

ЯРОСЛАВЛЬ Улыбниста

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 1 (28) 2023





3 самых популярных мифа о корейской косметике

Первый и самый распространенный миф — корейская косметика не подходит для европейцев.

Многие считают, что кожа кореянок настолько непохожа на европейскую, что их косметика не способна справиться с потребностями нашей кожи или, что еще хуже — способна навредить. Конечно, кожа кореянок немного отличается от нашей, спорить не будем. Действительно, их кожа плотнее и чувствительней, она быстро теряет влагу из-за сухого климата, следовательно, она больше подвержена негативным воздействиям окружающей среды. Как это отражается на косметике? Благодаря этим особенностям производители косметики делают акцент либо на глубоком ув-

лажнении и работе с защитным барьером кожи, либо на борьбе с появившимися возрастными изменениями — что необходимо любому типу кожи независимо от местности.

Второй по популярности миф — корейская система ухода очень сложная и требует много времени.

У многих корейский уход ассоциируется с 10-ступенчатой системой ухода. Кажется, что это очень сложно и долго, а времени и так всегда не хватает. Но эта система не подразумевает использование всех 10 этапов ежедневно. Кроме того, далеко не всем нужен полный арсенал. Мифом также будет утверждение, что без соблюдения всей после-

довательности этапов ухода результата не будет. Достаточно взять три базовых средства: для очищения, увлажнения и питания, как в любой европейской системе, и получить достойный результат.

Третий миф — гидрофильное масло забивает поры.

Как и у любого продукта, у гидрофильного масла есть свои особенности использования, при их соблюдении КАЧЕСТВЕННОЕ масло не способно забить ваши поры. Правил не много: наносим на сухое лицо и смываем теплой водой с последующим использованием пенки/геля для умывания. Применяем только в вечернем уходе — вот и все. Таким образом масло не только очищает поры, но и ухаживает за кожей.

Самое главное правило использования любой косметики — подбирать ее исключительно исходя из особенностей вашей кожи, а не по стране производства.

В ULITKASHOP.RU представлено более 60 самых популярных и востребованных брендов корейской косметики. Грамотные консультанты не только помогут подобрать уход, но и научат правильно им пользоваться.

Нам доверяют более 8000 клиентов по всей России, ведь помимо оригинальной и качественной косметики и парфюмерии, наши клиенты получают скидки и подарки уже с первой покупки.



ULITKASHOP.RU

Ярославль: ул. Свободы д. 19 ТЦ «Меркурий», 1 этаж
график работы: с 10 до 21 ч

Кострома: ул. Советская д. 17 / м-н. Давыдовский-3, д. 11
график работы: с 10 до 20 ч





IDOL FACE - СТУДИЯ ФЕЙСЛИФТИНГА В ЯРОСЛАВЛЕ С УНИКАЛЬНОЙ ЭКОЛОГИЧНОЙ КОНЦЕПЦИЕЙ

- Восстановление и сохранение красоты без инъекций и пластики
- Комбинация эффективных техник массажа, современных девайсов собственной марки IDOL FACE и натуральных уходовых средств
- Безопасные и безболезненные методики
- Роскошный сервис и качественные услуги от сертифицированных специалистов
- Атмосферное, уютное пространство для отдыха, релакса и ухода за собой

Наша главная цель - при помощи специальных техник массажа и профессиональных beauty-девайсов активировать ваши природные возможности организма вырабатывать коллаген, оживлять все мышцы лица и поддерживать естественную красоту, сияние и молодость.



Мы поддерживаем мировой тренд на здоровый образ жизни, естественность и экологичность и убедились в том, что с помощью специальных техник массажа можно активировать природную красоту каждой женщины.

НАШИ УСЛУГИ:

Фейслифтинг массаж

С помощью массажа запускается естественный процесс омоложения, улучшается кровообращение, клетки получают больше питательных веществ, укрепляются мышцы лица и шеи, что делает кожу гладкой и подтянутой, а контур лица четким и утонченным.

Лимфодренажный массаж

Лимфодренажный массаж оказывает оздоровительное действие на организм: выведение токсинов, улучшение кровообращения, укрепление иммунитета, вывод лишней воды из организма, а так же способствует снятию отеков.

Фейслифтинг массаж + Буккальный массаж

Для полной проработки мышц лица и усиление эффекта от фейслифтинга масса. Буккальный массаж дает великолепный эффект, причем с первого раза будет заметна разница между «до» и «после», так как мышцы сразу откликаются на глубокие манипуляции. У лица даже появляется забытое «юное» выражение



СОДЕРЖАНИЕ



Экспертное мнение Стр. 3

Разбираемся в женских типажах вместе с психологом Магдалиной Гарран-Вильяреаль.

Слово главного редактора Стр. 4

Приветствуем тебя, 2023! Ярko и плодотворно открываем новый этап жизни.

Топ-3 Ярославля Стр. 5

Новый год — новая рубрика. Встречайте «Топ-3 Ярославля», где мы собрали то, на что стоит обратить внимание каждому!

Герой с обложки Стр. 6

«Подбор коммерческой недвижимости — это шахматная партия, в которой брокер и клиент не играют друг против друга, а, наоборот, совместно продумывают правильную стратегию и выигрывают партию у рынка» — так считает главный герой этого выпуска Степан Осипов. Не можем не согласиться!

#выборулыбнись Стр. 10

Мальдивы — место, где время течет по-другому. Впечатляющая природа и атмосфера безмятежности успокаивает нервы — а что еще нужно жителю мегаполиса? Екатерина Атоян рассказывает об этом чудесном направлении для отдыха.

Полезности Стр. 12

Ирина Медведева про то, как питаться правильно и почему это так важно.

В гости к мастеру Стр. 14

Два фотографа, два разных мира и два разных видения. Знакомимся с Еленой Егуневой и Максимом Ветошкиным.

В лучшем виде Стр. 16

Студия доктора Королева выросла в огромный центр. Приглашаем всех на экскурсию!

Детям Стр. 18

Абсолютная инновация для нашего города — образовательный проект «Китенок». О чем он и что полезного несет — в нашем материале.

Party Стр. 20

Фотоотчеты с самых значимых мероприятий нашего города.

Гороскоп Стр. 27

Звезды о таких разных феврале и марте наступившего 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 2023 1(28)**

Главный редактор:

Королёв Андрей Игоревич

Выпускающий редактор:

Махова Екатерина

Дизайн и верстка: Сосновская Валентина

Корректор: Ледовская Олеся

Отдел рекламы:

8 (915) 960-02-19

@ulibnis_yaroslavl

ulibnis.yar@mail.ru

Адрес редакции:

150001, Ярославль,

Малый Московский переулок, 1/17

Телефон редакции 8 (915) 960-02-19.

E-mail: mag@drkorolev.ru

www.korolevdentalstudio.ru

@drkorolev

Информационный журнал «Улыбнись,

Ярославль»

Адрес издателя: 150001, Ярославль,

Малый Московский переулок, 1/17

Отпечатано: типография «РИММИНИ».

Адрес типографии: Россия, г. Нижний

Новгород, ул. Краснозвездная, 7А, офис 3.

Тираж: 999 экз.

Периодичность: один раз в два месяца.

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 2023 года



НА ОБЛОЖКЕ:

Степан Осипов

«Женщина — муза» и «женщина — обуза»

Этот выпуск соединил в себе энергии сразу обоих полов — и женскую и мужскую, поэтому мы вместе с психологом Магдалиной Гарран-Вильяреаль разбираем, какими бывают женщины в браке и чем это грозит.

Магдалина Гарран-Вильяреаль — психолог

Фундамент, на котором строится семейное благополучие — это баланс между «брать» и «давать». Женщины с этой точки зрения делятся на три типа:

Первая категория — женщины, привыкшие давать или «доноры». Они занимают позицию жертвы, которая отдает все, разрешает сесть себе на шею и пользоваться собой, а потом плачется, как ей тяжело жить. «Донорам» мало что перепадает в ответ. Они не умеют просить и принимать что-то от других. Это своего рода гордыня, чтобы показать какая она сильная и сколько может всего вынести. Если ей кто-то что-то дарит хорошее, она чувствует себя неловко, а если кто-то хвалит — теряется и возражает.

Мужьям таких женщин тяжело преуспеть. У них подспудное чувство вины за то, что их жена несчастна, нет энергии что-либо делать, созидать. К тому же спутники жизни таких дам легко превращаются либо в диванных мачо, либо в домашних тиранов. Ведь женщина-«донор» не уважает мужчину и не верит в него. Все сама. Это соответствует ее картине мира, в которой она гордо несет крест мученицы.

Вторая категория — женщина, привыкшая брать или «вампир». Она не умеет давать, зато стремится брать, и как можно больше. Она умеет мастерски манипулировать мужчиной. В отношениях на первое место ставит материальную составляющую. «Вампиры» скупы не только на деньги, но и на женское тепло. И именно таким женщинам мужья проще всего изменяют. Ведь однажды мужчина устаёт все время отдавать, не получая ничего взамен. Счастья это, конечно, никому не принесит.

Мужу «вампира» преуспеть немного легче, чем мужу «донора». До поры до времени его прищипывают желания супруги. Но однажды он выдыхается и готов все бросить, ну или пустить на самотек. А главное, эта семья не проживет долго. Супруги либо разведутся, либо живут в псевдобраке.

Третья категория — женщины, умеющие сохранять баланс между «брать» и «давать» или «музы». Умение брать заключается в том, чтобы знать, что именно тебе надо и сколько. К примеру, женщине не хватает внимания мужа. В здоровом варианте она говорит: «Удели мне полчаса времени, хочется с тобой поболтать», вместо истерики по этому поводу.

Умение давать заключается в том, чтобы не навязывать свои услуги или чувства, а давать ровно столько, сколько нужно другому, и именно тогда, когда это необходимо. Этот баланс



касается не столько материального, а скорее душевного и духовного в отношениях супругов. Когда этот баланс в норме, мужчина воспринимает семью как спокойную гавань, ради которой он готов на подвиги.

А вот теперь подумайте о женщинах. Не об их спутниках, а о них самих. Кто из них действительно счастлив?

**Приглашаю к себе на сеанс в уютный кабинет
по адресу: ул. Чайковского, д.40, каб.9
8 (910) 965-44-94**



СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Приветствую всех читателей нового выпуска журнала «Улыбнись, Ярославль!» Этот номер первопроходец, а на его обложке вновь появился мужчина. Это очень символично, особенно в свете происходящих событий, в которых фигура мужчины выходит на первый план.

Мужчины — кирпичики фундамента общества, двигатели многих процессов, рассудительные и вдумчивые. Это не значит, что женщины не обладают этими качествами, просто у слабого пола они проявляются иначе. И, конечно, все мы учимся друг у друга и это здорово!

Еще один знаменательный момент, с которого начался этот год — это масштабный переезд моей клиники и преобразование ее в центр. У нас появилось детское отделение и свой собственный образовательный проект — детский адаптационный центр «Китенок». Мы давно шли к этому и, наконец, это воплотилось в жизнь.

Всем этим я бы хотел сказать о том, что какие бы события не встречались на пути — хорошие или плохие — это всегда рост и возможности, главное — увидеть и действовать.

Желаю всем отличного начала года, новых возможностей и горизонтов!

к. м. н., АНДРЕЙ КОРОЛЁВ
@drkorolev

ТОП-3 ЯРОСЛАВЛЯ

В каждом выпуске мы будем публиковать артефакты: интересные экземпляры вещей, процедуры, события и новости, на которые стоит обратить внимание. Это сочная выжимка самого-самого, и мы надеемся, что каждый найдет что-то себе по душе.



1


Borokina bags — процветающий бренд авторских сумок, который был создан 8 июня 2020 года художником и идейным вдохновителем Екатериной Борокиной.

Главными принципами бренда являются: экологичность, качество, осознанный подход.

Бренд отражает любовь к природе в городской среде. Сумки создаются вручную, из натуральных материалов.

Особенностью является ручная и индивидуальная роспись на сумках, которую Екатерина наносит самостоятельно. Изделия можно приобрести из наличия, а также под заказ.

+7(920)121-09-37

 borokina.bags




2

Polli Shop — развивающийся магазин женской одежды, обуви и аксессуаров.

В нашем магазине представлены модели от производителей фабричного Китая и Турции. У нас можно сделать предзаказ и мы постараемся найти именно то, что вы ищете. Мы делаем акцент на пошиве изделий из футера и лично контролируем качество каждой вещи. Также работаем с индивидуальными и коллективными заказами.

Мы всегда рады новым знакомствам и поэтому приглашаем к сотрудничеству стилистов. Со своей стороны гарантируем предоставление клиентов из своей базы покупателей и горячие заявки на подбор образов. Рассмотрим любой формат сотрудничества с теми, кто заинтересован в эффективной и плодотворной работе с нами!

+7(903)822-16-31

 club175013148



3

Ждём в гости самых маленьких

Детский адаптационный центр «Китенок» — это то место, где в игровой форме, максимально доступно и весело расскажут вашему ребенку про лечение зубок!

Мы помогаем родителям: на занятиях решаются многие сложные вопросы, снимается напряжение, уходят страхи. Мы помогаем ребенку подружиться с врачом-стоматологом и посещать его с удовольствием, а не идти на пытку.

Занятия проводит Алексеева Валерия Витальевна — врач-гигиенист с более чем 15-летним стажем.

Занятия проводятся раз в месяц, а еще все маленькие гости получают скидку на посещение стоматолога.

Записаться на занятие и задать все интересующие вопросы можно через QR-код.





Степан Осипов

Давно на обложке «Улыбнись, Ярославль» не появлялось мужчин. А тем временем повод есть вполне подходящий. Мужчины — наша опора и сила, они те самые кирпичики, которые создают прочный фундамент. Похожим занимается наш герой Степан Осипов — его компания «ТС Управление Недвижимостью» также прочно и профессионально помогает своим клиентам вложить средства в коммерческую недвижимость и получить от этого максимальный профит. Как это получается? Все тонкости — в нашем интервью.

— Степан, мы рады знакомству и вашему участию в выпуске. Расскажите о цели такого появления?

— Приветствую всех, рад знакомству! На самом деле ответ на этот вопрос достаточно емкий: наша цель — донести преимущества коммерческой недвижимости до всех.

— Вы — основатель и генеральный директор брокерской компании «ТС Управление Недвижимостью». Интересно узнать, почему выбрали именно эту сферу деятельности?

— В начале своего профессионального пути я искал то направление, которое будет отвечать конкретно моим запросам и видению. Брокерская сфера — это масштабная сфера, есть где развернуться. Каждый день мы сталкиваемся с новыми и интересными задачами, поэтому выбор для меня был очевиден.

— Давайте ближе познакомимся с вашей компанией. Сколько лет вы уже на рынке? В чем ваш конек?

— На рынке мы уже седьмой год. Наша компания оказывает полный цикл услуг в сфере коммерческой недвижимости — продажа, аренда, управление, реновация. Отдельно остановлюсь на последнем: реновация объектов — это эксклюзивная услуга, которую в нашем городе предоставляет только «ТС Управление Недвижимостью». Мы берем объект и адаптируем его под современные реалии, под актуальный за-

прос с минимальными потерями площадей, с максимальным КПД.

— Один из ваших крупных проектов — реновация ТЦ «Аллегро». Расскажите о нем подробнее?

— Да, ТРЦ «Фреш», бывший ТЦ «Аллегро» — отличный пример реновации коммерческого объекта. К нам пришли с простым запросом — предыдущий формат уже изжил себя, была необходима адаптация под современные нужды. Собственно это мы и сделали, а что из этого получилось, каждый наблюдает уже более двух лет. Результат проделанной работы — увеличение прибыли в три раза.

— Не скроем, перемещаясь по городу, очень часто видим баннеры вашей компании. У вас довольно много объектов, а это определенно показатель доверия. Расскажите, как достигли такого уровня?

— Наша цель — выявить потребность клиента, закрыть ее в короткий срок и увидеть его улыбку на лице.

— Наверняка многие собственники коммерческой недвижимости не понимают зачем им пользоваться услугами брокера. Что вы можете сказать на этот счет?

— Подбор коммерческой недвижимости — это шахматная партия, в которой брокер и клиент не играют друг против друга, а, наоборот, совместно продумывают правильную комбинацию (стратегию) и выигрывают партию у рынка. Вместе с нами собст-

венники зарабатывают намного больше и быстрее реализуют свои проекты.

— Степан, как эксперт в коммерческой недвижимости, назовите ее основные преимущества. Почему, думая о вложении денег, стоит обратить внимание именно на этот вид инвестиций?

— Коммерческая недвижимость — сфера достаточно понятная для обывателя, она стабильна и надежна. Это одна из самых прибыльных сфер, если рассматривать пассивный доход.

— Какой самый короткий срок окупаемости вложений в коммерческую недвижимость и от чего это зависит?

— Из наших кейсов могу выделить один, где окупаемость у заказчика составила 2,5 года. Это был небольшой проект, тем не менее показатель заслуживает, чтобы о нем упомянули. За время работы у нашей компании сформировался круг постоянных партнеров, с ними уже налажена работа и окупаемость их объектов составляет в среднем 5–6 лет.

— Несколько слов о вашей команде. Как повышаете экспертность сотрудников?

— Собственно, как и все в этом мире, мы постоянно учимся, без этого никак. У нас очень часто проходят различные тимбилдинги, нетворкинги. Ну и работаем в «полях», закрепляем навыки непосредственно на практике.



ГЕРОЙ С ОБЛОЖКИ



— А есть проект, реализацией которого гордитесь больше всего?

— Я уже упоминал о нем выше — это ТРЦ «Фреш». На мой взгляд, это самый яркий, но в то же время самый сложный и многокомпонентный проект. При его ре-

ализации мы сталкивались со многими трудностями: пандемия, спецоперация. Но в итоге это получился полноценный торгово-развлекательный комплекс, в котором есть все, даже медицинский центр.

— Как прокачиваете себя и свои знания?

— Общаюсь с умными интересными людьми, в перерывах читаю. Из любимых книг, пожалуй, выделю «Договориться можно обо всем» Гэвина Кеннеди. Ее



Ярославль, Свободы 26, офис 1
8 (4852) 28-29-28
www.tsrealty.ru



Турцию и Индонезию, самый перспективный рынок коммерческой недвижимости на данный момент. И сейчас там не хватает квалифицированных экспертов, кто мог бы грамотно управлять вложениями.

— Степан, вам проще сделать все самому или вы сторонник делегирования?

— Компания уже семь лет на рынке, команда стала сильной, я в ней уверен на все 100, поэтому на данный момент я могу заниматься своими вопросами. У собственника компании множество задач по развитию компании и привлечению крупных партнеров и проектов.

— Если бы не эта сфера, чем бы занялись?

— Серфингом) Это захватывает, выбрасывается адреналин, ты забываешь обо всех проблемах и задачах, концентрация только на себе. Серфинг я бы сравнил с определенным видом медитации.

— А какой вид отдыха предпочитаете: активный или лежа на пляже?

— Исходя из предыдущего ответа, я выбираю активный отдых.

— Ваш выпуск — первый в этом году. Что бы пожелали всем читателям в начале 2023?

— Желаю всем, чтобы был ресурс, движение, и главное — с позитивным подтекстом. Ну и, конечно, всем желаю инвестировать в коммерческую недвижимость!

стоит прочитать, ведь вся наша жизнь — это переговоры.

— «ТС Управление Недвижимостью» динамично развивающаяся компания.

Какие планы и цели ставите на ближайшее будущее?

— Продолжаем расширяться в Ярославле, а летом этого года хотелось бы открыть офис в Москве или в Дубае. Именно в этих городах, а также выделю

#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

ОТДЫХ НА МАЛЬДИВАХ — САМОЕ «ТОПОВОЕ» НАПРАВЛЕНИЕ В 2023 ГОДУ

Мальдивы — это множество маленьких островов в Индийском океане, тут даже время течет по-другому... Впечатляющая природа и атмосфера безмятежности успокаивает нервы жителей большого города, пребывающих в режиме нон-стоп 24/7. Тут происходит тотальная перезагрузка для души и тела.

Екатерина Атоян — travel-эксперт, основатель туристической компании GRAND VOYAGE.

В последние несколько лет это направление бьет все рекорды по популярности среди туристов. За 2022 год зафиксировано 222 тысяч прибытий туристов из

России, что в 3 раз больше, чем до пандемии. И это абсолютно заслуженно!

Мальдивы — это уникальное место на планете!

Как же выбрать свой идеальный отель на Мальдивах?

Нет ни одного универсального острова отеля, который понравится всем. Все очень индивидуально, все мы разные и представление об отдыхе у нас тоже разные. Узнав ваши пожелания, мы сможем подобрать для вас идеальный вариант.

Размер острова — это первое, с чем нужно определиться. Большие острова по ширине около 1 км, средние 400–800 м, маленькие около 300 м. Если хочется много ходить, ездить на велосипеде по острову, то лучше выбрать большие или средние (например, путь от виллы от ресторана займет 15 минут). Если хочется, чтобы вся инфраструктура была в шаговой доступности, то лучше остановить свой выбор на маленьких. Есть и более необычные варианты — отели, расположенные на нескольких островах, соединенных мостом.



«Говорят, что счастье не купишь... но это возможно, если речь идет о Мальдивах».

«Я завидую тем, кто первый раз летит на Мальдивы, потому что эти эмоции невозможно испытать дважды».

Наличие активности. Мальдивы у всех ассоциируются с тишиной, спокойствием, размеренным темпом жизни, и это действительно так, большинство отелей предлагают гостям умиротворение и полную гармонию с природой. Но есть и очень активные отели: с выступлением музыкальных групп, танцевальными мероприятиями, ежедневными вечеринками. Но всегда можно найти золотую середину. Нужно понимать, что вам больше хочется: активность или total-relax?

Стиль отеля. Каждый отель имеет свою философию и свой неповторимый стиль. Это может быть азиатский стиль, тайский, а могут быть современные и минималистичные виллы или бохо-шик и т.д.

Тип питания. Мальдивы работают на всех системах питания от завтраков до «все включено». Если хотите исключить лишние траты на курорте, то можно взять трехразовое питание с алкогольными и безалкогольными напитками. А если вы придерживаетесь определенных принципов питания, то есть смысл взять завтраки, а на обед и ужин можно выбирать один из ресторанов и заказывать там то, что вам подходит.

Пожелания. Это может быть наличие домашнего рифа, лагуны, кто-то хочет отель только для взрослых(без детей), кто-то хочет посетить подводный ресторан или встретиться с китовой акулой (а

она водится не во всех атоллах). Также есть семейные отели с инфраструктурой и развлечениями для детей. Есть отели-ретриты для медитаций и занятий йогой. Мальдивы предлагают множество отелей на любой вкус.

Бюджет поездки. Отдых на Мальдивах может быть бюджетным от 300-500 тыс рублей за двоих. А вот верхней планки у этого направления нет. Важно определить уровень отеля и комфортную сумму, которую вы готовы потратить на отпуск. От цены зависит уровень комфорта, сервиса и питание в отеле.

Компания GRAND VOYAGE специализируется на бронировании отелей премиум-сегмента, в том числе и на Мальдивах. Мы сможем подобрать отель максимально под ваш запрос. Основой наш принцип — «слышать» клиента и в обсуждении всех деталей выбрать тот самый вариант.

Большинство наших гостей возвращается на Мальдивы, кто-то побывал там уже 9 раз и не может остановиться. Мы желаем каждому отдохнуть на Мальдивах, попробовать разные курорты и понять насколько разнообразны эти острова.

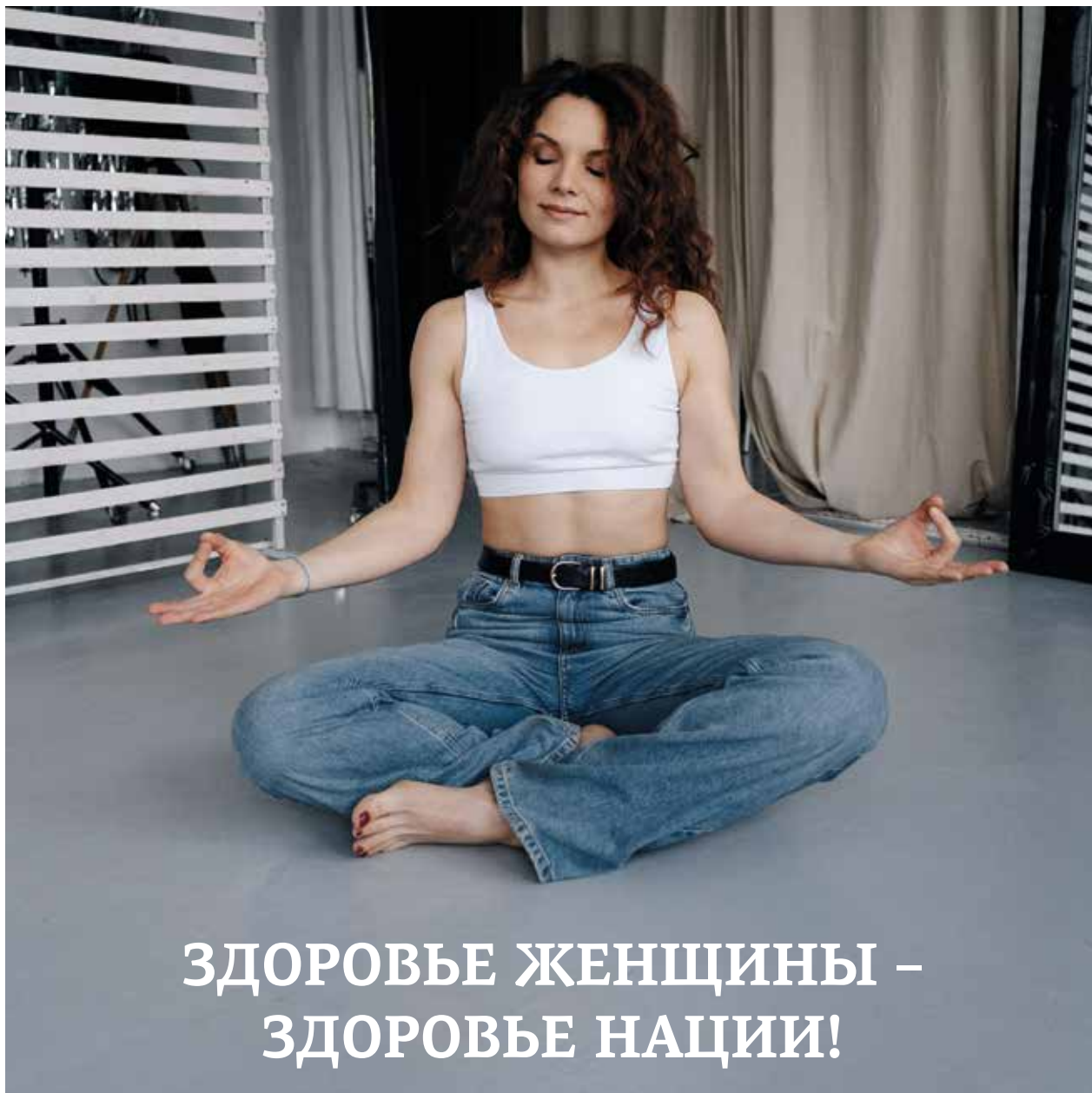
Будем рады помочь каждому в выборе и организации отпуска мечты!

Чтобы окунуться в райский мир и узнать больше о Мальдивах и других странах, переходите по QR-коду в наш Инстаграм*.



GRAND VOYAGE
ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО





ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ!

Наш номер выходит на рубеже зимы и весны, в природе начинаются изменения. В человеческом организме все тоже не стоит на месте, а особенно в женском. Обо всех его премудростях, фишках и уникальности знает Ирина Медведева — врач с большим опытом, нутрициолог и тренер. В ее материале вы найдете много полезной информации, а если останутся вопросы — Ирина всегда на связи!

Для начала немного статистики. Я же врач: исследования, статистика и доказательства у меня в крови со студенчества.

Здоровье по мнению ВОЗ — это состояние полного физического, социального и психологического благополучия, а не только отсутствие болезней. Для меня лично, здоровье — это энергия, энер-

гия физическая и психологическая. Активная и интересная жизнь невозможна без энергии и желания жить. А сейчас подумайте, какой уровень вашей энергии (от 0 до 100%)?

На основе многих медицинских и социальных исследований в 1994 году комиссия по охране здоровья в РФ в федеральных кон-

цепциях «К здоровой России» определила следующие факторы здоровья в нашей стране:

- генетические 10-15%
- состояние окружающей среды 20-25%
- медицинское обеспечение 10-15%
- условия и образ жизни человека 50-55%.

Образ жизни человека — это именно то, что я изучаю вплоть до мельчайших процессов в организме: питание, пищеварение, детоксикация, гормональные процессы, физическая активность, режимные моменты, дефициты и их восполнение.

Такие вроде бы банальные вещи как питание, режим, физическая активность, знание своих слабых мест и их поддержка, способны сохранить, преумножить или разрушить здоровье любого человека.

Так почему последние десятилетия — это время охраны именно женского здоровья?

Одна из важнейших «функций» женского организма для здоровья человечества и сохранения нашего вида — репродуктивная. Женщина не только дает 50% генетического материала для будущего человека, в ее организме зарождается и поддерживается жизнь 9 месяцев и она дает «пищу для роста» малышу в его самые важные 12 месяцев.

Множеством исследований доказано, что каждая мама еще внутриутробно передает ребенку вкусовые пристрастия, дефициты по нутриентам, тягу к творчеству, музыке, танцам, тревожность или спокойствие и т.д. Многие хронические и хромосомные заболевания передаются именно по женской линии.

Молоко кормящей женщины — это субстрат для роста и развития каждого человека, и его состав на 80% зависит от питания женщины, его полноценности и разнообразия.

А что дальше? А дальше чаще всего именно женщина определяет меню семьи: то, что едят дети, муж и она сама. В ее силах сделать питание более полезным и рациональным, сохранив вкус и аромат домашней еды. Именно родители показывают детям насколько важна физическая активность и режимные моменты.

Я — детский врач, уже 10 лет работаю с новорожденными, около 5 лет занимаюсь нутрициологией, больше 15 лет в спорте и тренерстве. Сама активная мама двоих детей. На своем опыте и опыте пациентов убедилась, что здоровье женщины напрямую влияет на здоровье детей, семьи, нации!

Традиционно сложилось, что основная роль женщины — сохранение очага в доме, рождение и воспитание детей. Но уже с конца XX века женщины активно участвуют в социальном и экономическом развитии городов, стран, они активно обучаются, занимают высокие должности, становятся грамотными и востребованными специалистами. При этом их семейная роль не сильно изменилась в настоящее время: современные женщины настроены совме-



щать профессиональные и семейные обязанности, и у многих это успешно получается. Но все-таки женщины — другие, другие по своему гормональному и соматическому здоровью, своей психологической картине; нам присущи как суперспособность — многозадачность, так и «женские слабости» — мягкость, сострадание, тревожность. К тому же представительницы женского пола чаще подвержены последствиям хронического стресса.

Поэтому в наше время так важно каждой женщине быть здоровой, энергичной и стрессоустойчивой, чтобы сделать здоровым не одно поколение! Я уверена, что любая из нас должна быть немного нутрициологом: разбираться в основах здорового питания для себя и семьи, выбирать для себя любимый и безопасный спорт, знать важные режимные моменты для преумножения энергии и сил, регулярно обследоваться и следить за своим здоровьем. И все это можно начать делать именно для себя, а своим примером вы обязательно заразите окружающих!



Подписывайтесь на мою страничку, сейчас это особенно актуально, поскольку я запускаю курс «Сам себе нутрициолог». Задавайте вопросы, будьте здоровы и энергичны!



@IRINA_WELLNESS_MED

НЕ НАДО СТЕСНЯТЬСЯ

Привет, меня зовут Егунова Лена, и я — фотограф. Тут я должна была рассказать про то, что я снимаю детей и семьи, что работаю в жанре лайфстайл, не пользуюсь фотошопом, не люблю излишний декор в кадре и больше всего ценю живые эмоции и искренность. Еще, наверное, надо было бы упомянуть про то, что я даже выиграла фотопремию Moscow Photo Awards в номинации «Lifestyle», а награду мне вручал тот человек, у которого еще пару лет назад я училась снимать в этом жанре. Но нет, я расскажу про мужской портрет.



Съемка мужчин — моя любовь, моя страсть, моя отдушина. И я считаю, что вообще-то выполняю важную миссию. Я хочу сломать стереотип, что мужчины не фотографируются.

Мужчины не танцуют, мужчины не плачут, мужчины не фотографируются... А что они еще не делают?

Ведь это мы сами им в голову вкладываем: мужчина должен быть суровым и черствым сухарем. А потом плачем, что он даже на семейные съемки не идет.

Потому что у нас это не принято. А зачем? Зачем ему такая съемка? Отвечу вопросом на вопрос: а зачем девушке съемка? Может быть, чтобы посмотреть на себя со стороны и увидеть свою красоту? Зачем нужна ню съемка? Может быть, чтобы принять свое тело, полюбить себя такой или таким, какой есть?

Зачем столько красивых полубоженных мужчин и женщин в творчестве художников и скульпторов различных эпох? Да потому, что они видели в этом красоту и показывали ее. А мы в мужчинах перестали видеть ее. Вспомним выражение: «Мужчина должен быть чуть красивее обезьяны». А ведь в каждой шутке есть доля шутки. Мужчина тоже имеет право быть красивым, ухаживать за собой, любить себя и фотографироваться. Настоящий мужчина, не побоюсь этого слова.

Дорогие девочки, водите своих мужчин на персональные съемки, говорите им, какие они красивые, фотогеничные и что на профессиональных фото они будут выглядеть, как супермодели или актеры!

Дорогие мужчины, красивая фотосессия поднимет вашу самооценку, настроение, поменяет взгляд на себя и свою внешность. Вы красивые, и не нужно этого стесняться!



8(960)545-77-27
vk.com/elena_egunova



Улыбнитесь, вас снимают...

Наверняка, вы часто слышали фразу: «Улыбнитесь, вас снимают». Нетрудно описать эмоции среднестатистического человека, который видит направленный на него объектив фотоаппарата. Он пытается представить себя кем-то другим, кем-то более интересным, более крутым. И кажется, что фотография от этого станет лучше. Но на практике (а я фотографирую эмоции людей уже более 10 лет) выходит совсем наоборот.

Увидев такие фото, вы скорее всего разочаруетесь. Бывало мне приходилось слышать от своих заказчиков, что на «глянцевых фотографиях» их не узнавали даже близкие родственники. И для меня в этом нет ничего удивительного. Ведь фотография — это не о том, как человек показывает какие-то не свои эмоции или пытается изобразить жизнь, которой в реальности не живет. На самом деле это способ заглянуть во внутренний мир человека, показать его истинную красоту. Показать настоящее.

И это не значит, что вы должны фотографироваться в повседневной одежде! Например, вы можете чувствовать себя человеком эпохи Возрождения или, скажем, ковбоем с Дикого Запада. И это нормально. Все это можно воссоздать в фотографии. Для настоящего фотографа — это вызов, творчество, возможность создать по-настоящему ценный кадр, достойный печати. А еще фотография — это отличный (и безопасный) способ примерить новый образ от стилиста.

Поэтому я хотел бы обратиться к тем, кто собирается записаться на фотосессию — вы гораздо интереснее и эффектнее, чем чья-то чужая жизнь или фото. Ваш внутренний мир действительно достоин того, чтобы его увидели. Поэтому когда вы в следующий раз услышите: «Улыбнитесь, вас снимают», — расслабьтесь и позвольте себе быть настоящим. И вы удивитесь тому, как обрадует вас результат съемки.

Макс Ветошкин
maks-vetoshkin.ru



«Стоматологическая студия доктора Королева» — теперь Стоматологический центр «Кит», который занимает 4 этажа собственного здания на Малом Московском переулке рядом с отелем Azimut. Для всех сотрудников это поистине событие года, ведь теперь центр может принимать больше пациентов, а значит количество лучезарных улыбок в нашем городе определенно возрастет. Приглашаем читателей на экскурсию по центру.

В ЛУЧШЕМ ВИДЕ



ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ГОДА

Итак, в центре теперь целых десять комфортных кабинетов с новейшим оборудованием. Услуги клиники также расширились, в их числе: гигиена, отбеливание, ортодонтия, удаление, лечение, имплантация, установка виниров, протезирование и детское отделение.

Центр имеет свою собственную зуботехническую лабораторию, рентген-кабинет, операционную и послеоперационную палату.

Из новинок, заслуживающих особое внимание — новый пьезохирургический аппарат, который открывает массу новых возможностей в хирургии. По сути, это ультразвуковой скальпель, который разрезает ткани с минимальными повреждениями и максимальной точностью. Пьезоаппарат дает возможность хирургу работать в самых труднодоступных местах, например, при сложном удалении зуба мудрости или коррекции не-

прорезавшихся зубов. С уверенностью можно сказать, что эта разработка выводит стоматологические операции на новый, более качественный уровень.

Еще одна новинка — аппарат Air Flow, инновационная система чистки зубов. Данная процедура помогает избавиться от пигментированного налета, а также отполировать поверхность зубов. Такая чистка необходима в тех ситуациях, когда требуется почистить



труднодоступные места челюстей, десен и зубов, а также перед разными типами лечебного вмешательства. Результатом процедуры является удаление и полное очищение имплантов или брекетов, предотвращение развития таких заболеваний ротовой полости, как кариес, пародонтит, пародонтоз, периостит, гингивит и многих других.

Чистка на аппарате Air Flow — это безболезненный и безопасный способ профессиональной чистки, не повреждающий эмаль.

В спектр услуг центра с 2023 года добавилась ортодонтия. Она решает проблемы с прикусом, неправильным ростом зубов и работает с различными зубо-челюстными аномалиями.



Врач-ортодонт работает с врожденными, приобретенными в детстве и наследственными дефектами, его пациентами могут быть люди всех возрастов. Центр оказывает комплексное лечение всех видов аномалий.

Особая гордость центра и одно из главных достижений — открытие детского отделения. Это совсем непростая задача, но теперь и она решена! «Детство» занимает целый этаж и это пространство наполнено благоприятной атмосферой, располагающей к посещению врача-стоматолога. Были учтены все нюансы, связанные с боязнью посещения стоматолога так, что даже самым пугливым понравится и захочется вернуться сно-



ва. Детское отделение способно решить все проблемы профилактики и лечения детских зубов.

Несомненно, стоматология 21 века — это про качественное и безболезненное решение всех известных задач. В Стоматологическом центре «Кит» будет комфортно всем от мала до велика, ведь он был создан на основе пятилетнего опыта работы студии доктора Королева.

В нашем центре для вас: комфортные зоны ожидания, запись на консультации, максимально быстрое и своевременное решение проблем и благоприятная атмосфера. Если вы еще не были у нас, скорее записывайтесь на прием, ведь здоровье зубов — показатель здоровья всего организма!



СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Доктора Королева



Малый Московский переулок, 1/17
8(4852)23-10-22
korolevdentalstudio.ru





ДЕТСКИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «КИТЕНОК» — АБСОЛЮТНО НОВЫЙ ОБУЧАЮЩИЙ ПРОЕКТ В ЯРОСЛАВЛЕ

«Китенок» — это проект, созданный на базе Стоматологического центра «Кит». Он помогает детям от 3 до 12 лет подружиться со стоматологом и узнать больше о гигиене зубов.

Такой формат — определенно что-то новое для нашего города, но очень необходимое.

Занятия располагают детей, увлекают их и не оставляют равнодушными.

«Проект появился чтобы закрыть потребности и детей и родителей: первых, потому что детки в большинстве своем боятся любых врачей, для них это непонятно и не-

известно, а значит вызывает страх. Вторых, потому что именно родители сталкиваются с проблемой: "как заманить свое чадо на осмотр, когда только одно упоминание о

визите к стоматологу вызывает бурную реакцию"», — рассказывает директор Стоматологического центра «Кит» и идейный вдохновитель проекта Наталья Котова.

И, действительно, нынешние родители до сих пор помнят детскую стоматологическую поликлинику на Толбухина. Может быть кто-то найдет это смешным, но во многих она сформировала прочный страх лечить зубы до взрослого, сознательного возраста. Вот что значит обстановка и подход. Ни того, ни другого там не было, только полутемные коридоры и кабинеты из которых то и дело доносились вопли.

Определенно, это не про стоматологию 21 века. Для того чтобы донести эту информацию и до родителей (напуганных в прошлом) и их детей, еще не доверяющих врачу — приходит на помощь именно «Китенок».

«Занятия будут проходить раз в месяц и принимать несколько групп детей. Мы разделяем ребят по группам: младшая 3-5 лет, средняя 6-9 лет и старшая 10-12 лет», — рассказывает Валерия Витальевна Алексеева. Именно она ведет занятия в «Китенке». У Валерии более, чем 15-летний опыт работы, и кроме того, такие занятия она проводила и в прошлом помещении клиники.

Давайте разберем как строятся занятия. В первую очередь врач-стоматолог знакомится с маленькими гостями и рассказывает про свою профессию. Это важно, ведь у детей возникает четкая ассоциация



ция врач = не страшно. К этому добавляется дружелюбная лучезарная улыбка Валерии Витальевны, и все — успешное начало положено. Занятия проходят в игровой форме, активности сменяются заданиями, что позволяет удерживать внимание детей. Присутствуют и элементы творчества: малыши рисуют, лепят, делают коллажи, учатся правильно чистить зубки на большой мягкой игрушке-льве, играют с рыбой-пираньей.

А самое важное — в конце занятия все идут на экскурсию в кабинеты детского отделения. И это прямое попадание в цель: то, что раньше было абсолютно неизвестно, становится доступным и понятным. На мягком кресле можно посидеть, приборы можно потрогать, где еще такое возможно?

Кстати, встречая родителей с детьми на входе и наблюдая за их общей реакцией, становится понятно — с первых минут пребывания в центре им нравится быть здесь! А когда они поднимаются на третий этаж, где располагается детское отделение и где проходят занятия, ребята видят сколько трудов и усилий было вложено, и все страхи и напряжение улетучиваются!

Проект адаптационного центра — не камерный проект, у «Китенка» долгоиграющие планы. Поскольку проект образовательный, он будет путешествовать по школам и детским садам и нести просветительскую миссию по всему городу. В стоматологическом центре давно вынашивали идею сделать отношения между пациентом и стоматологом максимально комфортными, и в 2023 году это стало реальным.

Гигиена полости рта очень важна, ведь состояние зубов на 85-90% зависит от того, сколько человек уделяет уходу за ними. Ученые насчитали более 60 заболеваний, причиной возникновения которых являются микробы полости рта. Согласитесь, внушительная цифра? Также большой процент людей, кто пренебрегает гигиеной или выполняет ее неправильно. Почему? Ответ прост: в детстве не научили и не рассказали, а значит нет понимания и привычки. Именно поэтому так важно с детства прививать любовь к чистке зубов и гигиене полости рта. Это станет гарантом здоровья их зубов в будущем.



КИТЁНОК
ДЕТСКИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

Малый Московский переулок, 1/17
8 (4852) 23-10-22

МОТИВАЦИЯ К НОВЫМ ЗНАНИЯМ

В ноябре 2022 года Ярославль стал местом притяжения профессиональных и начинающих спортсменов и специалистов по медицинской реабилитации со всей России. Третий год подряд многочисленных гостей собирала ежегодная школа фитнеса и реабилитации «IQ-Fitness», в рамках которой состоялась Всероссийская междисциплинарная научно-практическая конференция «Патология нижних конечностей: актуальные вопросы и решения», адресованная врачам, работающим в области реабилитации пациентов, а также серия мастер-классов для фитнес-тренеров и спортсменов.

Организатором выступила ярославская клиника «Центр доказательной медицины», на базе которой успешно функционирует образовательный центр профессиональной переподготовки и повышения квалификации для специалистов в сфере красоты и здоровья. Цель мероприятия – объединить на одной площадке тех, кто работает с организмом человека и решает важные задачи улучшения самочувствия и качества жизни. Диалог между тренерами и врачами и обмен опытом был продуктивным и подарил массу ценной информации всем участникам.



ИГРА, КОТОРАЯ ОБЪЕДИНЯЕТ

Каждый месяц в нашем городе проходят яркие интеллектуально-развлекательные девичники IMOM`S, которые созданы специально для женщин всех возрастов. Это отличный повод устроить себе праздник, расслабиться, встретиться с подругами, забыть о суете и повседневных заботах. 18 декабря прошел такой девичник в «Руки Вверх! Бар», где собралось сразу 130 ярких участниц. Тематика игры была «Новый год». На площадке участниц ждала прекрасная фотозона от студии декора «Оша-

рение», профессиональный фотограф, обаятельный ведущий Марат BAVARIA, который задавал тон вечеру, веселое шоу, интересная игра, а также сюрпризы и подарки от партнеров.

Такие игры проходят 1 раз в месяц. В команде от 4 до 8 девушек, но принять участие можно и меньшим составом. После такой игры наполняешься вдохновением и зарядом положительной энергии. Попробуйте хотя бы раз поиграть и почувствовать эту атмосферу!



*в бокалах безалкогольные напитки

Фото: Андрей Пахолков

ГОРОСКОП

ФЕВРАЛЬ

Февраль 2023 года нас ожидает непростой и если вы хотите добиться поставленных целей, потребуется целый набор качеств — интуиция, знания, опыт. Этот месяц станет благоприятным для обмена опытом, наставничества, обучения, преподавания. Словом, февраль — месяц продвинутых пользователей, а не новичков.



ОВЕН В феврале Овен окажется в необычайно выгодном положении: в профессиональной сфере наступит плодотворный период. Окружающие будут доверять позиции Овна, проявлять свое уважение. Под занавес месяца звезды советуют проявить объективность и поступательность в действиях. Также будьте осторожнее в обращении с финансами.



ЛЕВ Медленно, но верно проблемы и преграды покидают вашу жизнь. «Только вперед» — таков девиз для Львов в феврале. В этом месяце ожидается множество встреч, знакомств, переговоров. В сложных ситуациях вас поддержат друзья и единомышленники. В личной жизни самоконтроль поможет вам сохранить отношения.



СТРЕЛЕЦ Для вас февраль — месяц стабильности без резких скачков и неожиданностей. В карьере вы покажете отличные результаты, все острые углы сгладятся. И все же порой будут возникать вопросы из-за которых придется отодвинуть собственные планы в сторону. Одиноким Стрельцов может ожидать роман, однако, его исход будет зависеть от вас самих.



ТЕЛЕЦ Тельцов ожидает длительная белая полоса, поэтому выложите в феврале на все сто. Если потрудитесь как следует, результат вас очень порадует. Февраль — благоприятный период для романтических знакомств, первых свиданий. В профессиональной сфере звезды призывают Тельцов к тактичности и дипломатичности при взаимодействии с руководством.



ДЕВА В феврале у Дев продолжают перемены: как на личном фронте, так и на профессиональном. Но серьезных встрясок не будет, все будет в лайт-режиме. Звезды рекомендуют вам не рубить сплеча, а руководствоваться дипломатией и деликатностью. Кстати, в материальном плане тоже ситуация улучшится. А еще февраль для вас — идеальный момент отказа от вредных привычек, если таковые имеются.



КОЗЕРОГ В феврале вы сосредоточены на материальном успехе, сейчас для вас тема денег и профессиональных возможностей в приоритете. Главное не спешить с решениями, дабы не втянуть себя во что-то рискованное и сомнительное. Полнолуние во Льве поможет стабилизировать домашнюю атмосферу, сгладит некоторые углы. В финансовом плане все будет более чем хорошо.



БЛИЗНЕЦЫ Как говорят звезды, февраль для Близнецов станет очень важным для будущего. У многих могут появиться привлекательные долгосрочные перспективы в работе, значение будут иметь надежные единомышленники и друзья. Февраль для Близнецов — месяц активности: как умственной, так и физической. Ожидаются многочисленные расходы, зато ваш биопотенциал будет высок.



ВЕСЫ В феврале у Весов начинается пора решительных действий и больших начинаний. Вооружайтесь верой в себя и вперед к покорению новых высот! В любви для одиноких Весов замаячит интересное знакомство. Не исключен головокружительный роман, который способен перерасти в нечто крепкое.



ВОДОЛЕЙ Именно сейчас звезды рекомендуют брать инициативу в свои руки, общаться, решать важные вопросы и делать смелые шаги к поставленным целям. Февраль благоволит продвижению вперед и в любовной сфере. С большой вероятностью одинокие Водолеи встретят свою половинку в дороге. В финансовом плане основная часть расходов придется на первую половину февраля.



РАК В феврале звезды советуют Ракам не спешить, а сосредоточиться на восполнении физических и моральных ресурсов. Следует привести все дела в порядок, ведь впереди необычайно динамичный период, который вы встретите в боевой готовности. Во второй половине февраля в профессиональной сфере появятся заманчивые перспективы, а личная жизнь принесет Ракам множество приятных сюрпризов.



СКОРПИОН Звезды рекомендуют в феврале немного замедлиться и обратить внимание на близких людей. Посвятите февраль домашним хлопотам, приведите дела в порядок, ведь дальше динамика в вашей жизни будет только нарастать. В отношениях также лучше не рубить сплеча, а выдохнуть и отменить ссору. В финансовой сфере ожидаются расходы.



РЫБЫ В феврале Рыбам рекомендуется обратить внимание на здоровье и вообще сконцентрироваться на себе и выдохнуть. Аккумулируйте новые силы, ведь сейчас ваш биопотенциал не самый высокий. Ваш февраль — время уютных посиделок, время творчества и хобби. В работе разгребите мелкие «хвосты» до которых до сих пор не доходили руки, не усердствуйте.

МАРТ

В марте наступает астрономический новый год. Полнолуние, которое произойдет 7 марта, будет наилучшим моментом, способствующим творческим начинаниям и новым бизнес-проектам. Нас ожидают полезные знакомства, а кого-то и смена сферы деятельности. Самое главное — не строить далеко идущих планов и не принимать радикальных решений.



ОВЕН Первый месяц весны для вас будет неоднозначным, но зато благоприятным для личной жизни и планирования. В работе не спешите и не торопите события, о здоровье также не стоит забывать. В финансах, напротив, все стабильно: возможны материальные бонусы. Март — прекрасное время для встреч с единомышленниками и друзьями.



ТЕЛЕЦ Для Тельцов март — удивительная и продуктивная пора, связанная с самореализацией и воплощением планов в жизнь. Главное сейчас не прятаться в раковине, а наоборот, действовать. Уже в начале месяца возможны заманчивые и порой неожиданные предложения. Что касается денег, то ими в марте нужно распоряжаться осторожнее, иначе не миновать потерь.



БЛИЗНЕЦЫ Март сулит Близнецам воплощение идей в реальность, да и вообще обещает быть динамичным и перспективным месяцем. Наконец-то вы возьмете верх в профессиональных вопросах, но чувство меры и благоразумие никто не отменял. Что касается любовной сферы, романтическое знакомство может случиться в дружеском кругу или на новом месте работы.



РАК В марте Раки оживут, появится стремление к новым знаниям, умениям, ярким эмоциям и впечатлениям. Фортуна на вашей стороне: на горизонте появятся новые возможности, которые позволят воплотить намеченное. Не теряйте бдительность, могут активизироваться завистники. В финансовом вопросе отчетливо прослеживаются перспективы увеличения доходов.



ЛЕВ Март для Львов станет противоречивым месяцем. Чего точно не стоит делать, так это бегать сломя голову и решать все вопросы. Будьте аккуратны, в финансовом плане есть вероятность обмана и подлога. Откажитесь от участия в переговорах, не выясняйте отношения, избегайте негатива и не забывайте о здоровье — релаксация, качественный сон и прогулки пойдут на пользу.



ДЕВА Март для Дев пройдет под знаменем встреч, обсуждений и новых контактов. Ваш выбор в марте — это дипломатия, без нее все пойдет не так, как задумывалось. Этот месяц не будет благоприятным для подписания договоров, перехода на новую работу и вступления в брак, повремените с данными вопросами. Возможны ремонты, дизайнерские эксперименты, обновления интерьера.



ВЕСЫ Для Весов март станет неоднозначным месяцем, при этом сейчас могут произойти позитивные изменения как на работе, так и в личной жизни. Типичным представителям знака придется с головой уйти в работу или в хозяйственные дела. Не огорчайтесь, вас ждет не только рутина, но и радостные события, а может даже перемены. В любви не стоит форсировать события.



СКОРПИОН В сравнении со спокойным февралем, март для Скорпионов станет месяцем больших возможностей. Сейчас наступает время, когда замыслы и желания воплощаются. Берите быка за рога и действуйте! Скорпионам-родителям нужно приготовиться к крупным расходам. Конфликтов не смогут избежать и возлюбленные, причина тому — деньги.



СТРЕЛЕЦ Март для Стрельцов — месяц семьи и дома. Но это не помешает карьеристам добиться профессиональных успехов, момент идеален для урегулирования тех или иных рабочих вопросов. Звезды говорят, что март может подарить многим семьям детей, а одинокие представители знака могут рассчитывать на страстный головокружительный роман.



КОЗЕРОГ Для большинства Козерогов март выдастся активным и богатым на события месяцем. В профессиональной сфере наиболее значимыми будут различные организационные мероприятия. Держите под контролем свою амбициозность и властолюбие, чтобы не испортить то, что уже выстроено. Запланированная поездка с семьей пройдет удачно.



ВОДОЛЕЙ Звезды называют этот период для вас уникальным. Благоприятные перспективы наблюдаются и в творчестве, и в карьере, и в личной жизни. Несмотря на сниженный энергопотенциал, на профессиональной арене при должном желании и усердии можно достичь высоких результатов. Одиноким Водолеев ожидает насыщенная головокружительная весна. Завидуем!



РЫБЫ В марте Рыбы продемонстрируют в деле все свои сильные качества. Рабочие дела будут складываться удачно, вы будете ощущать невероятный прилив энергии, амбиции тоже возрастут. Что касается личных взаимоотношений, дружные пары займутся благоустройством гнездышка. Одиноким Рыб полнолуние в Деве (7 марта) одарит чувством влюбленности, но звезды советуют не делать поспешных выводов.

АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

АВТОСАЛОНЫ

**АВТОСАЛОН «КОРСГРУПП»,
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР HYUNDAI
В ЯРОСЛАВЛЕ**
пос. Нагорный, Дорожная, 8

**АВТОСАЛОН «КОРСГРУПП»,
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР KIA
В ЯРОСЛАВЛЕ**
Московский пр-т, 80а

**АВТОФИРМА «СВЕТЛАНА»,
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР LADA
В ЯРОСЛАВЛЕ**
Московский пр-т, 110

**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 «СВОБОДА»,
Победы, 45

GRIZZLY FIGHT CLUB,
Рыбинская, 46

ФИТНЕС-КЛУБ NFITNESS
пр-т Машиностроителей, 58

САЛОНЫ КРАСОТЫ И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

КЛУБ КРАСОТЫ EISMONT,
пр-т Октября, 11

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

СТУДИЯ GUZHVA,
Володарского, 52/55

БАРБЕРШОП TOPGUN,
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

САЛОН & БУТИК DEMI,
Андропова, 14

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

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

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



СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «КИТ»
Малый Московский переулок, 1/17

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

БАРБЕРШОП INSIDE,
пр-т Октября, 11

SMILE & K
Республиканская, 58/22

IDOL FACE
активация естественной красоты

СТУДИЯ ФЕЙСЛИФТИНГА IDOL FACE
Машиностроителей, 15

СЕТЬ СТУДИЙ ЗАГАРА «ЛЕТО»
пр-т Толбухина, 31
Победы, 56



**МАГАЗИН КОРЕЙСКОЙ КОСМЕТИКИ
ULITKASHOP.RU**
ТЦ «Меркурий», Свободы, 19

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

БУРГЕРНАЯ «ЖАРИМ В КАЙФ»
Кирова, 10/25

РЕСТОРАН «МАРТ»
Нахимсона, 18

**РАЗНОЕ
ПСМ**

ООО «ЗАВОД ПСМ»,
Республиканская, 73

СВАДЕБНЫЙ САЛОН «МЭРИ ТРЮФЕЛЬ»
Андропова, 27/19

БУТИК-ОТЕЛЬ MODERN,
Пушкина, 5

ОТЕЛЬ «РИНГ ПРЕМЬЕР ОТЕЛЬ»,
Свободы, 55

МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ UNO
Андропова, 14

КЛИНИКА «ПРИМАМЕД»,
Пушкина, 18



ДВАКОТАФОТОСТУДИЯ
Толбухина, 17а, 2 этаж

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

ДЕЛЬФИНАРИЙ DOLPHIN PLANET
пос. Дубки

**МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ
POLLI SHOP**
пр-т Фрунзе, 52б



НАС ЦЕНЯТ ЗА УМЕНИЕ
СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СЛОЖНЫМИ ЗАДАЧАМИ



Проектирование зданий
и комплексов:

ЖИЛЫХ

ОБЩЕСТВЕННЫХ

ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ



INTPROEKT76@MAIL.RU

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

WELLNESS

терапия

Преображение, снижение усталости, увеличение энергии, восстановление сил, очищение на моральном и физическом уровне - все это возможно на территории истинного счастья.

Мы погрузимся в атмосферу гармонии и баланса. Картина визуализация, аква релакс, пилатес, консультация нутрициолога, посещение СПА комплекса, атмосфера присутствия морских животных, детокс питание - сделает Ваше пребывание у нас незабываемым.

ПРОГРАММА ТУРА:

08.03.2023 - СРЕДА

- 11:00 Заселение
- 11:30-12:30 Полезный завтрак с нутрициологом + смузи 0,2
- 13:00-14:00 Пилатес с элементами танца
- 14:30-15:30 Обед
- 16:00-17:00 Картина визуализация. Чай с медом и полезный перекус.
- 17:30-19:30 SPA Аква Relax
- 20:00-23:00 Ужин с развлекательной программой в ресторане

09.03.2023 - ЧЕТВЕРГ

- 08:30-10:00 Завтрак
- 10:30-11:30 SPA Аква Relax
- 12:00-12:30 Общение с млекопитающими
- 13:30-14:30 Обед
- 16:00 Выезд

КАТЕГОРИИ НОМЕРОВ СТАНДАРТ,
TWIN, СТАНДАРТ MANSARDA

ПРОЖИВАНИЕ

₽ 15 500 

 2 **ВНД** 1 **НОЧЬ**

БРОНИРОВАНИЕ **62-00-11**
ПО ТЕЛЕФОНУ +7 (4852)