

# УЛЬЮБНИСЬ

Я Р О С Л А В Л Ь

осень-2023 • № 4 (31)

## СТИССИМО:

Экологичный подход  
в моде — это реально!

## #ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Новое вкусное место  
на карте города

## В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ

Знакомимся с новым главным  
врачом центра «КИТ»

## А ТАКЖЕ:

### Вещь!

Лучшие  
экземпляры  
из мира моды  
и бьюти



**АННА  
БЕЛЯЕВА**

**«УСПЕХ БИЗНЕСА ЗАВИСИТ  
ОТ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СОБСТВЕННИКА»**

**ГОРШОЧЕК, ВАРИ!**  
психологическое пространство Варвары Горшковой



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО  
ВАРВАРЫ ГОРШКОВОЙ

# «ГОРШОЧЕК, ВАРИ!» —

психология для людей, которые ценят качество своей жизни  
и готовы в него вкладывать

\*ЗАПРЕЩЕНАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

## ВАРВАРА ГОРШКОВА —

практикующий психолог,  
сертифицированный  
гештальт-терапевт,  
автор психологического  
пространства «Горшочек,  
вари!», сооснователь  
Ярославского института  
практической  
психологии «СОЛЬ».



В пространстве гостей  
встречает просторный холл,  
где каждый может выбрать  
чай или кофе, в комфорте  
подождать свой сеанс.

*«У нас работают только  
профессиональные  
психологи с высшим  
образованием, которые  
постоянно повышают  
свою квалификацию и  
владеют современными  
техниками, инструментами и  
направлениями психологии»*  
— Варвара Горшкова,  
руководитель центра.

- Индивидуальные консультации
- Парная работа
- Работа с детьми и детско-родительскими отношениями
- Бесплатный подбор психолога под ваш запрос и бюджет для решения необходимых задач
- Терапевтические группы
- Психологические игры и тренинги
- Обучение психологов от Московского института психотерапии и клинической психологии
- Лектории
- Качественная практическая психология для всей семьи: детей и взрослых

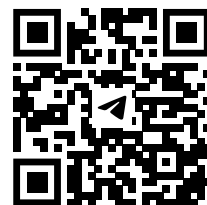
**СОВЕТСКАЯ, 16**

Номер менеджера:

**8 (980) 6-5-4-3-2-1-0**

Номер Варвары:

**8 (915) 962-37-24**



## 6

## СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Ну вот и настало время презентовать вам обновленный «Улыбнись, Ярославль»! Встречайте новый выпуск, первый в своем роде.

## 8

## ВЕЩЬ!

Выделяем самые интересные экземпляры из мира моды и красоты. А вдруг вы искали что-то из нашей подборки?



## 9

## #ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Вкусное и такое уютное местечко открылось этим летом вблизи Тверицкой набережной Ярославля. Определенно, must have в гастрономии!



УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,  
осень-2023 4 (31)



На обложке: Анна Беляева

Главный редактор  
**Королёв Андрей Игоревич**  
[tag@drkorolev.ru](mailto:tag@drkorolev.ru)

Выпускающий редактор  
**Махова Екатерина**

Дизайн и верстка  
**Сосновская Валентина**

Корректор  
**Ледовская Олеся**

Отдел рекламы  
**8 (915) 960-02-19**  
[ulibnis.yar@mail.ru](mailto:ulibnis.yar@mail.ru)

Адрес редакции  
**150001, Ярославль, Малый  
Московский переулок, 1/17**  
**Телефон редакции 8 (915) 960-02-19**  
[www.улыбнись76.рф](http://www.улыбнись76.рф)

16+

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: раз в квартал  
Распространение: бесплатно  
Перепечатка материалов и  
использование их в любой форме,  
в том числе и в электронных СМИ,  
возможны только с письменного  
согласия редакции. За содержание  
и стилистику рекламных материалов  
редакция ответственности не несет.  
Дата выхода в свет:  
10 сентября 2023 года

## 10

## СОБЫТИЯ

Сделали для вас подборку интересных и таких разных событий в Ярославле и области.



## 12

## ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Анна Беляева и ее студия лазерной эпиляции Esthetica отпраздновали в этом году свое пятилетие. О планах, свершениях и желаниях Анна рассказала в главном интервью этого выпуска.



## 14

## ПОЛЕЗНОСТИ

Как искусно лавировать в океане недвижимости, найти и купить квартиру мечты, а может быть продать свою максимально выгодно, поможет Надежда Шипова и ее агентство недвижимости «ДОМинк».



## 16

## ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

По-настоящему интересным получился наш разговор с психологом Семеном Жильцовым. Почему в работе психолога не обойтись без фундаментального образования, как определить, что помощь психолога необходима, и многие другие аспекты — в нашем интервью.



НАС ЦЕНЯТ ЗА УМЕНИЕ  
СПРАВЛЯТЬСЯ  
СО СЛОЖНЫМИ ЗАДАЧАМИ



Проектирование зданий  
и комплексов:

ЖИЛЫХ

ОБЩЕСТВЕННЫХ

ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ



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

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



18

## СТИЛИССИМО

Полезное дело делает Юлия Шабашова и Ко — они несут в массы осознанное потребление в моде с помощью проекта Ethico. Глобально — помогают экологии, что безусловно, достойно внимания.

20

САМО  
СОВЕРШЕНСТВО

Восемь лет в профессии, безусловная любовь к ней и неумное желание прививать всем женщинам любовь к себе — все это о Елене Власовой. Знакомимся с мастером в нашем интервью.

22



## В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

Год исполнился детской парикмахерской Smile&K, которая теперь стала полноценным салоном красоты. Здесь все также правят дети, но взрослым тоже есть доступ. Алина Песина рассказывает, чего интересенького произошло за год работы.

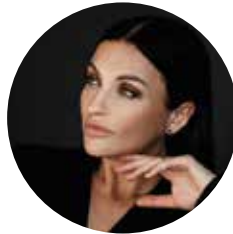
26



## В ГОСТИ К МАСТЕРУ

Юлиана Далмацкая настолько нежно и трепетно относится к своей работе, что работой ее сложно назвать. А она сама, словно фея, дарит красоту всем, кто находится вокруг.

28



## ПЕРСОНА

Елена Жукова — невероятная женщина. Мама троих детей, да еще и кризисный психолог! Кажется, это нереально, а нет — вполне себе имеет место быть. Доказательство — наше интервью.

30

## ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА

Анна Войнова нашла свое призвание — дарить легкость и тонус ногам своих пациентов. Почему подолог — это отдельная категория мастеров по педикюру и чем он может быть полезен, Анна рассказала в нашем интервью.



32

## НОВАЯ ТОЧКА

Новое классное пространство от арт-агентства «Юта-шоу» multifunctionally! Оно будет полезно всем, а оснащение и возможности приятно удивят даже самого придирчивого клиента.

34



## В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ

Интервью с мужчиной-врачом, да еще и стоматологом — это, безусловно, вызов. У Михаила Давидовича Авакяна новый виток в профессиональной сфере — теперь он главный врач стоматологического центра «КИТ». Об этом и о многом другом мы и поговорили.

37 PARTY!

Фотоотчеты с самых значимых мероприятий нашего города.

40 ГОРОСКОП

Долгожданные для многих советы звезд на грядущую осень.

43 АДРЕСА  
РАСПРОСТРАНЕНИЯ  
ЖУРНАЛА

Даем явки-пароли, где нас можно найти.



СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ

# СЕМЕЙНЫЙ ТАРИФ



Проживание от двух ночей  
**СО СКИДКОЙ 15%**

**10% СКИДКА**  
НА ПРОЖИВАНИЕ  
ПО ПРОМОКОДУ  
**УЛЫБНИСЬ**



Посещение шоу-программы  
**«МОРСКАЯ ИСТОРИЯ»\***

## ТАРИФ «СЕМЕЙНЫЙ» DOLPHIN PLANET HOTEL & SPA 4\*

01 СЕНТЯБРЯ - 30 ДЕКАБРЯ 2023

КАТЕГОРИИ	1 взрослый в номере	2 взрослых в номере
Стандарт «Мансарда»	7 700	11 200
Стандарт мансардный, «TWIN»	7 700	11 200
Стандарт DUPLEX	11 270	12 900
Стандарт 2-х,3-х	13 700	15 100
«Полулюкс»/Студия	14 850	17 100
«Двухуровневый Люкс»	20 450	24 600
«Люкс»	26 400	31 000
Капсула	16 200	18 800
Шале ( 4 гостя)	54 600	

### В ТУР ВХОДИТ:

- ➔ Проживание в комфортабельных номерах 3 дня/2 ночи
- ➔ Завтраки ( с 8:30- 11:00) по системе «шведский стол»;
- ➔ Посещение Шоу-программы «Морская история» / общение с дельфинами
- ➔ Фоторепортаж Шоу- программы «Морская история»

### БЕСПЛАТНЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ:

- ➔ Посещение открытых подогреваемых бассейнов
- ➔ Парковка ➔ Посещение детской игровой
- ➔ Спортивной площадки «Городок»
- ➔ Посещение детского клуба «БЭБИ БУМ»
- ➔ Прокат велосипедов
- ➔ Посещение игровой детской комнаты:
- ➔ Бильярд, аэрохоккей, теннисный стол; настольный футбол, интерактивные игры.

Стоимость указана в рублях за 2 ночи/ 3 дня. Цены действуют только в будние дни

\* ограниченное количество номеров с 4-х местным размещением

\*\*«Шале» стоимость из расчета 4 гостя. / Дети до 4 лет - бесплатно

## Успей поймать лето!

📍 пос. Дубки, ул. Школьная, д. 1

☎ (4852) 62-00-11

🌐 yardelfin.ru



Дополнительную информацию Вы можете уточнить на ресепшен отеля по телефону. Спецпредложение не суммируется с другими акциями и скидками. Спецпредложение действует до 31.08.23 года

\*В дни, когда нет шоу-программы проходит общение с дельфинами по предварительной записи



# СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

*Итак, друзья, в ваших руках долгожданная **новая версия «Улыбнись, Ярославль»**. И сказать, что я рад — не сказать ничего! Я максимально доволен и счастлив, ведь это труд трех летних месяцев всей команды журнала.*

**Нам уже больше пяти лет, в нашей жизни были всем известные события: и пандемия, и следующий за ней конфликт.** А вместе с ними санкции и уход практически всех федеральных глянцевого изданий с рынка. Откровенно, читать стало нечего и мы почувствовали: «Надо действовать!». Раньше во всех зонах ожидания глаза разбежались от обилия прессы, а сейчас... Сейчас настал наш звездный час. Уверен, мы все сделали правильно.

**Кстати, еще один немаловажный факт, который повлиял на наши изменения — это впечатляющее развитие внутреннего туризма.** В столицу Золотого кольца России едут толпы туристов с разными целями: об этом наш фотоотчет с круглого стола «Ярославль – центр красоты», в котором я принял участие. Пусть гости города видят наш журнал тоже! Мы достойно представляем наш город.

к. м. н., Андрей Королёв

@drkorolev





Лето не сильно порадовало загаром?  
Хотите сохранить как можно дольше  
загар из отпуска?

Добро  
пожаловать в

**ЛЕТО**  
СТУДИЯ ЗАГАРА



Вам поможет в этом наша качественная  
профессиональная косметика.

*Australian Gold*

*Swedish Beauty*

*Designer Skin*

*Hempz*

*Supre Tan*

*Tan Az U*

*Brown Sugar*

*Devoted Creations*

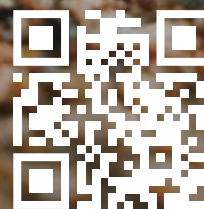
*Ed Hardy*

Все представленные средства имеют  
натуральный состав и экологичность  
в подходе к разработкам. Каждый  
крем или лосьон мы тщательно от-  
бираем и тестируем перед тем, как  
запустить в продажу. Вы можете быть  
уверены в стойкости и качестве сво-  
его загара, если будете использовать  
средства, представленные в наших  
студиях.

**СТУДИИ ЗАГАРА «ЛЕТО» —**

*уже более 14 лет на страже вашего самого  
красивого и ровного загара!*

Толбухина, 31 • Победы, 56 • 20-11-47 • 8 (915) 999-1000



## ВЫБОР ВЫПУСКА

Сухая кожа со множеством морщин и выраженной пигментацией — портрет среднестатистического жителя южных широт. Возникает вопрос: «Как уберечь себя?».

Увлажняющий солнцезащитный **крем ROUND LAB Birch Juice Moisturizing Sunscreen SPF 50+ PA++++** эффективно защищает кожу от агрессивных солнечных лучей, поддерживает оптимальный уровень увлажненности, укрепляет защитный барьер. Крем обеспечивает надежную защиту благодаря фотостабильным химическим УФ-фильтрам нового поколения, которые можно не обновлять в условиях города до 8 часов. Кроме того, он содержит березовый сок (1,425 ppm), добытый из растений с острова Индже — этот компонент обеспечивает длительное увлажнение, насыщает клетки

минералами и аминокислотами, препятствует появлению возрастных изменений. Крем имеет невесомую текстуру и подойдет абсолютно любому типу кожи.

Доверьтесь нашему солнцезащитному крему и наслаждайтесь солнцем безопасно и беззаботно!



## ULITKASHOP.RU

Ярославль: ул. Свободы д. 19  
ТЦ «Меркурий», 1 этаж  
Кострома: ул. Советская д. 17  
м-н. Давыдовский-3, д. 11



5 200 Р

2 300 Р

2 800 Р

**Платье-футляр Elisabetta Franchi** асимметричного кроя с полупрозрачной вставкой-сеткой в красивом коралловом оттенке. Бренд Elisabetta Franchi — это идеальное прет-а-порте, несущее в себе лучшие традиции итальянского производства. Коллекции бренда представлены по всему миру и реализуются в дорогих мультибрендовых бутиках. Стоимость эксклюзивных моделей платьев EF от 50 000 рублей и выше. Дополнить комплект можно с помощью элегантного **клатча от Karen Millen**, инкрустированного крупными пришитыми стразами, и элегантными **босоножками бренда Alla Pugachova**.

В Ярославле появилась возможность приобрести одежду известных мировых дизайнеров по фантастически низкой стоимости — комиссионный бутик BURÓ RESALE специализируется на вторичной продаже одежды люкс-сегмента.

## BURÓ RESALE

ТЦ «Флагман», 2 этаж  
8 (980) 660-48-32  
@buro.resale.yar

## Oris Aquis Date Calibre 400

— это первая модель, в которой был применен новый мануфактурный механизм Calibre 400. Особенностью этого калибра является большой запас хода — 120 часов или 5 дней! Компания Oris самостоятельно разработала и создала механизм с нуля, который имеет 10-летний межсервисный интервал, то есть детали механизма особенно стойки к износу. Это обеспечивает новая система автоподзавода, основанная на скользящем подшипнике, а колоссальный запас хода обеспечивают пружины сдвоенных барабанов. Для анкера и анкерной вилки был выбран кремний, не требующий постоянной смазки. Точность калибра на высоте -3/+5 секунд в день (в пределах допусков COSC).

Сами часы из нержавеющей стали 316L, в актуальном размере 43.5мм, защищены толстым выгнутом с обеих сторон сапфировым стеклом с антибликовым покрытием. Уникальный механизм можно наблюдать через прозрачную заднюю крышку, тоже выполненную из сапфирового стекла. Дайверская водозащита 30 атмосфер и удобный стальной браслет с фирменной клипсой — весомые аргументы в пользу Oris!

PPЦ 385 000 Р

## ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ

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



# ВКУСНЫЕ ВАФЛИ

## на Тверицкой набережной

Уютная семейная кофейня «Вафля» расположилась в живописном месте нашего города и сразу стала точкой притяжения. Ощущение было такое: как не заходишь в социальные сети, у кого-то, да промелькнет это уютное местечко с его необычными блюдами. Почему именно вафли, и чем они «берут», мы узнали у идейных вдохновителей кафе — Александры Богдановой и Зои Квитко.

— Расскажите, пожалуйста, как родилась идея создания семейной кофейни?

**Александра:**

— Идея создания уютного места с детской зоной в Заволжском районе у меня родилась еще летом 2022 года. Подобных мест в том районе не было, а прогуляться по набережной, а потом выпить вкусный кофе или молочный коктейль, съесть что-нибудь вкусное очень хотелось. Кроме того, неподалеку у меня частный сад «Хвостики», хотелось кормить малышкой вкусной, разнообразной едой и быть уверенной в ее качестве. Вы вот в детстве на завтрак получали вкусную творожную вафельку? Я — нет. Приятно видеть, как малышки радуются с утра.

Я поделилась своей идеей с Зоей, и она довела концепцию до совершенства, поставила отличный сервис, наладила кухню и производство. Конечно, всегда есть куда расти, но я счастлива, что она полностью погрузилась в философию



кофейни, вложила в нее свой огромный опыт в сфере сервиса и общественно-го питания.

— Почему вы остановились именно на вафлях?

**Зоя:**

— Казалось, что вафли — это несложное блюдо, которое понравится и взрослым и детям. Они могут быть сытными, сладкими и без сахара, картофельными и многими другими, ведь существует огромное количество вариантов. К тому же, далеко не все заведения готовят вафли не из быстрорастворимых смесей, а на тесте. Мы замешиваем тесто каждое утро, каждую вафельку выпекаем под конкретного гостя

и очень ждем восторженных отзывов, а они у нас часто.

— Вы открылись совсем недавно, но ваши вафли уже во всех социальных сетях! Поделитесь своей философией в приготовлении блюд.

**Александра:**

— Философию приготовления вафель у нас сотворила Зоя. В творожных вафлях только творог 9%, никаких творожных продуктов, если масло, то сливочное, не маргарин. Самая лучшая рыба в городе в «Вафле для нее», а говядина, которая томится много часов в специях — в «Вафле с томленной говядиной»! Словом, еще много всего, что гости уже оценили и за чем приходят каждое утро или на семейный ужин.

— У вас так уютно и красиво. Вы сразу знали, каким будет ваше кафе?

**Зоя:**

— Да, спасибо большое. Конечно, еще хочется много всего реализовать, но не все сразу. Хотелось, чтобы помещение казалось большим и светлым, но в то же время в нем было уютно, стильно. Мне кажется, что у нас получилось.

— Что насчет планов на будущее? Раскроете их нашим читателям?

**Александра:**

— В будущем мы, конечно, планируем открыть веранду, порадовать вафлями жителей и в других районах города. Ну, а там посмотрим!



Самые  
вкусные  
вафли  
тут!



**ВАФЛЯ**  
семейная кофейня

Ярославль, проспект Авиаторов, 15Б  
8 (960) 543 15 11 • vaflyayar@yandex.ru



### 15-16.09 ФЕСТИВАЛЬ «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ НА ЗОЛОТОМ КОЛЬЦЕ»

Более 15 тепловых аэростатов одновременно взмывают в небо, и у каждого гостя будет возможность не только посмотреть на красочное зрелище, но и стать настоящим воздухоплавателем! Суздаль по праву называют музеем под открытым небом. Увидеть город с высоты птичьего полета — это настоящая сказка: старинные храмы и монастыри, река Каменка, милые деревянные домики, многочисленные музеи, уникальная природа.

*Больше информации на [www.gtk Suzdal.ru](http://www.gtk Suzdal.ru)*

### 17.09 АДАПТАЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ В ЦЕНТРЕ «КИТЕНОК»

Если ваш ребенок боится стоматолога и отказывается слышать о том, что пора сходить ко врачу — это занятие для вас! «Китенок» — образовательный проект на базе стоматологического центра «КИТ», где дети знакомятся с врачом-стоматологом, играют в веселые игры, изучают гигиену полости рта и имеют возможность посетить настоящий кабинет врача! В нем можно все потрогать и даже побыть в роли врача!

*Начало в 10:00*

*Малый Московский пер. 1/17*

*Запись по телефону: 8 (4852) 23-10-22*



### 24.09 STAND UP КОНЦЕРТ ИРИНЫ МЯГКОВОЙ, «ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»

Ирина Мягкова — один из самых популярных стендап-комиков в России, креативный продюсер, создатель и ведущая шоу «Женский стендап». В начале 2022 года на YouTube вышел ее первый сольный концерт под названием «Взрослая», а уже сейчас Ирина начинает свой тур по России с НОВЫМ сольным концертом. Если хотите продлить себе жизнь, скорее покупайте билеты!

*Начало в 18:00  
пр. Ленина, 27*



### 7.10 ОСЕННИЙ БАЛ ILWT, «ПАПИН ГАРАЖ»

Традиционную музыкальную встречу со своими фанатами питерская группа проведет в начале октября. Как и всегда, все присутствующие с удовольствием исполняют любимые и нетленные хиты. Но всегда есть шанс, что ребята приедут и с новыми произведениями.

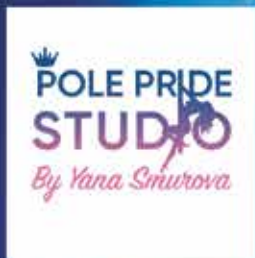
*Начало в 21:00  
ул. Победы, 38/27*



### 28.11 YARMAMA DAY, RING PREMIER HOTEL

Праздник материнства и всех тех, кто готовится стать мамой, пройдет в ноябре этого года в отеле Ring Premier. Мероприятие проводится на регулярной основе и представляет собой мощную прокачку знаний со всех сторон. Масса партнеров, активностей, а также красивая фотозона — все это и не только ждет участниц YagMama Day. Будущие мамы смогут задать все интересные вопросы спикерам, пообщаться между собой, поделиться опытом и провести время весело и с пользой.

*Начало в 11:00  
ул. Свободы, 55*



**28** ОКТЯБРЯ

КОНЦЕРТ-ХОЛЛ  
«КИНО»



*Miss Desire-2023*



**Школа танца Pole Pride,  
под руководством  
Яны Смуровой,  
рада пригласить вас  
на грандиозное событие  
— чемпионат  
по Exotic Pole Dance  
Miss Desire-2023!**

Этот конкурс — настоящий праздник для всех, кто увлечен экзотическим танцем. Вы сможете насладиться потрясающими выступлениями лучших танцовщиц со всей страны, которые продемонстрируют свои навыки и таланты на сцене.

Чемпионат **Miss Desire-2023** пройдет в самом сердце города, на профессиональной сцене.

Организаторы гарантируют яркие эмоции и незабываемые впечатления от каждого выступления. Кроме того, победительницы получат ценные призы и возможность продолжить свою карьеру в мире экзотического танца.

**Не упустите возможность побывать на этом уникальном событии, окунуться в мир красоты и элегантности, насладиться неповторимой атмосферой чемпионата Miss Desire-2023!**

**БИЛЕТЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!  
8 (980) 703-55-63**

# АННА БЕЛЯЕВА:

## «Успех бизнеса зависит от вовлеченности собственника»

Лазерная эпиляция в нашей стране пережила множество разных этапов: от неоправданных мифов до появления услуг на каждом шагу. В нашем городе флагманом в этой сфере выступает студия *Esthetica*, которой вот уже 5 лет успешно владеет **Анна Беляева**. Как удастся вести бизнес в наше непростое время, в чем секреты плодотворного руководства и какие ценности несет прекрасная владелица студии — расскажем в нашем интервью.



— Анна, в этом году ваша студия отметила свой первый юбилей — 5 лет. Последние три года были для всех очень сложными, многие салоны и студии закрылись. Как вам удалось остаться наплаву?

— Мы не только остались наплаву, но еще и выросли в это непростое для всех время. В кризисные и сложные периоды, как ни странно, всегда возникают возможности для развития. Вообще, я считаю, что главное — не отступать, постараться удержать свою команду, сделать так, чтобы сотрудники верили в вас и в то, что с вами у них все будет хорошо.

— Вы говорите, что с каждым годом растете, как подбираете команду? На какие качества обращаете внимание?

— Для меня важны долгосрочные отношения, а для этого должны совпадать ценности. Вообще от «своих людей» жду активности, желания работать в команде и добиваться общих целей и результатов, ну и креативные идеи приветствуются.

— Откуда ваши ценности?

— Как правило, ценности закладываются в детстве, мои родители всегда прививали мне такие качества, как честность, справедливость и ответственность. Благодаря этому, как мне кажется, я добиваюсь успеха и иду вперед.

— Сейчас многие считают, что собственнику нужно уходить из операционной деятельности. Вы руководите студией дистанционно, у вас есть управляющий?

ИМЕНИТСЯ ПРИБЛИЖИТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ  
УЛУЧШИТЕСЬ С ПЕРВЫМ ПЕРИОДОМ

— Нет, на данный момент управляющего в студии нет. Я считаю, что полностью выходить из операционной деятельности собственнику нельзя. Контроль все равно должен быть, не тотальный, достаточно 1-2 встреч в месяц. Очень важно вовлекать свою команду, мотивировать, в студии нужна энергия созидания и эту энергию может вдохнуть только собственник.

— **А где берете энергию? Как себя прокачиваете?**

— Я использую разные виды деятельности для восполнения сил. Например, спортзал и правильное питание, ведь это не только энергия, но и дисциплина. Для души я занимаюсь танцами, вокалом, путешествую, и, конечно, постоянно обучаюсь. Современный мир меняется со скоростью света, важно не отставать и всегда быть в тренде.

— **Есть ли какие-то салоны, медицинские центры, за которыми вы наблюдаете, возможно что-то выделяете для себя, внедряете в студии?**

— Да, это мой стиль жизни. Я наблюдаю за работой не только салонов, но и за ресторанами, магазинами, гостиницами и за многими другими успешными общественными местами. Я слушаю, как говорят, о чем говорят, смотрю идеи, модернизирую и внедряю в своей студии.

— **Какие советы вы могли бы дать человеку, который хочет открыть свой салон?**

— Первое — это понять, для чего вы хотите открыть салон?! Многие думают: «Открою бьюти-пространство, клиенты повалят толпами, пока я буду пить коктейль на белоснежном пляже...» Увы, так не работает. Важно включаться в процесс работы и более того — любить его. Далее посоветую определить ваши ценности, и, опираясь на них, собирать команду единомышленников. Обязательно определите целевую аудиторию салона, какие ценности у этих людей, что они могут ожидать от вашего пространства. Исходя из ответов на эти вопросы, выстраивайте маркетинг, формируйте стандарты работы, сервис и работу команды в целом.

— **Если вернуться назад в 2018 год, что бы вы порекомендовали или посоветовали себе?**



— Учиться у ведущих игроков бьюти-рынка, чтобы избежать ошибок и применять готовые протестированные инструменты. Я начала обучение только спустя год после открытия студии, набив кучу шишек.

— **Насколько нам известно, вы не только проходите обучения, но и сами обучаете и активно делитесь своим опытом с другими собственниками салонов и медицинских центров, так ли это?**

— Да, я состою в клубе собственников салонов и являюсь экспертом, консультантом и спикером. Это еще одно направление, в котором я развиваюсь с огромным интересом.

— **Не планируете расширяться? Может быть есть мысли о франшизе?**

— Нет, о франшизе я не думаю. Я постоянно провожу консультации с

собственниками и управляющими, и мне гораздо интереснее привести их к результату и помочь заработать собственное имя, чем продать свое.

Касаемо расширения, этой осенью мы ждем пополнения в нашей коллекции лазерных аппаратов. На этот раз мы ждем александритовый лазер.

— **Анна, это прекрасная новость! Мы желаем вашей студии только наращивать потенциал, а вам, как руководителю — свежих идей и новых горизонтов!**

**Студия лазерной эпиляции  
Esthetica**

8 (962) 211-33-77

Ярославль, ул. Свободы, д.46

(здание бывших казарм)

@esthetica\_yaroslavl

esthetica-yaroslavl.ru

@iambelyaeva.anna

# Надежда Шипова:

## *хотите купить, не ждите — покупайте сейчас*

*В нашей реальности время порой не просто бежит, а несется со скоростью боинга. Скорость принятия решений возрастает в разы во всех сферах, в том числе и в области недвижимости. Вот квартира, которая вам понравилась еще вчера была, а сегодня ее уже купили. Да, в этом вопросе также нужно действовать быстро и эффективно, в этом вам поможет агентство Надежды Шиповой «ДОМинк.».*



— Как и когда пришла идея создания собственного агентства?

— Это произошло случайно. А ведь почти все в жизни решает случай! Нужно просто оказаться в нужное время с нужными мыслями, и хорошо, если в этот момент рядом будут друзья, которые поддержат и скажут: «Дерзай! У тебя получится!». Так и началась история «ДОМинк.».

— Сколько вы уже на рынке?

— Мы как раз готовимся к празднованию своей первой и важной, к тому же очень символичной даты — 1 октября мы отпразднуем 1 год!

— Какой спектр услуг у вашего агентства?

— От первичной консультации до проведения сделки и получения ключей, если ответить шаблонно. Скажу про мою практику: люди, принимая решение о покупке или продаже квартиры, не знают, что следует сделать первым делом. И для этого мы предлагаем начать с первичной консультации, после которой потенциальному клиенту становится понятно, что для начала нужно привести документы в соответствующий порядок, получить разрешение (если требуется) на продажу, а может просто нужна оценка продаваемого объекта. В этом и не только мы с радостью помогаем.

— А можете выделить то, на чем вы специализируетесь?

— Да, мы активно занимаемся срочным выкупом. Самая распространенная ситуация, в которой срочный выкуп квартиры станет отличным решением, это когда вы хотите купить новую недвижимость и уже нашли квартиру мечты, но продавец



не хочет ждать продажи вашей прежней квартиры. Второй вариант — это необходимость реализовать проблемный объект недвижимости, например, если квартира в плохом состоянии или с долгами досталась в наследство.

В обоих случаях срочный выкуп помогает клиенту быстро и безопасно решить свои финансовые вопросы.

**— Почему стоит довериться именно агентству, а не самостоятельно пытаться реализовать тот или иной объект?**

— Сейчас время качественного сервиса. Вот смотрите, если вы занятой человек и работа не позволяет уделять время на проведение показов, консультирование клиентов и ведение порой не самых легких переговоров, при этом вы не ориентируетесь в новых кредитных программах, условиях по продаже или покупке, и вам важно знать какие налоговые платежи предстоят после продажи квартиры, то лучше прийти к специалисту. К примеру, если не умеете прыгать с парашютом вы же идете к инструктору и он проводит, как минимум инструктаж, а иногда и прыгает вместе с вами.

**— Надежда, рынок недвижимости в последние несколько лет сложно назвать стабильным, как лавируете в таких непростых условиях? И как бы вы его охарактеризовали сами?**

— Если рынок недвижимости назвать нестабильным, то что же тогда стабильно... Да, меняются цены, ипотечные программы, но спрос на жилье есть всегда: в семье пополнение — это требует увеличение площади; кто-то хочет жить в новостройке; дети уезжают от родителей — нужен размен жилья; родители хотят заранее подумать о жилье своих малышей. Не все готовы ждать перемен, и не всегда эти перемены к лучшему. Лавируем просто: хотите купить — покупайте сейчас, ждать нет смысла.

**— Ваше мнение: сейчас стоит вкладываться в жилую недвижимость? Если да, то что рекомендуете: строящееся жилье или вторичку? И почему?**

— Само название говорит за себя — недвижимость. Стоит вкладываться в любую недвижимость. Однозначно сказать трудно строящееся или вторичка, надо

разбираться в каждой ситуации индивидуально. Вложиться можно и в строительство новостройки, отмечу что на ранних этапах она значительно дешевле готового жилья, а с привлечением ипотечных программ со ставкой от 5,7% можно подобрать комфортный платеж в месяц.

Опять же, если мы говорим о собственных средствах, то наверное лучше приобретать готовое, а его кстати можно сдавать и уже сразу получать доход.

**— Какие прогнозы на рынке недвижимости стоит ожидать в ближайшем будущем? Скачки? Повышения? Снижение? Стагнация?**

— Я в сфере недвижимости с 2017 года, и точно могу сказать, дешевле уже не будет. Не помню я такого, чтобы все говорили: «Пора покупать! Цены сладкие!». Застройщики диктуют цены, а им в свою очередь диктуют условия банки.

**— А что с загородной недвижимостью? Кажется, после пандемии внимание к ней возросло?**

— А вот интерес к загородной недвижимости действительно повысился, и это радует. Сейчас на рынке есть интересные предложения новых загородных домов в современных коттеджных поселках. Появились интересные кредитные программы под строительство индивидуального жилого дома с хорошими процентными ставками. У многих моих друзей уже по два и даже по три ребенка, конечно, перед ними стоит выбор большая квартира или свой отдельный дом. Кому что нравится. У нас, кстати, в продаже есть и земельные участки и уже готовые дома, и наша компания готова взять ваше жилье в зачет покупки дома.

**— А вы сама городской или загородный житель?**

— Скажу, как есть: в будни трудно представить жизнь не в центре города, здесь у меня работа, встречи и переговоры, я много передвигаюсь пешком — мне это нравится и это удобно. А вот мои родители живут в своем доме, и в выходные я стараюсь проводить больше времени на природе, а главное — в кругу своих родных.

**— Спасибо большое за ваше экспертное мнение. Были рады пообщаться!**

**Для проведения одной сделки, риелтору нужно провести серьезную работу:** проконсультировать клиента, тут важно правильно выявить потребность;

подобрать для него несколько вариантов (включаем терпение, так как на это уходят порой и недели, договориться о показах — своего рода еще та логистика);

согласовать удобное время, построить маршрут. Все просмотренные объекты нужно запомнить, чтобы по каждому дать корректные комментарии.

**Также нужно правильно презентовать объект:** рассказать плюсы и аккуратно минусы, далее очень важно провести качественную юридическую проверку объекта недвижимости и после — оформить документы. С моих слов выходит, что риелтор — это супергерой, но в любой сфере главное — любить то, чем занимаешься. Я всегда говорю: «Все зависит от настроения». Работа каждый день та же, а вот настроение бывает разным.



**Офис продаж:**

Ярославль, Республиканская д. 61  
(3й этаж)

Тел. 700-888

<https://dom.store>

# Семен Жильцов

*Кто такой психолог? Это тот, кто после учебы становится суперчеловеком, способным услышать и понять любого, кто к нему обратится? Он всегда на позитиве и полон сил? Об этой профессии, о психологии как о науке, и, конечно, о собственном опыте, мы поговорили с дипломированным практикующим психологом **Семеном Жильцовым**.*

— Семён, расскажите, почему вы решили стать психологом?

— На самом деле, выбор был достаточно осознанный. Мой путь в психологию, думаю, как и у большинства других психологов, начался с работ З. Фрейда. На тот момент, казалось, что у меня есть «ключи» к этому миру. Какой я был тогда наивный! Оказалось, что психология намного шире, чем представления Фрейда о личности. Несомненно, этот великий ученый внес в психологию несоизмеримый вклад, но если возвращаться к своему выбору, то мне всегда был интересен сам процесс взаимоотношений между людьми.

— Что для вас психология? Это наука или нечто большее?

— Для меня психология — это не только наука о душе, но и способ познакомиться с собой и своими внутренними желаниями, тем потенциалом, который есть у каждого из нас.

Работу психолога-консультанта можно сравнить с лучом от прожектора, который подсвечивает жизненный путь и помогает увидеть то, что скрыто от глаз, мыслей и чувств. Этот луч света лишь освещает, но не определяет дальнейший путь.

Терапевтическая работа — это всегда про совместность, про работу в паре, про тот контакт, который возникает внутри сессии.

— Ведущие темы, с которыми вы работаете — это работа с самооценкой и страхами. Почему выбрали именно эти направления?

— Две основные проблемы, которые так или иначе касаются каждого из нас. Самоценка является всеобъемлющим конструктом личности, который оказывает влияние на все области жизни человека.



И от того, насколько устойчива и адекватна самооценка, может зависеть качество жизни. Страх же так или иначе испытывает каждый из нас, будь то страх выступления или же арахнофобия. Довольно часто трудно справиться с ним в одиночку, именно поэтому люди приходят за квалифицированной помощью.

— **Как вы относитесь к такой эмоции как страх? Возможно ли ее направить в полезное русло?**

— Не бояться только дураки. Если смотреть на страх с точки зрения эволюции, то это очень полезный механизм предупреждения о наличии внешней угрозы. Лишив человека функциональных структур мозга, отвечающих за страх, он не проживет и дня. Главная задача страха — это мобилизация организма, подготовка к наступающим изменениям. Он помогает нам адаптироваться под новые, изменяющиеся условия. Например, у меня всегда появляется страх перед каждым выступлением, и это абсолютно нормально.

Так что страх не наш враг, а скорее наш друг, с которым мы будем время от времени встречаться.

— **Также вы помогаете проработать многие аспекты в отношениях. А какие признаки помогают определить здоровые партнерские отношения?**

— Очень правильно, что в вопросе прозвучало прилагательное «партнерские». Действительно, здоровые отношения можно сравнить с парной игрой в теннис. Каждый из вас несет ответственность за игру, но при этом вы играете в команде и на одной стороне поля. Если один будет «сачковать» и «филонить», другой долго не сможет играть с таким же темпом.

— **Что отличает профессионала от многочисленных «экспертов», которых так много в современном инфополе?**

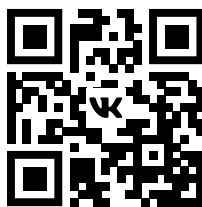
— Да, это достаточно большая тема. Психология — это в первую очередь, наука. У любой науки есть теоретический и практический базис, который необходимо освоить. Двухнедельных курсов, разумеется, будет недостаточно для понимания всего научного

материала такой фундаментальной науки. Каждый выбирает себе терапевта, который ему нравится, но чем плохи «двухнедельные специалисты»? В своей работе я придерживаюсь, как и в медицине, главного принципа — «Primum non nocere» (не навреди). А в силу недостаточного качества обучения и квалификации, возрастает риск неправильного оказания психологической помощи.

Хорош тот психолог, который понимает свою компетентность и может обратиться за помощью к коллегам-супервизорам, ведь психология не терпит бравады и честолюбия.

— **Помогать разобраться людям с их вопросами — непростая задача. А кто помогает вам? Как сбрасываете накопившийся груз?**

— У каждого уважающего себя психолога, есть свой психолог или на каждого психолога, найдется свой психолог. Это совсем не шутка. В своей работе мы сталкиваемся с различными темами: клиент может прийти к нам с той же проблемой, что является незакрытой и болезненной для нас. И тогда мы не сможем объективно оценивать процесс в силу того, что наша рана еще свежа. В таких случаях я сразу же обращаюсь к своему терапевту, и мы прорабатываем эту ситуацию. Также для повышения эффективности работы необходим человек, который может объективно взглянуть на терапевтический процесс, а именно супервизор.



### ДАВАЙТЕ Я РАССКАЖУ, С КАКИМИ ТЕМАМИ РАБОТАЮ:

- Как вступать в отношения и удерживаться в них.
- Созависимость в отношениях.
- Жизненный сценарий: откуда, как менять (нужно ли это), в частности, работа с привязанностью.
- Ресурсы: что забирает ресурсы, а что дает?
- Экзистенциальные темы: про любовь, отношения, про понимание себя и своих границ, про личностный смысл.
- Ревность: если ревнуют меня, если ревную я.
- Работа со страхом оценки, с тревогой от постоянного ожидания оценки извне.
- Раздражительность, проблемы с выражением гнева (невозможность выразить, невозможность сдержаться).
- Помощь в определении профессионального пути.

# СТИЛЬ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ПЛАНЕТЫ. ЭКОЛОГИЧНАЯ МОДА ОТ ETNICO

В наше время все больше людей осознают важность экологии и стремятся внести личный вклад в сохранение окружающей среды. Одна из немногих областей, где каждый человек может легко и красиво повлиять на экологию — это мода. Чтобы узнать, как сочетать стиль с заботой о планете, мы встретились с **Юлией Шабашовой**, основательницей и идейным вдохновителем проектов про экологичную моду *Ethico* и *Swarologia*, призером региональных конкурсов в сфере социальных проектов и экологии.



— Юлия, что значит «Экологичная мода»?

— Экологичная мода — та же модная индустрия с одним небольшим, но категорически важным отличием: она стремится уменьшить негативное влияние на окружающую среду.

— Можно ли помочь планете, будучи обычным потребителем?

— Легко! Люди недооценивают собственный вклад в экосистему. Многим кажется, что одна выброшенная футболка ничего не изменит, но таких футболок — сотни, а людей — миллионы. Чтобы улучшить ситуацию, достаточно лишь немного пересмотреть свое отношение к гардеробу. По сути, каждая ваша вещь проходит 3 стадии: она как-то попадает в ваш гардероб, потом вы как-то ее используете (или не используете), и затем как-то с ней прощаетесь. Если оптимизировать каждый из этапов, можно здорово облегчить нагрузку на планету.

— Расскажите подробнее, пожалуйста.

— Начнем с того, как вещь попадает в ваш гардероб. Здесь самое главное — осознанность. Перед покупкой хорошо подумайте, правда ли вам нужна эта вещь. Принцип экологичной покупки — выбирать одежду, которая прослужит максимально долго: вне «быстрых» тенденций, из качественных тканей, адекватного цвета.

Обращайте внимание на ткани. К счастью, сейчас огромный выбор одежды из экологичных материалов: органический хлопок, переработанный пластик и даже грибной кожаменитель.

Еще один шаг к осознанному потреблению — приобретать вещи с историей. Для поклонников качественных брендовых вещей существуют ресейл-проекты, например, *Oskelly* и *TheCultt* онлайн или бутик *Vigo* в Ярославле. Для тех, кто предпочитает более простые варианты, предлагаю присмотреться к покупке на Авито или в хороших секонд-хэндах. Поиск вещей с историей — захватывающая охота для модниц!

Если вы не готовы приобретать одежду, которую кто-то носил до вас, присмотритесь к разделам «Новые, с биркой». Такой статус есть в любом ресейл-проекте. Это поможет оставить в обороте уже созданную одежду и не потребует ресурсов для

производства новых вещей. Приятный бонус: даже новые вещи в ресейл-проектах стоят заметно ниже тех, что в магазине. Кроме того, мы призываем выбирать вещи у локальных производителей и шить на заказ. Сейчас появилось много действительно достойных брендов и мастеров.

— **С покупками разобрались. Что дальше?**

— Второй шаг — умение носить одежду. Частая проблема: шкаф полон, а надеть нечего. На помощь приходят стилистические знания о том, как вписать вещи в свои образы. Это помогает по максимуму задействовать потенциал каждой вещи. Если нужно, пригласите стилиста, который составит для вас актуальные комплекты из уже имеющихся вещей. Вы удивитесь, сколько свежих образов таил в себе ваш гардероб.

Также важно то, как вы ухаживаете за одеждой. Если стирать при минимальных температурах и отжимать на минимальных оборотах, одежда может прослужить в 2-3 раза дольше. Незначительные недостатки можно устранить в химчистке или у портного. А чинить вещи своими руками — это отдельный вид медитации.

Самая экологичная вещь — это та, которая уже есть в вашем гардеробе. Учитесь составлять комплекты и ухаживайте за своими вещами как за любимыми питомцами.

— **Как экологично попрощаться с вещами, когда они становятся не нужны?**

— Это очень творческий этап! Роль утилизации текстиля многие недооценивают. Это огромная мировая проблема. Более 10% отходов — это текстильные отходы. Крупнейшие бренды уровня Valentino, Diesel, Levi's, Ralph Lauren и т.д. создают специальные программы новой жизни для своих вещей из старых коллекций.

Если выбросить вещь на свалку, она будет разлагаться от 10 до 100+ лет в зависимости от материала. А можно придумать вариант, когда ваша вещь не причинит вреда экологии и принесет радость и пользу другим людям.

Вещи можно подарить или продать, отдать на благотворительность, передать в переработку. Мне в Ярославле удобнее всего сдавать старые вещи в Эколофт Л.У.В.Р. Оттуда вещи



массово отправляются в переработку, а вещи в хорошем качестве передают нуждающимся.

Также можно включить фантазию и переделать старую вещь в новую: перешить или перекрасить. Апсайклинг, кастомизация и пэчворк сейчас — это модный тренд.

— **Как ваш проект Ethico помогает моде стать экологичнее?**

— Мы учим, как оставаться стильными с минимальным ущербом для планеты. Начинили свою активность как проект по обмену вещами Swapologia. Наши участники обмениваются одеждой и книгами в отличном состоянии.

Более чем за три года существования проекта, мы расширили поле деятельности и переименовались в Ethico, объединив в названии сразу несколько смыслов: этика, эстетика и экология.

Сейчас мы ресейл-проект, где можно купить качественные вещи по приятной стоимости.

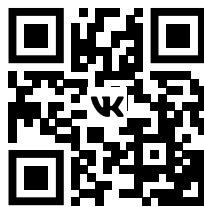
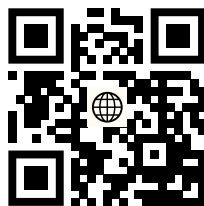
Еще мы проводим гаражные распродажи вещей из личной коллекции публичных персон. Кроме того, у нас есть свои чаты, участницы которых продают и отдают в дар свои вещи. Совсем недавно мы впервые провели благотворительную распродажу, собрали ненужные (но в отличном состоянии) вещи ярославцев и прямо на набережной устроили распродажу одежды по символической стоимости. На все собранные средства купили подарки для одиноких пенсионеров и людей с инвалидностью. До сих пор принимаем благодарности. Это был один из самых ценных опытов в жизни. В качестве вдохновляющих и имиджевых мероприятий мы проводим эко-fashion-шоу.

Также важная часть нашей деятельности — это образовательные встречи, мы приглашаем с лекциями стилистов и спикеров про осознанное потребление, проводим мастер-классы по кастомизации и апсайклингу. В наших планах — открыть живое пространство в Ярославле, где стиль и экология будут сплетаться воедино.

— **В чем миссия проекта Ethico?**

— Мы мечтаем, чтобы как можно больше людей прониклись темой стиля и экологии. Не или/или, а именно в сочетании. Мы с оптимизмом смотрим в будущее и поэтому практикуем экологически сознательный подход к гардеробу. Это помогает нам быть более ответственными потребителями и содействует сохранению природных ресурсов для будущих поколений. Присоединяйтесь к нашему сообществу стильных и экологически ответственных единомышленников!

Éthico  
ЭКОЛОГИЧНАЯ МОДА



# Елена Власова

*Визажист или мейкап-артист — профессия, безусловно, творческая, сродни художнику, только работа идет не с холстом, а непосредственно с лицом человека. И тут каждый раз происходит магия... Визажисту удастся так искусно подчеркивать преимущества и камуфлировать несовершенства!*

**Елена Власова** — визажист с восьмилетним опытом и разнообразным, и таким впечатляющим портфолио, рассказала нам о выборе профессии и о том, почему ей так нравится работать с невестами.



— Почему ваш выбор пал именно на макияж?

— Макияж дарит возможность каждый день быть разной. С помощью своей профессии я помогаю меняться девушкам, женщинам, прививая им любовь к макияжу и любовь к себе.

— Сколько лет вы уже в профессии?

— Мой стаж в бьюти-сфере более 8 лет.

— Елена, как по вашему мнению, почему доверяют именно вам?

— Я думаю, что в первую очередь клиенты ориентируется на мой макияж, на мой образ. Я сама предпочитаю выглядеть ухожено и лаконично в повседневной жизни, без яркого вызывающего макияжа, но при этом могу максимально подчеркнуть все достоинства, красоту кожи, свежесть, молодость.

Второе, наверное, мой характер. Со мной девушкам очень легко, я умею видеть и мягко подсвечивать в людях самые лучшие черты и даже ту уникальную красоту, изюминку, которую человек может не замечать в себе.

Третье — мой большой опыт, огромное количество положительных отзывов. Очень много клиентов приходит по рекомендации, а это для меня очень важный показатель.

— Мы знаем, что в ваших силах собрать образ под ключ. Получается, вы мастер-универсал?

— Мне нравится создавать полный образ, поэтому для меня в равной степени важны и макияж, и прическа. Есть детали, черты лица, которые можно украсить с помощью макияжа, но что-то я могу сделать с помощью прически. Поскольку

я владею двумя этими техниками, то у меня появляется выбор. Например, высокий лоб я могу скорректировать приемами макияжа, а могу сделать такой образ более гармоничным с помощью челки и правильно уложенных волос.

— **Когда необходима репетиция свадебного макияжа?**

Я бы порекомендовала провести репетицию макияжа в том случае, если девушка хочет заранее увидеть себя в свадебном образе. Бывает и так, что будущая невеста не определилась, какую стилистику макияжа и прически выбрать в день свадьбы. Также репетиция будет уместна, если девушка впервые пользуется услугой профессионального визажиста или, например, хочет в один день совместить несколько событий: репетицию и девичник, фотосессию... А еще многие волнуются за определенные нюансы внешности (проблемная кожа, асимметрия и т.д.).

— **Правда, что работа с невестой является стрессовой?**

— Я очень люблю работать с невестами. Сначала мы встречаемся лично на предварительной консультации, знакомимся. Это очень важно, ведь невеста доверяет мастеру один из самых важных этапов свадьбы. Мне важно узнать, какие есть страхи, переживания. Мы проговариваем все детали образа, делаем репетицию, и в день свадьбы уже встречаемся как близкие друзья. В любом случае, за столько лет я уже научилась переключать внимание невесты, могу подбодрить ее, расположить.

— **У вас также есть курс «Макияж для себя». Кому он подойдет?**

— Иногда нам всем нужны перемены, и макияж — это самый быстрый способ перевоплощения и создания нового настроения. Курс подходит абсолютно всем, кто хочет научиться делать макияж с нуля или узнать о новых техниках, а также усовершенствовать свои навыки. «Самое красивое лицо в мире — ваше», — так говорила Эсте Лаудер, и я с ней полностью согласна. Я за индивидуальность! Уроки макияжа — это возможность расслабиться и уйти от шаблонов и прочих клише. Я получаю настоящее удовольствие, когда помогаю подбирать



текстуры, оттенки, нужные формы, отвечаю на вопросы и даю конкретные рекомендации. Для меня важно дать информацию и техники, которые можно применять в жизни, чтобы делать макияж легко и с удовольствием. Я счастлива, когда мне пишут, что благодаря мне стали уделять себе больше времени и внимания.

— **В чем, по вашему, заключается красота женщины?**

— В любви к себе. Женщину, которая себя любит, ценит и заботится о себе, видно сразу.

— **Что вас вдохновляет вновь и вновь творить красоту? Где черпаете силы?**

— Меня вдохновляет обучение — я очень много вкладываю в свое развитие как профессионала. Сфера не стоит на месте, все динамично меняется. И это меня невероятно мотивирует. Также съемки, показы, музыка, клиенты, модели, покупка новой косметики — сразу хочется приступить к работе! И, конечно, моя студия, где я провожу очень много времени.

8 (920) 653-63-09  
@elena\_vlasova\_makeup

# SMILE & K — улыбнись своему отражению!

*Пообщаться с жизнерадостным и лучезарным человеком всегда приятно. Может быть поэтому мы уже второй раз встречаемся на страницах журнала с Алиной Песиной. В чем ее секрет счастья, как дела у Smile&K и помогает ли работа в общении с детьми, Алина рассказала в этом выпуске.*

— Алина приветствуем вас, давно не виделись! Как дела?

— Привет! Рада вас видеть!

— Прошло чуть больше года с момента нашего диалога. Расскажите, что произошло интересного в вашей жизни за этот период?

— Все хорошо, растем и развиваемся.

— А что произошло качественного за эти годы в студии красоты?

— Теперь в нашей студии можно сделать не только клевою стрижку, прическу или укладку, но и архитектуру бровей, окрашивание ресниц, все виды сложных плетений и ярких окрашиваний. Мы ценим время наших гостей, поэтому в студии появилась услуга «Образ в 4 руки», наш визажист предлагает детский, свадебный, дневной, вечерний или креативный макияж.

— Что насчет команды? Она тоже увеличилась?

— Безусловно, за этот год наш коллектив увеличился в несколько раз. Это касается не только количества, но и квалификации наших сотрудников, так как помимо практики они проходят постоянные обучения.

— Что для вас ваша команда?

— Моя команда — моя семья.



*Я СЧАСТЛИВА ПОТОМУ,  
ЧТО МОГУ ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ,  
ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ!*





Тел.: 33-50-00

8 (910) 973-50-00

Республиканская, 58/22

@smilek.studio

**— Каким должен быть ваш идеальный сотрудник?**

— Я считаю, что хорошего сотрудника нужно вырастить самому. Да, это сложно, это более затратно по времени, по ресурсам и всегда есть риск ошибиться. Но я вижу на примере своей студии, что только так сотрудники становятся настоящими профессионалами, относятся к своему месту работы как к своему дому во всех смыслах этого слова. Так весь коллектив становится большой дружной семьей, дышит одними идеями и по настоящему любит все, что происходит вокруг.

**— Вы можете сказать, что пришли к тому, чего хотели? Или вы не собираетесь останавливаться на достигнутом?**

— Наверное путь к тому, чего я хочу, никогда не закончится, ведь с каждой достигнутой целью появляется новая, и мы снова идем вперед. Что касается планов Smile&K, то у нас готовится очень серьезный шаг в масштабировании, но пока пусть это будет в секрете.

**— Алина, у вас трое детей, студия красоты, также вы дизайнер украшений. Как все успеваете? Откуда берете силы двигаться вперед?**



— Моя сила — это моя семья, мои друзья и близкие люди, а это самая крутая мотивация! Когда любишь то, чем занимаешься — это доставляет огромное удовольствие.

**— В чем секрет вашей обворожительной улыбки?**

— Я люблю то, что делаю, а еще нам с детства говорили, что улыбка продлевает жизнь, вот я и хочу прожить как можно дольше.

**— Алина, вы — счастливый человек?**

— Я счастлива потому, что могу заниматься тем, что мне нравится! Всегда стремлюсь к тому, чтобы работа была связана с моими увлечениями и интересами. Именно поэтому я создала Smile&K — то самое место, где я могу реализовывать свой потенциал. Когда я работаю над проектами, которые мне интересны, я чувствую себя счастливой и удовлетворенной. Это мотивирует меня развиваться и достигать все новых высот.



## **ЗДЕСЬ БЬЮТИ-МАСТЕРА И КЛИЕНТЫ НАХОДЯТ ДРУГ ДРУГА!**

*30.000 подписчиков*

*Более 1500 посетителей ежедневно*

### **НАША ГРУППА ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ:**

#### **■ мастер/салон красоты и ищите клиентов**

Ежедневно в группу приходят клиенты в поисках мастеров. Чтобы опубликовать объявление, оплатите размещение и встречайте новых клиентов уже сегодня.

#### **■ ищите мастера**

Случается, что маникюр, макияж, прическу и другие услуги нужно сделать срочно, а ваш мастер уехал в отпуск или заболел.

А бывает так, что приходится сменить постоянного мастера, например, вы переехали, сменили работу и ходить в прежний салон стало далеко.

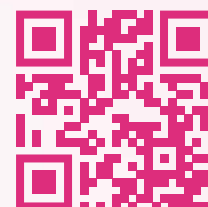
В нашей группе вы точно найдете своего мастера легко и быстро! Мы публикуем более 20 предложений ежедневно.

#### **■ хотите узнать о спецпредложениях и скидках**

Иногда у мастеров образуются свободные «окошки», когда клиент отменяет запись за день-два до визита. Начинающим мастерам необходимо нарабатывать портфолио, а опытным — отрабатывать новые техники. В таких случаях мастера предлагают услуги со скидкой или по стоимости материалов.



*Приглашаем к сотрудничеству  
всех, кому актуальна реклама  
на широкую аудиторию!*





УНИКАЛЬНОЕ СВИДАНИЕ  
ДЛЯ ВАШЕЙ ПАРЫ

# ЧУВСТВА

## РОМАНТИКА

Хотите подарить себе и партнеру незабываемое время вдвоем и еще больше сблизиться

## ИСКРА

Хотите влюбиться друг в друга заново и зажечь пламя страсти с новой силой

## ДОВЕРИЕ

Хотите достичь взаимопонимания друг с другом и разобраться с тем, что чувствуете

Тогда это свидание для вас

### ЧТО ВАС ЖДЕТ ПОСЛЕ СВИДАНИЯ:

- ощутите новые эмоции и чувства
- научитесь договариваться
- отпустите негативные мысли и старые обиды
- сблизитесь с партнером
- проведете время в романтической обстановке и зарядитесь энергией любви



Узнать подробнее и записаться:

+7 (960) 534-27-77 Анастасия Кобзева

Стоимость участия 7000 Р



# «ДОМ ДИВНЫХ ВОЛОС»

В нашем взрослом мире так не хватает волшебства и добрых волшебников!

В этой статье мы расскажем вам о месте в нашем городе, где творится настоящая магия — «Дом Дивных Волос» Юлианы Далмацкой.



Совмещая в себе многолетнее мастерство, духовность, сервис и этикет, Юлиана Далмацкая основала «Дом Дивных Волос». В нем с особым трепетом делают уникальное холодное наращивание — скрытое и естественное, безопасное с использованием высококачественных материалов и свежесрезанных детских волос; здесь выполняют работу с каждым клиентом на самом высоком уровне — это и создает вау-эффект.

## ИСТОРИЯ ОСНОВАТЕЛЯ:

Меня зовут Юлиана Далмацкая, я родилась в маленьком городке на Волге, в большой и дружной семье. С самого детства у меня было две мечты: изменить мир к лучшему своими руками и иметь шикарные густые волосы. Это вдохновило меня на объединение желаний и поиск их реализации.

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ О ДОМЕ:

После неудачной стрижки в 2009 году, я начала наращивать себе волосы регулярно, у разных мастеров. «Кукольные волосы» и «гигантские капсулы» не приносили желаемого комфорта, раздражали кожу

**КАЧЕСТВЕННОЕ НАРАЩИВАНИЕ ВОЛОС СОЗДАЕТ НОВУЮ УЛУЧШЕННУЮ ВЕРСИЮ СЕБЯ И АКТИВИРУЕТ ЖЕНСКУЮ ЭНЕРГИЮ.**

**После наращивания чувствуется:**

- Поток новых сил
- Привлекательность
- Женственность и уверенность
- Вдохновение
- Молодость
- Импульс для нового жизненного этапа
- Исчезает тревога и стресс относительно внешнего вида

головы, было чувство стянутости. Тогда я решила сделать прорыв в мире наращивания своими руками.

Много лет я обучалась на все возможные техники наращивания, но все казалось мне не тем... И вот в 2016 году я проснулась утром с четкой идеей — я хочу носить и делать идеальные волосы, которые будут естественны «как свои» и комфортны, их можно будет носить всю жизнь и без опски плавать в океане. На следующий день я наткнулась на мастера в Инстаграм\* из Москвы, она делала уникальную технику (о которой я раньше не слышала) — «холодное наращивание волос». Уже тогда она работала с детскими волосами, но обучение никогда не проводила. Я записалась на наращивание и уговорила мастера хотя бы показать, как она это делает.

Работа над моими волосами заняла 6 часов, я была в неопишемом восторге и почувствовала в тот момент — это оно... Затем она показала инструменты и как правильно скручивать пряди, это заняло не больше часа; попробовав сделать пару прядей самостоятельно, я заплакала, у меня ничего не получалось. Этот процесс оказался кропотливым и трудоемким, он отличался от всех, что я видела и делала раньше.



*РОСКОШНЫЕ ВОЛОСЫ ИЗМЕНИЛИ МОЮ ЖИЗНЬ, И МОЯ ЛЮБОВЬ К НИМ СТАНОВИТСЯ ТОЛЬКО СИЛЬНЕЕ С КАЖДЫМ ГОДОМ.*



На полгода я оставила эту идею, а в 2017 году основала «Дом Дивных Волос» (это название пришло мне за завтраком). Каждый день я наполняла Дом ароматами Пало Санто, свежесваренным кофе, живыми цветами, нотками джаза, изящными угощениями, гармонией и любовью. Как говорят мои Дивы — это место силы и вдохновения.

Каждый из нас делится тем, чем наполнен он сам. И мой Дом — не только о волосах, мы много говорим о прекрасном и духовном. Это передает энергию женственности, легкости и осознание того, что возможно все, если веришь в себя. А с роскошными волосами вера в себя приходит сама собой.

Моя страсть к волосам и трепетное отношение вызвало огромный поток клиентов буквально с первых дней. А самое приятное, что говорили обо мне коллеги и парикмахеры из разных городов, которые видели мое творчество: «Такой филигранной работы мы еще не встречали». Мои высокие стандарты помогли мне усовершенствовать эту уникальную технику наращивания, и я полностью растворилась в профессии своей мечты. Более 10000 женщин прошли через мои руки, приезжая ко мне не только из России. Волосы я подбираю лично по структуре и энергетике для каждой Дивы. Отборные детские свежесрезанные волосы ставятся на гипоаллергенный гель-клей аккуратно и безопасно для своих волос.

В 2021 году я закончила Австрийскую Высшую Школу Этикета и создала обучающий курс «Элегантное холодное наращивание волос + Сервис + Этикет». Я передаю высокооплачиваемую профессию элитного наращивания волос. Мой 14-летний опыт и знания дают моментальный скачок для тех мастеров, кто хочет быть сильным и успешным, служить как творец, иметь достойный



доход, чтобы уделять время жизни. Также провожу консультации для работающих в бьюти-сфере мастеров, и с радостью помогаю сломать барьер и выйти на новый уровень дохода.

*P.S. Я искренне считаю, что роскошные волосы изменили мою жизнь, и моя любовь к ним становится только сильнее с каждым годом. Мой любимый мультфильм «Душа». Помните, как он растворялся, когда играл джаз... я чувствую то же самое, растворяясь в шелке волос.*

*С особой нежностью к волосам,  
Юлиана Далмацкая*

ДОМ *Дивных*  
ВОЛОС



# Елена Зыкова

**Елена Зыкова** — мама троих детей, она выбрала для себя непростую профессию кризисного психолога. Такой специалист старается вычислить и подхватить проблему как можно раньше, пока она еще в зачаточном состоянии и решить ее. В идеале — с наименьшими последствиями. О своем выборе, о материнстве и о счастье, мы и поговорили в нашем интервью.

— **Елена, вы закончили первый курс магистратуры по кризисной психологии. Это достаточно новая, но интенсивно развивающаяся сфера психологической теории. Почему выбрали именно это направление?**

— В течение жизни у каждого человека случается множество кризисов. Кроме планируемых и подготовленных, часто встречаются и неожиданные: развод, увольнение, болезнь или потеря близкого человека. Я не исключение. Когда проживаешь такой этап, то чаще всего накрывает волной безнадежности, отчаяния. У меня возник вопрос, как же помочь человеку выйти из кризиса с минимальными потерями, как преодолеть трудности и найти выход из любой ситуации.

— **По факту, кризисный психолог подхватывает проблему в самом ее начале, чтобы не допустить развития и укоренения. По каким признакам определяют реальный кризис?**

— Все по-разному реагируют на кризис, но существуют признаки, на которые стоит обратить внимание: повышенная тревожность и беспокойство, ощущение бессмысленности, отчаяние, снижение качества жизни, ухудшение самочувствия, потеря настроения, сонливость или бессонница, чрезмерная раздражительность, вспыльчивость.

— **Какие принципы в работе использует специалист?**

— Самое важное — это установить доверительные отношения, эмпатический контакт, ведь работа психолога основана на понимании и сочувствии к человеческим страданиям. Не менее важен принцип безотлагательности — ведь некоторые кризисные ситуации требуют срочного вмешательства. Также

необходимо оставаться в рамках актуальной ситуации, иметь четкую направленность на решение конкретной проблемы. А еще психолог не только помогает выйти из кризиса, но и подбирает инструменты для того, чтобы человек в будущем мог справляться с трудностями самостоятельно.

— **Помощь людям — это всегда непросто. Что дает силы двигаться вперед?**

— Я думаю, что любовь к людям.

— **Чего ждете от своей будущей профессии?**

— Конечно же эффективности, применения полученных знаний и накопление опыта. Планирую непрерывно совершенствовать профессиональные навыки, максимально реализовывать себя в данном направлении.

— **Какие советы можете дать человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации?**

— Для начала надо понять, что кризис — это закономерная вещь, без них нет развития. Ни один человек не может прожить жизнь, минуя кризис. Он может поднять нас на новый уровень и дать новые возможности, но также может и сбросить вниз, разрушив все, что было создано ранее. Конечно, в жизни случаются и очень трагичные события. Но что бы не происходило, во все только сам человек вкладывает смысл. Важно не задерживаться в состоянии трагедии, и чтобы выйти из него — надо жить. Не стоит фиксироваться на негативе, принимая позицию жертвы. Можно обратиться за помощью к близким, но к сожалению, сейчас многим трудно признаться в ее необходимости. А ведь иногда тепло близкого человека творит чудеса. Можно обратиться и к чужому опыту, к чтению книг; регулярные физические нагрузки тоже помогают

выработке эндорфинов. Чтобы справиться с кризисом, важно воспринимать его как испытание, которое даст более твердую почву под ногами, а не как несчастье. Если же все способы, казалось бы испробованы — не ждите, что пройдет само, обращайтесь к специалисту.

Посещение психолога не является признаком слабости — это признание того, что вам действительно нужна помощь, и оно является необходимым этапом, чтобы вернуться на правильный путь.

— **Елена, про рабочие аспекты поговорили. Мы знаем, что вы мама троих детей. Расскажите, что для вас материнство?**

— Для меня материнство — это сила, бесстрашие, переживания. Материнство — это возможность заново познать себя и пройти все этапы своего детства и взросления еще раз. И, конечно, это безграничная любовь и счастье.

— **Каждая женщина, которая испытала счастье материнства говорит, что дети меняют жизнь на 180 градусов. Чему учат вас ваши дети?**

— Дети — это вообще самые главные учителя в моей жизни. Они учат меня жить здесь и сейчас, ломать стереотипы и задумываться над истиной сущностью вещей, смотреть на какие-то мои поступки, решения, поведение под другим углом. Дети учат быть честной с самой собой, иначе трудно построить с ними доверительные отношения. Дети — это мое зеркало.

— **В чем ваша сила?**

— Моя сила наверное в том, что я знаю все свои слабости и темные стороны и принимаю их. Сила в вере в добро. Я знаю, что как бы не был жесток мир, именно доброта дает силы не сломаться



**ПОСЕЩЕНИЕ ПСИХОЛОГА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКОМ СЛАБОСТИ — ЭТО ПРИЗНАНИЕ ТОГО, ЧТО ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНА ПОМОЩЬ, И ОНО ЯВЛЯЕТСЯ НЕОБХОДИМЫМ ЭТАПОМ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ НА ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ.**

и не озлобиться. Моя сила в моей семье: в моих детях, муже, родителях.

— Елена, впечатляет то, как вы прекрасно выглядите! Раскройте свой секрет.

— Все-таки самая красивая женщина — это счастливая женщина! Плюс регулярные занятия спортом, отсутствие вредных привычек и только трезвый образ жизни. Я бы еще сказала про сон, но с малышами это порой невозможно, хотя дети

полностью компенсируют нехватку сна.

— Что бы вы пожелали всем мамам планеты?

— Хочется пожелать терпения и сил, быть мамой — это большой труд. Ведь мама — это бескорыстная любовь, мама — это не идеальная, а живая, теплая, настоящая, мама — это сама жизнь... Поэтому желаю всем мамам: любите, любите и еще раз любите своих детей!

— Глядя на вас, создается впечатление,

что вы абсолютно счастливы. «Как быть счастливой каждый день?» — совет от Елены Зыковой.

— Для меня счастье — это заниматься любимым делом, дарить радость, любовь и проводить время со своими детьми, родными и близким, радоваться мелочам, узнавать что-то новое, помогать людям. Счастье — это то, что я живу здесь и сейчас.

# Анна Войнова:

## эстетика и помощь

*Кто работает без усталости и не имеет выходных? Думаете, мы про очередного топ-менеджера какой-нибудь крупной компании? Не угадали, мы про ноги! Именно они каждый день помогают нам достигать намеченных целей, видеть множество интересного, общаться с друзьями... словом, практически все, что связано с движением, связано с ногами. Подолог Анна Войнова призывает бережно относиться к своим ножкам, а она вам в этом поможет.*

— Анна, расскажите, пожалуйста, кто такой подолог?

— Подолог — узкоспециализированный специалист, мастер педикюра, который занимается проблемными стопами. Подолог выявляет причинно-следственную связь появления той или иной проблемы со стопами и решает ее в пределах своей компетенции или перенаправляет пациента ко врачу. Основная задача подолога — осуществлять квалифицированную помощь людям в области медицинского ухода за стопой. Эта специальность находится на стыке эстетики и медицины, это прокаченный педикюр.

— Почему вы выбрали именно эту профессию? Чем она вас увлекла?

— В профессии я уже более 15 лет. Мое первое образование «Технолог-эстетист с углубленной медицинской подготовкой». В 2008 году я вышла на свою первую работу в парикмахерскую, клиентов было много и это была хорошая практика.

Когда я закончила техникум, я уже работала в салоне красоты. Во время процедуры педикюра у меня уже возникали вопросы: «А почему ногти скрутились?», «Почему они такие толстые?», «Почему кожа треснула или шелушится?». Пришло понимание, что мне не хватает моих знаний, и я решила пойти на курс по педикюру. Набирая курс за курсом по подологии, я внедряла новые знания в работу. Так вокруг меня сформировалось информационное поле, как о специалисте, работающем со сложными стопами. Намерена и дальше учиться, набираться опыта и развивать свой кабинет. Мне очень нравится помогать людям, особенно в сложных случаях.







— **Какие проблемы решает подолог?**

— В кабинете подологии оказываются услуги по медицинскому педикюру. Занимаюсь решением таких локальных проблем, как кератоз, гиперкератоз, мозоли, трещины, травмы и деформации ногтевой пластины, все виды дистрофий ногтевой пластин, изменение ногтевых пластин с присоединенной инфекцией. Если вы не испытываете комфорт и легкость в ежедневном движении, приходите, будем разбираться, в чем дело.

— **А какие проблемы наиболее распространены в наше время?**

— В первую очередь, это травмы ногтей. Острые травмы на ногах, связанные с физической активностью распространены среди спортсменов, и как правило, вызваны повторяющимися микротравмами. Например, травмирование ногтевой пластины обувью. Отдаленными осложнениями являются вторичные грибковые инфекции и деформации ногтевой пластины.

Далее я бы выделила трещины на пятках. У них может быть много причин: от грибковых заболеваний до эндокринных проблем. Например, у людей с сахарным диабетом часто бывают трещины на коже стоп из-за нарушения кровообращения конечностей. Еще трещины появляются из-за лишнего веса, больших нагрузок на стопу, отсутствия ухода и сухости кожи. Здесь нужно выявить причину их появления, а потом с ними уже бороться. Иногда для этого следует обратиться к врачу.

И также выделю натоптыши и мозоли — это естественная реакция кожи на какое-либо давление. Есть несколько точек, в которых стопа соприкасается с поверхностью во время ходьбы, в этих местах всегда будут участки огрубевшей кожи, у кого-то больше, а у кого-то меньше. Главная ошибка мастеров салона — это полностью срезать натоптыш. Во-первых, это больно, а во-вторых, натоптыш появится снова через неделю, ведь коже нужна защита от нагрузки.

— **Анна, наверняка у вас есть свои лайфхаки, как можно избежать всего вышеперечисленного?**

— Моя рекомендация — регулярно стричь ногти, оставляя 1 мм свободного

*Есть общепризнанные рекомендации посещать специалиста раз в квартал. Небольшая консультация и обработка здоровых стоп и ногтей никому еще не мешали.*



края ногтя. Не надо давать им отрастать. Здесь все индивидуально, поскольку ногти могут расти с разной скоростью.

Ежедневно наносить на кожу стоп крем, который подбираем по потребности кожи. Это полезная привычка творит настоящие чудеса: крем увлажняет и придает коже эластичность, что важно, так как стопа подвергается большой нагрузке во время ходьбы.

Ежедневно мыть ноги. Совет, который выглядит очевидным, но поверьте, далеко не все им пользуются. И еще избавиться от терок и пемзы. Если вы 1 раз в месяц ходите на процедуру педикюра — этого будет достаточно, больше с ногами делать ничего не нужно.

— **У вас есть курс «Эстетика в педикюре». Кому он подойдет?**

— Верно. В программе курса собраны все темы и практики, необходимые мастеру педикюра, который хочет быть профессионалом не только в эстетике, но и в помощи клиентам с различными проблемами. Курс подойдет для абсолютных новичков в профессии и тех, кто хочет получить еще больше знаний.

— **Если ничего не беспокоит, нужно ли вообще посещать подолога?**

— Есть общепризнанные рекомендации посещать специалиста раз в квартал. Небольшая консультация и обработка здоровых стоп и ногтей никому еще не мешали. В процессе работы с клиентом можно заметить проблемы на ранних стадиях. Они еще не вызывают дискомфорта и не заметны пациенту, но со временем могут привести к серьезным проблемам. Поэтому раннее лечение предотвратит подобную неприятность.

— **Почему важно следить за здоровьем ног?**

— Каждая часть нашего тела заслуживает отдельного внимания. Важно любить ноги и бережно к ним относиться, ведь они носят нас каждый день и выдерживают огромные нагрузки. Поход в кабинет подолога будет вашей благодарностью за столь тяжкий труд без выходных.

8 (920) 108-96-86



Просканируйте или загрузите данный QR-код с помощью камеры в WhatsApp, чтобы добавить меня в список контактов WhatsApp



**СВОБОДА.ЦЕНТР**  
пространство для ваших событий



**НОВЫЙ ПРОЕКТ  
ОТ АРТ-АГЕНТСТВА  
«ЮТА-ШОУ».**

«СВОБОДА.ЦЕНТР» — это современная многофункциональная площадка для проведения разнообразных деловых, праздничных и арт-мероприятий в формате лофт и прекрасная альтернатива ресторанам, кафе и детским игровым центрам. Планируете оригинальную вечеринку в кругу друзей или помпезный день рождения? Вы на правильном пути! Наши залы дают возможность вместить до 50 гостей и комфортно находиться только своей компанией. Команда профессиональных организаторов, администраторов, технических специалистов помогут вам реализовать любые творческие задумки на площадке. Вы сможете выбрать концепцию и стиль мероприятия, шоу-программу и визуальное наполнение, и даже подходящее время дня или ночи для проведения мероприятия. Доверив организацию праздника нашим менеджерам, вы будете получать только положительные эмоции, начиная от процесса подготовки до самого мероприятия.

**«СВОБОДА.ЦЕНТР» —  
ИДЕАЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ  
ВАШИХ СОБЫТИЙ:**

- подберем для вас интересную программу;
- разработаем индивидуальный сценарий;
- поможем в организации кейтеринга;
- обеспечим техническое обслуживание: видео- и звуковое оборудование, микрофон, компьютер, видеопроектор и светооборудование для крутой вечеринки;
- воплотим ваши фантазии по декору и фотозоне.

## ФОРМАТЫ МЕРОПРИЯТИЙ:

- детские праздники и выпускные;
- банкеты и юбилеи для взрослых;
- свадьбы и корпоративы;
- концерты, вечеринки, квартирники;
- деловые мероприятия, тренинги;
- конференции, презентации;
- творческие мастер-классы.



«СВОБОДА.ЦЕНТР» — это пространство не только для проведения праздников, но и для бизнес-встреч, конференций, презентаций, нетворкингов и обучающих мероприятий.

Наше пространство имеет открытую планировку, что позволяет предложить оптимальную расстановку мебели и создать подходящую атмосферу вашего мероприятия.

Наше пространство расположено в деловом и историческом центре Ярославля, где сосредоточена основная бизнес-активность города, что удобно для участников мероприятий.

Для проведения деловых мероприятий, у нас есть необходимое техническое оборудование: проектор, звук, свет, интернет, wi-fi, возможность подключения оборудования 8 Квт (для LED-экрана и др.). Предоставляем по запросу услуги питания от партнеров (кофе-брейки, фуршетты, бизнес-ланчи).



#### ПРЕИМУЩЕСТВА «СВОБОДА.ЦЕНТР»:

- находимся в деловом центре города (в здании КСК «Вознесенский»);
- отдельный вход, режим работы 24/7;
- парковка, внутренний двор с пешеходной зоной;
- оборудование для конференций, мероприятий (проектор, звук, свет);
- шторы блэкаут для затемнения зала;
- гардероб, гримерные комнаты;
- дополнительные помещения для «расширения» мероприятия (залы 50 и 100 кв.м);
- технологичные решения и удобство для монтажа декораций и оборудования;
- отдельное помещение с зоной кухни;
- общая площадь — более 200 кв.м.



**СВОБОДА.ЦЕНТР**  
пространство для ваших событий

**«СВОБОДА.ЦЕНТР» — свобода ВАШЕГО выбора! Свобода ВАШИХ решений!**



Ярославль, ул. Свободы, 46,  
8 (965) 726-20-69  
8 (4852) 662-069, 662-668  
@svoboda.cent

# Михаил Авакян: третий «кит»

*Одна голова хорошо, а три будут иметь ошеломительный эффект! Да, команду мечты собрать непросто, но в стоматологическом центре «КИТ» это получилось. Теперь у центра новый главный врач — Михаил Давидович Авакян, и это здорово, ведь эти изменения принесут новые мысли, проекты и результаты. О своем пути, работе и решении возглавить коллектив, мы спросили Михаила Давидовича в нашем интервью.*

— **Михаил Давидович, вы всегда знали, что будете стоматологом?**

— Разумеется, нет. Как и все мальчишки, в разное время мечтал быть и космонавтом, и милиционером, и даже водителем автобуса. С выбором будущей профессии определился только в старших классах школы.

— **Почему выбрали ортопедию, как основной фокус в своей работе?**

— Воля судьбы, наверное. Еще на первом курсе я и еще один мой товарищ решили, что мы просто обязаны стать челюстно-лицевыми хирургами. Поскольку обучение на этой кафедре начинается на третьем курсе, то мы твердым шагом отправились вступать в студенческое научное общество. Брать первокурсников никто не хотел, однако наша настойчивость, в конце концов, подкупила замечательного преподавателя и заслуженного врача Константина Константиновича Замятина, и он взял нас под крыло. К сожалению, где-то через год Константин Константинович ушел из жизни, а заменить его было просто невозможно. На втором курсе мне повезло быть студентом Владимира Михайловича Дурова, великолепного учителя и человека, мощнейшего специалиста в терапевтической стоматологии и успешного владельца собственной клиники. Все студенты хотели быть похожими на него. Еще многие годы, встречаясь на стоматологических выставках и конференциях, мы с удовольствием общались, вспоминая студенческие годы и обсуждая насущные профессиональные вопросы.

Кроме этих преподавателей были и другие великие энтузиасты своей профессии, увлекавшие незаурядным примером в свои специализации. Так что моя профессиональная дорожка могла свернуть в любую

сторону, если бы не одно но: на третьем курсе я встретил свою путеводную звезду — Наталью Бэртовну Лопухову, с которой мы прошли оставшиеся годы студенчества, интернатуры и ординатуры; как раз в это время я окончательно и бесповоротно влюбился в свою профессию.

— **Какие проблемы может решить ортопедия?**

— Если простыми словами, то основной задачей ортопедической стоматологии является восстановление целостности зубных рядов или их полная реконструкция при полной потере зубов. Хотя, конечно, это только верхушка айсберга.

— **На чем специализируетесь конкретно вы?**

— Моя специализация — это ортопедическая стоматология. Не считаю правильным еще сильнее сужать свою специальность, становясь исключительно специалистом по винирам, съемному протезированию или протезированию на имплантатах и т.д.



Каждая из граней ортопедической стоматологии — это инструмент, пользуясь которым в нужный момент, вы расширяете свои возможности для грамотной реабилитации пациента.

— **Что по вашему мнению, отличает настоящего специалиста?**

— Если говорить о врачах, то это любовь к людям и любовь к профессии, ну, и пожалуй, некоторая толика любопытства, заставляющая постоянно узнавать что-то новое.

— **Михаил Давидович, вы — главный врач стоматологического центра «КИТ». Расскажите, что это для вас и почему решились на эту должность.**

— Что это для меня? В первую очередь, это огромная ответственность за всю команду, но есть и сладкая пилюля — это еще и отличная возможность сделать больше для наших пациентов. А решил я на это благодаря Андрею Игоревичу, который с присущим только ему энтузиазмом и неиссякаемой энергией убедил в том, что это — отличная идея.

— **Получается, теперь в клинике три кита: вы, Андрей Игоревич Королев и Наталья Степановна Котова. Напоминает трех китов, на которых держится мир)) Почему выбрали именно эту стоматологию для работы?**

— Если только небольшой, такой добрый и уютный стоматологический мирок) А по поводу выбора стоматологии «КИТ», не знаю, как-то само собой вышло, по наитию что ли.

— **Как работаете бок о бок с Андреем Игоревичем?**

— Ой, слушайте, очень комфортно работается. Он создает вокруг себя совершенно особенную атмосферу, находится



*ТЫ ВИДИШЬ В ГЛАЗАХ ПАЦИЕНТА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ, ОН ТЕБЕ УЛЫБАЕТСЯ И ГОВОРИТ: «СПАСИБО, ДОКТОР», В ЭТОТ МОМЕНТ Я ИСПЫТЫВАЮ НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИМЫЙ ДУШЕВНЫЙ ПОДЪЕМ И БЛАГОДАРЕН СВОЕМУ ПАЦИЕНТУ ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОН МНЕ.*



## В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ

и работать в которой, очень приятно. Если не верите мне, спросите у любого сотрудника клиники.

**— Какие планы по развитию ставите перед собой?**

— Как говорится: совершенство — не есть цель, но есть направление движения. Так что если без деталей, то планируем становиться лучше день ото дня.

**— Сейчас цифровые технологии все больше входят в функционал стоматологических клиник. Как вы считаете, за ними будущее? Чем они полезны в вашей работе?**

— Честно говоря, не знаю за чем будущее стоматологии, но касательно цифровых технологий — это полностью утвердившееся настоящее. Сейчас совершенно невозможно представить планирование имплантации, эстетических параметров улыбки или точное и быстрое изготовление реставраций без участия цифровых технологий.

**— Что дает мотивацию двигаться дальше?**

— Вопрос философский. Вы знаете, пожалуй, это благодарность. Я имею в виду свою благодарность пациентам за доверие, которое они оказывают, приходя ко мне на прием. Зачастую реабилитация пациента — довольно длительный процесс, который может включать в себя помимо протезирования еще терапевтическую, хирургическую и ортодонтическую подготовку. И не нужно быть пророком, чтобы понять, что все стоматологические манипуляции если и не болезненны, то по крайней мере неприятны, требуют от пациента терпения, дисциплины, затрат времени и средств. А когда лечение подходит к завершению, и ты видишь в глазах пациента удовлетворенность, он тебе улыбается и говорит: «Спасибо, доктор», в этот момент я испытываю ни с чем не сравнимый душевный подъем и благодарен своему пациенту даже больше, чем он мне.



**Стоматологический центр «КИТ»**  
Малый московский пер. 1/17



# КАК Я ВЫШЛА ИЗ «БЫТОВОГО ДНЯ СУРКА»

*С приходом нового учебного и рабочего года, тема рутины выходит на первый план. Психолог **Магдалина Головчак** поделилась лайфхаками, неоднократно проверенными на себе. Если вас преследует похожая проблема, смело пользуйтесь и внедряйте их в собственную повседневность.*

С самого детства меня восхищали хозяйки, у которых дома перманентная чистота — что-то, а наведение порядка мне всегда давалось с трудом. И еще сложнее обстояли дела с его поддержанием. Вот готовить я люблю! Люблю всем сердцем и душой, я готовлю быстро, вкусно. За час-полтора могу накрыть шикарный праздничный стол, и гости будут думать, что последние 5 дней я провела на кухне без сна и отдыха. Если кому интересно, готова поделиться секретами и рецептами, но сейчас речь не об этом. Я хочу поведать свою историю о том, как я стала, пусть не идеальной, но вполне сносной хозяйкой.

Первое и самое главное — примите свою неидеальность. Ох, как сложно было мне — перфекционистке это осуществить: если уж я затевала уборку, то подходила к ней со всей ответственностью. Стоит ли говорить, что энергии моей хватало ненадолго, я быстро выдыхалась и завершала трудовой подвиг «лишь бы как». Приносило мне это моральное удовлетворение? Нет! Мог ли кто-то оценить масштаб титанического труда? Нет! Был ли невооруженным взглядом заметен результат? Нет! И вот как закономерное следствие возник вопрос: «А оно мне надо?» — «Ну, так-то надо бы, конечно. Я жена, мать, хозяйка, хранительница очага в конце концов...»

Вот тут и возник жесткий диссонанс — где та тонкая грань между «надо» и «хочу»? Как найти баланс? Тогда я решила: надо что-то менять, я же психолог. Так, чему там учили? Если мы не можем изменить ситуацию (то самое пресловутое «надо»), нужно изменить свое отношение к ней (на «хочу»). И знаете, мне это удалось. Я перелопатила кучу статей различных гуру порядка, пыталась погрузиться в «испытанные годами системы поддержания чистоты», впитывала мудрость поколений по вопросам создания уюта. Я искренне любила порядок, только перестав на нем



зацикливаться. Я научилась получать удовольствие от самого процесса его наведения. Медитация в процессе уборки, на мой взгляд, самая эффективная. Принцип «порядок в доме = порядок в жизни» временами очень мотивирует. Осознание того, что мой дом — не операционная, и абсолютная стерильность в нем совсем не обязательна, а порой даже неуместна, пришло не сразу, но жить стало гораздо легче.

С годами я выработала свою систему, свой индивидуальный стиль ведения быта, в котором мне комфортно. Он, возможно, не идеален в общепринятом понимании, но идеален лично для меня. Вот захотелось мне прямо сейчас отполировать фасады на кухне, пойду и отполирую. И не потому что надо, а потому, что именно сейчас у меня есть внутренняя потребность в чистой и блестящей кухне!

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



*ДЕВУШКИ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ  
СВОИМИ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ!  
ДЕЛАЙТЕ ИХ С УДОВОЛЬСТВИЕМ! КТО  
ВЫ? «РАБЫНЯ УБОРКИ» ИЛИ  
«ФЕЯ ДОМАШНЕГО ОЧАГА»?  
РЕШАТЬ ТОЛЬКО ВАМ!  
А Я ВСЕГДА ГОТОВА ПОМОЧЬ.*





## «ЯРОСЛАВЛЬ — ЦЕНТР КРАСОТЫ»

*Именно под таким лозунгом на фестивале «Ярославцы все красавцы!» состоялся тематический круглый стол.*

Мероприятие прошло в формате обмена мнениями и обсуждения вопросов одними из самых ярких представителей индустрии красоты нашего города. Спикеры, под модераторством Юлии Логиновой, рассуждали о высоком сервисе, качестве и разнообразии услуг. А также была затронута тема высококвалифицированных специалистов, которых намного проще вычленишь именно в небольших городах,

нежели в мегаполисах, и которыми богата столица Золотого кольца.

Вердикт был единогласным: в Ярославль едут из многих близлежащих городов, в том числе из столицы, поэтому необходимо подходить к вопросу более масштабно и комплексно, например, оформленной концепцией бьюти-туризма. А почему бы и нет? Уверены, мы этого достойны!



**«СТИЛЬ ЖИЗНИ»: ГЛАВНАЯ ВЕЧЕРИНКА ЭТОГО ЛЕТА**

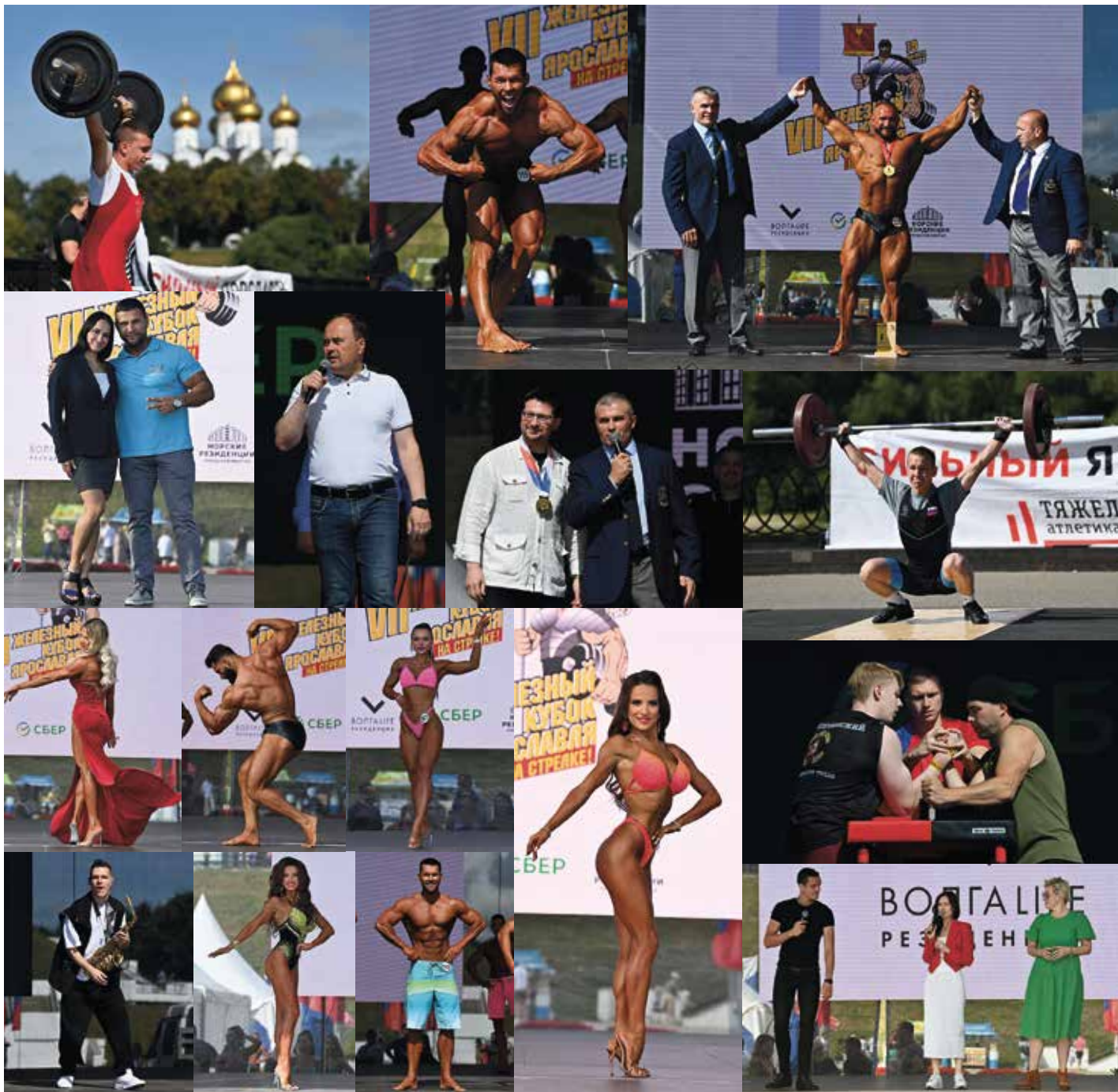
*30 июля было ознаменовано радостным событием — вечеринкой в честь рестарта обновленного фитнес-клуба «Стиль Жизни».*

Разделить радость с клубом пришли многочисленные друзья и гости, известные лица города и коллеги по спорту. Настроение вечеру задавали топовые ведущие, а само событие освещали именитые фотографы и видеографы. По традиции праздник получился стильным, шумным, веселым, но вместе с тем добрым и душевным. Для гостей был организован фуршет, барабанное шоу, караоке батл,

музыкальное сопровождение от диджеев и даже собственное радио!

Клуб выражает большую благодарность своим друзьям и партнерам: «Компания БКС», «Геометрия мебели», «Центр пластической хирургии», «Честный стейк», «Мединвест», Магазин женской одежды «OSNOVA», «Бралогия», а также организаторам вечера — ProSpace.





## ЖЕЛЕЗНЫЙ КУБОК ДЛЯ ЖЕЛЕЗНЫХ ЛЮДЕЙ

*Ежегодное мероприятие для всех спортсменов Ярославской области (и не только) в седьмой раз прошло в нашем городе.*

**Фото: Александр Чепурняк**

Прекрасная погода, титулованные гости, среди которых был и мэр Ярославля Артем Молчанов, триумф красоты и спорта — пожалуй, так мы можем охарактеризовать это мероприятие. Фестиваль силовых видов спорта включал две разноплановые локации: первая — центральная была посвящена бодибилдингу. Вторая, поодаль — самым сильным и тяжелым: тяжелой атлетике, силовому экстриму и пауэрлифтингу.

Итогом стало зрелищное соревнование сильнейших и красивейших, со звездным судейским составом. И как сказал главный организатор мероприятия, генеральный директор ЖК «Норские резиденции» Дмитрий Головлев: «Пусть Ярославль станет не только столицей Золотого кольца, но и столицей железного спорта». Поддерживаем!

## СЕНТЯБРЬ

Сентябрь — это долгожданный выдох после всех пертурбаций июля и августа.

В первой половине сентября все перемены, которые нас ожидают, будут только к лучшему.

Во второй половине месяца будут укрепляться отношения внутри семьи и партнерства любого рода. Воспользуйтесь такой астрологической обстановкой разумно.

## ОВЕН

Овны, летом вы отлично отдохнули, пора возвращаться в деловую среду с новыми силами. Собраться будет нелегко, возможен некий сумбур, но вам это никак не помешает. Вы готовы вступить в борьбу с проблемами и выйти из них победителем. Финансовая ситуация начнет выравниваться, а в отношениях зажжется с новой силой искра.

## ТЕЛЕЦ

Сентябрь выдастся для Тельцов чрезвычайно позитивным периодом. Не то чтобы проблем не будет совсем, просто ваше отношение к ним будет оптимистичным. Звезды не рекомендуют сильно расслабляться, иначе можно накопить долгов и проблем на работе. У одиноких Тельцов вполне вероятна встреча, в финансовом плане также все будет более чем отлично.

## БЛИЗНЕЦЫ

В сентябре Близнецам следует сменить ракурс с рабочих на семейные отношения. Вполне вероятно, что вашим близким понадобится помощь или будут происходить какие-то важные события, требующие вашего участия. Венера наделяет вас особым шармом в этот период, свидания неизбежны! С финансовым положением все будет стабильно хорошо.

## РАК

В сентябре звезды рекомендуют Ракам не распалиться на сотни мелких задач, а выбрать одну приоритетную и двигаться к ее решению. Личная жизнь в этом месяце необычайно оживится: в крепких парах откроется новое дыхание, одиночки будут флиртовать и получать ухаживания. В финансовом плане не исключено повышение заработной платы или появление хорошей подработки.

## ЛЕВ

Напористость, трудолюбие и умение доводить дело до конца помогут Львам улучшить свое материальное состояние. Вы попадете под влияние Венеры, которая наделяет вас обаянием и шармом, так что вы будете наслаждаться самим процессом флирта. Если получится завершить начатые проекты в сентябре, они принесут хорошую прибыль уже в ближайшем будущем.

## ДЕВА

Для Девы сентябрь может выдаться довольно хлопотным месяцем. Зато если вы не будете пасовать перед препятствиями, это принесет свои плоды. Может усилиться тяга к накоплению материальных ценностей и созданию прочной финансовой базы. Одиноким Девам звезды рекомендуют быть осторожней в знакомствах, есть риск втянуть себя в бесперспективные отношения.

## ВЕСЫ

Вполне вероятно, что в сентябре Весам придется побороться со своими конкурентами. Но плюсы тоже есть: вы будете знать своего врага в лицо. Не бегите от решения вопросов, не жалейте себя, а действуйте. В этом месяце доверяйте своей интуиции, она подскажет верное решение. На денежном фронте ожидайте хороших поступлений.

## СКОРПИОН

В сентябре Скорпионы проявят завидную рассудительность и даже расчетливость в своих мыслях и поступках. Не форсируйте события в кругу близких и друзей, есть вероятность испортить отношения. В любви одиночкам звезды советуют проявлять инициативу, а не ждать ее от других. В финансовой сфере все будет благополучно.

## СТРЕЛЕЦ

Стрельцы, если в сентябре вы не поддадитесь искушению лени, то месяц для вас выдастся довольно удачным. Не упустите образовавшиеся перед вами перспективы, улучшайте отношения с начальством — сейчас самое оптимальное для этого время. На любовном фронте возможен фееричный роман в поездке, который оставит после себя самые добрые воспоминания.

## КОЗЕРОГ

Цените то, что у вас есть и не разбрасывайтесь деньгами — советуют звезды Козерогам в сентябре. В этом месяце вы должны стать ответственнее, трудолюбивее и рассудительнее. Вполне вероятно, что поездка за границу. Если вы хотите улучшить свое материальное состояние, подумайте куда лучше вложить средства с максимальной для себя выгодой.

## ВОДОЛЕЙ

Сентябрь для Водолеев окажется довольно сложным периодом, насыщенным и полным неожиданных поворотов. Чтобы справиться со всем этим, принимайте нестандартные решения, попробуйте мыслить неординарно. В этом месяце одинокие Водолеи могут встретить того самого человека, союз с которым может перерасти в крепкие и долгие отношения.

## РЫБЫ

Приземленность и расчет — вот те критерии, которые позволят Рыбам добиться успеха в сентябре. Во второй половине месяца высока вероятность проведения удачных переговоров. Одиноким знакам воды звезды не рекомендуют в этом месяце заводить знакомства, сейчас не лучшее время. В семейных отношениях не идите на поводу у эмоций, сохраняйте спокойствие.

**ОКТЯБРЬ**

*Октябрь подтолкнет многих к переменам, принесет новые идеи, но звезды рекомендуют реализовывать их во второй половине месяца, когда астрологическая обстановка будет этому максимально благоприятствовать. В целом вторая половина октября выдастся очень «теплой» для начинаний во многих сферах.*

**ОВЕН**

Главная тема октября для вас — семья и друзья. Возможны конфликты интересов, но с вашей стороны будет компромисс, поэтому развития не предвидится. В рабочем поле месяц может оказаться благоприятным для успешных переговоров, заключения выгодных сделок. Что касается материального положения, пока затяните пояс.

**ТЕЛЕЦ**

В октябре Тельцы — незаменимые сотрудники на работе, пользуются уважением у коллег. Также в этом месяце звезды советуют обратить внимание на здоровье. Пройдите профилактический осмотр, сделайте чек-ап организма. Октябрь принесет много романтических приключений. В финансовой сфере все благополучно, потрясений не ожидается.

**БЛИЗНЕЦЫ**

У Близнецов октябрь станет месяцем развлечений и удовольствий, полным позитивных мыслей и действий. Если у вас есть дети, проведите с ними больше времени, это окупится с лихвой в будущем. Некоторые задумаются о смене работы в сторону той, что действительно приносит удовольствие. С доходами в октябре все будет стабильно.

**РАК**

Раки, для вас главное в этом месяце — ваши близкие, ваш дом. В рабочей сфере проявите терпение и не рубите сплеча. Также это время подходит для обучения, а деньги могут прийти через соавторство и сотрудничество. Только не давайте их в долг, иначе есть риск не дождаться возврата.

**ЛЕВ**

Звезды предупреждают: в октябре вы можете пострадать от собственного эгоизма. Неоправданные обиды и конфликты могут стать препятствием для достижения целей. Придерживайтесь принципов справедливости. Финансовое положение будет радовать, возможно повышение заработной платы по инициативе работодателя.

**ДЕВА**

Девы в октябре могут значительно улучшить свое материальное положение, но при условии, что приложат к этому некие усилия. Любопытство и склонность к исследованиям помогут генерировать идеи, которые в будущем могут воплотиться в реальность. В любви в этом месяце вы подходите с позиции здравого смысла. С финансами все будет стабильно.

**ВЕСЫ**

Настало время вспомнить о себе и своих желаниях. Сейчас вы можете говорить то, что считаете нужным и брать свое. В октябре демонстрируйте свои преимущества и получите заслуженную награду. Этот месяц подарит невероятную работоспособность, вы будете видеть ситуацию с нескольких сторон. В любви возможно недопонимание с половинкой.

**СКОРПИОН**

Не пытайтесь объять необъятное. Не берите задачи, которые вам не по силам. Расставьте приоритеты и сосредоточьтесь на том, что действительно для вас важно. В октябре Скорпионы будут нуждаться в похвале и высокой оценке своих достоинств. Вам понравится быть в центре внимания. Предстоит много трат, поэтому финансовое положение будет несколько шатким.

**СТРЕЛЕЦ**

В профессиональной сфере Стрельцам придется ярко доказывать свои преимущества. В движении к цели найдите соратников, так будет легче достигнуть желаемых результатов. В личной жизни стремитесь к миру и согласию, это поможет значительно наладить отношения с партнером. Одиноким Стрельцам имеют все шансы на новое любовное приключение.

**КОЗЕРОГ**

Октябрь — месяц успеха и карьеры. Проявите навыки дипломатии и все будет получаться. Это будет непросто, но звезды в этом месяце на вашей стороне. В любовной сфере одиноким Козерогам стоит быть аккуратными при выборе потенциального партнера. Обращайте внимание не на слова, а на поступки. В финансовом плане выбирайте экономию.

**ВОДОЛЕЙ**

В отличие от сентября, второй осенний месяц будет намного спокойнее для Водолеев. Если возникнут какие-либо проблемы, решайте их рассудительно. Если в работе не хватает компетенций, пройдите какие-либо курсы, месяц благоприятен для обучения. В октябре вас ждет активная светская жизнь, но соблюдайте благоразумность, не идите на поводу у инстинктов.

**РЫБЫ**

Октябрь для Рыб будет неоднозначным месяцем в профессиональной сфере. Кому-то придется понервничать, чтобы решить непростую ситуацию, а кто-то наоборот с легкостью получит прибыль. Возможны хлопоты финансового характера. Месяц будет благоприятен для заключения брака, одиноким сулит заманчивое знакомство. В семейных парах будет царить полная идиллия.

## НОВАБРЬ

*В ноябре некоторые планеты переходят в знак Стрельца, а это значит, что пора направить свои желания далеко за горизонт! Дальние дороги будут расширять перспективы и возможности, а большие расстояния перестанут казаться помехой для отношений. Словом, динамика и движение в ноябре станут гарантом успеха и хорошего самочувствия.*

## ОВЕН

Овнам в ноябре звезды советуют быть внимательными, вникать в детали, разбираться во всех делах. Месяц может оказаться довольно удачным при условии, что вы сумеете принять обстоятельства такими, какие они есть, и приспособиться к ним. Венера в этом месяце принесет гармонию и стабильность в отношениях, а также посулит их выход на следующий уровень.

## ТЕЛЕЦ

В этом месяце на первый план выходят семейные отношения. Одиноким выпадет возможность найти пару, а семейным Тельцам рекомендуется урегулировать имеющиеся разногласия со своей половинкой. В работе вы будете умело руководить работой других людей и проявите неплохую хватку. А вот финансовая ситуация в этом месяце будет нестабильна.

## БЛИЗНЕЦЫ

В ноябре Близнецы будут разбираться, полностью ли их устраивает та работа, которая есть сейчас. А вот те, кто находятся в поисках работы, могут получить хорошее предложение. Также звезды советуют вам обратить внимание на здоровье, возможно, пройти профилактический осмотр. В области финансов возможно получение премии или какого-то приза.

## РАК

Звезды предупреждают: правильно используйте энергию, которой вас наделяет Солнце. Оно подарит оптимизм, волю к жизни, активность. Только не путайте их с беззаботностью и легкомыслием, иначе рискуете ввязаться в сомнительные предприятия. Если проявите усердие и работоспособность, к концу месяца укрепите свое финансовое благосостояние.

## ЛЕВ

В этом месяце между карьерой и семьей Львам рекомендуется выбрать второе, домашние требуют внимания. К финансам стоит отнестись рационально: если появилась свободная сумма, не храните ее, а вложите. Одиноким Львы заведут несколько романов, но так и не смогут определиться с выбором. Пока. Не тратьте энергию на конфликты, лучше займитесь спортом.

## ДЕВА

Грядущий период сулит размеренность и спокойствие. Не бойтесь перемен — они помогут сделать вашу жизнь разнообразной и увлекательной. В рабочей сфере может появиться много новых полезных знакомств. В любовной сфере Венера будет склонять вас в сторону компромиссов, кто-то решит узаконить свои отношения. На финансовой арене все будет отлично.

## ВЕСЫ

Перед Весами в ноябре стоит цель заработать и укрепить свое финансовое благополучие. И звезды пойдут вам в этом навстречу. Если руководство предложит ответственный проект — не отказывайтесь, он принесет хорошие дивиденды. Одиноким Весы могут рассчитывать на новое знакомство. Браки, заключенные в этот период, будут гармоничными и долгосрочными.

## СКОРПИОН

Трудности позади, наступает ваш поистине звездный час. Эффективная работа, укрепление материального и социального положения помогут произвести нужное впечатление. Меркурий подарит немало замечательных идей. А вот под влиянием Венеры, на горизонте может появиться кто-то из бывших. В финансовой сфере придется значительно ограничить свои расходы.

## СТРЕЛЕЦ

Звезды говорят, что в этом месяце вы можете узнать, кто ваш настоящий друг, а кто строит козни за спиной. Будьте предельно внимательны и собраны. Одиноким Стрельцам, если они хотят найти свою вторую половинку, нужно действовать, а не сидеть на диване. Тем, кто в отношениях, лучше не провоцировать свою вторую половинку, вызывая ревность.

## КОЗЕРОГ

Козероги, в ноябре делайте выбор в сторону коллективного труда, а не одиночных проектов, тогда вас ждет удача. На личном фронте дарите внимание и нежность своему любимому человеку — в этом месяце он может сыграть в вашей жизни важную роль. В семейных парах финансовая ситуация заметно улучшится, а одиночек ожидает карьерный рост, доходы также вырастут.

## ВОДОЛЕЙ

Водолеи в ноябре ждут какое-то значимое свидетельство признания заслуг. В этот период вы можете задуматься о продолжении образования или начнете искать новую работу с более высоким доходом. Семейные Водолеи будут наслаждаться гармонией в отношениях, а одинокие могут завести роман с кем-то старше по возрасту или по социальному статусу.

## РЫБЫ

Третий месяц осени может стать для Рыб одним из самых удачных в году. Сумейте воспользоваться его преимуществами! Расширить рамки собственного познания поможет чтение классики, просмотр кинофильмов. Также месяц удачен для вложения финансов. В любви вероятно возобновление отношений с бывшим партнером или разрыв с нынешним.

**СПИСОК РАСПРОСТРАНЕНИЯ****Кафе & Рестораны****Кофейни Organic Coffee,**

Кирова, 13, Свободы, 32а,  
пр-т Октября, 2, ТРЦ «Аура»,  
Победы, 41, пр-т Толбухина, 58,  
Московский пр-т, 147

**Семейное кафе «Вафля»,**  
пр-т Авиаторов, 15в

**Кофейня & кондитерская «Буланже»,**

Республиканская, 61  
Республиканская, 72б  
Некрасова, 41н

**Семейный ресторан RiceCat,**  
Республиканская, 61а

**Кафе «Багет, паштет и желтый плед»,**

Собинова, 41б

**Бар Dudki Bar,**

Собинова, 33

**Кофейня & кондитерская «Ешь торт!»,**

Свободы, 60в, пр-т Фрунзе, 52б

**Ресторан «Райские сады»,**

Свободы, 87а

**Ресторан «Кувшин»,**

Первомайская, 53/18

**Ресторан «Иоанн Васильевич»,**

Революционная, 34

**Паб Hop Malt Pub,**

Нахимсона, 11

**Кофейня «Хорошие люди»,**

Депутатская, 5

**Ресторан «Жарим в кайф»,**

Кирова, 10/25

**Ресторан «Буратино»,**

Первомайская, 7

**Кофейня & кондитерская «8 тортов»,**

Кирова, 10/25

**Ресторан «Агапа»,**

Трефолева, 16

**Ресторан Gridgio,**

Трефолева, 25

**Кофейня «Сладости и радости»,**

Советская, 2/6

**Vegsafe «Овсянка»,**

Свободы, 34б, Кирова, 4

**Ресторан Izi Kitchen,**

пл. Труда, 1

**Ресторанный комплекс «Честный стейк»,**

пр-т Ленина, 26

**Кафе & кейтеринг «Полет»,**  
Мельничная, 62/2

**Винотека Quinta,**

Московский пр-т, 12

**Винотека «Сомелье Хаус»,**

пр-т Фрунзе, 54б

**Кальянная Trefolev Lounge Bar,**

Трефолева, 22

**Кальянная John Gotti,**

Нахимсона, 18

**Ресторан «Бульвар»,**

Челюскинцев, 14

**Семейный ресторан «Андерсон»,**

Республиканская, 68

**Шоколадный дом Sobranie,**

Депутатская, 5

**Кофейня Black Coffee,**

с. Туношна, Костромская, 5а

**Красота & эстетика****Стоматологический центр «КИТ»,**

Малый Московский переулок,  
1/17

**Студия лазерной эпиляции Esthetica,**

Свободы, 4б

**Салон красоты Eismont,**

пр-т Октября, 11

**Салон красоты «Кисть»,**

Слепнева, 13, корп.1

**Салон красоты «Таис»,**

Чкалова, 32а

**Салон красоты In beauty,**

Республиканская, 51/2

**Салон красоты Smile&K,**

Республиканская, 58/22

**Клиника эстетической косметологии Von Von,**

Собинова, 32/8

**Салон красоты Kochneva Studio,**

Свободы, 60в

**Институт красоты «Рашель»,**

Кирова, 12

**Клиника Primamed,**

Пушкина, 18

**Салон красоты O2,**

Терешковой, 12

**Студия креативных окрашиваний «Лиса в бигудях»,**

Максимова, 9а

**Центр красоты «Актуаль»,**  
Максимова, 14

**Барбершоп Headhunters,**

Трефолева 16, Чайковского, 40

**Салон красоты Demi beauty bar,**

Трефолева, 17/14

**Салон красоты Beauty Lab,**

Первомайская, 15

**Салон красоты «Престиж»,**

Трефолева, 21а

**Барбершоп Inside,**

пр-т Октября, 11

Первомайская, 19/1

**Барбершоп Roach,**

пр-т Ленина, 32/75

**Барбершоп Top Gun,**

ТРЦ «Аура», Победы, 41

**Студия красоты и обучающий центр Voroninails,**

Советская, 23/16

**Салон красоты «Клевер»,**

Свободы, 58

**Студия загара «Лето»,**

Толбухина 31, Победы, 5б

**Магазин корейской косметики «Улитка шоп»,**

ТЦ «Меркурий», Свободы, 19

**Салон красоты «Классика жанра»,**

Республиканская, 39/20

**Салон красоты Joy,**

Свердлова, 49а

**Баннный комплекс «Баннный двор»,**

Марголина, 10

**Имидж-студия Екатерины Василиади,**

Победы, 38/27

**Студия массажа лица Idol Face,**

пр-т Машиностроителей, 15

**Салон красоты «Ланжель»,**

Папанина, 13, корп.2

**Обучающий центр Lashroom,**

Собинова 27, корп.2

**Салон «Эстетика лица»,**

Республиканская, 70

**Студия массажа тела и лица Yellow Space,**

Трефолева, 24а

**Мода & стиль****Комиссионный бутик BURÓ resale,**

ТЦ «Флагман»,

Республиканская, 7

**Ювелирный бутик «ЭПЛ. Якутские бриллианты»**,  
ТРЦ «Аура», Свободы, 46

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

**Бутик одежды Top Drawer**,  
Советская, 7а

**Бутик 717 store**,  
Собинова, 44

**Магазин одежды Easy.Girl**,  
Республиканская, 64,  
Трефолева, 15

**Салон часов «Стрелка»**,  
Депутатская, 6/1

**Бутик La vetrina**,  
Андропова, 25/9

**Салон одежды «Кайф»**,  
Андропова, 27/19

**Свадебный салон «Мэри Трюфель»**,  
Андропова, 27/19

**Магазин одежды Fashion Club**,  
Андропова, 27/19

**Бутик UNO Show Room**,  
Андропова, 14

**Студия подбора нижнего белья «Бралогия»**,  
Первомайская, 17/6

**Бутик одежды Wool Land**,  
Свободы, 46

**Бутик одежды Matrosova boutique**,  
Свободы, 46

**Бутик одежды «Руско мода»**,  
Свердлова, 16

**Шоу-рум Pink Room**,  
Свердлова, 13/41

**Магазин детской одежды и обуви Panini Kids**,  
ТРЦ «Аура», Победы, 41  
Некрасова, 41а

### Гостиницы & отели

**Отель «Джаз Модерн»**,  
Пушкина, 5

**РГК «Алеша Попович Двор»**,  
Нахимсона, 23

**Отель «Синема клуб»**,  
Революционная, 34

**Гостиница Ibis**,  
Первомайский переулок, 2а

**Ring Premier Hotel**,  
Свободы, 55

**Гостиница «Любим»**,  
2-я Мельничная, 3

**Отель «Богоявленский»**  
Которосльская набережная, 24

**Гостиница «Парадная»**,  
Челюскинцев, 14

**Гостиница Yarhotel Centre**,  
Свердлова, 16

**Отель SK Royal**,  
Которосльская набережная, 55

### Автосалоны & мойки

**Автосалон КорсГрупп, официальный дилер Kia**,  
Московский пр-т, 80а

**Автосалон КорсГрупп, официальный дилер Hyundai**,  
п. Нагорный, Дорожная, 8

**Автосалоны «СИМ Ярославль»**,  
Полушкина Роща, 21

**Торгово-сервисный центр «Русская механика»**,  
пр-т Октября, 80

**Автосалон «Кит Авто»**,  
Московский пр-т, 108а

**Мойка & сервис**,  
Полушкина роща, 16/90

**Автосалон «Великан», официальный дилер Jaguar**  
п. Нагорный, Советская, 25

**Мойка Garage Times**,  
Лисицина, 1а

**Студия автостайлинга «Винил 76»**,  
Промышленное шоссе, 43

**Студия детейлинга Refresh Detailing**,  
Мышкинский пр-д, 10

### Фитнес & ЗОЖ

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

**Фитнес клуб «Авангард»**,  
Титова, 9

**Магазин спортивного питания Protein boutique**,  
Пушкина, 10а

**Фитнес клуб «Будь круче»**,  
ЖК «Норские резиденции»,  
Мологская, 2

**Фитнес клуб NFitness**,  
Машиностроителей, 58

**Фитнес-клуб 100%**,  
8 марта, 1, корп.2, Бабича, 8а,  
Серго Орджоникидзе, 30

**Ems-студия Time Fit**,  
Свободы, 62, корп. 2

**Фитнес клуб «Свобода»**,  
Победы, 45

**Фитнес-клуб «5 звезд»**,  
Свободы, 91

**Клуб единоборств Grizzly**,  
Рыбинская, 46

**Студия танца Pole Pride dance Studio**,  
Победы, 38/27

**Студия танца «Гравитация»**,  
Богдановича, 20

### Разное

**Зона ожидания «Сбер Первый»**,  
Кирова, 14

**Приемная «Газпром межрегионгаз Ярославль»**  
Рыбинская, 20

**Брокерская компания «ТС Недвижимость»**,  
Свободы, 26

**Игровой клуб Era Gaming**,  
Свободы, 34

**Комплекс Dolphin Planet**,  
п. Дубки, Школьная, 1

**Цветочный салон Botanika**,  
Первомайская, 55

**Кафе виртуальной реальности 360**,  
Андропова, 25/9

**Цветочный салон Lychik**,  
Ушинского, 20/2

### Рыбинск

**Парк-отель «Спасское»**,  
село Спасс, Нижняя, 61

**Салон красоты Melissa**,  
ТРЦ «Виконда», Бабушкина, 29

**Ресторанный комплекс «Дом культуры и отдыха»**,  
Крестовая, 80

### Кострома

**Клиника Марии Фатеевой XYZ**,  
Евгения Ермакова, 1

**Бар «Дебри Бар»**,  
Горная, 27а

**Магазин одежды «Волга мама»**,  
Горная, 27а

# «УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ» в новом формате!



- еще больше страниц
- обновленная верстка
- качественная реклама для экспертов и компаний
- помощь в создании материала
- более 120 точек распространения
- реклама работает целый сезон
- приятные цены
- развитые активные соцсети

**ТИРАЖ:**

999  
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

**КОЛИЧЕСТВО ПОЛОС:**

44  
СТРАНИЦЫ

**ПЕРИОДИЧНОСТЬ:**

1  
РАЗ В КВАРТАЛ

**РАСПРОСТРАНЕНИЕ:**

ЯРОСЛАВЛЬ,  
КОСТРОМА,  
РЫБИНСК

Если вы в поисках площадки для рекламы, если вы хотите выделиться в огромном потоке информации, если вы хотите представить себя или свой бизнес максимально эстетично и грамотно, — *добро пожаловать на страницы «Улыбнись, Ярославль!».*



# «КИТ»

## СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

→ Доктора Королева ←



ЛЕЧЕНИЕ В НАРКОЗЕ  
И ПОД СЕДАЦИЕЙ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
И ВЗРОСЛЫХ

### СОЗДАЕМ УЛЫБКИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ!

#### ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ В ОДНОМ ЦЕНТРЕ

- имплантация
- протезирование
- лечение
- гигиена
- отбеливание зубов
- ортодонтия
- детская стоматология

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

