ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ С 2003 ГОДА / РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ / 12+

УЮТНЫЙ

ДОМ
БИЗНЕС
ЧЕЛОВЕК
ГОРОД

№ 6 (196) 2026



СВЕТЛАНА ЕРМОЛИНА:

Волшебных таблеток не существует

АРХАНГЕЛЬСК | СЕВЕРОДВИНСК | НОВОДВИНСК | ВЕЛЬСК



В 2026 году портал «Грамота.ру» включил слово **«дофаминовый»** в число претендентов на звание «Слово года». Непростое время, отнимающее эмоции и силы, подталкивает людей к поиску того, что вдохновляет, того, что может улучшить настроение и эмоциональное состояние. Нам в редакции повезло, ведь встреча с позитивными героями журнала, их желание улучшить мир, сделать жизнь других более комфортной и легкой, является приятным эмоциональным подкреплением. В теме номера мы готовы поделиться с читателями советами экспертов, которые расскажут, как и какими способами добавить «здорового» дофамина. Читайте с удовольствием!

Анна Михина, главный редактор



На обложке:
СВЕТЛАНА ЕРМОЛИНА, основатель и руководитель Центра снижения веса

Создание образа, прическа, макияж: стилист Елена Резицкая

Фотограф: Ирина Дейнеко

ГДЕ ВЗЯТЬ ЖУРНАЛ?

Распространяется бесплатно

Архангельск: шоурум «Уютный дом», Правительство Архангельской области, «Генацвале», Stare Mesto, El fuego, сеть быстрого питания «Грядка», кафе и кулинарии «Венский пекарь», кафе «Полина», сеть столовых «Ромштекс», «Старый Тифлис», кафе «Обединг», ресторан «Азия», «Пекарня29», «Птица счастья», «Альбатрос», ТЦ «Гранд Плаза», кафе «Андерсон», сеть стоматологий «Зубной лекарь», клиника эстетической стоматологии Arctic smile, многопрофильная клиника «Эскулап», сеть фитнес-клубов Palestra, «Дом Армении», «Университетская клиника», «Хобби Room», ТЦ Family room, деловой центр «Архангельск», Дом быта на Попова, 14, БЦ «Морской», БЦ «На Вологодской, 6», «Джаз-клуб Тима Дорофеева», АС-Клиника, Салон красоты «Престиж», ресторан Reka, Новотель, NORD GYM, Академия здоровья, «Мимино», «Кензо», «Институт массажа», IN SPA, ТЦ «Триумф», ресторан «Кабинет», «Der Хлеб», аэропорт «Архангельск» и др.

Северодвинск: ресторан «Рагу», «Санта Паста», «Кулинарная лавка», «Сластория», «Любимая пекарня», «Конфета», «Институт Красоты», кафе «Зацени момент», «Семейный доктор».

Новодвинск: кафе «Парфе».

Вельск: дизайн-студия «Золотая нить».

ПО ВОПРОСАМ РАСПРОСТРАНЕНИЯ 8–911–564–58–40

Отдел рекламы:
8-911-656-22-92
8-911-564-58-40
vk.com/udom_29

Читайте журнал в электронном виде на сайте uyutnyjournal.ru

Журнал «Уютный дом».
Рекламное издание, №6, 2026.
Адрес редакции и издателя:
Архангельск, ул. Наб. Северной Двины, 71,
тел. 8-911-656-22-92, vk.com/udom_29
www.uyutnyjournal.ru
Главный редактор: Михина А. В.
Дизайн и верстка: Татьяна Тазихина
ttvova@rambler.ru
Отпечатано: ООО «Дапринт»,
163061, Архангельская обл., Архангельск,
ул. Стрелковая, 19, 2 этаж.
Заказ № 264115. Тираж 5000 экз.
Дата сдачи в печать 10.11.2026.
Дата выхода в свет 13.11.2026.
Учредитель издания: Вежливцева А. С.
Регистрационный номер ПИ № ТУ29-00648 от 23.07.2019 года. Выдан Управлением Роскомнадзора по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.
Издатель: ООО «Доммедиа»
Ответственность за достоверность информации и использование фотографий, опубликованных в рекламных материалах, несет рекламодатель. Перепечатка материалов возможна с указанием названия журнала.





МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

Идеально под ваш интерьер







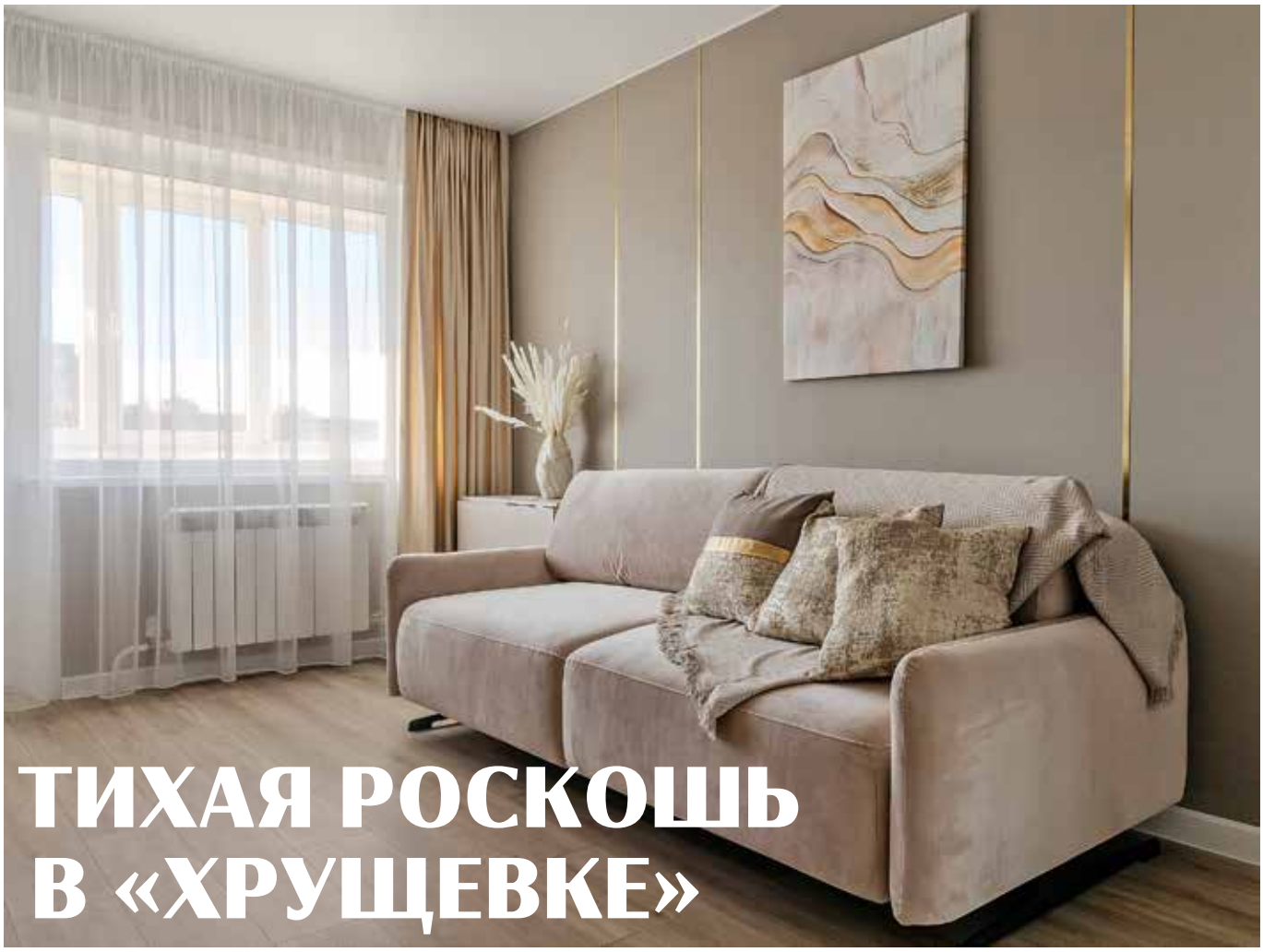


БЕСПЛАТНО

- ЗАМЕР
- ДИЗАЙН
- ДОСТАВКА
- УСТАНОВКА
- ГАРАНТИЯ 24 МЕСЯЦА
- БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА

Архангельск, пр. Троицкий, 106, 2 этаж
8 (8182) 44-44-89
vk.com/mebel_na_zakaz_v_arhangelsk

МЕБЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
Ермак



ТИХАЯ РОСКОШЬ В «ХРУЩЕВКЕ»

За созданием дизайн-проекта к Татьяне Шаровой обратилась самая первая заказчица, с интерьера которой для дизайнера начался путь в профессию. В этот раз она поставила и сложную, и трогательную задачу — дать новую жизнь квартире в «хрущевке» для мамы. Квартира была в том состоянии, которое в профессиональной среде называют «убитой», сроки на ремонт сжатыми, а бюджет — ограниченным.



ТАТЬЯНА ШАРОВА

Конкретных пожеланий по интерьеру не было, мама заказчицы обозначила лишь два главных критерия: квартира должна быть светлой и при этом не яркой. Я остановилась на классическом цветовом решении в оттенках «тихой роскоши» — спокойных, благородных тонах без кричащих акцентов. Чтобы сохранить цельное ощущение в небольшом пространстве, в качестве отделки стен заказали в студии **ROOMA** обои с эффектом покрашенных стен. Для этого проекта я выбрала стильный, притягивающий внимание диван КОР от **O'PRIME** в нежном пудровом велюре, его мягкая фактура добавляет тактильного уюта. Тонкие подлокотники, округлая форма подушек и изящные металлические опоры создают эффект «парения»: диван выглядит легко, а робот-пылесос свободно проезжает под ним. Функционально диван тоже продуман: он легко раскладывается в полноценное спальное место, а вместительный бельевой короб помогает поддерживать порядок.

Вместе со студией **«Командор»** особенно скрупулезно прорабатывали корпусную мебель и системы хранения, ведь в небольшом пространстве каждый сантиметр имеет значение. Зеркальные поверхности шкафа в гостиной помогли визуально расширить пространство и облегчить объемную мебель. Ручки выбрали из хромированного материала, что помогает им буквально «растворяться» на фоне зеркала.

Маленькие кухня и санузел требовали точных расчетов, и такой подход позволил сделать хранение максимально функциональным и при этом не «разбросанным» по квартире.

Детали

Декором стали металлические планки, которые мы нашли на одном из маркетплейсов. Этот прием решает сразу несколько задач: вертикальные линии зрительно «поднимают» потолок, а сами планки аккуратно маскируют швы. Планки универсальны, их можно клеить не только на стены, но и на мебель.





















Я обычно являюсь активным участником разработки внутреннего наполнения мебели. Особенно это важно при работе с мебелью на кухне, где должно найтись место для каждой вещи, необходимой хозяйке.

Санузел — одна из самых сложных зон в малогабаритной квартире: есть риск, что он будет выглядеть как тесная «коробочка». Чтобы избежать этого, мы использовали панели МДФ: они дают ровную, аккуратную поверхность и при этом позволяют скрыть коммуникации, не перегружая интерьер. В санузле также предусмотрели секции для хранения и небольшой и вместительный хозяйственный шкаф рядом с санузлом. Это позволило убрать все необходимое из виду и сохранить ощущение порядка и чистоты.

ROOM·A
ОБОИ • СВЕТ • ЛАМИНАТ

Архангельск,
ул. Воскресенская, 55,
ТЦ «Триумф»
8-911-594-22-24
vk.com/rooma_arh

O'PRIME

Архангельск,
ул. Набережная
Северной Двины, 71,
+7 (911) 554-00-71
vk.ru/oprime_arhangelsk
oprime.ru

КОМАНДОР
МЕБЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

Архангельск,
ул. Карла Либкнехта, 8, корп. 1,
(8182) 21-40-80,
21-40-77, 8-902-286-82-80
komandormebel.ru
vk.com/sofia_stroy



КРАСКА


СВЕТИЛЬНИКИ


ТЕКСТИЛЬ


ФОНОВЫЕ ОБОИ


ВСЕ НУЖНЫЕ МАТЕРИАЛЫ –
В ОДНОМ МЕСТЕ:
СТИЛЬНО И С РАСЧЁТОМ



3-D ПАНЕЛИ, КАРНИЗЫ, ПЛИНТУСЫ


РИМСКИЕ ШТОРЫ


КВАРЦПАРКЕТ


ПАННО, ФРЕСКИ

ЛИГРАНТ
ИНТЕРЬЕРНЫЙ САЛОН

АРХАНГЕЛЬСК,
ул. Поморская, 2,
тел. (8182) 47-52-47, @ligrant29



НОВЫЙ УРОВЕНЬ. 2026

20 октября производственная компания «Мастер» организовала и провела для мастеров, дизайнеров и профильных компаний в Архангельске мероприятие «Новый уровень-2026».

Представители компаний презентовали новинки технологий, которые уже меняют рынок.

Компания LumFer представила продуманную экосистему профилей «КОНТАКТ». Она обладает уникальными характеристиками и преимуществами и создана с учетом реальных потребностей рынка натяжных потолков. Компания YOULED, российский разработчик профессионального светотехнического оборудования, представила новую серию устройств управления светом «НОВА». Серия поддерживает интеграцию в умный дом через протокол Zigbee. Это позволяет выстроить систему умного дома и использовать ее без постоянного подключения к Wi-Fi (то есть без интернета), что особенно актуально в наше время.





АЛЕКСЕЙ УЛУКОВ, директор ПК «Мастер»:

— Мы ежегодно проводим подобные мероприятия. Приятно, что интерес к нашей продукции и технологиям растет — количество участников становится все больше: это дизайнеры интерьеров, специалисты по отделке помещений и установке натяжных потолков.

В этот раз мы уделили особое внимание новым направлениям — шумоизоляции и архитектурному текстилю. Поскольку ПК «Мастер» является официальным представителем StP MultiFrame и «Тихие стены» в Архангельской области, все заинтересованные могут получить грамотную консультацию по техническим вопросам в наших офисах продаж в Архангельске и Северодвинске. Ждем к нам не только профессионалов из сферы строительства, но и тех, кто планирует делать ремонт своими силами.





В течение всего мероприятия работала выставка: гости могли познакомиться с образцами продукции и получить консультации от производителей. Также прошли практические мастер-классы от профессионалов. Старший инструктор компании LumFer на реальных примерах показал, как правильно и грамотно работать с профилями для натяжных потолков «Контакт». Технический директор YOULED провел для мастеров базовый инструктаж и разобрал частые ошибки при установке светодиодной продукции.







С этого года ПК «Мастер» — официальный представитель брендов звукоизоляции Multi Frame и архитектурного текстиля «Тихие стены» в Архангельской области. Напомним: StP MultiFrame — это система звукоизоляции нового поколения от российской компании «СтандартПласт», а «Тихие стены» — архитектурный текстиль для финишной отделки стен и потолков.

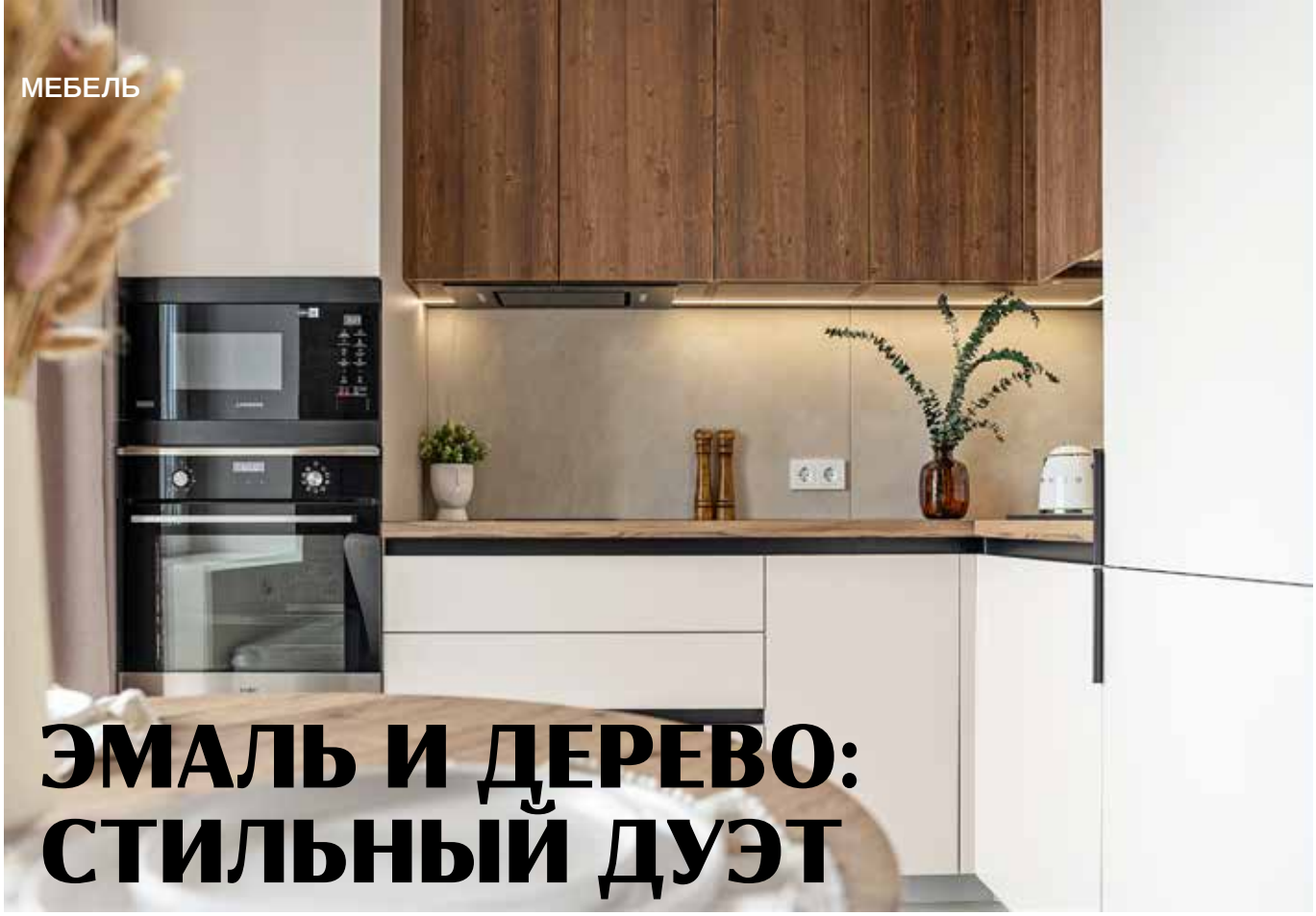
Совсем скоро компания ПК «Мастер» откроет собственный шоурум, где будут представлены все технические новинки. Дизайнеры и специалисты смогут приезжать туда вместе со своими заказчиками: в уютной обстановке они спокойно рассмотрят образцы, обсудят технические решения и подберут оптимальный вариант под проект. Журнал обязательно расскажет об открытии, куда будут приглашены все желающие.

ТИХИЕ СТЕНЫ

МАСТЕР

• **Архангельск,** ул. Северодвинская, 29
8-921-243-01-46
• **Северодвинск,** ул. Железнодорожная, 37
8-902-195-35-35

Мобильные приложения



ЭМАЛЬ И ДЕРЕВО: СТИЛЬНЫЙ ДУЭТ







АЛЕКСАНДР ЖЕВОЧЕНКО, основатель студии мебели Nativo:

— Проект данного интерьера разработала дизайнер Ирина Бовыкина. Наша команда подключилась, когда подошел этап практического воплощения мебели. В сотрудничестве с дизайнером и хозяйкой квартиры определились с внутренней эргономикой и материалами, которые должны были отвечать за внешний вид кухни. Итогом стал стильный дуэт дерева и эмали. Верхние фасады в декоре «Орех Кантри» отвечают за теплую ноту в интерьере. К ним же подобрали столешницу в тон. Нижние фасады в эмали помогают сбалансировать выразительный верх, сохранить спокойную, гармоничную палитру всего интерьера и визуально «разгрузить» насыщенный древесный рисунок. Лаконичные пеналы по обе стороны рабочей поверхности стали идеальным решением для встроенной техники, а высота мебели «под потолок» обеспечивает кухню дополнительным пространством для хранения.

NATIVO МЕБЕЛЬ

Архангельск, пр. Ломоносова, 107,
8 (8182) 42-51-12, 8 (931) 009-37-31
vk.com/nativomebel
nativomebel.ru

ПОДГОТОВКА СТЕН ПОД НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК — ФУНДАМЕНТ БУДУЩЕГО РЕЗУЛЬТАТА

Рекомендации по подготовке стен под натяжной потолок дает Александр Попов.



Александр Попов —эксперт в области натяжных и тканевых потолков, победитель отборочного этапа по Северо-Западу в соревнованиях по натяжным потолкам «Стыковка» (Санкт-Петербург, 2025 год), участник полуфинала проекта «Стыковка» на выставке MosBuild (2026), победитель в соревновании «Пайка» среди мастеров потолочной индустрии по Архангельской области (2025).

На сегодняшний день существует большое разнообразие алюминиевых профилей для создания современных решений натяжных потолков. Такие профильные системы, как теневые, парящие, бесщелевые, помогают решать разные задачи в интерьере. При этом натяжной потолок как важная его часть требует качественной подготовки стен. Особенно если по проекту предусмотрены парящий потолок и подсветка стен. Для данного решения необходима тщательная подготовка основания стены в черновом варианте. Обычно это оштукатуривание или обшивка стены гипсокартоном (при больших перепадах стены) с последующей грунтовкой.





Чтобы не тратить время, для подготовки поверхности я рекомендую не так давно появившийся материал — архитектурный текстиль «Тихие стены». Это полотно в рулоне, которое натягивается на стену и создает идеально ровную поверхность без швов и стыков благодаря специальным закладным, куда в дальнейшем крепятся профили для натяжного потолка. Это система решает несколько задач одновременно — делает стену ровной за минимум времени (монтаж для одного помещения занимает 1–2 дня), улучшает акустику в помещении, минимизирует уровень грязных работ и дает стильный и долговечный финиш.

ДОФАМИН КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ: ПОЧЕМУ МЫ ВЛЮБЛЯЕМСЯ В КВАРТИРЫ



ДМИТРИЙ КАСЬЯНОВ, директор агентства недвижимости «Этажи»:

— Иногда достаточно открыть дверь — и внутри уже звучит: «Это она». Много света, красивый вид, просторная кухня, приятный цвет стен. Вы еще не проверили документы, не прислушались к шуму за окном и не измерили расстояние до работы, но мысленно уже расставляете мебель.

Это не легкомыслие. Дофамин связан с предвкушением желанного результата, а покупка квартиры дает для него особенно сильный повод: новые ключи обещают новый этап жизни. Именно поэтому мы нередко выбираем не просто квадратные метры, а картину будущего — завтраки на красивой кухне, семейные вечера, тишину, безопасность и ощущение собственного дома.

За годы работы в агентстве недвижимости мы поняли: эмоция при выборе недвижимости необходима. Без нее даже технически безупречная квартира может остаться чужой. Но задача специалиста — помочь человеку не потерять голову там, где цена ошибки особенно высока.

Большая площадь еще не означает удобство: часть метров могут занимать длинные коридоры и бесполезные проходы. Стильный ремонт может отвлечь внимание от состояния коммуникаций, а красивый вид из окна — от шума автомобильной дороги.

Поэтому понравившуюся квартиру полезно «примерить» не к праздничному просмотру, а к обычным будням. Где вы будете завтракать? Хватит ли мест хранения? Сколько времени займет дорога до работы и обратно? Хватает ли парковочных мест? А затем проверить то, что нельзя оценить эмоционально: документы, историю объекта, техническое состояние и реальную стоимость.

Хороший специалист по недвижимости не разрушает ощущение «той самой квартиры». Он помогает убедиться, что за сильным первым впечатлением стоит действительно удачный выбор, чтобы радость от новых ключей не закончилась после переезда, а стала началом долгого и комфортного опыта жизни в своем доме.



▲ Архангельск

▲ Новодвинск







ДИЗАЙН-ПРОЕКТ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ И СОПРОВОЖДЕНИЕМ

Как сделать ремонт в Москве или Петербурге, не выезжая из Архангельска? Квартира в Москве или Петербурге — частая история для жителей Архангельской области. Кто-то вкладывает средства, кто-то покупает жилье для семьи или второй дом для поездок. Вопрос у всех один: как сделать ремонт, если сам живешь за тысячу километров? У Марии Сотник, основателя студии BURO MM, есть готовый ответ.



Мария, как устроена работа, если квартира в Москве, а заказчик — в Архангельске?
Мы выстроили процесс так, чтобы выезжать клиенту на объект не приходилось. BURO MM разрабатывает дизайн-проект и ведет ремонт целиком — от первой встречи до передачи ключей. В Москве с нами работают строительные бригады с опытом более 20 лет. Мы сотрудничаем много лет и уверены в качестве их работы. Они делают ремонт под ключ, включая вентиляцию и «умный дом». Все согласования при этом проходят здесь, в салоне «Азбука хоум». Дизайн, материалы, мебель, смета, график поставок — все решается за одним столом, в родном городе. Без бесконечных звонков и переписки с подрядчиками.

Как выглядит работа по этапам?
Сначала — знакомство с объектом и задачей: для кого квартира, как в ней будут жить, к какому сроку нужен результат. Команда выезжает на замеры и фиксирует технические нюансы. Инженерию закладываем уже на этапе проекта. Затем готовим смету на строительные работы и делим ее на этапы, чтобы было понятно, за что и когда вы платите. Дальше вместе выбираем отделку, мебель,





ДИЗАЙН, МАТЕРИАЛЫ, МЕБЕЛЬ, СМЕТА — ВСЕ РЕШАЕТСЯ ЗА ОДНИМ СТОЛОМ, В РОДНОМ ГОРОДЕ

сантехнику и свет. Выстраиваем очередность поставок: что приезжает первым, а что ждет своего часа. При комплексном заказе контроль, приемку и хранение материалов до монтажа мы берем на себя.

Говорят, ремонт можно начать, но невозможно закончить. Согласны?
Это точно не про нас. Ремонт в столице держится на сроках: бригада, поставка, склад и доступ в квартиру должны совпасть в один день. Поэтому всю логистику мы ведем сами. Заказчику не нужно искать склад или отправлять кого-то принимать товар. У нас прямые, без посредников контракты с фабриками, поэтому клиенты получают лучшие условия. За плечами команды более 1000 реализованных проектов, и в каждом участвуют больше десяти специалистов разных профилей. Все объекты профессионально сняты, и по фото можно оценить качество отделки, материалов и мебели. Но главное — репутация, которую мы строили годами. Мы ею дорожим и не подводим своих заказчиков.







AZBUKA HOME
МЕБЕЛЬ / ИНТЕРЬЕР / ДОМ

BURO MM
design & interior

Архангельск, ул. Воскресенская, 6, 8-921-243-03-74

vk.ru/azbukahome

buromdesign.ru

vk.ru/buro_m_design

МЕБЕЛЬНОЕ ДЕЛО

Анатолий Попов, владелец мастерской «Самани», пришел в профессию случайно, но со временем создал собственное производство мебели. Для него мебельное дело — не только мастерство и ответственность за качество, но и семейная история: дед был мебельщиком, а теперь Анатолий знакомит с ремеслом своих троих сыновей, оставляя им право выбрать собственный путь.





Анатолий, как Вы пришли в мебельное дело?

Примерно в 2008 году увидел в газете объявление о работе мебельщиком. Позвонил и честно сказал, что ничего не умею. Мне ответили: «Приходи, мы и сами пока ничего не умеем». Так я и пришел в профессию. Я посмотрел, как устроена работа, и понял, что с заказами и деньгами в мастерской не все хорошо: новые поступления шли на старые долги, а клиенты не понимали, где их мебель. Мне было неприятно видеть разочарованных людей. Параллельно я начал брать заказы для друзей и знакомых. Полученные деньги сразу вкладывал в дело. Постепенно пошли рекомендации, я арендовал помещение, а позже выкупил его. Так началась самостоятельная работа. Сегодня у меня собственная мебельная компания, команда, цех и производство.

Мебельное дело — это интересная и важная сфера, но люди порой недооценивают труд и время, которые нужны для хорошего результата. Индивидуальная мебель — это знания, точная работа и ответственность. Если заказчик однажды столкнулся с низким качеством, потом он осторожнее относится ко всем мастерам. Поэтому ответственность каждого влияет на репутацию всей профессии.

Заказчик лучше знает, каким хочет видеть свой дом, а мастер — возможности материалов и конструкции. Наша задача — не спорить, а объяснить, какое решение будет удобным и выполнимым. Сначала важно продумать удобство, потом красоту, хотя ради выразительного дизайна иногда приходится искать компромисс.



Когда стоит подключать мебельщика к проекту?

Лучше еще на стадии ремонта, до чистовой отделки. Можно заранее обсудить внутреннее наполнение, расположение светильников, фасады и примыкания. Дизайнер может не учесть технические детали, особенности стен или то, как будут открываться полки и дверцы. Чем раньше мы все обсудим, тем меньше сюрпризов и переделок. Если ремонт не закончен, обсуждаем, что и где будет установлено. На этапе чистовой отделки прохожу помещение с лазером и уровнем, показываю строителям отклонения и места, которые нужно выровнять. Мебель сразу выявляет неровности стен — особенно когда шкаф примыкает к нескольким стенам.





Какие проекты вам особенно интересны?
Те, что мы делаем вместе с дизайнерами и вообще необычные объекты. Дизайнер видит интерьер целиком, а мы воплощаем его замысел в мебели, поэтому важно уважать общую концепцию и обсуждать недочеты сначала с дизайнером — так их можно исправить вовремя.

Я постоянно слежу за новыми материалами и технологиями, бываю на презентациях и семинарах производителей. Там можно увидеть новые декоры, узнать о фурнитуре, сравнить способы работы. Иногда послушаешь специалиста и понимаешь: задачу можно решить проще и сэкономить время. Полезно общаться с дизайнерами — они часто замечают то, что мастер раньше не учитывал.

«СДЕЛАЙ ОДИН РАЗ ХОРОШО — НЕ ПРИДЕТСЯ ПЕРЕДЕЛЫВАТЬ». ЭТО ПРАВИЛО ОТНОСИТСЯ И КО МНЕ, И КО ВСЕЙ КОМАНДЕ.

Думаю о развитии компании, но наращивать объемы нужно осторожно: есть риск, что пострадает качество. Я сам участвую в процессе и отвечаю за результат. «Сделай один раз хорошо — не придется переделывать». Это правило относится и ко мне, и ко всей команде.

Для меня очень ценно, когда ожидание совпадает с реальностью и заказчик видит: получилось именно то, о чем мы договаривались. За время проекта мы много общаемся, решаем вопросы и отношения становятся теплее. После завершения работы часто остаемся хорошими знакомыми.





У Вас трое сыновей. Привлекаете ли Вы их к мебельному ремеслу?
Старший сын учится в школе и по выходным приходит в мастерскую, в том числе помогает собирать мебель. Ему нравится чинить и создавать вещи: из деталей постепенно получается комод, шкаф или ящик. Мне важно научить всех троих сыновей работать руками, дать им навык и понимание ценности труда. Они видят, как из отдельных деталей получается нужная вещь и сколько внимания требует работа. Но продолжать ли мое дело — их выбор, я на этом не настаиваю.

Мой дед тоже был мебельщиком и делал мебель для себя. Его самодельные инструменты — рубанки, цикли и другие приспособления — я забрал и повесил в цеху. Комоды и серванты, которые он изготовил, до сих пор сохранились у нас. Еще мальчишкой я ходил по его мастерской, разглядывал инструменты. Раньше для каждой операции требовалось свое приспособление, и мне было интересно наблюдать за этой работой. Эти вещи — память о деде и его труде, о предке, благодаря которому во мне зародился интерес к ремеслу.

vk.ru/samani29

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

УСЛОВИЯ И СРОКИ ПРИНЯТИЯ НАСЛЕДСТВА



ДМИТРИЙ ПОСТНИКОВ, адвокат:

— Многим известно, что после смерти наследодателя нужно в течение шести месяцев обратиться к нотариусу с заявлением о принятии наследства.

Законом установлен шестимесячный срок принятия наследства. Это значит, что наследник по закону (а если есть завещание, то по завещанию) должен в указанный срок обратиться к нотариусу с заявлением о принятии наследства. Указанный срок не будет считаться пропущенным, если наследник в шестимесячный срок фактически принял наследство наследодателя. Если наследник в шестимесячный срок не принял наследство и не обратился к нотариусу с заявлением о принятии наследства, данный срок можно восстановить в судебном порядке.

Основанием для восстановления срока принятия наследства являются следующие обстоятельства:

- если наследник не знал и не должен был знать об открытии наследства,
- если наследник пропустил указанный срок по уважительным причинам: тяжелая болезнь, беспомощное состояние, неграмотность и т.п.

Не являются уважительными такие обстоятельства, как кратковременное расстройство здоровья, незнание гражданско-правовых норм о сроках и порядке принятия наследства, отсутствие сведений о составе наследственного имущества и т.п.

В этой связи хочется обратить внимание на то, что шестимесячный срок принятия наследства является по сути пресекательным. Вступая в наследство за пределами этого срока, наследники обязаны доказать, что пропустили его по уважительным причинам.

Действующее законодательство и судебная практика отмечают, что с учетом родственных либо дружеских связей между наследодателем и наследниками последние фактически обязаны постоянно находиться в контакте с наследодателем, получать информацию о состоянии его здоровья, своевременно узнать о его смерти и об открытии наследства.

Если у вас есть вопросы по наследственным делам, то, обратившись ко мне, вы сможете успешно решить возникшие у вас проблемы.

8-911-556-46-97
vk.ru/law_center_postnikov29

ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
АДВОКАТА ПОСТНИКОВА

МИФЫ ПРО ИПОТЕКУ



ОКСАНА БУЛЫГИНА, руководитель агентства «РЕЗУЛЬТАТ Недвижимость»

— Ох, как же много мифов про недвижимость и про ипотеку в головах моих клиентов сидит! И я уже почти два десятка лет эти мифы и слухи развенчиваю на практике. Давайте и с вами поделюсь полезной информацией.

Миф: У меня нет официального дохода и мне не одобрят ипотеку.
Реальность: А вот и нет! Я знаю банки и программы, где можно и без справок о доходе взять ипотеку. В моей «копилочке» клиентов, например, есть мамочка двойни, с которой взяли двухкомнатную квартиру по арктической ипотеке, когда малышкам было всего пару месяцев. Без официального дохода и без созаемщиков. В первый взнос пошел материальный капитал и небольшая доплата. Платеж получился намного меньше, чем сумма аренды за такую квартиру.

Миф: У меня есть ипотека, вторую точно не дадут.
Реальность: Еще как дадут! И таких клиентов с двумя (а то и с тремя) ипотеками у меня очень много. Например, платят давно взятую ипотеку на квартиру, в которой живут, и теперь с моей помощью оформляют арктическую или семейную ипотеку на квартиру, которую в последующем будут сдавать в аренду. Получается выгодная инвестиция.

Миф: По арктической ипотеке обязательно прописаться в купленной квартире.
Реальность: Не всегда так. Если на момент оформления льготной ипотеки вы уже были прописаны на территории Арктической зоны, то потом в новой квартире можно не прописываться.

Не додумывайте, не читайте плохо проверенную информацию, не рискуйте своими жилищными миллионами. Приходите ко мне на бесплатную консультацию. Точно знаю все выгоды банков, застройщиков и рынка недвижимости без мифов и слухов.

Я обожаю делать своих клиентов на несколько десятков квадратных метров счастливее!

Архангельск,
ул. Садовая, 23
8-921-076-00-80

РЕЗУЛЬТАТ
НЕДВИЖИМОСТЬ

ШОУ-РУМ «УЮТНЫЙ ДОМ»

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ M_STYLE



+7 960 002 5678
+7 911 550 6613

vk.com/m_style29

Агентство недвижимости «УЮТНЫЙ ДОМ» и юридическая компания «РЕШЕНИЕ»



+7 950 660 1879

vk.com/ydom29

КАМИНЫ, БАНИ, САУНЫ МЕБЕЛЬ ИЗ ДЕРЕВА ЛЕСТНИЦЫ



+7 902 286 0753
+7 911 551 5999

vk.com/mirtepla29

«МАСТЕР ПОТОЛКОВ»



8 (8182) 401 700
8 (8182) 402 700

vk.com/mp_arkhangelsk

Студия дизайна и ремонта «УЮТНЫЙ ДОМ»



+7 921 814 8303

vk.com/udstydio

АРТ-ПРОСТРАНСТВО «УЮТНЫЙ ДОМ»: МАСТЕР-КЛАССЫ И АРЕНДА ЗАЛА



+7 911 564 5840

vk.com/udmk29

«ТЕПЛО BY MILCHENKO»



+7 911 878 7533

vk.com/teplo_by_milchenko

vk.com/ud_interior

ВОЛШЕБНЫХ ТАБЛЕТОК НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Центр снижения веса Светланы Ермолиной начинался с одного освободившегося кабинета и LPG-аппарата. Сегодня это уже большой центр с большим выбором аппаратов. За шесть лет работы Светлана убедилась: универсальных программ не бывает. Каждой клиентке здесь подбирают индивидуальный курс, учитывают состояние здоровья и бережно сопровождают на пути к результату.



Как появился Центр снижения веса?

Все началось почти случайно. В моей студии депиляции «Карамель» освободился кабинет, и я приобрела LPG-аппарат. Клиентская база была большой, многие пришли на процедуры. Но довольно быстро стало понятно: этого недостаточно, если цель не только уменьшить объемы, но и снизить вес. Я стала искать что-то более серьезное и нашла специалистов, которые разработали и запатентовали собственную методику. Она во многом основана на знаниях в области эндокринологии. Раньше я и сама искала способ справиться с лишним весом. Найденная методика впечатлила меня результатом и в дальнейшем привела к открытию центра по снижению веса, которому уже более шести лет.

Как подбирается программа?

Мы подбираем программу индивидуально: не предлагаем каждой клиентке один и тот же набор процедур. Одной подходит определенный аппарат, другой — иной. Даже при работе на одном оборудовании количество процедур может различаться: кому-то достаточно трех, а кому-то потребуется десять. Если лишний вес появился сравнительно недавно — например, после беременности и родов,— работать обычно легче. Если женщина носит этот

вес семь, восемь, десять лет, ситуация сложнее и работа занимает больше времени.

Часто причина набора веса связана с факторами, которые важно заметить и учесть при составлении программы. Когда удается разобраться в ситуации и подобрать индивидуальный подход, снижение веса становится более последовательным.

В центре используют именно аппаратные методики — это не массаж. Они помогают уменьшать объемы, и первые изменения заметны уже через неделю. Такой результат мотивирует продолжать работу и двигаться к своей цели.

Сначала мы предлагаем пройти онлайн-консультацию и ответить на вопросы о здоровье. Затем встречаемся лично, чтобы обсудить, как давно появился лишний вес, как построено питание, каковы особенности состояния организма. Здесь все взаимосвязано: мы работаем сразу в нескольких направлениях — подбираем питание, используем аппаратные методики и следим за динамикой и самочувствием.

Рацион питания составляется индивидуально и направлен на поддержку процессов снижения жировой массы. Это не подсчет калорий по универсальной схеме. Особенно важно учитывать состояние здоровья наших клиенток: в северном регионе часто встречаются сложные анамнезы и противопоказания. Поэтому прежде чем составить программу, мы подробно изучаем ситуацию каждой женщины.

За одно посещение может проводиться три процедуры. В среднем месячная программа включает 16 посещений. Оптимальный график — четыре раза в неделю. Одно посещение может длиться около часа двадцати минут. Это не история про «волшебную таблетку». Я честно рассказываю, какой будет график, сколько это стоит и что предстоит делать. Человек сам решает, готов ли он включиться в процесс.

У аппаратных процедур есть противопоказания?

Есть и показания, и противопоказания. У нас в центре ведет онлайн



Акушер-гинеколог высшей категории, специалист интегративной медицины Александр Егорович Макаров

прием по анализам акушер-гинеколог высшей категории, специалист интегративной медицины Александр Егорович Макаров. Он вступает в работу, когда имеются определенные блоки в работе, мешающие потери жира. Когда у клиентки большой список уже имеющихся болезней или состояний, которые в скором времени приведут к тем или иным болезням. А это и инсулинорезистентность, приводящая к женским патологиям, и дисфункция щитовидной железы, которая отвечает практически за все обменные процессы, и неполадки в работе ЖКТ, печени. В таких случаях к диагностике и лечению также может подключиться дипломированный нутрициолог.

В некоторых случаях предварительное обследование обязательно. Кроме того, клиентки подписывают соглашение, в котором фиксируется информация о состоянии здоровья и противопоказаниях.

Как вы отслеживаете результаты, какие истории особенно запомнились и работаете ли вы с подростками?

У каждой клиентки есть чат-карта. Ежедневно она сообщает вес, физическую нагрузку, самочувствие и другие важные показатели. Так мы следим за динамикой и можем вовремя обратить внимание на изменения или жалобы. При этом важно оценивать не только цифру на весах: вначале часть снижения веса может быть связана с уходом жидкости, а жировая ткань уменьшается постепенно.

Одна из клиенток снизила вес на 54 килограмма. Она продолжает следить за собой и при необходимости возвращается в центр. Но для меня важны не только большие цифры. Не менее важно понимать, когда нужно остановиться. У меня была клиентка, достигшая веса 47 килограммов, которой я сказала: «Все, больше я с Вами работать не буду». Есть граница, за которую нельзя заходить.

В основном мы работаем со взрослыми. В отдельных случаях рассматриваем работу с подростками примерно с 17–18 лет. Здесь особенно важно учитывать состояние гормональной системы и другие индивидуальные особенности. Решение принимается после оценки ситуации и состояния здоровья.

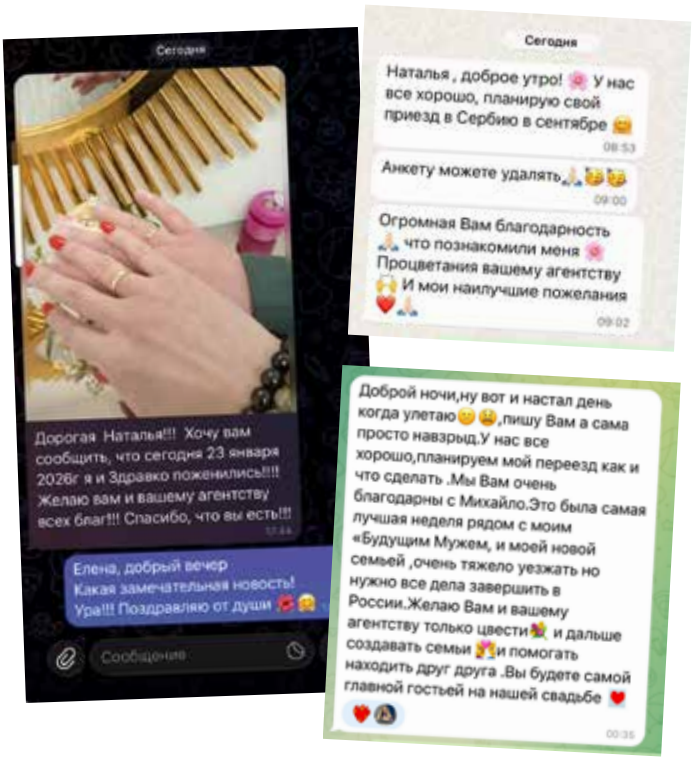
Мы удивились, когда узнали, что Вам 59 лет. Как думаете, возраст и личный опыт помогают завоевать доверие клиентов?

Думаю, да. Клиенты видят во мне человека, который не только знает методику, но и сам прошел путь поиска решения. Мне важно не обещать невозможного и не сводить человека к цифрам на весах. За каждой историей снижения веса — свои обстоятельства и переживания. Поэтому сначала нужно внимательно разобраться в ситуации, затем выбрать безопасный путь и шаг за шагом двигаться к цели вместе.

При этом я сама не стою на месте. Индустрия красоты постоянно развивается, и я стараюсь идти в ногу со временем: регулярно прохожу повышение квалификации у создателя методики, изучаю новые подходы и внедряю их в практику. Мы также обновляем оборудование и приобретаем новые аппараты, чтобы расширять возможности центра и предлагать клиентам современные решения. Для меня важно продолжать развиваться и делать всё, чтобы путь к результату был эффективным и безопасным.

ЛЮБОВЬ НЕ ЗНАЕТ ГРАНИЦ





НАТАЛЬЯ ФАКТУЛИНА,
основатель брачного агентства в Сербии:

— Можно ли встретить свою любовь за тысячи километров от дома? Мой опыт работы в сфере международных знакомств показывает: расстояние и языковые различия не являются препятствием для создания семьи, если у двух людей совпадают жизненные цели и есть взаимное желание быть вместе.

Я родом из Сибири и уже более десяти лет живу в Сербии, где основала брачное агентство. Основное направление моей работы — знакомства женщин из России с мужчинами из стран бывшей Югославии, преимущественно сербами.

Среди моих клиентов — мужчины разных возрастов и профессий. Кто-то никогда не был женат, кто-то пережил развод, у кого-то уже есть дети. Но объединяет их одно — желание встретить женщину для серьезных отношений и создания семьи.

В международных знакомствах особенно важны честность и совпадение ожиданий, поэтому я всегда рекомендую еще на начальном этапе обсуждать вопросы семьи, детей, места проживания и планов на будущее.

Мое агентство — не сайт знакомств. Я работаю индивидуально, учитывая пожелания и жизненные обстоятельства каждого человека.

Общение начинается с переписки, телефонных разговоров и видеозвонков. Если возникает взаимная симпатия, следующим шагом становится личная встреча, чаще всего в Сербии.

Важно понимать: мужчины ищут не виртуальную подругу, а будущую супругу для совместной жизни, поэтому готовность женщины к возможному переезду — одно из важных условий знакомства.

Я УБЕЖДЕНА, ЧТО КРЕПКАЯ СЕМЬЯ СТРОИТСЯ НЕ НА КРАСИВЫХ ОБЕЩАНИЯХ, А НА ВЗАИМНОМ УВАЖЕНИИ, ДОВЕРИИ И ОБЩИХ ЦЕННОСТЯХ. НАЦИОНАЛЬНОСТЬ ЗДЕСЬ НЕ ГЛАВНОЕ. ГЛАВНОЕ — ВСТРЕТИТЬ СВОЕГО ЧЕЛОВЕКА.

Для женщин знакомство бесплатно.

zamuzhzainostrantsa.ru
MAX: 8-988-387-16-68



В год 180-летия Архангельского областного театра драмы имени М.В. Ломоносова поздравляем с юбилеем заслуженного работника культуры России Нину Борисовну Самойлович!

7 ноября 2026 года Нине Борисовне исполнилось 80 лет. Полвека она посвятила театру. Работа заведующей литературно-драматической частью — ее главное многолетнее призвание.

Нина Борисовна — настоящий человек-энциклопедия, хранитель истории театра и творческих судеб. Под ее редакцией вышли три книги: об артисте В. И. Шостенко, режиссере Эдуарде Симоняне и произведениях Федора Абрамова и их постановках в театре драмы.

В 2025 году она провела большую исследовательскую работу и опубликовала материал о том, как образ нашего великого земляка М.В. Ломоносова воплощался на сценах российских театров начиная с 1814 года.

Нина Борисовна готовит публикации к юбилейным датам актеров, режиссеров и авторов прошлых лет. Благодаря ее труду зрители со стажем вновь вспоминают имена, характеры и спектакли, оставившие след в истории театра.

Она — желанный гость и строгий рецензент на премьерах в родном театре, Архангельском театре кукол, Северодвинском драматическом театре и Архангельском молодежном театре имени В.П. Панова.

И сегодня Нина Борисовна продолжает работать и помогать в подготовке новых проектов. В ее планах — создать полный справочник спектаклей Архангельского драмтеатра, систематизированный по годам и названиям.

Восемьдесят лет — целая история, наполненная опытом, трудом, любовью и внутренней силой. Пусть каждое утро начинается легко и радостно. Желаем Вам здоровья, крепости духа, долгих и счастливых лет!

С глубоким уважением — друзья.

Счастливая матрёшка
посуточная аренда квартир

ПОСУТОЧНАЯ АРЕНДА КВАРТИР В АРХАНГЕЛЬСКЕ

ДЛЯ КОМАНДИРОВОЧНЫХ И ГОСТЕЙ ГОРОДА






- Быстрое и безопасное бронирование онлайн
- Более 30 уютных студий и квартир в удобных локациях по всему городу
- Аренда без посредников
- Командировочным — документы
- Бесконтактное заселение 24/7
- Идеальная чистота и уют
- На связи 24 часа
- От 1800 рублей в сутки

Wi-Fi, smart-TV или кабельное, кухня с посудой и техникой, стиральная машина, утюг, фен, кондиционер (в центре), свежий ремонт, белоснежное белье.

happy-matreshka.ru
8-952-257-0595

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ — ЭТО РАЗГОВОР ПРО СЧАСТЬЕ

Представьте, вам 50 лет, уже 20 лет вы работаете в сфере управлении персоналом, из них 14 лет — на руководящих позициях в крупных компаниях. И вдруг в силу обстоятельств становитесь перед фактом смены работы. Что бы вы испытали при этом? Растерянность? Неуверенность? Страх так и не найти новую работу? Именно этот путь прошла Ирина Синицкая, и сегодня она готова помогать всем тем, кто определяется с выбором профессии или поиском дела своей жизни.



Ирина, как Вы решили вопрос о своей профессиональной деятельности?

Искала себя долго. Любимое дело перестало радовать, решила посмотреть на свой опыт и накопленный профессиональный капитал HR под другим углом — помогать людям искать «своего» работодателя или профессиональное направление. Познакомилась со Школой выбора профессии «Пункт Б», в процессе обучения опробовала все методики и поняла, что у меня аналитический склад ума и мне близка сфера образования, нравится помогать (без «причинения добра») подросткам — выбрать профессию и учебное заведение, родителям — увидеть план профессионального развития ребенка, взрослым — найти дело жизни на данном этапе, восстановить или повысить доход. За плечами огромный опыт в сфере HR — более 5000 собеседований и 100 профориентационных встреч, участие в создании и развитии международного карьерного центра, авторство и руководство проектом «Фармстарт» — системы сопровождения студентов от первых профессиональных ориентиров в школе до трудоустройства в качестве молодых специалистов. Вторая важная составляющая успешных кейсов моей работы — то, что я являюсь дипломированным профориентологом и сертифицированным тренером программы «Выбор профессии 3.0» международной Школы выбора профессии «Пункт Б».

Почему выбрали именно эту школу?

Это один из лидеров в сфере профориентации для подростков и взрослых в России, представленный в девяти странах мира. Качество и эффективность программы подтверждены победами во всероссийских и международных образовательных конкурсах.

В основе комплексной программы школы «Выбор профессии 3.0» — научно обоснованные и подтвержденные исследованиями теории и методы современной профориентации. Профориентация проходит в виде программы: имеет постоянную структуру, понятный процесс с фиксированной продолжительностью и гарантированный результат. Для меня, человека с педагогическим образованием, это важно. Удобно, что есть возможность выбора индивидуального формата программы и группового. Сюда входят и личные встречи, и работа на уникальной онлайн-платформе, наработки школ разных научных направлений, которые рассматривают личность с разных точек зрения. Человек изучает себя, склонности, потребности и ценности в работе, личные мотиваторы. На основе этого подбираю 2–3 профессиональных направления (один — приоритетный). Человек делает обоснованный выбор профессии, которая подходит именно ему. Мы просматриваем профессиональный вектор лет на пять вперед. Это важно, потому что мир меняется и профессия может стать невостребованной. При построении плана подготовки обращаю внимание, на каких компетенциях и личностных особенностях человеку необходимо сконцентрироваться и какие навыки XXI века могут понадобиться. Большой плюс «Пункта Б» — прекрасное сообщество партнеров, которые делятся опытом: сложные случаи можно вынести на общее обсуждение и получить ценные советы и рекомендации, проверенные опытным путем.

Как найти свое место?

Важно понимать, что смена карьеры возможна в любом возрасте, и не бояться обращаться за помощью к профессионалу. Речь идет не только о выборе профессии, но и о жизни: чем человек будет заниматься, чему радоваться, в чем сможет реализоваться. Счастье, когда работа соответствует вашим талантам, желаниям, ритму жизни и внутренним «хочу». Профориентация — это разговор про счастье, право быть собой и выбирать свой путь.

8-911-871-64-39

СМОТРЮ С КЛИЕНТОМ В ОДНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Не один год проработав в сфере медицины, наша героиня поняла, что ей необходимы изменения, и выбрала для себя путь психолога. Мы поговорили с Натальей Зубковой о переходе из медицины в психологию, доверии, выгорании и маленьких шагах, которые помогают вернуть себе опору.



Наталья, как Вы пришли в психологию?

Несколько лет я работала медицинской сестрой: в детском отделении, областной и городских больницах. Хорошо знала и любила свою работу, но чувствовала, что хочу двигаться дальше. Даже подумывала о работе медицинским представителем, так как перспективы были хорошие. Все, что было нужно, — высшее образование. Почему-то решила, что психология будет самым быстрым и легким путем. Но учеба быстро показала, что это совсем не так: я плакала над учебниками Рубинштейна и хотела все бросить. Приходилось учиться заочно в СГМУ, потому что дочь была маленькой, но специалитет я закончила.

После университета прошла переподготовку по психологическому консультированию. В больнице сначала проводила групповые встречи для старших медсестер, затем работала с пациентами. Позже меня пригласили оказывать психологическую поддержку персоналу. Так постепенно перешла в новую профессию. Сейчас у меня есть свой кабинет, где провожу индивидуальные и групповые сессии.

Что Вам нравится в этой работе?

Быть рядом с людьми и помогать им разобраться в том, что происходит. Да, у меня есть профессиональные знания и собственный опыт, но я не считаю себя человеком, который может принять решение за человека. Мы вместе исследуем ситуацию, моя главная задача — помочь лучше понять свою ситуацию и заметить собственные мысли, чувства, эмоции и возможности.

Чаще всего люди приходят с эмоциональным истощением и выгоранием, конфликтами на работе и дома, тревогой и страхами. Когда человек долго остается в напряжении, ему может казаться, что выхода нет и отдохнуть невозможно. Иногда первая задача — не искать идеальное решение, а заметить, что сил стало меньше, понять, какая реальная помощь доступна именно сейчас. Я спрашиваю, что человек может сделать для себя сейчас и что помогало ему справляться раньше.

Когда стоит обратиться за помощью?

Когда собственных сил, знаний и опыта уже не хватает, а переживания мешают жить. Например, мысли постоянно возвращаются к одной ситуации, усиливается тревога, становится трудно спать или сосредоточиться. На консультации мы разбираемся, почему именно это так беспокоит, и ищем подходящий человеку следующий шаг.

Я использую когнитивно-поведенческий и краткосрочный подходы. Мы отделяем факты от когнитивных искажений, замечаем мысли, чувства, эмоции и поведение, усиливающие напряжение, ищем более конструктивные способы реагирования.

Что может помочь, когда напряжение накрывает прямо сейчас?

У каждого свои способы. Одному помогает прогулка, другому — несколько минут тишины, музыка или разговор. Можно представить место, где когда-то было спокойно, и подключить ощущения: что я там вижу, слышу, какой запах помню.

Иногда я предлагаю сосредоточиться на дыхании или простом действии — заварить любимый чай, почувствовать тепло чашки, заметить вкус и запах. Даже короткая пауза может помочь переключить внимание и немного снизить напряжение.

Хороший способ — написать психотерапевтическое письмо и выписать все, что хочется сказать: обиду, злость, мысли, которые трудно произнести вслух. Отправлять письмо не нужно — после его можно порвать или выбросить. Детям иногда проще нарисовать свой страх, рассмотреть рисунок и поговорить о нем. Когда чувство удается увидеть со стороны, с ним бывает легче обходиться.

В своей жизни я тоже замечаю, что мне помогает. Иногда пою в машине, включаю громкую музыку или иду танцевать. Кому-то подходит полежать, мне чаще нужно двигаться. Полезно не сравнивать себя с другими, а замечать собственное ресурсное состояние. А когда наступает трудный период, говорю себе: «Вперед, только вперед». Для меня это значит продолжать двигаться и искать следующий шаг — не обязательно большой, но свой.

vk.ru/id60121673

МУЗЕЙ ЗДОРОВЬЯ



ЕКАТЕРИНА ПОПОВА, основатель Музея здоровья, директор благотворительного фонда «Социальное развитие», заместитель председателя Ассоциации «Женщины Бизнеса»:

— В Музее здоровья прошло уже более 300 занятий для 3 500 человек. Создавая музей, я хотела, чтобы дети не просто запоминали правила ЗОЖ, а понимали, как устроен организм и почему важно о нем заботиться. Через игры, опыты и исследования они узнают, для чего бьется сердце и как работают легкие. Так забота о здоровье становится осознанной привычкой.

Занятия основаны на разработках ученых Центра Алмазова и сочетают науку с игрой, опытами и исследованиями: дети двигаются, наблюдают, пробуют и задают вопросы. В интерактивном формате они изучают природу, организм и полезные привычки для защиты от вирусов и для сохранения здоровья зубов, сердца, легких и мочеполовой системы. Программы подходят для разных возрастов, занятие длится 45–60 минут. Последовательное знакомство с темами помогает понять, как слаженно работает тело, и связать новые знания с повседневной жизнью.

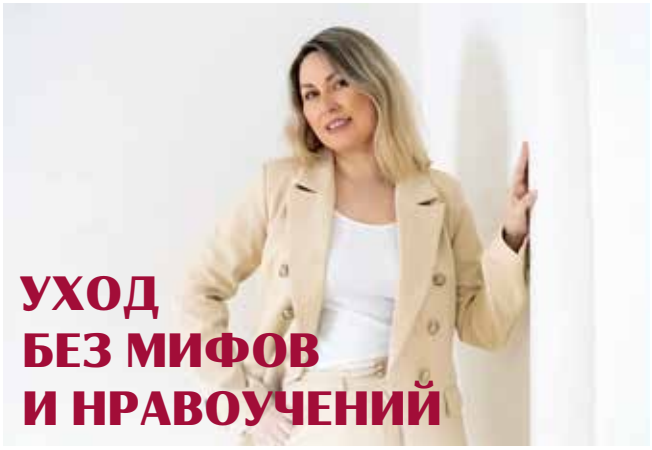


Музей открыт не только для школьных экскурсий: мы проводим семейные занятия, дни рождения и праздничные программы для детских коллективов. Мы стремимся быть полезными не только семьям, но и компаниям, которые заботятся о своих сотрудниках. Например, мы разработали формат «здорового новогоднего подарка» — полезные сладости, абонемент на занятия и памятный брелок в виде органа человека.

За шесть лет работы в социальной сфере я не раз видела, как непросто становится семье, когда близкий человек теряет способность самостоятельно заботиться о себе. Поэтому твердо уверена: заботу о здоровье и культуру бережного отношения к нему важно формировать с самых юных лет.

Архангельск,
пр. Ломоносова, 137, 6 этаж
vk.ru/beregu_zdorovie

100%
МУЗЕЙ ЗДОРОВЬЯ



УХОД БЕЗ МИФОВ И НРАВОУЧЕНИЙ

ЕКАТЕРИНА ИЕВЛЕВА, руководитель камерного салона красоты «Пирамида Бьюти», мама трех дочерей и бьюти-эксперт с медицинским и педагогическим образованием:

— Уже несколько лет я провожу консультации по уходу за кожей, и особенно востребованными стали мастер-классы для девочек-подростков. Современные девочки начинают пользоваться косметикой и делать маникюр уже в 9–10 лет.

В небольших группах мы проводим обучение по основам домашнего ухода, подбору базовых средств и выстраиванию системы их применения. Сейчас мы разработали семинар для детей по уходу за ногтями и руками. Учим правильно и безопасно делать домашний маникюр, рассказываем о том, какие последствия бывают после «взрослого» маникюра, да еще если сделали в неправильных условиях. Девочек приглашаем вместе с мамами, которым тоже полезно освежить знания, восполнить пробелы и даже узнать что-то новое. Теорию обязательно закрепляем практическими отработками: умываемся и защищаем кожу, делаем гигиенический маникюр. Важно, что наши занятия выстроены с учетом медицинских и профессиональных знаний и педагогических методик. Это не просто лекция о красоте. Девочки уходят не только с ясным пониманием, что и как делать, но и с готовым результатом: чистой кожей, ухоженными руками. И конечно, получают подарки от нашего салона.

Атмосфера встреч больше походит на бьюти-вечеринку, а не на урок, что очень нравится девчонкам.

В планах — встречи по уходу за телом, волосами и декоративным техникам, и не только для девочек.

Поддержать, а не диктовать

Как мама трех дочерей я знаю, что девочкам важно чувствовать себя красивыми, но при этом не гнаться за чужими стандартами и советам блогеров, а учится прислушиваться к себе и беречь здоровье.

Приглашаю всех на наши экспертные семинары в салон красоты «Пирамида Бьюти». Мы находимся на пр. Троицкий, 67, 3 этаж.

ПЕРВЫЙ ШАГ



ВЕРА СМИРНОВА, психиатр, семейный психотерапевт, основатель и руководитель «Центра психологической, психиатрической и нейропсихологической помощи:

— Мир стал тревожнее, и у детей все чаще появляются симптомы тревоги, ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство), РПП (расстройство пищевого поведения) и депрессии.

Я детский психиатр и вижу, как растет число детей с тревожной симптоматикой, как молодеют расстройства пищевого поведения, как под маской «просто замкнулся» или «просто капризничает» прячется то, что требует помощи. И вижу другое: как родители боятся идти к психиатру. Боятся слова «психиатрия» и что «поставят на учет», «посадят на таблетки», «сделают клеймо». Этот страх живет в мифах, которые передаются из уст в уста. И пока он есть, дети продолжают страдать молча, а мамы остаются один на один с тревогой и чувством вины.

Хочу поговорить с вами честно: я не ищу в вашем ребенке болезнь, а ищу способ ему помочь.

За годы практики убедилась: самое трудное для родителя — не признать проблему, а решиться на первый шаг. Давайте разберем главные мифы.

- **Миф 1. «Поставят на учет — и все, клеймо на всю жизнь».** «Учет» в пугающем смысле — это пережиток. Современная помощь — это консультация, план, наблюдение.
- **Миф 2. «Сразу посадят на таблетки».** Нет. В большинстве случаев начинается с психотерапии, режима, работы с семьей. Медикаменты — инструмент, а не приговор, и применяется, когда действительно нужен.
- **Миф 3. «Это пройдет само, он просто перерастет».** Иногда — да. Но тревога, ОКР, РПП и депрессия у детей не «рассасываются» от того, что мы закрываем на них глаза. Они растут вместе с ребенком.

Пример — без имен, конечно.

Мама привела девочку 11 лет: «Она просто капризная, не хочет есть». Оказалось — РПП, которое началось с безобидного «хочу быть как в соцсетях». Другая семья: мальчик 14 лет, «стал замкнутым, агрессивным». За агрессией — депрессия и самоповреждения, о которых родители не знали. Мы начали работать — и через несколько месяцев это были другие дети. Но самое главное: эти мамы перестали бояться. Они пришли — и не встретили того ужаса, который рисовало воображение.

Запомните одну фразу: «Обратиться к психиатру — это не признать ребенка „больным“. Это позаботиться о нем так же, как вы заботитесь о его зубах или зрении».

МЫ ВЫБРАЛИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД



ИРИНА ОБЕРЮХТИНА, основатель ЦДО «Академия биотехнологий», ученый-биотехнолог, кандидат химических наук:

— В январе 2026 года мы открыли репетиторский центр «Академия». Быстро поняли: такая поддержка нужна семьям. Чтобы занятия действительно помогали каждому ребенку, важно учитывать его уровень знаний, темп и вопросы. Поэтому мы выбрали индивидуальные занятия и мини-группы по 2–3 человека — формат, в котором преподаватель может уделить ученику необходимое внимание.

Опыт преподавателей и знания будущего

Мини-группы ведут преподаватели с большим опытом. Они умеют объяснять сложное понятным языком и находить подход к детям с разной подготовкой.

Особенность нашего центра — связь с ЦДО «Академия» и ее прогрессивными знаниями в области биотехнологий. Мы соединяем школьное образование с наукой, помогаем детям видеть, как знания применяются в реальной жизни, и пробуждаем интерес к исследованиям и открытиям.

Результаты и путь к ним

В этом году наши ученики набрали максимальные 100 баллов на ЕГЭ по русскому языку и математике. Ребята успешно сдают ОГЭ по математике, физике и русскому языку. Многие приходят с серьезными пробелами, но последовательная работа помогает им продвигаться шаг за шагом. Наши ученики участвуют во всероссийских научных конкурсах, достигают высоких результатов и побед, поступают в ведущие вузы страны.

Поддержать, а не напугать

Некоторые дети приходят неуверенными в своих знаниях. Мы помогаем им восстановить материал, разобраться в сложных темах и поверить в себя. Темп и объем занятий подбираем индивидуально: подготовиться к экзаменам может каждый.

В «Академии» можно подтянуть школьную программу с 1-го по 11-й класс и подготовиться к экзаменам по разным предметам. Мы продолжим развивать центр и расширять возможности для учеников.

Когда ребенку помогают увидеть собственный прогресс, у него появляется пространство для роста. Будем рады стать частью этого пути. Записывайтесь в репетиторский центр «Академия» — будем расти вместе.

ЖИТЬ БЕЗ БОЛИ

Елизавета Деткова, врач-ревматолог, член «Ассоциации ревматологов России», считает, что боль меняет не только тело, но и отражается на восприятии жизни в целом. Человеку становится сложнее радоваться мелочам, поддерживать интерес к происходящему и даже к собственному лечению. Изменить картину поможет обращение к грамотному специалисту.



Елизавета, как Вы пришли в ревматологию?
Я окончила СГМУ в 2016 году, затем интернатуру по терапии. У меня два сертификата — по терапии и ревматологии. В 2019 году решила уйти в узкую специализацию, выбрала ревматологию и после прохождения курса профессиональной переподготовки на базе нашего университета уже шесть лет веду прием как врач-ревматолог. До того как сосредоточиться на ревматологии, я работала участковым терапевтом, терапевтом неотложной помощи, в дневном стационаре и имею большую «насмотренность» в виду разносторонней работы в сфере первичного звена в начале карьеры. Этот опыт помогает быстрее выявлять диагноз, а значит, быстрее приступить к лечению. Причем я веду только очный прием в медицинском центре «Ава Клиник», так как считаю, что ревматология не терпит консультаций по видеосвязи.

Когда стоит задуматься о визите к ревматологу? Какие симптомы должны насторожить?
Есть ряд признаков, при которых лучше не откладывать консультацию. Например, хронический болевой синдром в суставе, который длится три месяца и больше. Если сустав распухает, горячий или просто болит. Если постоянно беспокоит спина, держится температура 37 без насморка и кашля, если в семье есть предрасположенность к ревматическим заболеваниям, ведь артроз и ревматоидный артрит передаются по наследству. Если у вас псориаз и заболели суставы, это сразу к ревматологу. Пусковым механизмом могут быть стресс, инфекции, ковид и даже беременность у женщин. Чем раньше мы выявим проблему, тем эффективнее будет лечение и тем больше шансов сохранить подвижность и проконтролировать качество жизни. Промедление может привести к необратимым изменениям в суставах и вовлечению других органов. Поэтому лучше перестраховаться и прийти на прием, даже если симптомы кажутся незначительными.

Как перебороть страх посещения специалиста?
Все люди на приеме испытывают стресс. Я сама боюсь врачей *(улыбается)*, волнуюсь и не могу сразу все вспомнить, поэтому своим пациентам рекомендую записать все нужные вопросы на листочек, чтобы не упустить важные детали. Для меня очень важно создать правильную психологическую атмосферу на приеме, чтобы верно поставить диагноз и человек быстрее получил высокотехнологичную помощь. Генная инженерия и наука не стоят на месте, количество доступных лекарств значительно расширилось. Да, препараты и инструкции к ним стали сложнее, но я как специалист все расскажу и разложу по полочкам. А для иногородних пациентов, которые не могут приехать на контроль анализов, напишу памятку для терапевта по месту жительства. Поделюсь информацией и о том, как получить бесплатные лекарства по льготе. И если есть необходимость в высокоспециализированной помощи, помогу направить пациентов в федеральные центры — в Санкт-Петербург, в институт ревматологии в Москве. Моя задача как врача на частном приеме — помочь человеку туда попасть. Самое большое счастье для врача — быть полезным, когда пациент говорит, что боль прошла, когда человек чувствует облегчение и хочет жить дальше. До встречи на приеме!

РУКИ, КОТОРЫЕ СЛУШАЮТ

У Натальи Решетниковой за плечами — почти 30 лет работы в эстетической косметологии. В 1998 году закончила медицинский колледж по специальности «Сестринское дело», затем училась в медицинском институте и интернатуре и 16 лет преподавала в родном колледже. Почти все это время Наталья является практикующим массажистом и косметологом — человеком, к которому люди приходят за красотой и оздоровлением.



Наталья, что входит в спектр Ваших услуг?
Моя практика не прерывалась никогда. До 2012 года занималась разными видами массажа: классическим, лечебным, антицеллюлитным, косметическим и другими. А после окончания в 2012 году сестринского отделения при СГМУ добавилась и косметология. В 2015-м открыла собственный кабинет, но всегда тянуло к лечебным массажам: приятно видеть, что могу оказать помощь людям и видеть результаты своей работы.

Как в Вашу жизнь пришла остеопрактика?
Одна из клиенток побывала у специалиста в Северодвинске и впечатлилась результатами. Я сходила к нему на сеанс и поняла, что его действия были более точными и глубокими и надо внедрять знания в свою практику.

В 2024 году прошла обучение в Школе практической остеопатии Александра Евгеньевича Смирнова (г. Москва) — одного из известных остеопрактиков России. И начала применять полученные техники в сочетании с массажем — классическим, лечебным, профилактическим. Теперь мои руки «слышат» по-другому, чувствуют, где есть зажим, какая зона напряжена. Я понимаю, что происходит со структурой мышц и связками, а клиенты отмечают отличие результата от обычного массажа и эффективность. Некоторым достаточно и вовсе одной встречи. Здесь важны сосредоточенность и погружение, поэтому на приеме прошу не разговаривать, отключиться от рабочих проблем. Когда расслабляется нервная система, и работать легче, и качество процедуры возрастает. Остеопатия, в отличие от массажа, не требует обязательного курса, и можно решить вопрос за один сеанс. Но есть одно «но». Пролонгированность действия зависит от человека, его нервной системы, от того, в какую среду он попадает после сеанса. После сеанса желательно находиться в состоянии спокойствия. Это не всегда возможно.

Есть ли желание делиться знаниями?
Да, конечно! Хочется и другим помочь найти качественный и грамотный путь в профессии. Сейчас как раз ищу учеников — молодых специалистов с опытом работы медработником от 3 до 5 лет. После обучения в Школе практической остеопатии я понимаю, что колледж дает недостаточно знаний для проведения высокоэффективных процедур, поэтому необходимо глубже «прокачать» некоторые навыки и направления работы.

Я могу дать те знания, которые помогут человеку обрести достойную по оплате профессию и помочь ему стать увереннее. Так что если у кого-то есть желание развиваться в профессии и выходить на более высокий уровень, обращайтесь!

vk.ru/nataly_reshetnikova
vk.ru/natalia.cosmetology

ЖИВИТЕ ЯРКО!

Дофамин — это не столько про мгновенную радость, сколько про предвкушение чего-то приятного, про тот самый внутренний импульс «хочу попробовать!», который зажигает интерес и придает будням легкую остроту. Мы часто ждем всплеска эмоций от больших событий, а он живет в простых, но ярких деталях. Маленькие «точки удовольствия» складываются в привычку замечать хорошее и поддерживать эмоциональный тонус. Подобрали для вас 5 доступных способов деликатно подпитывать этот импульс и делать повседневность чуть ярче.

«УЮТНЫЙ ДОМ»: ЗДЕСЬ РОЖДАЕТСЯ ВДОХНОВЕНИЕ

Хотите вернуть себе радость маленьких открытий и почувствовать тот самый «гормон счастья»? Арт-пространство «Уютный дом» приглашает на мастер-классы и литературники. Здесь дофамин рождается не в ленте новостей, а появляется благодаря живым эмоциям.

Рисуйте, обсуждайте книги, сопереживайте артистам, творите! Каждое мероприятие или мастер-класс запускает волну удовольствия и предвкушения, ведь впереди еще столько нового, что можно попробовать сделать самому. А цифровой детокс в стенах арт-гостиной, уютный и радушный прием помогут сберечь энергию для по-настоящему важных впечатлений. Приходите за атмосферой, где творчество и общение становятся источником внутренней гармонии. Выбирайте себе творчество по душе и дарите себе заряд вдохновения!

8-911-564-58-40
vk.ru/udmk29









МОЖНО ЛИ УПАКОВАТЬ ЗАБОТУ И УДОВОЛЬСТВИЕ?

Удовольствие дарить — это тоже удовольствие! Мы выбираем подарок, представляем улыбку человека и радуемся, когда понимаем, что смогли его по-настоящему порадовать. В этом и есть **счастье с двух сторон** подарка: один получает радость, другой — удовольствие от того, что смог ее подарить.

Выбирая ароматическую свечу или диффузор, вы дарите не просто красивую вещь и приятный аромат. **Вы дарите возможность остановиться, вдохнуть, выдохнуть и посвятить немного времени себе.** Зажгите свечу после насыщенного дня, наполните дом любимым ароматом и просто насладитесь моментом.

Именно такой смысл я вкладываю в подарки аромамастерской «Тепло»: заботу, внимание и маленькое удовольствие, которым хочется делиться.

Ведь иногда лучший подарок — это разрешение остановиться и насладиться жизнью.

8-911-878-75-33 | vk.ru/teplo_by_milchenko



НАЙТИ СВОЙ АРОМАТ

НАТАЛЬЯ БОБОК, врач, ароматерапевт:

— Мы живем в мире синтетики, искусственных ароматизаторов, красителей, пластика. Все это неблагоприятно отражается на нервной и гормональной системах, нагружает организм токсинами.

Эфирные масла — это натуральные концентраты растений, каждый из них обладает уникальной биохимической структурой.

Во время арома-диагностики вы вдыхаете аромат эфирного масла, а его молекулы проникают через обонятельный тракт в лимбическую систему.

Определяя свое отношение к каждому запаху, вы получаете карту местности: своего физического и эмоционального состояния, — а также «рецепт» из природных компонентов для управления настроением и самочувствием.

Быть ближе к природе значит быть ближе к себе.

vk.ru/naturopat_bobok

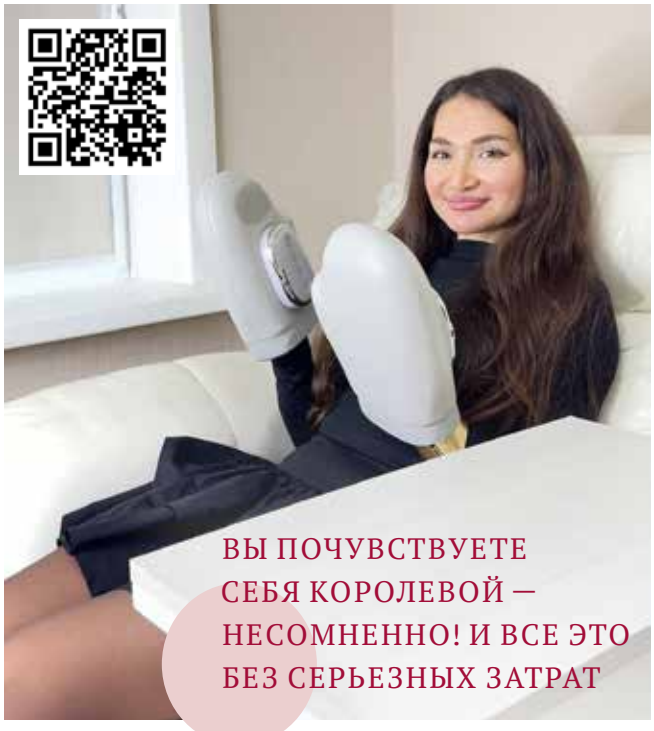
ДОФАМИНОВЫЙ ПЕДИКЮР

Осень — это наилучшее время, чтобы подарить себе максимальную заботу и любовь. И это должны быть не просто слова!

Позаботиться о себе и подарить новый уровень релакса во время педикюра можно в студии FRENCH.

Помимо качественно сделанной процедуры SMART педикюра или процедур маникюр + педикюр в четыре руки, специально для наших любимых гостей мы предлагаем бесплатно воспользоваться нашими массажерами для рук во время процедур педикюра.

Комплемент в виде чая или кофе на серебряном подносе просто не оставит твой уровень дофамина на прежнем уровне!





ЦВЕТ НА СЛУЖБЕ У НАСТРОЕНИЯ

При разработке дизайн-проекта этой ванной дизайнер Наталья Невзорова хотела, чтобы цвет работал как триггер для вечернего ритуала. Голубые оттенки фрески мягко снимают напряжение, а теплая песочная гамма возвращает чувство безопасности. Вместе они создают тихую гавань, где отдых становится глубже. Прозрачная чаша ванны насыщенного тона работает визуальным «якорем». Мозг фиксирует контур и в ответ дает всплеск дофамина, помогая переключиться с задач на покой. Молдинги сине-бирюзового цвета задают ритм и собирают композицию, а шуточные картины добавляют легкости, ведь неожиданные детали тоже запускают микродозу удовольствия. Так продуманная эклектика не просто украшает пространство, а последовательно поддерживает баланс. В такой ванной каждый вечер начинается с мягкого возвращения к себе.

vk.ru/nndesigen

СЦЕНА — МОЯ СТИХИЯ

25 лет на сцене — это путь от первых концертов и семейных торжеств до крупных городских событий и деловых мероприятий. В интервью Наталья Вежливцева рассказывает, почему сцена стала ее стихией, как рождается доверие с заказчиками и что для нее значит настоящий успех.



АТМОСФЕРА, ЛЮДИ И ЧУВСТВО ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНЕЕ ВНЕШНЕГО БЛЕСКА

Наталья, 25 лет Вы на сцене. Как начался Ваш путь и что для Вас значит быть ведущей?

Мой выбор, наверное, был предопределен: мама работала в сфере культуры, папа играл в музыкальном ансамбле. Я часто бывала с мамой на работе, участвовала в концертах и елках — можно сказать, росла за кулисами. Меня всегда тянуло к творчеству. В итоге я выбрала сферу культуры и режиссуру, в 2001 году окончила колледж и сразу начала работать. Ни разу не пожалела: сцена — моя стихия.

Для меня это не халтура, а большая ответственность и доверие. Мы с заказчиками часто готовимся к празднику месяцами, узнаем друг друга и становимся близкими. В день события я прихожу почти как свой человек: не просто веду программу, а помогаю каждому почувствовать себя частью вечера. Мне важно создать легкую, теплую атмосферу, чтобы гости не тревожились, а проживали праздник вместе с нами — будь то свадьба, юбилей или корпоратив.

Я часто говорю: «Такой вечер больше не повторится. Давайте будем проживать каждое мгновение». И правда, три, четыре или пять часов пролетают незаметно. Иногда подача торта становится неожиданностью: «Как, уже торт? Мы же только начали!»

Когда Вы особенно чувствовали, что стали частью чьей-то истории?

Такие чувства приходят почти после каждого мероприятия. На моих глазах создаются семьи, взрослеют и выпускаются ребята. Особенно трогательно встречать школьников, которым я вела выпускной в четвертом классе, а спустя годы — снова поздравлять их уже после девятого.

Отдельное место занимают большие городские и патриотические события. Мне довелось вести мероприятия, посвященные годовщинам Великой Победы, проекты в театре драмы, Сабантуй и День России. В такие моменты особенно остро чувствуешь себя частью общей истории и гордишься тем, что можешь говорить со сцены о важных для страны событиях.

Что в профессии ведущей нельзя заменить опытом, техникой или красивым сценарием? И как изменилось Ваше понимание успеха?

Важны харизма, артистизм, энергетика, эмоциональный интеллект и умение мгновенно реагировать. На площадке может случиться что угодно: артист задержится, пропадет свет, изменится порядок выступлений. Однажды во время концерта в городе произошла авария. Мы продолжили программу: артисты пели без сопровождения, музыканты взяли гитары, а я вела концерт при свете фонариков. Люди ждали этого вечера, и мы должны были сделать все возможное.

Для меня успех — не обязательно масштаб, дорогой декор или сложная программа. Я помню небольшую, простую свадьбу, где было так искренне и тепло, что мне стало грустно расставаться с молодоженами, которые уезжали в другой город. Именно атмосфера, люди и чувство после праздника для меня важнее внешнего блеска.

О чем Вы мечтаете? Что впереди?

Хочу, чтобы люди не забывали отдыхать. В любом состоянии мира и страны нам нужны радость, смех, эмоции и возможность выдохнуть. Хороший вечер остается с человеком надолго и помогает жить дальше с теплом.

Впереди у меня, как всегда, много планов. Я верю в них и работаю, чтобы они исполнились. И больше всего желаю всем людям счастья, здоровья и мира — и найти дело, которое любишь всем сердцем.

vk.ru/veglivzeva



ИСТОЧНИК ДОФАМИНА



ВЕРОНИКА САЗАНКИНА, мастер по изготовлению украшений из натуральных камней, геммопсихолог:

— «Дофаминовые украшения» с натуральными камнями — это модный тренд, основанный на концепции необычных аксессуаров, ярких, выразительных, жизнерадостных, созданных для того, чтобы не только вызывать эмоциональный отклик, поднимать настроение и стимулировать выработку дофамина через сочные цвета, тактильные ощущения, необычную форму и дизайн, но и, благодаря метафизическим свойствам минералов, активировать природную энергиию и создавать хорошее настроение. Существует ряд минералов, которые поднимают уровень радости, оптимизма и бодрости.



- Цитрин — главный камень позитива. Заряжает энергией, зажигает волю и вселяет уверенность.
- Сердолик — камень-батарейка. Дает энергию драйва, стимулирует творческий поток, возбуждает мощный прилив жизненных сил.
- Яшма красная — яркое чувство «я могу», спрятанное в этом камне, дает силы и понимание своих возможностей, а также энергию на их реализацию.

С помощью индивидуального подбора камней по дате рождения мы вместе создадим для вас уникальный «дофаминовый талисман»!



РАДОСТЬ, КОТОРАЯ ОСТАЕТСЯ

Юлия Деминцева, художник и преподаватель, окончила ДХШ № 2 в Северодвинске, Архангельский колледж культуры и искусства по специальности «Художник-педагог», затем САФУ — мастер художественной обработки материалов. Преподает с 2008 года и регулярно участвует в выставках.

Для меня дофамин — не только яркая эмоция, но и то внутреннее «да!», которое рождается, когда мечта вдруг становится результатом. Я особенно ясно вижу его в сияющих глазах участников мастер-классов: «У меня всё получилось!» В этот момент исчезают строгие оценки и правила — остаются творчество, любопытство и радость открытия.

На занятия приходят семьями, а порой знакомятся уже за общим столом. Мы рисуем, смеемся, общаемся — и вместе создаем нечто большее, чем работу своими руками. Это время, в котором можно попробовать новое, поддержать друг друга и почувствовать: у меня получается.

Та же радость сопровождает и мои шаржи. Заказчики с восторгом идут вручать подарок, а потом делятся отзывами: получатель был в полном восторге. Для меня это особое удовольствие — знать, что рисунок стал частью теплого воспоминания.

А в работе с росписью стен главный момент наступает, когда заказчик видит готовый результат и понимает: всё именно так, как хотелось. Дом — место комфорта и уюта, поэтому важно, чтобы каждая деталь была красивой и близкой по духу.

Каждый раз убеждаюсь: творчество дарит особенный дофамин — радость, которую мы создаем сами и можем подарить другим.

ДОФАМИН: РАДОСТЬ ИЛИ АДАПТАЦИЯ?

Слово «дофамин» сейчас стало нарицательным, и многие связывают его только с тем, что вызывает положительные эмоции. Насколько это близко к истине с научной точки зрения, мы решили уточнить у Анны Ивановой, руководителя неврологического центра диагностики и реабилитации «Норд-МЕДИКА».



Дофамин — это не гормон удовольствия, это ключевой нейромедиатор. Он регулирует двигательные функции, когнитивные процессы и эмоциональное состояние, работая в системе вознаграждения мозга. Гибель дофаминовых нейронов в определенных отделах мозга приводит к развитию болезни Паркинсона. При шизофрении в отделах мозга, связанных с мышлением, отмечается дефицит дофамина, а в эмоциональных зонах продукция его повышена, поэтому трудно подбирать препарат, который сможет отрегулировать дофаминовые нарушения. При синдроме дефицита внимания с гиперактивностью также изменяется количество дофамина в местах передачи импульсов. Это может быть обусловлено наследственностью, а также возникать у ребенка, если его мама во время беременности курила или употребляла алкоголь. Как гормон дофамин в мозге регулирует выработку пролактина, гормона роста и тиреотропного гормона, при дефиците дофамина эти гормоны тоже могут выйти из-под контроля.

А вот система вознаграждения играет важную роль в обучении в течение всей жизни за счет формирования чувства удовольствия, мотивации и подкрепления поведения. Дофамин помогает мозгу выбирать правильные стратегии поведения и создает мотивацию для конкретных действий за счет формирования связи «действие — удовольствие». Удовольствие может быть вызвано получением вкусной еды, желаемой игрушки, зарплаты после выполненной работы, а также социального одобрения в виде похвалы со стороны значимого окружения. Если выполненное действие не приводит к вознаграждению, то мотивация постепенно снижается, и это тоже связано с работой дофаминовых нейронов (но уже других). Так, например, не мотивируют хорошо учиться двойки и замечания. Если ребенок постарался и сделал в два раза меньше ошибок в контрольной, то полученная похвала может замотивировать учиться лучше.

И еще пример: если ребенок кричит, бьется головой о пол, требуя родительский смартфон, и получает его (только бы замолчал!), то мозг ребенка формирует связь «поведение — вознаграждение». И в следующий раз он будет действовать также — выдавать истерику, чтобы получить желаемое. Поэтому хочется напомнить родителям: детям до 4–5 лет гаджеты не нужны, а выдавая планшет или телефон, чтобы успокоить капризулю, вы только подкрепляете нежелательное поведение (так работает дофаминовая система вознаграждения). Давайте правильно использовать мотивирующее действие дофамина на развитие и обучение ребенка, а также его поведение. А если вас беспокоят отклонения в поведении или трудности в обучении, опытные детские неврологи и психологи центра «Норд-МЕДИКА» готовы прийти на помощь вам и вашим детям.

НОРД МЕДИКА
неврологический центр диагностики и реабилитации

Архангельск, ул. Красноармейская, 20
(8182) 69-86-88, 8-952-304-05-88
vk.com/nevrolog29

Лицензия № Л 041–01152–29/00361685 от 22.02.2019 выдана Министерством здравоохранения Архангельской области.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

В названии «Фелис» зашифрованы фамилии руководителей центра — Анастасии Федоровой и Ирины Лисицыной. А само слово «felice» в переводе с итальянского означает «счастливый, радостный».



АНАСТАСИЯ ФЕДОРОВА, руководитель Центра красоты и здоровья «Фелис»:

— Уже девять лет помогаем нашим клиентам преображаться, заботиться о себе и находить радость в этих переменах. Наша миссия — создавать атмосферу безмятежности и доверия, где каждая женщина может раскрыть свою природную красоту, укрепить здоровье и почувствовать себя по-настоящему счастливой. Мы верим, что забота о себе — это путь к гармонии и внутренней силе.

Мы гордимся:

- Работаем для вас уже девять лет, накоплен большой опыт и доверие клиентов.
- Имеем медицинскую лицензию, работаем как медицинская организация по профилям «Косметология» и «Массаж».
- Наша команда — квалифицированные специалисты, искренне любящие свое дело.

Что вас ждет в «Фелис»?

- комплексный индивидуальный подход к вашей красоте и здоровью,
- современное высокотехнологичное оборудование,
- расслабляющие SPA-ритуалы и массажи,
- экспертные консультации специалистов,
- бьюти-бутик средств для домашнего использования.

«ФЕЛИС» — МЕСТО, ГДЕ РОЖДАЕТСЯ СЧАСТЬЕ! ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАШЕЙ ДРУЖНОЙ СЕМЬЕ И ПОДАРИТЕ СЕБЕ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОПЫТ ЗАБОТЫ И ПРЕОБРАЖЕНИЯ.

Медицинская лицензия: ЛО41–01152–29/00339364 от 03.10.2018.

Работаем для вас
ежедневно 9:00–21:00.

Архангельск, ул. Поморская, 41/1, 2 этаж
(вход со стороны пр. Ломоносова)

СТИЛЕВАЯ ТЕРАПИЯ: КАК ОДЕЖДА ПОМОГАЕТ ВСТРЕТИТЬСЯ С СОБОЙ



НАТАЛЬЯ БОГДАН, психолог, стилист:

— Стилевая терапия начинается не с модных трендов и не с попытки «исправить» внешность. В ее основе идея, что человек целостен: природные черты лица, характер, переживания и образ жизни связаны между собой. Одежда может поддержать эту связь — или, наоборот, создать ощущение, что образ живет отдельно от человека.

Для меня стиль — это целостный образ человека. В своей работе стилиста и психолога я вижу задачу в том, чтобы бережно поддержать природную суть клиента: заметить внешние и внутренние черты личности и помочь им проявиться. Когда вещи гардероба комплиментарны природным чертам, возникает та самая цельность — человек выглядит органично, а одежда словно является продолжением его самого. При этом стиль не задан навсегда: опыт и внутренние перемены влияют на то, как мы проявляемся — черты лица остаются прежними, но выражение становится мягче или, напротив, собраннее. Моя роль — не ломать, а бережно вести клиента к его внутренней гармонии.

В этом есть сходство с терапией: задача не в том, чтобы переделать себя, а в том, чтобы лучше себя узнать и научиться с собой обращаться. Если человек постоянно выбирает одежду, в которой ему неуютно, за этим может стоять не только незнание правил сочетания вещей, но и потеря контакта с собственными ощущениями. «Модно» и «мне подходит» — не всегда одно и то же. Дискомфорт, который возникает в примерочной, стоит не игнорировать, а исследовать. Иногда такой разговор с собой помогает увидеть и более широкие темы — личные границы, зависимость в отношениях или способ оставаться в одиночестве, неудовлетворенные потребности или ощущение неустроенности.

Такой подход меняет и отношение к покупкам. Импульсивная вещь может дать короткую радость, легкий дофамин, но потом остаться в шкафу. А поиск подходящей одежды требует внимания и времени, зато она радует снова и снова, потому что в ней человек узнает себя.

Стилевая терапия — это способ соединить внешнее с внутренним, внимательнее прислушаться к себе и выбирать одежду не ради чужого одобрения, а в согласии с собственным образом и жизнью. На своих мастер-классах по стилевой терапии я помогаю участникам исследовать связь между личностью, одеждой и внутренним ощущением себя.

УЛЫБАЙТЕСЬ СЧАСТЬЮ

Дофамин — гормон радости и счастья — участвует в системе мотивации, ожидания приятного опыта. Его всплеск происходит, когда мы достигаем целей и воплощаем задуманное. В этот миг мы испытываем радость и выражаем это чувство по-разному: от легкой улыбки до заливистого смеха. Только представьте, как же несправедливо в такие моменты сдерживать улыбку и лишать себя возможности прожить в полной мере приятные эмоции. А чтобы улыбаться свободно, важно чувствовать себя уверенно. Человеку проще быть искренним и открытым, когда он доволен своей внешностью, в том числе улыбкой.



От улыбки солнечной одной… Эти строки из детской песенки напоминают: улыбка способна многое изменить — не только наше настроение, но и то, как мы чувствуем себя рядом с другими. Она становится важной частью общения, помогая передать поддержку, доброжелательность и расположение еще до того, как мы успеваем подобрать слова. Особенно много значит улыбка близкого человека. Одобрительная улыбка — лучшая поддержка и мотивация для нас в любом возрасте, даже если этот самый близкий человек — мы сами.

Та же искренняя радость — в улыбке ребенка, которая становится бесценной наградой за усилия для любого родителя, улыбающегося в ответ. Мы видим ее и на лицах спортсменов, празднующих победу, и во взглядах людей, встретившихся после долгой разлуки. В такие моменты хочется быть целиком в своей радости — и уж точно не стесняться собственных зубов.

«Ах, эта обворожительная черта лица — улыбка», — писал Л.Н. Толстой. Когда мы чувствуем себя свободно в общении, нам легче проявлять эмоции и чаще идти на контакт. Уверенность в собственной улыбке помогает быть открытыми и не прятать свои чувства.



Эстетика улыбки — нравится нам это или нет — может влиять на то, насколько обаятельным и привлекательным мы кажемся окружающим. А забота о ней начинается не с появления боли, а с регулярного внимания к себе — простого и приятного ритуала, который поддерживает здоровье и красоту улыбки. Регулярная гигиена и профилактические визиты к стоматологу не дают мгновенного «дофаминового всплеска», зато помогают сохранять здоровье и быть готовым к самым счастливым моментам.

ARCTIC SMILE бережно поддерживает и восстанавливает эстетику улыбок своих пациентов. Мы внимательно относимся к их потребностям и рады видеть, как наши клиенты, вернувшие себе функциональность и обаяние здоровой улыбки с помощью имплантации, протезирования, ортодонтического лечения или замены старых пломб, продолжают заботиться о себе вместе с нами, возвращаясь на профессиональную гигиену и осмотры.

Будьте готовы улыбаться чаще, смеяться искренне, проживать радостные моменты в полную силу и пользоваться улыбкой, не сдерживаясь и не прячась.

В этот момент мы чувствуем свой всплеск дофамина, потому что понимаем, что достигли своей цели в отношении каждого пациента, для которого стоматология превратилась в приятный ритуал заботы.

Всегда рады видеть вас, ARCTIC SMILE.

arctic smile
КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ

Архангельск, ул. Попова, 34, 8 (8182) 60-85-85
MAX (мобильный и сообщения) +7-991-468-17-01
vk.com/arcticsmile29 | arcticsmile.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

arctic smile
КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ

Архангельск, ул. Попова, 34, 8 (8182) 60-85-85
MAX +7-991-468-17-01
vk.com/arcticsmile29 | arcticsmile.ru

СОВРЕМЕННАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ЭСТЕТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ПОЛНЫЙ СПЕКТР СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ ПО ДИАГНОСТИКЕ, ЛЕЧЕНИЮ, ПРОТЕЗИРОВАНИЮ И ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА





✧ Индивидуальный подход к каждому пациенту позволяет выработать наиболее подходящую программу ухода, коррекции и лечения.

✧ Для вашего здоровья мы выбираем лучшие стоматологические технологии, осваиваем передовые практики, предлагаем комфортную атмосферу лечения, деликатный и ненавязчивый медицинский сервис.

ЗДЕСЬ ВЕДУТ ПРИЕМ ВРАЧИ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ:

- ✧ ортопед
- ✧ ортодонт
- ✧ хирурги
- ✧ терапевты
- ✧ гигиенисты
- ✧ детский стоматолог





Помимо современных кабинетов для приема пациентов, в комплекс клиники входят рентген-кабинет и цифровая зуботехническая лаборатория.

НАМ ДОВЕРЯЮТ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ САМЫХ БЛИЗКИХ

Лицензия Л 041-01152-29/00360442 выдана 20.11.2020 Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

А 6440

СТАНДАРТ НОВОЙ ЖИЗНИ

АКЦЕНТНЫЙ ДОМ ТИАМО – ОТРАЖЕНИЕ СЕВЕРНОЙ РОМАНТИКИ И УТОНЧЕННОГО СТИЛЯ



ПРЕИМУЩЕСТВА:

ИНФРАСТРУКТУРА

- Закрытый двор
- Подземный паркинг и индивидуальные кладовые с доступом на лифте
- Детская и спортивная площадки, зеленые насаждения
- Современная безопасная и безбарьерная среда
- Видеонаблюдение по периметру дома, умный домофон

ЭСТЕТИКА

- Светопрозрачные входные группы
- Дизайнерский интерьер холла и МОП

МАКСИМАЛЬНАЯ ЭТАЖНОСТЬ – 9 ЭТАЖЕЙ

ВЫБОР ПЛАНИРОВОЧНЫХ РЕШЕНИЙ

от студий площадью 32,4 кв. м до евро четырехкомнатных квартир площадью 88,2 кв. м









Отдел продаж: 8 (8182) 43-24-24

Архангельск,
ул. Комсомольская, 6
a6440.ru

ЖК «Акцентный дом Тиамо», многоквартирный жилой дом по адресу: проезд Сибиряковцев, д. 3 в Архангельске. Застройщик ООО «СЗ «Гагаринский», проектные декларации на сайте Наш.дом.рф.