

УЛЬЮБИТЬСЯ

Я Р О С Л А В Л Ь

зима-2023 • № 5 (32)

В ГОСТИ К МАСТЕРУ:

Мария Закурдаева:
по дате рождения
можно узнать
свое предназначение

ПЕРСОНА:

Алла Богданова:
жизнь после конкурсов
красоты есть!
И она бьет ключом

НОВАЯ ТОЧКА:

«Банний двор» –
современный способ
прикоснуться к истинно
русским традициям

А ТАКЖЕ:

Подарки

Наша подборка
любопытных
вариантов,
если вдруг у вас
закончилась
фантазия

НАТАЛЬЯ МОЛЕВА

«Ваш целостный образ в надежных руках»



КОЧНЕВА STUDIO — МЕСТО, ГДЕ *УЮТНО* КАК ДОМА

Меня зовут Елена Кочнева,
я — основатель и владелец Elena
Kochneva studio, жена и мама
троих сыновей, совмещающая
семью и любимое дело.

Студия — это проявление моего
отношения к услуге, качеству и
сервису, это про отношение к
женской работе и жизни в целом.

К НАМ ПРИХОДЯТ ЗА СОСТОЯНИЕМ

Мне всегда хотелось, чтобы время в
салоне было не про «накрасить и под-
пилить», а про любовь к себе, ведь
минуты на маникюре — это часть на-
шей жизни и очень важно состояние,
с которым мы проводим их.



* ЗАПРЕЩЕНАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



ELENA KOCHNEVA
STUDIO

МЫ СОЗДАЕМ ДРУГУЮ РЕАЛЬНОСТЬ!

📍 Свободы, 60В, ЖК «ДИНАСТИЯ» 📞 +7 (920) 146 71 00 📷 @kochneva_studio

ПРОСТРАНСТВО, ГДЕ ЛЮБЯТ ЛЮДЕЙ

В нашей студии у вас есть возможность встретить действительно заинтересованных людей, будь то управляющая, администратор или мастер.

Я за зрелое общение, где оказание услуги — это не про услуживать или обслуживать, а взаимоотношение клиента и мастера — это про уважение себя и других.

Основная ценность студии — это работа, и она проявляется как в обработке инструментов, так и в выборе материалов, о чем чаще всего клиенту не приходится задумываться.

Для своей студии я выбрала стерилизацию самого высокого уровня, преимущественно бескислотные европейские продукты для покрытия, что исключает появление ожогов ногтевой пластины или аллергии. Поэтому вы получаете не только качество, но и безопасность услуг. Клиент и мастер для меня — это всегда вклад в долгосрочный союз. Поэтому мастерам я уделяю много живого времени, ведь ваш комфорт как клиента — это напрямую состояние мастера, его профессионализм и любовь к делу.



МЕСТО, ГДЕ СОЗДАЕТСЯ КРАСОТА

Мастера на постоянной основе учатся и могут предложить вам услуги нового современного подхода как в красоте, так и в здоровье: в студии работают подологи. Также в культуре студии есть правило: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступили с тобой», и это про осознанность, умение слышать, жить без критики и обвинений.



ФОТО: МАКС ВЕТОШКИН

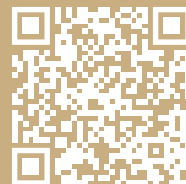
СОЗДАЕМ АТМОСФЕРУ, В КОТОРОЙ ХОЧЕТСЯ РАССЛАБИТЬСЯ

Мы не лучше и не хуже кого-то, мы просто другие. Уже почти 4 года мы несем свой подход к услуге, и если он вам откликается, я всегда рада увидеть вас в нашей студии и познакомиться лично.

А красивая локация, уютный интерьер, книги, натуральный кофе и матча дополняют наше взаимодействие! Ведь жизнь — это про нас и наше состояние.

УСЛУГИ СТУДИИ:

**МАНИКЮР • ПЕДИКЮР • ПОДОЛОГИЯ
БРОВИ • МАКИЯЖ • УКЛАДКА • ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ
СРЕДСТВА ПО УХОДУ • ОБУЧЕНИЕ**





КАК НАЙТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА?

Работа с психологом — это возможность повысить качество своей жизни, справиться с конфликтами и сложностями и потратить при этом меньше ресурсов. Болит зуб — идем к стоматологу, возникли сложности с отношениями, чувствами — идем к психологу.



Но как найти профессионального психолога?

В нашем городе есть место, где под одной крышей объединились профессиональные психологи разных направлений.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО «ГОРШОЧЕК, ВАРИ!» на Советской, 16

Его основатель — практикующий психолог, сертифицированный гештальт-терапевт, сооснователь Ярославского института практической психологии «СОЛЬ» **Варвара Горшкова** рассказывает: *«В моем пространстве вы можете бесплатно подобрать специалиста под ваш запрос и бюджет, просто напишите мне, и я помогу».*

Все специалисты центра имеют образование, проходят регулярное повышение квалификации и супервизию.

Получите качественную психологическую помощь и удовольствие от пребывания в уютном и дружелюбном пространстве «Горшочек, вари!».

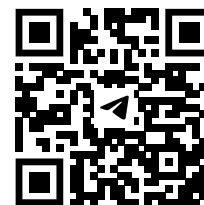
СОВЕТСКАЯ, 16

Номер менеджера:

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

Номер Варвары:

8 (915) 962-37-24



8

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Достоинно закрываем год уходящий и также встречаем новый.



10

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Психолог Магдалина Головчак рассказывает о формуле идеального брака.

11

ВЕЩЬ!

Чтобы пришло что-то новое, нужно расчистить пространство, считают в BURO Resale. Всецело поддерживаем это мнение и действуем.



УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,
зима-2023/2024 5 (32)



На обложке: Наталья Молева

Фотограф: Анастасия Филинская
Стиль: Анастасия Сочнева
Стилист по прическе: Ирина Стегарь
Организация и продюсирование:
Екатерина Махова
Фотостудия: Vozduh
Благодарим за предоставление одежды
бутик Veger's

Главный редактор
Королёв Андрей Игоревич
Выпускающий редактор
Махова Екатерина
Дизайн и верстка
Сосновская Валентина
Корректор
Ледовская Олеся
Отдел рекламы
8 (915) 960-02-19
ulibnis.yar@mail.ru

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

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 декабря 2023 года

12

ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ



Наталья Молева, в свои двадцать четыре, является очень любопытным экземпляром для изучения. За плечами немаленький опыт, своя студия, в которой она преподает — достойно уважения.

14

ПЕРСОНА

Красавица и умница Алла Богданова делает свои конкурсы красоты иначе, после них жизнь участниц продолжает бить ключом. Мы узнали секреты.



16

ПОЛЕЗНОСТИ

Центральный филиал детского центра 100% — это мультифункциональное пространство, где занятие по душе найдут все: и дети и мамы с папами.





НАС ЦЕНЯТ ЗА УМЕНИЕ
СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СЛОЖНЫМИ ЗАДАЧАМИ



Проектирование зданий
и комплексов:

ЖИЛЫХ

ОБЩЕСТВЕННЫХ

ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ



INTPROEKT76@MAIL.RU

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

18



ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Психолог Наталья Солунина не делает из своих клиентов кейсы, она им помогает.

20



УЛЫБКИ НАШЕГО ГОРОДА

Мы давно знакомы с Анастасией, и вот встретились вновь. Постоянство — признак мастерства; она все такая же улыбка и верит в чудеса.

22

#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Полезный, а главное честный проект «Не звезды» набирает обороты. Если вы собрались отдохнуть за городом, обязательно посмотрите его.



24



В ГОСТИ К МАСТЕРУ

Числа в дате рождения могут изменить жизнь каждого, кто этого захочет, считает кармический нумеролог Мария Закурдаева. Заинтригованы? Читайте наше интервью.



26

НОВАЯ ТОЧКА

Превратить ветшающее здание в новый современный банный комплекс и оставить частичку наследия — все это про «Баннный двор». Заглянем в гости.

28



САМО СОВЕРШЕНСТВО

Говорят, что работа моделью — беззаботная сказка. Работа моделью — это упорный труд, считает Анастасия Метелькова и рассказывает подробности в нашем интервью.

30

В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

Как объединить под одной крышей медицинский и обучающий центр, масштабироваться да еще и замутировать крутую фитнес-конференцию, рассказывают руководители «Центра доказательной медицины».

32



ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА

Стоматология — это не про страх, стоматология — это про здоровье, считает Виктория Махова, врач-ортодонт стоматологического центра «Кит», и объясняет почему.

34

ПОДАРКИ

Мы собрали полезную подборку интересных экземпляров в подарок. Если у вас под конец года иссякли идеи, можете смело пользоваться!

37 PARTY!

Фотоотчеты с самых значимых мероприятий нашего города.

40 ГОРОСКОП

Долгожданные для многих советы звезд на грядущий новогодний сезон.

43 АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

Даем явки-пароли, где нас можно найти.

ХОУМСТЕЙДЖЕР: украшим и продадим



Знакомимся с **Еленой Зиминой** — феей обустройства пространства, а если более емко, то профессиональным хоумстейджером. Ей есть что рассказать и чем вас удивить.

— Елена, рады знакомству и вашему участию в журнале «Улыбнись, Ярославль». Вы — профессиональный хоумстейджер. Слово знакомое еще не всем, расскажите о специфике вашей деятельности.

— Основная цель хоумстейджинга — сделать любое помещение более привлекательным для продажи или сдачи в аренду. Стейджер знает, как без больших затрат визуально расширить пространство, добавить в него света и уюта.

Не секрет, что вкусы у всех разные, но специальные приемы позволяют сделать интерьер универсальным, поэтому и результат нашей работы нравится большинству людей.

В России это направление только становится популярным, хотя в Европе о нем известно уже с 70-х годов.

— Как вы пришли в эту сферу?

— Долгое время я работала помощником руководителя и среди прочих обязанностей занималась сдачей недвижимости в аренду. Тогда я поняла, что успех во многом зависит от предпродажной подготовки. Стала искать информацию на эту тему, узнала о хоумстейджинге и поняла — это мне интересно. Прошла обучение, и теперь профессионально занимаюсь любимым делом.

— Как человеку понять, что ему необходима ваша помощь?

— Если квартира или офис долгое время не могут найти нового хозяина — самое время обратиться к хоумстейджеру. Я предложу варианты изменений интерьера с учетом вашего бюджета, подскажу как скрыть минусы и подчеркнуть плюсы. В результате объект будет выглядеть более привлекательно, что сократит срок его продажи или сдачи в аренду, повысит доходность.



— Но ведь это лишние затраты?

— Все относительно. Надо просто соотносить затраты на хоумстейджинг с прибылью, упущенной в результате простоя помещения, и расходами на коммуналку, которую вам придется оплачивать все это время. По статистике, помещения после специальной подготовки сдаются быстрее и дороже.

Если речь идет о жилье, то ухоженная квартира привлечет внимание более акуратных людей, соответственно у хозяина будет меньше поводов для беспокойства за сохранность имущества и меньше расходов на ремонт после смены жильцов.

— Мы знаем, что вы еще и эксперт в организации пространства.

— Это направление вполне соотносится с тем, о котором мы говорили выше. Нередко

с годами квартира начинает напоминать склад: нам жаль расставаться с вещами, которые связаны с приятными воспоминаниями или просто руки не доходят выбросить ненужные. Я помогаю людям избавиться от лишних вещей и не покупать новых (смеется).

— Как уговорить человека выкинуть вещь, к которой он прикипел душой?

— Во-первых, выбрасывать не обязательно. Всегда можно дать вещи вторую жизнь, даже если она повреждена. Во-вторых, главное правило, которого я придерживаюсь — вещи должны приносить радость. Обычно эта фраза помогает расстаться с предметами, что отжили свой век, и останавливает от импульсивных покупок.

Расхламление — лишь часть работы по организации пространства. Главная задача — создать в доме такую систему хранения, которая поможет длительное время без особого труда поддерживать порядок и быстро находить нужную вещь. Это касается буквально всего: от одежды до булавки, от кастрюли до пакестика с приправой.

— Как быть, если человек нуждается в таких переменах, но не хочет пускать в свой дом чужого человека?

— Современные технологии позволяют работать онлайн, но иногда личный визит на объект необходим. Просто позвоните, и я постараюсь решить поставленную задачу в максимально комфортном для вас формате.

https://vk.com/zima_ev
Тел: 8 920 130 20 00

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Приветствую тебя, уважаемый читатель! Ну что же, перед тобой наш праздничный зимний выпуск. Мы закрываем им подходящий к концу 2023-й и также встречаем с ним новый, 2024-й.

Грядущий год — год Зеленого Деревянного Дракона — мудрого мифического существа, способного подарить много радости человеку. Но доброта его будет направлена только на тех, кто отнесется к нему с должным уважением. Будем стараться не разочаровать наш символ!

В этом выпуске мы собрали много интересных, увлекательных и сильных историй. Мы надеемся, что каждая из них принесет в вашу жизнь нотки доброты и веры в лучшее, а еще станет мотивацией для будущих свершений. И я знаю, наши герои точно не разочаруют Дракона, ведь каждый идет к своей мечте и несет в этот мир капельку тепла.

Новый год — семейный праздник, встретьте его так, как желаете именно вы: шумно — пусть будет шумно и весело, в кругу близких — пусть будет так, самое главное — с улыбкой и благодарностью, и тогда все точно будет хорошо!

к. м. н., Андрей Королёв

@drkorolev



СТУДИЯ КРАСОТЫ «КЛЕВЕР» – ЭТО:

- КОМАНДА ПРОФЕССИОНАЛОВ, ГОТОВЫХ ПОМОЧЬ ТЕБЕ НАЙТИ СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ СТИЛЬ
- СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ БИЗНЕС И ПРЕМИУМ КЛАССА
- СТЕРИЛЬНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ
- ЗАБОТЛИВЫЙ СЕРВИС • ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД • ПРИЯТНАЯ АТМОСФЕРА

ПАРИКМАХЕРСКИЙ СЕРВИС

Все виды современных техник в стрижках и окрашиваниях с подбором индивидуального сочетания цвета и формы.

Процедуры по восстановлению и реконструкции волос.

Укладки: от ежедневных текстурных до роскошных вечерних.

Подбор средств ухода и стайлинга для домашнего использования.

Наши любимые бренды-партнёры: L'Oréal, TIGI, KEVIN MURPHY и EVO.

НОГТЕВОЙ СЕРВИС

Маникюр, педикюр: от классического до аппаратного. Уникальный атравматичный израильский педикюр KART. Моделирование ногтей. Любые виды дизайна.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ СЕРВИС

Ламинирование бровей; долговременная укладка, счастье (ботокс) для бровей; окрашивание хной и краской.

УСЛУГИ ДЛЯ МУЖЧИН

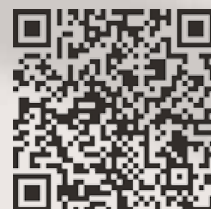
Классические, модные мужские стрижки, тонирование, мужской маникюр, педикюр, оформление бровей.



СТУДИЯ КРАСОТЫ «КЛЕВЕР» — ОКУНИТЕСЬ
В АТМОСФЕРУ ЗАБОТЫ, КОМФОРТА И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ!
ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ ОТЛИЧНЫМ СЕРВИСОМ!

📍 Свободы, 58

☎ Тел. 8 (920) 108 58 58



ФОРМУЛА ИДЕАЛЬНОГО БРАКА

*Брак должен заключаться по любви! Это безусловно так, но на одних эмоциях далеко не уедешь. Все люди имеют разное представление о крепкой семье, именно поэтому невозможно создать формулу идеального брака, но мы попробуем. В преддверии самого любимого праздника всей страны, психолог **Магдалина Головчак** еще раз пробежалась по ключевым моментам для создания самых крепких союзов.*

ВЗАИМНОЕ УВАЖЕНИЕ

Именно уважение и искреннее принятие «изюминок» и потребностей партнера я преднамеренно ставлю на первый план. Это крепкий фундамент, на котором выстраиваются любые длительные отношения, а уж брак тем более. Не нужно критиковать свою половинку при посторонних, контролировать или ревновать без причины. Невозможно жить с человеком, которого ты не уважаешь, и тем более с тем, кто не уважает тебя.

СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Крепкая семья не может существовать без традиций. Совсем не важно будут это традиции, передающиеся от старшего поколения или придуманные вами. Главное, чтобы они вам нравились и наполняли ваш дом счастьем.

ЦЕЛИ НА ДВОИХ

Если женщина карьеристка, а муж видит в ней домохозяйку, или супруг мечтает о мегаполисе, а супруга об уютном домике с садом в пригороде, то эти абсолютно разные ценности, безусловно, приведут к конфликтам, которые могут разрушить брак. Эти моменты лучше согласовывать «на берегу».

ВЗАИМНАЯ ПОДДЕРЖКА

Все возникающие трудности нужно решать вместе, даже пара слов поддержки может изменить ситуацию к лучшему. Крепкая семья — это защитный барьер от внешнего негатива и других невзгод.

УМЕНИЕ ДОГОВАРИВАТЬСЯ

После создания семьи каждому приходится чем-то жертвовать, но оно того



стоит. Важно, чтобы жертвы были обоюдными и добровольными. Старайтесь во всем приходиться к компромиссу. Мелкие недоразумения присутствуют в каждом браке, но научившись вести дипломатические переговоры, вы существенно снизите риск превращения маленьких стычек в крупные конфликты.

ВЗАИМНАЯ ЗАБОТА

Что уж тут говорить — это основа основ! Если в самом начале запустить воронку заботы друг о друге, то со временем она разрастется и украсит ваше совместное будущее.



*И САМОЕ ВАЖНОЕ:
ЛЮБИТЕ
ДРУГ ДРУГА
И БЕРЕГИТЕ
СВОЙ БРАК,
С НАСТУПАЮЩИМ!*

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



Есть традиция — есть BURÓ

В новогоднюю ночь мы все ждем чудес, загадываем желания и строим планы. Но чтобы пришло что-то новое и лучшее, мы обязательно должны очистить свое пространство от ненужных вещей.

Если мы говорим про вещи, как о предмете гардероба, то от них смело можно избавиться очень экологичным и прибыльным способом. Да, друзья, мы снова хотим вам напомнить о том, что в нашем городе существует ресейл-площадка

BURÓ, куда вы можете сдать на реализацию свою одежду, обувь и другие предметы гардероба. Партнером (комитентом) BURÓ может стать абсолютно каждый! За год работы бутика к концепции ресейл присоединилось более 300 комитентов.

Ассортимент BURÓ, его современный сервис и доступные цены привлекают всех, кто ценит качество и уникальность вещей. Посмотрим, что предлагает современная ресейл-площадка своим покупателям в преддверии Нового года!

Болеро
MAX&CO
1 300 Р

Юбка
DRIES VAN
NOTEN
5 700Р

Сапоги
VITACCI
9 500Р



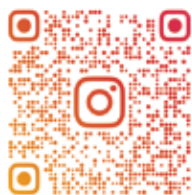
Сумка
ROBERTO
ROSSI
5 500Р

Платье
TWINSET
3 200Р

Туфли
GIANMARCO
LORENZI
4 500Р



Сумка EL'ROSSO
2 300Р



НАТАЛЬЯ МОЛЕВА:

бережный подход к красоте

Не каждая девушка в свои двадцать четыре настолько целеустремленная и отважная как наша героиня. Четыре года в мейкап индустрии, своя студия, преподавание, а глаза горят все ярче и ярче! Встретившись с Натальей однажды, вы вероятно, захотите встретиться снова — она как батарейка, заряжает своей улыбкой и позитивом! Мы вот точно хотели бы увидеться еще...

— **Наталья, вам всего двадцать четыре, а вы уже знаете чего хотите и стремитесь к этому. А почему вы решили стать визажистом?**

— Спасибо, стараюсь. Моя история вхождения в профессию несколько нестандартна. По первоначальной задумке я планировала стать врачом и поступила в медицинский университет. В процессе поняла, что это не моя история, я хочу несколько другого развития, иной реализации своего потенциала. Всегда хотела нести в мир что-то прекрасное и открыла для себя макияж.

— **Какая благородная цель!**

— Да, кстати, моя первая встреча с миром мейкапа состоялась на курсе «Макияж для себя». Хочу сказать, что до курса я представляла собой сборник всевозможных ошибок: когда я красилась — нарушала все правила, какие только были. Но преподаватель отметила, что кисточка в моей руке лежит словно у художника, и дальше понеслось...

— **Интересно, а что все-таки было дальше?**

— Дальше начались долгие часы кропотливой работы, изучения косметических продуктов, погружения в профессию, постановка руки, отработка навыков рисования. Начинать с нуля, не имея никакого представления о рисовании, несколько сложнее, но все-таки возможно.

— **А сейчас вы — мастер-универсал.**

— Да, верно, я могу собрать весь образ целиком. К макияжу часто требуется укладка, а когда работаешь с лицом какое-то время, то вглядываешься, анализируешь и понимаешь, что можно сделать и брови. За бровями — ресницы...

В общем, я очень люблю преображать своих клиентов, чтобы они выходили от меня максимально счастливыми!

— **Как вы считаете, что выделяет вас среди других мастеров?**

— В первую очередь, я как специалист думаю о безопасности клиента. За это спасибо моему обучению в медицинском: все в нашей жизни не зря. Знания, полученные несколько лет назад, очень актуальны и в моей деятельности. К сожалению, многие берутся за работу исключительно с позиции творчества, забывая элементарно опросить клиента. Человек может просто не знать, что из его особенностей является противопоказанием для проведения процедуры. В дальнейшем это может привести к печальным последствиям как для мастера, так и для клиента. Поэтому я объясняю своим ученикам, как важно разговаривать с тем, кто сидит у них в кресле.

— **Вот мы и плавно подошли к тому, что вы еще и обучаете...**

— Да, первый мой курс «Макияж для себя» появился спустя два года работы. А год назад стартовали курсы «Визажист» и «Бровист». Могу сказать в чем изюминка обучения именно у меня: далеко не все способны задавать сложные задачи своим ученикам. Многие преподаватели дают простые макияжи на идеальных лицах, но так не научить. Клиенты все разные, не будет двух одинаковых глаз, одинакового типа кожи, носа, бровей... Поэтому и тренироваться нужно в сложных условиях.

— **Какие задачи видите перед собой как преподаватель?**

— Мое мнение, что основная задача

преподавателя — научить мастера думать во время работы и разговаривать со своим клиентом. Очень часто вижу картину: визажист практически молча приступает к работе. Если действовать так, то получить идеальный результат будет нереально, а вот неудовлетворенного клиента — запросто.

Я даю понимание цвета, текстур, учу разбираться в типажах. Зачастую макияж, который подошел одной девушке и подчеркнул ее достоинства, может не подойти другой. Важно уметь подбирать варианты для конкретного клиента.

— **У вас своя студия. Расскажите о ней.**

— О, это мой любимый уголок минимализма! Я делала ее по принципу: самый яркий, кто должен здесь быть — это клиент. Именно он в центре внимания, а интерьер это только подчеркивает. А еще у меня в студии классный плейлист! Не верите, приходите убедиться.

— **Наталья, вы столько работаете! А отдыхать когда? Так ведь можно перегореть.**

— Для меня отдых — это смена деятельности. Если я не работаю, то учусь, повышаю квалификацию. В нашем деле необходимо всегда «быть на волне», а без обучения это невозможно. Учеба — это всегда новые эмоции, новые вершины, которые сразу же хочется покорять. Просто руки чешутся скорее отработать новые приемы! Если говорить о перерыве, у меня также свой подход: я ухожу в творчество. Зову своих любимых моделей, и мы творим! Вы знаете, мы даже иногда поем во время работы... Я обожаю это чувство единения, когда ты словно в коконе со своей моделью, и пусть весь мир подождет.

— Вау! Звучит действительно вдохновляюще. Что насчет ближайших планов?

— Я люблю участвовать в соревнованиях. Чемпионаты для меня — это, безусловно, выход из зоны комфорта, но там же и колоссальный рост. Знаю тех, кто принял участие один раз, не победил и прекратил это делать. Я уверена, что в данном случае победа не столь важна, сколько само участие. Ты прокачиваешь навыки, начиная от профессиональных, заканчивая психологическими. Главная цель — узнать что-то новое для себя, научиться это использовать и применять. В ближайших планах подготовиться к офлайн-чемпионату, который пройдет этим летом в Москве.

MOLE

beauty studio

Волodarского, 28, 2 этаж, офис 212



Алла Богданова: победительницу видно сразу

Редакция журнала «Улыбнись, Ярославль» имела удовольствие познакомиться и побеседовать с Аллой Богдановой. Сейчас она продюсирует конкурсы красоты и точно знает, что необходимо участницам, ведь сама когда-то прошла эту «кухню». Блистательный юрист и тренер многих серьезных корпораций считает, что жизнь может и дальше бить ключом даже после того, как получен желанный титул.

— Алла, рады знакомству! Вы занимаетесь продюсированием конкурсов красоты. Расскажите, пожалуйста, как вы пришли к этому? Почему решили развиваться в этом направлении?

— Здравствуйте, и я рада знакомству! Благодарю за возможность поделиться с читателями журнала личным опытом и наблюдениями в индустрии конкурсов красоты.

К этой теме я пришла случайно: в 2016 и 2017 году я принимала участие в конкурсах красоты, эта сфера была для меня интересна с точки зрения получения нового опыта. И я его получила, отмечая для себя, что бы я сделала для участниц как продюсер этого конкурса. Размышляла, какими элементами дополнила бы его, чтобы повысить NPS — показатели удовлетворенности клиентов (участниц конкурса). Мне был более интересен вектор работы в контексте наставнической и психологической поддержки на протяжении подготовки к финалу конкурса, создания соответствующей среды для дальнейшего развития участниц. И год назад мне представился такой случай: мы познакомились с генеральным продюсером конкурса красоты «Мисс Ярославль». Я поделилась своим видением работы с участницами, и мы решили делать это мероприятие вместе.

— Вы неоднократно участвовали в конкурсах и побеждали. Сколько времени вы были по ту сторону сцены?

— С 6 лет я была на сцене, мы вместе



с сестрой часто выступали на музыкальных конкурсах и фестивалях. Мы всегда понимали, что за нами стоит огромное количество людей, это была синхронная, слаженная общая работа. Благодаря этому, мы практически всегда становились победителями на музыкальных профессиональных конкурсах, где была стрессогенная и конкурентная среда. Потом я закончила музыкальное училище им. Л.В.

Собинова, параллельно обучаясь на юридическом факультете на дневном отделении. А в дальнейшем, меня стали приглашать ведущие российские компании и государственные структуры как эксперта для обучения сотрудников по темам коммуникаций, ведения переговоров, решения бизнес-задач по технологии ТРИЗ. Обучение у меня проходило внушительное количество сотрудников компаний и предпринимателей, поэтому мне доставляет удовольствие выступать на сцене и работать с большим количеством людей.

— В своих интервью вы неоднократно повторяли, что один только титул ничего не дает. Почему такое мнение?

— Мне импонирует подход к работе со своими подопечными именитого российского тренера по художественной гимнастике Ирины Винер. Она говорит так: «Вот вы поднялись на пьедестал, получили медаль, спустились и снова за работу: искать новые формы, варианты. Потому что почивать на лаврах нельзя. В спорте это смерти подобно». Сам по себе титул не дает ничего, если его рассматривать исключительно как способ потешить свое тщеславие. Считаю нужно смещать фокус внимания со своего титула на: «А как я могу использовать полученный ресурс (титул) и помочь другим людям в

достижении такого же результата?». Надо уходить от концепции подпитывания собственного эгоизма — это бесконечная гонка, которая никогда не даст положительных результатов. Работа над собой, своим мышлением и психологическим здоровьем крайне важна, особенно в такой среде как конкурсы красоты.

— Есть ли успешная жизнь после конкурса? Или все заканчивается, как только гаснут софиты?

— Успешная жизнь после конкурса есть, если правильно ставить себе задачи для участия. Часто — это новые знакомства, знания, навыки. Я использую полученную публичность в образовательных, социальных и коммерческих целях. Мои студенты экономического факультета ЯРГУ им. Демидова также выполняют подобные задания. Они составляют список минимум из 50 пунктов, где выписывают то, что ценного приобретают в таких ситуациях, где (как нам кажется) нет ни одного положительного опыта. И когда ты смотришь на этот опыт под другим ракурсом, ты понимаешь, сколько всего ты извлек. Таким образом, ко всему, что происходит в твоей жизни, ты относишься как к подарку, который был сделан специально для тебя.

— Возможно ли масштабировать свой проект, а не остаться в ранге «местечкового конкурса»?

— Свой проект возможно масштабировать. Опять же, многое зависит от задач, которые ставит перед собой организатор, продюсер конкурса. Все-таки, красота — это временная привилегия, и участницам важно помнить, что даже идеальные черты лица не смогут скрыть душевной пустоты и низкий уровень интеллектуального развития. Я, как человек, привыкший превращать все в ресурс, не расстаюсь с участницами и после конкурса: мы работаем с ними в другом формате — в модельной сфере.

В ноябре прошел наш детский конкурс красоты и таланта «Mini Miss Beauty&Talent-2023», где у нас был большой набор участниц из разных регионов. Мы интегрировали много нововведений, которых никогда не было на подобных проектах. В общем, мой внутренний исследователь снова в деле.

— Существует немало мифов и домыслов об организации и участии в



конкурсах красоты. Как с ними бороться, может быть есть какой-то «фирменный рецепт» как противостоять им?

— Что касается мифов об организации и участии в конкурсах красоты: они были, есть и будут. Как бы ни старались продюсеры и организаторы, в любом состязании, где есть элементы субъективного выставления оценки участникам, будут споры и негодование со стороны тех, кто не одержал победу. Пример — российские соревнования в разных видах спорта. Женская красота — понятие неуниверсальное. Конструктивную обратную связь, безусловно, важно и нужно учитывать, как и при реализации любого проекта, но за неоправданные ожидания других участниц и зрителей, которые болели за участницу, не одержавшую победу, мы не сможем и не планируем отвечать. Я не говорю про все конкурсы красоты, я говорю только про те, где я являюсь партнером и продюсером. Там я ручаюсь за полное отсутствие какого-либо влияния на результаты и манипулирования мнением судей конкурса.

— Алла, что по-вашему, выделяет и отличает победительницу?

— Я бы сказала, что победительницу и призеров конкурса красоты видно сразу, с первых дней работы: эти девушки выделяются своей аутентичностью — осознанным, ясным представлением о самой себе, четким пониманием правил работы в системе организации подобных мероприятий, достойным поведением. Когда участнице страшно, она сутулится, старается

быстрее пройти по сцене и уйти за кулисы, говоря языком систем, уходит в роль ребенка, которого одолевают страхи. Но когда участница четко понимает задачу, ей есть что сказать о себе — она предстает перед залом в другом состоянии. В 20-30-е годы прошлого века, на конкурсах красоты всегда большое значение придавали безупречной нравственности и моральным качествам девушек. Это всегда имело первостепенную роль, и в настоящее время я всегда обращаю внимание на соблюдение этих моментов.

— Что бы хотели пожелать девушкам, которые стесняются или боятся, но очень хотят принять участие в конкурсе красоты?

— Дорогие девушки, сместите фокус внимания со своих страхов на то, сколько всего вы получите на конкурсе! Смотрите всегда вперед, и за вами пойдут люди, которым тоже бывает страшно в новых для них условиях. Будьте для них тем человеком, который держит факел и ведет за собой. Не надо оглядываться назад, опасаясь что про вас скажут и подумают. В таком случае, вы уходите от своей цели и своего пути. Когда вы увидите БОльшую цель, вы почувствуете свою силу, готовность заявить о себе и помочь другим девушкам стать увереннее. Будьте примером для других.

Если у вас есть желание принять участие в конкурсе красоты, если после нашего интервью вы хотите продолжить диалог с Аллой, пишите ей в любой мессенджер:

8 (920) 108-69-17

Кирилл Спиридонов: для детей на все 100%

Этот вечный двигатель обладает каким-то секретным знанием как все успевать. Любимец детского танцевального сообщества, современный управленец, организатор и мотиватор... В нашем интервью Кирилл рассказывает, с чего все начиналось и в чем его движущая сила.

— Привет, Кирилл. Ну наконец-то и ты добрался до нашего журнала! Этой осенью у тебя произошло важное событие. Но давай начнем с того, сколько ты уже в танцах?

— Всем привет. Ой, мне кажется в танцах я всю свою сознательную жизнь, сколько себя помню. Все началось с эстрады и работы у станка и продолжается по сей день, только уже в роли старшего тренера и президента Федерации Брейкинга ЯО. А так, если в цифрах, то в брейкинге я уже более 22 лет.

— Ок, ты крутой танцор. Как вдруг зародилась идея о фитнес-клубе?

— Вообще, мысли заниматься фитнесом или чем-то подобным изначально не было. В свое время, после победы на чемпионате мира и Европы, я получил сильную травму. Когда такое случается, любой спортсмен (танцор) проваливается в глубокий кризис и непонимание — «ноги всю жизнь кормили», а теперь нет. И я занялся поиском себя: работал на стройке, мерчендайзером, ночным охранником, создал первый в Ярославле спортивный журнал «ЖИМ», рекламное агентство, но все это не сильно мне нравилось. Как-то раз я встретил своего давнего друга, мы много разговаривали о работе в кайф, без насилия над собой. Как сейчас помню: мы сидели у ТЮЗа и думали, разбирая разные ниши для бизнеса. Тогда мы пришли к выводу, что мечта любого спортсмена, танцора — это иметь свой зал. Так появилась идея и началась работа над нашим проектом спортивно-танцевального центра 100%.



“
*МЫ ЕЩЕ ТОЛКОМ
НИЧЕГО НЕ
ЗАРАБАТЫВАЕМ,
НО ТАК ПРИЯТНО,
ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ
ЭТОТ МИР ЧУТОЧКУ
ЛУЧШЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ
— ЭТО ДОРОЖЕ
ЛЮБЫХ ДЕНЕГ.*

— Сколько на данный момент филиалов у 100%?

— На данный момент у нас три спортивных центра в разных районах города и новый детский клуб 100% в самом центре Ярославля.

— Да ты захватил Ярославль) Откуда столько сил?

— Желание развиваться и становиться лучше — это первая мотивация. Вторая — люди и их доверие к нам: когда видишь столько счастливых детей и взрослых спортсменов, которые благодарны за возможность развиваться и следить за своим здоровьем. Это дорого стоит! Мой партнер как-то написал: «Мы еще толком ничего не зарабатываем, но так приятно, что мы делаем этот мир чуточку лучше для детей — это дороже любых денег». Третье — команда: какой бы ты не был крутой и умный, ты не сможешь без грамотных управленцев и сильного тренерского состава.

— Как пришла идея открыться в центре? Все-таки до этого ты был в районах, а в центральной части города и конкуренция повыше и аренда.

— Очевидно, что каждый наш центр мы открывали по запросам многих родителей. Идея открытия в центре пришла по такой же схеме, но мы решили изменить формат этого филиала. Мы соединили в себе танцы и творчество, а также образование и развитие детей. Да, мы решили устранить «боль» многих родителей, которые разрываются между спортом, танцами и подготовкой к школе (у нас есть иностранные языки и развивающие занятия, мы собрали все в одном месте). Считаю удобным, когда ребенок, не выходя



ПЕРВАЯ ПРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕТЕЙ — БЕСПЛАТНО

из здания, может посещать много разных направлений по единому абонементу.

— Почему именно дети?

— Я всю жизнь работаю с детьми, мне это близко и понятно, и моей команде, которая тоже имеет большой опыт, практику и навыки работы с детьми. Но мы пошли дальше и сделали кучу разных направлений и для родителей, чтобы они не сидели этот час без дела, пока дети тренируются.

— Чем может похвастаться новый филиал?

— Наверное сейчас буду самоуверенным, но по мне, мы открыли самый большой детский центр в Ярославле — целых пятьсот квадратных метров: стильный и современный дизайн, своя кухня, три танцевальных зала, два образовательных зала, большая зона ожидания и весьма широкий спектр услуг.

— Какие направления представлены в вашем центре?

— Я уже сказал про танцы, иностранные языки, подготовку к школе и разивайку (для детей от 2-х лет). Еще под нашей крышей «Бэби-клуб», театральная студия, «Не Школа Вокала», а также мы занимаемся проведением детских праздников, благо есть площади и своя кухня. У нас многие проводят свои бизнес-завтраки, обучения и мастер-классы, тренинги для компаний.

— Как подходишь к отбору кадров? Это дело совсем непростое.

— Я думаю, что это сейчас вообще проблема не только нашей сферы. Я много читаю ярославских предпринимателей, и проблема кадров у всех! Не знаем, с чем связано, но найти хорошего человека

очень трудно, иногда этот поиск занимает целые месяцы. Мы понимаем, что работаем с детьми, и тут, конечно, много факторов, на которые стоит обращать внимание. Зачастую наличие диплома не всегда играет ключевую роль, ты должен понимать кого ставишь на малышей 3-5 лет. Даже по разговору, я могу понять как дети примут того или иного педагога. Трудно, но работаем с этим.

— Вы работаете уже три месяца. Есть ли обратная связь от родителей и может от самих детишек?

— Самый главный показатель для нас — это конвертация, она сейчас очень хорошая, то есть практически все, кто к нам пришел на пробное занятие, остаются с нами, и это круто!

— По прошествии семи лет в бизнесе, можешь ли сказать: «Это было не зря»?

— Я никогда ни о чем не жалею. Когда случаются какие-либо неудачи или наваливаются проблемы, я всегда себе повторяю, что это лишь очередная проверка на прочность. Вот например, на данный момент я работаю без выходных уже 4 месяца, совмещаю роль директора, тренера, президента федерации и наставника. Но ничего, справляюсь. Ну и самое главное, я занимаюсь тем, что искренне люблю. Это моя жизнь! Я рад, что могу нести детям и взрослым что-то полезное и доброе — это особенно важно в современных реалиях.

100%
ДЕТСКИЙ ЦЕНТР

Б. Октябрьская, 45 (2 этаж)
33-58-01

Наталья Солунина:

сессия с психологом — не урок, на который нужно приходить готовым

С психологом Натальей Солуниной у нас получился очень рассудительный и обстоятельный разговор. Наталья верит в каждого, кто приходит к ней на сессию и это действительно вдохновляет! Когда ты энергетически со «своим» человеком, то все проблемы становятся по плечу и решаются намного легче.

— Наталья, рады знакомству! Начнем наш разговор с того, почему вы решили связать свою профессиональную деятельность с психологией?

— Профессия психолога не первая для меня, я — учитель истории, а образование психолога получила, как вспомогательное. Для учителя это ценный опыт, который был полезен во время работы в школе. Мысль о том, что я хочу помогать людям в качестве психолога пришла после личной терапии. Я поняла, насколько качественно меняется жизнь, сколько в ней может быть счастья, ясности, простоты и свободы от стресса и напряжения. Поэтому я начала консультировать; мне важно, чтобы как можно больше людей начали жить ту жизнь, которую они желают жить.

— На чем вы специализируетесь?

— Я специализируюсь на глубинной психологии. Сочетаю аналитическую психологию и терапию семейной системы. Это позволяет работать с личностью, с универсальными жизненными стратегиями, которые проявляются во всех сферах жизни человека. Крупными мазками запросы звучат так: знакомство с собой и принятие себя; отношения с родителями и детьми; тело и здоровье; самореализация и финансы; трудности в общении; личностный рост; потери и психологические травмы; родовые сценарии.

— С какими вопросами к вам можно обратиться?

Можно прийти с масштабными, экзистенциальными вопросами, можно и с узким запросом.

Сессия с психологом — не урок, на который нужно приходить готовым. Даже если вы, встретив статью психолога в сети или увидев рекламу сервиса подбора специалистов,





почувствовали: «Мне это нужно», — доверьтесь этому импульсу. Вероятно, ваше бессознательное уже готово выйти из тени, а вы внутренне созрели, чтобы жить более качественно.

— **Какие возможности человека может раскрыть терапия?**

— Главный потенциал, который есть в каждом человеке — жить счастливо и качественно. К сожалению, огромное количество людей не знает, каким внутренним потенциалом и какой внутренней силой обладает, поэтому соглашается на меньшее. Важно задать вопрос: чего я желаю, к чему стремлюсь? Когда в качестве ограничений всплывают убеждения о злом мире, жадных окружающих или беспомощном, недостаточном себе — это то самое пространство, за которым точно есть потенциал.

— **Сталкиваетесь ли вы в своей работе с теми, кто воспринимает терапию, как волшебную таблетку? Как переключить человека с этой мысли и настроить на продуктивную работу?**

Чаще ко мне приходят достаточно зрелые люди, готовые провести внутреннюю работу, они нацелены на устойчивый результат. Но когда приходит человек с запросом на «волшебную таблетку», то я не отказываю сразу. Предлагаю подумать.

Еще одно направление работы — это признание, что человек считает изменения возможными. Для терапии это ценно, ведь многим кажется, что ничего изменить уже нельзя, некоторые стратегии просто приросли к личности. Желающие получить «волшебную таблетку» верят в изменения, за это нужно похвалить, подсветить. Не стоит думать, что это желание из лени или инфантильности, обычно за ним стоит страх: «Я больше не выдержу так, поэтому хочу скорее». «Не выдержу» может быть тревогой, страхом, чувством вины, стыдом или агрессией, поэтому первый ресурс, который будет раскрыт в таком человеке — это возможность выдержать процесс изменений. После такой работы уже никто не согласен на волшебный, но мимолетный результат.

— **Наталья, правда, что у вас есть собственный уникальный подход?**

— Да, верно. В работе с клиентами я использую «терапию достатка».

ГЛАВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, КОТОРЫЙ ЕСТЬ В КАЖДОМ ЧЕЛОВЕКЕ — ЖИТЬ СЧАСТЛИВО И КАЧЕСТВЕННО.

У современного человека глобально присутствует запрос: повысить качество жизни. И это можно сделать только из состояния достатка. Меня достаточно, чтобы заниматься любимым делом, находиться в хороших отношениях, иметь желаемый уровень комфорта и дохода, вести подходящий образ жизни. Именно через обретение этого состояния работает «терапия достатка». С позиции «я уже окей» вам не нужно ждать подтверждения от других, допроживать жизнь мамы или папы, жить чужими представлениями.

— **Вы говорите, что не делаете «кейсов» из своих клиентов. Интересный и провокационный подход. Как тогда клиенты выходят на вас?**

— Большинство клиентов пришли ко мне по рекомендациям. Особенно ценно, что меня рекомендуют те, кто знают меня не как профессионального психолога, а как живого человека, который не родился абсолютно проработанным и осознанным, а прошел путь. В этом смысле, я сама свой кейс. Так как я уже проходила путь, по которому идут мои клиенты, я знаю каково это. Поэтому во мне много ресурса помогать, проявлять сочувствие и эмпатию.

— **Как восполняете свои собственные ресурсы? Ведь работа с людьми, даже очень любимая, требует энергии и сил.**

— Начну с банального: терапия — это самопознание. Как человек, который давно в личной терапии, я знаю, что наполняет меня энергией: творчество (фортепиано, рисование, рукоделие), природа (особенно места, где есть водоемы), йога, танцы, обустройство дома, теплые разговоры с близкими, чтение книг (детективы и нон-фикшен). А еще знаю, что энергию забирает: социальные сети, это повышает тревогу; общение в больших компаниях и шумные вечеринки; плохое кино и беспорядок.

Когда я приняла решение, что хочу помогать людям посредством терапии, то согласилась с тем, что быть в ресурсе — это не только про качество жизни, но и про профпригодность. Быть в комфортном для меня состоянии — это как для хирурга провести дезинфекцию рук перед операцией. Душа каждого клиента достойна ментальной чистоплотности.

— **Наталья, как опытный психолог, расскажите, когда по вашему мнению человеку стоит идти в терапию?**

— Если за время чтения этого интервью у вас возникла мысль: «А может мне записаться на консультацию?», — значит стоит это сделать!

В целом, стоит идти тогда, когда что-то мешает, когда нет ощущения удовлетворения, когда много напряжения в отношениях с людьми и с собой, когда вы понимаете, что ваша жизнь далека от той, какой бы вы хотели жить. Либо вам просто кажется, что пора узнать себя лучше.

Любая причина, которая приведет вас на консультацию — достойна.



Между нами, девочками

Разговор с Анастасией, владелицей салона красоты Melissa, и по совместительству большой мечтательницей — как глоток свежего воздуха перед подведением итогов уходящего года. Здорово, когда на страницах журнала появляются такие светлые люди, которые верят в добро и несут его в этот мир.

— Анастасия, приветствуем вас! У вас свой салон красоты Melissa. А какая у вас любимая бьюти-процедура?

— Моя любимая бьюти-процедура это — сон. Ну а если серьезно, то массаж. Он помогает расслабиться, привести мысли в порядок, снять напряжение.

— Управлять целым салоном — это непростая задача. Что помогает вам в работе?

— Да, соглашусь, это довольно сложно, но у меня отличный коллектив! Мы одна большая команда, и когда возникают проблемы, стараемся решать их вместе. Моя поддержка и опора — администраторы. С уверенностью могу сказать, что на них могу всецело положиться, они большие молодцы.

— А почему именно салон красоты?

— Я работала четыре года администратором салона красоты и знаю всю кухню изнутри. Это был хороший опыт и толчок, чтобы начать реализовываться в индустрии красоты самостоятельно. Так мы идем, развиваемся и учимся вот уже восемь лет. Считаю, это достойный возраст.

— Кем мечтали стать в детстве?

— В детстве мечтала стать визажистом. Пробовала себя, ходила на курсы уже в осознанном возрасте. В итоге поняла, что это немного не мое.

— Лучше все просчитывать или импровизировать?

— Просчитать каждый шаг все равно не удастся, ведь события складываются не всегда так, как мы запланировали. Так что я, в большинстве случаев, импровизирую.

— Что всегда лежит в вашей сумочке?

— Скажу сразу, я не любитель маленьких дамских сумочек, с которыми разгуливают элегантные леди на вечеринках. Моя стихия — большие вместительные тоуты и шопперы, в которых помещается целая вселенная. Звучит пафосно и слишком громко, а на деле — практично и удобно.

Со мной всегда резинка для волос, блеск для губ, шоколад, блокнот с ручкой, булавка, зубная нить, румяна, парфюм. Ничего криминального)

— Как выглядит ваш идеальный выходной?

— Идеальный выходной для меня — проводить время с теми, кого я люблю. Растягиваю маленькие мелочи, которые не успеваю делать на неделе. Обожаю попить кофе подольше, принять ванну, поваляться в постели до обеда, прогуляться.

— А что насчет хобби?

— Хороший вопрос. На самом деле, мне много что нравится. Но как бы это ни звучало, в свои 30 лет я собираю коллекцию кукол из книг и картин Disney.

— Если бы у вас была машина времени, куда бы отправились — в прошлое или в будущее?

— Я бы отправилась в прошлое, и думаю, что многое бы себе сказала. В будущее — нет, не хотела бы. Сейчас у меня в жизни все идет так, как нужно, и я очень счастлива!

— Верите в дружбу?

— В дружбу между мужчиной и женщиной не верю. Между ними может быть что угодно, но только не дружба. Вообще, если бы настоящей дружбы не было, то во всем мире царил погром и война... Но настоящая дружба в нынешнее время — редкое явление. Можно казаться лучшим другом, но не быть им. А в целом да, я верю в дружбу.

— Анастасия, впереди Новый год. Что для вас этот праздник? Где будете праздновать?

— Лично для меня Новый год — это, бесспорно, время чудес и волшебства. Даже в 30 я все еще верю, что загаданные желания сбываются: пишу на бумаге, сжигаю и выпиваю сожженную бумажку с шампанским. Глаза лезут на лоб от вкуса горелой бумаги, но желания то исполняются — в этом и есть вся суть! В этот Новый год у меня будет все то, что я загадывала в те годы, но одно желание все же приберегу для боя курантов на 2024 год.



Patricia Rabat и проект «Не звезды»

Проект «Не звезды» Натальи Асташкиной и Георгия Иванова — это отличная альтернатива чтению отзывов. Посмотрел честный видеобзор и сам принимаешь решение, стоит ли посещать то или иное место. Почему этот проект не очередная копия «Ревизорро», и чем он может быть полезен каждому, Наталья рассказала нам в интервью.

— Наталья, рады знакомству! Вы — мама двоих детей, мастер-тренер по маникюру, а с недавних пор у вас появился еще один проект. Представьте его, пожалуйста.

— Приветствую вас! Проект «Не звезды» о том, где можно провести выходные и как все устроено в местах отдыха. Мы просто приезжаем, хорошо проводим время и показываем людям соответствует ли реклама действительности. Многие отели присваивают себе гораздо больше звезд, чем есть на самом деле, отсюда такое название.

— Вот оно что. А как родилась идея вашего видеопроекта?

— Я очень люблю отдыхать в красивых и интересных местах, знакомые часто спрашивают меня, куда можно съездить. Георгий Олегович (мой видеооператор) любит снимать, и однажды все сложилось: Гоша предложил сделать совместный проект, а я с удовольствием согласилась. После чего мы незамедлительно стали воплощать идею в реальность.

— Почему выбрали именно такую концепцию?

— По сути, у нас нет никакой концепции, я выступаю обычным гостем, которым могли бы быть вы или любой читатель этого выпуска. И как гость я понимаю, что хочу видеть, приезжая в то или иное место, и делюсь этим. Зритель всегда оставляет за собой право приехать и все посмотреть лично.

— Не боитесь сравнения с известной в прошлом программой?

— У нас нет цели находить «косяки». Мы освещаем и плюсы и минусы, с которыми сталкиваемся в процессе отдыха. Кстати, скоро выйдет выпуск с базой отдыха, где нет минусов! Потрясающее место, и я с



удовольствием об этом рассказываю и рекомендую.

— Как выбираете места, которые будете инспектировать?

— Не инспектировать — мы просто выбираем место, в котором хотим хорошо провести время. Когда был Booking, я могла часами сидеть в этом приложении и искать что-то интересное. Сейчас его нет, и пока, по моему мнению, его никто не заменил. Приходится искать отзывы на просторах интернета.

Посмотрев наши выпуски, мне стали писать люди в социальных сетях с просьбой показать ту или иную базу отдыха. Делаю вывод, что наш формат, как альтернатива Booking, зашел людям.

— Ваше мнение беспристрастно, показываете все как есть. Не боитесь нажить недоброжелателей? Далеко не все любят правду.

— Когда ты проявленная личность, ведешь социальные сети, ты в любом случае имеешь разную аудиторию: есть те, кому ты нравишься и напротив. Это

нормально. С хейтом я имела дело не раз, от этого никуда не деться.

— В ваших обзорах будут только базы отдыха или планируете расширить спектр посещаемых мест?

— Помимо баз отдыха мы уже сняли несколько ресторанов. Возможно, будет еще что-то. Мы хотим показывать разные локации для развлечений.

— Какое будущее желаете своему проекту?

— Конечно же, желаю большую доброжелательную аудиторию и хорошо оплачиваемые интеграции для развития проекта!

— Наталья, глядя на ваши обзоры, складывается впечатление, что вы веселый и полный жизненной энергией человек. Откуда ее черпаете? Что вас вдохновляет?

— Меня вдохновляет обратная связь людей, но в целом я больше мыслю категориями мотивации: я хочу развиваться, получать новые эмоции и опыт в кайф.

— А что легко может рассмешить вас саму?

— Меня многое может рассмешить, например, стендап, черный юмор. Обожаю отключать голову, включая шоу «Женский форум».

Самые честные и интересные видеотзывы по ссылкам.
Подписывайтесь!





Мария Закурдаева:

я — продавец счастья

Наша беседа с Марией началась с вопроса: «А кто это вообще — кармический нумеролог?» и плавно перетекла в ее историю жизни. Дальше все как в тумане: эмоции переполняли от ощущения силы человека, рядом с которым сидишь. Два часа пролетели на одном дыхании, и вот их результат.



— Мария, рады знакомству! Вы — кармический нумеролог. Расскажите, пожалуйста, что это такое и с чем это едят?

— Прежде чем ответить на этот вопрос, я бы хотела дать читателям немного информации, она позволит лучше понять то, о чем мы будем говорить. В первую очередь, хочу сказать, что наша душа — она не «одноразовая». Когда тело умирает, душа проходит реинкарнацию. Наверняка многие слышали о клинической смерти: люди, прошедшие ее всегда что-то рассказывают, что-то стараются передать. Этот факт также говорит о том, что душа не умирает, она перерождается, кстати отнюдь не в первый и даже не в сотый раз. Перерождаясь, душа сама выбирает себе судьбу, тело, жизненные уроки, родителей и т.д. Так вот, возвращаясь к вопросу, кармическая нумерология — это метод диагностики судьбы человека. Через нее мы можем смотреть как бытовые аспекты, так и самые глубокие.

— В своей работе вы используете дату рождения человека?

— Кармическая нумерология использует дату рождения человека как отправную точку. Составляется определенный алгоритм из цифр, где каждая расшифровывается. Есть определенные зоны (их больше 30) и более 70 цифр, которые участвуют в расшифровке портрета личности и внутренних базовых установок. В зависимости от того, какого числа был рожден человек, можно узнать как он восполняет энергию. Эти знания дают понимание подхода к себе, дают ресурс для управления «аватаром» под названием тело.

— Сейчас век «инфоцыганства», из каждого утюга кричат то астрологи, то сексологи, то еще кто-то из подобной



братии. Зачастую у обывателей складывается впечатление, что все вокруг — шарлатаны. Как не потеряться в потоке всех этих «псевдоэкспертов»? Не мешает это в работе истинных экспертов?

— Я не эксперт по инфоцыганству и не знаю, какие критерии определяют эту категорию людей. Я убеждена только в том, что человека, влюбленного в свое дело, видно сразу, и совсем не важно кто он: массажист, астролог или учитель английского.

— Невозможно не согласиться. А как вы сами пришли к нумерологии?

— Моя история длиною в 15 лет. Скажу, что предшествовала моей встрече с нумерологией долгая и довольно успешная карьера в бьюти-бизнесе. Я работала на руководящей должности в одной из самых крупных косметических сетей, потом стала представителем очень известного бренда. Индустрия красоты, безусловно, притягательна, особенно для женщины. Но когда ты — женщина-управленец, на первое место выходит работа, а ее было очень много. В один «прекрасный» день я заболела, а дальше началась череда не самых приятных диагнозов и лечения. Однажды я поняла, что нужно сделать выбор между собой и карьерой, и ушла. Меня всегда привлекала психология, я с головой погрузилась в эту сферу, а дальше я повстречалась с

нумерологией, и мы не расстались уже четвертый год.

— В вашем аккаунте в одной из социальных сетей написано «продавец счастья». Звучит амбициозно...

— Кармическая нумерология дает ответы на многие вопросы. Ко мне приходят разные люди: кому-то хочется денег, кому-то отношений, кому-то нужна семья, а кому-то не хватает стабильности... А по сути всем хочется одного и того же: все хотят быть счастливыми. На консультации я рассказываю, что такое счастье конкретно для этого человека. И я вижу отклик, понимание. Кармическая нумерология помогает объяснить, что сделает именно этого человека счастливым, поэтому я могу смело заявить: «Я — продавец счастья».

— Мария, как считаете, не является ли работа с вами неким «читерством»? С подсказками жить намного проще.

— Интересный вопрос, мне нравится. Давайте разбираться: «читерство» — это же из компьютерных игр. Это ведь про то, что можно каким-то нечестным

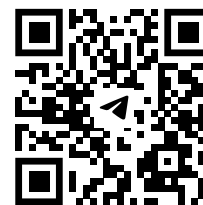
способом выиграть. А теперь вопрос: в кармической нумерологии берется за основу только ваша дата рождения, так с кем вы соревнуетесь здесь? В этой игре больше никого нет, есть только вы и ваша жизнь. И еще, если у вас есть возможность получить подсказки, вы воспользуетесь ими или будете гнуть линию, что это нечестно? Повторюсь, в этой игре у вас нет конкурентов, все подсказки уже внутри, им только нужно проявиться.

— Как проходит консультация с вами?

— С 2020 по 2022 я провела более 800 консультаций, дальше уже прекратила считать. А на сегодняшний день, помимо консультаций, я составила более 300 прогнозов на год и провела уже 6 потоков обучения. Общение со мной длится более трех часов. Когда мы общаемся с человеком, я практически всегда слышу: «Это про меня!», «Я ведь это чувствовал!», «Я так и знал, что это мое!». Получается полжизни ты ходил, о чем-то мечтал, не рассказывая об этом никому, а сейчас о твоих мечтах говорит посторонний человек. Происходит переворот: появляется вера в себя, в свои чувства и желания и огромное удивление: «Откуда она это все знает?». А я и не знаю, я просто расшифровываю дату рождения. Более того, сам мир дает нам подсказки, просто зачастую мы проходим мимо них. Так вот на моих консультациях вы уже не пройдете мимо своего предназначения.

— Что пожелаете тем, кто хочет найти себя в жизни?

— Прийти на консультацию к кармическому нумерологу Марии Закурдаевой. В преддверии Нового года хочу пожелать всем не бояться раскрываться, обрести уверенность по жизни и идти к своей цели. Не игнорируйте свой потенциал, не прячьтесь в раковину сомнений, живите эту жизнь на все 200%! Уверяю, это того стоит.



Банный двор: миссия выполнима

Не зря говорят: если очень захотеть, можно в космос полететь. Так и произошло в жизни одной ярославской семьи, которая поверила в свою мечту, и вот, она уже — реальность. Обновленный, современный, но при этом хранящий историю, комплекс «Банный двор» открыл свои двери. Мы пообщались с владельцами бани — Александром и Любовью, как удалось воплотить в жизнь такой грандиозный проект.

— Александр, Любовь, почему именно баня?

— Для нас баня всегда была и остается самым простым, доступным и эффективным источником восполнения сил и энергии. Поэтому для жителей нашего города мы решили создать такое банное пространство, в котором было бы приятно находиться нам самим и которое



навсегда бы изменило представления об общественной бане для наших гостей.

— Как определяете вашу миссию?

— Мы меняем представления и стереотипы гостей о Бане, показываем ее как основу для спа-процедур, позволяющую максимально расслабиться, восстановить душевный и физический баланс сил.

— Ваши главные принципы в работе?

— Главный принцип работы всех сотрудников «Банного двора» — единство целей. А главная цель для нас — качественный отдых наших гостей. За этим кроется множество разных процессов, которые непрерывно совершенствуются и оттачиваются, и все для того, чтобы наши гости могли найти уединение от повседневной суеты и забот, позволить себе замедлиться, ощутить релаксацию.



*В НАШЕМ ПРОЕКТЕ
МЫ РЕАЛИЗУЕМ
ПОТРЕБНОСТИ
СОВРЕМЕННОГО
ОБЩЕСТВА, СОЧЕТАЯ
С ЦЕННОСТЯМИ
ИСТИННО РУССКОЙ
БАНИ.*



— Ваш проект получился современным, но одновременно ощущается дань истинно русским традициям. Как вам это удалось?

— В нашем проекте мы реализуем потребности современного общества, сочетая с ценностями истинно русской бани!

Мы проводим вечные и веерные парения с музыкальным сопровождением, создаем ароматные пары. В совокупности с парением мы предлагаем скрабы, массажи, обертывания, помывки в хаммаме. Именно через парение происходит глубокое воздействие на тело и ум человека, расслабляя и очищая его.

— Уверены, вы не остановитесь на достигнутом. Какие ближайшие планы, расскажите о них, пожалуйста.

— В наших планах стараться делать людей счастливее и здоровее. Что касается бизнеса — это внутренний рост и развитие услуг. Масштабирование тоже в планах, но всему свое время.



— Реконструировать старое всегда сложнее, чем строить новое. Оглядываясь назад, вы можете сказать: «Это то, что мы хотели, о чем мечтали?»

— Как известно, все новое — хорошо забытое старое. Мы вернули жизнь Бане со столетней историей и вдохнули в нее душу! По крупицам воссоздавая старую заброшенную баню № 7, ныне — «Банный двор», можем сказать смело — миссия выполнима!

Поддержка близких, терпение и труд помогли нам создать баню мечты. Мы постарались совместить исконно русские традиции с современными технологиями. Природные цвета в интерьере, деревянные резные диваны, изящные люстры, растения помогают создать уют и атмосферу бане. Просторные залы и высокие потолки — приятное наследие архитектуры прошлого века. Интерьер создан для комфортного и приятного отдыха наших гостей!

— Почему стоит ходить в баню?

— Русская парная и турецкий хаммам оказывают уникальное благотворное воздействие на организм: запускают процессы омоложения. Парения очищают и укрепляют кровеносные сосуды, расслабляют тело и ум, снижают негативное влияние стрессов. Баня — это целая философия, приняв которую, жизнь человека делится на до и после!



— Приближается Новый год, что бы вы пожелали всем читателям этого выпуска?

— «Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто», — сказал великий древнегреческий мыслитель Сократ. Мы желаем дорогим читателям здоровья! Берегите его, а мы вас всегда поддержим в этом! Пусть приходящий год будет наполнен яркими моментами и замечательными событиями!



БАННЫЙ КОМПЛЕКС

Ярославль, ул. Марголина, 10
Тел. (4852) 59-48-08



Анастасия Метелькова:

обожаю находить и открывать таланты

Многие думают, что работа моделью — это постоянный праздник. Однако нужно постоянно учиться и уметь себя подать, считает Анастасия Метелькова, руководитель модельного агентства **Reborn Models Academy**. Таланты — повсюду, главное уметь их разглядеть и направить в нужное русло. О работе, возможности развиваться и путешествовать, а также о неоспоримых преимуществах работы моделью, мы поговорили в нашем интервью.



— Анастасия, вы — руководитель модельного агентства **Reborn Models Academy**. А сколько вы сами в моделинге?

— В модельном бизнесе я уже более 10 лет. Объездила практически всю Азию и немало европейских стран. Работала со многими знаменитыми дизайнерами как в России, так и за границей. Сотрудничала с мировыми брендами и журналами.

— Почему выбрали именно это направление для своей деятельности?

— На самом деле все получилось довольно случайно, но, как говорится, случайности не случайны... Мы переехали с семьей в новую квартиру и быстро познакомилась с другими жителями. Одна из наших соседок была визажистом и открывала свой салон красоты. Так, в 13 лет я получила свое первое приглашение поработать моделью.

— А когда состоялась ваша первая съемка?

— Как раз в 13 лет, меня фотографировали тогда еще в фотосалоне, на синем фоне. Сейчас это звучит несколько фантастично, но тогда, для тринадцатилетней девочки, это было похоже на сказку...

— Наверняка помните свою первую поездку за границу?

— Конечно, как такое забыть! Это была Малайзия. До сих пор не понимаю, как меня, одиннадцатиклассницу, родители отпустили на целых два месяца. Здесь важную роль играет доверие к агентству. То, с которым я работала на тот момент, отправляло в разное время за границу таких моделей, как Наталья Водянова, Ирина Шейк, поэтому моя поездка состоялась. Так, в 15 лет я уехала по первому своему контракту и заработала свои первые деньги.

— **А как со школой обстояли дела?**

— Вернувшись в Россию, я сдала экзамены и поступила очно на юридический факультет в Москве. Кстати, в дальнейшем успешно совмещала работу и учебу. Проблем не возникало, всегда можно было договориться с преподавателями. Поэтому если вы переживаете, что работа может каким-то образом отразиться на вашей учебе — напрасно, вот вам мой пример.

— **Какие преимущества работы моделью вы можете выделить?**

— О, отличный вопрос! Я выбрала моделинг за возможность распоряжаться своим временем, за возможность путешествовать, за общение с разными людьми. Когда ты работаешь, то так или иначе знакомишься с теми, кто причастен к миру моды: известные дизайнеры, стилисты, визажисты. А также можешь посещать мероприятия мирового уровня.

Моделинг — это отличный вариант погрузиться в культуру той страны, в которой находишься, знание языка и навыки коммуникации.

— **Ваше модельное агентство работает с 2018 года. А как вы пришли к его созданию?**

— Все очень просто: мой десятилетний опыт и умение выстраивать коммуникацию с людьми вызвали запрос. Все чаще ко мне стали обращаться с просьбой подсказать, подобрать моделей похожих на меня. Со временем запросов стало больше, опыта накопилось предостаточно, к тому же была возможность посоветоваться с коллегами. И я поняла, что пора двигаться в этом направлении.

— **Какую роль играет в связке модель — зарубежное агентство?**

— Я составляю портфолио моделей, провожу инструктаж и рассказываю о том, какие особенности у той или иной страны, объясняю как взаимодействовать со стороной заказчика. Также я несу ответственность перед принимающей стороной.

— **Как проходят занятия в Reborn Models Academy?**

— У нас отличные преподаватели, способные увлечь и влюбить в профессию. Конечно, мы учимся дефиле,



Если ты хочешь попробовать себя в качестве модели:



фотопозированию, занимаемся актерским мастерством, стилистикой, макияжем. Вся наша программа нацелена на то, чтобы начинающая модель чувствовала себя уверенно и комфортно, и на фотосессии, и на показах. В академии проходят регулярные фотосессии, которые в будущем пополнят и обогатят портфолио.

Наши девчонки получают новые интересные знакомства, раскрепощаются, многие дружат.

— **Почему выбирают вас?**

— Мы за натуральность. Мы учим девочек принимать себя, любить такой, какая есть. В период взросления многие ищут себя, начинаются необдуманные эксперименты. Здесь важно направить девушку, служить ролевой моделью, примером. Поэтому мы транслируем нашим ученицам то, что каждая прекрасна со своими природными данными, их нужно только подчеркнуть. В этом как раз помогают фотосессии — это крутая возможность взглянуть на себя со стороны.

— **Когда состоится следующий набор в вашу академию?**

— Мы проводим набор каждые полгода. Следующий состоится в конце января — начале февраля. Вы всегда можете с нами связаться, узнать всю интересующую информацию. Далее мы назначаем встречу и на ней обсуждаем дальнейший план взаимодействия. Набор проводится в группы, согласно возрасту. Младшие группы с 4-х лет (распределяем их по возрастам), и старшая группа с 13 лет до 25 лет. Главное — это желание учиться и развиваться!

— **Что больше всего нравится в вашей работе?**

— Обожаю находить и открывать таланты! Зачастую родители не замечают такого потенциала в своем ребенке, а я вижу каждого. Я — именно тот человек, который может взглянуть со стороны и раскрыть те или иные особенности.

— **Тенденции в моделинге изменчивы: в 2000-х была модной худоба, с приходом бодипозитива стали востребованы модели плюс-сайз. А какие тенденции вы можете выделить сейчас?**

— Сейчас в объективе — личность. Что за человек перед вами, насколько он глубокий, какие у него таланты или интересы. Раньше ты мог на кастинге просто положить свое портфолио и ждать ответа. Сейчас же ценится коммуникация, умение расположить к себе. Ценится стрессоустойчивость, умение понять и сделать вывод, когда тебе говорят «нет». В общем, если просто: модель должна из себя что-то представлять.

Центр доказательной медицины: только помощь и ничего лишнего

Всегда приятно поговорить с умными людьми, а с людьми, которые дарят здоровье — вдвойне приятнее. Шесть лет назад Анна Яковлева и Игорь Михайлюк создали свой «Центр доказательной медицины» и по сей день не перестают помогать людям. На базе центра уже функционирует обучающий центр, открылся филиал в Рыбинске, а также проходит «Ежегодная школа фитнеса и реабилитации» — IQ-Fitness. Как они все успевают и откуда черпают энергию — в нашем интервью.



— Анна, Игорь, рады приветствовать вас на страницах нашего журнала! Вы стоите у руля «Центра доказательной медицины». Сколько вашему центру лет? Расскажите, как пришла идея его создания?

— Анна: А мы рады приветствовать Вас и уважаемых читателей! «Центр доказательной медицины» полноценно функционирует с 2017 года. Идея создания клиники не была спонтанной; мы хотели объединить в одном пространстве специалистов, работающих в русле доказательной медицины, то есть придерживающихся научно-обоснованных принципов диагностики, лечения заболеваний, реабилитации пациентов;

деятельности центра. Одно из ключевых — клиника лечения боли, в рамках которой ведут прием врачи-неврологи, ортопеды-травматологи, терапевты, массажисты, специалисты по физической реабилитации. Кроме того, важное место в работе центра занимает психолого-психиатрическое направление, специалисты которого помогают пациентам избавиться от боли душевной: психологи, психотерапевты, психиатры, наркологи. Эстетическое направление объединяет представителей медицинской и эстетической косметологии и решает целый спектр вопросов, связанных с коррекцией возрастных изменений, эстетических недостатков как лица, так и тела.

специалистов, которые не назначают БАДы, препараты с сомнительной эффективностью, избыточные методы диагностики.

— Какие основные направления деятельности центра?

— Анна: К настоящему времени сформировалось несколько направлений

— Как изменился ваш центр за столько лет работы?

— Анна: Основная концепция клиники и подходы к лечению остались неизменными, но значительно расширился круг возможностей в сфере реабилитации пациентов: открылся зал физической реабилитации, появилось новое оборудование, в том числе система «Экзарта», которая эффективно помогает пациентам справиться со скелетно-мышечной болью. Специалисты клиники регулярно осваивают новые методы лечения и успешно вводят их в свою практику.

— Игорь, расскажите, пожалуйста, кто может обратиться в ваш центр?

— Игорь: К нам обращаются пациенты, которые хотят эффективно, в оптимальные сроки и без лишних назначений решить проблемы со здоровьем.

— Вы врач-невролог, кандидат медицинских наук. С чем приходят к вам? Чем можете помочь?

— Игорь: Я специализируюсь на лечении пациентов с болевыми синдромами. За последние десятилетия знания в этих областях значительно поменялись и расширились, что привело к выделению отдельного направления — алгологии (наука, занимающаяся изучением боли) и алгологов — врачей, которые работают с такими



ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ, РАБОТА В ТОМ ЧИСЛЕ.

пациентами. Особое внимание в лечении хронической боли сейчас уделяют психологическому аспекту и физическим упражнениям. Именно на это мы и делаем акцент в своей работе. Кроме того, я занимаюсь проблемами головокружений и головной боли. С одной стороны, это одни из самых частых жалоб при обращении к врачу, с другой стороны, взгляды на их причины претерпели значительные изменения, и иногда пациенты получают устаревшие сведения и, как следствие, неэффективные методики лечения. В лечении таких пациентов мы опираемся на общепризнанные мировые стандарты терапии.

— **Какими принципами руководствуетесь в работе?**

— **Игорь:** Все этапы работы с пациентом — от проведения диагностики до лечения должны основываться на научном подходе. Благодаря тому, что с развитием технологий стало возможным обобщать данные научных исследований по всему миру, мы можем использовать персонализированный подход, выбирая именно те методики, которые принесут пациенту максимальную пользу.

— **Анна, на базе «Центра доказательной медицины» также есть учебный центр. Чему обучаете?**

— **Анна:** Да, одним из значимых подразделений «Центра доказательной медицины» является «Учебно-медицинский центр». На нашей базе реализуются программы дополнительного профессионального образования (профессиональной переподготовки и повышения квалификации) в сфере красоты и здоровья: косметологии, мануальных терапевтических практик, фитнеса и



реабилитации. Пройти обучение могут как специалисты с медицинским образованием, так и с немедицинским: менеджер помогает подобрать учебную программу по интересам с учетом имеющегося базового образования.

Часть программ аккредитованы на портале непрерывного медицинского образования Министерства здравоохранения с начислением баллов, необходимых медицинским работникам для повторной аккредитации.

— **В вашем центре 101 направление для обучения. Скажите, это вообще возможно? Внушительная цифра...**

— **Анна:** Да, цифра внушительная! Мы ежегодно пересматриваем наполнение учебных программ, ставших традиционными, и разрабатываем новые, опираясь на современные тенденции развития медицины, фитнеса, прикладной эстетики, запросы работодателей. Наши преподаватели регулярно повышают свою квалификацию, осваивая новые компетенции, и внедряют актуальный опыт в учебный процесс. Кроме того, мы регулярно расширяем профессорско-преподавательский состав, разрабатываем образовательные программы под новых специалистов. Отсюда и такое серьезное количество учебных циклов.

— **Также под эгидой вашего центра проходит Ежегодная школа фитнеса и реабилитации IQ-Fitness. Какая у нее основная цель и миссия?**

— **Анна:** Основная цель IQ-Fitness — объединение на одной образовательной площадке специалистов в сфере медицины и фитнеса для обмена опытом и установления преемственности в процессе реабилитации пациентов и организации их двигательной активности. Перед участниками выступают более 30 спикеров со всей России. Кроме секции мастер-классов по организации тренировочного процесса, ежегодно проводится научно-практическая конференция, посвященная актуальным вопросам медицинской науки. В 2023 году конференция осветила проблемы лечения и реабилитации пациентов с патологиями тазовой области.

— **Анна, Игорь, на ваш взгляд, что помогает вам эффективно вести свой корабль столько лет? Поделитесь своими лайфхаками/секретами.**

— **Анна:** То, что я скажу, может показаться банальным, но это работает. Все начинается с любви, работа в том числе. Никакого насилия, ни к себе, ни к окружающим. Чем бы вы ни занимались, если глаза горят — руки сами все делают, а мозг даже в сложной ситуации принимает единственно верное решение. На работе почти все мы проводим значительную часть жизни, и если не любить свою профессию, то вся жизнь проходит через силу и воспринимается как одна большая неудача. Поэтому всем любви к себе, к своему окружению и к делу своей жизни!



Большая Октябрьская, 32
Тел. 70 00 03
<https://cdm.clinic>

Виктория Махова:

ортодонтическое лечение — это здоровье, а уже потом эстетика

Сейчас пациент, сталкиваясь с той или иной проблемой, с большей вероятностью попадет и на прием к ортодонт. Все потому, что ортодонтия — это, отнюдь не «исправление кривых зубов», это нечто более глубокое, основательное и напрямую связанное со здоровьем и качеством жизни. Об этом и не только, в нашем интервью с Викторией Маховой — врачом-ортодонтом стоматологического центра «Кит».



— Виктория, вы — стоматолог-ортодонт, работаете как с детьми, так и со взрослыми. Почему выбрали это направление?

— Сложный вопрос. В моей семье нет никого из медицинской сферы, я просто решила, что буду стоматологом в 9 классе на уроке обществознания, и дальше понеслось... Ортодонтию выбрала потому что, на мой взгляд, это самое интересное и развивающее мозг направление в стоматологии. Я обожаю ощущение открывания крышки брекета, откусывание дуги — это мой стоматологический гедонизм.

— В чем основные преимущества брекет-системы, элайнеров?

— Брекет-система и элайнеры прекрасные ортодонтические инструменты, которые помогают ортодонт создать красивую улыбку пациенту.

Но как у брекетов, так и у элайнеров, есть свои плюсы и минусы. Об этом я с удовольствием расскажу на своем приеме, приходите на консультацию.

— В каких случаях вы рекомендуете обратиться к детскому ортодонт?

— Рекомендую показать ребенка ортодонт уже в возрасте 3-х лет, чтобы иметь представление о ситуации с зубами в целом. Далее, в 5-6 лет (в период подготовки к смене временных зубов на постоянные) и затем уже ближе к смене всех постоянных зубов (в возрасте 11-13 лет).

Из жалоб, которые могут быть сигналом, что нужно прийти ко мне на прием: неровные зубы, вредные привычки ребенка (сосание пальца, закусывание губ, дыхание через рот и т.д.), нарушение произношения

отдельных звуков, асимметрия лица и улыбки, ранняя потеря молочных зубов, обратное перекрытие резцов, большая щель между зубами верхней и нижней челюсти, отсутствие расстояния между зубами в возрасте 5-6 лет.

— Многие не хотят связываться с брекетами/элайнерами из-за сроков лечения. Как вы считаете, почему стоит пройти этот путь, несмотря на время?

— Прежде всего, ортодонтическое лечение — это здоровье, а уже потом эстетика. Со временем проблема с прикусом может привести ко множеству функциональных проблем, которым под силу ухудшить качество жизни пациента. Например: боли в ВНЧС, боли в мышцах, нарушение открывания рта, патологическая стираемость зубов и их разрушение, воспалительные процессы пародонта, убыль костной ткани на верхней и нижней челюсти. На самом деле, последствий очень много.

На мой взгляд, в среднем 1.5-2 года ортодонтического лечения стоят того, чтобы ваше здоровье и самочувствие сказали «большое спасибо».

— А правда, что лучше поставить брекет/элайнеры в детстве, чем во взрослом возрасте?

— Начинать ортодонтическое лечение можно абсолютно в любом возрасте. Но, действительно, более быстрое и предсказуемое ортодонтическое лечение будет в



детском/подростковом возрасте. Это связано с тем, что адаптивные процессы ребенка/подростка намного быстрее, идет рост организма и нам (ортодонтам) это очень помогает.

— Можно ли устанавливать брекет/элайнеры только на одну челюсть?

— Во взрослом возрасте все зависит от клинического случая. Иногда состояние прикуса пациента позволяет провести лечение на одной челюсти, если ортодонтическое лечение рассматривается как эстетическая коррекция положения зубов. Но чаще всего это лечение на двух челюстях, поскольку правильную физиологическую окклюзию с правильной работой мышц можно достигнуть только при работе с верхней и нижней челюстями.

У детей ситуация обстоит иначе. Как правило, в детском возрасте мы чаще всего работаем с верхней челюстью, помогаем ей вырасти, чтобы нижняя челюсть также «подстроилась» под верхний зубной ряд. Хотя бывают случаи, когда и детям необходимо пролечиться на двух челюстях.

В случае, если работа нужна только на верхней челюсти, можно начать ортодонтитию с помощью брекетов и элайнеров только на ней.

— Вокруг брекетов/элайнеров ходит немало мифов. Например, что после снятия, зубы «разъедутся» обратно. Что скажете?



ОРТОДОНТИЯ — ЭТО САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ И РАЗВИВАЮЩЕЕ МОЗГ НАПРАВЛЕНИЕ В СТОМАТОЛОГИИ.

— Стабильность ортодонтического лечения зависит от нескольких факторов, таких как: объем и сложность перемещений зубов, сила, которая действует на зубочелюстную систему с помощью ортодонтической аппаратуры, конечный результат и, конечно, ретенционный период.

Если первые три фактора зависят от клинической картины в полости рта и работы врача, то ретенционный период — ответственность самого пациента. Это период после снятия брекет-системы/элайнеров, который включает в себя ретейнеры, ретенционные каппы на верхнюю и нижнюю челюсти. В этот период очень важно соблюдать все рекомендации врача: носить каппы, следить за состоянием ретейнера и каждые полгода посещать профилактические осмотры.

Небольшие перемещения зубов в любом случае возможны через некоторое время, поскольку зубочелюстная система очень подвижная и изменчивая, но эти изменения, при соблюдении всех вышеперечисленных факторов, никак не влияют на функцию и состояние зубов и пародонта.

— Почему стоит выбрать установку брекетов/элайнеров в стоматологическом центре «Кит»?

— Во-первых, в «Ките» комплексный подход к лечению пациента. У нас можно в одном месте охватить все аспекты стоматологических проблем. Мы работаем на современной и эффективной аппаратуре. Ну и еще один немаловажный момент — это когда ты приходишь в клинику, и у тебя не возникает ощущения напряжения и страха, атмосфера и интерьер кабинетов очень располагают.

Запись на консультацию
по телефону: (4852) 23-10-22



Впереди нас ждет праздничная пора: и это не только Новый год и Рождество, но и следующие за ними события. Порой, чтобы удивить преподнесенным подарком, нужен совет со стороны. Мы заботливо собрали для вас любопытные и необычные варианты.

ДЛЯ НЕЕ

ПЕРКУССИОННЫЙ МАССАЖЕР, *Flow Nano*

Суперактуальная вещь, которой может пользоваться вся семья!



Дарите,
но знайте: вполне
вероятно, что
к ней выстроится
очередь.

НАБОРЫ С ТУШЬЮ MAKE UP SETS, *Pura Milano*

Универсальный подарок для всех модниц в стильной упаковке. Можно дарить и подруге, и маме, и сестре и не париться об упаковке. Двух зайцев, как говорится...

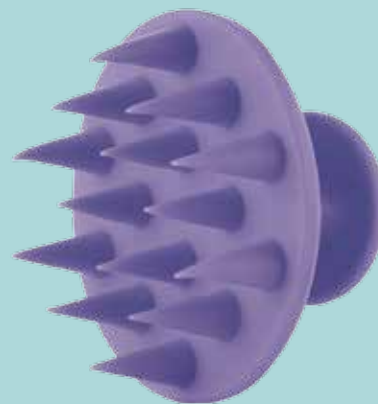


СЕРЬГИ HEART С АВАНТЮРИНОМ, *Magi Jewelry*

Вряд ли существует более подходящая вещь для подарка девушке будь то новогодняя ночь или 14 февраля. Когда тебе дарят сердце, ты хочешь ответить взаимностью!

КОМБИНЕЗОН, *Commode*

С этим комбинезоном не захочется дожидаться понедельника, чтобы начать заниматься какой-либо активностью. А еще он супер комфортный!



МАССАЖЕР ДЛЯ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ, *I Need Volume*

Превратить мытье головы из рутинной процедуры в чистый кайф поможет этот маленький гаджет. Маленький, но сколько пользы приносит!

ДЛЯ НЕГО**КНИГА «ПОП ГАПОН И
ЯПОНСКИЕ ВИНТОВКИ»,
Андрей Аксенов**

Ваш любимый интеллектуал оценит такой подарок, даем все 200%. Андрей Аксенов — популяризатор истории, автор подкаста «Закат империи», глубоко погружается в материал со всеми бытовыми подробностями.

**ЗУБНАЯ ЩЕТКА ORAL-B
GENIUS X,
Braun**

Наладить гигиену и сверкать ослепительной улыбкой поможет новинка от Braun, в которую заложен искусственный интеллект. Вот до чего техника дошла!

**ЧАСЫ «АВАНГАРД»
от завода Ракета**

Нестареющий и всегда актуальный русский авангард нашел еще одно прочтение — в наручных часах. Если хотите преподнести оригинальный подарок истинным ценителям — он перед вами.

**ОДЕКОЛОН 24 OLD
BOND STREET,
Atkinsons**

Что-то, а качественный, с ярко выраженной индивидуальностью парфюм не оставит вашего избранника равнодушным. Свежий, но в то же время теплый обволакивающий аромат станет заключительным элегантным штрихом в любом образе.

**ТАПОЧКИ,
Cozy Home**

Зимними вечерами ваших любимых согреют не только ваши горячие объятия, но и теплые тапочки на их ногах. Подарок для самых заботливых.

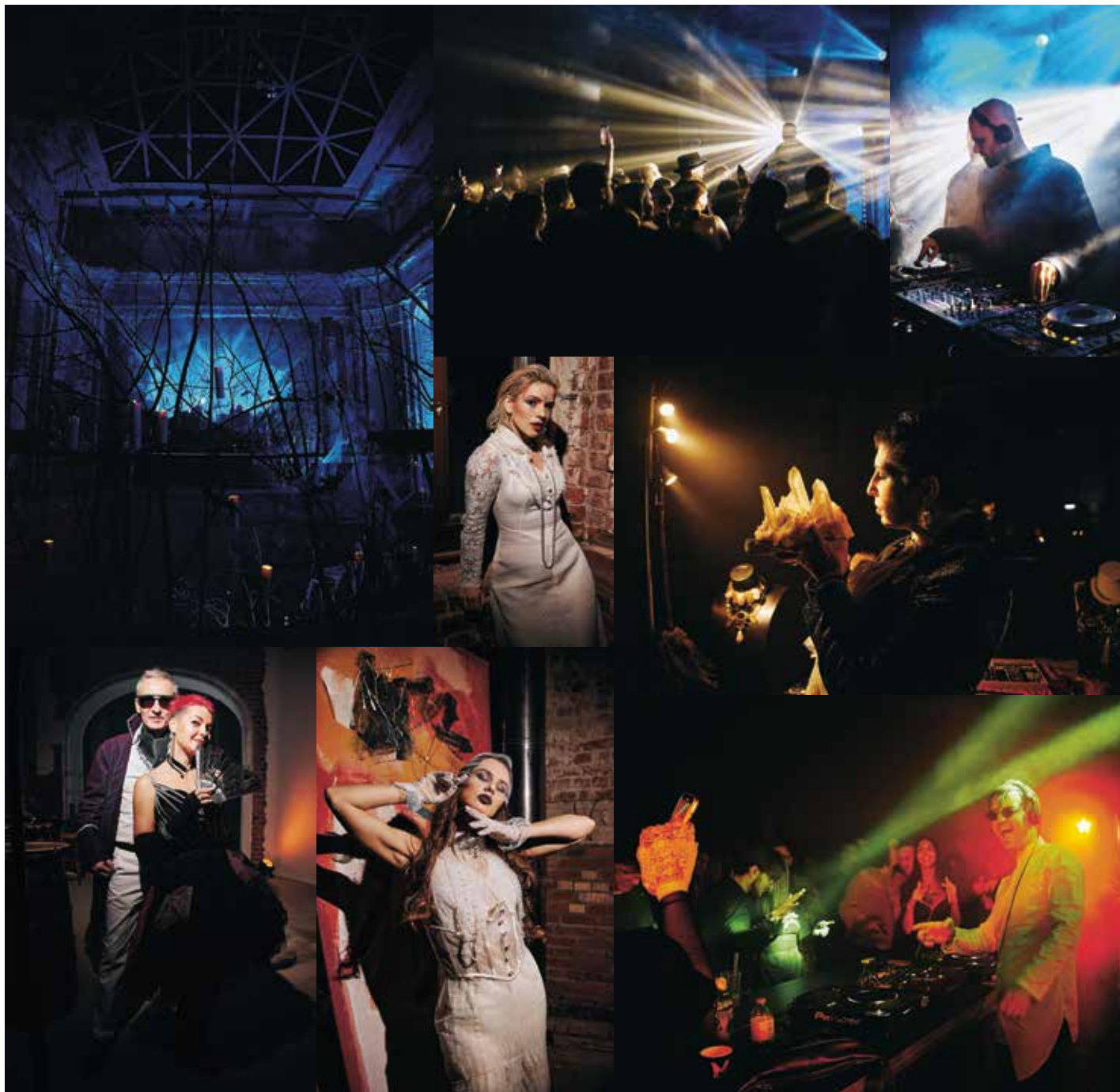




СОВРЕМЕННОЕ ПРОЧТЕНИЕ СТАРИНЫ

28 октября состоялось суаре под названием «Призраки старого замка» в старинном Замке купца Понизовкина. Мероприятие собрало около 500 гостей из Ярославля и близлежащих городов.

Темой вечеринки была выбрана эстетика XIX — начала XX века, которая прельщает своей загадочностью и роскошью. На протяжении месяца профессиональный стилист Анна Перминова и визажист ивента Анастасия Усенко создавали видеогид с рекомендациями по стилю Horror



Vintage, чтобы у всех гостей была возможность прочувствовать дух времен постройки замка и окунуться в его таинственную и завораживающую атмосферу.

Музыкальные вайбы создавали диджеи SANDER ZHUKOV (Москва), ALEXEY

SONAR (Мурманск), MINDO (Ярославль), PRIOROVA (Владимир), KROLL (Ярославль), а танцевальный настрой — перформанс FLOW KEEPERS из Санкт-Петербурга. На территории праздника работали маркет украшений из натуральных природных материалов популярного

бренда ME Милы Ержановой и мастерская по доработке макияжа.

Организатором уникального мероприятия является команда Mindospace под руководством Mindo (Дмитрия Разумова).



КАК НЕ БОЯТЬСЯ СТОМАТОЛОГА?

В детском адаптационном центре «Китенок» знают ответ. Он очень прост: приходите на занятие в центр и все страхи мигом улетучатся! Проекту практически год, и уже около 50 детей побывали в красивом детском отделении. У всех маленьких гостей остались самые яркие впечатления, а кто-то даже сам захотел стать стоматологом.



В ноябре занятия в нашем центре, помимо других детей, посетили особенные детки. К ним также удалось найти подход, пообщаться и рассказать о важности ухода за зубками с самого детства. Но самым долгожданным моментом стало, конечно, посещение кабинета стоматолога.

Никто не боялся, ведь все можно было потрогать и посмотреть!

Если ваш ребенок отказывается посещать стоматолога, добро пожаловать на занятия в адаптационный центр «Китенок»! После него можно спокойно планировать профилактический осмотр.

ДЕКАБРЬ

Декабрь подарит вдохновение и буйство красок в палитре эмоций. Усилится творческая энергия, умение мыслить нестандартно пригодится в налаживании новых связей, поиске единомышленников.

Для людей выйдут на первый план нематериальные интересы. Все недоступное и неизведанное станет намного ближе.

ОВЕН

Непростой ноябрь остался позади, перед вами открываются новые идеи и возможности. В рабочей сфере действуйте решительно и быстро, не теряйте бдительности. В любви все тайное станет явным, поэтому лучше ничего не скрывать от своей второй половинки. Что касается материального положения, вы сможете его значительно улучшить, если постараетесь.

ТЕЛЕЦ

В декабре звезды предупреждают Тельцов, что рисковать понапрасну не стоит. Всему должна быть мера. На работе вас будут ценить, вы можете стать неформальным лидером, и это отметит руководство. Отношения с противоположным полом тоже будут складываться удачно. Вам будет как никогда хорошо с вашим партнером.

БЛИЗНЕЦЫ

В декабре Близнецам лучше быть доброжелательным и не давить на домочадцев. Взаимоотношения с вашей половинкой в этом месяце будут играть важную роль. Та же история с друзьями: не обостряйте. Крупных денежных поступлений не ожидается, поэтому лучше не тратить деньги попусту.

РАК

Звезды рекомендуют Ракам в декабре закончить все мелкие дела, которые накопились и откладывались на потом. В работе не предвидится никаких изменений, все будет идти своим чередом. Уделите здоровью повышенное внимание, не усугубляйте. В финансовом плане все будет стабильно.

ЛЕВ

Декабрь для Львов выдастся необычным и приятным месяцем. Марс подарит вам много энергии, настроение будет игривым, рутина отойдет на второй план. Этот месяц благоприятен для творчества, которое впоследствии можно будет монетизировать. Занятия спортом тоже пойдут на пользу, вы сможете достигнуть хороших результатов.

ДЕВА

Декабрь для Дев будет сосредоточен вокруг семьи, вы будете очень счастливы в это время. Но не стоит забывать про рабочие задачи. Выдвигайте новые идеи, займитесь поиском новых клиентов. В финансовой сфере возникнет небольшой спад, поэтому отнеситесь с вниманием к планированию новогоднего бюджета.

ВЕСЫ

Декабрь для Весов будет домашним, вы будете заняты приготовлениями к празднику. Но будьте внимательны и терпимы к чувствам других людей. В финансовом плане все будет более чем радужно, поэтому в новый год вы войдете без лишних переживаний. Звезды советуют сделать выбор в пользу здорового образа жизни, сесть на диету или заняться спортом.

СКОРПИОН

Декабрь обещает вам много новых встреч и заметное улучшение вашего материального положения. Главное — это не поступаться собственными принципами и не приносить в жертву счастье близких. Одиноким Скорпионам сулит неожиданная, но очень приятная встреча. Не зевайте, возможно завяжутся крепкие отношения!

СТРЕЛЕЦ

У вас появятся возможности для того, чтобы осуществить многое из того, что было задумано. Это касается как профессиональной, так и личной сферы. К концу месяца у вас обязательно будет, чем гордиться. Немного работоспособности и настойчивости и все получится! Вы будете полны энергии, чтобы заниматься любой физической активностью.

КОЗЕРОГ

В декабре Козероги обернутся назад, чтобы посмотреть на то, чего добились: конечно, сделано немало, собой можно и нужно гордиться. Но в следующем году вас ждут новые свершения, подготовьтесь к ним. Сбавьте темп, замедлитесь, посмотрите на ситуацию со стороны и подумайте, чего вы хотите добиться?

ВОДОЛЕЙ

Декабрь ворвется в жизнь Водолеев разнообразными событиями. По большей части они будут яркими и интересными. Но чтобы всегда быть «на плаву», лучше верно расставить приоритеты. В финансовой сфере напротив, чтобы получить деньги придется постараться. Но энергии и сил для этого будет предостаточно.

РЫБЫ

Месяц для вас будет довольно удачным, особенно для тех, у кого есть свой бизнес. Впрочем, ситуация напрямую будет зависеть от того, сколько усилий вы приложите. Если найдете баланс между карьерой и семейной жизнью, то все будет складываться просто отлично. В финансовой сфере наступает период стойкого улучшения.

ЯНВАРЬ

Год Деревянного Дракона наступит в два часа ночи (по Москве) 10 февраля 2024 года. Цвет Дракона — зеленый (цвет перемен, новизны и развития). В восточном календаре Дракон считается янским, энергичным и мужским знаком. Его называют вестником и исполнителем желаний. Сила и воля Дракона неоспорима, а в 2024 году он будет особенно активным.

ОВЕН

У Овнов энергия будет бить ключом, но амбиции необходимо будет держать под контролем. Есть шанс получить признание и успех в карьерных вопросах. Первый месяц года — время надежных вложений и качественных покупок. На любовном фронте будет много новых впечатлений, наслаждайтесь!

ТЕЛЕЦ

Вдохните воздух перемен полной грудью, сейчас можно менять род занятий, срывать с насиженных мест, погружаться с головой в творчество. Сходите на шоппинг, запланируйте путешествие, получите новые впечатления. В любви рекомендуется сосредоточиться на построении здоровых и длительных отношений.

БЛИЗНЕЦЫ

В январе вероятны знакомства и встречи с полезными людьми, поэтому месяц может запомниться долгосрочными договорами и надежными соглашениями. До середины января все траты должны носить характер надежных вложений. Для семейных пар хорошее время, чтобы расписать планы на год.

РАК

Проведите январь легко и беззаботно, окружите себя романтикой и интересным общением. В финансовой сфере ожидаются новые поступления и сюрпризы в виде неожиданных вознаграждений. В работе будьте максимально ответственны. В семейных отношениях на первый план выйдет быт. Держите эмоции под контролем, чтобы не разрушить отношения с близкими.

ЛЕВ

Январь — время расцвета Льва во всем блеске и великолепии. Для роста доходов звезды рекомендуют заключать сделки и приступать к новым начинаниям, но вкладывать в чужие проекты не стоит. Прислушивайтесь к своей интуиции, сейчас она особенно развита. В семейных отношениях проявите терпение и ведите себя эмоционально сдержанно.

ДЕВА

Январь будет полон неожиданностей и сюрпризов, но не все так радужно, чтобы их решить понадобится логика, спокойствие и благоразумие. Самой прибыльной в этом месяце будет интеллектуальная деятельность. В семейном плане посвятите время своим родственникам и близким, зайдите в гости или позвоните.

ВЕСЫ

Запаситесь терпением и не тратьте много ресурсов на получение желаемого. Идите к цели постепенно, ждите благоприятных условий. Бросьте все силы на достижение профессиональных целей. Это будет плодотворный месяц для тех, кто не боится масштабных проектов, реализации новых идей и перемен.

СКОРПИОН

В этом месяце вы с большой вероятностью выйдете из периода застоя и кризиса. Ожидайте поворотов и реформ, придется переосмыслить прошлое и отказать от старых принципов. В любовной сфере свободные Скорпионы могут рассчитывать на романтические знакомства.

СТРЕЛЕЦ

У Стрельцов месяц будет полон впечатлений, позволит набрать обороты при запуске новых проектов. Удача благоволит тем, кто захочет зафиксировать результат: оформить отношения, накопить деньги, пополнить багаж знаний. Не рекомендуется менять место работы, а в семейных отношениях будет царить гармония.

КОЗЕРОГ

Двигайтесь активно в сторону новых возможностей, и удача вам обязательно улыбнется! Если не распрощаетесь со своими страхами, комплексами, скромностью, то рискуете остаться в тени еще долгое время. В бизнесе звезды тоже прогнозируют отличные результаты. Любовная сфера в январе отойдет на второй план, вас будут больше волновать вопросы карьеры и быта.

ВОДОЛЕЙ

Для вас январь станет месяцем подведения итогов. Пора пожинать плоды прежних усилий, и самые ключевые события могут быть связаны с прошлым. Ожидайте возврата долгов, но и про кредиторов не забывайте, платите по счетам вовремя. В отношениях постарайтесь показать себя с лучшей стороны, без излишней напыщенности, а спокойно и уверенно.

РЫБЫ

Январь будет благоволять Рыбам не из робкого десятка. Период больше благоприятен для строительства планов, чем для их воплощения. Вас ждет успех в работе, но размер доходов будет зависеть от отношений с людьми. В этом месяце у Рыб есть шанс встретить того, с кем будет хорошо, спокойно и радостно в любой период жизни.

ФЕВРАЛЬ

Олицетворять этот месяц будут вдохновение, полет мыслей и чувств. А это значит, что в феврале звезды будут больше благоволять творческим натурам. Проживите февраль с удовольствием, занимаясь любимым делом. Новая прическа или цвет волос, стильные наряды и украшения станут талисманами удачи на этот месяц.

ОВЕН

В феврале Овны станут чуть ли на самой популярной персоной в их окружении. В гору пойдут проекты, связанные общей идеей. Объединяйтесь и будет вам счастье! А вот за деньги и другие блага придется побороться. В этом месяце свободные люди не окажутся в одиночестве ни при каких условиях, а вот в семейных отношениях лучше исключить командный тон.

ТЕЛЕЦ

Тельцы, попробуйте в феврале что-то новое, ориентируйтесь на современные тенденции, тогда ваши дела ожидает успех. В этом месяце возможно выгодное сотрудничество или плодотворная командная работа. Будьте коммуникабельны и дружелюбны. На любовном фронте есть хороший шанс встретить «своего» по духу и интересам человека.

БЛИЗНЕЦЫ

Февраль принесет с собой в жизнь Близнецов свежие идеи и концепции. Мотивация вырастет до потолка, а вместе с этим рост и развитие. Не игнорируйте мнение тех экспертов, которым доверяете, оно поможет сделать правильные выводы и уберечь от роковых ошибок. У одиночек наладится личная жизнь, отношения будут яркими и чувственными.

РАК

Последний зимний месяц принесет Ракам ответы на волнующие вопросы, а возможно, позволит исполнить заветное желание. С 19 по 21 февраля самые удачные и прибыльные дни для вас, распланируйте их как следует. Подходите к тратам грамотно, тогда сохраните баланс в материальной сфере. В семейных отношениях проявите нежность и заботу.

ЛЕВ

Февраль — удачное время для примирений и восстановления былой дружбы. Не отвергайте заботу и внимание от других людей. В финансовом плане первая половина месяца благоприятна для доходов и откладывания сбережений, вторая — для трат. Уходите от материальных обязательств, закрывайте долги. Укрепляйте деловые связи, тогда в работе вас ждет успех.

ДЕВА

Рабочие дела в феврале будут складываться успешно, но при условии, что вы примете в них непосредственное участие. В финансовом плане тоже все достаточно позитивно: при грамотном управлении деньгами вас ожидает хорошее вознаграждение, премия. Одиночек ожидает страстный роман, но не торопитесь с прогнозами, иллюзии здесь ни к чему.

ВЕСЫ

Для Весов февраль — отличный месяц для презентаций, выступлений, рекламы себя и своих умений. Подписание договоров, важные сделки, крупные покупки и продажи оставьте на вторую половину месяца. В семье будет царить гармония и спокойствие. Добавьте в свою жизнь умеренные тренировки, ограничьте потребление сахара и мучных продуктов.

СКОРПИОН

В феврале звезды советуют Скорпионам несколько дистанцироваться от бурного жизненного потока, замедлиться и успокоиться. В финансовой сфере также будет штиль, не форсируйте события. Займитесь собой, личной жизнью, больше общайтесь с близкими. А вот в конце месяца, ожидается много общения с разными людьми, возможны неожиданные встречи.

СТРЕЛЕЦ

Ваши таланты и возможности выйдут на первый план. Люди будут проявлять к вам повышенный интерес и вам придется искусно лавировать, чтобы не прослыть эгоистом. В финансовой сфере будьте бдительны: не доверяйте незнакомцам. К тем, кто мечтает найти вторую половинку, звезды будут благосклонны — действуйте!

КОЗЕРОГ

Если вы считаете, что достойны большего, не разменивайтесь по мелочам: так советуют вам звезды. Но будьте готовы: ваши серьезность и благоразумие пройдут проверку на прочность. В финансах вероятны как незапланированные расходы, так и внезапные денежные поступления. Февраль для вас — отличное время для смены стиля в одежде и образа.

ВОДОЛЕЙ

Февраль отличное время для самовыражения, звезды вам благоволят. Меркурий подарит новые идеи, Марс — удачу в борьбе, Венера — успех в любви, а Солнце осветит путь к карьерным достижениям. От вас потребуются серьезность целей и намерений, бдительность и ответственность. Крепким союзам в феврале ничего не угрожает, главное — не перегибайте палку.

РЫБЫ

В феврале звезды советуют Рыбам проявлять творчество в своих начинаниях. Удачу принесут новые идеи, нестандартный подход в стратегиях, неповторимый имидж, свой собственный уникальный почерк. Месяц идеален для отдыха, ищите способы расслабиться, отвлечься от забот. Посвятите время себе любимому: сходите в бассейн или на спа-процедуры.

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, Свободы, 34б

Ресторан «Агапа»,

Трефолева, 16

Ресторан Gridgio,

Трефолева, 25

Кофейня «Сладости и радости»,

Советская, 2/6

Vegsafe «Овсянка»,

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, 46

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

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

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

«Центр доказательно медицины»

Большая Октябрьская, 32

Салон красоты In Beauty

Республиканская, 51, корп.2

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

Магазин женской одежды российских и итальянских брендов VEGER'S
Республиканская, 49а

Магазин одежды Rompra
Свободы, 27

Гостиницы & отели

Отель «Джаз Модерн»,
Пушкина, 5

РГК «Алеша Попович Двор»,
Нахимсона, 23

Отель «Синема клуб»,
Революционная, 34

Гостиница Ibis,
Первомайский переулочек, 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

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 Land Rover и Range Rover
п. Нагорный, Советская, 25

Мойка Garage Times,
Лисицина, 1а

Студия винила Arttuning
пр-т Октября, 87а, корп.2

Студия детейлинга Refresh Detailing,
Мышкинский пр-д, 10

Фитнес & ЗОЖ

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

Тренажерный зал «Железная семья»,
Калинина, 45 (2 этаж)

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,
Большая Октябрьская, 45

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 Спас, 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

«КИТ»

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР → Доктора Королева ←



Акции декабря:

- **БЕСПЛАТНАЯ
ДЕТСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ***
- **СКИДКА
НА ЛЮБОЕ
ОТБЕЛИВАНИЕ
15%***

*Сроки проведения акции с 1.12.23 по 31.12.2023 г. Информацию об организаторе, порядке проведения, количестве призов, можно получить по телефону (4852)23-10-22

Акция января:

**ПАРНАЯ ГИГИЕНА
ЗА 7000₽***

*Сроки проведения акции с 1.01.24 по 31.01.2024 г. Информацию об организаторе, порядке проведения, количестве призов, можно получить по телефону (4852)23-10-22

СОЗДАЕМ УЛЫБКИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ!

№Л041-01132-76/00643627 от 14 марта 2023 года

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ В ОДНОМ ЦЕНТРЕ

- имплантация
- протезирование
- лечение
- гигиена
- отбеливание зубов
- ортодонтия
- детская стоматология
- лечение в наркозе
и под седацией
для детей и взрослых

Малый Московский переулок, 1/17

8(4852)23-10-22

korolevdentalstudio.ru



СКИДКА ДЕТЯМ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ
(при предъявлении соответствующего документа)
-10% НА ВСЕ УСЛУГИ (кроме услуг анестезиолога)*

**Сроки проведения акции с 1.01.24 по 31.12.2024 г. Информацию об организаторе, порядке проведения, количестве призов, можно получить по телефону (4852)23-10-22



JACQUES du MANOIR
SWISS MADE

 **СТРЕЛКА**

Ярославль, Депутатская 6/1А
(4852) 72 51 45 | www.strelka.store