Улыбнись
ЯРОСЛАВЛЬ

осень-2025 • № 3 (39)

А ТАКЖЕ:

Где в Ярославле найти круглогодичный пляж

О том, как ухаживать за кудряшками

Зачем нужна строительная экспертиза

САМО СОВЕРШЕНСТВО

Чем может быть полезна клиническая нутрициология и как она влияет на качество жизни

Стр. 18

ПЕРСОНА

ЕВГЕНИЯ БЕЗШТАНКИНА: как вырваться из операционки и начать управлять будущим?

Стр. 30

ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА

Андрей Королев:

цифровизация — необходимый минимум для современных стоматологий

Стр. 36

АЛИНА БЕЛКИНА

И ЕЕ НОВЫЙ ЦЕНТР КРАСОТЫ SMILE & K GROUP



Официальный дилер OMODA JAECOO Ярославль

Новый формат дилерского центра дает возможность каждому познакомиться и стать ближе к брендам OMODA и JAECOO.

Запишитесь на тест-драйв по адресу Ярославль, п. Нагорный, ул. Советская 26. Тел +7 4852 58 99 99, скажите кодовое слово **«Улыбнись», и получите гарантированный подарок!**

Акция действует с 01.09.2025 по 30.11.2025 года, подробности по телефону +7 4852 58 99 99



Руководитель отдела продаж
OMODA JAECOO Ярославль
Анна Саркисян

Реклама

TOYOTA ЯРОСЛАВЛЬ
Ярославль, Поселок Нагорный, Советская, 26

АВТОМОБИЛИ С ПРОБЕГОМ

Подпишитесь!
Более 100 автомобилей
с пробегом в наличии.

Автосалон Тойота-Центр Ярославль предлагает полный спектр услуг для подержанных авто. У нас вы можете купить качественные и проверенные автомобили с пробегом и быть уверенным, что сделка будет безопасной.

Многолетний опыт работы позволяет предлагать только лучшие варианты подержанных авто. Перед продажей машина проверяется по множеству характеристик, поэтому будьте уверены в ее надежности.



СЕРТИФИКАТ НА 10 000 СЕРВИСНЫХ РУБЛЕЙ В ПОДАРОК*

ОБМЕН | ВЫКУП | КОМИССИЯ

Ярославль, посёлок Нагорный, Советская улица, 26.
E-mail: probeg76@ya.ru

Ежедневно с 9.00 до 20.00
8 (4852) 58-13-52

*Акция действует с 01.09.2025 по 30.11.2025 года, при покупке автомобиля с пробегом, подробности уточняйте по телефону +7 4852 58 10 58

ЦЕНТР СЕРВИС ЯРОСЛАВЛЬ

TOYOTA LEXUS

Регулярное проведение квалифицированного технического обслуживания позволит постоянно поддерживать такие качества, как работоспособность, безопасность и надежность, заложенные конструкторами в автомобили Toyota и Lexus.
Это поможет максимально сохранить средства, инвестированные Вами в автомобиль.

Мы сделали максимально выгодные предложения для Вашего пост.гарантийного автомобиля!
Скажите при обращении на сервис кодовое слово «Улыбнись», и получите
скидку до 50% на сервисное обслуживание автомобилей марки Toyota или Lexus

Акция действует с 01.09.2025 по 30.11.2025 года. Обязательна предварительная запись. Подробности по телефону +7 4852 58 10 58

Официальный дилер Toyota Lexus Ярославль

- **Техническое обслуживание и ремонт автомобилей TOYOTA и LEXUS**
- **Кузовной ремонт и детейлинг**
- **Всегда действующие акции и сниженная стоимость на Сервис для автомобилей 3+**
- **Надежность! Качество! Профессионализм!**

Ярославль, Поселок Нагорный, Советская, 26.
Телефон: +7 4852 58 10 58



Руководитель клиентской службы
OMODA JAECOO Ярославль
Анастасия Малинкина

Реклама

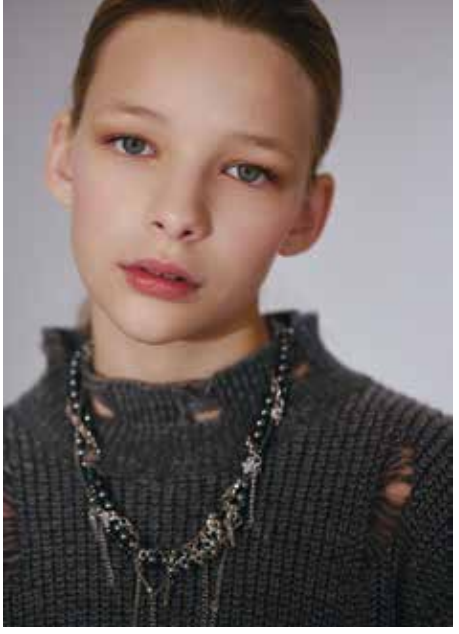
Мечтаешь О КАРЬЕРЕ МОДЕЛИ?

ПРИХОДИ В REBORN MODELS, МЫ ЗНАЕМ С ЧЕГО НАЧАТЬ И КАК ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

REBORN Intl MODELS ACADEMY





В REBORN MODELS

ТЫ СТАНЕШЬ НАСТОЯЩЕЙ ЗВЕЗДОЙ.

Под чутким руководством профессиональной команды мы поможем раскрыть потенциал, стать уверенным в себе и выбрать свое направление работы!

Наши ученики получают контракты с зарубежными агентствами и работают с брендами!









Запишись на кастинг прямо сейчас!

СОДЕРЖАНИЕ

06 СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Говорят, осень — это грусть. Наш осенний выпуск опровергает это суждение. Не верите, тогда скорее читайте.

08 В ЛУЧШЕМ ВИДЕ
Как максимально долго сохранить загар — рассказывают эксперты студий загара «Лето».

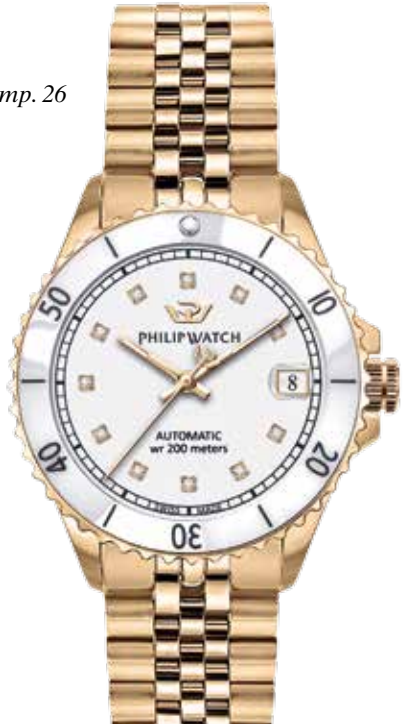
10 ПОЛЕЗНОСТИ
Что такое ретинол и с чем его «едят»?

12 РАЗГОВОР ПО ДУШАМ
Об эффекте аквариума и как его избежать.

14 ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ
Алина Белкина: смелая, решительная владелица уже двух салонов красоты.

18 САМО СОВЕРШЕНСТВО
Клинический нутрициолог Евгения Ананьева рассказывает как подружиться со своим организмом.

20 ПРОФИ В ДЕЛЕ
Must-hav'ы на осень от специалистов Eismont Club.



Стр. 26

22 ЧТО НОВОГО?
«Пляж. арене» уже год и теперь это настоящий мультифункциональный центр для всей семьи.

24 В ЛУЧШЕМ ВИДЕ
Анна Сорокина: вооружена и опасна. В ее арсенале передовые методики и аппараты для красоты.

26 ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ
Самые примечательные новинки от бренда Philip Watch.

28 НОВАЯ ТОЧКА
«Кудрявый мир» — царство, где любят и почитают кудри и умеют грамотно за ними ухаживать.

30 ПЕРСОНА
Евгения Безштанкина учит предпринимателей с легкостью расправляться с операционкой.

32 В ГОСТИ К МАСТЕРУ
Наталия Никитская никогда бы не подумала, что будет заниматься детскими волосами. Но никогда не говори никогда...

34 ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР
Учимся у Игоря Мирошниченко быть справедливыми и беспристрастными в своей оценке.

36 ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА
Цифровизация стоматологии — не будущее, а реальность.

38 PARTY!
Фотоотчеты с самых значимых мероприятий нашего города.

43 ГОРОСКОП

44 АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА



НА ОБЛОЖКЕ:

Алина Белкина
Владелица детской парикмахерской Smile&K и центра красоты Smile&K Group, дизайнер бренда Belka Jewelry

Фотограф: *Андрей Туров*

Макияж/укладка: *специалисты центра красоты Smile&K Group*

УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ, осень-2025 / 3 (39)

Информационный журнал «Улыбнись, Ярославль»
Адрес издателя: 150001, Ярославль, Малый Московский переулок, 1/17

Главный редактор
Королёв Андрей Игоревич
Выпускающий редактор
Махова Екатерина
Дизайн и верстка
Сосновская Валентина
Корректор
Ледовская Олеся
Бухгалтер
Сергеева Анна

Отдел рекламы
8 (915) 960-02-19
ulibnis.yar@mail.ru

16+

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

Отпечатано: типография «РиоГранд».
Адрес типографии: Россия, г. Ярославль, ул. Свердлова, д. 18 - 8.
Тираж: 999 экз.
Периодичность: раз в квартал
Распространение: бесплатно

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного согласия редакции. За содержание и стилистику рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Дата выхода в свет: 10 сентября 2025 года

Наше убеждение:
каждая девушка невероятно красива! —
Приходите в гости,
и мы вам это докажем

БОКЕ

СОБИНОВА, 27А



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СТИЛЬНОЕ ЖЕНСКОЕ ПРОСТРАНСТВО

Уникальные экземпляры одежды, кастомные изделия:
с нами вы точно будете уверены
в эксклюзивности образа

• Мировые бренды из разных стран: Турция, Италия, Корея и Россия • Трендовые и базовые модели из натуральных и премиальных тканей • Аксессуары ручной работы в единственных экземплярах • Размерный ряд: от 40 до полноценного plus size • Регулярные обновления ассортимента • Доставка по городу до двери, а также по всей России.

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Осень? Отлично! Это не время для хандры, а самый яркий сезон для того, чтобы зарядиться новой энергией. *Ярославль преображается, становясь еще живописнее, и предлагает нам массу возможностей для интересного досуга. Театры открыли сезон, в галереях — новые выставки, а в кафе — сезонное меню с тыквой и корицей.*



В этом выпуске мы постарались собрать для вас все, что согревает душу и рождает улыбку в эту переменчивую погоду. В номере вы найдете истории таких же ярославцев, как и мы с вами, которые не сдаются осенней хандре и умеют находить радость в мелочах: придумывают что-то новое, прокачивают имеющееся, организовывают грандиозное. Мы подготовили для вас репортажи с самых теплых и душевных событий города, интервью с интересными людьми, и конечно, наш гороскоп, куда же без него.

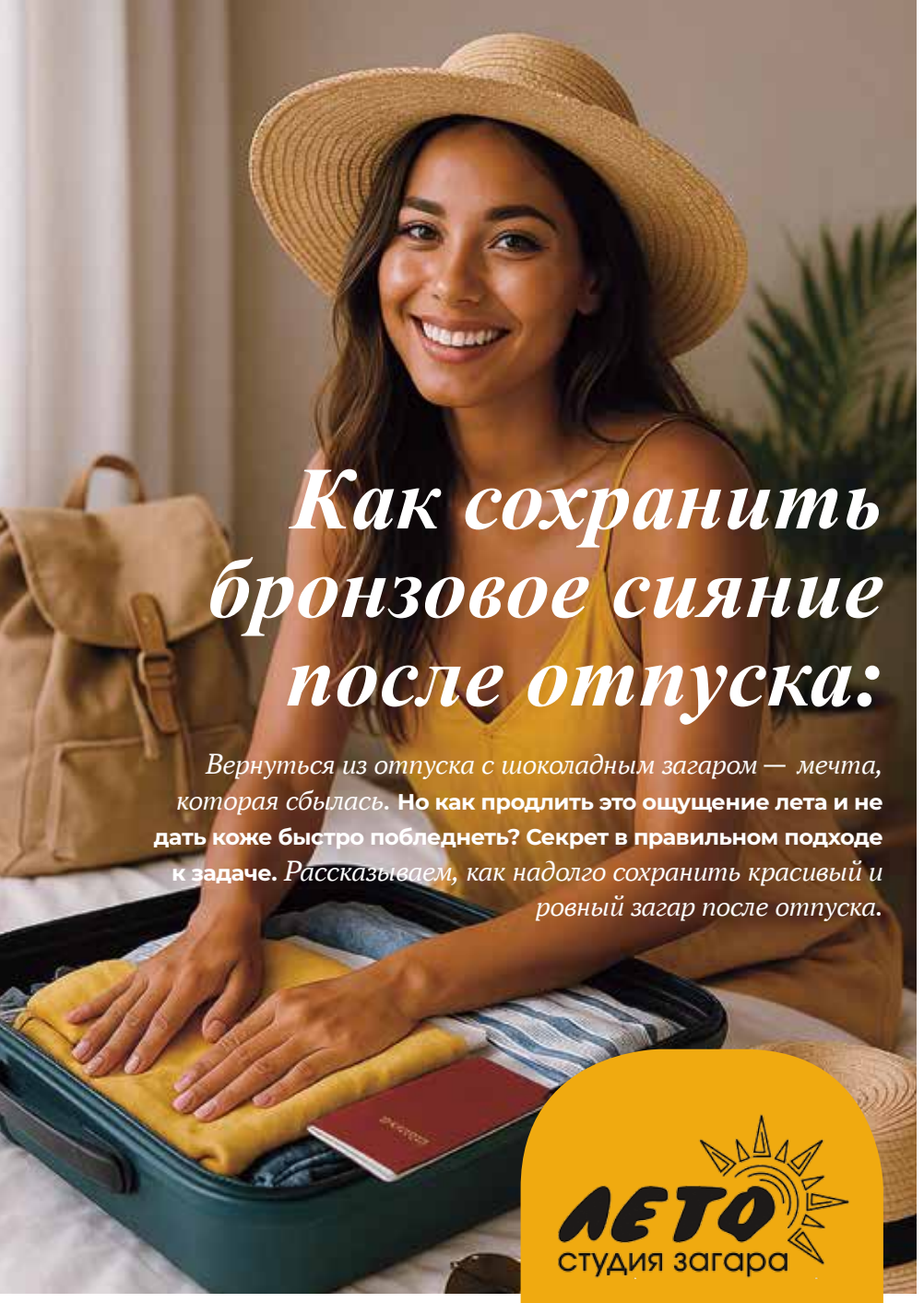
Осенний выпуск получился как бабье лето в сентябре: чего стоит наша лучезарная обложка! Так что вдыхайте глубже свежий осенний воздух, открывайте этот номер и вдохновляйтесь! А еще: улыбайтесь чаще, ведь именно так мы можем сделать наш город солнечнее.

к. м. н., Андрей Королёв

@drkorolev

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ


HIS STORY -
МУЖСКАЯ ОДЕЖДА
И ОБУВЬ
ДЛЯ СОБЫТИЙ
И НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ
СТИЛЬ СОЗДАЮТ НЕ ТРЕНДЫ,
А БАЗОВЫЕ ВЕЩИ
ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА
Свободы, 54 (Ежедневно 12-20)
+7 (910) 973 34 55



Как сохранить бронзовое сияние после отпуска:

Вернуться из отпуска с шоколадным загаром — мечта, которая сбылась. **Но как продлить это ощущение лета и не дать коже быстро побледнеть? Секрет в правильном подходе к задаче.** *Рассказываем, как надолго сохранить красивый и ровный загар после отпуска.*

ЛАЙФХАКИ ОТ ЭКСПЕРТОВ СЕТИ СТУДИЙ ЗАГАРА «ЛЕТО»

ПОДГОТОВКА — ОСНОВА ДОЛГОВЕЧНОСТИ

Загар «прилипает» к увлажненной коже гораздо лучше и держится дольше. Еще до начала отпуска или визитов в солярий начните интенсивно увлажнять тело. Используйте скрабы или пилинги 1-2 раза в неделю: они мягко удаляют ороговевшие частички, выравнивают рельеф кожи и подготавливают ее к принятию загара.

УХОД ПОСЛЕ ЗАГАРА: ЗАКРЕПИТЕ РЕЗУЛЬТАТ

- **Специальные средства после загара:** используйте лосьоны, кремы или молочко с пометкой «prolong», «after sun» или «сохраняющие загар». Они содержат увлажняющие компоненты (алоэ вера, гиалуроновая кислота) и витамины, которые успокаивают кожу и «консервируют» меланин в клетках.
- **Избегайте жестких скрабов:** пока хотите сохранить загар, откажитесь от агрессивных пилингов и мочалок. Они буквально «сдирают» верхний загорелый слой кожи. Отдайте предпочтение мягким гелям для душа.
- **Увлажняйте, увлажняйте и еще раз увлажняйте:** ежедневно наносите на все тело питательный крем или молочко. Это замедлит процесс обновления клеток и продлит жизнь вашему загару.

ЕСЛИ ЗАГАР НАЧАЛ «СХОДИТЬ» — ДЕЙСТВУЙТЕ НА ОПЕРЕЖЕНИЕ!

Не ждите, пока кожа полностью побледнеет. Лучший способ сохранить эффект — это поддерживающие процедуры в солярии.

- **Регулярность:** 1-2 коротких сеанса в неделю помогут освежить цвет и поддержать его без риска «поджариться».
- **Индивидуальный подход:** специалисты наших студий помогут подобрать не только оптимальный график и тип солярия (вертикальный/горизонтальный), чтобы ваша кожа всегда оставалась сияющей и золотистой, но и уходовые средства для загара и после него.

ВЫВОД: долговечный загар — это результат правильной подготовки, грамотного ухода и своевременной поддержки. Продолжайте баловать свою кожу увлажнением, правильным питанием, периодическими визитами в солярий, и вы будете наслаждаться бронзовым оттенком всю осень и зиму.

Ваша студия загара «Лето», всегда рады помочь вам быть неотразимыми!

ЛЕТО
студия загара

Толбухина, 31,
Победы, 56
Тел.: 8 (4852) 20-11-47,
8 (915) 999-1000

Стиль жизни
фитнес клуб

Чемпион
детский клуб

ДЕТСКИЙ КЛУБ "ЧЕМПИОН"

ВОСПИТЫВАЕМ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ!



РУСАКОВА МАЛИКА
ДИРЕКТОР ФК СТИЛЬ ЖИЗНИ

" Я САМА МАМА ДВОИХ ДЕТЕЙ И ПОНИМАЮ, ЧТО ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО И ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА НЕОБХОДИМА РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. МЫ ВСЕ ЗНАЕМ ,ЧТО ДЕТИ ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧАЮТ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ. И КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ, РОДИТЕЛИ, БУДЕМ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ ПРИМЕРОМ, ПОКАЗЫВАЯ, ЧТО СПОРТ ВАЖЕН НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, НО И САМОДИСЦИПЛИНЫ, ЧТО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛЮБОЙ ЦЕЛИ НЕОБХОДИМО ПРИКЛАДЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСИЛИЯ!

ПРИВИТЬ СПОРТИВНУЮ КУЛЬТУРУ В ЖИЗНЬ ЦЕЛЫХ СЕМЕЙ - ОДНА ИЗ МИССИЙ НАШЕГО КЛУБА, С КОТОРОЙ МЫ ПРЕКРАСНО СПРАВЛЯЕМСЯ!

В КЛУБЕ «ЧЕМПИОН» ТРИ НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ ВАШЕГО РЕБЁНКА:
• МЕНТАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ • ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ • ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

МЕНТАЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА
ЙОГА В ГАМАКАХ
ПРОКАЧАЙ СЕБЯ
KINEZIO TEENS
КАЛЛИГРАФИЯ
ПРУЖИНКИ

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
РАСТЯЖКА
ШАХМАТЫ
АТЛЕТЫ
ПИКАССО
БОКС

КАЖДОМУ – СВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ!

ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ ЕСТЬ УСЛУГА НЯНИ,
ЕСЛИ МАМЕ НУЖЕН ОТДЫХ

ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ
ДЕТСКОГО КЛУБА «ЧЕМПИОН»

67-90-90
Г. ЯРОСЛАВЛЬ,
УЛ. Б.ОКТЯБРЬСКАЯ, 30А
670770.CLUB

МЫ ЖДЕМ ИМЕННО ВАШЕГО ЧЕМПИОНА!



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Осень... Воздух становится хрустящим, свитера — уютными, а кожа…ах, да, она наконец-то готова к главному бьюти-преображению года! **Когда ультрафиолет сбавляет обороты, наступает звездный час самого могущественного ингредиента в косметологии — ретинола.**

Ох, уж этот волшебник, РЕТИНОЛ!



Его часто незаслуженно записывают в «противоморщинные снайперы», но это настоящий дирижер оркестра под названием «Ваша кожа». Под его руководством клетки пускаются в пляс обновления, расправляясь с тусклостью, сужая поры и растворяя следы прошлых битв с несовершенствами. Это не просто уход — это перезагрузка на клеточном уровне.

Главное — не спугнуть магию. Золотые правила: начинаем с низких концентраций 2–3 раза в неделю и клянемся в верности SPF по утрам. И тогда вместо шелушения и красноты вы получите сияние, от которого невозможно отвести взгляд.

Формула, которую в этом сезоне шепотом советуют друг другу косметологи — **Celimax The Vita-A Retinol Shot Tightening Serum.** Здесь ретинол вступает в мощный альянс с пептидами и биомикроиглами, которые бережно «провожают» актив глубже. Легкое покалывание — это лишь намек на то, что процесс преображения уже запущен. **Это чудодейственное средство уже доступно в сети магазинов Ulitkashop.ru.**

Один маленький осенний шаг, и ваше отражение в зеркале начнет рассказывать совсем другую, сияющую историю. Готовы ее услышать?



ULITKASHOP.RU

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

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

ТРЦ «Коллаж», Красносельское шоссе, д. 1
график работы: с 10 до 22 ч

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

КИТ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

все виды стоматологических услуг в одном месте

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



СОЗДАЕМ УЛЫБКИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Скидка -10% на все услуги детям из многодетных семей

(при предъявлении соответствующего документа, кроме услуг анестезиолога)

*Сроки проведения акции с 1.01.25 по 31.12.25 г. Информацию об организаторе, порядке проведения, количестве призов, можно получить по телефону (4852)23-10-22. №Л041-01132-76/00643627 от 14 марта 2023 года

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Эффект аквариума: почему мы теряем себя в отношениях?

Вы когда-нибудь замечали, что в некоторых отношениях будто растворяетесь? Исчезают личные интересы, стираются границы, а собственные желания подменяются чужими. Это «эффект аквариума» — состояние, в котором двое настолько сливаются, что перестают существовать по отдельности. **Как распознать токсичное слияние и научиться выстраивать здоровые границы?**



Любовь не должна быть тюрьмой. Настоящие отношения — это когда два самостоятельных человека выбирают быть вместе, не теряя себя.

Приглашаю к себе на сеанс в уютное пространство по адресу:

Республиканская, 56а
(вход со двора)

Тел.: 8 (910) 965-44-94
8 (910) 978-49-03

КОГДА ЛЮБОВЬ СТАНОВИТСЯ КЛЕТКОЙ?

Созависимые отношения похожи на аквариум: изначально кажется, что это безопасное пространство для двоих, но со временем становится тесно, не хватает воздуха, а стеклянные стенки мешают увидеть мир за пределами.

Признаки «эффекта аквариума»:

- вы постоянно подстраиваетесь под настроение партнера, забывая о своих чувствах;
- страх конфликта — любое «нет» кажется угрозой отношениям;
- потеря интересов — то, что радовало раньше, теперь кажется неважным;
- вы испытываете чувство вины за желание побыть одному.

КАК ВЫЙТИ ИЗ «АКВАРИУМА»?

1. Осознайте слияние. Спросите себя: «Где заканчиваюсь я, и где начинается партнер?»

2. Верните себе право на «я», хобби, друзья, личное пространство — не привилегия, а необходимость.

3. Учитесь говорить «нет» без оправданий. Здоровые границы — основа крепких отношений.

4. Практикуйте автономность. Попробуйте провести день порознь и отследить эмоции.

ВАЖНО: Если партнер реагирует агрессией на ваши границы — это тревожный сигнал. Настоящая близость возможна только между двумя целостными людьми, а не половинками.







НАС ЦЕНЯТ ЗА УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОЖНЫМИ ЗАДАЧАМИ



Проектирование зданий и комплексов:

ЖИЛЫХ

ОБЩЕСТВЕННЫХ

ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ

ИНТ проект

INTPROEKT76@MAIL.RU

INTPROEKT76

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



АЛИНА БЕЛКИНА о своем новом салоне, где дарят красоту и заботу всей семье

Новый проект Алины Белкиной — многофункциональный центр красоты Smile&K Group — уже стал любимым местом для родителей Ярославля. **Здесь можно не только привести себя в порядок (разнообразие услуг приятно удивляет), но и провести время с пользой для всей семьи.** *Как возникла идея такого пространства? Чем Smile&K Group отличается от других салонов? Почему здесь царит особая атмосфера уюта? Об этом — читайте в нашем интервью с Алиной.*





Я решила создать место, где мамы и папы могут отдохнуть и восстановить силы.

— Алина, вашей детской студии красоты Smile&K уже четыре года! Поделитесь, пожалуйста, как пришла идея создания салона красоты для мам и пап?

— Идея салона для мам и пап возникла из личного опыта и наблюдений за потребностями родителей, ведь часто они откладывают уход за собой из-за нехватки времени. Я решила создать место, где взрослые тоже смогут расслабиться, восстановить силы.

— Какую главную цель вы ставили перед собой, начиная этот проект?

— Главной целью было создать такое место, где каждая девочка могла бы отвлечься от ежедневной суеты и быта, почувствовать себя особенной.

— Вы называете себя «многофункциональный центр красоты». Что он под собой подразумевает?

— Многофункциональный центр красоты подразумевает пространство, объединяющее широкий спектр услуг для ухода за внешностью и для заботы о здоровье.

• В нашем центре клиенты могут воспользоваться всеми видами массажа, включая классический, расслабляющий, спортивный, что обеспечивает комплексный подход к оздоровлению и релаксации.

• Помимо массажа, мы предлагаем профессиональные услуги в области косметологии, такие как уход за кожей лица и тела, чистки, пилинги, процедуры по омоложению.

• Также в нашем центре осуществляется прокол ушей с использованием качественных материалов, что гарантирует безопасность и комфорт наших гостей.

• Для тех, кто ценит ухоженные руки и ноги, доступны маникюр и педикюр.

• В спектр парикмахерских услуг входят стрижки, укладки, окрашивания, а также создание сложных причесок и плетений для особых случаев, макияж.

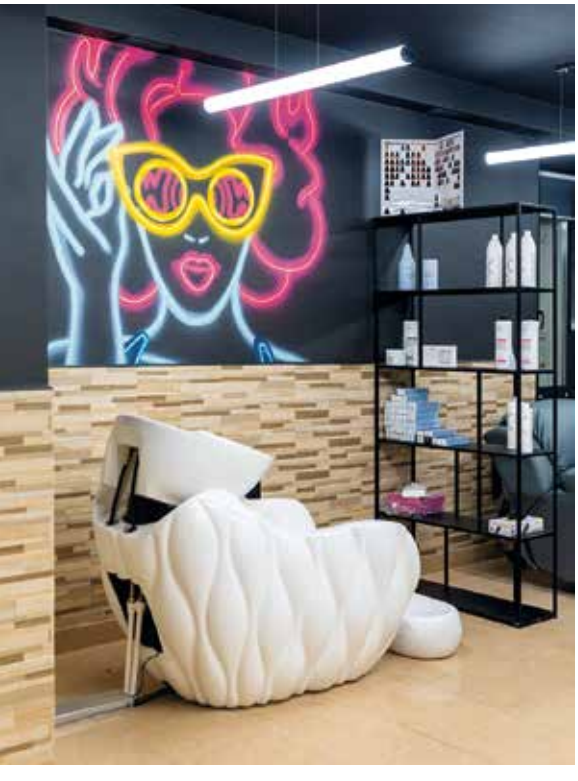
• Для ухода за бровями и ресницами мы предлагаем окрашивание, ламинирование и наращивание, что позволяет подчеркнуть природную красоту и придать взгляду выразительность.

Таким образом, многофункциональный салон — это место, где каждая девочка может найти все необходимые услуги для ухода за собой в комфортной обстановке.

— Несколько слов про команду Smile&K Group?

— Команда центра красоты Smile&K Group представляет собой профессиональных и опытных специалистов, объединенных общей целью — предоставлять высококачественные услуги в сфере красоты и ухода за собой.





В коллектив входят мастера различных направлений, таких как парикмахеры, косметологи, массажисты, визажисты и мастера ногтевого сервиса, которые постоянно совершенствуют свои навыки и следят за тенденциями в бьюти-индустрии.

— Интерьеры салона словно из «Пинтерест». Расскажите, что для вас значит визуальная составляющая?

— Визуальная составляющая для меня играет ключевую роль в создании общего впечатления и атмосферы салона красоты. Это не просто оформление помещения, а способ передать стиль, концепцию и настроение. Благодаря гармоничному дизайну, приятной цветовой палитре и аккуратной организации пространства, я создаю уютную и вдохновляющую обстановку, в которой нашим гостям можно расслабиться и почувствовать себя особенными. Визуальный аспект также помогает подчеркнуть индивидуальность салона, оставить у посетителей положительное впечатление, которым они захотят поделиться с другими.

— А есть ли у вас самая любимая процедура в вашем салоне?

— Несомненно, и это массаж. Он позволяет не только расслабиться и снять напряжение, а еще значительно улучшить общее самочувствие. Именно благодаря массажу, я чувствую себя обновленной и заряженной энергией.

— Что для вас самое приятное в работе с клиентами?

— Это возможность создавать для них хорошее настроение, видеть их улыбки и помогать чувствовать себя увереннее и красивее.

— А в чем самый важный посыл Smile&K Group?

— Забота о себе — это не только необходимость, но и возможность почувствовать себя увереннее и привлекательнее.

— Алина, вы — мама троих детей, заботливая жена и у вас еще детская парикмахерская. Как вы все успеваете? В чем секрет?

— Успевать все — это действительно вызов, особенно когда у тебя есть семья и бизнес. Мой секрет — хорошая

ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ



организация времени и четкое планирование. Также важно делегировать обязанности, помощь мужа и детей очень ценна, они всегда готовы поддержать. К тому же, я всегда помню о необходимости выделять время для себя, чтобы восстановить ресурсы и сохранить позитивный настрой. Еще одним приоритетным аспектом является любовь к тому, что я делаю, и желание быть хорошей мамой, женой, бизнес-леди. Все в комплексе помогает мне удерживать баланс и находить радость в каждом дне.

— Кто или что вас вдохновляет в предпринимательстве? Откуда черпаете идеи?

— Моя команда, семья, друзья и близкие люди — самая крутая мотивация! Именно они заставляют меня двигаться вперед и не останавливаться на достигнутом. Когда любишь то, чем занимаешься, это доставляет огромное удовольствие.

— А было ли страшно масштабироваться, ведь сейчас в нашей жизни каждый день что-то меняется? Были ли сомнения или вы точно были уверены в своих силах?

— Масштабирование бизнеса всегда связано с определенными рисками и вызовами, и у многих предпринимателей этот процесс, действительно, вызывает чувство неопределенности и страха. Но я знала точно, у нас все получится!

— Несколько слов всем мамам и папам, увязшим в рутине, от мультифункциональной суперженщины Алины Песиной?

— Дорогие мамы и папы, в повседневной суете и рутине важно находить время для себя и заботы о своем внешнем виде. Я хочу напомнить, что это не только приятное времяпрепровождение, но и залог вашего внутренней гармонии и уверенности. Позвольте себе немного отдыха и красоты, чтобы почувствовать себя обновленными и вдохновленными. Мы всегда рады видеть вас в нашем салоне и готовы подчеркнуть вашу естественную красоту. Позаботьтесь о себе, вы это заслужили.

> *Моя команда, семья, друзья и близкие люди — самая крутая мотивация!*

SMILE & K GROUP
центр красоты
smileikcenter.ru

Smile&K
детская студия красоты
smileik.ru

Нутрициология без мифов от Евгении Ананьевой



Правильное питание — это не просто про калории и БЖУ. Это сложная система, которая влияет на гормональный баланс, иммунитет, энергию и даже эмоциональное состояние. **Почему одни диеты работают, а другие вредят? Как подобрать питание, которое действительно подходит именно вам? И почему нутрициология — это не просто мода, а важная часть профилактики и лечения многих заболеваний?** *На эти и другие вопросы редакции отвечает клинический нутрициолог Евгения Ананьева.*

Я выбрала нутрициологию, чтобы не просто лечить, а действительно помогать пациентам восстанавливаться.

— Евгения, вы — гинеколог, врач ультразвуковой диагностики и клинический нутрициолог. Расскажите, почему выбрали нутрициологию как еще один формат взаимодействия с вами?

— Да, я врач с классическим медицинским образованием, и нутрициология для меня — не просто модное направление, а логичное продолжение клинической практики. Когда ты каждый день сталкиваешься с гормональными сбоями, хронической усталостью, бесплодием, нарушениями цикла — невозможно не замечать, что питание, образ жизни и нехватка микроэлементов играют ключевую роль. Я выбрала нутрициологию, чтобы не просто лечить, а действительно помогать пациентам восстанавливаться — изнутри, глубоко, с опорой на тело.

— Что такое клиническая нутрициология простыми словами?

— Это подход, основанный на медицине и анализах, а не на диетах «по группе крови» или модных детоксах. Клинический нутрициолог — это специалист, который не только корректирует питание, но и умеет расшифровывать лабораторные показатели, видеть дефициты, воспаления, гормональные сбои и подбирать грамотную нутритивную поддержку: еду, режим, нутрицевтики. Это мост между медициной и повседневной жизнью человека.

— Какими принципами в работе вы руководствуетесь?

— Во-первых, честность — никаких волшебных таблеток и обещаний «минус 10 килограмм за неделю». Во-вторых, комплексность: тело, эмоции, биохимия, образ жизни — все связано. В-третьих, индивидуальность — я не работаю по шаблонам и схемам, ведь каждая женщина уникальна. Далее, доступность — я за то, чтобы объяснять простыми словами и давать конкретные шаги. И конечно же, уважение к телу — без насилия, без стыда, без гонки.

— Для многих обывателей, нутрициолог — это тот, кто назначает диету. Но вы рассказали, что своим пациентам их не назначаете. Как же строится взаимодействие с вами?

— Я не «сажаю» на диеты. Это вообще не про мою работу. На первом этапе мы разбираем жалобы, симптомы, питание, образ жизни, затем я назначаю анализы. На следующем этапе я помогаю выстроить питание, которое будет комфортным и одновременно восстанавливающим. Моя цель — не лишить человека еды, а вернуть ему связь с телом и энергию. Я даю конкретные рекомендации, примеры приемов пищи, состав рациона, но это не диета, а стратегия восстановления здоровья и веса. С сопровождением, поддержкой и пояснениями.

— В данной области столько информации, что порой просто теряешься. Развейте пару самых вопиющих мифов о еде.

— С удовольствием! Миф №1: «Углеводы — зло». Это неправда. Нам важны и углеводы, и жиры, и белки. Главное — сочетания, время их употребления и качество. Миф № 2: «Если хочется сладкого — значит не хватает магния». На самом деле, это чаще про нестабильный сахар, стресс и недоедание. Миф № 3: «Чтобы похудеть, надо есть как можно меньше». Нет. Организм, загнанный в голод, включает защиту, и вес не уходит.

— Реально ли похудеть и не «сожрать» всех окружающих?

— Реально. Когда питаешься правильно, у тебя достаточно энергии, не скачет сахар, нет злости на весь мир. Главное — не урезать свой рацион до сухого салатика и кофе. Я всегда говорю: насыщение = спокойствие. Многие мои пациенты удивляются, когда становятся мягче и уравновешеннее, начав просто нормально завтракать.

— А как вы относитесь к интуитивному питанию?

— С уважением, но с поправкой: интуитивное питание возможно, когда тело в балансе. Если у человека гормональный сбой, нехватка белка и хаос в режиме, «интуиция» будет просить булку, а не брокколи. Сначала мы настраиваем биохимию организма и психоэмоциальные связи внутри, а потом уже можно слушать себя. Так что я за осознанность, но в реальных условиях, а не в идеальной картинке.

— Евгения, много слышим про продукты против старения. Что правда, а что маркетинг?

— Правда в том, что есть продукты, богатые антиоксидантами, омега-жирами, веществами, поддерживающими митохондрии: жирная рыба, оливковое масло, зелень, ягоды, специи, ферментированные продукты. Но если при этом не спать, не пить воду и жить в стрессе, никакая голубика не спасет. Омоложение — это не один продукт, это система.

— А правда, что еда может влиять на концентрацию, память, тревожность?

— Абсолютно. Мозг — это жир и белок, а значит, питание напрямую влияет на его работу. Дефициты витаминов группы В, омега-3, магния, нестабильный сахар — все это усиливает тревожность, «туман в голове», забывчивость. Я часто вижу, как у моих клиентов улучшается настроение и ясность мышления просто на фоне сбалансированного питания.

— Как вы считаете, почему именно вас выбирают как специалиста?

— Чаще всего говорят: «Вы не давите. Вы объясняете. С вами спокойно». Я не сужу и не пугаю диагнозами. Я за работу в партнерстве, по-человечески. Плюс — я врач, а значит, могу видеть глубже: соединять медицину, нутрициологию, психосоматику, не уходя в крайности. Ну и я сама — женщина с семьей, детьми, работой. Я знаю, как сложно все успеть, поэтому мои рекомендации не из учебника, а из жизни.

— Как врач, что бы вы хотели пожелать всем женщинам, читающим это интервью?

— Берегите себя. Не по остаточному принципу, не когда «все сделано». Вы — не только мама, жена или сотрудник. Вы — человек с телом, эмоциями и правом на заботу о себе. Здоровье — это не только анализы, это ощущение: «Я в себе, я в ресурсе, я живая». И если вы этого пока не чувствуете — не страшно. Все можно вернуть. Я точно знаю.

КОСМЕТОЛОГИЯ, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ

EISMONT

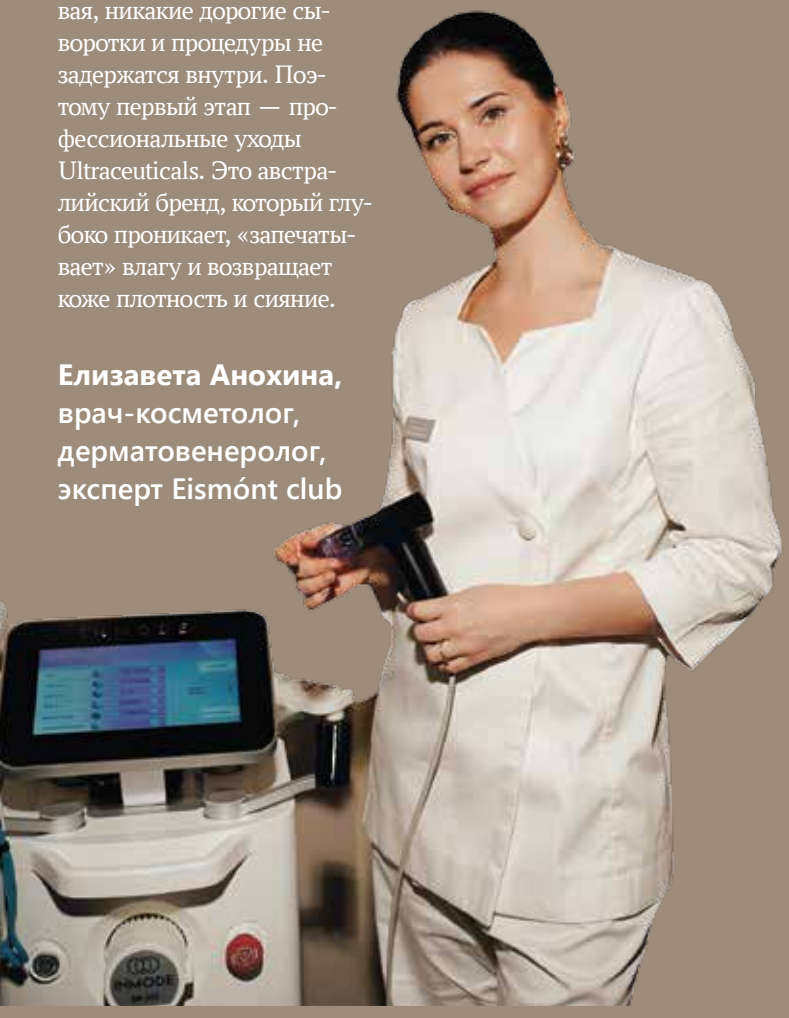
Осень — время влюбиться в свою кожу

— Елизавета, лето у нас в сердце, но похоже, не всегда в пользу кожи…

— Да, к сожалению, солнце, морская соль, кондиционеры и перепады температур оставляют заметный след. Даже если вы были образцовой ученицей с SPF в сумочке, к концу лета кожа часто становится обезвоженной, с легким пигментом, тусклой и чуть дряблой. Но хорошая новость — осень дарит нам идеальное время для восстановления и обновления.

— С чего вы начинаете работу?

— С того, без чего все остальное теряет смысл — с восстановления липидного барьера и насыщения кожи влагой. Представьте: кожа — это дом, а липидный барьер — крепкая крыша. Если крыша дырявая, никакие дорогие сыворотки и процедуры не задержатся внутри. Поэтому первый этап — профессиональные уходы Ultraceuticals. Это австралийский бренд, который глубоко проникает, «запечатывает» влагу и возвращает коже плотность и сияние.



Елизавета Анохина,
врач-косметолог,
дерматовенеролог,
эксперт Eismónt club

— Что еще можно подключить на старте?

— Обожаю начинать осень с HydraFacial — это три шага, которые дают мгновенный эффект «ухоженной кожи»: очищение, мягкий пилинг и насыщение активными сыворотками. Вы выходите от меня с лицом, на которое хочется смотреть в зеркало, и это уже мотивирует на дальнейший уход.

— Идем дальше?

— Обязательно. Второй этап — глубинное увлажнение и укрепление. Здесь королева сезона — биоревитализация с гиалуроновой кислотой. Она работает как внутренняя «капельница» для кожи. А для долгосрочного результата — коллагеностимуляция и полинуклеотиды.

Полинуклеотиды — это настоящая «умная терапия» для кожи, они восстанавливают клетки, улучшают микроциркуляцию и запускают процессы регенерации на клеточном уровне. В результате кожа становится плотной, упругой, более молодой, и это не временный эффект, а глубокий перезапуск ее ресурсов.

— А когда подключать «тяжелую артиллерию»?

— Именно сейчас. Осень — лучший сезон для аппаратных процедур:

- **Morpheus 8 —** подтяжка и уплотнение кожи за счет фракционного RF-микроигольчатого воздействия.
- **Lumecca —** мощный IPL, который убирает пигмент и сосуды, выравнивая тон лица.
- **Ultraformer —** ультразвуковой SMAS-лифтинг для четкого овала без операции.
- **Harmony XL Pro —** мультизадачный лазер для текстуры кожи, пигмента и омоложения в комплексе.

— И все это реально совместить?

— Более чем. Я составляю индивидуальный «осенний протокол красоты»: восстановление и увлажнение, работа с рельефом, подтяжка. И вот к Новому году вы в шикарной форме, потому что лицо будет свежим, молодым, сияющим.

— Звучит так, что хочется записаться прямо сейчас…

— Так и должно быть (улыбается). Главное — не ждать, пока кожа «отдохнет сама». Она не отдохнет. Но в правильных руках, с грамотной последовательностью и технологиями, она отблагодарит вас отражением в зеркале, у которого захочется задержаться подольше.

ПР-Т ОКТЯБРЯ, 11 | +7(4852)90-00-01 • УЛ. МИРНАЯ, 14 | +7(4852)59-59-51



Дарья Новикова, стилист Eismónt club





СИЯНИЕ ВОЛОС, КОТОРОЕ ВЫЗЫВАЕТ ЗАВИСТЬ

EISMONT

Волосы, которые делают образ: премиум-уход круглый год

— Дарья, почему волосы так сильно влияют на образ женщины?

— Волосы — это наша визитная карточка и ключевой элемент образа, то, на что сразу обращают внимание. Плотные, блестящие, ухоженные волосы создают ощущение стиля, уверенности и статуса, даже если наряд минималистичен. А сухие, ломкие или тусклые волосы могут испортить впечатление даже от самой дорогой одежды.

— Значит уход за волосами должен быть постоянным?

— Да, это ежедневная забота круглый год. Волосы подвергаются стрессу каждый день: термоукладка, окрашивание, перепады температур, кондиционеры, отопление. Чтобы волосы оставались здоровыми и красивыми, важно сочетать профессиональный домашний уход с регулярными салонными процедурами.

— Расскажите подробнее про Tokio Inkarami? Почему эта процедура так популярна?

— Tokio Inkarami — это настоящая японская премиальная технология восстановления волос на молекулярном уровне. Она не маскирует проблемы, а реально восстанавливает структуру волоса изнутри. Уникальная комбинация аминокислот и кератина проникает в глубину волоса, укрепляет внутренние связи, уплотняет кутикулу и насыщает влагой.

В результате:

- волосы становятся плотными, эластичными и упругими;
- ломкость и секущиеся кончики заметно уменьшаются;
- шелковистость и блеск просто поражают;
- волосы легко поддаются укладке, выглядят ухоженно.

Эффект виден сразу после первого применения, но главное — долговременное восстановление. При прохождении курса процедур Tokio Inkarami, волосы сохраняют здоровье и сияние круглый год, даже после окрашивания, горячих укладок и сезонных стрессов. Это как личный «инвестиционный план» для волос: чем регулярнее процедуры, тем стабильнее результат.

— Как сочетается Tokio Inkarami с другими процедурами?

— Идеально: салонные ритуалы Kevin Murphy и Oribe — для питания и блеска раз в месяц, Tokio Inkarami — как «капельница» для волос, восстанавливающая структуру. В домашнем уходе стоит использовать профессиональные средства, чтобы поддерживать шелковистость и плотность волос. Тогда они будут всегда выглядеть дорого и ухоженно.

— Почему это премиум-инвестиция?

— Здоровые волосы — это стиль, уверенность и статус. Они мгновенно меняют образ, делают вас заметной. Инвестиция в волосы — это не просто уход, а вложение в личный бренд и ощущение красоты каждый день.

ПР-Т ОКТЯБРЯ, 11 | +7(4852)90-00-01 • УЛ. МИРНАЯ, 14 | +7(4852)59-59-51



«Пляжный спорт в фокусе — "ПЛЯЖ. АРЕНА" в сердце»

История о месте, которое **стало центром развития и объединения спортсменов-единомышленников.** *И мы рады представить вам этот рассказ от их лица.*



МЕЧТА, СТАВШАЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ

«В 2023 году я увидел рождение уникального спортивного проекта, который навсегда изменил мое отношение к любимому делу. Комплекс "Пляж. арена" стал первым в городе и регионе крытым центром, где круглый год можно заниматься всеми видами пляжного спорта», — Максим Фатыков, управляющий комплексом.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД

«До появления "Пляж. арена" любителям пляжных видов спорта приходилось ждать теплого сезона, чтобы заняться любимым делом, а теперь у них есть уникальная возможность посещать комплекс в любое время. С сентября здесь стартуют ежедневные занятия по пляжному волейболу и теннису, как для взрослых, так и для детей», — Артем Пискарев, тренер по пляжному волейболу.



ПЕРВЫЕ ЗВЕЗДЫ

Комплекс понемногу начинал набирать обороты, но не без помощи профессиональных спортсменов. Об открытии в первую очередь узнал Борис Никоноров, Чемпион Мира по пляжному футболу.

«Я рад, что в Ярославле появилось место для всех спортсменов, живущих пляжными видами спорта. Функциональность комплекса и его радушный прием меня зацепили», — передает свои эмоции Борис после первого посещения.

НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ СПОРТА

«Первый круглогодичный центр пляжных видов спорта не только дал возможность спортсменам и посетителям тренироваться в комфортных условиях, но и стал площадкой для проведения соревнований различного уровня», — Александр Виноградов, тренер по пляжному волейболу СШОР №2.

УНИКАЛЬНЫЕ ФОРМАТЫ ПРАЗДНОВАНИЯ

«Пляж. арена» открывает новые горизонты в организации праздников, предлагая гостям незабываемые мероприятия на теплом песке в любое время года. Так, одна из посетительниц охарактеризовала центр:

«Здесь каждый праздник превращается в яркое и запоминающееся событие с оригинальным контентом. Каждый посетитель может выбрать любой пакет по желанию: тематический — по мотивам Гарри Поттера или Форд Боярд, спортивный — активности на песке или лазертаг, а также «под ключ», где ваш праздник будет создан специально для вас».





СМЕЛЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА ПОЗВОЛИЛ ОБЪЕДИНИТЬ ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ:

- профессиональные площадки для всех видов пляжного спорта,
- зоны для проведения мероприятий, корпоративов и детских праздников,
- тренажерный зал для всех желающих,
- комфортные раздевалки и душевые,
- сауну,
- детскую зону.



«Сегодня "Пляж. арена" — это не просто спортивный комплекс, а настоящий центр притяжения для всей семьи. Здесь каждый может найти занятие по душе: от профессиональных спортсменов до юных любителей песка, которые только делают первые шаги в мире пляжного спорта», — Екатерина Поторочина, амбассадор комплекса и тренер по пляжному волейболу.

История «Пляж. арена» — это история о том, как смелая идея и профессионализм команды воплотились в уникальный проект, который открыл новые горизонты для спорта и досуга в Ярославле.

пляж. арена

Пр-т Машиностроителей, 83Л
8 (4852) 333-323, 8 (910) 973-33-23
пляж-арена.рф

Geneo + SMAS Ultight: революция в омоложении от Am's Clinic

В поисках эффективных и безопасных методов омоложения многие сталкиваются с двумя проблемами: как добиться видимого результата без агрессивного вмешательства и как сохранить эффект надолго? **В Am's Clinic под руководством опытного косметолога Анны Сорокиной нашли идеальное решение — сочетание инновационной процедуры Geneo и ультрасовременного аппарата SMAS Ultight.** *Этот дуэт технологий работает на разных уровнях кожи, обеспечивая комплексное обновление.*



GENEO: КИСЛОРОДНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ 3 В 1

Это не просто пилинг или массаж, Geneo объединяет три этапа в одной процедуре:

- **глубокое очищение** — мягкое отшелушивание без раздражения;
- **кислородная инфузия** — активные компоненты проникают в глубокие слои, стимулируя выработку коллагена;
- **лифтинг-эффект** — моментальное улучшение тонуса и сияния.

Geneo насыщает кожу кислородом, питает и активизирует естественные процессы омоложения и обновления. Включает в себя этапы оксигенации. Это самый физиологичный способ усилить клеточное дыхание и создать все условия для обновления кожи. OxyPod мягко отшелушивает верхние слои кожи, делая ее гладкой и ровной.

Питание — процедурные наборы Geneo содержат активные ингредиенты с доказанным лечебным и омолаживающим действием. Во время процедуры ваша кожа напитывается и наполняется всем, что ей нужно для эффективного обновления.

RF-лифтинг стимулирует клетки кожи, запуская синтез коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты.Технология TriPollar восстанавливает контуры овала лица и разглаживает морщины без боли и реабилитации.

Релакс/детокс — расслабляющий массаж Geneo моделирует лицо, мгновенно уменьшая покраснение и отечность. Из кожи выводятся токсины и продукты метаболизма.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ. ЛИЦЕНЗИЯ № Л041-01132-76/00670241

AM'S CLINIC
почувствуй свою уникальность

A'L COSMO
By Anna Sorokina

AM'S CLINIC
Собинова 27, к. 2
8 (905) 133-30-22

РЕЗУЛЬТАТ:

- уменьшение морщин и сужение пор,
- осветление пигментации,
- естественное сияние и ровный тон.

Идеально для тех, кто хочет видимый эффект перед важным событием или регулярный уход без реабилитации.

SMAS-ЛИФТИНГ ULTIGHT: ИННОВАЦИОННОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ

В клинике Am's Clinic представлен единственный в своем роде беспроводной аппарат Ultight, который проводит ультразвуковую подтяжку лица по уникальной технологии. Если Geneo работает с поверхностными слоями, то данный аппарат с помощью микрофокусированного высокоинтенсивного ультразвука (HIFU) бережно, но эффективно воздействует на глубокие слои кожи и мышечно-апоневротическую систему (SMAS), обеспечивая:

- восстановление четких контуров лица (включая линию нижней челюсти),
- коррекцию шейно-подбородочного угла,
- устранение птоза (провисания) мягких тканей в средней и нижней трети лица,
- комплексное омоложение (full face) без разрезов и реабилитации.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Благодаря запатентованной технологии Metal Printing Technology, ультразвуковая волна точно достигает SMAS-слоя, создавая зоны прицельного микротермального воздействия. Это запускает естественные процессы регенерации:

- стимуляция выработки коллагена и эластина,
- улучшение плотности и упругости кожи,
- разглаживание морщин.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА:

1. ПОДГОТОВКА: кожа очищается и обрабатывается антисептиком.

2. ВОЗДЕЙСТВИЕ: врач использует специальный картридж, который генерирует ультразвуковые волны на глубину





от 2,0 до 6,0 мм (в зависимости от зоны).

3. РЕЗУЛЬТАТ: в зонах микрофокуса происходит термокоагуляция (нагрев до 55–60°C), что стимулирует естественное обновление тканей.

Процедура проходит без боли и дискомфорта, анестезия не требуется. Эффект заметен сразу, но максимальный результат проявляется в течение 2–3 месяцев, по мере усиления выработки коллагена.

ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ ULTIGHT?

- **Безоперационная методика** — никаких разрезов и долгого восстановления.
- **Точное воздействие** — контроль глубины и интенсивности.
- **Долговременный эффект** — подтяжка сохраняется до 1,5–2 лет.
- **Безопасность** — технология одобрена FDA.

ULTIGHT — ЭТО ОМОЛОЖЕНИЕ БУДУЩЕГО, ДОСТУПНОЕ УЖЕ СЕГОДНЯ.



Индивидуальный стиль начинается не с гардероба, а с внутренней уверенности в себе. Точнее, с запястья, когда между манжетом и ладонью появляется аксессуар, который говорит о вас больше, чем слова. **Часы — это не просто инструмент для измерения времени, а важный элемент образа, который может рассказать о вашем характере, вкусе и статусе.**

Как с помощью часов **Philip Watch** *создать индивидуальный стиль?*

Бренд Philip Watch, сочетающий швейцарскую точность и итальянскую элегантность, предлагает модели, которые помогут вам подчеркнуть индивидуальность в любом стиле — от классики до спорта. Марка не выпускает «универсальные» модели. Каждая коллекция — это настроение, характер, продуманная стилистика. Вы можете собрать капсульный гардероб из часов: по случаю, стилю, настроению. Их объединяет одно — качество, которое чувствуешь в каждой детали: в весе, в шлифовке, в работе швейцарского механизма.

Марка, основанная 1858 году, ежегодно радует ценителей прекрасного новинками. В этой статье мы разберем, как с помощью четырех ключевых моделей Philip Watch создать гармоничный и запоминающийся образ.



PHILIP WATCH R8253820503 — MUSEUM

Эта модель из коллекции Museum — воплощение женственности и стиля. Это не просто часы — это как тонкий штрих тушью в японской каллиграфии. Корпус 24,7×34,1 мм, изящный браслет из полированной стали, минималистичный серебристый циферблат. Кварцевый механизм Ronda, сапфировое стекло и водозащита 3 ATM — ничего лишнего, только чистая геометрия и ощущение стиля. Вы можете носить их как с деловым костюмом на важные встречи, так и с рубашкой и джинсами, создавая баланс между casual и классикой.

- Стоимость данной модели часов — **54 550 рублей**



PHILIP WATCH R8223216504 — CARIBE DIVING

Они будто созданы для женщины, которая успевает все: управлять проектами, вести детей в школу, покорять морские просторы. Корпус из стали с золотым PVD-покрытием, 35 мм диаметром, безель в стиле люксовых дайверов. Водозащита 20 ATM, швейцарский механизм с автоподзаводом, сапфировое стекло и бриллиантовые индексы — это сочетание прочности, блеска и функциональности.

На циферблате белоснежная поверхность с тонкой работой света и формы. Эти часы не про вычурную роскошь, а про стиль, который остается с вами, где бы вы ни оказались.

■ Стоимость данной модели часов — **109 400 рублей**



PHILIP WATCH R8273680001 — SUNRAY CHRONOGRAPH

Модель Sunray с хронографом — это баланс между ретро-эстетикой и современными технологиями. Глубокий черный циферблат и стальной браслет делают эти часы универсальными для любого случая. Часы оснащены кварцевым механизмом Ronda и водозащитой в 5 ATM, что делает их надежными спутниками в городском ритме. Данная модель идеально подчеркнет образ с темным пиджаком и джинсами, создавая элегантный, но неформальный образ. А если вы замените джинсы на деловой костюм, акцентирует внимание на статус и деловой стиль.

■ Стоимость данной модели часов — **61 650 рублей**



PHILIP WATCH R8223217006 — ROMA AUTOMATIC

Механические часы с автоподзаводом из коллекции Roma — воплощение вневременного стиля. Корпус 41 мм, синий циферблат Sunray, сапфировое стекло, швейцарский механизм — часы, в которых форма встречается с содержанием. Sellita SW200 внутри делает модель не только красивой, но и серьезной с технической точки зрения. Этот аксессуар для тех, кто предпочитает механику и понимает, почему «Roma» — не просто название, а эстетика вне времени.

С ними легко быть собой в любой ситуации — от деловой встречи до вернисажа.

■ Стоимость данной модели часов — **104 500 рублей**

PHILIP WATCH — это не просто аксессуары, а часть вашего стиля. Они не кричат о статусе, но четко указывают на изысканный вкус владельца. Они про уверенность, эстетический выбор и умение быть вне трендов, но при этом всегда на высоте. Если ваш стиль — не подражание, а выражение себя, часы Philip Watch станут именно тем элементом, который завершит образ. Без шума, но с точностью. И пусть этот жест — поправить манжет и открыть циферблат, будет вашей личной подписью. Главное — выбрать модель, которая будет отражать ваш характер, носите ее с уверенностью!

ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ

Ярославль, ул. Кирова, 7/8
Тел. (4852) 72-77-21

www.strelka76.ru



Надежда Игнатьева

и ее кудрявый мир

В мире, где девушки чаще отдают предпочтение прямым волосам из-за легкости укладки, появились кудри. И теперь многие, у кого от природы нет кудряшек, хотят их. А те, у кого они есть, все чаще думают о бережном отношении к своим волосам. Именно под такие запросы **Надежда Игнатьева и создала уникальное пространство «Кудрявый мир».** *Как превратить бунтарские локоны в главное достоинство? Почему сухая стрижка стала революцией для кудрявых? Что скрывается за магией многоступенчатого ухода Kardi Care? Откровенный разговор с женщиной, которая доказала: быть собой разной — это круто.*

— Надежда, ваш салон «Кудрявый мир» — это пространство, где любят и умеют работать с кудрями. Почему именно кудри?

— Это какая-то особая любовь к ним. Я сама от природы кудрявая и знаю точно, что у нас свой нетипичный характер, отличающийся железной силой воли. Мы всегда добиваемся поставленных целей.

— А как появилась идея создать специализированную студию?

— Все началось с мечты открыть салон и развивать свой бренд, но изначально идея не была связана с кудрями, пока в один момент не пришло осознание, что химическая завивка — моя сильная сторона, и что специализированной студии у нас в городе нет.

— Химическая завивка (одна из флагманских услуг вашего салона) уже не «бабушкина» процедура. Какие виды завивок вы предлагаете, и как они помогают создать стильный образ?

— Современная химическая завивка делается по новым алгоритмам, с усовершенствованными химическими составами. Мы используем разные виды и размеры бигуди, различные накрутки, которые помогают делать красивые кудри или локоны, сохраняя качество волос. С новой прической человек как будто раскрывается, появляется искра в глазах.

— Вы предлагаете сухую стрижку для кудрявых волос, в чем плюсы этой процедуры?

— Тут я вижу только одни плюсы, потому что натуральные кудрявые волосы любят жить своей определенной жизнью, и мы им в этом помогаем. Природный завиток имеет разный размер, упругость, структуру, поэтому наша задача найти баланс и соединить их в красивую и гармоничную стрижку. Сухая стрижка дает возможность натуральным кудрям раскрыться и лежать так, как хочется им от природы.

— Многоступенчатый молекулярный уход Kardi Care — то, что также предлагается в салоне. В чем его уникальность, и почему вы выбрали именно его?

— Я выбираю только лучшие продукты, проверенные опытом. Kardi Care — не просто уникальный продукт, это уход высшей категории, созданный парикмахером-химиком Ольгой Карди, специально для нашей славянской структуры волос. В его составе компоненты, которые реконструируют, питают, увлажняют и дают невероятный аромат и блеск волосам.

— В «Кудрявом мире» среди услуг есть сложные окрашивания, включая тотал блонд, а это довольно смелые трансформации. Есть ли у вас особые секреты, как сделать эти процедуры максимально безопасными для клиентов?

— В первую очередь я колорист со стажем 16 лет. Только четкое понимание всех процессов дает идеальный результат. Дело в том, что я подбираю продукт индивидуально к каждой структуре волос, встраиваю молекулярную реконструкцию для того, чтобы сохранить качество локонов и улучшить результат.



КУДРЯВЫЙ МИР

Нахимсона, 18, 3 этаж, офис 302
+7 (920) 107-99-17
кудрявыймир.рф

— Расскажите подробнее о биовыпрямлении в вашей студии?

— Эта технология родом из Кореи. С ее помощью можно убрать неудачную или просто надоевшую завивку, выпрямить натуральные вьющиеся волосы. После процедуры можно делать завивку, окрашивание, в отличие от других способов выпрямления. Биовыпрямление подразумевает совершенно другой подход, более безопасный, как для мастера, так и для клиента, никакого резкого запаха и дыма.

— Надежда, что это за зверь такой: цифровая корейская завивка? Еще не слышали о такой процедуре.

— Цифровая корейская завивка — это новая эра химических завивок. Она уникальна в своем роде, идеальна для создания очень красивых локонов, мягких и блестящих волос как с обложки журнала. Мы используем корейский состав и специальную цифровую машину, с помощью которой фиксируем завиток. Если вы фанат локонов, то вам абсолютно точно нужно попробовать такую процедуру.

— Вы также преподаете, в салоне есть учебный центр. Что получают ваши ученики и почему выбирают вас?

— Да, все так. Мы учим мастеров понимать алгоритмы химического сервиса, разбираться в составах, правильно делать натяжение пряди при накрутке, думать и анализировать. Еще наши мастера постоянно повышают свою квалификацию и мне очень приятно, что они растут вместе со мной. Думаю, выбирают именно нас, потому что мы задаем тренды в химическом сервисе.

— «Кудрявый мир» — это не просто салон, а целая философия. Какие главные принципы лежат в основе вашей работы, и какие планы на развитие студии?

— Совершенству нет предела, мы стремительно развиваемся и растем. «Кудрявый мир» — это официально зарегистрированный товарный знак, и мы идем в развитие франшизы, планируем открытие студий в разных городах и странах. Я невероятно этому рада и искренне желаю каждому реализации его мечты!



Евгения Безштанкина:

как вырваться из операционки и начать управлять будущим?

Мечтаете заниматься только стратегией, пока бизнес работает? Это возможно. **Основатель Академии «Стратег» Евгения Безштанкина на личных ошибках и победах доказала, что выход из операционной деятельности — это не финал, а начало большого пути.** *Читайте вдохновляющее интервью о том, как делегировать, масштабироваться и не бояться, что вас подведет очередной сотрудник.*

— Евгения, Академия «Стратег» помогает предпринимателям выйти из операционки. Как вы пришли к мысли, что это ключевая проблема?

— На собственном опыте и через общение с коллегами я много лет наблюдала одну и ту же проблему: задачи не выполнялись, сложно было найти продуктивных людей. Я думала, что это норма, пока в моем окружении не закрылось более 15 компаний за 10 лет — собственники просто выгорали. Мы провели опрос и выяснили, что это системная проблема 97% малого и среднего бизнеса. С этим нельзя было мириться, особенно когда закрываются компании с ценными продуктами. Это и стало толчком к открытию академии по стратегическому управлению (т.е. управлению будущим).

— Ваша методика обещает «выход из операционки» как побочный эффект. Можете раскрыть этот парадокс?

— Выход из операционной деятельности — это лишь первый шаг в нашей системе РОСТ. Этап «Р» — Разделение. Собственник перестает заниматься текучкой, но оказывается завален стратегическими задачами: планами, регламентами, анализом рынка. Без следующего шага он либо устанет на новом уровне, либо вернется обратно в операционку при масштабировании. Поэтому мы учим организовывать работу на расстоянии. Финальный этап — «Т» (Творчество), когда собственник занимается задачами будущего, а исполнительный директор текучкой: ставит цели, придумывает идеи, а отлаженная структура работает за него. Вот тогда и создаются холдинги.

— Вы адаптируете инструменты крупных корпораций для малого бизнеса. Какой самый неожиданный кейс?

— Был кейс с собственником небольшой гостиницы в Набережных Челнах, которого теснили сетевые конкуренты. В работе с нашим тренером обнаружилась его большая мечта — построить свой идеальный город. Казалось бы, фантастика! Но благодаря нашей технологии, он проанализировал ресурсы и нашел способ реализации. Так родился проект коттеджного поселка «Маленькая страна». Это пример того, как стратегия превращает мечту в бизнес.

> *Мы создаем цивилизацию будущего через силу стратегического управления.*

— Вы работаете в Ярославле и Калининграде, сознательно выбрали города с разной бизнес-культурой?

— Наша цель — открыть филиал в каждом крупном городе, и у нас уже есть представительство в Минске. Каждый город уникален, например, в Калининграде своя специфика логистики и кадров. Интересно работать с такими вызовами и показывать, что системное управление позволяет достигать свободы вопреки любым барьерам.

— Вы обучаете делегированию. А был ли у вас личный опыт страха делегирования?

— Конечно! Был печальный опыт, когда бизнес чуть не рухнул из-за неправильного делегирования, а один раз руководитель даже пытался забрать компанию. Эти ошибки стоили мне очень дорого, но именно они помогли разработать и проверить на себе технологию, как правильно ставить исполнительного директора и управлять на расстоянии. Теперь у меня нет этого страха, что и позволило спокойно открыть уже три филиала.

— Какие стратегические инструменты дают мгновенный эффект даже микробизнесу?

- Четкая цель, донесенная до команды так, чтобы они «загорелись». Это сразу дает 20-30% к эффективности.





- Прописанная стратегия: план на 6 месяцев, основанный на анализе ресурсов. Он выполняется на 100%, потому что реалистичен.
- Оцифровка бизнеса: прописанные регламенты, продукты должностей и система ключевых статистик. Собственник видит всю картину в панели инструментов, не находясь в офисе.

Уже эти инструменты дают значительный рост: команда заряжена целью, понимает свои задачи и видит результаты.

— Что вы скажете тем, кто говорит: «В моей нише это не сработает»?

— Стратегическое управление направлено на формирование будущего, что является необходимостью в любой нише.

— Есть ли исторический бизнес-пример, который вас вдохновляет?

— Классический пример — Сбербанк. Из неповоротливого бюрократического гиганта, он, под руководством Германа Грефа, превратился в технологическую экосистему. Это и есть сила стратегии: полностью изменить суть бизнеса и модель работы с клиентами.

— Ваш главный принцип — «Бери, делай, расти». Какой первый шаг можно сделать уже сегодня?

— Все начинается с решения. Примите решение быть стратегом и управлять будущим своей компании. Как только оно принято, вы начнете видеть возможности и действовать по-другому.

— Академия «Стратег» через 5 лет: каким вы видите масштаб влияния?

— Наша цель — стать мировым лидером в подготовке управленцев, способных решать любые задачи. Мы создаем международную сеть центров, разрабатываем универсальную платформу GoodManagement* и формируем сообщество руководителей, которые преобразовывают экономику через экологичный бизнес и инновации.

*ГУДМЕНЕДЖМЕНТ



Наталия Никитская:

я скупаю детские волосы, как бы странно это ни звучало

Что общего между 12-летним мальчиком, который годами отращивал кудри для того, чтобы купить ноутбук, и женщиной, мечтающей о роскошной прическе? **Уникальный бизнес Наталии, который позволяет превратить детские волосы в ценный ресурс для наращивания и париков.** *В этом интервью она рассказывает, почему детские волосы — эталон качества, как проходит трогательный процесс прощания с косой, и почему так важен осознанный выбор каждой семьи.*

— Наталия, как вы пришли к такому необычному бизнесу? Что вдохновило вас заняться детскими волосами?

— Все началось с моего увлечения холодным микрокапсульным наращиванием. Я поняла, насколько важны волосы для нашей внешности и самоощущения. Мне хотелось давать клиентам максимум эстетики и удобства, поэтому я решила сама искать по-настоящему качественные донорские волосы.

Идеальным вариантом оказались детские волосы, они не испорчены химией, утюжками и укладочными средствами. Так я сконцентрировалась на них. Кроме того, после 25 лет работы «мозгами» мне захотелось реализовать свое бизнес- мышление и поработать руками. Получилось совместить приятное с полезным.

— Какие волосы представляют наибольшую ценность? Какие критерии оценки самые важные: длина, толщина, цвет?

— Самые ценные — светлые неокрашенные волосы, ведь осветление очень популярно, а спрос на натуральный блонд всегда высок. Второй ключевой критерий — длина. Я покупаю волосы от 50 сантиметров, так как запрос на длинные волосы у девушек самый распространенный. Третий важный фактор — качество, волосы должны быть тонкими, мягкими, легкими, но при этом густыми. Такие идеально подходят для наращивания и париков, выглядят естественно и носятся комфортно. И конечно, они должны быть здоровыми, без повреждений.

— Как проходит процесс оценки волос? На что вы обращаете внимание, когда получаете фото от клиентов?

— Для объективной оценки нужна фотография при хорошем дневном освещении, без прямых солнечных лучей, чтобы не искажать настоящий цвет. Я прошу прислать фото распущенных волос вместе с сантиметровой лентой, чтобы сразу видеть и длину, и оттенок.

— Родители часто волнуются перед стрижкой? Как вы минимизируете стресс?

— Волнение обычно возникает из-за незнания процесса, поэтому я заранее подробно все объясняю, присылаю фото и видео примеров, вместе с ребенком и родителями выбираем будущую стрижку.

> *Если я вижу, что ребенок не хочет стричь волосы, но его заставляют — откажу. Волшебство случается только при согласии всех участников.*

Открытость, мои отзывы и профессиональное присутствие в соцсетях помогают сформировать доверие, а это главное в борьбе со стрессом.

— Вы работаете дистанционно по всей России. Как вам это удается?

— Опыт наработан годами. Главная задача — сделать процесс максимально комфортным и спокойным для ребенка и родителей. То, что клиенты возвращаются и рекомендуют меня, говорит о многом.

— Бывают ли случаи, когда волосы не подходят? По каким причинам вы можете отказать в покупке?

— Отказываю, если реальность не совпадает с описанием и фото, или если вижу, что ребенка стригут против его воли. Волшебство случается только при согласии всех участников.

— Как определить, что ребенку можно стричься на продажу? Есть ли оптимальный возраст или длина?

— У качественных волос нет возраста, все определяет генетика и уход. У взрослого человека волосы могут быть идеальными, а у ребенка — жесткими и поврежденными. Как-то я покупала седые волосы у взрослого мужчины, они были великолепны, поэтому я смотрю прежде всего на качество.

— Вы не просто покупаете волосы, но и оплачиваете стрижку у мастера. Это очень мило. А что еще есть в вашем сервисе для удобства клиентов?

— Если нужно, оплачиваю стрижку и проезд до салона, а при работе с другими городами — полностью организую и оплачиваю доставку. Самый душевный бонус — смонтированное видео преображения после стрижки. Для семьи это большое событие — попрощаться с длинной косой, и я рада быть причастной к нему. Всегда интересуюсь, как ребенок себя чувствует с новой прической.

— Что самое трогательное или неожиданное случалось в вашей работе? Может, были особенные истории от семей?

— Каждая история по-своему трогательна. Я помню всех своих маленьких доноров. Очень мило, когда мама и дочка делают одинаковые стрижки. А однажды ко мне пришел 12-летний мальчик, который несколько лет отращивал мягкие кудрявые волосы (50 см!), чтобы продать их и купить ноутбук. Он поразил меня своей целеустремленностью и спокойным отношением к чужому мнению. Для детей такая продажа — часто первый серьезный заработок на свою мечту, и я рада, что имею к этому отношение.

— Наталия, есть ли какие-то планы на будущее? Например, масштабироваться в качестве франшизы или выходить на международный рынок?

— Я уже работаю с покупателями из разных стран. Если говорить о глобальном развитии, то думаю о создании студии, а в перспективе — и франшизы. Пока же мне нравится то, что я делаю в текущем формате. Растет число мастеров-парикмахеров по всей стране, с которыми я сотрудничаю. Я всегда открыта для взаимовыгодного партнерства.

Каждая нестандартная ситуация — это повод придумать, как улучшить сервис и создать еще более интересные условия для всех. Без роста и новых идей было бы просто скучно. Как говорится, **НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ.**



Игорь Мирошниченко

В споре между застройщиком и собственником, между проектировщиком и подрядчиком есть инстанция, мнению которой беспрекословно доверяют суды. Это — независимый судебный эксперт. **Игорь Мирошниченко из «ЦентрСтройЭкспертиза» — один из тех, чья профессиональная репутация служит гарантией беспристрастного разбирательства.** *В интервью нашему журналу он раскрывает детали своей уникальной профессии, где переплетаются инженерия, юриспруденция и этика. А еще Игорь делится принципами, которые позволяют ему сохранять спокойствие в мире конфликтов и больших денег.*

— Игорь, расскажите, почему выбрали именно судебную строительную экспертизу?

— За мой практически двадцатилетний опыт работы в строительстве и проектировании серьезных объектов, в большинстве случаев реализуемых в рамках национальных и федеральных проектов, разногласия участников строительства зачастую приводили стороны в залы арбитражных судов. Подавляющую часть таких судебных споров, связанных с техническим состоянием зданий и сооружений, качеством строительства, соответствием применяемых материалов и оборудования, обоснованностью технологий строительства судьям, не обладающим специальными инженерными познаниями, просто невозможно разрешить без участия в процессе независимых специалистов — судебных экспертов. А с уровнем знаний, опытом, компетенцией судебных экспертов в области технической строительной экспертизы и смежных областях — всегда большая проблема.

Неоднократно сталкиваясь с трудностью поиска грамотных специалистов, способных всестороннее и объективно разобраться в деле, принял решение стать именно тем, кого, уверен, ищут многие, столкнувшиеся с участием в судебных делах в строительной сфере. Нескромно, но считаю, что обладаю уровнем технической грамотности, квалификацией и опытом, позволяющим участвовать в разрешении самых трудных и запутанных дел.

— Когда пришла мысль о своей собственной компании?

— Мысли о необходимости самостоятельно организовывать производственную деятельность появились вместе с первыми подработками во время обучения в университете. Уже тогда виделась важность и значимость грамотных управленческих решений. Так, в 2017 году появилась проектная организация «ЯрПроект», успешно ведущая свою деятельность с широчайшей географией как в нашей стране, так и за ее пределами. Позже были организованы строительные компании, экспертная организация «ЦентрСтройЭкспертиза».

— В чем главные задачи судебной технической экспертизы?

Беспристрастно и всесторонне разобраться не только в технической составляющей спора, но и со всеми обстоятельствами, так или иначе влияющими на ход событий. Результатом проведенной экспертами исследований и иных мероприятий, является подготовка мотивированных ответов на вопросы, поставленные судом и участниками дела.

— Верно ли, что заключение экспертизы может повлиять на ход судебного процесса?

— Многие люди, участвующие в гражданских спорах, связанных со строительством и проектированием (в том числе опытные адвокаты, юристы, сотрудники государственных и муниципальных учреждений, представители правоохранительных органов), недооценивают такой инструмент, как судебная техническая экспертиза. В большинстве случаев решение выносится судом на основании ответов и пояснений экспертов, а фундаментом его мотивировочной части являются выводы судебной экспертизы.

Заключение судебной экспертизы, бесспорно, влияет как на ход судебного процесса, зачастую переламывая его в пользу добросовестной стороны, так и на судебное решение.

— Часто ли приходится сталкиваться с последствиями чужой халатности?

— К сожалению, часто. В последнее время только с такими последствиями и приходится работать: адаптировать проектную документацию под допущенные нарушения, проводить технические обследования сооружений и их элементов с подготовкой рекомендаций по восстановлению работоспособности, осуществлять контроль за реализацией собственных инвестиционных проектов.

— Игорь, как сохраняете беспристрастность в своей работе? Есть лично ваши приемы?

— Основание беспристрастности — честность и ответственность. Я считаю, что в любой работе заинтересованность должна быть только в достоверности результатов, какими бы неприятными и неожиданными они ни были для участников спора. Придерживаюсь только этих принципов.

Чистая совесть и доверие партнеров, клиентов — самое важное в нашем деле.

— Современное оборудование (3D-сканеры, тепловизоры) делает экспертизу более точной. А сможет ли оно когда-нибудь заменить эксперта, его опыт и интуицию? Или технологии лишь усиливают роль человеческого анализа?

— Технические средства измерений и контроля, даже самые совершенные, дают более точные результаты исследований. Но никакой искусственный интеллект или сложный алгоритм не сможет заменить человеческий разум. Качество и полнота экспертного заключения всегда состоит из многих слагаемых, но основными являются способность под различными ракурсами оценивать обстоятельства, профессиональный опыт и умение проецировать теоретические знания на реальные, прикладные моменты.

— Ваша профессия требует колоссальной концентрации и ответственности. Как вы «перезагружаетесь»? Может быть у вас есть какое-либо хобби?

— Не думаю, что занятие, которое приносит удовольствие, нуждается в перезагрузке. Как это ни странно, существенно расслабляет нервную систему преподавательская деятельность в университете. Студенты заставляют смотреть на многие профессиональные аспекты по-новому, формируют более широкий взгляд.

Часть свободного времени не могу не посвящать спорту, потому что в прошлом я профессиональный спортсмен. Еще люблю мотоциклы и потихоньку собираю коллекцию.

ЦИФРОВАЯ СТОМАТОЛОГИЯ БУДУЩЕГО:

интраоральный сканер Shining 3D Aoralscan 3 и высокоточный Primescan в клинике «КИТ»



Современные технологии стремительно меняют стоматологию, делая лечение быстрее, точнее и комфортнее для пациентов. **Один из ключевых трендов — переход на цифровые протоколы работы.** *Как внедрение интраоральных сканеров Shining 3D и Primescan, а также высокоточных лабораторных сканеров DOF edge HD и Shining3D AutoScan DS-EX PRO (H) повлияло на работу стоматологического центра «КИТ»? Является ли цифровизация новым стандартом для современной клиники? И как это отразилось на работе врачей и зубных техников?* **Об этом рассказывает владелец и главный врач клиники, Андрей Игоревич Королев.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
№ЛО41-01132-76/00643627 ОТ 14 МАРТА 2023 ГОДА

— Андрей Игоревич, расскажите, почему вы решили внедрить цифровые сканеры, в частности Shining 3D Aoralscan 3 и Primescan в свою клинику?

— Для нас это был абсолютно осознанный и стратегический шаг. Цифровизация в стоматологии — это уже не прерогатива единичных продвинутых клиник, а необходимый минимум для всех, кто хочет оставаться на рынке и предлагать пациентам лучшее. Традиционные слепки, с их неточностями, дискомфортом для пациента и долгой процедурой обработки, становятся анахронизмом. Shining 3D Aoralscan 3 и Primescan — это наш ключ к скорости, точности и новому уровню комфорта. Сканирование полости рта теперь занимает минуты, а данные сразу в цифровом виде попадают в нашу систему.

— Вы упомянули «необходимый минимум». То есть без цифровых сканеров клиника уже не может считаться современной?

— Именно так. Это как сравнивать пленочный и цифровой фотоаппарат. Цифровой протокол работы — это новый стандарт качества и предсказуемости результата. Он исключает человеческий фактор на этапе снятия оттиска, гарантирует идеальное прилегание конструкций и, что крайне важно, обеспечивает пожизненное хранение данных. Мы больше не зависим от гипсовых моделей, которые могут разбиться или потеряться. Цифровой слепок каждого пациента находится в защищенной базе, и мы можем использовать его в любой момент для анализа, сравнения или создания новой работы, даже спустя годы.

— Помимо интраоральных сканеров, в вашей клинике работают высокоточные лабораторные сканеры DOF edge HD и Shining3D AutoScan DS-EX PRO (H). Для чего они нужны и какую роль играют в цепочке?

— Эти сканеры — следующее звено в нашей полностью цифровой экосистеме. Если интраоральный сканер — это «фотоаппарат» для полости рта пациента, то DOF edge HD и Shining3D AutoScan DS-EX PRO (H) — это эталонные сканеры для нашей лаборатории. Они обеспечивают высочайшую, ювелирную точность оцифровки любых моделей и конструкций. Мы используем их для случаев, где нужна максимальная детализация, а также для перевода в цифру физических моделей, если они к нам все же попадают. Но главная их роль — быть гарантом безупречного качества перед отправкой модели на печать или фрезерование.

СКАНЕРЫ SHINING 3D И PRIMESCAN ПОЛЕЗНЫ ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ СТОМАТОЛОГИИ:

- ортодонтия — создание точных моделей для брекет-систем и элайнеров;
- протезирование — обеспечение идеального прилегания коронок, виниров и мостовидных протезов;
- имплантация — планирование операции с микронной точностью и создание хирургических шаблонов.

— Как эти технологии изменили рабочий процесс ваших зубных техников?

— Это революция! Раньше техник тратил часы только на подготовку: получение слепка, гипсовку, изготовление модели. Сейчас он моментально выводит на монитор готовую 3D-модель, уже выверенную и припасованную виртуально. Все правки и согласования с врачом происходят в цифровом пространстве в режиме реального времени. Это колоссальная экономия времени и полное исключение ошибок, связанных с деформацией традиционных материалов. Финальный этап — техник, уверенный в безупречности модели, просто отправляет ее на 3D-печать. Процесс стал более предсказуемым и быстрым, а результат — безупречным.

— Как пациенты реагируют на новую технологию?

— Очень позитивно! Для них главные преимущества — это скорость и комфорт. Больше никаких неприятных ощущений во рту, рвотного рефлекса и долгого сидения с открытым ртом. Многие удивляются, насколько стоматология шагнула вперед, и это ломает старые стереотипы о зубных врачах.

— Андрей Игоревич, планируете ли вы дальше развивать цифровые технологии в клинике?

— Безусловно, внедрение сканеров — не конечная точка, а основа для дальнейшего развития. Мы постоянно следим за новинками в области цифрового планирования улыбки и материалов. Наша цель — чтобы «КИТ» оставался центром, где лечение — это комфорт, высочайшая точность и надежность, обеспеченные передовыми технологиями.

— Что бы вы хотели сказать пациентам, которые еще не пробовали новую технологию и до сих пор испытывают страх перед посещением стоматолога?

— Приходите и убедитесь сами, насколько стоматология стала другой. Больше никакого дискомфорта и страха — только высокая точность, бережное отношение и уверенность в результате. Стоматологический центр «КИТ» — это место, где вы можете лично увидеть и прочувствовать, как работает стоматология будущего уже сегодня. Записывайтесь на прием, и мы с радостью это продемонстрируем.

КИТ
Ярославль,
Малый Московский пер., 1/17
Тел.: 8 (4852) 23-10-22
kit-stom.ru



Endospheres в Eismónt:
когда тело просыпается

Эта технология пришла из Италии, чтобы изменить всё, что тебя раздражает в теле: отёки, целлюлит, тяжесть в ногах, дряблость кожи и ощущение «я не в форме».

Endospheres Therapy® — это не про расслабление. Это про результат.
Аппарат с 55 силиконовыми сферами запускает лимфоток, разгоняет кровообращение, ускоряет метаболизм и выводит лишнюю жидкость. Всё это — через микровибрацию и компрессию, подобранную с точностью до герца.
Ты встаёшь с кушетки — и уже чувствуешь, как изменилась походка. Как будто внутри всё заново включилось: циркуляция, питание тканей, энергия. А к вечеру — будто ты сбросила лишнее не только в теле, но и в голове.

Почему Eismónt?
Потому что здесь не просто проводят процедуру — здесь умеют чувствовать тело.
Наши специалисты знают, где зажатость, где слабый тонус, где «залипла» лимфа. Они работают точно, уверенно, вдумчиво. Поэтому эффект — не к десятой встрече, а уже к первой.

Идеальное время — сейчас.
Осень всегда про накопление: стресса, усталости, воды.
Но ты можешь сделать иначе — и встретить зиму в теле, которое живёт, двигается и радуется отражению в зеркале.

Мирная 14, Ярославль +7(4852)59-59-51



Открытие Eismónt River Side

— это не просто запуск нового салона, а приглашение прочувствовать эстетику и философию бренда. Минималистичный интерьер, мягкое освещение и идеальный сервис подчёркивали главную идею Eismónt: уход — это искусство, а гость — вдохновение. Здесь не говорят громко о красоте, её показывают через детали, отношение и атмосферу. Это был вечер, который запомнится как начало новой истории красоты, где главное — быть собой в самой лучшей версии.



НОВАТОРЫ ЯРОСЛАВЛЯ

В Ярославле 24 июля прошла конференция «Новаторы» — концептуальное мероприятие от образовательного проекта «Капелька Бренда», в этот раз в коллаборации с медиаплатформой «Куда пойти Ярославль». *Это уже четвертая конференция, объединившая предпринимателей, творцов и бренды, которые строят свое дело на смысле и идее.*

Мероприятие прошло в исторических залах Академии Пастухова, а дресс-код в стиле олд мани лишь усиливал эту атмосферу. В программе конференции значились выступления спикеров-новаторов, мастермайнд-практики, панельная дискуссия в формате YouTube*-шоу и бренд-ярмарка.

Гости конференции слушали тех, кто оказывает влияние и меняет Ярославль: Алексей Новиков, Дмитрий Разумов, Екатерина Рощина, Юлия Скороходова, Александр Созонов, Алена Катан, Маргарита Ландик, Елена и Алексей Кочневы, Илья Губочкин, Илья Комар, Екатерина Лаврушкина.

Генеральными партнерами выступили этнический ресторан «Сайёра», кафе-пекарня «Свет и Заря» и падел-клуб Padel Star.

«Капелька бренда» снова доказала, что идея — это актив, который может менять жизнь, команду и даже город. Уже ждем новую конференцию!

*ЮТУБ, ФОТО: ЛИДА САВАТИМОВА



ФОТО: АННА САЛОВА, ЮЛИЯ АРСЕНЬЕВА, ОЛЬГА ИВАНОВА

ЧЕТЫРЕ ГОДА ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ПРОСТРАНСТВУ «ГОРШОЧЕК, ВАРИ!»

Четыре года — это целая история!
История тепла, развития и сотен важных встреч. В этом году друзья «горшочка» снова собрались вместе, чтобы отпраздновать день рождения уютного, но такого масштабного пространства.

«Горшочек, вари» — это место, где психология становится живой, практичной и доступной. Где каждый проект, будь то городское событие, обучающий курс или камерная группа поддержки, создается с заботой и профессионализмом.

На празднике вспоминали яркие моменты: крупные коллаборации, трогательные внутренние традиции и, конечно, те изменения, которые происходили с каждым, кто прикоснулся к работе с собой. А еще — заглядывали в будущее, потому что в этом году «Горшочек» снова готовит много вкусного: новые форматы, встречи и идеи, которые помогут узнать больше о себе и качественной практической психологии.

Пусть будет больше глубины, роста, чашек чая с душевными разговорами, поддержки и возможностей. Пусть растет качество жизни.



СОБЫТИЙНЫЙ МАРКЕТИНГ ОТ КАТИ МОНРО

Недавно прошел тренинг Кати Монро «Продажи через событийный маркетинг», где приняли участие более 150 человек: *собственники бизнеса, руководители отделов продаж, маркетологи и event-специалисты*.

В современном бизнесе конкурентоспособность все больше зависит от умения привлекать внимание и создавать яркие впечатления у целевой аудитории. Один из наиболее мощных инструментов для этого — событийный маркетинг. Поговорили про организацию промомероприятий и о том, как событийный маркетинг поможет маркетологам, менеджерам и предпринимателям освоить современные подходы и навыки в проведении стимулирующих акций, которые укрепляют бренд и направлены на рост продаж. Эффективный событийный маркетинг — залог успешного бизнеса в условиях высокой конкуренции, вы увеличиваете не только узнаваемость, но и продажи.

ГОРОСКОП

ОСЕНЬ

Осень 2025 года обещает быть насыщенной и трансформационной для всех знаков Зодиака. **Планетные аспекты (особенно влияние Юпитера в Близнецах и Сатурна в Овне) подталкивают к переосмыслению целей,** *развитию коммуникации и укреплению дисциплины.*

ОВЕН

Осень – время карьерного роста и важных решений. Возможны неожиданные предложения по работе или смена направления. Личные отношения потребуют внимания: избегайте резких слов. Финансовая стабильность наступит после середины октября.

ТЕЛЕЦ

Путешествия, обучение и расширение кругозора станут ключевыми темами. Возможен роман или важная встреча, которая изменит ваши взгляды. Будьте осторожны с крупными тратами – ноябрь принесет неожиданные расходы.

БЛИЗНЕЦЫ

Год Юпитера в вашем знаке делает осень особенно удачной! Новые проекты, финансовые возможности и укрепление репутации. Однако ноябрь потребует осторожности в общении – возможны конфликты.

РАК

Партнерства (личные и деловые) выходят на первый план. Возможны судьбоносные встречи или, наоборот, расставания, ведущие к освобождению. Здоровье требует внимания – избегайте стрессов.

ЛЕВ

Сфокусируйтесь на работе и здоровье. Возможны изменения в коллективе или новые обязанности. Ноябрь принесёт романтическое возрождение или творческий прорыв.

ДЕВА

Осень – время любви, творчества и самовыражения. Одинокие Девы могут встретить партнера, а семейные – перейти на новый уровень. Финансы улучшатся, но не рискуйте в инвестициях.

ВЕСЫ

Домашние дела и семья на первом месте. Возможны переезды, ремонт или важные разговоры с родными. Карьера потребует гибкости – будьте готовы к неожиданным изменениям.

СКОРПИОН

Активное время для учебы, коммуникаций и коротких поездок. Октябрь принесет финансовые возможности, но ноябрь потребует осторожности – возможны обманы или недоразумения.

СТРЕЛЕЦ

Финансы в центре внимания: возможен рост доходов, но также возможно и искушение потратить больше. Личная жизнь яркая – ноябрь принесет страсть или важное решение.

КОЗЕРОГ

Осень 2025 года – ваше время! Вас ждет период личностного роста, смелых решений и новых начинаний. Карьера активизируется, но здоровье потребует внимания.

ВОДОЛЕЙ

Этой осенью вас ждут внутренние перемены и переоценка ценностей. Возможны неожиданные события, которые изменят планы. А вот ноябрь принесет ясность в важных вопросах.

РЫБЫ

Рыбки, проявляйте социальную активность, вас ждут новые знакомства и помощь друзей. Октябрь удачен для творчества, но ноябрь потребует осторожности в финансах.

Общий совет на осень 2025: гибкость и открытость изменениям помогут каждому знаку пройти этот период с максимальной пользой. Доверяйте интуиции!

СПИСОК РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Кафе & Рестораны

Кофейни Organic Coffee
Семейное кафе «Вафля»
Гастробар Dudki
Кофейня & кондитерская «Ешь торт!»
Ресторан «Кувшин»
Ресторан «Иоанн Васильевич»
Паб Hop Malt Pub
Кофейня «Хорошие люди»
Ресторан «Жарим в кайф»
Ресторан «Буратино»
Ресторан Gridgio
Кофейня «Сладости и радости»
Vegcafe «Овсянка»
Ресторан Izi Kitchen
РК «Честный стейк», ресторан «Лапша на ушах»
Винотека Quinta
Кальянная Trefolev Lounge Bar
Ресторан «Бульвар»
Семейный ресторан «Андерсон»
Кофейня & кондитерская «Буланже»
Шоколадный дом Sobranie
Кафе «Багет, паштет и желтый плед»
Семейное кафе «Савоярди»

Красота & эстетика

Стоматологический центр «КИТ»
Центр стоматологии «Подмосковье»
Студия лазерной эпиляции Esthelogia
Салон красоты «Кисть»
Салон красоты «Таис»
Салон красоты Smile&K
Салон красоты Kochneva Studio
Студия депиляции Кристины Глуховой
Салон красоты «Кудрявый мир»
Студия креативных окрашиваний «Лиса в бигудях»
Центр красоты «Актуаль»
Барбершоп Headhunters
Салон красоты Demi beauty bar
Салон красоты Eismont River Side
Барбершоп Inside
Барбершоп Roach
Салон красоты Eismont
Барбершоп Top Gun
Студия красоты «Клевер»
Салон красоты Best Beauty Bar
Студия загара «Лето»
Клиника косметологии AM's Clinic
Салон красоты «Классика жанра»
Магазин корейской косметики Ulitkashop.ru
Банный комплекс «Банный двор»
Салон красоты «Ланжель»
«Центр доказательной медицины»
Салон красоты In Beauty
Студия эпиляции «Мед»
Студия красоты Sofi
Студия «Бьюти Ко»
Салон красоты Flakon
Студия эстетики и наращивания волос Maya
Центр современной косметологии I'Liva
Стоматологическая клиника Da Vinci
Студия красоты «Квартира маникюра»
Барбершоп Old Boy
Студия красоты Ok Spa
Стоматологическая клиника Nova
Студия красоты Beauty Territory
Студия красоты Numero

Мода & стиль

Магазин мужской одежды и обуви Hisstory
Шоу-рум «Бокé» Комиссионный бутик BURO resale
Ювелирный бутик «ЭПЛ. Якутские бриллианты»
Салон часов «Швейцарские часы»
Бутик одежды Top Drawer
Магазин одежды Easy. Shop
Бутик La vetrina
Салон одежды «Кайф»
Свадебный салон «Мэри Трюфель»
Магазин одежды Fashion Club
Бутик UNO Show Room
Студия подбора нижнего белья «Бралогия»
Бутик одежды Wool Land
Бутик одежды Matrosova boutique
Магазин одежды OSNOVA
Бутик одежды «Руско мода»
Шоу-рум Pink Room
Магазин детской одежды и обуви Panini Kids
Магазин женской одежды брендов VEGER'S
Магазин одежды Pompa
Арт-бюро ME

Гостиницы & отели

Отель «Джаз Модерн»
РГК «Алеша Попович Двор»
Отель «Синема клуб»
Гостиница Ibis
Ring Premier Hotel
Гостиница «Любим»
Отель «Богоявленский»
Гостиница «Парадная»
Гостиница Yarhotel Centre
Отель SK Royal

Автосалоны & мойки

Автосалон Omoda Jaecoo
Автотехцентр «Масленка»
Автосалон КорсАвто
Автосалоны «СИМ Ярославль»
Автосалон Haval Pro
Мойка & сервис
Студия винила Arttuning
Студия детейлинга Refresh Detailing
Автомойка «Олимп»

Фитнес & ЗОЖ

Фитнес клуб «Стиль жизни»
Магазин спортивного питания Protein boutique
Фитнес клуб NFitness
Фитнес-клуб 100%
Фитнес-клуб «5 звезд»
Сеть студий растяжки Gasan Stretching
Студия персонального тренинга «Для души»
Gasan Club
Фитнес-студия Best Fitness
Клуб единоборств Grizzly

Разное

Зона ожидания «Сбер Первый»
Цветочный салон Botanika
Кафе виртуальной реальности 360
Крытый центр пляжных видов спорта «Пляж. Арена»
Магазин цветов «Цветковы»
Психологическое пространство «Горшочек, вари!»
Оптика «Браво»
Агентство недвижимости «ДомИнк»
Творческое пространство Vertigo Space
Студия раннего плавания «Нептун»

Рыбинск

Парк-отель «Спасское»
Салон красоты Melissa

PHILIP WATCH

*SWISS MADE SINCE 1858**



CARIBE**

ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ

г. Ярославль, ул. Кирова, д.7

+7 (4852) 727721

www.strelka76.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

* перевод с английского языка: Производится в Швейцарии с 1858

** перевод с английского: Карибы

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО
«ГОРШОЧЕК, ВАРИ!»

200 квадратных метров практической психологии в самом центре города Ярославля

Обучение для психологов и бесплатный подбор специалиста



СОВЕТСКАЯ, 16

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

Номер Варвары:
8 (915) 962-37-24

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ