сейчас актуален как никогда, он позволяет учиться в удобное время и неограниченное количество раз пересматривать сложный материал.

А для меня — это выход на новый уровень взаимодействия с аудиторией, и расширение географии, ведь теперь у меня могут учиться те, кто не может приехать в Ярославль на очные курсы.

**— Для кого будет полезен и интересен ваш мастер-класс?**

— В мастер-классе SEXY BEAUTY MAKE-UP я делюсь своим видением макияжа и актуальными тенденциями, поэтому он будет интересен визажистам: начинающим мастерам и опытным, тем кто хочет углубить свои навыки, взглянуть по-новому на клиентский макияж, узнать мои любимые приемы и техники.

Вся информация в мастер-классе подается максимально доступно и развернуто, поэтому он также будет актуален для тех девушек, которые любят ма-



кияж, активно пользуются косметикой в жизни, и хотят научиться создавать новые более сложные образы. Поэтому можно сказать, что этот мастер-класс полезен как визажистам, так и их клиентам.

### — SEXY BEAUTY MAKE-UP — это про что?

— Одним из самых привлекательных и желанных элементов в макияже являются стрелки, именно они позволяют создать манящий и эффектный взгляд. А сегодня на пике популярности растушеванные стрелки, они бывают разных видов и форм, но главное условие — это идеальная форма и мягчайшая дымка.

В мастер-классе я как раз делюсь техникой создания идеальных растушеванных стрелок, а также элементами актуальной графики в клиентском макияже, приемами создания кошачьего взгляда и другими секретами, которые помогают сделать образ эффектным и незабываемым.

### — Но ведь на Youtube много различных роликов с макияжами, чем ваш мастер-класс отличается от того, что можно посмотреть бесплатно?

— Прежде всего тем, что это полноценный урок, в котором создается полное ощущение того, что я показываю его специально и только для вас, опережая многие вопросы, которые могут появиться в процессе просмотра. Урок в великолепном качестве изображения и звука, созданный профессиональным видеогра-



фом Валерией Мироновой (@mironova\_films), поэтому вам становится видна каждая деталь макияжа. Мы постарались настолько все продумать, что ученикам осталось только вдохновляться и наслаждаться просмотром. Также каждый человек, который приобрел доступ к уроку, получает от меня обратную связь и поддержку после просмотра, я абсолютно открыта к общению и кроме этого, в подтверждение о прохождении мастер-класса всех ждет приятный сюрприз — мой авторский сертификат.

### — Но ведь к вам можно попасть на обучение не только онлайн?

— Конечно, я преподаю макияж и дизайн бровей с 2013 года, и за это время я обучила очно более 250 бьюти-мастеров (точное количество мне даже сложно подсчитать). К нам приезжают из других городов и даже областей. Более того, очный базовый курс обучения на визажиста и мастера по дизайну бровей я по-прежнему считаю наиболее эффективным форматом, ведь именно на «живых курсах» мы можем быстро «поставить руку».

### — Какие планы у вас дальше по созданию онлайн-курсов?

— В феврале стартуют съемки нового направления — это «уроки макияжа для себя», которые подойдут уже для обучения с нуля, и помогут освоить макияж даже тем, кто раньше не пользовался косметикой.

В дополнение к урокам будет много полезных материалов: чек-листы по подбору косметики, фейс-чарты, а также обратная связь и многое другое.

Еще в ближайших планах подготовить несколько уроков для визажистов и мастеров по дизайну бровей.

**GUZHVA**  
beauty studio&school

Тел. 8 (910) 970-71-33

## АЛИНА БЕЛКИНА

Фраза «талантливый человек талантлив во всем» лучше всего представит вам эту девушку.

Алина Белкина преуспела в изготовлении индивидуальных украшений, реализовалась в материнстве, а вишенкой на торте в ее деятельности стало открытие детской студии красоты Smile&K. А что самое крутое: с лица Алины не сходит улыбка, а значит все ее дела в кайф!

Выясняем, в чем секрет в нашем интервью.





— Алина, мы рады приветствовать вас на страницах журнала!

— Приветствую вас! Рада знакомству!

— Вы — мама троих детей, создательница авторских украшений, да еще и владелица детской парикмахерской Smile&K. Деятельность в вашей жизни просто фонтанирует! Давайте начнем с украшений. Как они пришли в вашу жизнь?

— С самого детства я была склонна к различного рода поделкам. Родители поддерживали мое увлечение, они не пытались меня переориентировать, так как видели, что я этим горю. За что им огромное спасибо! Знаете, есть такое выражение «Образование убивает творчество», так вот, это не про меня. После рождения дочери, 7 лет назад, мое внимание привлекли детские украшения, ободки, заколочки, повязки для малышей. С этого все и началось, я серьезно подошла к своему увлечению, можно сказать профессионально: посещала мастер-классы, проходила обучения, следила за трендами, уделяя особое внимание деталям. Фотографии своих работ выкладывала в социальных сетях. Появились первые заказы. Я была безумно рада и стала еще сильнее погружаться в свое любимое занятие. Со временем появилась ювелирная бижутерия для взрослых: серьги, кольца, браслеты, броши, в том числе и ободки.

— Почему украшения — лучший подарок?

— С таким подарком вы точно не прогадаете. Любое украшение ручной работы, созданное из качественных материалов, считается показателем хорошего вкуса. Изделия прослужат долго и никогда не выйдут из моды. Я с легкостью могу подобрать подарок как сильной и независимой, так и легкой и романтической девушке.

— Где черпаете вдохновение для создания своих шедевров?

— Творческим людям свойственно выгорание, порой приходит усталость и апатия. Вдохновение нужно нам как воздух.

Конечно, надо уделять больше времени себе, отдых — важная составляющая, но еще ряд интересных моментов есть лично у меня, с которыми я хочу сегодня с вами поделиться.



Тел.: 33-50-00

8 (910) 973-50-00

Республиканская, 58/22

Instagram: smilek.studio

Чтобы украшение получилась действительно стильным, нужно буквально загореться идеей. Уловить поток творческой мысли, сформировать в голове образ, и потом воплотить его в жизнь.

Я регулярно просматриваю Pinterest, тематические группы ВКонтакте и Instagram, но больше всего меня вдохновляют дети — я получаю массу энергии от успехов моих малышек.

— С какими материалами предпочитаете работать?

— Работать с натуральными камнями, бусинами и ювелирной фурнитурой — одно удовольствие.

— Итак, в вашем арсенале еще и парикмахерская для детей. Как родилась идея создания?

— Идея пришла более года назад. Опять же помогли мои родительские заботы. Старшая дочь Ева занимается в Ярослав-

ском филиале Академии Игоря Крутого, и мы постоянно сталкивались с необходимостью делать прически на выступлениях. А тут еще двойняшки подросли — сын и дочка. Если для девочки дорога была уже протоптана, то сын Максим заставил озаботиться новыми вопросами. Мне было непросто найти салон, где одинаково хорошо стригли бы и мальчиков, и девочек, где мастера и атмосфера соответствовали бы требованиям. Всегда чего-то не хватало. И я решила рискнуть: открыть свой собственный салон с достойным уровнем обслуживания. У меня была задумка пригласить на работу первоклассных мастеров как взрослых, так и детских. И главное, в салоне должна быть домашняя уютная атмосфера и превосходный сервис.

— В чем ваша фишка?

— Основная моя идея заключалась в том, чтобы семьи больше не разбегались по разным салонам, а все необходимые услуги как взрослые, так и детские, могли получить в одном месте. Я очень горда и рада, что этим местом для каждого Ярославца и гостя города может стать студия Smile&K.

— Алина, что для вас материнство?

— Материнство — это огромное счастье, оно не дается просто так, придется потрудиться. Это и раскрытие наших внутренних потенциалов — можно найти свои сверхспособности!

— Как вы считаете: наши дети — это лучшая копия нас?

— Безусловно.

— Не можем не спросить: какие планы на ближайшее будущее?

— Я планирую не останавливаться на достигнутом и двигаться дальше в этом направлении. Планирую развивать свой бренд и открывать студии в других городах. Есть еще одна идея, которая не дает мне покоя. Я хочу открыть детские развивающие центры, так как очень люблю детей и четко понимаю, что для них нужно и важно.

— Рады были пообщаться. По традиции несколько слов нашим читателям.

— Будьте трудолюбивы, не бойтесь рисковать! Мечтайте, верьте в себя, и у вас все обязательно получится!

# ПРОРЫВ ДЕСЯТИЛЕТИЯ

Сегодня брекететы переживают свой ренессанс: из ужасающей они превратились в самую желанную процедуру для тех, кто испытывает проблемы с зубами. Брекететы хотят носить, а некоторые сожалеют, когда приходит время прощаться. В чем секрет такого прорыва, мы узнали у профессионала, специализирующегося на установке этих систем, Марии Фроловской.

**— Мария, рады приветствовать вас! В нашем интервью хотелось бы затронуть тему брекетов. Уже как два года эта процедура на пике популярности, хотя до этого большинство обходили ее стороной. Как думаете, почему это произошло?**

Мы живем в прекрасное время. Сейчас забота о себе и своем здоровье стала приоритетной. Выравнивание зубов при помощи брекетов — это, в первую очередь, не про красоту, а про здоровье. Ведь из-за неправильного прикуса возникает много других проблем с зубами.

Благодаря социальным сетям, большое количество людей знает об этом, и поэтому люди с брекетами воспринимаются в обществе с уважением.

Добавлю, что современные брекететы выглядят очень аккуратно и симпатично. Это совершенно не те громоздкие конструкции, которые были десятки лет назад. Многие мои пациенты расстраиваются, когда приходит время снимать брекететы. Вот насколько они им нравятся!

**— Какие варианты брекетов существуют, и как подбирается их тип определенному человеку?**

Глобально, существует множество видов — от брекетов с Алиэкспресс до премиум-класса. В своей работе я, конечно, использую только последние. Среди них есть металлические и прозрачные, которые устанавливаются в зоне улыбки.

Какие брекететы поставить — металлические или прозрачные, решает пациент.

Как установить брекет на зуб, и какой параметр выбрать, определяет ортодонт. Это зависит от плана лечения, который индивидуально составляется для каждого пациента. Качественно составленный план — залог успешного лечения.

**— Сколько в среднем надо ходить в брекетах?**

Это зависит от плана лечения и опыта работы ортодонта. Мои пациенты, в среднем ходят с брекетами 1-1,5 года.

**— Какие преимущества у современных систем?**

Они компактны и смотрятся очень аккуратно.

**— Какие вопросы решают брекететы?**

С помощью брекетов можно создать правильный прикус, тем самым решить проблему преждевременного стирания зубов, убыли десны и прочего. Побочными эффектами лечения являются ровные зубы и шикарная улыбка.

Часто из-за неправильного прикуса и кривизны зубов невозможно установить виниры — тонкие и красивые накладки на зубы. В таком случае ортодонтическое лечение — это первый этап. Далее идет установка виниров на ровные зубы — конек нашей клиники. Такая улыбка точно не оставит никого равнодушным!

**— Могут ли брекететы навредить эмали?**

Сами брекететы — это небольшие кусочки металла, конечно, они никак не вредят эмали. Брекететы фиксируются на зубах с помощью специального клея. После снятия он полируется, и эмаль остается прежней. Но вокруг брекета скапливается зубной налет, если его не прочищать, тогда под ним могут появиться белые пятна — кариес. Чтобы такого не было, нужно чистить зубы два раза в день, тогда и эмаль не пострадает.

**— Установка — это больно?**

Сама фиксация брекетов проходит безболезненно. Во время нее мои пациенты нередко засыпают.

После установки зубы начинают перемещаться, и у некоторых людей они могут болеть. В среднем, 3-4 дня. В это

время можно выпить обезболивающее. Конечно, реакция каждого организма уникальна.

**— На брекететы может быть аллергия?**

Да, аллергия может быть на металлы, из которых состоят брекететы и дуги. Это встречается довольно редко. Обычно, люди уже сталкивались с данной проблемой, и знают о ней еще до установки брекетов. Например, когда надевают кольца или серьги, проявляется такая реакция. Если такое было, то необходимо провести специальные пробы перед установкой брекетов.

**— Есть ли какие-то возрастные ограничения?**

Нет, нет, и еще раз нет! Брекететы можно поставить в любом возрасте, главное, чтобы были зубы. Скорость перемещения в 17 и в 60 лет примерно одинаковая.

**— Мария, что бы вы посоветовали тем, кто еще по каким-либо причинам не решается на установку брекет-систем?**

Если вы открыто улыбаетесь миру каждый день, любите свою улыбку и с удовольствием разглядываете себя улыбающегося на фото, то брекететы вам не нужны!

Но если вы сжимаете губы при улыбке, стесняетесь своих зубов, то вы знаете, как это исправить. Время с брекетами пролетает быстро, ведь жизнь не останавливается. Зато как приятно наблюдать, как зубы выравниваются день за днем. Единственное, о чем жалеют мои пациенты после снятия брекетов — это о том, что не поставили их раньше!

**— Спасибо за подробные ответы! Несколько слов нашим читателям.**

Не предавайте свои мечты и улыбайтесь чаще!



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ  
СТУДИЯ

♦ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ♦

Свердлова, 87/12  
+7 (980) 33-87-99  
korolevdentalstudio.ru  
@drkorolev



## НА ВКУС И ЦВЕТ

Российское вино — эта тема всегда была очень щепетильной. Но российское вино есть, виноделие в нашей стране процветает, и это факт. Всегда было и будет очень много вопросов, и об апеласьонах, и о принятых Федеральных законах, а также о поправках к ним, и о внезапной популярности Российских вин. Обо всем этом мы поговорили с Полиной Алешиной, кавистом винного бутика «Сомелье Хауз».

**— Полина, почему российские вина в последние пять лет нарастили свою популярность?**

— Потому, что все это время немало трудов и сил прикладывалось для продвижения «наших» вин. Еще лет десять назад на Московских форумах обсуждалось, что российское вино есть, но никто не верил, да и сейчас много скептиков по данному поводу. А наши виноделы делали вино и пытались переубедить в ошибочности взглядов окружающих. Отсюда и рост интереса, и появление на полках продукции наших производителей, готовых составить достойную конкуренцию импортным. Россия потенциально виноградно-винодельческая держава. И этот потенциал уже начали реализовывать.

**— Какими могут быть российские вина?**

— Разными! Непредсказуемыми, открытыми и глубокими, легкими и поверхностными, но каждый раз это что-то особенное и новое. Много сил, души и любви, виноградари вкладывают в свое вино. При сборе урожая, при создании ассамбляжа... Прежде всего — это труд, мечта, душа... Ведь помимо того, что вы уже видите на полках — это и слезы, и усталость, ожидание, труд и многое другое. А самое интересное, безусловно то, что мы получаем на выходе, в бокале...

**— Правду ли говорят, что чем дороже вино, тем лучше?**

Полина  
Алешина,  
кавист



\*российские вина

— Нет, конечно! Это миф в сравнении наших вин с европейскими. Оно для каждого свое. Для определенного повода, времени, состояния души, и даже если не хочется ни о чем думать, тоже есть свое вино.

**— Есть ли интересные российские вина, которые вы бы выделили?**

— Есть и немало. У каждого винодела своя история, как он пришел в мир вина,

что его побудило и о чем он думал, знал ли что получится. Это сложно, долго, но невероятно интересно. Это история.

Мы с легкостью можем «прочитать» создателя, не общаясь с ним лично, а лишь попробовав результат его работы. Это и Константин Дзитоев (КД) и «Арпачин» (Ростов Дон), Олег Репин со своей авторской коллекцией и его незаменимое руководство над созданием линейки ЕССЕ. Амбициозные молодые виноделы, такие

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

как Ирина Богович. Интересные, свежие, глубокие со своей идеей и посылом.

**— Почему вы рекомендуете российские вина?**

— С каждым годом качество и количество российских вин меняется и растет. Благодаря поправкам в законодательстве, наши вина стали доступней и масштабней, появился контроль по производству вин в России. Все больше бизнесменов стали вкладываться в виноградники на наших просторах. И в силу всех изменений, контроля по качеству, у нас достаточное количество достойных вин, и по кошельку, и по предпочтениям.

Очень хочется, чтоб у потребителей было понимание того, что вино — это про душу, про живое, а отнюдь не про повышение градуса. Его можно «читать», смаковать, чувствовать, ведь то или иное вино, может стать вашей «любимой песней», а может не запомниться совсем.

**— А у вас лично есть «любимчики»?**

— На данном этапе моего личностного развития, есть. Для меня много

факторов имеют значение при выборе вина. Например, летом — это хрустящий и минеральный «Рислинг»\* от винодельни Гунько (Краснодарский край): яркий и фруктовый в аромате, и во вкусе. Это, конечно, больше техническое описание, по-своему спелое, сочное зеленое яблоко.

На осень будет красное, легкое, ненавязчивое, ароматное и сочное — купаж «Семь морей»\*\* от винодельни Ярослава Узунова. Спелость и сочность красных и черных ягод, ежевика, смородина, малина. Хорошее вино не терпит суеты, нужен лишь момент, чтобы насладиться...



На весну — это Розе Пино Нуар «Бельбек»\*\*\* Сергея Бескорвайного (Севастополь): потрясающе ароматное, полное Розе (лично для меня): барбарис, красное яблоко, малина, персик.

**— А зима?**

Зима — что-то чарующее и непредсказуемое. Скорее всего, Константин Дзито-ев — «Незнакомка», «Кион» или «Пино Менье» ЯЙЛА\*\*\*\*, что-то танинное, согревающее.

Мир нашего вина чрезвычайно интересен. Когда голова еще ничем не занята, и твой внутренний мир, как сосуд наполовину пуст, ко всему новому относишься с детским азартом и нетерпением. Не полагайтесь на мнение большинства, в колоссальном выборе российских вин каждый обязательно найдет что-то для себя.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# НЕ ПРОСТО ФИТНЕС

В Ярославле 20-21 ноября 2021 года состоялось масштабное мероприятие спорт-индустрии и реабилитологии — Чемпионат профессионального мастерства среди фитнес-инструкторов «IQ-Fitness». Организатором выступил «Центр доказательной медицины» при поддержке партнеров, заинтересованных в развитии научно обоснованных подходов к организации двигательного режима и укреплению здоровья человека.

Мероприятие включало конкурсную часть, в ходе которой межрегиональное жюри выбирало самых грамотных тренеров силовых видов спорта и групповых программ, а также образовательную часть. В рамках образовательной площадки проводились мастер-классы от лидеров фитнеса и реабилитологии

России и всероссийская междисциплинарная научно-практическая конференция «Боль в шее и руке: актуальные вопросы и решения». Мероприятие собрало более ста участников, неравнодушных к теме сохранения здоровья человека. Целью чемпионата стало объединение представителей медицины и фитнеса, укрепление контакта между ними для максимально эффективного взаимодействия. В отлаженном сотрудничестве врача и тренера видится будущее этих двух отраслей знаний: занятия спортом должны приносить радость, дарить красоту и сохранять здоровье, а визит к реабилитологу должен сопровождаться грамотными рекомендациями по организации двигательного режима. Программа «IQ-Fitness» 2022 года будет еще насыщеннее и интереснее! Присоединяйтесь и вы!





## ГОРОСКОП ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

### ФЕВРАЛЬ

Февраль обещает быть спокойным и продуктивным, что позволит заняться чем-то новым и двигаться к своей цели. Потратьте это время на творческую деятельность и саморазвитие: походы в музеи, картинные галереи, мюзиклы и др. К концу месяца стоит остерегаться конфликтных ситуаций, результат их может быть печальным. Будьте более серьезными в словах и чувствах, а также внимательными к деталям, прислушайтесь к своему внутреннему голосу.



**ОВЕН** Не бойтесь принимать сложные решения. Во второй половине месяца вам может поступить интересное предложение. Тщательнее планируйте свой бюджет, избегайте ненужных расходов. У одиноких Овнов есть шанс встретить свою вторую половинку, а любителям спорта следует быть аккуратнее на тренировках.



**ТЕЛЕЦ** Месяц напряженный, но довольно удачный. Возьмитесь за дела, которые пылятся в долгом ящике. Например, сделайте ремонт. Вас ждет успех и поощрение, но придется сильно потрудиться. К концу месяца устройте себе отпуск, и желательно с близким человеком, это поможет освежить отношения.



**БЛИЗНЕЦЫ** Будьте внимательны к мелочам. Следите за тем, что говорите и подписываете. Февраль станет перспективным временем для реализации новаторских идей. Не время болеть, ведь период подходит для путешествий и дальних поездок. Добавьте в рацион цитрусовые, чаще бывайте на свежем воздухе.



**РАК** Вам придется выяснять отношения касательно семейного бюджета, это может привести к расставанию. Если не хотите кардинальных изменений, то стоит переждать это время. Некоторые смогут занять новую должность или добиться повышения зарплаты. Обратите внимание на самочувствие: проблемы со сном, головные боли и нервозность. Займитесь улучшением своего внутреннего мира. Раку важно обрести душевное равновесие.



**ЛЕВ** Все важные события могут не состояться, поэтому не стоит их и планировать. И не слушайте, кто и что про вас говорит — это может подорвать вашу веру в себя. Ваш партнер — единственный человек, которому вы можете сейчас доверять. Возможно, кто-то вернет вам долг. Постарайтесь вести здоровый образ жизни и посвятите время улучшению физической формы.



**ДЕВА** Появится возможность получить новые знания и навыки, поэтому сконцентрируйтесь на работе. Если давно хотели перемен, то наступает удачное время. Но держите язык за зубами, относительно идей и планов. Помните, что счастье любит тишину. Возникнут финансовые трудности. Отложите крупные покупки, деньги лучше поберечь. Подумайте о здоровье, пересмотрите питание или запишитесь на фитнес.



**ВЕСЫ** Забудьте о проблемах. Позвольте себе плыть по течению. Внимательнее выбирайте любовное окружение. Может оказаться, что новое — это хорошо забытое старое. Не верьте своим глазам и ушам. Судите по поступкам. Есть риск отравлений. Фортуна улыбнется тем Весам, чья профессиональная деятельность связана с экономикой.



**СКОРПИОН** Сосредоточьтесь на учебе или повышении квалификации, это поможет открыть новые горизонты. Первая половина месяца будет напряженной. Лучшее всего поможет отвлечься поездка к родственникам, душевные встречи с друзьями, наполненные теплом. К вам могут обратиться за финансовой помощью, помните, отказывать не стоит.



**СТРЕЛЕЦ** Время для нового витка в профессиональной деятельности. Придется работать, практически не покладая рук. Вы будете легко адаптироваться к разным обстоятельствам, это связано с вашим желанием учиться и получать новый опыт. Будьте внимательней в отношениях с коллегами. Самое время для налаживания отношений с близким человеком.



**КОЗЕРОГ** Время удачное для перемен. Можно хорошо вложиться или даже где-то получить выигрыш, но будьте осторожны с мошенническими схемами. Вы ощутите сильную тягу к знаниям. Запишитесь на курсы, читайте полезную литературу. Для одиноких представителей знака уготована судьбоносная встреча.



**ВОДОЛЕЙ** В феврале вас ждут новые полезные знакомства. Напряженная ситуация будет практически во всех сферах. Не рассказывайте о своих планах и проявите осторожность в рабочем коллективе. На личном фронте будет все сложно, ссоры будут возникать на ровном месте. Что касается здоровья, Водолеи будут полны сил и энергии.



**РЫБЫ** Период не слишком благоприятен для крупных дел, не стоит начинать ничего нового. Вам нужен эмоциональный отдых. Побудьте наедине с собой, проведите самоанализ. Вас гложет какая-то тайна, может быть, даже чужая. Сейчас лучший момент для очищения. В финансовой сфере все стабильно — денег хватит для того, чтобы сделать несколько крупных покупок.



## МАРТ

**Первый месяц весны будет спокойным для большинства знаков зодиака, особенно для представителей стихий Воды и Земли, они могут немного расслабиться. Звезды советуют не торопиться и все делать своевременно. Обдумывайте каждый поступок, чтобы не наделать ошибок. Все сферы жизни будут сбалансированными. В целом месяц будет удачен для заключения крупных сделок и решения глобальных вопросов.**



**ОВЕН** Проявите инициативу в делах, начните работать над новыми проектами. Ждите кардинальных перемен. В целом они будут довольно позитивными, но понервничать придется. В финансовой сфере ситуация складывается благоприятно. Свободные Овны смогут с головой окунуться в новые отношения.



**ТЕЛЕЦ** Пришло время для деятельности, в которой люди обычно испытывают большое эмоциональное напряжение и стресс, но у вас все будет получаться с легкостью, и вы даже испытаете удовольствие от результата. Хорошая прибыль ждет представителей знака, занятых в сфере продаж. Месяц будет полон романтических встреч и приятных сюрпризов.



**БЛИЗНЕЦЫ** Возникнет желание добиться успеха в работе, поэтому распрощайтесь со страхами и сомнениями. На горизонте замаячат новые бизнес-планы и идеи. Вы можете поделиться ими со своим коллегой, которому доверяете, но не раскрывайте всех карт. Так вы еще и обзаведетесь новыми друзьями. А все заработанные деньги не торопитесь тратить, они вам понадобятся на что-то более важное.



**РАК** Меняйте свои привычки и избавляйтесь от всего, что давно устарело. Побалуйте себя приятными покупками. На работе все идет своим чередом. Просто постарайтесь не совать свой нос, куда не следует. Самое время для новых знакомств и начала романов. Уделите больше времени физической активности, и вы почувствуете прилив бодрости, но не слишком нагружайте спину и суставы.



**ЛЕВ** Вы почувствуете спад энергии. Старайтесь абстрагироваться от напряженной ситуации на работе и прочих конфликтов. Сказывается хроническая усталость, возьмите отпуск или устройте себе качественные выходные. Финансовая ситуация заметно будет улучшаться. Порадуйте свою половинку, и она обязательно ответит вам взаимностью.



**ДЕВА** Март будет довольно интенсивным. Появится возможность восстановить старые связи. Масса перспектив, постарайтесь ими воспользоваться. Вы сможете легко решать возникающие конфликты. А вот в финансовом плане Девы будут испытывать сложности. Да и на личном фронте «то пусто, то густо».



**ВЕСЫ** Март будет ознаменован переменами в личной жизни. Не принимайте близко к сердцу конфликтные ситуации и научитесь абстрагироваться от внешних раздражителей. В профессиональной сфере все будет спокойно. Финансовая ситуация будет достаточно стабильной, но остерегайтесь мошенников и сомнительных сделок.



**СКОРПИОН** Наведите порядок в своей жизни, избавьтесь от того, что мешает двигаться вперед. Поймите, чего вы хотите на самом деле. Но не совершайте глупостей. Вероятность конфликтов будет высока, вас очень легко вывести из себя, не давайте поводов. Март будет удачным для тех Скорпионов, чья деятельность связана с сельским хозяйством. В финансовом плане постарайтесь быть экономнее.



**СТРЕЛЕЦ** Будьте внимательнее, одна незначительная оплошность может стоить Вам карьеры. Благоприятно сложится ситуация для представителей знака, чья деятельность связана с юриспруденцией. Начните копить, и будьте осторожнее с азартными играми. Сейчас не время для начала новых отношений. А что касается здоровья, то велика вероятность обострения хронических проблем с желудком.



**КОЗЕРОГ** Возможно, вам поступит предложение, которое в корне изменит вашу жизнь. Прислушайтесь к своей интуиции, и не слушайте чужих советов. В финансовой сфере все стабильно, вы даже можете получить вознаграждение за свой труд. Свободным представителям знака стоит обратить внимание на человека во френдзоне, а может это уже давно самая настоящая симпатия?



**ВОДОЛЕЙ** Не переключайте работу на чужие плечи, сделайте все самостоятельно. Не слушайте чужую критику. Проявите смекалку, и тогда вас ждет большая удача. Благоприятный период для исправления старых ошибок, обратитесь к прошлому опыту, прислушайтесь к советам. В личной жизни наступает тайм-аут.



**РЫБЫ** Для Рыб это самое удачное время, не упустите его! Особенно благоприятное для тех, чья профессиональная деятельность связана с бизнесом. В личной жизни царит гармония и взаимопонимание. Стоит обратить внимание на очищение организма. Устройте парочку разгрузочных дней, но не переусердствуйте.

## 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**,  
Пушкина, 10а

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

**СТУДИЯ GUZHVA**,  
Володарского, 52/55

**САЛОН ФЕЙСЛИФТИНГА IDOL FACE**,  
Республиканская, 70



**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 TOPGUN**,  
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

**БАРБЕРШОП INSIDE**,  
пр-т Октября, 11

**БАРБЕРШОП ROACH**,  
пр-т Ленина, 32/75

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



**SMILE & K**,  
Республиканская, 58/22

### КАФЕ И РЕСТОРАНЫ

**ГАСТРОБАР DUDKI**,  
Собинова, 33

**БАР JOHN GOTTI**,  
Нахимсона, 16, 2-й этаж

**РЕСТОРАН «БУЛЬВАР»**,  
Челюскинцев, 14

**РЕСТОРАН «БУРАТИНО»**,  
Первомайская, 7

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

**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 ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ VERIKO**,  
Б. Октябрьская, 49

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

**РЕСТОРАН IZI KITCHEN**,  
пл. Труда, 1

РАЗНОЕ  
**ПСМ**

**ООО «ЗАВОД ПСМ»**,  
Республиканская, 73

**WOW  
BOUQUET**

**WOW BOUQUET**  
Некрасова 43/32

**HIS STORY**  
МУЖСКОЙ МАГАЗИН  
**HISSTORY**  
Свободы, 54

### VOZDUH STUDIO

**VOZDUH**  
Полушкина Роща, 16с34, 3 этаж

**БУТИК-ОТЕЛЬ MODERN**,  
Пушкина, 5

**ОТЕЛЬ «РИНГ ПРЕМЬЕР ОТЕЛЬ»**,  
Свободы, 55

**КЛИНИКА «ПРИМАМЕД»**,  
Пушкина, 18

**МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ VEGER'S**,  
Лисицина, 57

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

**МЕЖДУНАРОДНАЯ КОМПАНИЯ TERMISH**  
пр-т Толбухина, 8/75

**СВАДЕБНЫЙ САЛОН «МЭРИ ТРЮФЕЛЬ»**  
Андропова, 27/19



# 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](http://korolevdentalstudio.ru)  
👤 drkorolev

# 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\_centr

[www.plasticsurgeon.ru](http://www.plasticsurgeon.ru)

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

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ  
УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ