Улыбнись

Ярославль

Лето-2026 • № 2 (42)

В ГОСТИ К МАСТЕРУ

«МАР» — авторские платки с душой

Стр. 14

ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Малика Русакова успешно лавирует между скоростью и спортом

Стр. 16

Новая точка

Фотостудия «Бельэтаж» — новое почтение классики

Стр. 22

А ТАКЖЕ:

Что такое элайнеры

Сезонные лайфаки в еде

Гороскоп на лето 2026 года

ЮЛИЯ Эйсмонт:

КРАСОТА СПАСЕТ МИР



ELENA KOCHNEVA
STUDIO

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
В ELENA KOCHNEVA STUDIO!

Свободы, 60В, ЖК «ДИНАСТИЯ»

+7 (920) 146 71 00

ЕСТЬ МЕСТА, КУДА ПРИХОДЯТ ЗА УСЛУГАМИ, А ЕСТЬ — КУДА ЕЩЕ И ЗА СОСТОЯНИЕМ.

Наша студия — это про второе.

Мы не обещаем чудесных преображений за час, хотя...

Мы создаем пространство, где можно выдохнуть:
• не торопиться,
• не переживать,
• отбросить лишнее и «отключить голову».

А МАСТЕРА ПОЗАБОТЯТСЯ...

Тихо. Бережно. Без лишних слов.

У нас можно сделать маникюр, педикюр, макияж и брови. А также посетить подолога, если вы испытываете боль и дискомфорт.

Наше пространство создавалось с соблюдением санитарных норм и с особым вниманием к деталям: от чашки кофе до книг для чтения.

Без суеты.

ЗДЕСЬ ВРЕМЯ НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ, НО ИДЕТ НЕСПЕШНО И РАЗМЕРЕННО.

Мы добавляем комментарий к каждому вашему визиту , чтобы знать ваши пожелания и учитывать их при следующем посещении.

Всегда готовим ароматный кофе с мороженым, чтобы вы могли ощутить то самое «счастье в мелочах».

АТМОСФЕРА ЖИЗНИ, А НЕ РАБОТЫ — ЭТО ПРО НАС.

Специалисты: в студии достаточно мастеров разных категорий, вы можете сами сделать выбор, учитывая его услуги, стоимость и рейтинг. К тому же, у нас есть мастер мужчина, визит к нему позволит снять с себя груз «я сильная».

Два этажа, высокие потолки, большие окна и вид, который буквально замедляет — это все мы гарантируем.

Мест много чудесных и разных.

И мы не говорим, что у нас лучше.

Лучшее у каждого свое.

МЫ ПРОСТО ДЕЛАЕМ СВОЕ ДЕЛО С ЛЮБОВЬЮ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ВАЖНО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СПОКОЙНО КАК ДОМА.

Если сейчас вам необходимо не только привести руки в порядок, но и немного восстановить душевное равновесие, возможно, вы найдете это у нас.









НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Лето — это как хороший экспромт, мы ждем его целый год, строим планы, а оно приходит и решает все по-своему: *то подарит неделю знойного солнца, то вдруг освежит ливнем, напоминая, кто здесь главный режиссер. Но согласитесь, в этой непредсказуемости что-то есть, не так ли?*

Этот выпуск — наш общий инструктор по позитиву. Мы собрали в нем людей, которые умеют дышать полной грудью в любую погоду. Юлия Эйсмонт доказывает: красота и бизнес не боятся ветров, если за ними стоит характер и слаженная работа. Марина Вылегжанина превратила «а что, если не получится?» в «ярославский мастхэв». А Малика Русакова легко управляется и с фитнесом, и с картингом, потому что жизнь и должна быть в кайф.

Здесь нет случайных страниц. Нутрициолог Евгения Ананьева подскажет, как не поссориться с ЖКТ в сезон шашлыков и свежих ягод. Гештальт-терапевт Светлана Одинцова предложит поразмышлять о том, как разрешить себе быть «неудобным» для окружающих. Визажист Алеся Чернышева научит получать удовольствие от отражения в зеркале — без пластики и тяжелых красок. А ортодонт Мария Фроловская разберет тренды на улыбку, потому что красивые зубы — это тоже инвестиция в спокойствие.

И да, пусть лето короткое, но давайте проведем его с улыбкой. Тем более что мы в Ярославле (между прочим, дважды чемпионом на льду), а это уже само по себе повод для хорошего настроения!

к. м. н., Андрей Королёв

@drkorolev

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



Татьяна Зайцева
ОСНОВАТЕЛЬ

BURÓ

КОМИССИОННЫЙ БУТИК

ФОТО:
Татьяна Бабкова

33 05 65
Республиканская, 7, ТЦ «Флагман», 2 этаж

СОДЕРЖАНИЕ



НОВАЯ ТОЧКА

Стр. 22

02 СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Лето — долгожданный, но такой непредсказуемый сезон. Настраиваемся на позитивный лад вместе с нашим выпуском.

08 ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Юлия Эйсмонт знает толк в красоте и уходе. Как адаптируется ее команда к переменчивым ветрам бизнеса, почему уход за собой — это не роскошь, а мастхэв, и как сама Юлия чувствует себя в это непростое время, читайте в нашем интервью.

14 В ГОСТИ К МАСТЕРУ

Еще пару-тройку лет назад Марина Вылегжанина и подумать не могла, что будет творить на весь Ярославль. А теперь ее авторские платки любимы и узнаваемы многими. О чудесной трансформации — в нашем интервью.

16 ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Чуть больше года назад Малика Русакова встала у руля серьезного игрока нашего города — фитнес-клуба «Стиль жизни». Но останавливаться на этом не собиралась. Знакомимся со вторым проектом — крытым картингом «Кросскартинг» и выясняем секреты управления в двух непохожих нишах.

18 ПОЛЕЗНОСТИ

Лето — особое время не только для каждого человека, но и для его пищеварительной системы. Об этом не понаслышке знает клинический нутрициолог Евгения Ананьева. Как получить максимум пользы от этого сезона без проблем с ЖКТ — в нашем выпуске.

20 ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

В этом выпуске затрагиваем вместе с гештальт-терапевтом Светланой Одинцовой такую тему, как «синдром хорошей девочки». Как перестать играть чужую роль и разрешить себе быть собой.

22 НОВАЯ ТОЧКА

Классика и современность вместе — почему нет? Так получился новый многообещающий проект фотостудии «Бельэтаж» на Волжской набережной. Об истории, новых идеях и планах мы поговорили с его создательницей — Дарьей Сусловой.

24 САМО СОВЕРШЕНСТВО

Алеся Чернышева выступает за легкий, «дорогой» макияж без эффекта маски. Для нее самое главное — это подчеркнуть все достоинства своих клиенток, не утяжеляя и не перегружая кожу. А еще она может научить и вас получать удовольствие от отражения в зеркале: самый комфортный мастер перед вами.

26 НА ВСЕ СЛУЧАИ

Вместе с экспертами в сфере загара разбираем вопрос — почему загар не ложится на кожу, и какие здесь могут быть причины.

27 #ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Уход за кожей летом — не проблема. Кристина Рогозина и Ulitkashop.ru подсказывают топ-3 средства, которые помогут сохранить сияние и молодость в жаркий период.

28 ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА

Мы встречались с ортодонтом Марией Фроловской четыре года назад. Тогда набирал обороты тренд на брекет-системы. Сейчас пальму первенства хотят захватить элайнеры. В нашем интервью все самое необходимое, что нужно о них знать.

36 В ОБЪЕКТИВЕ

Самые яркие и значимые события прошедшего сезона.

38 ГОРОСКОП

Что приготовило лето всем знакам зодиака — в нашем гороскопе.

40 АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

Даем явки и пароли: где нас можно найти.



ДАЧНАЯ Д. 3,
(в здании Теннисного клуба «На Дачной»)

ПЕРВЫЙ • В ЯРОСЛАВЛЕ

ГОЛЬФ-СИМУЛЯТОР

ПОЛУЧИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ ИГРЫ НА ГОЛЬФ-СИМУЛЯТОРАХ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Подходит профессиональным игрокам, любителям и новичкам.

Более 200 полей со всего мира, настоящая физика удара, точные метрики и реалистичная графика с эффектом присутствия.

Никогда не играли? Не страшно. В Marceli Golf club можно прийти с нуля. Есть тренер, который покажет основы: как встать, как замахнуться, как не промахнуться мимо мяча.

Если у вас есть опыт — здесь есть где развернуться. Тренировки с тренером ПРО помогут исправить ошибки, которые на поле незаметны. Турниры дают живое соревнование и повод собраться с такими же увлеченными людьми.

Тренируйтесь с профессиональным инструктором и получите максимум удовольствия от игры.

MARCELI GOLF CLUB — МЕСТО, ГДЕ ГОЛЬФ СТАНОВИТСЯ ДОСТУПНЫМ ДЛЯ КАЖДОГО.



8 (930) 076-25-00

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,
лето-2026 2 (42)

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



НА ОБЛОЖКЕ:

Юлия Эйсмонт,
фотомодель, филантроп,
бьюти-эксперт,
основатель сети клиник
Eismont и студии
красоты «Кисть»

Макияж, волосы:
Eismont

Фотограф:
Алиса Шакирова

Хлопковое поло,
Rogov x Zarina



Прекрасный коллаб Александра и модного бренда в котором найдутся экземпляры и на жаркие деньки и на прохладные вечера

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: 5 июня 2026 года

16+

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

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

← СКАНИРУЙ И СЛУШАЙ ЛЕТНИЙ ПЛЕЙ-ЛИСТ ОТ РЕДАКЦИИ

НАС ЦЕНЯТ ЗА УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОЖНЫМИ ЗАДАЧАМИ

INTPROEKT76 INTPROEKT76@MAIL.RU

ИНТ проект

Проектирование зданий и комплексов:

Жилых • Общественных • Производственных

ЩАПОВА, Д. 20, ОФИС 413. ТЕЛ.: 79-57-33, 79-58-19



*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КРИЗИС,
КОТОРЫЙ ОСТАВИЛ ТОЛЬКО СИЛЬНЫХ

Летняя обложка всегда требует блеска. Но в этом году он другой — более уверенный, более осознанный. И если раньше индустрия красоты догоняла тренды, то сейчас она их создаёт.

— Юлия, говорят, что бьюти-рынок переживает кризис. Вы это чувствуете?
— Конечно. Но это не про падение — это про очищение.
Слабые уходят, сильные усиливаются.
Малый бизнес сейчас как под рентгеном: видно всё. И это нормально.
У нас нет паузы. У нас есть движение. Мы продолжаем работать, развиваться и усиливаться. И да — выживает сильнейший.

— На чём сейчас держится индустрия?
— На технологиях.
Бьюти сегодня — это уже не «уход за собой», это инженерия кожи и высокоточная медицина.
Если раньше говорили «сделай процедуру», то сейчас это целые протоколы: exosome therapy, PRP/PRF, polynucleotides, Morpheus8, RF-лифтинг, биостимуляторы, collagen banking.
Это уже не просто красота. Это управление качеством кожи на уровне клеток.

— Что сейчас действительно работает и на что есть спрос?
— Абсолютный тренд — регенерация.
Люди больше не хотят «перекачанных» лиц. Они хотят живую и сияющую здоровьем кожу.
Exosomes сегодня — уже не эксперимент, а полноценный протокол восстановления после лазеров и микроигольчатых методик.
PRP и PRF — «жидкое золото», которое запускает собственные ресурсы кожи.
Polynucleotides — особенно в зоне глаз, где раньше было крайне ограниченное количество решений.
И, конечно, Morpheus8 — без него уже невозможно представить ремоделирование лица и тела.

— Ваш подход к телу и эстетике звучит довольно смело и уверенно.
— Я бы сказала — честно.
Смелость здесь вообще ни при чём. Это просто реальность индустрии.
Работа с телом, с качеством кожи, с восстановлением тканей — это уже не роскошь, это норма.
И да, интимная эстетика — тоже часть этого разговора. Потому что это не табу, а качество жизни, уверенность, ощущения женщины.
Секс — это мощная энергия. И она напрямую связана с состоянием тела.

— Вы говорите так, будто кризиса вообще не существует.
— Потому что внутри команды его нет.
У нас нет разговора «страшно или нет». Есть разговор «что делаем дальше».
И это принципиальная разница.
И гости такие же — это женщины, которые не откладывают себя. Они не выбирают «или/или». Они выбирают «и».

— В каком вы сейчас состоянии?
— В очень собранном и спокойном. И, честно, в хорошем.
Когда у тебя есть доступ к технологиям, сильная команда и понимание направления — это даёт устойчивость.
И вот это состояние для меня важнее любых внешних колебаний.



Юлия Эйсмонт: «Красота больше не про возраст. Она про доступ к лучшим технологиям»

— Кризис меняет поведение гостей?
— Очень.
Гость стал умнее. Он больше не покупает процедуру ради процедуры. Он покупает результат, системность и уверенность в специалисте.
Ему важно понимать:
зачем это, как это работает и какой будет эффект не сразу, а в динамике.
Случайные визиты уходят. Приходит стратегия.

— То есть спонтанной красоты больше нет?
— Она есть, но стала осознанной.
Раньше можно было прийти «сделать губы».
Сейчас женщина приходит с другим запросом:
«Я хочу здоровую кожу и выглядеть на все сто. Что для этого нужно?»
И это уже не про одну разовую процедуру.
Это про качество жизни, исходящее от удовлетворения своим состоянием внешним и внутренним: архитектуру лица, качество кожи, плотность тканей, состояния тела и конечно про волосы , ногти, брови и ресницы.

— А средний чек?
— У слабых он падает. У сильных — растёт.
Потому что в нестабильности люди выбирают не дешевле, а надёжнее.
Они не хотят переделывать.
Они не хотят рисковать.
И идут туда, где есть уровень, сервис и всегда идеальный предсказуемый результат.

— Что сегодня убивает бьюти-бизнес?
— Иллюзия, что «как раньше» ещё работает.
Не работает.
Красивого интерьера и вкусного кофе недостаточно. Инстаграма недостаточно. Даже хороших мастеров недостаточно.
Сегодня работает только система: концепция, команда, база и постоянное развитие технологий.

— А что даёт рост?
— Смелость инвестировать, когда другие боятся.
В кризис очень легко замереть. Но именно в этот момент распределяется рынок.
Кто действует — тот растёт. Кто ждёт — тот теряет позиции. Кризис всегда был лучшим моментом роста. Вторую клинику я открыла в разгар Covid. Третью — во время СВО.

— Вы много говорите про команду. В чём её сила?
— В мышлении.
Это люди, которые хотят расти, зарабатывать, развиваться и держать уровень каждый день.
Это не про настроение. Это про стандарт.

— Вы как руководитель изменились?
— Да.
Я стала значительно жёстче в решениях и спокойнее внутри.
Перестала спасать и начала выстраивать систему, в которой каждый либо усиливает, либо не остаётся внутри неё вовсе.

— Какие ошибки на ваш взгляд сейчас совершают владельцы салонов?
— Три основные.
Первая — демпинг.
Вторая — страх инвестиций.
Третья — отсутствие стратегии.
И все три всегда ведут к одному результату — потеря позиции.

— Какой вы видите индустрию через 3–5 лет?
— Более медицинской. Более технологичной. Более точной.
Случайных проектов станет меньше.
Сильных концепций — больше.
И сам стандарт красоты изменится: это будет не про «идеальность», а про качество кожи, энергию и состояние тела, здоровье и самоощущение в целом.

— Можете сегодня дать совет тем, кто остаётся в индустрии?
— Начинайте взрослеть.
Перестаньте думать категориями «пока идёт». Это больше не работает.
И честно ответьте себе: ты здесь надолго или временно?

— И если одной фразой про кризис?
— Это не кризис.
Это отбор.









КРАСОТА



Как образ жизни

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО41-01132-76/00324426 ОТ 26.07.2021

ЮЛИЯ ЭЙСМОНТ о летнем уходе, который усиливает естественную красоту, а не меняет её:

Для меня красота — это состояние, в котором ты чувствуешь себя уверенно, спокойно и в гармонии с собой. Поэтому я за мягкий, но эффективный уход, без перегрузки. Мой летний выбор для защиты, увлажнения и естественного сияния:



ВОЛОСЫ

Чтобы волосы были плотными, мягкими и живыми, обязательно напитываю и увлажняю их на каждом этапе. Плюс особое внимание сохранению цвета, гладкости и блеска: Очищаю волосы KEVIN.MURPHY Angel.Wash, затем кондиционер R+CO Gemstone и маска R+CO On a Cloud. Обязетльно наношу несмываемый уход с защитой KEVIN.MURPHY Everlasting.Colour Leave-In. Расческа S-HEART-S для самого бережного расчесывания, а витамины PRIORIN — лучшая поддержка изнутри.



ЛИЦО

ULTRACEUTICALS — мой базовый уход. Я ценю этот бренд за чистые формулы и реальный результат. И очень горжусь нашим сотрудничеством, ведь в Ярославле ULTRACEUTICALS представлен эксклюзивно в клубе Eismont.
Летом всегда использую очищающий гель для сияния кожи, увлажняющий крем с SPF 50, крем для кожи вокруг глаз. Обязательно сыворотку для ровного тона. Вечная классика - восстанавливающая маска и, конечно же, увлажняющий мист.
FOREO LUNA
Мой многолетний фаворит для глубокого очищения.





ТЕЛО

SUPRACOR (жёсткая рукавичка)
Для бескомпромиссной гладкости и тонуса кожи — жёсткая рукавичка SUPRACOR. Кожа после неё как новая. Для тонкого аромата наношу La Sultane de Saba Rose Musk Incense
Японский питьевой коллаген — инвестиция в качество кожи и общее состояние.



ДЕТАЛИ

Летом я ношу Tom Ford Bitter Peach, чувственный аромат, который остаётся в памяти. А на губы уход с легким оттенком Hermèsistible (Rose Kola)

«МАР»: ИСКУССТВО МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

Оранжевый — цвет ее бренда. 700 фотографий в папке «Вдохновляюсь» — ее топливо. Джаз и африканские принты — ее язык. **В интервью «Улыбнись, Ярославль» Марина Вылегжанина рассказала о своем пути, пробуждении творческой энергии и о создании бренда «МАР».** *Как сказать этому миру что-то на своем языке, как замечать детали и доверять себе — читайте в нашем интервью.*

— Марина, как вы оказались в творчестве?

— Для меня это целый путь, потому что большую часть жизни я вообще себя не ощущала творческим человеком. В детстве играла в школу, библиотеку и магазин, нравилось разбираться с бумажками. Примерно лет 8 назад стало формироваться свое видение в одежде, интерьере, в цветовых сочетаниях и формах. Сначала мне нравилось замечать и фотографировать детали, а потом я стала их переносить на холст.

— Вы сказали, что ощущали себя структурным человеком, абсолютно далеким от творчества. Когда произошел тот самый пик понимания, что уже не может быть как раньше?

— Это ощущалось скорее как постепенное понимание и узнавание себя. Окружающие меня люди стали замечать мой стиль, им импонировало то, как я вижу этот мир и его детали. Однажды мне сказали: «Марина, мир в тебе нуждается». Тогда появилась мысль: «Что-то точно должно представлять меня в этой Вселенной».

— Как вы считаете, может быть художественная сторона просто спала в вас и пробудилась в нужное время?

— Возможно. До недавнего времени я не сильно пробовала двигаться в сторону творчества. Вообще считала, что у меня «руки не из того места растут». И всегда восхищалась креативными людьми. Я убеждена, что моя творческая сторона проявилась тогда, когда появилось что сказать. И да, мне понравилась где-то услышанная фраза: «У нас у каждого свой срок созревания».



— Почему именно платки?

— Однажды в путешествии, я увидела яркий платок на девушке, захотела подобный, но нигде не могла найти. Примерно 3 года назад я начала рисовать небольшие арты с девушками в ярких цветах, особенно нравились африканские образы. Поняла, что мне нравятся простые формы, анималистичный принт. Захотелось все это перенести на холст. Затем увидела коллаборацию одного бренда с художницей. Они нанесли ее картину в виде принта на футболку. И меня осенило, что если есть дизайн, то его можно использовать где угодно. Идея с принтом на платке уже промелькнула, но когда я начала изучать техники, мне показалось это сложным. На тот момент мечтать мне нравилось больше, чем делать.

Позднее коллега подарила мне платочки, и я начала носить их как косынки. Мне понравилось. Помню, фото образа с косынкой из Питера собрало много восторженных отзывов. И в какой-то момент я решила, что пора воплощать свое видение во что-то осязаемое. Тем более яркий платок давно хотела. Мне было важно создавать от сердца и то, что нравится в первую очередь мне. Так что я — свой первый клиент.

— Как рождаются дизайны ваших работ?

— Сначала все дизайны я рисую на холстах, так лучше всего удается прочувствовать и передать настроение. Затем уже оцифрованная картина наносится на платок. При создании картины я вдохновляюсь тем, что нас окружает: природой, создавшей много форм, красок и текстур; женскими образами, особенно африканскими; тем, что создано человеком (архитектурой, предметами интерьера, искусством).

У меня есть альбом в телефоне, который так и называется «Вдохновляюсь», где больше 700 фото. Это могут быть кадры из фильмов, узор на шлепках, сочетания цветов, обложки альбомов джазовых певиц.

Например, дизайн платка «Замечай» вдохновлен деталями, которые я сама замечаю: там и чашка кофе из любимой кофейни, два ярославских здания, окно лютеранской церкви и т.д.

Меня цепляют яркие цвета (особенно оранжевый, он как раз цвет бренда), геометричные и простые формы, волны, анималистичный принт. Захотелось все это передать в дизайнах платков.

— Кто поддержал вас на вашем пути?

— На самом деле, все мое окружение меня поддержало, за что я очень благодарна. Мне не пришлось идти против течения. Я такой человек, который нуждается в поддержке и признании. Особенно благодарна Мише, моему молодому человеку, он первый, кто поверил в мою идею и сильно поддержал. И, конечно, спасибо моей семье, я думала они будут отговаривать меня от увольнения, но они сказали: «Дерзай, все получится!».

— А кто вдохновлял?

— Однажды я наткнулась на девушку Сильвию — художницу, дизайнера из Москвы, она пишет картины, создает одежду, в том числе и платки. Она меня так вдохновила своим делом и послужила неким знаком, что и мне надо двигаться в творческом направлении. Мы с ней встретились один раз.

Также меня вдохновляют певицы с африканскими корнями Имани, Эрика Баду, Нина Симон. Я часто слушаю их музыку при написании картин для платков. Очень нравится певица Юлия Zivert. Ее творчество, стиль, вайб, использование этнических образов восхищают меня. Я даже подарила Юле платок на концерте в Ярославле, который впоследствии увидела на ней.

— Круто! А сталкивались ли вы с какими-либо трудностями, начиная свое дело с нуля, особенно после работы в большой компании?

— Непросто было перестроиться на другой формат жизни и научиться работать там, где я сама ответственна за все процессы. Сложно было после запуска продаж. Помню первое осознание, что назад пути нет. Нужно продвигать свой продукт, делать контент, генерировать идеи. Поначалу было очень тревожно, я ни о чем другом думать не могла. В самом начале меня поддержали знакомые, заказав платки. Но потом случился спад, люди смотрели и говорили, да, очень красиво, но мало покупали.



MAP

8 (930) 109-66-90

Я, конечно, понимала, что нужно время, чтобы о бренде узнали, что нужно несколько касаний, но в моменте было сложно жить в этой неопределенности. Позднее, убрав завышенные ожидания, стало легче. Искусство маленьких шагов никто не отменял.

— Есть ли какой-то особенный посыл у бренда «MAP»?

— Да, девиз бренда — искусство стиля в деталях. Наш платок является именно той яркой деталью, которая украшает и дополняет образ, делает его сочнее. Платки «MAP» про ощущение и восприятие себя, про цвет и образы.

— У вас было уже несколько ярких коллабораций в Ярославле. А с кем вы мечтаете еще поработать?

— Вот с Юлей Zivert я бы и хотела поработать ;)

— В июне бренду исполняется 2 года, какие эмоции испытываете по этому поводу?

— Для меня это и много и мало одновременно. Осознавая, сколько всего произошло за 2 года, удивляюсь, так как не могла и предположить, что все так развернется. Сколько новых знакомств и коллабораций, сколько новых действий предпринято, в скольких городах уже побывали на маркетах. Вспоминается, как в самом начале думала: «Вот когда сделаю первый дизайн, создам упаковку, начну вести соцсети — буду гордиться собой». Но после каждого выполненного шага, ты ставишь новую планку, не успевая осмыслить проделанное. Поэтому хочется по случаю двухлетия бренда немного погордиться собой и признать то, что получилось.

— Сейчас, по прошествии времени, что бы вы сказали себе начинающей, а заодно может быть и тем, кто только мечтает найти свой путь?

— Движение к начинаниям должно быть из искреннего желания и внутренней опоры, что все получится. Важно доверять себе и слушать, даже если логически не можешь объяснить. Делай все, что от тебя зависит и не жди мгновенного результата. Всему свое время! Смотри открытыми глазами на весь мир. И как поется в песне «Сплин»: «Ничего не боясь, кораблем управляя шутя».

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



МАЛИКА Русакова

Малика Русакова больше года возглавляет фитнес-клуб «Стиль жизни», а в феврале 2026 года открыла первый в городе крытый картинг «Кросскартинг». *В нашем интервью мы поговорили об этих двух проектах: как удается сохранять их энергию, почему стагнация для нее страшнее ошибок, и почему главный ресурс бизнеса — не стратегия, а команда.*

— Малика, вы уже больше года являетесь руководителем фитнес-клуба «Стиль жизни», но вы не новичок в команде. Расскажите, каким для вас был этот переход в статус руководителя?

— В 2016 году я стала клиентом клуба, к команде присоединилась с 2019 года, сначала вела направление по работе с корпоративными клиентами, далее возглавила подразделения по продажам и сервису. Поскольку я была вовлечена во все бизнес-процессы клуба, переход в статус руководителя прошел очень комфортно. Коллектив принял меня на новой позиции очень дружелюбно, поддерживает и помогает мне по сей день, я чувствую их заботу.

— В декабре 2025 года клуб отметил свое 10-летие. Как команда подошла к такой дате: с усталостью, или наоборот, с амбициями?

— Мы подошли к этой дате, конечно же, с благодарностью к самим себе, к нашим клиентам, партнерам и ко всем, кто внес свой вклад в развитие клуба (это было очевидно даже на нашем празднике). Ну, и конечно же, с амбициями, новыми грандиозными планами и проектами. В новом году уже получилось феерично реализовать некоторые из них, и похоже, они тоже приобретут регулярную основу, отклик клиентов невероятный. Хочу отметить, что наши постоянные партнеры всегда с удовольствием нас поддерживают, за что им огромное спасибо!

– Фитнес-индустрия очень конкурентна. «Стиль жизни» — это уже «возрастной» игрок на рынке Ярославля. В чем секрет вашей устойчивости, и как вам удается сохранять энергию проекта?

— Мы не конкурируем, что очень важно. Я и моя команда сосредоточены на развитии и росте. Мы не оглядываемся ни на кого. Мы можем перенять и опереться на чей-то положительный опыт, и сами открыто всем делимся. Мне нравится, когда индустрия в целом сильная: тем интереснее и увлекательнее все процессы в бизнесе, тем больше рождается гениальных идей и появляется больше сил на их воплощение. Я, как руководитель, конечно же, постоянно изучаю нишу, потребительский спрос, обучаюсь сама и обучаю свою команду, эти процессы должны быть непрерывны, иначе не заметишь, как тебя вытеснят.

Основным критерием успеха является, конечно же, команда. Я не диктатор, и цели выше людей не ставлю, мы работаем в таком негласном партнерстве. Как итог — очень много вовлеченности и инициативы, которая реализуется наилучшим образом. А еще я заметила, что коллеги стали проявлять себя, раскрываться в неожиданном ключе (в хорошем смысле, конечно же).

— Неожиданно, но приятно: сразу после Нового года, 14 февраля 2026 года, открывается первый в Ярославле крытый картинг «Кросскартинг». И здесь

тоже вы во главе. Легко ли было погрузиться в новую сферу?

— Это, конечно, совсем новый опыт и другие задачи. Знаете, открыть новое оказалось легче, чем брать в управление существующий проект. Здесь, кстати, сработал мой личный бренд и желание людей работать под моим руководством. Мне даже не пришлось привлекать кадровое агентство, хотя казалось бы, на сегодняшний день это уникальный проект в Ярославле, и специалистов с опытом конкретно в такой нише нет. Я просто разместила сторис в своих социальных сетях, о поиске в команду людей, и они все пришли сами. К слову, недавно таким же образом я сформировала кадровый резерв. Как известно, я уже давно занимаюсь аудитом компаний, в частности оптимизацией и структурированием бизнес-процессов, написанием регламентов и должностных инструкций, систем мотивации, а также обучаю продажам. Конечно, с этим я справилась очень легко. Поэтому было много моментов, связанных со спецификой деятельности, но для этого есть консалтинговые услуги, и наши партнеры нам в этом помогли.

— Фитнес и картинг чем-то похожи: адреналин, риск, достижение результата. А есть что-то, что различает эти два направления для вас?

— Я бы не взялась за новый проект, если бы у меня не было планов на их масштабное параллельное существование. Я четко понимаю преимущества того и другого проекта. Бизнес не может много лет существовать в одном и том же виде и формате. Разумеется, основной вид деятельности им и остается, но все остальное должно быть очень гибким и пластичным, чтобы приспосабливаться к экономическим, политическим и социальным изменениям, оставаясь успешным и прибыльным, при этом сохраняя качество и сервис на высоком уровне. Цель одна: наш клиент должен быть максимально удовлетворен услугой, чтобы он хотел к нам возвращаться снова и снова, приводить семью, друзей, рекомендовать знакомым.

Стиль жизни
фитнес клуб

КРОСС картинг

— «Кросскартинг» — молодой проект, открытый буквально «со старта». Какие три главных урока вы вынесли из его запуска?

— Я сейчас задумалась. Почему-то услышав этот вопрос, сначала хочется сказать об ошибках. Но ничего подобного я не вспомнила) Скорее хочется сказать не об уроках, а о выводах:

• не бояться ставить перед собой амбициозные цели, потому что как правило, решения сразу приходят;

• выстраивать уважительно-доверительные отношения с командой, в которой не должно быть страха;

• четко выстроенные системы минимизируют или вообще исключают ошибки.

— Расскажите про техническую «изюминку» проекта. Чем «Кросскартинг» удивит даже искушенных ярославцев?

— Наши карты изготовлены специально для нашего проекта компанией MiksKart — это российский производитель спортивных и прокатных картов, резиденты «Сколково», разрабатывающие технику с 2010-х годов. Компания проектирует и производит надежные карты для взрослых (модель «СПОРТ») и детей («ЮНИОР»), которые представлены у нас, используя собственные комплектующие. Производство ориентировано на безопасность и удобство управления. Безопасность картов гарантируется энергопоглощающими обвесами, защитными дугами и ремнями безопасности.

— Вы женщина-руководитель в разных сферах. Есть ли отличия в управлении, подходе к процессам?

— Глобально нет. Есть конечно нюансы в этих направлениях, где невозможно организовать одинаковый подход к тем или иным процессам. Но суть одна — должна быть система (регламенты, стандарты, инструкции и т.п.), а кто этим управляет, мужчина или женщина, абсолютно не важно, главное чтобы инструменты были в умелых руках.

— Малика, а как часто вы бываете в тренажерном зале своего клуба и сколько раз уже гоняли на картах?

— В зал я хожу регулярно. Именно при физической активности мой мозг начинает активно работать, приходят идеи, появляются решения. Ну и я все же лицо клуба, и должна поддерживать свою физическую форму.

Буду честной, на карте прокатилась один раз. Но в планах есть занятия с инструктором (кстати, мы уже предоставляем персональные тренировки). Картом управлять не так легко, как может показаться, несмотря на то, что я уже 16 лет вожу машину.

— «Стиль жизни» — проект, который уже давно набрал приличную скорость, а «Кросскартинг» лихо набирает обороты. Как вам самой на таких скоростях? Как расслабляетесь, заземляетесь?

— Я расслабляюсь на таких скоростях. Стагнация для меня — это как раз повод для напряжения. Не зря же говорят: «Движение — это жизнь». А я до жизни жадная)

*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



Лето, еда и тело:

КАК ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ, А НЕ ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ?

Лето — это не только про солнце и отпуск. Это время, когда еда становится проще…и одновременно коварнее. Свежие ягоды, фрукты, овощи — кажется, ешь сколько хочешь и становишься здоровее. Но не все так просто... **О некоторых неочевидных моментах в летнем рационе мы поговорили с клиническим нутрициологом Евгенией Ананьевой.**

На практике, именно летом я чаще вижу пациентов с жалобами на вздутие, нестабильный стул, обострение гастрита и ощущение: «Я ем правильно, но мне хуже». Почему так происходит? Потому что даже самая «полезная» еда требует правильного контекста.

ЯГОДЫ:

ПОЛЬЗА, КОТОРАЯ ЛЕГКО ПРЕВРАЩАЕТСЯ В РАЗДРАЖЕНИЕ ЖКТ

Ягоды — источник антиоксидантов, витамина С и клетчатки. Но при чувствительном ЖКТ они могут:

- усиливать брожение,
- провоцировать вздутие,
- раздражать слизистую.

Как есть правильно:

- не на пустой желудок (особенно при гастрите);
- сочетать с белком или жиром (йогурт, творог);
- начинать с небольших порций (100–150 г).

ФРУКТЫ:

НЕ ДЕСЕРТ «ВНЕ ВРЕМЕНИ»

Частая ошибка — есть фрукты как перекус «когда хочется». При этом фруктоза усиливает процессы брожения, быстрые сахара дают скачки глюкозы, при синдроме раздраженного кишечника симптомы могут усиливаться.

Как есть правильно:

- лучше в первой половине дня;
- отдельно от плотной еды или через 1–1,5 часа после;
- не смешивать много видов сразу.

ОВОЩИ:

КЛЕТЧАТКА ≠ ВСЕГДА ХОРОШО

Сырые овощи — это нагрузка на ЖКТ. Особенно при СРК, гастрите в стадии обострения, ферментной недостаточности.

Как есть правильно:

- выбирать термически обработанные овощи;
- избегать избытка грубой клетчатки (капуста, редька);
- добавлять постепенно, а не резко «с понедельника правильное питание».

> ***Главный принцип лета***
>
> *не «чем больше — тем лучше», а чем адекватнее для вашего ЖКТ, тем полезнее.*

ВАЖНО

Если после «правильной» еды вам становится хуже — дело не в еде, а в том, как она встроена в ваш рацион и состояние ЖКТ. Лето — идеальное время не просто «есть витамины», а научиться слышать свой организм.

РЕЦЕПТ:

ЛЕТНИЙ САЛАТ С БАЛАНСОМ КБЖУ

Легкий, но физиологичный вариант, который не перегружает ЖКТ.

Ингредиенты:

- руккола — 50 г
- клубника — 100 г
- мягкий сыр (например, моцарелла) — 80 г
- авокадо — 50 г
- оливковое масло — 1 ч. л.
- семена тыквы — 10 г

КБЖУ (на порцию):

- Калории: ~320 ккал
- Белки: 12 г
- Жиры: 24 г
- Углеводы: 14 г

Почему это работает:

- ягоды не «в одиночку» → меньше раздражения ЖКТ;
- есть жиры → стабильный уровень глюкозы;
- умеренное количество клетчатки → без перегрузки.

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ ЕВГЕНИИ

Искусство быть неудобной:
КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ В ПОГОНЕ ЗА ОДОБРЕНИЕМ

Сколько раз за сегодня вы сказали «да», хотя внутри прозвучало «нет»? Согласились на лишнюю работу, промолчали на чью-то шутку, купили не ту вещь, которую хотелось, а ту, которую похвалила подруга? Как перестать играть чужую роль, и наконец, разрешить себе быть «неудобной»? Об этом мы поговорили со Светланой Одинцовой, гештальт-терапевтом, которая сама прошла путь от чувства долга до внутренней свободы. **Спойлер: это не про скандалы и эгоизм, это про искусство дышать полной грудью.**

— Светлана, сегодня наш разговор о том, как не потерять себя в погоне за целью быть удобной. С чего начинается «синдром хорошей девочки»? Какие первые звоночки должна услышать женщина, которая пока еще «удобная», но уже чувствует, что тонет?

— Этот диагноз начинается не с поступка, а с ощущения. Это тихий, но настойчивый внутренний гул недовольства собой. Первые звоночки — это когда вы ловите себя на мысли: «Я опять согласилась, хотя хотела отказать», или когда после встречи с подругами вы чувствуете не прилив энергии, а опустошение. Это момент, когда чужое одобрение становится важнее собственного комфорта. Вы начинаете жить по принципу: «Я хорошая, если всем удобна». А это прямой путь к потере себя.

— В вашей жизни также был личный кризис. Вы определили его как «точку невозврата». Можно ли начать этот путь без драмы, и если да, то с какого шага?

— Драма — это часто следствие долгого подавления себя. Начать путь к себе можно тихо и экологично. Не нужно сжигать мосты и устраивать революцию. Первый шаг — это не действие, а наблюдение. В какой момент вам становится неуютно? Чье слово или просьба вызывает у вас внутреннее сопротивление? Это как включить свет в темной комнате, вы еще ничего не поменяли, но уже видите, где лежат грабли.

— В чем главная ловушка «доброты»? Почему умение читать чужие мысли и жертвовать собой часто приводит не к любви и благодарности, а к выгоранию и токсичным отношениям?



8 (930) 124-11-15
odintsova-psy.ru

— Ловушка в подмене понятий. Настоящая доброта — это когда вы отдаете от избытка. А здесь мы имеем дело с «должноманией». Женщина с синдромом хорошей девочки пытается угадать чужие желания (телепатия уровня «бог»), чтобы заслужить любовь. Но любовь нельзя заслужить, ее можно только подарить или принять. Жертвуя собой, вы посылаете миру сигнал: «Со мной так можно». И мир (в лице токсичных людей) этот сигнал охотно принимает.

— Фраза «искусство быть неудобной» звучит провокационно. Объясните, пожалуйста, где грань между здоровым «нет» и тем, что окружающие назовут эгоизмом или грубостью? Что делает женщину «удобной для себя», а не просто стервой?

— Грань проходит по линии уважения. Уважения к себе и к другому. Здоровое «нет» звучит так: «Я понимаю твою просьбу/твои чувства, но сейчас я выбираю другое». Это отказ от действия, а не от человека. Стерва (в бытовом понимании) обесценивает другого: «Ты придумал ерунду». «Удобная для себя» женщина говорит «нет» своим ресурсам, времени и силам, чтобы сохранить себя. Она не обязана быть удобной 24/7.

— Самый страшный вопрос для «хорошей девочки»: «А что, если я скажу "нет", и меня отвергнут?» Почему этот страх так часто оказывается сильнее желания быть счастливой?

— Потому что в нашей психике заложен древний страх изгнания из племени. Для первобытного человека быть отвергнутым означало верную гибель. Этот инстинкт жив до сих пор. Мы бессознательно верим: «Если я буду плохой/неудобной/не такой, меня разлюбят и бросят». Желание быть счастливой — это потребность нашего «Я». А страх отвержения — это крик внутреннего напуганного ребенка, который просто хочет выжить.

— Как перестать жить по принципу «я должна» и услышать то самое «я хочу», если этот голос внутри уже много лет шепчет еле слышно? Есть ли какая-то техника для возвращения контакта с собой?

— Голос «я хочу» не нужно искать, его нужно разрешить себе услышать. Перестаньте спрашивать: «Что я должна сделать?». Начните задавать вопрос: «А что я сейчас чувствую? Что мне нужно прямо



сейчас? Пять минут тишины? Чашка чая? Отказаться от скучного разговора?». Это техника маленьких шагов. Начните с тела. Спросите свое тело: «Тебе удобно? Тебе тепло? Ты хочешь есть?». Тело никогда не врет. Возвращая контакт с телом, вы возвращаете контакт со своими истинными желаниями.

— Часто женщины боятся, что выстраивание границ разрушит отношения с мамой, партнером или подругами. Как отличить здоровую реакцию близких от токсичной?

— Здоровая реакция — это диалог. Да, близкий может удивиться или обидеться: «Раньше ты была другой». Но он способен услышать: «Мне это важно», и пойти на компромисс. Токсичная реакция — это ультиматум и манипуляция: «Если ты так сделаешь/не сделаешь, ты мне больше не друг/я уйду». Это попытка продавить ваши границы любой ценой. Помните, отношения, которые могут существовать только при условии вашей жертвенности — это не отношения, а использование.

— Светлана, существует ли фраза-оберег, которую можно сказать вместо привычного «да», когда внутри все внутри кричит «нет»? Как выглядит первое, самое безопасное «нет»?

— Да, существует. Самое безопасное и экологичное первое «нет» — это пауза и фраза-оберег: «Мне нужно подумать / мне нужно время». Это не отказ. Это взятие тайм-аута. Эта фраза возвращает вам контроль над ситуацией и право на выбор. Она выбивает почву из-под ног манипулятора и дает вам время понять: «А чего на самом деле хочу Я?».

— Что вы можете сказать тем читательницам, кто прямо сейчас чувствует: «Я уже на грани. Если я сейчас начну отстаивать себя, моя жизнь рассыплется»? В каком случае лучше сначала укрепить тылы (или уйти), а в каком — все-таки рискнуть стать «неудобной»?

— Я скажу главное, ваша жизнь — это не карточный домик. Она гораздо прочнее. Если вы находитесь в ситуации насилия (физического или экономического), где уход означает реальную угрозу безопасности — сначала укрепите тылы. Но если речь идет об эмоциональном дискомфорте и токсичности — рискните. Начните с малого. Жизнь рассыпается не от слова «нет», а от многолетнего предательства самой себя. Иногда единственный способ спасти отношения или работу — это перестать быть удобной и стать честной.

— В летнем номере мы всегда говорим о легкости. Если подвести итог: как меняется жизнь женщины, которая наконец разрешила себе быть «неудобной»? Что она чувствует утром, за завтраком, или на прогулке? Иными словами — пахнет ли «искусство говорить нет» настоящей радостью?

— О да! Пахнет! И этот аромат ни с чем не спутать.Утром она просыпается не с чувством долга («надо бежать»), а с любопытством («что день грядущий мне готовит?»). За завтраком она ест то, что любит, а не то, что полезно для всех остальных. На прогулке она замечает то, как пахнет трава после дождя, какое сегодня небо. У нее освобождается колоссальное количество энергии, которую раньше она тратила на подавление себя. Радость возвращается не как фейерверк, а как тихое и глубокое удовлетворение от того, что ты наконец-то живешь свою жизнь.



«Бельэтаж»:

НОВОЕ ПРОЧТЕНИЕ КЛАССИКИ

Волжская набережная нашего города богата не только историей, но и архитектурой. И что примечательно, жители города ценят и любят ее. **Дарья Суслова и Донат Новиков не побоялись буйных ветров, бушующих в бизнес-сфере и открыли уголок прекрасного в самом сердце Ярославля.** *В нашем интервью мы поговорим о том, как создавалось новое пространство «Бельэтаж», и чем оно уже готово удивить своих гостей.*



bel étage

— Дарья, расскажите, как родилась идея открыть фотостудию?

— Я уже несколько лет участвую в съемках в качестве модели и очень люблю весь творческий процесс. Неоднократно побывав во всех фотостудиях города, захотелось чего-то нового. Так, осенью прошлого года зародилась идея о своем пространстве мечты, которую поддержал мой молодой человек, но мы отложили эту мысль до «лучших времен», потому что переживания насчет собственного бизнеса в нынешних реалиях были. И уже в марте 2026 года мы с большим везением нашли это помещение. Честно скажу, обсуждения были недолгими, потому что именно такой мы видели свою фотостудию, и уже на просмотре представляли, как будем расставлять мебель.

— Почему выбрали такое название для своего проекта?

— Название пришло в голову почти сразу, оно было первым и единственным вариантом. Наша фотостудия находится в усадьбе XII века, и мы очень хотели сохранить исторический вид и воссоздать интерьеры того времени. А поскольку наши семьи очень творческие, любят театры, балет, мы сразу думали о каком-то лаконичном названии, которое будет очень красиво звучать и выглядеть. Я вспомнила про ложи бельэтажа в театре, и углубившись в историю

слова узнала, что раньше так называли самый красивый этаж в доме, где проходили торжественные приемы и встречи гостей. Даже на этапе ремонта помещения идеально подходили под это описание, ведь у нас высокие потолки, большие двери и балкон.

— Расскажите подробнее о помещении. Какой функционал предлагаете своим гостям?

— Мы находимся в исторической усадьбе Тихомировых (Волжская набережная, 67), которые занимались пароходством. Во время своих путешествий в Ярославль, в этом здании когда-то был А. Н. Островский, и он также отмечал красоту нашей набережной.

Наше пространство ориентировано на съемки и камерные мероприятия, особенно свадьбы, ведь в светлый интерьер и большое пространство идеально вписываются образы жениха и невесты. Мы каждый день видим своими глазами невероятную красоту в людях, которые приходят к нам.

— Что было самым сложным на пути к открытию, а что, наоборот, прошло как по маслу?

— Самым сложным этапом для нас, наверное, была реализация самой идеи, потому что картинок в голове было много, а вот как уместить это все в одно помещение — оставалось загадкой; мы искали винтажную мебель, ездили на барахолки и общались с реставраторами. Большая часть предметов нашего интерьера действительно хранит многолетнюю историю. После открытия один фотограф сказала: «У вас либо невероятное везение, либо невероятные финансы», в нашем случае, первое.





Самое большое везение — это наш паркет, во время ремонта мы пошутили, что вдруг под линолеумом окажется именно он, так и вышло. Благодаря нашим творческим семьям мы сэкономили на многих вещах, сами реставрировали мебель, шили шторы, скатерти, обтягивали стену тканью.

— Кто ваша группа поддержки в этом проекте?

— Мой самая большая поддержка и опора это мой молодой человек — Донат, имя которого переводится как «подарок». Поэтому, я по-настоящему считаю его подарком судьбы. Этот человек осуществляет все мои мечты и поддерживает любые идеи. Наши родители также внесли бесценный вклад, ведь каждый день они находили время на помощь нам. Группа поддержки была действительно огромная, мы не ожидали, что такое количество людей откликнется и будет помогать в проекте. Даже во время стройки, когда у нас был обрушен потолок, почти каждый день приезжали фотографы, которые предлагали идеи, советовали оборудование, и от этого мы еще больше загорались своей идеей.

— Какие планы на ближайшее будущее и что реализовывается уже сейчас?

— На ближайшее время у нас очень много планов, которые мы не успели воплотить в жизнь, так как торопились к нынешнему свадебному сезону. В скором времени мы откроем еще один маленький зал, сделаем комфортную для гостей входную зону. Кроме того, очень хотим реализовать разные проекты, не касающиеся съемок. Уже планируем провести йогу на нашем паркете, организовать лекции об истории города, запустить мастер-классы, чтобы любой человек мог прийти и с пользой провести время у нас.

— Мы желаем вашему проекту попутного ветра и мощного развития!

— Спасибо большое! Приглашаем всех желающих в гости. Вам у нас точно понравится.



*ЗАПРЕЩЕННАЯ В РФ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

АЛЕСЯ Чернышева

Писать картины на досуге и делать укладки коллегам в перерывах между отчетами? Да, такое было в жизни Алеси Чернышевой. Много лет она отдала юриспруденции, пока тяга к творчеству не перевесила все аргументы разума. **В нашем летнем интервью — о том, как выглядеть красиво и при этом естественно, о тенденциях в макияже, а также о том, почему счастливая женщина меняет общество к лучшему.**

— Алеся, вы профессиональный визажист, преподаватель. А помните, что послужило импульсом пойти именно в это направление?

— Да, это сопровождало меня практически всю сознательную жизнь. Несмотря на художественное образование и любовь к индустрии красоты, я выбрала направление юриспруденции, где и проработала много лет. Но тяга к бьюти-сфере никогда не покидала меня, и я на всех работах не оставляла любимое дело — писала картины, делала макияж и укладки подругам и коллегам. После прохождения обучения по визажу, я первое время совмещала работу, но позднее окончательно ушла в создание красоты и преподавание.

— Чем характеризуется именно ваш макияж, подход?

— Я за легкий, «дорогой» макияж без эффекта маски. Мой подход — это про ухоженность, свежесть и гармонию, а также про уместность.

— Что для вас является базой в работе?

— Для меня база — это безопасность, деликатность, хороший вкус и чувство меры. Здесь главное — слышать девушку, ее пожелания. Помимо этого, я внимательно отношусь к чистоте и гигиене (дезинфекция, чистые кисти, одноразовые материалы). И конечно, для меня важен психологический аспект взаимодействия, чтобы можно было расслабиться и почувствовать заботу.

— Какой запрос от клиентов вы чаще всего слышите?

— Наверное, самый частый запрос: «Хочу выглядеть свежо, ухоженно и красиво, но при этом естественно». Сейчас все меньше выбирают тяжелый макияж «ради макияжа». Наиболее важно нравиться себе в жизни, а не только на фото или мероприятии.

— Вы проводите обучение в мини-группах. Как думаете, почему выбирают именно вас?

— Думаю, потому что со мной интересно, при этом спокойно и понятно. Я достаточно структурный человек, все раскладываю по полочкам «без воды», благодаря чему легко запомнить и усвоить информацию. Плюс мини-группы — это очень комфортный формат: достаточно внимания каждой и при этом легкая, живая атмосфера.

— Ваше обучение подойдет всем?

— Я бы сказала, всем кто хочет выглядеть ухоженно каждый день, разобраться в косметике и перестать тратить деньги на случайные покупки.

Красивая и счастливая женщина — счастливая семья и общество в целом.

Пушкина, 2, корп. 2
8 (930)1000-660

— Вы также умеете создавать «те самые локоны» и обучаете этому?

— Да, и это одно из самых популярных направлений сейчас. На обучении мы разбираем не только саму технику локонов, но и уход за волосами, стайлинг, подбор инструментов для красивого и стойкого результата. Мне важно, чтобы девушка потом легко могла повторить это самостоятельно, все мои обучения содержат домашние задания, и я даю обратную связь по ним.

— Почему не стоит экономить на визажисте?

— Все, что касается гигиены и здоровья — не место для риска, особенно на лице — это архиважно для женщин. Кроме того, неудачный макияж визуально может сделать образ дешевле или сильно добавить возраста. Хороший специалист, наоборот, освежит и преобразит внешность.

— Что для вас самой значит макияж?

— Способ уделить себе время и внимание, украсить уместным и благородным аксессуаром, а еще поддержать себя, добавить уверенности, настроения, внутреннего ресурса.

— Самое ценное в вашей работе?

— Наверное, момент, когда женщина смотрит на себя в зеркало, и у нее преображается взгляд. Когда она улыбается и начинает себе нравиться. Это всегда очень чувствуется.

— Что вас наполняет и вдохновляет нести красоту в этот мир?

— Результат. Я вижу, как красоты в этом мире становится больше. Везде — на улице, в офисах, в общественных местах, в семье. Не стоит забывать о том, что красивая и счастливая женщина — счастливая семья и общество в целом.





В этом выпуске разбираем физиологические причины, по которым загар «не ложится» или держится плохо. *Причины можно разделить на две большие группы: сбой в выработке меланина и неспособность кожи его удержать.*

Почему загар в солярии «НЕ ЛОЖИТСЯ» НА КОЖУ?

ЛЕТО
студия загара

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

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ ПОЯВЛЕНИЮ РОВНОГО И СТОЙКОГО ЗАГАРА:

СБОЙ ВЫРАБОТКИ МЕЛАНИНА (КОЖА ОСТАЕТСЯ БЛЕДНОЙ ИЛИ КРАСНЕЕТ)

Это центральное звено загара. Если пигмент не вырабатывается в нужном количестве, кожа не темнеет, а просто сгорает.

ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ФОТОТИПЫ (ГЕНЕТИКА)

Это самая частая причина. У рыжеволосых и блондинов со светлыми глазами в меланоцитах преобладает феомеланин (красно-желтый пигмент), а эумеланина (коричнево-черного, защитного) катастрофически мало. Их кожа практически не умеет формировать защитный барьер в ответ на УФ-излучение.

СЛАБАЯ АКТИВНОСТЬ ФЕРМЕНТА ТИРОЗИНАЗЫ

Чтобы запустить синтез меланина, в коже должен активно работать этот фермент. Медь является его ключевым кофактором. Если есть скрытый дефицит меди или генетически низкая активность тирозиназы, цепочка «солнце → сигнал → пигмент» работает с перебоями.

ИСТОНЧЕНИЕ ЭПИДЕРМИСА

С возрастом или из-за злоупотребления агрессивными пилингами, эпидермис становится тоньше. Количество меланоцитов уменьшается, и они распределяются неравномерно.

УСКОРЕННЫЙ КЛЕТОЧНЫЙ ЦИКЛ (ГИПЕРКЕРАТОЗ)

Это главная физиологическая причина «недолговечного» загара у обладателей жирной, плотной и склонной к акне кожи. У них очень быстрый процесс слущивания роговых чешуек. Меланин просто не успевает накопиться в верхнем слое — клетки отмирают и отшелушиваются раньше, чем пигмент хорошо проявится визуально.

ИНТЕНСИВНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

У людей с гиперактивными потовыми железами вместе с потом постоянно отшелушиваются ороговевшие клетки, содержащие пигмент.

ОСОБЕННОСТИ КРОВОСНАБЖЕНИЯ КОЖИ (ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ)

Парадокс: у людей с близко расположенными капиллярами и склонностью к покраснениям, загар ложится пятнами. При нагревании сосуды расширяются, возникает застойная эритема, которая маскирует меланин. А как только спадает воспаление, визуально кажется, что загар резко побледнел.

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ А И Е

Эти жирорастворимые витамины отвечают за целостность клеточных мембран. При их нехватке роговой слой становится рыхлым и обезвоженным, клетки слущиваются пластами, унося загар с собой.

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D

Парадоксально, но исходно низкий уровень витамина D может говорить о том, что кожа использует весь УФ-спектр для синтеза витамина, а не для пигментации, хотя механизм сложнее. Но клинически замечено, при восполнении дефицита D загар часто ложится ровнее.

Лето — пора беззаботности, но для кожи оно может стать сезоном преждевременного старения. Часто мы сами ускоряем этот процесс, совершая обычные ошибки. **В летнем выпуске журнала «Улыбнись, Ярославль» вместе с Кристиной Рогозиной разберемся, что чаще всего мы упускаем в уходе за кожей в жаркий сезон.**

Внимание, ЛЕТО!



ЭНЗИМНАЯ ПУДРА ДЛЯ УМЫВАНИЯ С PDRN И МИКРОИГЛАМИ PHYTO EX PDRN MICRO SHOT POWDER CLEANSER

Забываем про отшелушивание

Летом омертвевшие клетки остаются на поверхности кожи. Без их удаления лицо становится тусклым, морщины более заметными, а кремы работают хуже. Например, 1-2 раза в неделю можно использовать мягкую энзимную пудру от MEDIPEEL.

Боимся переувлажнить кожу

Обезвоженная кожа производит еще больше себума, защищаясь. Результатом будет блеск и раздражение. Добавьте в уход увлажняющий тонер, чтобы этого избежать.

Игнорируем вечерний уход

Ночью кожа восстанавливается активнее. Пропустить питание — дать морщинам углубиться. Даже легкий вечерний крем с гиалуроновой кислотой творит чудеса.

ПОДТЯГИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ШЕИ С ПЕПТИДНЫМ КОМПЛЕКСОМ И КОЛЛАГЕНОМ PREMIUM 3.0 COLLAGEN NAITE THREAD NECK CREAM

Не уделяем внимание зоне шеи и декольте

Эти зоны первыми выдают возраст, но про них чаще всего забывают при нанесении кремов и SPF. Относиться к ним так же внимательно, как и к лицу, вам поможет крем для шеи от MEDIPEEL.



СОЛНЦЕЗАЩИТНАЯ СЫВОРОТКА ДЛЯ ЛИЦА С ЦЕНТЕЛЛОЙ И ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ MADAGASCAR CENTELLA HYALU-CICA WATER-FIT SUN SERUM SPF50+ PA++++



SPF — опция, а не правило

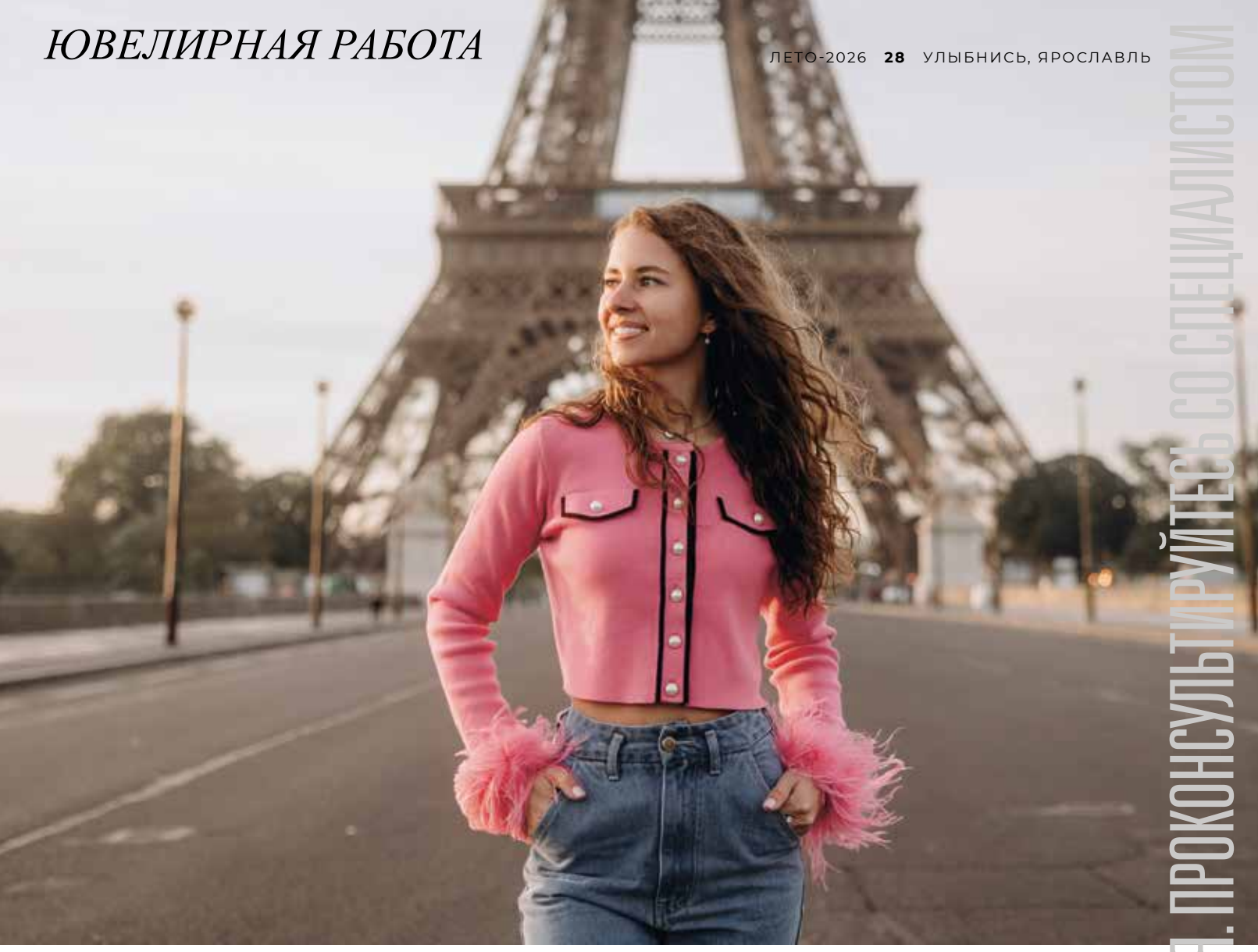
УФ-лучи — главный виновник морщин и пигментации. Используйте SPF 50+ ежедневно. Например, солнцезащитный крем от SKIN1004, и кожа скажет вам спасибо.

Ухаживайте за кожей правильно, и она отблагодарит вас молодостью!

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



Летом хочется улыбаться чаще: на пляже, на свидании, на работе. Но что делать, если улыбка — ваша главная причина неуверенности? Врач-ортодонт Мария Фроловская из центра «КИТ» знает ответ. **Элайнеры, которые почти не видны, никаких слепков и возможность лечиться удаленно — звучит вдохновляюще!** *Читайте в нашем новом интервью, как обрести улыбку мечты максимально комфортно для себя и наконец-то начать сиять.*

МАРИЯ Фроловская:

ЭЛАЙНЕРЫ — СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД В ОРТОДОНТИИ

— Мария, рады вновь видеть вас на наших страницах! Мы беседовали с вами в 2022 году. Расскажите, что изменилось в вашей профессии за эти 4 года?

— Спасибо за приглашение, мне очень приятно! Но я удивлена, что прошло 4 года. Время летит очень быстро. Как раз это очень часто мне говорят пациенты в день окончания лечения. Кажется, что совсем недавно пришли ко мне, а уже вот она — красивая улыбка радует глаз.

В моей практике за это время появились новые инструменты и техники, например, сканер. Снятие слепков осталось в прошлом. Теперь просто нужно провести датчиком рядом с зубами и все — мы можем напечатать модели. Это быстро и удобно.

И конечно, за эти годы много моих пациентов обрели улыбки мечты, а моя любовь к профессии только выросла.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
№Л041-01132-76/00643627 ОТ 14 МАРТА 2023 ГОДА

— Мнение обывателя: в разы увеличилось число людей, которые занимаются своими зубами. В том числе выбирают брекет-системы. Так ли это на самом деле?

— Да, это так. И это не может не радовать. Люди более ответственно следят за своим здоровьем. Думаю, причина в доступной информации в соцсетях и медиа. Все больше и больше людей знают о связи правильного прикуса со здоровьем зубов.

— А что сейчас «бомбит» в ортодонтии?

— Быстрое и качественное лечение. Это именно те параметры, ради усовершенствования которых мы обучаемся, используем новые техники и материалы. В последние годы пациенты предпочитают проходить лечение на элайнерах, нежели на брекетах. Это интересная и логичная тенденция в ортодонтии.

— Мария, в стоматологическом центре «КИТ» элайнеры позиционируют как «лучшее решение для улыбки и уверенности». В чем главное преимущество такого подхода перед классическими брекетами для человека, который каждый день ходит на работу или встречи?

— Я бы сказала, что в ортодонтии для каждого пациента есть свое лучшее решение, исходя из его клинической ситуации и образа жизни. Брекеты и элайнеры лишь инструменты в руках грамотного врача. Но соглашусь с тем, что элайнеры выигрывают перед брекетами в эстетике — их практически не видно на зубах, что актуально для публичных людей.

Чистить зубы с элайнерами очень просто, а хорошая гигиена, как мы знаем — залог здоровья зубов.

— А правда, что элайнеры практически незаметны на зубах?

— Кроме прозрачных кап мы устанавливаем на зубы активаторы — небольшие прямоугольники в цвет зубов. Эта система практически не видна на зубах.



— Мария, есть ли различия в первых 2-3 днях между элайнерами и брекет-системой?

— По рассказам моих пациентов, одно не сравнится с другим. После установки брекетов первые дни зубы сильно болят, а сама конструкция натирает щеки. С элайнерами может быть лишь небольшая чувствительность.

— Есть ли пациенты, которым элайнеры не подойдут?

— Да, конечно. Если есть проблемы с дисциплиной, то элайнеры лучше не выбирать. Ведь их нужно носить 22 часа в сутки (снимать только на время еды).

— Что насчет ухода за зубами во время ортодонтического лечения на элайнерах?

— Чистка зубов ничем не отличается от обычной. Просто снимаем капу, чистим зубы и все. Быстро и просто.

— Вы сказали, что элайнеры — это непрерывная история в ношении?

— Верно. На прием к ортодонту нужно приходить раз в 1,5-2 месяца. Я выдаю комплект кап, которые пациент сам меняет раз в 10-14 дней. Это более удобный формат лечения для иногородних пациентов.

— Вопрос для сомневающихся: какой самый минимальный срок лечения элайнерами был в вашей практике?

— Месяц. Три капы по десять дней смогли исправить положение передних зубов и убрать комплекс, который был с пациентом многие годы.

— Впечатляет! Почему можно доверить свою улыбку специалистам стоматологического центра «КИТ»?

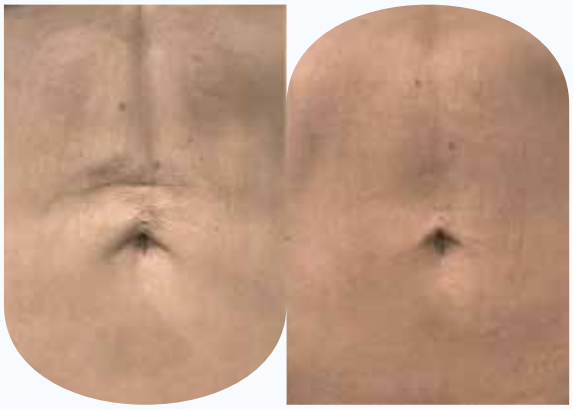
— Мы стараемся максимально качественно провести лечение каждого пациента, а также создать приятную атмосферу в процессе. Наш центр создан для всей семьи и оказывает полный спектр стоматологических услуг. Помимо взрослого отделения, есть детский центр, где также опытные специалисты проводят лечение во сне. А еще у нас просто приятно находиться, нет того ощущения, что ты находишься в стоматологии. Словом, ждем всех в гости!

КИТ

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

MORPHEUS 8
– БУДУЩЕЕ НАСТУПИЛО

До После



Современные технологии меняют правила игры. Красота становится достижима с одного сеанса.
RF-лифтинг Morpheus 8 в клубе Eismónt - именно такой случай.
Это не просто уход, а настоящая перезагрузка для тела. Morpheus 8 сочетает микронидлинг и радиочастотную энергию: тончайшие иглы проникают в глубокие слои кожи, а тепло запускает выработку коллагена и эластина. Morpheus 8 — это двойное воздействие за одну манипуляцию. Такая глубокая работа исключает систему курсов, к которой мы привыкли. Больше не нужно ждать десять процедур, чтобы увидеть результат. Он есть после первого сеанса. Кожа становится плотной, рельеф - ровным, а контуры - чёткими. Исчезает дряблость, выравниваются неровности, следы целлюлита становятся менее заметны.
Процедура проходит с минимальным дискомфортом. Это не больно. И не нужна долгая реабилитация - можно быстро вернуться к привычному ритму жизни.

Morpheus 8 идеально подходит для тех, кто хочет вернуть тонус кожи на животе, бёдрах, руках или коленях. В клубе Eismónt каждый протокол подбирается индивидуально, и результат каждый раз потрясает. Знаете, как выглядит человек, который смотрит на себя в зеркало влюбленными глазами? Он сияет. И это невероятное сияние — лучшее украшение для любого сезона.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



LUMECCA

– КОГДА КОЖА ГОВОРИТ САМА ЗА СЕБЯ

Ты устала прятать пятна, сосудистые «звёздочки» и тусклый цвет лица под слоем тонального крема?
Хочется выглядеть естественно свежо, но без лишних сложностей и лишних «масок»? Lumecca — это тот самый свет, который перезагружает твою кожу и возвращает ей жизнь. Без боли. Без долгих реабилитаций. Без «сидеть дома и ждать».

Почему именно Lumecca? Это не просто фотоомоложение — это интеллектуальная технология нового поколения IPL, которая работает максимально точно и эффективно. Lumecca не просто убирает пигмент и сосуды — она заставляет кожу ожить, обновиться и начать светиться изнутри. Вспышка за вспышкой она мягко разрушает всё лишнее и запускает мощный поток молодости — коллагена и эластина. Результат? Кожа становится плотнее, ровнее и невероятно гладкой.
Что ты почувствуешь? Лёгкое тепло, едва заметное покалывание — и никакого дискомфорта. Всего 20–30 минут процедуры, и ты уже на пути к лицу, с которым не захочется расставаться.
Когда ждать эффект? После первой процедуры ты заметишь, как тусклость уходит, цвет выравнивается, кожа словно светится. А через пару сеансов пигментные пятна, сосудистые дефекты и следы усталости уходят навсегда.
Для кого Lumecca? Для тех, кто ценит качество и хочет получить видимый результат быстро и без лишних сложностей. Для тех, кто готов сказать «да» своему отражению и не боится быть естественной и красивой. Почему в Eismónt? Потому что технологии — это только часть успеха. Главное — руки и сердце специалиста, который точно знает, что и как делать, чтобы твоя кожа раскрылась во всей красоте. В атмосфере уюта и внимания мы создаём для тебя идеальные условия для преображения. Lumecca в Eismónt — свет, который меняет всё. Хочешь увидеть себя по-настоящему красивой? Записывайся — ты достойна этого!



EISMÓNT

Мирная 14, Ярославль +7(4852)59-59-51

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО41-01132-76/00324426 ОТ 26.07.2021



EISMÓNT

ТЕЛО НОВОГО ВРЕМЕНИ

Сегодня эстетическая медицина — это уже не только про лицо. Современные гости хотят видеть красивое качество кожи, подтянутое тело, легкость, тонус и естественную молодость без перегруженности.

Можно ли действительно подтянуть кожу живота без операции? Убрать дряблость рук и коленей? Сделать ягодицы более упругими и красивыми? И почему сегодня все говорят о Morpheus 8, Ultraformer, Radiesse и Juvelook?

Мы поговорили с ведущими врачами клуба красоты Eismónt — Татьяной Александровной, Марией Андреевной и Елизаветой Владимировной — о главных anti-age трендах и процедурах, которые сегодня выбирают женщины нового времени.

Мирная 14, Ярославль +7(4852)59-59-51

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Женщина сегодня хочет выглядеть дорого и естественно»

Татьяна Александровна
Ведущий врач-косметолог клуба красоты Eismónt

— Татьяна Александровна, что сегодня чаще всего хотят гости?
— Самое интересное, что запрос очень изменился. Раньше это было больше про лицо: губы, морщины, овал. Сейчас женщины хотят красивое качество кожи в целом. Им важно, как выглядит живот, руки, колени, ягодицы. Люди стали обращать внимание именно на ухоженность тела.
— И это действительно можно скорректировать без операции?
— Конечно. Современная косметология шагнула очень далеко вперед. Например, Radiesse — один из моих любимых препаратов. Он стимулирует выработку собственного коллагена и великолепно работает не только с лицом, но и с телом.
Мы можем улучшать качество кожи живота, подтягивать руки выше локтей, работать с внутренней поверхностью бедра, зоной коленей. Кожа становится плотнее, более молодой и упругой.
— А что насчет Morpheus 8? О нем сейчас говорят буквально везде.
— И не зря. Morpheus 8 — действительно одна из самых сильных технологий последних лет. Это сочетание RF-лифтинга и микроигольчатого воздействия. Аппарат прекрасно работает с дряблостью кожи, качеством тканей, постакне, порами и лифтингом. Причем как по лицу, так и по телу. Особенно люблю его в работе с животом, руками и зонами, где кожа потеряла тонус.
Сегодня мы уже можем получать очень красивые результаты без хирургии — мягко, естественно и деликатно.

«Тело стало новым центром внимания в beauty-индустрии»

Мария Андреевна
Ведущий врач-косметолог клуба красоты Eismónt

— Мария Андреевна, почему сейчас так вырос интерес именно к аппаратной косметологии?
— Потому что аппараты стали действительно мощными. Если раньше многие воспринимали аппаратную косметологию как “приятный уход”, то сегодня это серьезная anti-age медицина.
Например, Ultraformer работает на уровне SMAS — это глубокий уровень тканей. Именно поэтому мы получаем выраженный лифтинг без операции.
— С какими запросами чаще всего приходят?
— Очень много запросов по телу. Живот после родов, дряблость рук, внутренняя поверхность бедра, колени, ягодицы. Женщины больше не хотят просто худеть. Они хотят красивое, подтянутое, дорого выглядящее тело.
— Ultraformer можно сочетать с другими процедурами?
— И даже нужно. Сегодня уже недостаточно просто сделать SMAS лифтинг. Очень важно параллельно работать с качеством кожи и стимулировать выработку собственного коллагена.
Поэтому мы часто добавляем коллагеностимуляторы, такие как Radiesse или Juvelook, а также заранее подготавливаем кожу к аппаратным процедурам. Тогда результат получается намного более красивым, выраженным и долговременным.
Например, комбинация Ultraformer и Morpheus 8 дает потрясающее качество кожи и очень красивое уплотнение тканей.
А если добавить Endospheres Therapy и профессиональный массаж тела — результат становится еще более выраженным. Уходит отечность, тело выглядит легче, кожа становится более гладкой и подтянутой.
Сегодня лучшие результаты — всегда про комплексный подход.

«Natural luxury — главный тренд современной косметологии»

Елизавета Владимировна
Ведущий врач-косметолог клуба красоты Eismónt

— Елизавета Владимировна, что сейчас считается действительно современной эстетикой?
— Естественность. Сегодня никто не хочет выглядеть “переделанным”. Самый красивый результат — когда человек выглядит просто очень свежо, дорого и ухоженно.
Именно поэтому сейчас такой интерес к коллагеностимуляторам нового поколения, например Juvelook.
— В чем его особенность?
— Он работает очень физиологично. Мы не создаем искусственный объем, а стимулируем собственную выработку коллагена.
Особенно люблю Juvelook именно по телу. Он прекрасно работает с дряблостью живота, рук, коленей, ягодиц. Кожа становится плотнее, более гладкой и упругой, но при этом всё выглядит абсолютно естественно.
— Какие сочетания процедур сейчас дают самые красивые результаты?
— Самые сильные результаты сегодня — именно за комплексными протоколами. Например, сочетание SMAS лифтинга, Morpheus 8 и Juvelook дает совершенно другой уровень качества тканей.
SMAS работает с глубокими структурами и подтяжкой, Morpheus 8 великолепно уплотняет кожу и улучшает ее качество, а Juvelook запускает мощную выработку собственного коллагена.
Вместе эти процедуры позволяют очень деликатно, но при этом выраженно омолаживать как лицо, так и тело. И самое главное — результат выглядит дорого, натурально и современно.
— Получается, сегодня косметология — это уже не про возраст?
— Абсолютно. Это про состояние. Про энергию. Про любовь к себе.
Современные технологии позволяют очень красиво и деликатно поддерживать молодость — без тяжелой реабилитации и радикальных изменений. И это, наверное, самое прекрасное в современной эстетической медицине.

ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-41-01132-76/00324426 ОТ 26.07.2021

Кисть



+7(4852) 70-00-25 Слепнева 13 корпус 1

ТЕЛО ПОМНИТ ВСЁ



В ритме современного города так легко забыть о самом важном — о себе. Студия красоты «Кисть» создана, чтобы это исправить.

Это место, где уютно, как дома у любимой подруги: спокойно, красиво и по-настоящему комфортно. Сюда приходят не только за результатом, но и за состоянием: выдохнуть, замедлиться и почувствовать себя собой.

Мягкий свет, уютные зоны, аромат кофе и ощущение, что вас здесь ждали.
Для нас забота о теле — это не просто процедуры, а продуманные ритуалы восстановления и баланса. Мастер Екатерина не только профессионально владеет техникой, но и чувствует потребности тела для самого бережного подхода:
Массаж лица и тела стимулирует кровообращение, снимает зажимы и восстанавливает тонус кожи.
Виски-пеленание Styx — легендарные обертывания на основе аромамасел. Уменьшают объемы, снимают отечность и подтягивают кожу. После сеанса появляется лёгкость, тело словно «обновляется».
А попробовав диодную лазерную эпиляцию RUIKD LAMIS XL уже не хочется соглашаться на меньшее: «Умный» лазер универсален для любого цвета волос. Он захватывает даже самые светлые и тонкие волоски, а встроенная система охлаждения делает ощущения максимально безболезненными.

Для нас важно, чтобы вы могли получить всё в одном месте, от актуальных стрижек до сложных техник окрашивания и восстановительных уходов. Безупречный маникюр и педикюр в трендовых оттенках, SPA для рук и ног. Всё, что касается вашей кожи и волос, — это лучшее из современной индустрии красоты, ведь мы используем только топовые бьюти-продукты мировых брендов.

«Кисть» — это место, где забота становится привычкой, а красота — естественным состоянием.
Каждый день, с 9:00 до 21:00. Приходите подчеркнуть вашу естественную красоту вместе с «Кисть».



МАМИВЕНТ: *праздник для будущих мам* — **гордость Ярославской области**

В самом сердце Ярославля вновь прогремел настоящий праздник материнства — просветительское мероприятие «МамИвент», которое уже несколько лет подряд собирает сотни будущих и молодых родителей. Это настоящий фестиваль заботы, поддержки и вдохновения для тех, кто готовится к самому важному этапу в жизни.

Здесь каждая участница находит не только полезную информацию, но и новых подруг, единомышленниц, а главное — уверенность в себе и в своих силах. В течение дня ведущие специалисты перинатальной сферы: врачи, акушерки, психологи, консультанты по грудному вскармливанию делились самыми актуальными знаниями о беременности, родах и об уходе за малышом. Для будущих пап была подготовлена отдельная насыщенная программа с мастер-классами и интерактивами, ведь осознанное отцовство — залог крепкой семьи.

В перерывах между лекциями гостей ждали творческие мастер-классы, выставка товаров для мам и малышей, а также уютный кофе-брейк. Яркая фотозона, видеосъемка и искренние отзывы участников — все это создало неповторимую атмосферу праздника.

Инициатива «МамИвент» полностью соответствует задачам развития региона: популяризация осознанного родительства, укрепление традиционных семейных ценностей, поддержка малого бизнеса и самозанятых. На открытии мероприятия присутствовали общественные деятели и представители власти, что подчеркивает важность подобных проектов для Ярославской области.

«МамИвент» — это не просто мероприятие, это движение, объединяющее всех, кто верит в силу семьи, любви и заботы. До новых встреч на самом душевном событии года!

ФОТО: ОЛЬГА ИВАНОВА, АННА САЛОВА

Eismónt ЦЕНТР

Шестой день рождения клуба красоты Eismónt на проспекте Октября стал не просто важной датой, а символом времени, наполненного безупречной репутацией, высоким вкусом и верностью эстетике, которая лежит в основе философии клуба.

Этот вечер стал воплощением благородства, зрелости и истинной красоты — красоты, которая не требует громких слов, потому что её сила раскрывается в деталях.

Шесть лет Eismónt — это история не только о развитии, но и о неизменной преданности искусству создавать пространство, где стиль, достоинство и забота становятся частью особого образа жизни.

Празднование шестого дня рождения прошло в атмосфере утончённой элегантности, где каждая деталь была наполнена смыслом. Здесь не стремились удивлять внешней эффектностью — здесь, как и всегда, выбирали глубину, эстетику и безупречность исполнения. Пространство клуба стало отражением собственной философии: сдержанная роскошь, внимание к каждому гостю и красота, которая проявляется через качество, отношение и исключительный вкус.

Гости вечера стали частью события, где царили изысканность, свет и особое настроение, присущее только Eismónt. Это был вечер, наполненный благодарностью за доверие, вдохновением и уважением к каждой женщине, которая выбирает не просто уход, а пространство, где красота становится состоянием.

За эти шесть лет Eismónt стал больше, чем клубом красоты. Он стал символом утончённости, местом силы и эстетики, где красота раскрывается через благородство, а забота и сервис превращаются в искусство.

Этот вечер стал отражением всего пути бренда — достойного, красивого и наполненного смыслом. И, отмечая своё шестилетие, Eismónt продолжает не просто создавать красоту, а формировать культуру красоты.



Проспект Октября 11, Ярославль +7(4852)90-00-01

ГОРОСКОП ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА. ЛЕТО-2026

Лето 2026 года обещает быть энергичным, переменчивым и очень плодотворным, но с одним важным условием: вы должны научиться чувствовать ритм, а не гнаться за скоростью. Астрологическая конфигурация этого сезона напоминает легкий бриз, который может внезапно смениться штилем или порывистым ветром. **Ваша задача — не грести против течения, а ставить парус тогда, когда дует попутный ветер.**

ОВЕН

СБАВЬТЕ ОБОРОТЫ, ЧТОБЫ УСПЕТЬ ГЛАВНОЕ

Лето начнется с желания «взорвать» все вокруг: новые проекты, спорт, путешествия. Но звезды советуют — не торопитесь. В июне лучше завершить старое, чем начать новое. Июль подарит неожиданную романтическую встречу или яркое приключение — соглашайтесь. Август — время для семьи и дома. Отдохните от социальной активности, иначе выгорите к осени. Главный совет: больше воды и меньше амбиций в жару.

ТЕЛЕЦ

ДЕНЬГИ ЛЮБЯТ ТИШИНУ, А ВЫ — УДОВОЛЬСТВИЯ

Этим летом вам улыбнется финансовая удача, но только если вы не будете хвастаться. В июне пересмотрите бюджеты, большая вероятность найти скрытые ресурсы. Июль идеален для улучшения жилищных условий или ремонта. В августе ваша главная задача — разрешить себе отдыхать без чувства вины. Отпуск на природе или SAV-ритуалы дома будут лучшей инвестицией. Совет: не ввязывайтесь в чужие конфликты, особенно в июле.

БЛИЗНЕЦЫ

ВАШЕ ВРЕМЯ — ГОВОРИТЕ, ПИШИТЕ, ПРЕДЛАГАЙТЕ

Лето 2026 создано для вас. В июне вы будете в центре внимания, ловите момент, заводите полезные знакомства. Июль принесет неожиданные поездки и новости, которые изменят планы. Не сопротивляйтесь, плывите по течению. В августе звезды советуют заняться финансами, это хороший период для крупных покупок или инвестиций в обучение. Совет: выберите 2–3 главные цели и не отвлекайтесь.

РАК

ЛИЧНОЕ ВАЖНЕЕ ПУБЛИЧНОГО

Это лето про ваши чувства, дом и близких. В июне возможно всплывут старые обиды, которые захочется высказать. Не стоит, лучше напишите письмо, но не отправляйте. Июль — ваш звездный час, день рождения зарядит энергией на год вперед. Загадайте желание. В августе будьте осторожны с новыми людьми — не все искренни. Отдыхайте с теми, кто проверен годами. Совет: укрепляйте здоровье — контрастный душ и режим сна.

ЛЕВ

СВЕТИТЕ, НО НЕ ОСЛЕПЛЯЙТЕ

Вы привыкли быть королем, но этим летом лучше стать наставником. В июне неожиданно пригодятся старые связи — позвоните тем, с кем давно не общались. Июль — время признания: возможна похвала на работе или публичная благодарность. Наслаждайтесь, но без позы. В августе звезды советуют уехать подальше от города, чтобы перезагрузиться. Главный совет: тратьте энергию на творчество, а не на споры, они вам не нужны.

ДЕВА

ПОРЯДОК В МЫСЛЯХ = ПОРЯДОК В ЖИЗНИ

Ваш перфекционизм может сыграть злую шутку в июне, вы начнете критиковать всех и вся. Остановитесь. Лучше займитесь систематизацией — разберите шкафы, папки, списки дел. Июль принесет неожиданную прибыль от старых проектов. Август — время для любви. Если вы одиноки, возможна судьбоносная встреча, если в паре — путешествие укрепит отношения. Совет: меньше кофе и больше прогулок босиком.

ГОРОСКОП

ВЕСЫ

БАЛАНС МЕЖДУ «ДА» И «НЕТ»

Этим летом вас будут тянуть в разные стороны: друзья, работа, семья. В июне научитесь отказывать без чувства вины. Июль — лучший месяц для смены имиджа или старта творческого проекта. В августе возможны разногласия с партнером. Не молчите, но и не кричите — найдите компромисс через юмор. Главный совет: танцуйте. Серьезно, любая физическая активность под музыку снимет все напряжение.

СКОРПИОН

ТРАНСФОРМАЦИЯ БЕЗ ДРАМЫ

Вы любите все или ничего, но лето 2026 просит мягкости. В июне не копайтесь в прошлом, отпустите обиды через медитацию или разговор с психологом. Июль принесет сильные эмоции в личной жизни, возможна встреча из прошлого или неожиданное признание. Август — время для карьеры. Ваше чутье обострится до предела — доверьтесь интуиции. Совет: добавьте в рацион больше зелени и омега-3, и кожа скажет спасибо.

СТРЕЛЕЦ

ГЛАВНОЕ — НЕ ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ, А ДОРОГА

Это ваше лето приключений! В июне планируйте поездки, но бронируйте билеты с возможностью возврата, планы могут меняться. Июль идеален для обучения: курсы, языки, мастер-классы. Август — месяц неожиданных поворотов в карьере. Возможно предложение, от которого будет трудно отказаться, но проверьте детали. Совет: не перегружайте себя обязательствами, оставьте пространство для спонтанности.

КОЗЕРОГ

ОТДЫХ — ЭТО ТОЖЕ РАБОТА, НО НАД СОБОЙ

Вы привыкли все контролировать, но летом 2026 придется расслабиться. В июне возможны мелкие бытовые неприятности, отнеситесь к ним с юмором. Июль принесет укрепление здоровья, если вы начнете закаляться или смените питание. Август — время для романтики. Даже если вы убежденный прагматик, позвольте себе чувства. Совет: раз в неделю устраивайте «цифровой детокс» без телефона и новостей.

ВОДОЛЕЙ

ИДЕИ В ВОЗДУХЕ — ЛОВИТЕ

Этим летом ваша креативность зашкаливает. В июне запишите все мысли, многие окажутся гениальными. Июль принесет неожиданные встречи с единомышленниками. Возможно рождение совместного проекта. Август — время привести в порядок здоровье; начните с простого — утренней зарядки и контрастного душа. Совет: меньше социальных сетей, больше живого общения, это перезагрузит мозг.

РЫБЫ

ИНТУИЦИЯ ПОВЕДЕТ, НО НОГИ ДОЛЖНЫ ИДТИ

Вы чувствуете больше других, и этим летом ваша чувствительность станет суперсилой. В июне доверяйте предчувствиям, они уберегут от ошибок. Июль идеален для творчества и помощи другим: волонтерство или просто поддержка друга вернутся сторицей. В августе возможна меланхолия, не уходите в себя, позовите близких на ужин. Совет: спите с открытым окном и пейте травяные чаи, это сохранит ясность ума.

СОВЕТ ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ:

Лето 2026 года — время для живого общения. Постарайтесь убрать смартфоны, зовите друзей в гости или в парк. Самые ценные воспоминания этого сезона будут не на фото в Instagram, а в сердце. Наслаждайтесь теплом, светом и простыми радостями.

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
Кафе «Медведи»
Кофейня Roka Coffee
Ресторан «Хинкали хаус»
Ресторан Izi Kitchen
РК «Честный стейк», ресторан «Лапша на ушах»
Кафе «Марфа едет в город»
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»
Пространство Platform
Студия лазерной эпиляции Esthelogia
Салон красоты «Кисть»
Салон красоты «Таис»
Детская парикмахерская Smile&K
Центр красоты Smile&K Group
Салон красоты Kochneva Studio
Студия депиляции Кристины Глуховой
Салон красоты «Образ»
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
Сеть студий 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 фейслифтинга Idol Face Заволга
Студия красоты Sofi
Студия «Бьюти Ко»
Салон красоты Flakon
Стоматологический центр «Арт-клиник»
Центр современной косметологии l’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
Шоурум «Боке́»
Комиссионный бутик BURO resale
Ювелирный бутик «ЭПЛ. Якутские бриллианты»
Салон часов «Швейцарские часы»
Бутик одежды Top Drawer
Магазин одежды Easy. Shop
Бутик La vetrina
Шоу-рум My Soul
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»
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
Крытый центр пляжных видов спорта «Пляж. Арена»
Студия персонального тренинга «Для души»
Gasan Club
Гольф-клуб Marceli
Клуб единоборств Grizzly

Разное

Зона ожидания «Сбер Первый»
Фотостудия «Бельэтаж»
Кафе виртуальной реальности 360
Магазин цветов «Цветковы»
Психологическое пространство «Горшочек, вари!»
Магазин «Первая оптика»
Агентство недвижимости «ДомИнк»
Творческое пространство Vertigo Space
Студия раннего плавания «Нептун»
Офис ТК «Созвездие»
Проектная организация «Интпроект»
«Академия Пастухова»
Крытый картинг «Кросскартинг»

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

A'L COSMO
By Anna Sorokina

A'L Cosmo — профессиональная космецевтика от врача-косметолога Анны Сорокиной

- натуральные ингредиенты: гиалурон, коллаген, пептиды
- прозрачные формулы
- профессиональный домашний уход, доступный каждой

Чтобы вы видели

РЕЗУЛЬТАТ

БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ

ОСНОВАТЕЛЬНИЦА БРЕНДА **АННА СОРОКИНА**

Косметолог, физиотерапевт с более чем 11-летним опытом, владелица собственной клиники, знает все тонкости и нюансы ухода за кожей. Каждый продукт Al'COSMO разработан по уникальным рецептам, которые учитывают индивидуальные потребности и особенности кожи.

Мы не просто предлагаем косметику — мы создаем решения для реальных проблем.

Al'COSMO — это больше, чем просто уходовая косметика.

Это ваше новое оружие в борьбе за красивую и здоровую кожу.