

ЯРОСЛАВЛЬ УлыбниСя

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 2 (29) 2023





«КИТ»

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
Доктора Королева



СОЗДАЕМ УЛЫБКИ,
КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ!



ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ В ОДНОМ ЦЕНТРЕ

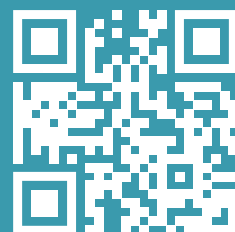
- имплантация
- протезирование
- лечение
- гигиена
- отбеливание зубов
- ортодонтия
- детская стоматология
- наркоз, седация



Малый Московский переулок, 1/17

8(4852)23-10-22

korolevdentalstudio.ru



АГАПА



РЕСТОРАН АВТОРСКОЙ КУХНИ В ЯРОСЛАВЛЕ

«АГАПА»

Ярославль, улица Трефолева, 16
тел. + 7 960 544-88-11



СОДЕРЖАНИЕ



Слово главного редактора Стр. 6

Перезимовали, дышится легче, работа кипит, а наш новый выпуск полон полезных материалов на все случаи жизни!

Экспертное мнение Стр. 7

Екатерина Герасимовская рассказывает как не заблудиться в дебрях маркетинговых решений и найти своего SMM-специалиста.

Топ-3 Ярославля Стр. 8

Весенняя подборка лучших услуг и продуктов от нашей редакции.

Девушка с обложки Стр. 10

Магдалина Головчак о своей новой и такой важной миссии.

Интересный разговор Стр. 12

Налоги... ох уж это страшное для многих предпринимателей слово. Александр Харченко — эксперт в налоговой сфере, его советы и лайфхаки читайте в нашем интервью.

Персона Стр. 14

Яна Шайдецкая — карьерный консультант и ментор по выгоранию, помогает выбраться из карьерного тупика, вновь полюбить работу и обрести новые смыслы. Невероятно актуальная информация для всех трудоголиков.

Полезности Стр. 16

Георгий Медведев — кинезиотерапевт с большим опытом, он точно знает как избавиться от боли любого.

В гости к мастеру Стр. 18

Этот человек создал не только наш журнал, теперь под его руководством целый четырехэтажный центр! Интересно узнать секрет такого успеха? Скорее читайте наше интервью.

#выборулыбнись Стр. 20

Как избавиться от накопившейся усталости, отдохнуть с пользой и расслабиться — об этом знают в салоне Idol Face на проспекте Машиностроителей.

Гороскоп Стр. 27

Долгожданные для многих советы звезд на апрель и май 2023 года.

Адреса распространения журнала Стр. 24

Даем явки-пароли, где нас можно найти.



Улыбнись
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

16+

**Улыбнись, Ярославль,
апрель/май 2023 2(29)**

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.yar@mail.ru

Адрес редакции
150001, Ярославль, Малый Москов-
ский переулок, 1/17
Телефон редакции 8 (915) 960-02-19
E-mail mag@drkorolev.ru
www.korolevdentalstudio.ru

Информационный журнал «Улыбнись,
Ярославль»

Адрес издателя: 150001, Ярославль, Малый
Московский переулок, 1/17

Отпечатано: типография «РИММИНИ».

Адрес типографии: Россия, г. Нижний Нов-
город, ул. Красновоздушная, 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
стилику рекламных материалов редак-
ция ответственности не несет.

Дата выхода в свет: 10 апреля 2023 года



НА ОБЛОЖКЕ:

Магдалина Головчак

Фотограф: **Анастасия Филинская**

Стиль: **Анастасия Сочнева**

Макияж: **Юлия Михайлова**

Локация: **#двакотафотостудия**



На центральной улице Ярославля расположился спот Surf Coffee® x Svobody, известный свежими фирменными напитками из высокогорной арабики, фруктовыми смузи, десертами и крутой фанковой атмосферой от Surf Coffee®. Дизайнеры Surf® Hommie учли местоположение нового спота, поэтому здесь много интересных интерьерных деталей.

НАШИ ОСНОВНЫЕ ОТЛИЧИЯ:

Своя обжарка BLUE HAWAII ROAST™

Более 10 лет мы изучали процессы, связанные с кофе, и мы рады поделиться с вами результатом, который вдохновляет. С первого дня наша фабрика — это дом для всех любителей кофе. Постоянное совершенствование технологических процессов, поиск нового кофе, безостановочное обучение и развитие, кропотливый ежедневный труд — то, что делает наш продукт уникальным. Мы предоставляем людям свободу выбора, благодаря ответственному подходу.

SURFER LICENSE

Это отличная возможность открывать новые знакомства по всему миру! Ведь это круто, когда тебя узнают там, где ты еще не был, и встречают максимально открыто.

20% CASHBACK

Накопленными баллами можно оплачивать до 100% покупок в кофейнях Surf Coffee®.

События по всему миру

Доступ на закрытые мероприятия Surf Coffee® по всему миру.



Уникальные предложения

Возможность узнать первым о запуске новых продуктов и уникальных предложений.

Музыка

Surf Coffee® Propaganda Machine™ — независимый музыкальный лейбл, созданный предприятием Surf Coffee®. Демонстрирует высокий международный рейтинг и занимает лидирующие позиции в чартах. Музыка — это дорога к счастью, в которой Surf Coffee® Propaganda Machine™ является вашим верным спутником. Предлагаем начать поиски счастья вместе!

У нас очень простая и дружная команда. Мы спокойно общаемся на тему будущего как каждого из нас, так и команды в целом. Это и есть наш секрет успеха. Мы нацелены на обмен знаниями, на обмен опытом, на взаимопомощь и поддержку. Мы с радостью тренируемся и обучаемся новому и рады разделить этот дух с тобой.



*запрещенная в России социальная сеть



+7 (908) 027-41-64

e-mail: svobody@surfcoffee.ru

@surfcoffee.yar

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Ну что ж, мы перезимовали, с чем я всех сердечно поздравляю! Так уж устроен наш организм, что с приходом весны автоматически становится легче дышать, в голове возникают свежие идеи, да и в принципе хочется больше двигаться.

Но бывают и те, кто не зависит от сезонов и кому не сидится на месте при любой погоде. Например, я — если уж что-то задумал, то ничего не остановит: ни дождь, ни снег, ни авитаминоз) Для тех, кто ищет мотивацию и стремится к своей мечте, мое интервью на странице 18. Кстати, в этом выпуске у нас интересный разговор с экспертом в налоговой сфере —

Александром Харченко, очень полезный контакт для предпринимателей.

И все же, отдыхать нужно, иначе легко «схватить» выгорание, а как этого избежать — расскажет ментор Яна Шайдецкая. Побаловать и отдохнуть душой вы всегда сможете в массажном салоне Idol Face, а если долгое сидение у компьютера уже приносит дискомфорт и боль — добро пожаловать на сеанс к Георгию Медведеву, кинезиотерапевту с огромным стажем.

В общем, весенний выпуск закрывает многие насущные вопросы как в работе, так и в отдыхе. Желаю всем приятного чтения и только позитивных моментов!

к. м. н., АНДРЕЙ КОРОЛЁВ
@drkorolev

Екатерина Герасимовская

Сфера digital-маркетинга одна из самых динамично развивающихся в настоящее время.

Специалисты этого направления непрерывно учатся, прокачивают навыки и применяют их на практике. Мы пообщались с Екатериной Герасимовской — маркетологом, руководителем проекта женского клуба «ЯРМАМА», наставником и мотиватором для экспертов различных направлений, SMM-специалистом с пятилетним стажем, о личности маркетолога и о самых свежих тенденциях этой сферы.

— Екатерина, у вас красный диплом по направлению маркетинга, поделитесь секретом, как вычислить настоящего специалиста среди огромного количества предложений на рынке?

— Грамотный SMM-специалист четко обозначает свои обязанности и границы ответственности. На вопрос клиента: «Что вы будете делать в моем аккаунте для привлечения клиентов?» — настоящий специалист НЕ ответит: «Я буду заниматься вовлечением целевой аудитории, ее прогревом и продажами», — а распишет каждое свое действие и объяснит, какой результат это даст и что нужно улучшить, для его достижения. Он постоянно обучается и находится в развитии, оттачивает свои умения и навыки. У грамотного SMM-спеца всегда есть прокачанный личный бренд.

— Чем вы можете быть полезны потенциальному клиенту?

— Сейчас я больше выполняю роль наставника и стратега. Я могу не только организовать работу с целью продаж и привлечения клиентов в бизнес через социальные сети, но и выступить в роли преподавателя по обучению всем этим навыкам для руководителей и их подчиненных по необходимости.

— Как повышаете ваши скиллы, как прокачиваете навыки?

— Я вложила в свое образование уже около 500 тысяч рублей, я тот самый вечный студент, который регулярно вписывается в новые обучения. Я постоянный участник различных нетворкингов и мастермайндов, а также организую свои мастер-классы по продажам. Вся эта работа проходит не только в режиме личных встреч, но и в онлайн.



— Что сейчас находится в топе в сфере SMM?

- Присутствие бренда сразу на нескольких платформах. Освоение новых площадок (VK, телеграм и т.д.), создание собственных (сайты, подкасты и т.д.)
- Индивидуальный подход. Аудитория не хочет покупать массовый продукт, она хочет получать персональные предложения.
- Искренность и прозрачность. В топе не студийные фотосессии, а живые снимки обычных людей. Не идеальная жизнь, а взлеты и падения. Живые истории.
- Бренд с человеческим лицом, а не с логотипом.
- Партнерство. Коллаборации. Бизнесы объединяют усилия и получают интересные совместные проекты.

• Видеоконтент. Он встал на устойчивое первое место — долой полотно текста.

• Создание собственных инфоповодов и распространение информации о них разными способами: СМИ, соцсети и т.д.

— Спасибо за краткий ликбез, очень четко и информативно!

— Спасибо и вам! Жду всех на консультацию, давайте вместе делать ваше продвижение эффективным и понятным!

8(920) 103 62 86
kaatena3@mail.ru



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.



Девичник — достаточно значимое событие в жизни любой невесты.

Чтобы праздник надолго запомнился всем присутствующим, необходимо выбрать наиболее оригинальные идеи для проведения девичника перед свадьбой и вложить в его организацию частичку души.

Девичник в загородном комплексе Dolphin planet Hotel & SPA- отличный вариант, чтобы воплотить практически любой сценарий, у нас Вы можете незабываемо провести время в Спа-комплексе «Эвкалипт», отлично поужинать в ресторанном комплексе «КИТ» или остановиться в Шале коттедже вместе с гостями. Так же мы можем придумать более веселый сценарий....

Дорогие невесты, хотите устроить незабываемый девичник? Уже сейчас вы можете узнать все подробности, написав нам в директ.

(4852) 62-00-11
<https://yardelfin.ru/hotel>



Frederique Constant Slim Line

Актуальный тренд года в женских часах — это уменьшение размера корпуса. Швейцарский бренд Frederique Constant представил элегантную модель Slim Line, диаметром 30 миллиметров. Светлый, идеально читаемый циферблат украшен лунным календарём. Гипоаллергенная нержавеющая сталь 316L, ремень из натуральной кожи, сапфировое стекло с антибликовым покрытием. Гарантия на механизм — 2 года.

Цена 65 250 рублей за версию на кожаном ремне или 74 250 рублей за модель на стальном браслете.

ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ

Ярославль, Кирова 7/8
+7 (4852) 72-77-21
www.strelka.store



Шелковый результат для безупречного образа

- 140% восстановления;
- Ученые, открывшие антиоксиданты из состава продукта, получили Нобелевскую премию;
- У этой процедуры нет аналогов в мире.

Все эти факты о TOKIO INKARAMI — салонном уходе для глубокого восстановления волос. Самое главное отличие процедуры — это работа не с поверхностными слоями, а восстановление аминокислотной цепочки внутри волоса. И только после происходит питание, увлажнение и разглаживание чешуек.

TOKIO INKARAMI не убивает объем, не разглаживает кудри, не портит волосы после вымывания состава. TOKIO INKARAMI восстанавливает и возвращает к жизни. Оживляет цвет и дарит эластичность. Ухоженность, к которой вы стремитесь. В Eismont club.

Клуб Eismont дарит с апреля по май скидку 10% для своих резидентов по промокоду «Токио».



@EISMONTBEAUTY

АННА ХРУСТАЛЁВА

ВСЁ О ПРЕДНАЗНАЧЕНИИ, КАРЬЕРЕ, ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ!

ASTROLOG



KHRUSTALEVA_ASTRO

+7 (960) 528 04 41



INSTAGRAM

Магдалина Головчак

В наше время даже на первый взгляд хрупкие женщины выполняют серьезные задачи.

Бывает так, что в моральном аспекте женщина выигрывает у мужчины. Но когда речь идет о помощи и сохранении жизни, гендер не играет роль, важно сделать все возможное.

Наша героиня обложки — пример для подражания и уважения, ведь она несет важную миссию.

Какую — читайте в нашем интервью.

— Магдалина, рады вновь приветствовать вас на страницах нашего журнала! Расскажите, что интересного произошло в вашей жизни за этот непростой для всех период?

— Здравствуйте! Да, период действительно непростой... Непростой для всех. С февраля этого года меня назначили на должность руководителя психологической службы Российского Общественного Союза Ветеранов Боевых Действий «БРАТ».

— Как вы попали в «Союз»?

— Школа №15, где учатся мои дети и где я являюсь председателем попечительского совета, собирала и отправляла посылку на фронт. В знак благодарности наши защитники прислали видеосообщение. Я просто увидела глаза ребят, которые каждую минуту рискуют жизнью, отстаивая честь своей Родины. Моей Родины. Я поняла, что не могу оставаться в стороне и написала Смирнову Павлу Сергеевичу — председателю Союза, что хочу помочь. Несмотря на статус и героический опыт, Павел Сергеевич оказался на редкость простым и приятным в общении человеком. Предложил вступить в «БРАТ», чтоб понимать и видеть ситуацию изнутри.

— Согласились не раздумывая?

— Конечно! Для меня это большая честь. В тот же день я заполнила анкету, написала заявление на вступление. Вскоре мне предложили возглавить психологическую службу союза, а чуть позже назначили старшей по гуманитарной помощи.

— В мае годовщина создания «Союза», а сколько он существует и какую миссию несет?

— Официальная дата создания союза 5 мая 2022 года. Союз молодой, образован ветеранами Афганской, чеченской войн и других локальных конфликтов, не понаслышке знающими, что такое война, чтобы помогать на-



шим солдатам на фронте. Многие, кстати, ушли на защиту Родины в зону СВО.

За этот короткий промежуток времени уже проведена просто колоссальная работа. Состоялось более 150 различных мероприятий. В том числе военно-спортивные, мемориальные мероприятия, осуществление патриотического воспитания молодежи, благотворительные программы и акции.

Силами членов союза и неравнодушных граждан открыто более 10 мемориальных объектов, проведено более 200 уроков мужества по всей России, несколько памятных концертов, выпущен первый сборник стихов.

Также союз содействует открытию музеев на базе учебных заведений, помогает в приобретении артефактов ВОВ для музеев школ различных регионов РФ. Было открыто более 100 точек сбора помощи для бойцов СВО.



Организация оказывает активную помощь участникам специальной военной операции: были приобретены и отправлены на фронт 6 автомобилей, передано более 5 тонн гуманитарного груза, в том числе рации и средства связи, печки, отопительные приборы, строительная техника и специальное оборудование, экипировка, обмундирование, средства защиты и многое-многое другое.

— Вы руководитель психологической службы — серьезная ответственность для такой хрупкой женщины...

— Основная работа начнется чуть позже, когда ребята начнут возвращаться домой. Надеюсь, это случится в самом ближайшем будущем. Как говорят наши ветераны: «Полдела выжить на войне, главное — выжить после войны». Сейчас я заканчиваю обучение при Министерстве обороны РФ по реабилитации военнослужащих после участия в боевых действиях. Психологическая служба РОС ВБД «БРАТ» готова. На данный момент основное направление деятельности — моральная поддержка бойцов, сбор помощи и организация гумконвоев.

Кстати, мы единственные, кто возит посылки прямо на передовую — в горячие точки, не через распределительные центры, а из рук в руки бойцам. К нам обращаются родственники участников СВО, мы организуем доставку посылок. Сами ребята «из-за ленточки» регулярно выходят на связь, постоянно появляются новые «точки». В помощи не отказываем никому.

— Как работаете в мужском коллективе?

— Прекрасно работаете! Нет абсолютно никакого разделения по гендерному признаку. Мы все как единый слаженный механизм выполняем общее великое дело. Взаимопомощь и взаимовыручка — на высшем уровне. Равнодушных нет, да и быть не может.

ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

— Что для вас самой является движущей силой и опорой?

— Я чувствую свою причастность к вершению истории, как бы пафосно это не звучало. Дети очень поддерживают, гордятся и принимают самое непосредственное участие. Знаете, какое это невероятное чувство, когда звонят ребята с передовой и просто говорят «спасибо». Сил и энергии хватает на все.

— Что бы хотелось сказать всем, кто читает эту статью?

— Очень многие хотят помогать, просто не все знают как это правильно сделать. Любому по силам купить 1-2 пары носков, или 10-20 одноразовых тарелок. Для нас это мелочь, а для парней там — неоценимая помощь. Это существенно облегчает быт, поверьте, им есть чем заняться... И они достойно выполняют свой мужской долг! Я с удовольствием отвечу любому обратившемуся на все интересующие вопросы, у нас все открыто и доступно. Каждый из вас может внести свой маленький вклад в поддержку своей страны! Помочь может каждый, если захочет...

8 (910) 978 49 03



АЛЕКСАНДР ХАРЧЕНКО:

«Компания "Налог-аудит" поможет не заблудиться в коридорах налоговых органов».

Всегда интересно пообщаться с мужчиной, а уж когда он эксперт в налоговой сфере, то это, несомненно, еще и интригует. В первую очередь потому, что слово «налог» для большинства звучит устрашающе. Но так ли это на самом деле? Узнаем от первого лица.

— Александр Анатольевич, рады приветствовать вас на страницах нашего выпуска!

— Взаимно, рад что имею возможность дать интервью вашему журналу.

— Вы – руководитель компании «Налог-аудит», расскажите, пожалуйста, чем она занимается?

— Думаю, что само название компании говорит о сфере нашей деятельности. Спектр услуг нельзя описать несколькими предложениями, поэтому для начала начнем так – «Налог-аудит» помогает налогоплательщикам «не заблудиться в коридорах» налоговых органов, это если вкратце.

— А помните момент, когда пришло желание создать свою компанию?

— Да, конечно. После завершения государственной службы не было ни дня сомнения, чем буду в дальнейшем заниматься. Работа в налоговых органах была непростая, но именно она дала большие возможности для развития профессиональных навыков. Принцип работы контролирующих органов постоянно совершенствуется и, к сожалению, предпринимателям порой нелегко угнаться за данной системой и быстро во всем разобраться. Поэтому было принято решение помогать бизнесу и делиться опытом в этой сфере.

HIS STORY

МУЖСКОЙ МАГАЗИН

Свободы, 54

ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

— Какова цель компании? Сколько вы уже присутствуете на рынке?

— Компания работает 3 года и все это время неизменной целью остается помощь бизнесу в сфере налогового законодательства. Эта сфера достаточно объемна и для того, чтобы разобраться в той или иной ситуации, надо обладать обширными знаниями в различных отраслях права, не только налогового, но и гражданского, административного, уголовного и многих других.

— Что входит в спектр ваших услуг?

— Спектр наших услуг сложно описать несколькими предложениями, но перечислю самое основное: оценка налоговых рисков, сопровождение процедуры урегулирования спора с налоговым органом, подготовка аргументированных возражений на акты налоговых проверок и ответы на мотивированные запросы налоговой инспекции (протоколы рабочих встреч, уведомления, требования), помощь в создании и ликвидации организаций.

— В чем отличие «Налог-аудит» от компании на аутсорсе? Ведь сейчас нередко встречается именно этот вариант сотрудничества.

— Смотря что вы имеете в виду под аутсорсингом. Отметим, что наша компания не берется за такой вид работ как бухгалтерское обслуживание юридических лиц, сдача отчетности в налоговую службу и в другие государственные учреждения. Однако мы плотно сотрудничаем с юридическими и бухгалтерскими компаниями, банковскими организациями, адвокатами и т.д. Такие взаимоотношения позволяют не только обмениваться опытом, но и дают возможность порекомендовать грамотного специалиста из другой сферы. Например, с каким адвокатом пойти на допрос в налоговую инспекцию, правоохранительные органы.

Но если все-таки говорить про юридическое сопровождение в части налогового законодательства, то такие услуги мы оказываем на постоянной основе.

— Одна из услуг – сопровождение налоговых проверок специалистом вашей компании. В чем здесь отличие от работы бухгалтера?

— Каждый должен заниматься своей работой. Неправильно, когда руководители бизнеса нагружают своих бухгалтеров ещё и налоговыми проверками. Вспомнился диалог известного фильма, в котором Людмила Прокофьевна отмечает, что Шуручке из

бухгалтерии, помимо общественной деятельности, неплохо было бы заняться своими прямыми обязанностями.

А что входит в обязанности специалиста по сопровождению налоговых проверок? Он оценивает налоговые риски; предоставляет интересы клиента в налоговых и правоохранительных органах; осуществляет помощь в подготовке документов и пояснений, запрашиваемых налоговым органом; подготавливает возражения на акты проверок и апелляционные жалобы на решения налогового органа в порядке досудебного урегулирования налогового спора; оспаривает решение налогового органа в судебном порядке и другое.

— Александр Анатольевич, последние три года весь бизнес буквально «перетряхнули» с ног на голову. Расскажите, пожалуйста, к чему готовиться и какие налоговые риски могут ожидать в ближайшее время?

— Поскольку налоговое законодательство и судебная практика постоянно развиваются, то нет определенного ответа на данный вопрос. Главное – держать руку на пульсе и быть в курсе изменений в данной отрасли.

Еще хотелось бы отметить, что очень важно правильно взаимодействовать с налоговыми органами, так как благодаря этому могут появиться гарантии, на которые можно опираться при налоговой проверке. Также не стоит забывать о «светофоре» ЦБ и учитывать текущую ситуацию в стране.

— Налоговое поле одно из самых витиеватых и сложносочиненных в нашей стране. Как вы в нем не теряетесь, поделитесь секретом?

— Да согласен, налоговое поле для многих сложное, однако оно – одно из ключевых в деятельности любой организации. Я считаю, что в нашей сфере деятельности нет рутины, а наоборот присутствует многообразие. Приходится сталкиваться с самыми разными случаями, поэтому секрет прост: постоянно развиваться и получать новый опыт.

— Ваша компания не ограничивает сферу своей деятельности только налоговым законодательством. Также вы занимаетесь претензионной работой, верно?

— Верно. Это та часть работы, которую мы осуществляем для защиты интересов своих заказчиков, а именно: урегулирование конфликта между организацией и третьим лицом до того, как придется подавать исковое заявление в суд.

Плюс данной услуги в том, что в дальнейшем (при грамотном подходе на этапе заключения договора и его исполнения) можно избежать претензий со стороны контролирующего органа.

— С чего бы вы рекомендовали начать сотрудничество с вашей компанией?

— С мыслью о совместной работе, направленной на достижение долгосрочных целей обеих сторон. Без ложной скромности могу сказать, что в процессе нашей консультации клиенты всегда приобретают что-то полезное для себя. Хочу отметить, что клиент, обратившийся к нам, должен быть предельно откровенен, должно быть взаимное доверие, иначе благополучного исхода событий не стоит ожидать.

— Александр Анатольевич, как отдыхаете, восполняете силы?

— Настоящая сила человека черпается в семье, поэтому отдых с семьей восполняет силы и вдохновляет на дальнейшие достижения. Но...иногда важно побыть наедине с собой и привести мысли в порядок.

— Кино или книга?

— Я могу вечно перечитывать Налоговый кодекс и книги по истории, а так, конечно, кино. Особенно радует, что сын сейчас в таком возрасте, когда мы можем посмотреть что-то вместе или поиграть в PlayStation.

— Несколько слов читателям журнала.

— Никогда не давайте клиентам ложных надежд, говорите прямо, если сомневаетесь, что удастся решить его проблему. И да, вы обязательно добьетесь успеха, если хотите принести пользу не только своему бизнесу, но и бизнесу клиента.



Ярославль, Урочская 5а, офис 204
8 (906) 635 27 77



ПЕРСОНА

**ЯНА
ШАЙДЕЦКАЯ**

HR бизнес-партнер аутсорсинговой компании крупного металлургического холдинга. Опыт управления персоналом более 17 лет. Сертифицированный тренер по дизайн-мышлению, преподаватель ЯрГУ им. П.Г. Демидова по курсу «Управление персоналом», карьерный консультант и ментор по выгоранию.

Я работаю с людьми в найме и бизнесменами, которые находятся на грани или за гранью эмоционального и профессионального выгорания; с трудоголиками, чья жизнь проходит на работе.

Помогаю: • выбраться из карьерного тупика • вновь полюбить работу и обрести смыслы • выйти из штопора и научиться справляться с выгоранием • сбалансировать жизнь и избавиться от трудоголизма.

Почему Вы решили стать ментором по выгоранию? И что значит «ментор»?

Я сама четырежды попадала в ловушку выгорания.

Чтобы справиться с последним, мне потребовалось два года. Я на себе испытала, как легко и незаметно мы в него попадаем. И как долго и сложно выбираемся.

За эти два года я буквально пересобирала себя заново: решила остаться в найме и параллельно начала частную практику, получила сертификат ментора, пошла учиться на коуча, стала заниматься йогой, медитациями и даже завела собаку.

Я стала ментором, чтобы помогать, во-первых, справляться с выгоранием, во-вторых, выйти из карьерного тупика, и в-третьих, формировать «антипригарные» навыки.

Ментор – как проводник. Он подскажет, как пройти незнакомый путь, предостережет от опасности и поддержит. Но важно помнить, что пройти путь придется самому. Без этого не будет опыта.

Что такое выгорание?

Выгорание – как стейк. Тоже имеет несколько стадий «прожарки».

Raw — вы свежи и увлечены работой. Вы не замечаете усталости. Вы кайфуете.

Rare — появляются первые нотки усталости, вы начинаете думать об отдыхе. Но «у меня много работы» и «некогда раскисать».

Medium rare — уже видны следы «прожарки»: круги под глазами, вялость, сонливость. Мысли: «Скорей бы закончилась работа, можно будет закрыть ноут и пойти домой». За ужином бокал пива или вина, чтобы расслабиться.

Medium — нашу «прожарку» чувствуют другие. Появляются конфликты, мы отстраняемся от окружающих, «все бесят, не хочу никого видеть».



Medium well — бессонница, раздражение, перманентная усталость везде тащатся за нами. Мы живем на морально волевых через «надо» и «должен».

Мы обесценили опыт, уронили самооценку. Теперь в голове мысль: «Хочу все бросить».

Well done — мы прожарились до самой корочки, с которой падают угольки. Чувствуем себя полностью истощенными. Состояние безысходности.

Многие думают, что выгорание это процесс. По факту – это результат, точка Ж, в которую мы пришли своими ногами. По пути успели сформировать новый образ жизни, где нет места увлечениям, отношениям, здоровью и радости.

Чтобы вернуться потребуются усилия и время. Много усилий. И много времени.

Выгорание это болезнь?

Да. Всемирная организация здравоохранения в 2022 официально включила эмоциональное выгорание в перечень болезней. В международной классификации болезней (МКБ-11) эмоциональное выгорание определено как синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен.

Все ли подвержены выгоранию?

8 из 10 сотрудников корпораций испытывали на себе симптомы выгорания. Фрилансеры, бизнесмены и даже мамы в декрете также подвержены выгоранию.

Но есть и те, у кого своего рода иммунитет. К ним относятся оптимисты, которые не зацикливаются на проблемах и имеют широкий круг интересов и контактов.

Пофигисты. Работа, и в целом ответственность, не их конек.

А еще те, кто умеет грамотно балансировать между отдыхом и работой.

Как понять, что ты выгорел?

Чтобы понять, что ты выгорел или «подгораешь», нужно в первую очередь прислушаться к себе и понаблюдать за своими состояниями.

Я рекомендую хотя бы в течение месяца вести дневник наблюдений. Есть много приложений, чтобы отслеживать физическое и эмоциональное состояние.

Установите любое из них и фиксируйте, во сколько ложитесь спать, сколько пьете воды, как часто бываете на свежем воздухе и занимаетесь спортом.

Проследите, какие ситуации вызывают у вас стресс, что чувствует тело при этом, какие эмоции возникают и что вы думаете. Прежде чем что-то чинить, всегда необходимо собрать анамнез.

Также можно пройти бесплатные тесты для самодиагностики (они доступны в интернете): тест эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексона, тест тревожности и/или депрессии А. Бека, тест стрессовых ситуаций Холмса и Рае.

Почему многие не признают своего выгорания?

Помните лягушку, которую посадили в кастрюлю с прохладной водой и очень медленно нагревали. Когда вода стала слишком горячей, лягушка не смогла выпрыгнуть, потому что постепенно привыкла к повышению температуры, и сварилась.

Так происходит и с выгорающими: мы привыкаем к ежедневному стрессу, и если на нас не упал метеорит, все остальное кажется нормой.

Получается своего рода замкнутый круг: есть стресс, есть выгорание, а сил на то, чтобы с ними справиться – нет, это вызывает стресс.

Есть те, кому выгорание выгодно.

Удобнее оставаться в позиции жертвы, обвинять начальника, коллег и обстоятельства в своём состоянии. Такая стратегия позволяет выгорающему не брать ответственность на себя и оберегает от активных действий.

Поколение X, рожденное в 60-80 годы, в принципе живет через преодоление. Им не свойственно жаловаться. Поэтому признаться в том, что у них выгорание, это как подписаться под своей слабостью.

Как видите, у всех разные причины, чтобы не признавать выгорание.

На что способен выгоревший человек?

Как правило, у эмоционально выгоревшего человека мир становится черно-серым, поэтому созидательных мыслей и поступков совсем не остается. Самые популярные кейсы, с которыми я сталкивалась – это бросить, разрушить карьеру, бизнес на фоне личного обесценивания себя.

Кто-то переезжает в другой город или страну. Каждая история индивидуальна и имеет разный конец. Успешный или не очень. Я сама однажды после увольнения, выбросила весь свой офисный гардероб на помойку. В другой раз – безвозвратно

удалила 700+ накопившихся писем, понимая, что у меня нет ни сил, ни мотивации, чтобы их разобрать.

Что делать, если выгорел дотла?

Для начала нужно осознать факт, что это произошло, и принять честное намерение это исправить. Сфокусируйте все ресурсы на восстановлении, прорабатывайте все уровни: физический, эмоциональный, ментальный и духовный. И дайте себе время на то, чтобы вернуться к нормальной жизни. Вам может понадобиться от нескольких недель до нескольких месяцев.

Работа с выгоранием начинается с возвращения к базовым настройкам.

Ваша первая задача помочь себе на физиологическом уровне.

1. Сдайте анализы крови: проверьте уровень железа, витаминов группы В, витамина Д, гормонов щитовидной железы.
2. Налаживайте режим сна, питания.
3. Пейте воду, принимайте теплые ванны. Вода помогает вымывать стресс из организма.
4. Дышите. Занимайтесь дыхательной гимнастикой, выходите на прогулки. Насыщайте себя кислородом. 70% продуктов обмена веществ выводится через дыхание, освобождая нас от токсинов.
5. Включите отдых в ежедневный календарь. Большие и короткие перерывы на отдых необходимо планировать, как и любую рабочую задачу.
6. Осваивайте медитацию. Это прекрасный способ «остудить» голову и прислушаться к себе.

Возьмите за правило «отдыхать нужно до того момента, как ты устал». Мне в свое время это очень помогло.

Если чувствуете, что возникают сложности, обратитесь к специалистам.

Для связи в WhatsApp:
тел. 8 (910) 814 98 32



КИНЕЗИОЛОГИЯ — НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Легкость движений, жизнь без боли, свобода действий — об этом мечтает каждый. Но часто боль возникает из неоткуда и может изрядно попортить жизнь. Вместо того, чтобы спастись таблетками, нужно разобраться с первопричиной. А для этого необходима помощь проверенного специалиста с профильным образованием. Георгий Медведев за свою практику нашел и «обезвредил» сотни причин болевого синдрома. Мы с огромным интересом задали ему свои вопросы.



— Что такое кинезиология?

— Моими словами кинезиология — это наука о движении, которая помогает найти и «обезвредить» первопричину боли или дискомфорта в теле. Есть несколько разновидностей кинезиологии, мне близка функциональная — ее основой является диагностика, тестирование всех систем организма и их взаимодействие.

— Какие проблемы может решить функциональный кинезиолог?

— Моя самая главная задача — восстановить правильность биомеханики движения: взаимосвязи мышц, связок, костей, нервов и внутренних органов. Под это описание подходит большинство типичных жалоб людей, связанных с опорно-двигательным аппаратом: боли в спине, суставах, головные боли, онемение конечностей, нарушение осанки и т.д.

— Как работает кинезиолог?

— Кинезиолог работает руками. Первым и основным пунктом в работе является мануально-мышечное тестирование, с помощью которого я распутываю цепочку взаимосвязей и выхожу на первопричину — «слабое место». Вторым пунктом будет отработка и коррекция этого региона и «вписывание его в карту тела».

— Какие инструменты вы используете в работе?

— Мои инструменты работы с телом многообразны: упражнения как в зале, так и в домашних условиях, массаж, легкие мануальные техники, тейпирование. Свой арсенал инструментов я собирал более 20 лет, будучи профессиональным спортсменом, тренером, инструктором кинезиотерапии, реабилитологом. И на этом я не собираюсь останавливаться.

— Какое у вас образование?

— Фундаментом является среднее медицинское образование и высшее педагогическое (тренер по физической культуре), на которое накладываются многочисленные обучения по массажу, тейпированию и кинезиологии. Не так давно я сдал экзамены и получил диплом государственного образца по специальности «Функциональная кинезиология».

— Как вы пришли к выбору своей профессии?

— А как могло быть иначе? Я рос в семье профессионального спортсмена и врача-массажиста. С 6 лет я в профессиональном спорте: хоккей, плавание, велоспорт, триатлон. Не понаслышке знаю, что такое травмы, боли при движении и наоборот, когда жизнь в радость и ничто не мешает заниматься любимым делом. Я хочу, чтобы максимальное количество людей



жили в гармонии со своим телом, без какого-либо дискомфорта.

— В чем отличие кинезиолога от остеопата?

— Остеопат и кинезиолог работают в одном направлении, но разными путями, если коротко. Кинезиология более молодая дисциплина (основана в 1964 году), которая тесно взаимодействует с другими науками: биохимия, неврология, психология, нутрициология и т.д. Мне кинезиология ближе по восприятию, типу взаимодействия с телом, она дает мне больше возможностей для поиска и коррекции «телесных поломок».

— Как часто следует посещать кинезиолога?

— Тут все индивидуально: каждый человек запускает свое тело до разного состояния, каждый человек по-разному чувствует свое тело, каждый человек со своей ответственностью подходит к выполнению рекомендаций.

Кому-то достаточно посещать кинезиолога раз в полгода и поддерживать упражнениями и массажем свое состояние, а кому-то легче обращаться чаще, по мере поступления жалоб. Кинезиология — своего рода реабилитация и всем необходимо разное время для восстановления.

Если вы спортсмен или активно занимаетесь спортом, то для безопасности тренировок будет полезно наладить все взаимосвязи опорно-двигательного аппарата, что позволит достигать лучших результатов.

— Как подготовиться к посещению кинезиолога?

— Записаться, прийти, взять с собой максимально удобную или спортивную одежду и бутылку с водой. Если есть результаты различных обследований: МРТ, УЗИ, рентген, то это будет отлично. Если нет, то все, что мне нужно я узнаю через сбор анамнеза и диагностику.

— Где вы ведете прием?

— Я работаю в своем кабинете и на базе центра ЯрКинезис (Центр и Брагино), записаться ко мне можно, написав лично в ВК или WhatsApp.

Тел. 8 (915) 995 39 40



Стоматологическая студия
доктора Королева теперь
стоматологический центр «КИТ»,
удобно расположившийся
в своем четырехэтажном здании.
Теперь это целый океан здоровья
зубов, рулит которым кандидат
медицинских наук, главный врач
и просто человек-локомотив
Андрей Игоревич Королев.
Как ему все это удается, читайте
в нашем интервью.

Главный КИТ



В ГОСТИ К МАСТЕРУ

— Андрей Игоревич, в наше непростое время вы решились на невероятно смелый шаг для многих предпринимателей — переезд в новое, отдельностоящее здание. Что сподвигло вновь на перемены, ведь не так давно вы увеличили вдвое клинику на Свердлова?

— Да, действительно, прошло не так много времени с момента расширения клиники на Свердлова. Но, как ни парадоксально, квадратные метры увеличились, а нам стало тесно. В первую очередь потому, что там мы не могли реализовать одну из главных целей нашей работы — детское отделение. Именно отделение, а не кабинет, с наркозом и седацией, с комфортной зоной ожидания, со всеми удобствами и со своим собственным образовательным проектом.

— Долго думали?

— Нет, здесь главная задача была — найти отдельностоящее здание, отвечающее всем требованиям. На Свердлова мы находились в жилом доме, что сопровождалось определенными трудностями: хочешь что-то улучшить, благоустроить, будь добр обойди всех жильцов. В новом центре мы единоличные хозяева и согласовываем все только между собой.

— Все сам?

— Хороший вопрос, да, все сам. Сейчас иногда думаю, что надо было кредитоваться, а не копить, тогда бы все случилось гораздо раньше. Но все же понимаю — всему свое время.

— Как встретила команда новость о переезде?

— Человека всегда пугает неизвестность, это относится не только к личным моментам, с работой также сопоставимо. Клинику на Свердлова все очень любили и, конечно, по началу было сложно допустить мысль о том, что придется попрощаться. А еще переезд! Тот, кто хоть раз его переживал в жизни — знает, что это в любом случае стресс.

Тем не менее мы это прошли и вот уже как два месяца успешно работаем.

— Кто главная опора в ваших проектах и начинаниях?

— Я сам себе опора. Меня двигают вперед мои идеи, именно процесс разжигает эту страсть и жажду действовать

и именно от него я кайфую. А уж когда действие приносит крутые результаты...

— А на кого равняетесь вы сами?

— Я просто иду по своему пути, сам его строю, сам принимаю решения и действую. Для меня в приоритете, что я сам творец своего счастья, а когда это есть в твоей жизни, все получается гораздо легче.

— Кстати, в центре все вышло, как и задумывалось?

— Вы удивитесь, но нам снова не хватает места — вот что пошло не по плану. Казалось бы, четыре этажа, а все равно мало.

— Ваша мечта о детском отделении исполнилась. О чем будете мечтать дальше?

— Мало открыть, надо еще отладить все процессы, чтобы отделение самостоятельно и бесперебойно функционировало. Сейчас как раз двигаемся в этом направлении. Кроме того, под эгидой нашего центра мы запустили детский образовательный проект — адаптационный центр «Китенок». Для Ярославля это вообще новое направление, которое несет важную миссию: с детства приучать малышей к гигиене и полностью перевернуть представление о том, что «стоматолог — это злой врач, который делает больно». Мы живем в 21 веке, пора отходить от этих закостенелых стереотипов и формировать новое, современное представление о лечении зубов.

— Вы и штат увеличили. У вас работают первоклассные специалисты, как удалось их заполучить? Неужели все исключительно на харизме?

— Да, моя команда растет и с каждым днем становится все круче. Раньше я сам выискивал суперспецов, приглашал пообщаться и проникнуться философией нашей клиники. Да, тогда в первую очередь помогала харизма. Сейчас же ситуация несколько поменялась: теперь уже выходят на меня со словами «хочу в вашу команду». Безусловно, это приятно, но скажу честно, несколько неожиданно. Вывод один: мы идем верным курсом и все делаем правильно.

— Стоматологический центр «КИТ» второй по величине в городе. Не давит такая ответственность?

— Да, действительно, переехав, мы стали вторыми по величине в нашем городе, и вы знаете, нет, ответственность не давит. У нас были амбиции еще в клинике на Свердлова, они просто возросли и это отлично. Дальше в планах стать номером один не только по размерам, но и по качеству, что немаловажно.

— Если бы вам предложили выбрать какую-то суперспособность, что бы это было?

— Мои суперспособности уже при мне) Имя им — характер, мышление и философия. А, ну да, еще харизма, конечно же) На самом деле, мне не нужны суперспособности, я привык рассчитывать и полагаться на себя, мне не нужно «читерство», как говорит моя дочь, я и без этого хорош в своем деле.

— Сравнивая себя двух или трехлетней давности с собой нынешним, что изменилось?

— Изменения налицо: масштабы, видение многих процессов, опыт. Все это укрепило мои позиции в этой жизни. Сейчас я совершенно по-другому смотрю на свои ошибки и неудачи, я стал более наполненным, яснее чувствую себя и твердо стою на ногах.

— Вы счастливый человек?

— Да, безусловно. Счастлив не только я, счастливы и люди, которые меня окружают, а это многое значит, ведь не зря говорят: человека делает его окружение.

— Что бы посоветовали тем, кто еще только планирует свой самостоятельный путь в бизнесе?

— Всем, кто только планирует начинать свой путь, я рекомендую взять за образец какого-либо наставника. Это должен быть внутренне сильный человек, мотиватор с хорошим опытом и позитивным взглядом на жизнь. Это важно, ведь тот, кого ты слушаешь на старте, многое закладывает в тебя и важно, чтобы ваши взгляды совпадали. Когда я начинал свой путь, у меня не было таких возможностей, какие открываются сейчас у многих. В моем окружении были, наоборот, сплошные демотиваторы и от этого двигаться к мечте было сложнее. Поэтому определите чего хотите именно вы, найдите того, кто будет извне подкреплять вашу мечту и помогать к ней идти.



IDOL FACE - СТУДИЯ ФЕЙСЛИФТИНГА В ЯРОСЛАВЛЕ С УНИКАЛЬНОЙ ЭКОЛОГИЧНОЙ КОНЦЕПЦИЕЙ



г. Ярославль, ул. Машиностроителей 15,
телефон +7(4852) 68-32-12

IDOL FACE - ботокс и филлеры больше не нужны!

IDOL FACE
активация естественной красоты

IDOL FACE - ЭТО:

- ✔ **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.

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



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.

ГОРОСКОП

АПРЕЛЬ

Апрель 2023 года станет переходным периодом для всех нас: начинается новый сезон, планеты перестраиваются и наш организм тоже. Всех ожидает интенсивный период с новолунием и началом ретроградного Меркурия. Но это не значит, что нужно готовиться к худшему, просто будет разнообразно во всех аспектах.



ОВЕН Апрель однозначно воодушевит и даст заряд мотивации всем Овнам. Главное здесь не распалтаться, а сосредоточиться на чем-то одном. В этот период реальные повышения в должности, новые ответственные обязанности. В финансовой сфере также можно ждать денежных поступлений. Семейных Овнов ждут приятные хлопоты, возможно улучшение отношений с родственниками.



ЛЕВ У Львов в апреле замаячит переход на новый, более яркий жизненный виток. Звезды говорят, что этот месяц один самых благоприятных в этом году. Вы на пике жизненных сил, оптимизма и воодушевления. В крепких семьях намечаются обновления: переезд или улучшение качества жизни. Доходы могут вырасти, а непредвиденные траты маловероятны.



СТРЕЛЕЦ Время для воплощения самых смелых планов пришло! Главное не пасовать перед трудностями и смело идти вперед. Также удачливым апрель будет и в романтической сфере Стрельцов, ожидается много вечеринок, мероприятий и праздников. А вот с финансами ситуация противоречива, хоть и есть вероятность выигрыша или премии. Не зря апрель переходный месяц, опасайтесь простуд.



ТЕЛЕЦ Если в апреле Тельцы соберутся и будут мудры и рассудительны, для звезд это не пройдет незаметным. В бизнесе вероятен карьерный рост в конце месяца. На любовном фронте у одиноких Тельцов случится приятное знакомство и появится возможность устроить личную жизнь. Берегите ментальное здоровье, высыпайтесь и не пренебрегайте отдыхом.



ДЕВА Девам апрель сулит перемены: кому-то в рабочей сфере, кому-то в личной жизни. Соберитесь, не паникуйте, начнется месяц вполне благоприятно, а вот вторая декада будет напряженной. В любовной сфере в сформировавшихся семейных отношениях ожидается раскрытие более глубоких и чувственных граней. Отдыхайте побольше, выберите на природу, подышите чистым воздухом.



КОЗЕРОГ Месяц будет связан преимущественно с хозяйством и бытом, если сумеете грамотно распорядиться финансами, то месяц пройдет без потрясений. В целом, для Козерогов этот период пройдет достаточно нейтрально и спокойно. Влюбленные могут принять серьезное решение, связанное с поиском совместного жилья или узаконения своих отношений.



БЛИЗНЕЦЫ Девиз Близнецов в апреле — «не имей сто рублей, а имей сто друзей». В рабочей сфере звезды советуют держать, да, преград не избежать, но друзья вам помогут и всегда поддержат! В любви также на помощь придут друзья: у одиноких Близнецов вероятна знаковая встреча именно на дружеской посиделке. Что касается финансов, то здесь ожидаются расходы.



ВЕСЫ Звезды советуют Весам распланировать апрель заранее, поскольку дел будет много и все они потребуют вашего участия. В рабочей сфере, как и в личной жизни вас ожидает благоприятный период, особенно удачливый он будет в первой декаде апреля. В течение месяца Весы будут подвержены колоссальным нагрузкам как умственным, так и физическим. Не пренебрегайте отдыхом.



ВОДОЛЕЙ Апрель — месяц возможностей. Однако о благоразумии не стоит забывать — в этом месяце звезды советуют бережно обращаться с финансами. Благодаря вашей общительности вы сможете завести полезные деловые контакты, творческие связи, а также создать романтические отношения. Ваш биопотенциал высок как никогда, здоровье не доставит хлопот.



РАК Раки в апреле на коне — фортуна за вас, все невзгоды и препятствия позади! В работе ваши результаты превзойдут все ожидания, вы повысите свой статус и авторитет. В дружных союзах звезды прогнозируют взаимную поддержку, мир и покой. Денежный гороскоп в апреле также оптимистичен: деньги будут поступать регулярно, а суммы заметно увеличатся. Не забывайте про спорт и укрепление иммунитета.



СКОРПИОН В апреле вы будете востребованы как никогда, особенно в начале и в конце месяца. Тем не менее будьте аккуратны с эмоциями, можно испортить отношения на работе. Одиноким представителям знака звезды сулят удивительные знакомства и яркие романы. У семейных — царит полный штиль. С финансами будет все отлично, а вот здоровье нужно побереж.



РЫБЫ В апреле у Рыб наступит настоящий звездный час, вы сможете воплотить все свои замыслы, даже самые дерзкие. Также этот месяц может стать одним из самых финансово удачных периодов этого года. Отношения с близкими станут еще более теплыми и доверительными. Некоторые Рыбы задумаются о пополнении. Во второй половине месяца отправляйтесь в мини-путешествие или съездите в лес, на природу.

МАЙ

Для многих знаков май станет динамичным и весьма активным месяцем. К сожалению, негативных моментов не избежать, но они будут не такими явными как те, что со знаком плюс.

Самой позитивной порой будет начало месяца, поэтому сосредоточьтесь на ней и постарайтесь завершить все начинания именно в этот период.



ОВЕН Самым сложным периодом станет конец месяца, а в начале звезды рекомендуют Овнам аккуратней относиться к тратам. В плане бизнеса до 15 числа ретроградный Меркурий может замедлить некоторые процессы, не переживайте и не форсируйте события. Одиночкам не рекомендуется начинать отношения в этот период — скорее всего они будут краткосрочными.



ТЕЛЕЦ Последний месяц весны для Тельцов будет полон перемен и событий, но успеха вы достигнете если будете двигаться аккуратно и неспешно. Для вашего знака май — начало нового годового цикла, поэтому биопотенциал будет высок. В отношениях наметится переосмысление ценностей. Нервозность и непоследовательность — вот то, что может омрачить жизнь Тельцов в мае.



БЛИЗНЕЦЫ В мае Близнецы могут смело довериться своей интуиции и если возникнут какие-либо сомнения, не бойтесь брать паузу для переосмысления задуманного. Меркурий будет ретроградным до 15 числа, а значит приоритетные дела могут пробуксовывать. Но после этого рубежа обстановка наладится, а на личном фронте замаячат позитивные события. Такими же они будут и в денежном плане.



РАК Движение вперед немного замедлится, но оно и к лучшему, будет время укрепить тылы и как следует подготовиться к новому рывку. Проявляйте повышенное внимание к новым связям, в противном случае вы рискуете обзавестись ненужными знакомыми. В романтических отношениях не стоит рубить сплеча, особенно в период ретроградного Меркурия.



ЛЕВ Май будет не самым простым, но огорчаться не стоит, парочка возможностей все же представится. В рабочей сфере возможны разногласия с начальством, а также появление соперников, которые с удовольствием займутся интриганством. Зато в семейной жизни будет царить уют и гармония. Ситуация нормализуется ко второй декаде, вы преуспеете в творческих видах деятельности и продвинетесь по карьере.



ДЕВА Звезды рекомендуют Девам составить четкий план действий на май и неспешно двигаться в его выполнении. Последний месяц весны станет для вас приятным в обретении нового духовного опыта, вы будете тяготеть к ярким эмоциям и ощущениям. Трудности возникнут и в крепких парах, запаситесь искренностью и терпением, тогда все вернется на свои места.



ВЕСЫ Май окажется довольно хлопотным и нервным, звезды рекомендуют воспринимать его как некий «перевалочный пункт» перед новыми свершениями. Побойтесь о сохранности личного капитала уже в начале и месяца, чтобы впоследствии избежать больших потерь. Если собираетесь в путешествие, то его лучше планировать на первую половину мая.



СКОРПИОН В мае Скорпионам нужно играть в команде, только так получится ухватиться за удачные возможности и реализовать задуманное. Также вы продемонстрируете отменные организаторские таланты, окружите себя компетентными надежными людьми. Не исключено, что майские романы станут началом долгих и счастливых отношений. Финансовых прорывов в мае не предвидится.



СТРЕЛЕЦ Впереди трудовой, ответственный и не совсем простой период. Звезды рекомендуют собрать волю в кулак и плыть по течению. Майские праздники посвятите активному отдыху. В плане денег не исключен рост дохода. В любовной сфере удастся наладить и стабилизировать отношения со второй половинкой. А одиночки могут рассчитывать на новые знакомства.



КОЗЕРОГ У Козерогов май — событийный и результативный период, но все же эмоционально затратный. Не забывайте о самоконтроле. В этот период вы станете еще более целеустремленными, амбициозными, усилится желание заявить о себе и в этом смысле вас ожидает успех. Первая половина месяца благоприятна для возрождения любовных, родственных и дружеских отношений.



ВОДОЛЕЙ Для многих представителей этого знака май окажется сугубо хозяйственным и семейным периодом. Первая декада предвещает много преобразований в частной жизни. Реализуйте личные проекты, укрепляйте тылы, все это поможет ощутить собственную значимость и желанную стабильность. Влюбленные могут прийти к серьезному решению именно в мае, он благоприятен для поиска совместного жилья.



РЫБЫ Жизненные изменения неизбежны в жизни Рыб, но они будут зависеть только от вас самих. Май вам дан именно для того, чтобы хорошенько обдумать глобальные перемены в своей судьбе. В целом, ваш май довольно насыщенный и интересный период. Денежный прогноз для Рыб оптимистичен, а семейные знаки именно в мае задумаются о переезде.

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 «БУДЬ КРУЧЕ»
ЖК «Норские резиденции»,
Мологская 2, 3 этаж

ФИТНЕС-КЛУБ nFITNESS
пр-т Машиностроителей, 58

САЛОНЫ КРАСОТЫ И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

САЛОН & БУТИК DEMI,
Андропова, 14

EISMONT

КЛУБ КРАСОТЫ EISMONT,
пр-т Октября, 11

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

БАРБЕРШОП TOPGUN,
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

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»,**
Паланина, 13/2

БАРБЕРШОП INSIDE,
пр-т Октября, 11

**САЛОН КРАСОТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ
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

КАФЕ И РЕСТОРАНЫ

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

РЕСТОРАН «БУЛЬВАР»,
Челюскинцев, 14

РЕСТОРАН «БУРАТИНО»,
Первомайская, 7

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

РЕСТОРАН IZI KITCHEN,
пл. Труда, 1

**ГАСТРОБАП 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 «АГАПА»
Трефолева, 16

БУРГЕРНАЯ «ЖАРИМ В КАЙФ»
Кирова, 10/25

КАФЕ «БУЛАНЖЕ»
Республиканская, 61
Республиканская, 726
Некрасова, 41н



КОФЕЙНЯ SURF COFFEE X SVOBODY
Свободы, 41

РАЗНОЕ

СВАДЕБНЫЙ САЛОН «МЭРИ ТРЮФЕЛЬ»
Андропова, 27/19

МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ UNO
Андропова, 14

КЛИНИКА «ПРИМАМЕД»,
Пушкина, 18

ДВАКОТАФОТОСТУДИЯ
Толбухина, 17а, 2 этаж

ОТЕЛЬ «РИНГ ПРЕМЬЕР ОТЕЛЬ»,
Свободы, 55

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

ДЕЛЬФИНАРИЙ DOLPHIN PLANET
пос. Дубки



НАС ЦЕНЯТ ЗА УМЕНИЕ
СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СЛОЖНЫМИ ЗАДАЧАМИ

Проектирование зданий
и комплексов:

ЖИЛЫХ

ОБЩЕСТВЕННЫХ

ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ



INTPROEKT76@MAIL.RU

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

EISMONT CLUB

Кликбейтный заголовок полностью оправдан. 140% — это не мифическая цифра, а абсолютно доказанная эффективность роскошной процедуры TOKIO INKARAMI.

Очень долго исследователи бились над проблемой восстановления волос, и в процессе даже получили Нобелевскую премию за открытие свободных радикалов (которые вошли в состав TOKIO INKARAMI). А теперь этот чудесный ритуал доступен в Eismont club.

Чем обеспечивается его удивительная эффективности?

Дело в том, что «умные» составы работают не с чешуйками на поверхности волоса. Они восстанавливают аминокислотную цепочку внутри. По крупницам воссоздают ее разрывы, реконструируя каждый волосок от самого стержня до кутикулы, от корней до кончиков.

Конечно результат TOKIO INKARAMI не смывается после нескольких приемов душа, он длителен, устойчив и очень натурален!

Когда мы говорим про натуральность, это значит, что ритуал не меняет характер ваших волос, не выпрямляет их и не утяжеляет. Что делает TOKIO INKARAMI? Возвращает жизнь, эластичность и сияние даже туда, где о них давно забыли.

Не торопитесь отстригать длину, попробуйте TOKIO INKARAMI.



NEW

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЛОС НА 140%