

ЯРОСЛАВЛЬ УлыбниСд

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 1 (17) 2021



ЛУЧШИЕ БРЕНДЫ МИРА





СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

Искусство идеальной улыбки

Виниры, имплантация, отбеливание,
лечение, протезирование зубов

📍 **Свердлова 87/12**
☎ **тел: 33-87-99**
🌐 **korolevdentalstudio.ru**
👤 **drkorolev**

СОДЕРЖАНИЕ



Слово главного редактора Стр. 5

В новом году мы стартуем с новыми силами и повторяем рекорд — 40 страниц!

Ликбез Стр. 6

Пусть вокруг все поменялось, но жизнь не стоит на месте и подкидывает такие интересные. Они в нашей очередной подборке.

Девушка с обложки Стр. 8

Яркая, утонченная, умная — в первую очередь хотелось бы сказать именно это о нашей героине. А еще она эксперт по недвижимости, да еще какой! Знакомимся с Дарьей Лучшевой.

Promotion Стр. 10

Когда в нашем городе появились beauty studio «Кисть» и лунный клуб Eismont, мир вокруг заиграл яркими красками.

Красота заманчива Стр. 18

Ирина Шорманова — о том, как важно найти своего косметолога и почему это поможет в дальнейшем радоваться отражению в зеркале.

В лучшем виде Стр. 20

Этот дуэт — несомненные профессионалы, которые знают о своей работе все! Андрей Аралов и Константин Злобин рассказывают об одной из самых популярных операций как у женщин, так и у мужчин.

Секреты гладкой кожи Стр. 22

Анна Беляева и коллектив студии лазерной эпиляции Esthetica поздравляют всех с наступившим Новым годом!

Стилиссимо Стр. 24

Это просто прекрасно, когда хобби начинает приносить не только удовольствие, но и доход! Так получилось и у Натальи Матросовой, поэтому мы не могли не узнать, в чем же ее секрет!



#выборулыбнись Стр. 26

Однажды мы уже встречались на страницах журнала. Теперь пришло время Юлии Степановой представлять себя в роли хозяйки новой уютной фотостудии. Поздравляем с открытием!

Интересный разговор Стр. 28

Чтобы говорить правду, нужна смелость, а чтобы помогать другим — большое сердце. У нашей героини Дарьи Дудченко есть и то, и другое, поэтому она рассказала свою непростую историю, чтобы помочь и поддержать других с их схожей проблемой.

Полезности Стр. 30

Анна Шаблонина у нас заведует кухней. Ну как заведует... Скорее, взмахивает волшебной палочкой, и вот уже из самых привычных продуктов получаются вкусные, а главное, полезные шедевры. В чем секрет? В любви!

Персона Стр. 32

Как идти по жизни легко, знает Екатерина Ширяева. Мама двоих детей, чуткая жена, она преуспела и на деловом поприще. «Ничего себе!» — говорим мы. «Проще простого!» — отвечает Екатерина.

Экспертное мнение Стр. 34

Роман Ефименков знает все о том, как грамотно подготовить документацию и выиграть крупный госконтракт. А самое главное, он легко делится своими знаниями и опытом! Нужно только понимать, о чем речь, и следовать всем рекомендациям.

Гороскоп Стр. 38

Подсказки от звезд на январь и февраль. Наш астролог Марина Скребкова всегда попадает в точку со своими прогнозами.

Адреса распространения журнала Стр. 40

Даем явки-пароли, где нас можно найти.

Улыбнись
ЯРОСЛАВЛЬ
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

16+

**Улыбнись, Ярославль,
январь/февраль 2021 1 (17)**

Главный редактор:

Королёв Андрей Игоревич

Выпускающий редактор:

Махова Екатерина

Дизайн и верстка: Flourish

Корректор: Бабич Наталия

Отдел рекламы: Сочнева Анастасия

Тел.: +7 (905) 139-39-49

ulibnisyar@mail.ru

Адрес редакции:

150054, Ярославль, Свердлова, 87/12.

Телефон редакции: (4852) 33-87-99.

E-mail: mag@drkorolev.ru

www.korolevdentalstudio.ru

@drkorolev

Информационный журнал

«Улыбнись, Ярославль».

Адрес издателя: 150054, Ярославль,

Свердлова, 87/12.

Отпечатано: типография «РИММИНИ».

Адрес типографии: Россия, г. Нижний Новгород,

Краснозвездная, 7а, офис 3.

Тираж: 999 экз.

Периодичность: ежемесячно.

Распространение: бесплатно.

Перепечатка материалов и использование

их в любой форме, в том числе и в электрон-

ных СМИ, возможны только с письмен-

ного согласия редакции. За содержание и

стилистику рекламных материалов редак-

ция ответственности не несет.

Дата выхода в свет: 15 января 2021 года.



На обложке: Дарья Лучшева
@darya.luchsheva
Фотограф: Арина Калинина
@arinakalinina

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Приветствую тебя, уважаемый читатель! Вот мы и в 2021-м. Да, пускай вокруг много чего изменилось и продолжает меняться, но я безумно счастлив, что мы по-прежнему с вами встречаемся на страницах нашего журнала. Это значит, что глянец все так же с нами и он все так же интересен, да настолько, что сейчас мы собрали аж 40 страниц полезной и разнообразной информации. К слову, это удавалось нам всего один раз, в сентябре 2019-го, когда никакой пандемии и в помине не было.

Мы отдохнули, набрались сил и готовы представить вам наш зимний выпуск с лучезарной Дарьей Лучшевой на обложке. Символично, что девушка с такой фамилией открывает новую главу в истории журнала. Мы верим только в лучшее! Именно поэтому мы собрали на наших страницах самые разные материалы: и воодушевляющие, и мотивирующие, и дающие пищу для размышлений.

Что еще хочется сказать: январь и февраль — первые месяцы нового года, поэтому проведите их плодотворно и на позитиве, чтобы дать себе отличный старт для мощных свершений! Ведь как начнешь год, так его и проведешь. Всех обнимаю!

АНДРЕЙ КОРОЛЁВ
@drkorolev

В новом году и события новые. Нами составлен путеводитель по всем самым актуальным трендам и открытиям года Быка.

1

Императрицей можно быть не только в новогоднюю ночь — с лимитированной версией аромата от Dolce & Gabbana вы будете на высоте всегда! Ведь как охарактеризовала свое творение парфюмер Натали Лорсон, в нем «еще больше жизни и соблазна». К дамасской розе добавились лепестки пионов и магнолии. Просто необходимо заполучить этот экземпляр!



2

Год уходящий подарил нам много чего нестандартного, переворачивающего с ног на голову все обыденные представления. Вот, например, новинка, призванная толкнуть индустрию в качественно другое русло, — смартфон Galaxy Z Flip от Samsung. Выполнен гаджет из гибкого (!!!) стекла, имеет возможность складываться и чем-то напоминает «раскладушки» нулевых. Что ж, посмотрим, получится ли новинке за ту же сумму, что и модный айфон, оттяпать аудиторию пользователей себе и стать бестселлером.



3

Компания Pandora всегда на пике мейнстрима и тематику своих изделий выбирает очень тонко, по всем законам маркетинга. Но есть незыблемые столпы, такие как, например, сага Джорджа Лукаса Star Wars, которая всегда будет популярна. Новая коллекция уже доступна для заказа. Ждем продолжения в виде шармов на «Мандалорца».

4

С концертами в последний год тоже дела не очень. Но мы верим, что 16 февраля Юлия Зиверт все-таки осящетливит ярославцев и заглянет в «Арену-2000». Также надеемся, что лед не растает и выдержит толпы поклонников ритмичного и проникновенного творчества певицы.



5

Кино меняет привычный для нас формат и все чаще размещается на онлайн-платформах. Релизы переносятся, премьеры откладываются... Надеемся, этот фильм все-таки выйдет по расписанию, ведь пересняли легенду. Речь о Mortal Combat, конечно. Безусловно, новое прочтение не будет транслировать сюжет близко к тексту, отнюдь. Но надеяться, что режиссеры и продюсеры максимально постарались отдать дань бессмертной истории, мы все же рискуем.



6

По уже сложившейся традиции исследовательский институт Pantone выбрал два цвета 2021 года. Ими стали Ultimate Gray («Совершенный серый») и Illuminating («Озаряющий»). «Сочетание стойкого «совершенного серого» и яркого желтого «озаряющего» задает позитивный настрой, подкрепленный силой духа», — объяснил выбор 2021 года исполнительный директор Pantone Леатрис Эйсмэн. Очень актуально в наше время, не правда ли?

ЯрМаксиСтрой

строительно-отделочные материалы

КЕРАМОГРАНИТ

ПЛИТКА

МОЗАИКА

СУХИЕ СМЕСИ

САНТЕХНИКА

КОМПЛЕКТАЦИЯ ВАННЫХ КОМНАТ ПОД КЛЮЧ

33-18-13

33-18-15

maxikeram.ru
@yarmaksi_stroy
zakaz.yar@maxistroy.ru

проезд Связистов, 7 Ярославль

Дарья Лучшева

Да, безусловно, мы рады, что девушка с такой оптимистичной фамилией открывает новую главу в истории нашего журнала, да и в целом новую страницу под номером 2021. У каждого из нас остался за плечами год предыдущий, но мы смотрим только вперед и верим только в лучшее!



— Дарья, мы рады видеть вас на страницах нашего журнала! Вы открываете новую грань — наступивший 2021 год. Расскажите, что это значит конкретно для вас!

— Мне очень приятно быть первой героиней журнала в 2021 году! Для меня это новый этап и следующая страница жизни и карьеры. Ровно год назад в это время я открыла свое агентство недвижимости, и это было отличное начало. Сейчас я займусь расширением и совершенствованием АН. Много планов и идей.

— Что для вас значит быть руководителем агентства, сколько вы на рынке и на чем специализируетесь?

— Мое АН — моя гордость, и самое ценное в нем — сотрудники. Каждый из них находится на своем месте. Это дело, которым они живут, за которое переживают и в которое вкладываются полностью.

Именно АН «Галерея» на рынке 1 год, а мой опыт в недвижимости гораздо больше. Мы активно работаем с арендой и продажей в трех категориях недвижимости: комфорт, бизнес и элит — все это в целом я бы назвала недвижимостью премиум-класса.

— С премиум-недвижимостью работать проще или все же сложнее?

— В любом сегменте есть свои нюансы и сложности. Но я и мои сотрудники комфортнее себя чувствуем в сегменте премиум-недвижимости, и о ней мы знаем совершенно все.

— Что получит клиент, обращаясь именно в ваше агентство?

— Наш клиент может рассчитывать на самое внимательное обслуживание. Любой запрос будет обработан моментально, будут учтены все пожелания и предпочтения. Мы ценим время клиентов, у нас есть своя уникальная технология подбора недвижимости! Мы исключаем лишние просмотры не самых лучших вариантов.

— В вашем инстаграм-профиле **@darya.luchsheva** указано, что вы способны найти вариант за 24 часа. Как вам это удается?

— О, 24 часа — это с запасом. Мне достаточно одного часа, чтоб сформировать все предложения для клиента.

На самом деле, у нас в городе не так много жилья бизнес- и элит-класса. Но я всегда найду, что предложить своим клиентам. За годы работы с недвижимостью данного сегмента я увидела все квартиры, апартаменты и дома, соответствующие требованиям комфортного жилья бизнес-класса в аренду. Поэтому при звонке клиента я уже знаю, что ему предложу, у меня в голове есть все варианты, актуальные на данный момент времени, так как я отслеживаю всю недвижимость, появляющуюся ежедневно. Также у меня налажены отношения со многими собственниками, которые всегда будут рады надежным арендаторам. Гарантией качества услуг выступает оплата по факту заселения, то есть когда я найду жилье, которое полностью вас устроит!

— При чтении вашего блога создается стойкое впечатление, что вы знаете все о недвижимости! А с чего все начиналось?

— До недвижимости я более 13 лет работала в продажах в крупных западных компаниях. И прошла путь от рядового сотрудника до руководителя отдела продаж. В определенный момент я почувствовала, что там я достигла потолка в плане профессионального роста. И как раз тогда мне предложили попробовать себя в недвижимости. Я согласилась! И все так быстро закрутилось, что я даже не поняла, как с удовольствием отработала 2,5 года в достаточно успешном агентстве недвижимости. Но сложилась ситуация, которая показала, что пришло время двигаться дальше. Тогда я задумалась о своем АН. Со специализацией вопросов не возникло: уже тогда я была экспертом в области недвижимости премиум-класса. Так и появилось агентство недвижимости «Галерея», задача которого — сделать для вас поиск жилья надежным и комфортным!

— Где черпаете новые знания?

— Конечно, как и все, я читаю книги, посещаю тренинги и бизнес-семинары. Последний, который посетила, — тренинг известного всем по книге «45 татуировок менеджера» Максима Батырева. После него я наполнилась силами и вдохновлением. А еще в последнее время я очень люблю черпать для себя полезные инсайты в соцсетях, наблюдая за людьми, которые добились успеха и на которых хочется равняться.

— Дарья, правда ли, что риэлтор 24 часа в сутки на связи? Есть ли свободное время? Как любите его проводить?

— Да, так и есть. Этой профессией нужно жить. Да, тяжело, но я и двух дней не могу без любимой работы. Свободного времени крайне мало, удается отдохнуть полноценно, только уехав из страны в теплые края, иначе не выходит. Мой ритуал для снятия напряжения после рабочего дня — это горячая пенная ванна.



— Поделитесь идеями или планами на будущее! Может быть, что-то уже запланировано на этот год?

— В этом году хочу больше выделять времени для себя. В такой профессии не успеваешь жить, наслаждаться моментом, поэтому нужно вновь обрести гармонию.

Прошлый год я полностью посвятила только работе и становлению АН, я была как белка в колесе 24/7.

— Спасибо большое за встречу и содержательный разговор! Очень приятно было пообщаться! Желаем успеха и процветания вашему делу, а от вас ждем несколько слов для читателей журнала.

— Наслаждайтесь жизнью! Занимайтесь тем, к чему лежит душа, и не бойтесь ставить высокие цели. Все ограничения только в голове!



ГАЛЕРЕЯ
REAL ESTATE



Свободы, 34, офис 8
Тел.: +7 (980) 663-72-62
gallery76@bk.ru

КИСТЬ BEAUTY STUDIO



Слепнева 13 корп1 +7 (4852) 70-00-25 @BSBRUSH

- Юлия, расскажи, в чём особенность студии «Кисть», что отличает её от других салонов?

- Для начала, конечно, атмосфера. «Кисть» стала моим первым проектом, и я очень хотела сделать её тёплой, душевной, как посиделки с подругами. Всё здесь – вдохновлено нашим особым, женским миром. Розовое облачко дивана, кокосовый кофе, яркие корейские масочки. А второе (но не по значимости!) – эксклюзивность во всём. «Кисть» — это пространство, в котором можно встретить уникальные бренды со всего мира, представленные здесь официально. Дело в том, что раньше я работала моделью, много путешествовала по долгу службы, в 39 странах побывала, и в каждой находила для своих подруг сокровища европейского, азиатского и американского рынка. Скоро мне начали писать совсем незнакомые девочки, просили привезти тот или иной продукт, и так я поняла, что нужна «Кисть», чтобы порадовать всех жительниц Ярославля, подарить возможность открыть для себя уход мирового уровня.

- Что именно есть в «Кисть», что вызывает у тебя особую гордость?

- Эта студия – настоящий рай для фанатов маникюра. Здесь представлено семь топ-марок лаков, самая широкая палитра оттенков в Ярославле. Можно найти всё! После маникюра или педикюра, мастер обрабатывает кожу лосьонами OPI, двенадцать ароматов для отличного настроения. А педикюр в студии делается на космецевтическом немецком бренде Gehwol, которые освежает кожу ног, предотвращая развитие грибка и смягчая пяточки. К нам приходят с такими серьёзными, болезненными трещинами и, буквально за одну процедуру, эти трещины заметное восстанавливаются. Gehwol – тот самый случай, который я привезла из поездки. В Германии после тяжелого дня зашла в аптеку, чтобы найти крем, который за ночь поможет ногам восстановиться, мне предложили Gehwol, и я после первого же нанесения влюбилась! Такая легкость! Начала изучать продукцию и, оказалось, у немецких бабушек нет трещин на пятках благодаря этому крему. Он действи-

«Кисть» — оазис красоты, который радует девушек Ярославля более трёх лет, пригласил в гости команду журнала «Улыбнись». Вместе с командой бьюти-пространства и создательницей студии Юлией Эйсмонт, мы окунулись в атмосферу «встречи с лучшей подругой», которая изначально задумывалась и тянется красной нитью через годы. Чем влюбляет в себя «Кисть»? Почему сюда хочется возвращаться? Давайте разберемся вместе.



тельно спасает кожу.

Ещё в «Кисть» самая безболезненная эпиляция лазером. Диодный лазер RUIKD в студии – это лучшее решение из всех представленных на рынке, результаты от него невероятные. Многие наши гости перешли с восковой депиляции на лазер, чтобы избавиться от волосков навсегда, и удивились, насколько это безболезненно и эффективно.

- Ещё говорят, что в студии есть какой-то особый уход за волосами?

- Да, как салонный, так и домашний. Здесь, кроме стрижек и окрашивания, можно реконструировать волосы, поручив это стилистам и американскому бренду Joico, с первой же процедуры волосы преобразуются на глазах. Так же у нас представлен японский бренд LEBEL с его абсолютным хитом, который покорила мир – «Абсолютное счастье для волос», которое возвращает самые сухие и поврежденные локоны в детство, награждая их мягкостью и блеском. Но кроме салонного ухода, в «Кисть» есть огромная полочка средств для дома. Лучшие продукты по самым доступным ценам. Все – оригинальные, с каждым брендом у нас заключен контракт, поэтому за качество ручаемся.

На самом деле, я могу бесконечно перечислять то, что вы можете найти в «Кисть». Здесь и запатентованные мочалки Supracor, и массажер ReFa Carat, который обеспечивает лифтинг лица и тела. В Японии он лидер продаж перед каждым праздником, потому что получать такие результаты дома – это же невероятно! А у нас о нём знают мало. Мы привезли ReFa в Ярославль в двух форматах: процедуру можно сделать в кабинете у косметолога или приобрести себе оригинальное устройство для домашнего пользования. Обычно гости забирают ReFa как раз после первого знакомства в кабинете. Я горжусь тем, что мы открыли девушкам новую страницу ухода за собой. Лучшие бренды, оригинальные продукты и действительно доступные цены. Хороший уход должен быть доступен каждой, «Кисть» помогает с этим.

EISM

ONT



CLUE

11, ПРОСПЕКТ ОКТЯБРЯ + 7 (4852) 90-00-01 @EISMONTBEAUTY

«EISMONT» — салон, удивляющий каждой деталью.

О нём говорят, о нём мечтают, читают отзывы и загадывают желания. Клуб красоты, меняющий представления об уходе за собой.

Мы запланировали наш визит в лунное пространство и договорились о встрече с Юлией Эйсмонт, основательницей «EISMONT CLUB», чтобы узнать самые сочные подробности для вас.

- Юлия, первое, что нам предложил администратор в вашем клубе – ознакомиться с меню, но не с меню услуг, а меню напитков и десертов ручной работы. Откуда пришла такая идея?

- Меня всегда восхищала традиция лучших салонов Европы – налить гостю бокал игристого, пока мастер работает над дизайном. И я захотела перенести её в «Eismont», немного доработав. Моя подруга из Москвы давно занимается созданием авторских десертов, невероятно вкусных и натуральных. Мы договорились с ней и наладили еженедельные поставки сладостей из столицы. Теперь каждый, кто записан на процедуру в клубе, может попробовать авторскую сладость – лесной орех в шоколаде со вкусом «тирамису», пирамидки белого шоколада с малиной и фисташкой или печенье Pink Moon. Кроме шампанского мы предлагаем кофе и 14 видов чая на выбор. Когда я сама прихожу в клуб в качестве клиента (а такое случается) — от шампанского отказываюсь, алкоголь не пью, и прошу сделать мне жасминовый чай или манговый улун. Он просто невероятный! А на десерт всегда Pink Moon – песочное печенье с кокосовым маршмеллоу и натуральным розовым шоколадом Ruby. Моя маленькая слабость! И ещё это золотое напыление сверху, ммм.. одно удовольствие и смотреть, и пробовать.

- Уже хочется прийти хотя бы ради десертов! Но раз уж цель клуба в другом, скажи, какие процедуры нравятся гостям больше всего? Есть у вас собственные бестселлеры?

- Прежде всего хочется сказать, что «Eismont club» это не только про красоту, но и про здоровье. Наш салон имеет медицинскую лицензию, а косметологический кабинет оснащен лучшими аппаратами современности. Те, кто давно мечтал найти эликсир молодости – нашли его в «Eismont». SMAS-лифтинг от Ultraformer III и глубокие пилинги для очищения и омоложения от Tower HydraFacial стали нашими хитами! Результаты действительно ошеломляющие. Чистота, молодость и красота никогда ещё не были настолько доступными. Конечно это сразу стало нашим хитом. А для поддержания здоровья кожи в домашних условиях наш врач-косметолог осуществляет программу подбора средств от Ultracuticals. Мы единственные официальные представители бренда в Ярославле, чем очень гордимся. Эта космецевтика – настоящее лекарство для кожи, которое при грамотном подборе решит все волнующие проблемы. Ещё одна действительно популярная вещь – SPA-маникюр и педикюр от бренда Ligne St.Barth и ароматный ритуал La Ric. Эти процедуры часто дарят в подарок подругам и мамам, чтобы не только погрузить их в ароматную

негу и помочь перенестись душой на далекие курорты, но и на несколько недель вперед порадовать утонченным дизайном ногтей. Гости после этих ритуалов говорят, что выходить в ярославльский декабрь им ну очень странно. Процедуры действительно помогают на некоторое время потерять связь с реальностью и очутиться на карибских островах.

А я сама постоянно прихожу в клуб на окрашивание. Оно не только проходит на безвредных для волос красителях Kevin.Murphy с роскошной палитрой оттенков, есть и ещё кое-что. Наши стилисты обучались у Владимира Сарбашева, создателя техники Air Touch, и окрашивания в клубе сейчас не уступают работам голливудских мастеров! А стрижки выполнены настолько безупречно, что с какого ракурса ни посмотри – она будет смотреться одинаково. Те, кто обучался парикмахерскому делу поймут, что это верх искусства.

На самом деле, сложно перечислить всё, что есть в «Eismont club», клуб постоянно развивается. Я продолжаю искать лучшее со всего мира и привозить это в Ярославль. И бесконечно рада, что открываю уход мирового масштаба нашим женщинам. Счастливые улыбки наших резидентов, их горящие глаза и уверенность в себе – это такой стимул для меня, вы даже не представляете. Я расцветаю, позволяя расцвести другим.



СЕКРЕТЫ

МИР КОСМЕТОЛОГИИ РАСШИРЯЕТСЯ С КАЖДЫМ ДНЁМ, ПРЕДЛАГАЯ ВСЁ НОВЫЕ ПРОДУКТЫ. КАК НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ В ИХ МНОГООБРАЗИИ И ВЫБРАТЬ ТО, ЧТО БУДЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИНОСИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ? РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «УЛЫБНИСЬ» ВСТРЕТИЛАСЬ С ВРАЧОМ-КОСМЕТОЛОГОМ КЛУБА КРАСОТЫ «EISMONT» ТАТЬЯНОЙ КНЯЗЮК

- Татьяна, расскажите, как вы пришли в профессию и нужно ли косметологу медицинское образование?

- Я мечтала быть косметологом. Не колоть губки и скулы, а действительно помогать людям быть здоровыми и красивыми. Но так вышло, что красота и здоровье – вопросы серьезные, чтобы глубоко вникнуть в суть проблемы, обойтись одним курсом не получится. Поэтому я твердо знала, что буду поступать в медицинский университет. Поступила, училась шесть лет, потом пошла в интернатуру по терапии, закончила и устроилась работать в больницу. Но мечту свою не забросила. В 2018 поступила в ординатуру по дерматовенерологии, а после закончила специализацию по косметологии. Так,

спустя огромное количество лет, проведенных на учебе, я стала врачом-косметологом.

- Что важнее – хороший косметолог или хороший продукт для ухода?

- Вот это вопрос! Разве на него можно ответить? Это две стороны одной медали. Каждую проблему нужно решать точно, видеть её корни, понимать, что поможет, а что усугубит здоровье кожи. И с этим помогает косметолог, анализируя конкретно ваш случай и подбирая индивидуальный, предназначенный только для вас уход.

А вот то, какие этот уход даст результаты, зависит ещё и от средств. Сейчас всевозможные уходовые кремы можно купить в любом магазине, чего они только не

обещают! Но результат от них обычно нулевой. И тут вернёмся к косметологам. Врач понимает состав продукта, может грамотно комбинировать его с другими средствами и подскажет, как не выбрасывать деньги на пустышки, выбрав действительно качественный продукт.

- У вас есть продукт, который работает всегда и со всеми?

- Конкретный универсальный флакончик я вам не назову, такого не существует. Но есть бренд, который я горячо люблю за его невероятные результаты. Это Ultraceuticals.

В кабинете клуба «Eismont» мы придерживаемся курса

**Эффективные Научные решения
в домашнем уходе**

Видимый результат



«EISMONT» ОБЛАДАЕТ
УНИКАЛЬНЫМ
ПРЕДЛОЖЕНИЕМ
– НАША КОМПЛЕКТАЦИЯ
АППАРАТА ПРЕВОСХОДИТ
ВСЁ, ЧТО БЫЛО СОЗДАНО
ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ
В МИРЕ КОСМЕТОЛОГИИ.

ТАТЬЯНА КНЯЗЮК

ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ КЛУБА КРАСОТЫ «EISMONT»

доктора Джеффри Хибера, основателя и директора бренда Ultraceuticals. Его цель – реальный уход для каждого, кто выбирает продукцию бренда, и результаты, способные изменить мир. Теперь это и наша цель.

Ultraceuticals – это косметика, в своей родной Австралии средства продаются в аптеках. В остальных странах продукцию можно найти только у сертифицированных представителей. Дело в том, что бренд действительно стал хитом в мире ухода, появилось много подделок и создатели очень ответственно подошли к выбору своих официальных представителей. Кстати, в

Ярославле бренд представлен только в студии «Кисть» и в клубе «Eismont». В этих точках вы можете не сомневаться, что приобретаете настоящий товар.

- Почему именно Ultraceuticals?

- Потому что линия продукции даёт максимально быстрый видимый результат. Уже в рамках 90 дней станут заметны изменения: ровная, подтянутая, сияющая красивая кожа. Говорю по собственному опыту, кто хоть раз попробовал Ultraceuticals, уже никогда не вернётся к уходам масс-маркета. Но, чтобы познакомиться с брендом, важно знать, с чего начинать. Линия

продукции Ultraceuticals очень широка, она охватывает как средства ухода за кожей в домашних условиях, так и средства, предназначенные исключительно для клинических процедур. Поэтому для начала я рекомендую запустить процесс ухода за кожей с проведения консультации с экспертом Ultraceuticals. Поэтому приглашаю вас на бесплатную консультацию к нам в клуб.* Пусть в новом сезоне кожа станет вашим главным украшением!

**Бесплатные консультации косметолога клуба действительно в рамках акции клуба до 1 Марта 2021 года*

- Татьяна, мы знаем, что в «Eismont» помимо классических уходов за лицом, есть ещё и аппаратная косметология.

- Да, и я не побоюсь этого заявления, она лучшая в городе. Клуб «Eismont» стал первым и единственным обладателем аппарата Tower HydraFacial®. Это прорыв для Ярославля. Мы запустили новую волну в уходе за собой. Связывались со специалистами HydraFacial, они сказали, что после нас им посыпались заявки из Ярославля, все хотят соответствовать. Но «Eismont» обладает уникальным предложением – наша комплектация аппарата превосходит всё, что было создано за последние годы в мире косметологии. Это

аппарат премиум-уровня, именно он уже 8 лет занимает первые места в косметологических конкурсах и его эксклюзивные предложения – вакуумная и светотерапия – дают умопомрачительные результаты.

- В кабинете только один аппарат?

- Нет, наша СЕО Юлия Эйсмонт постоянно ездит на конференции и выставки в поисках новых сокровищ, и недавно у нас появилась новинка – Ultraformer III. Абсолютно универсальный аппарат, который осуществляет не только лифтинг лица, оставляя эффект ничуть не хуже, чем операционная подтяжка. При этом, **без побочных**

эффектов и без возможности совершить ошибку. Этот аппарат позволяет ещё и производить коррекцию сложных участков (внутренняя сторона бедра, дряблость на руках, жировые отложения на коленках и животик, который никак не уходит) всего тела, позволяя его подогнать к идеальным для вас параметрам.

Я счастлива что у нас появилась возможность дарить людям молодость без операций и осложнений. Всё больше моих пациентов отказываются от радикальных изменений внешности и сохраняют свою естественную красоту, а это отличная динамика!



Ultraformer III



Tower HydraFacial®

ЭКСПЕРТНЫЙ РАЗГОВОР

В новом году — и сразу повезло: два профессионала своего дела, два видных мужчины! Представители «Центра пластической хирургии профессора Пшениснова» Андрей Герасимович Аралов и Константин Владимирович Злобин рассказали о самых популярных операциях и методиках, которые позволят выглядеть шикарно при непродолжительном восстановлении. А не это ли нам всем так нужно сейчас?



— **Блефаропластика** — одна из самых популярных операций на данный момент. Давайте начнем с нее: кому она показана?

А. А.: Большинство операций нашего центра проводится по эстетическим показаниям, поэтому решение о том, делать или не делать операцию, принимает чаще всего сам пациент. Популярность процедуры в нашей клинике в первую очередь обуславливается безопасностью выполнения: пациент попадает в руки профессионалов, проходит все

этапы консультирования, а также дооперационный период со сдачей необходимых анализов.

К. З.: Да, контакт врача и пациента обязан быть со знаком плюс, общение должно проходить комфортно, и чтобы всех все устраивало. Тогда и результат порадует. Иного не может быть.

А. А.: Во-вторых, не секрет, что время сейчас очень ускори-лось, так что у большинства пациентов основной запрос — быстрая реабилитация после операции. В среднем этот

период длится порядка двух недель — и вот вы снова полноценный член общества.

— Блефаропластика делается только под общим наркозом?

А. А.: Отнюдь. Большинство блефаропластик можно сделать под местной анестезией, но если у пациента есть желание, то можно сделать под наркозом. Все манипуляции проводятся на базе серьезной клиники — больницы им. Соловьева, это прежде всего делается ради безопасности пациента.

К. З.: Первые сутки после операции пациент проводит в клинике под присмотром врачей, далее выписывается и отправляется домой. Швы снимаем на 5–7-е сутки (это время зависит от объема операции), и затем весь период реабилитации пациент наблюдается у нас.

— Болезненная ли это операция?

А. А.: Ответственно заявляю: после операции ничего не болит. Да, вполне вероятно, что в первые 3–5 дней может быть отек, который несколько сужает поле зрения, но это с болевым синдромом не связано никак.

К. З.: Бытовая активность также не ограничена, можно и в телефоне посидеть, и книгу почитать.

А. А.: Соглашусь с коллегой в этом моменте, но отмечу, что в плане внешности нужно отдавать себе отчет, что вы прошли оперативное вмешательство: даже если ничего не болит, внешне оно отразится.

К. З.: Добавлю, что в период от двух месяцев до полугода уходят легкие покраснения на месте шва, девушки отмечают онемение ресниц при нанесении макияжа, и на этом все. Социальной адаптации это несколько не мешает.

как состояние кожи и организма в целом. Но в любом случае, если хирург берется за повторную блефаропластику, он отвечает за результат.

— Пользуется ли популярностью блефаропластика у мужчин?

А. А.: Очень пользуется! В нашу клинику все чаще и чаще за блефаропластикой обращаются именно мужчины. И регулярно бывает так, что после жен к нам приходят мужья. Им тоже важны малые сроки реабилитации и невысокая травматичность данного рода операции.

К. З.: Мужчины — более преданные пациенты, более ответственные. Если мужчина найдет своего доктора, он уже не мечется, что для нас очень важно, ведь мы отвечаем за свой результат, а не за результат других врачей.

— Бывало ли так, что пациент возвращался раньше, чем через 15 лет?

А. А.: Конечно, и это можно понять. Возрастные изменения происходят не сразу, но человек их в любом случае улавливает и, безусловно, может сравнить себя нынешнего и сразу после операции. Дальше уже дело характера и отношения к своей внешности.

К. З.: Отмечу, что такая операция будет более быстрой по восстановлению, менее сложной и затратной по деньгам. Так что ничего страшного, если пораньше!

— Спасибо за пояснения и содержательные ответы! Хотелось бы узнать: изменилась ли жизнь пластического хирурга с приходом новых технологий?

А. А.: Она стала сложнее. И не с точки зрения технических моментов, где в основе до сих пор действуют незыблемые зако-

ны, а с точки зрения маркетинга и продаж. Сейчас очень много времени уходит на то, чтобы не только сделать хорошую операцию, но еще рассказать о ней и показать. А иначе... иначе пойдут туда, где активно занимаются рекламой, но это не значит, что и с медицинской частью там все хорошо.

К. З.: Кстати, сейчас очень сильно страдают хирурги, которые занимаются лицом, ведь не каждый пациент разрешит выложить себя в соцсетях даже при условии ретуши. Вот тем, кто специализируется на

груди, намного проще.

А. А.: Вы знаете, мое мнение таково, что большинству пластических хирургов эта медийность и вовсе не нужна, но время диктует свои правила.

— В преддверии 14 Февраля несколько слов от двух прекрасных мужчин.

А. А.: Желаю всем, кто еще не нашел свою вторую половинку, найти ее, а у кого она есть — смотреть на своих любимых как тогда, в первый день знакомства. Я сам в браке уже 17 лет и каждый раз, смотря на свою жену, вижу в ней ту самую озорную девчонку. Дай Бог, так будет всю жизнь!

К. З.: Я присоединяюсь к Андрею Герасимовичу и желаю всем обрести счастье в лице родственной и близкой души. А у кого уже такое в жизни произошло — беречь и любить. Ведь тот, кто рядом, кто дарит тепло и заботу, — как батарейка: заряжает тебя на новые и новые свершения, а в нашем мире это очень важно.

Мужчины — более преданные пациенты, более ответственные. Если мужчина найдет своего доктора, он уже не мечется, что для нас очень важно, ведь мы отвечаем за свой результат, а не за результат других врачей.

— Безусловно, один из самых популярных вопросов, который интересует читателей, следующий: как долго продлится эффект?

А. А.: В ближайшие 15 лет результат обеспечен. Более того, по прошествии этих лет все вернется в стартовое состояние, то есть не так, как думают многие: сделала в 40, а через 15 лет буду выглядеть на 55. Нет, через 15 лет вы будете выглядеть на 40 — именно на тот возраст, когда вы пришли к нам в клинику. Конечно, длительность результата зависит от образа жизни пациента и от возраста, в котором была проведена операция.

К. З.: Да, к сожалению, все мы не молодеем. Нужно понимать, что свойства организма разные, скажем, в 40 и в 50 лет. Если хочется пролонгировать результат, не забывайте посещать косметолога.

— Возможна ли повторная блефаропластика?

А. А.: Да, конечно. Технически она сложнее из-за предыдущего вмешательства и некоторых других факторов, таких



СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ И НЕ ПОТЕРЯТЬ ЛИЦО

Есть профессионалы своего дела, которым под силу преобразить вас и избавить от необходимости обрабатывать собственные фотопортреты. Одна из них — Ирина Шорманова, врач-косметолог «Центра пластической хирургии профессора Пшениснова». Мы встретились, чтобы обсудить новинки косметологии и расставить все точки над і в вопросах выбора своего специалиста.

— Ирина, рады знакомству! Хотелось бы начать разговор с вопроса о том, как же все-таки вычислить первоклассного специалиста, которому можно и нужно доверять. Ведь не секрет, что сегодня предложений на рынке большое количество, но многие из них весьма сомнительны.

— Добрый день, взаимно! Да, вопрос понятен, и да, соглашусь, что на сегодняшний момент очень многие учреждения работают без медицинской лицензии. Это означает, что «специалисты» в них — сомнительной квалификации. Для пациента основными критериями доверия должны стать наличие лицензии и диплома врача о высшем обра-

зовании, а также сами препараты, которые обязаны соответствовать всем требованиям российского законодательства. Эти три кита помогут избежать негативных последствий и уберегут от нанесения вреда внешности и здоровью пациента.

— Что для вас является основной задачей в работе?

— Я за естественность в моей работе, и поэтому нередко случаи, когда приходится отказывать пациенту. Не буду делать чрезмерно большие губы или, скажем, скулы, если это будет входить в резонанс с исходными данными. Мой вариант — это когда вы выглядите отдохнувшей, ваша кожа сияет, но при этом нет впечатления, что были проделаны некоторые манипуляции. Пациент должен понимать, что каждая работа врача — это его визитная карточка, которую оценивают и потенциальные клиенты и, как бывает очень часто, коллеги.

— Ирина, поясните, пожалуйста, из чего складывается цена на услуги.

— Первое, о чем хотела бы сказать: хороший препарат не может стоить дешево. Это попросту невозможно, так как конечная цена включает в себя несколько параметров: производство, доставку, регистрацию, работу врача и клиники, затраты на асептические меры... То есть стоимость услуги вытекает из целого комплекса, который просто не может стоить дешево. Кроме того, качественный препарат не вызывает аллергических реакций, он полностью очищен, не будет рассасываться годами и не приведет к осложнениям. В нашей клинике мы работаем только так и никак иначе.

— Косметология каждый день развивается семимильными шагами. Как вам удается быть в курсе всех новинок, откуда черпаете информацию?

— Вы знаете, в современном мире это достаточно удобно и просто, не как раньше. На данный момент у каждого добросовестного производителя есть специальные группы для косметологов. Туда имеют доступ только врачи с высшим медицинским образованием. Работают менеджеры очень слаженно, что и позволяет доносить всю информацию о новинках, семинарах своевременно.

— Почему выбирают именно вас и «Центр пластической хирургии»?

— В нашем центре мы единая команда. Если к нам приходит пациент с осложнениями, мы можем комплексно подойти к вопросу. Например, привлечь к обсуждению и решению проблемы хирурга, невролога. В «Центре пластической хирургии» все посвящено эстетической медицине, поэтому пациент получает развернутый ответ по своему обращению. Нередки случаи, что я передаю пациента в руки пластического хирурга, поскольку вижу показания, или наоборот.

— Существует негласное разделение на «летние» и «зимние» процедуры. Какие вы особенно хотите порекомендовать для зимнего периода?

— Советую обратить внимание на такую аппаратную процедуру, как фракционный фототермолиз. Он будет очень полезен людям с постакне или в рамках anti-age терапии, станет одним из ее этапов. Также очень актуальны процедуры по удалению сосудов, фотодинамическое лечение — они обладают противовоспалительным действием, разрушают застойный гемоглобин после акне, суживают поры,

улучшают цвет лица. После процедуры фотодинамического лечения какие-либо последствия (например, краснота) проходят буквально через полчаса, а также сейчас уже давно используются атравматичные методики, так что бояться нечего. До активного солнца эти процедуры более чем показаны, имейте в виду.

— Ирина, также в спектр ваших услуг входит перманентный макияж. И первый же вопрос: как он изменился? До сих пор существует много легенд и мифов об этой процедуре.

— Да, перманентный макияж сейчас на пике популярности, и мы включили его в спектр услуг клиники. И да, я вижу у многих пациентов потребность в этой процедуре. В косметологии я уже одиннадцать лет, шесть из которых занимаюсь и перманентным макияжем. Конечно, то, что было шесть лет назад, нельзя сравнивать с современными техниками. Те же пигменты, которые использовались тогда, не идут ни в какое сравнение с теми, которыми мы работаем сегодня. И я с радостью могу заявить, что нынешние техники и компоненты позволяют сделать перманентный макияж настолько естественным, что он только подчеркнет все достоинства и ни в коем случае не навредит.

— А какие техники есть в вашем арсенале?

— Сейчас появилась техника 3D-макияжа, и как ученица художественной школы в прошлом я в полном восторге от нее. При этой технике тени накладываются максимально естественно: где необходим объем — он там будет, где необходимо затемнить, например, уголки губ — затемняем. Вся косметология — это игра теней, направленная на гармонизацию пропорций лица. Словом, я будто рисую, только в руке не кисть, а специальный аппарат.

— Ирина, не секрет, что до сих пор многие женщины боятся косметологов. Встречались ли вам такие и как вы выходили из подобных ситуаций?

— Да, вы правы, до сих пор в моей практике такое случается. Более того, многие просят сделать маску, только бы не колоть. Но, к сожалению, если вы пришли в 45 лет и надеетесь на маски, это, скорее всего, не ко мне. Поэтому я никого никогда не заставляю, человек должен сам быть психологически готов и ясно представлять себе, о чем идет речь. Косметология — это превентивный метод, профилактика старения и даже хирургического вмешательства. Поэтому чем раньше вы придете к косметологу и чем лучше будете знать о состоянии вашей кожи, тем дольше будет длиться результат и не понадобится помощь пластического хирурга.

— Спасибо большое за грамотный и профессиональный разговор! Несколько слов читателям журнала.

— Благодарю и вас, и если уж мы говорим о красоте, я бы пожелала всем найти своего врача-косметолога, к которому вы будете приходите с удовольствием, у которого вы будете отдыхать. Желаю, чтобы он стал вашим соратником в достижении нужной цели, чтобы помогал и советовал только необходимое. Пусть в жизни будет больше красоты, здоровья и любви!



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В первую очередь хотим поздравить всех вас с Новым годом и Рождеством — с самыми любимыми и долгожданными праздниками, наполненными волшебством и надеждой на яркие события в предстоящем году.

Да, 2020-й был для нас годом напряженного труда, неординарных и ответственных решений. Но, несмотря на трудности, общими усилиями нашей команде удалось решить важные задачи, реализовать новые проекты, что стало залогом успешного развития.

Мы получили огромное количество писем с благодарностями от наших гостей, море позитивных эмоций и, конечно же, вместе радовались полученным результатам.

В этом году, помимо лазерной эпиляции, мы запустили новые услуги: массаж на французской косметике THALASSO Bretagne, уход за лицом на израильской косметике Holy Land и пилинги BioRePeelC13.

Многое было сделано, и важно то, что у нас большие планы на предстоящий 2021 год.

От всего нашего дружного коллектива поздравляем вас с Новым годом и Рождеством!

Пусть Новый год принесет в каждую семью мир и согласие, понимание и любовь! Пусть в вашей жизни будет множество приятных открытий, интересных встреч, радости и удачи, пусть воплотятся все ваши сокровенные желания, осуществляются задуманные планы и идеи!

Мы знаем точно, что одно из самых заветных желаний для девушки — иметь гладкую кожу. Для осуществления этой мечты мы дарим для всех читателей скидку 50 % на лазерную эпиляцию при первом визите.

Также очень хочется порадовать наших постоянных гостей и подарить им скидку 50 % при эпиляции любой третьей зоны.

Ежедневно мы создаём в студии атмосферу домашнего тепла и уюта, которая позволяет нашим гостям расслабиться и отдохнуть. Вас встретят самые доброжелательные и отзывчивые администраторы, которые окружают вас заботой и вниманием.



СКИДКА 50 %
по промокоду «Улыбнись»



Вы можете быть уверены в безопасности проводимой процедуры: все наши косметологи имеют медицинское образование и опыт работы с лазерным оборудованием.

Всегда рады видеть вас в нашей студии!



Свободы, 46 (здание бывших казарм).
Тел.: +7 (962) 211-33-77.
@esthetica_yaroslavl
email: Esthetica.yaroslavl@gmail.com

Лицензия № ЛО-76-01-002775 от 31 января 2020 года.

*скидка действует только по промокоду «Улыбнись».

Наталья Матросова

«Фэшн из май профэшн» — теперь так в жизни Натальи Матросовой. Милое и приятное хобби превратилось в нечто серьезное, приносящее удовольствие и радость множеству женщин, причем не только из Ярославля, но и из других регионов. В чем секрет? Читайте в нашем интервью!



— Наталья, приветствуем вас в новом году и на страницах свежего выпуска! Как первые ощущения от наступившего 2021-го?

— Приветствую всех читателей! Пользуясь случаем, хотела бы поблагодарить ваш журнал за возможность поздравить всех девушек Ярославля и их близких с наступившим Новым годом. От всей души желаю счастья, стабильности, здоровья и тепла! 2021-й — год Быка, мой год, я жду от него прежде всего стабильности в работе и вообще в жизни.

— Вы не стоите на месте, и вот у вас вышла новая коллекция под названием Woman. Почему именно такое название и что вы в него вкладываете?

— В конце 2020 года я презентовала коллекцию Woman Me Too. На кинофестивале я посмотрела документальный фильм, рассказывающий о жизни двух тысяч женщин. Эти пронзительные истории о трагедиях и потерях тронули меня, ведь у каждой из нас есть что рассказать о несправедливости, об унижениях женщин в семье и социуме. Движение Me Too не только о сексуальности — это движение о правах женщин. Согласна с Ксенией Собчак: наше молчание обходится нам очень дорого, даже ценой жизни, и дело Соколова этому прямой пример. И это только малая, видимая часть айсберга.

— Есть ли в коллекции какие-то бестселлеры, которые полюбились и сметаются с полок в одночасье?

— Несомненно, бестселлер — это костюм с нашим фирменным капюшоном и карманами. Он стал знаковым. Мы отшиваем и мужские модели, и детские, так что это уже семейная история. Я постоянно ротирую цвета, и мне кажется, что это правильно. Каждая женщина индивидуальна и знает, какой цвет ей идет больше, а я даю этот выбор. Мне нравится все, что я делаю, иначе и быть не может. Я тестирую и ношу все свои костюмы. Это уже костюмомания! После периода пандемии

и сидения дома мы привыкли к подобным вещам: хочется чувствовать себя уютно, тепло, а главное, удобно. Мы должны позволить себе эту роскошь — удобство. Я часто показываю образы, как носить и сочетать мои вещи. Я знаю, чего хочет женщина.

— На что бы вы хотели особенно обратить внимание покупателей?

— Моя покупательница — это самодостаточная девушка, которая позволяет себе быть собой. Очень часто ко мне приходят худенькие девушки, меряют костюм и говорят, что чувствуют себя толстыми в нем. Это образ в голове, созданный мужчинами, что мы должны быть подчеркнута сексуально одеты. На это я отвечаю только одно: купите себе спортивные леггинсы! Причем суперстрейч. И тогда вы будете полный секс. Но они покупают мои костюмы и, как правило, возвращаются за новым цветом, благодарят за удобство. Это вообще мой лозунг — дать удобство. Ведь знаю по себе, как раздражает, когда где-то тянет, врезается и так далее. Поэтому у меня нет вещей в обтяжку или коротких топов, открывающих живот.

— Наталья, ваши изделия представлены в разных городах России — от Санкт-Петербурга до Владивостока. География поражает и вызывает восхищение. А как же Ярославль? Когда нам ждать отдельного местечка под названием Matrosova Fashion?

— Вообще, 2020 год был для меня знаковым. Все начиналось как хобби, а за полгода это превратилось в бизнес. У меня есть девочки-партнеры из Питера, Владимира, Владивостока, Новосибирска, Красноярска, я работаю с аэропортами, и мне очень приятно, когда девочки присылают фотографии и видео в моих костюмах. А Ярославль — это особая история. Мне очень повезло, что La Vetrina согласилась со мной работать. Это прекрасный магазин (Андропова, 29), и конечно, директор магазина Кротова Екатерина — энергичная, жизнерадостная, деловая, успешная. С ней очень приятно работать. Мы на одной волне, поэтому если сначала были мысли открыть свой шоурум, то сейчас их нет! Зачем? Меня лично все устраивает, надеюсь, La Vetrina тоже. Каждый должен заниматься своим делом.

Скажу честно, так я давно не работала. Да, может быть, когда создавали в 2000 году деревообрабатывающий комбинат MATADOOR. А сейчас я иногда просыпаюсь ночью и думаю: а что дальше? Что весной? Летом? Следующей зимой? Чем удивить? Модный бизнес — это всегда удивление. Весь бизнес состоит из четырех позиций: place, price, promotion, products. Так вот, дать качественный модный продукт — самое сложное в период изобилия. Если посмотреть, то мы



Модный бизнес — это всегда удивление.

производим очень многое: костюмы для отдыха, различный трикотаж, деловые костюмы, пальто, пуховики, жилеты, начали шить шубы! Причем натуральные! Все для наших покупательниц. Осталось нижнее белье, что входит в мои планы развития.

— Откуда столько сил и идей? Раскройте тайну!

— Я часто общаюсь с девочками лично, мне очень приятно, когда мне присылают фото и отзывы. В этом и есть успех — обратная связь. Именно это мне дает силы.

— Наталья, что в ближайших планах? Чего ждете от 2021 года?

— В моих планах — остаться интересной для покупателей. Идей полно, для реализации есть все. Даст Бог, все сложится. Я очень благодарна своим покупательницам за улыбки! Часто улыбка — самое главное. Улыбкой благодарят! Улыбкой вознаграждают! Улыбкой тебе дарят жизнь!

— Спасибо за интересный разговор! Желаем процветания и неиссякаемого количества идей!



Гаврилов-Ям, Комарова, 1.
Тел.: +7 (925) 615-74-41.
@matrosova.fashion

Юлия Степанова

Как много девушек хороших... Одна из них — Юлия Степанова, которая привыкает к новой роли — роли хозяйки фотостудии PhotoStep на «Красном маяке». Как решиться на серьезный шаг в такой непростой год и откуда взять вдохновение и силы, мы узнали на нашем интервью.

— Юлия, и снова здравствуйте! Как быстро летит время... Казалось бы, еще на прошлой неделе обсуждали, какую фотографию выбрать для обложки, а уже прошло почти два года. Как ваше настроение? Как дела?

— Здравствуйтесь, рада новой встрече! Да, время летит незаметно. Вы знаете, 2020 год для меня стал одним из самых лучших в жизни.

— Повод у нашей встречи весомый: вы открыли свою фотостудию PhotoStep. Как вам новая роль предпринимателя?

— Да, совсем недавно было официальное открытие моей студии. На данный момент я вся в процессе создания своего детища, горю этим! Очень нравится такая деятельность, нет ни одной свободной минутки — это ли не счастье?

— Юлия, почему именно фотостудия? Чья идея?

— Моя любовь к себе началась именно с фотографии. Сейчас в моей жизни много фотосессий, я люблю этот процесс. Мне нравится смотреть на итоги съемок. В начале года я стала осознавать, что можно помочь многим девушкам с самооценкой. И вот в моей голове созрел план фотопроекта, а потом дошло дело и до полного пакета «фототерапии». Очень хочется раскрыть девушек, помочь им поверить в себя! Еще думала, чем я вообще хочу заниматься. Я несколько лет отработала в банках и знала, что хочу свое дело, но какое именно? И вот мы с мужем после долгих разговоров и обсуждения различных идей пришли к выводу, что это будет фотостудия.

— Что было самым сложным, а что, наоборот, не отнимало сил? Вам кто-то помогал? Были союзники?

— Самым сложным было принять решение и начать. Я боялась ответственности. И чудом я создала свой мастермайд, а пришедшие девушки окружили меня невероятной поддержкой. Они и стали моим двигателем, не оставляли мне возможности даже капельку посомневаться! И конечно, я очень благодарна мужу, который поддерживал все мои идеи, мы с ним вместе вечерами думали, что да как, строили планы.

— Вы находитесь в культурно-коммерческом комплексе «Красный маяк». Почему выбор пал именно на это место?

— Основные критерии места для будущей фотостудии были таковы: большие окна, не первый этаж, красивый вид, доступность проезда как на машине, так и на общественном транспорте. Территория «Красного маяка» подошла на 100%! Были, конечно, трудности, но они решились.

— Расскажите поподробнее про оснащение студии.

— Площадь студии — 112 м², там два зала, есть гримерка, зеркала, а также все необходимое оборудование для съемок: профессиональный свет, фоны, различные локации для создания самых разных фотографий. В общем, «все включено»!

— Мы знаем, что только съемками в вашей студии не ограничиваются. Что еще такого можно там сделать?

— Мы работаем круглосуточно, и не просто как фотостудия — мы приглашаем на вечеринки! Хотите отметить день рождения, пижамную вечеринку, девичник, мальчишник, провести тематическую фотосессию? Мы готовы помочь в организации любого праздника!

— Начался новый год. Каковы ваши ближайшие планы?

— Не люблю строить планы. Цель ставлю такую: студия должна стать узнаваемой! Как пожелала мне моя подруга: «Чтобы запись была настолько плотной, что даже для друзей не было бы места!»

— Как отнеслись близкие к такому серьезному шагу?

— Самое главное — меня поддержал муж. Дети участвовали в процессе ремонта, очень ждали открытия студии. Мама моя очень хотела, чтобы я занялась делом, она помогала по документарной части. Все переживали, но никто не был против.

— Как считаете, в чем в первую очередь заключается успех того или иного дела?

— Во внутренней уверенности и в поддержке близких. В любви к себе, к людям, к миру.



— Мы все перешагнули новый рубеж. Чего вы ждете от нового, 2021 года? Несколько слов нашим читателям, а вам желаем успехов, развития и наращивания потенциала!

— Спасибо! Жду чего-то нового! Хочу, чтобы 2021-й был еще лучше, успешнее 2020-го. А читателям скажу следующее: не бойтесь рисковать! Когда, если не сейчас? Не держите ни на кого зла, не обижайтесь, УЛЫБАЙТЕСЬ! А если не получается дарить любовь, приходите к нам на проект — мы научим. Подписывайтесь на наш «Инстаграм»!



Республиканская, 3, корп. 4, 1-й подъезд,
2 этаж (по коридору направо).
Территория ЯЗ «Красный маяк».
Тел.: +7 (901) 041-07-73.
@photostep_yar

ВЫИГРАТЬ ВОЙНУ _____ @dudchenko_daria

В нашем мире не любят неудачи и слабости. Все привыкли к идеальным фотографиям и историям.

Но бывают и круги на воде — смелые и отважные люди, которые своим примером показывают остальным, что можно быть неидеальным, что это абсолютно нормально! В погоне за идеалом (за чьим, еще нужно выяснить) очень часто человек теряет себя, и начинаются проблемы посерьезнее.

Дарья Дудченко рассказала свою историю борьбы с анорексией, чтобы помочь кому-то не допустить таких же ошибок, и это заслуживает уважения! Читаем и берем пример!

Анорексия не появилась у меня внезапно. Вначале был лишний вес. Его я приобрела после поездки в США, где было много-много вкусного и такого недоступного у нас: пончиков в глазури, пеканов и другого аппетитного фастфуда. Из Америки я вернулась с лишними двадцатью килограммами — за три месяца пребывания — и сразу начала с ними активно бороться. В ход шло все: спорт, недоедание и даже таблетки. И вот, когда я наконец достигла желанного веса (54 килограмма), я думала, что похудение мое закончилось. Но не тут-то было! Меня ждала новая напасть, которая пришла откуда не ждали.

А откуда берет свое начало анорексия? Правильно — из собственной головы! Все нервные заболевания мы приобретаем сами и сами же способствуем их развитию. Вот как это было у меня.

Мне исполнилось 25 лет, и я полагала, что это самое лучшее время в моей жизни! У меня была любимая работа, я активно изучала иностранные языки, и на личном фронте, как я думала, у меня царил полный порядок. Но постепенно из моей жизни пропал спорт, причем совсем, чего не было со мной никогда! Я всегда чем-нибудь занималась: сноубордингом, бегом, большим теннисом — а тут вдруг не стало сил. Меня стали преследовать мучительные головные боли, и длились они долго, а приходили регулярно.

Рацион моего питания стал настолько скромным, что его можно было бы назвать аскетичным. Только рис. На обед и на ужин. Пустой. А на завтрак — черный кофе. Еда перестала иметь для меня смысл. Мне было абсолютно неважно, что и когда я ем. Скорее, я заставляла себя что-то съесть, причем побыстрее, чтобы не мучиться. Сладкое я не ела совсем: представляла себе всякие неприятности, которые произойдут со мной, если

я сейчас съем кусочек торта. Силой этих мыслей практически запрограммировала себя. Готовила я всегда с удовольствием, но и приходя домой с работы, я отказывалась есть. Следует отметить, что делала я это назло одному человеку, пытаюсь обратить на себя его внимание. Но должна сказать, что это не работало и отношения катились в пропасть.

Внимание на мою ненормальную худобу обратили лишь самые близкие — родные, которые начали очень активно просить меня прекратить голодание и обратиться к врачу. Я отказывалась до тех пор, пока у меня не стал болеть живот, и только тогда я пошла на медобследование. Точнее, меня отвез к врачам отец. Гастроэнтеролог, терапевт и эндокринолог в один голос заявили после всех обследований, что у меня анорексия! Я рассмеялась в ответ, ведь всегда считала, что она бывает только у моделей или подростков и соседствует с булимией. Но бывает и так, что на фоне нервного расстройства человек теряет вес. У меня никогда не было никакого идеала красоты типа Кейт Мосс, к которому я бы стремилась и потому худела. Я, впрочем, даже и худеть-то не хотела — я просто не хотела есть. А когда уже надо было есть, у меня это совершенно не получалось.

Тогда с результатами осмотра врачей я пошла к психоаналитику, и на первом же приеме он спросил меня, что я думаю о своем теле. При росте 166 см на тот момент я весила около 47 килограммов. Я ответила, что лично меня все устраивает, только бедра еще немного большие. Так мне на тот момент самой действительно казалось, но мои родные и врачи были другого мнения. Тогда психоаналитик сказал, что если такие мысли — это женское кокетство, то ничего страшного, ну а если я серьезно так думаю, то тогда я их пациент. Потом врач стал расспра-

шивать меня про личную жизнь, к чему я была совсем не готова. И из откровенных бесед с ним выходило, что все мои нервы идут прямым ходом из неудачных взаимоотношений. В тот момент я этому не поверила категорически! Врач оказался прав: через полгода разрушающих меня взаимоотношений не стало, к моему счастью.

Я решила прислушаться к мнению родных и врачей и стала принимать назначенные мне таблетки, в том числе для повышения аппетита. И продолжала беседы с психоаналитиком. Месяца через два все это дало свои результаты, и я снова начала нормально питаться, боли мои прошли.

Стоит ли говорить, что все наши болезни из-за нервов? Я в этом убедилась сама. И именно поэтому захотела поделиться своей историей с другими, кто, быть может, и видит проблемы с питанием и весом, но боится пойти к специалисту. У нас почти позорно идти со своей проблемой к психотерапевту, хотя лично знаю много совершенно разных историй, в которых именно врач помог справиться с трудностями.

Если вам сложно поделиться с родными или друзьями своими переживаниями, обратитесь к постороннему человеку. Если вы наблюдаете, что с вашим близким происходит что-то неладное, депрессия это или булимия, не бойтесь показаться бестактным. Просто предложите свою помощь! Ведь часто бывает, что именно от безразличия и безучастия окружающих нас людей многие ситуации только усугубляются!

Прошло много лет с тех пор, как я болела анорексией. У меня появился любящий супруг, дети. Муж разделяет мою любовь к спорту и правильному питанию. Но пережитую болезнь, ужас анорексии я уже никогда не забуду.

Любите и берегите себя! Здоровья и благополучия всем!



Фотограф: Анастасия Филинская
@filinskaya.anastasiya

Стиль: Анастасия Сочнева
@sochnevaaa

Make-up: Екатерина Махова
@catbeautyspace

Hair: Ирина Стегарь
@irinastegar

**За предоставление одежды на съемку
благодарим шоурум Queen**

Свободы, 43
@queen_sr76

ПОЛЕЗНОСТИ



Фотограф: Анастасия Филинская
@filinskaya.anastasiya

Стиль: Анастасия Сочнева
@sochnevaaa

Make-up: Екатерина Махова
@catbeautyspace

Hair: Ирина Стегарь
@irinastegar

**За предоставление одежды на съемку
благодарим шоурум Queen**

Свободы, 43
@queen_sr76

ГОТОВИТЬ — ТОЛЬКО ПО ЛЮБВИ

@blondinisto

**В этом выпуске у нас
приятнейшее знакомство!
Разрешите представить:
Анна Шаблонина —
вдохновительница, мотиватор,
а уж как она прекрасно готовит!
Впрочем, об этом мы как раз
поговорим и узнаем секрет, как
готовить вкусно и полезно.**

Почему я люблю готовить? Ключевое слово — «люблю»: все должно быть по любви. Для меня домашняя еда — это уверенность в качестве и полезности блюда, убежденность, что в составе не будет плохих масел и вредных добавок. Это вкладывание частички души и любви. Так как я более пяти лет назад начала активно заниматься спортом и своим здоровьем, мои гастрономические привычки стали правильнее, а блюда — полезнее. Перепробовала несколько диет и систем питания, я выбрала себе подходящую, но семье я готовлю более традиционные блюда, выбирая максимально полезные продукты и способы их обработки. Я не люблю готовить на несколько дней. Мне удобнее делать это каждый день, чтобы рацион был разнообразным, а так как все мои блюда совершенно обычные, а ингредиенты для них доступны, это не доставляет мне неудобств. Часто слышу, что правильное питание — это дорого, сложно или скучно. Нет же! Из обычных продуктов можно фантазировать те еще шедевры.

Но в моем случае привычка готовить идет из семьи. Мои бабушка и мама готовили дома: пекли пироги, блины, лепили пельмени и чебуреки. Я была на подхвате: что-то резала, перемешивала, раскладывала. Мне было интересно участвовать в процессе. Мне нравятся традиции, привитые семьей: готовить, угощать, собираться за столом и есть вместе. Да, я считаю, что женщина должна это делать, что это ее обязанность, но только если это опять же по любви и нравится.

Мой путь к плите начался более пяти лет назад, и тогда я только училась понимать, что такое БЖУ, сколько и чего нужно орга-

низму. Потом стало любопытно, что можно сделать из обычных продуктов и как разнообразить рацион, и я начала читать в интернете, экспериментировать. Мне было интересно и при этом вкусно, и хоть далеко не все эксперименты, конечно, заканчивались успешно, но процент удачных не позволял мне сдаваться. Тогда «Инстаграм», ЗОЖ и спорт набирали обороты, информации, как и рецептов, было много, а желания стройнеть и есть полезно, разнообразно и вкусно — еще больше. Бывало, видишь рецепт в сети и думаешь, что это сложно и непонятно, а рецепт слишком длинный. Но! Любой рецепт можно подстроить под свои предпочтения и имеющиеся продукты. И это очень захватывает и увлекает. Бывают форс-мажорные ситуации, когда выбор продуктов в холодильнике ограничен, а через час надо накрыть на стол. Но можно многое придумать из самых простых продуктов, особенно если готовишь для любимых. Иногда бывает, что приятельницы присылают мне список продуктов, а я легко могу накидать варианты. Или спрашивают, как лучше начать питаться, чтобы скинуть вес.

Я больше года придерживаюсь определенной системы питания, которая подошла мне и моему организму. Многие блюда из нее подходят людям, выбирающим ПП (*правильное питание), поэтому я ими делюсь. Это и основные блюда, и десерты, в которых, например, нет сахара, муки или яиц.

Также мне нравится использовать в своих рецептах полезные добавки, например, псиллиум. Я очень многое готовлю с ним. Особенно хороши из него булочки, хотя я не любитель выпечки и не употребляю покупных хлебобулочных изделий. Но эти булочки из псиллиума визуалью мне очень нравятся и обладают прекрасными полезными и вкусовыми качествами. Если блюдо нуждается в добавлении муки, выбираю миндальную или кокосовую. Да, эти виды чуть дороже пшеничной, которую чаще всего используют. Но! Они нужны в меньшем количестве, и всегда можно смешать их и добавить тот же псиллиум. Выбираю я их также за минимальное содержание углеводов и прекрасные вкусовые качества. Вкусно не значит вредно! Даже недавно получила такой комментарий: «У людей может сложиться впечатление, что путь к стройной фигуре лежит через вкусняшки». А почему бы и нет, если они сделаны на основе полезных продуктов?

Когда что-то особенно красиво получается, этим очень хочется делиться. А во вкусовых качествах я практически никогда не сомневаюсь. Я беру обычные продукты и специи, которые не могут испортить вкус. Я не пробую еду при готовке — я ее чувствую. С опытом уже понимаю, сколько времени нужно на приготовление каждого блюда. Часто моя любимая фраза знакомым, кто переходит на ПП и ЗОЖ: «Разной еды в магазинах полно, но все не перепробуешь — здоровья не хватит». Надо принять это. Понять, что важнее, — какие-то магазинные продуктовые соблазны или свое здоровье и внешний вид.

В кафе я почти никогда не соблазняюсь на десерты: мне просто их не хочется, как бы красиво они ни выглядели. Чаще я выбираю то, что не готовлю дома, в основном это блюда с рыбой либо то, что мне подходит по протоколу питания. И конечно, я тоже имею слабость — мороженое. Умею готовить его из разных полезных продуктов в домашних условиях. Но разумеется, вон то из магазина вкуснее. И да, я позволяю себе его покупать и есть, но при этом учитываю, сколько и когда могу себе позволить. И да, в моем холодильнике бывают полуфабрикаты из магазина, консервы, но большая часть продуктовой корзины — это необработанные продукты, свежие и замороженные овощи, фрукты и ягоды, шоколад или конфеты. Я всегда читаю состав готовых продуктов и проверяю сроки их изготовления и годности.

Организму нужна поддержка и витамины. Во время соблюдения ЗОЖ я придерживалась мнения, что лучше все получать из продуктов питания, но, проконсультировавшись с диетологом и врачом, некоторые витаминные добавки все же решила принимать. Спортивное питание я не употребляю, разве что иногда позволяю себе протеиновые батончики и печенье, но о них тоже много противоречивых отзывов ученых.

Что хотелось бы сказать: любите себя, радуйте, но делайте это во имя здоровья! Во всем важен баланс, и тогда будет гармонично все внутри и снаружи!

Екатерина Ширяева

@katy_sirius



Есть люди, от которых заряжаешься позитивом и энергией, и у них еще остается ее на энное количество окружающих. Им не жалко, они делают это искренне и безвозмездно. А еще они не сидят на месте и всегда что-то делают и для себя, и для общества, и для ближайшего окружения. Такова Екатерина Ширяева — она всегда улыбнется в ответ и обязательно придумает что-нибудь необычное.

— Екатерина, рады приветствовать вас снова на страницах нашего журнала! В прошлый раз мы общались с вами как с частью проекта «накабLOOKах», теперь встречаемся тет-а-тет. Безусловно, за этот год много чего произошло в нашей жизни. Уверены, и вам есть чем поделиться.

— Добрый день! Очень рада вновь встретиться и пообщаться. И да, вы абсолютно правы, рассказать есть о чем.

— Вы риэлтор, поэтому не можем не спросить: почему именно эта сфера деятельности, что вас в ней привлекло?

— Раньше я никогда бы не подумала, что могу этим заниматься профессионально. По жизни я экстраверт, мне работа нравится своей динамичностью, большим количеством людей, обилием разных сложных кейсов, интересных и даже смешных жизненных ситуаций.

— При выборе своего специалиста люди опираются на многие факторы. Почему выбирают именно вас?

— Я думаю, что человека выбирает человек. Мы не идем в какую-то организацию только из-за ее вывески. Наверное, я очень люблю продажи и в жизни, и в работе. У меня достойное количество клиентов, но сейчас, когда я уже почти два года в этой сфере, начинает работать реферальный канал — сарафанное радио.

— Вы упомянули смешные ситуации в работе, а как на счет форс-мажорных? Случались?

— Нестандартные форс-мажоры в нашей работе — обычное дело, мне кажется. Они происходят даже чаще, чем в любой другой профессии, — практически при каждой сделке. Вот один пример: я уже несколько месяцев показывала клиентам квартиру, которая была мне доверена, и как-то при очередном просмотре мы с ними заходим (предполагая, что квартира пустая), открываем дверь и видим перед собой пожилую женщину в белой сорочке... Опуская подробности, скажу, что собственник просто забыл предупредить, что привез на выходные маму. Если честно, напугались все, но зато потом там же и посмеялись. Ну и на сделках тоже бывают чудеса. Нередко с некоторыми клиентами становится потом друзьями.

— Не секрет, что у многих успешных женщин надежный тыл — это семья. У вас тоже?

— Я выросла у любящих родителей. В нашей семье двое сыновей 16 и 7 лет, которых мы очень любим, они растут в добром традиционном воспитании без особых излишеств. Иногда мне как девочке трудно понимать пацанов, но у них авторитетом является их прекрасный отец. Поэтому ласка и строгость у нас в балансе.

— Есть ли у вас какие-то традиции, которые всех объединяют?

— Безусловно. Все традиции в моей семье идут от семьи моих родителей: Мы любим Пасху, всегда освящаем куличи и яйца, собираемся на Рождество и Масленицу. На даче летом тоже есть свои ритуалы. Дачный сезон всегда закрываем арбузами и печеной картошкой в костре на огороде.

— Чем особенно гордитесь в семейной жизни?

— Семейная жизнь — дело не самое легкое. Конечно, горжусь своими сыновьями, они у нас смелые и добрые. Надеюсь, вырастут настоящими мужчинами!

— Остается ли время для себя и для встреч с друзьями?

— На самом деле себе я уделяю не так много времени, как может показаться. Основное время, как ни крути, уделяется дому, детям и работе. А иногда хочется выйти из ролей мамы, коллеги, подруги, жены и побыть просто женщиной. Многие судят обо мне по соцсетям, но это напрасно. Вы вот наверняка же знаете: там лишь малая часть реальной жизни.

— Да, абсолютно согласны. Екатерина, расскажите, пожалуйста, о вашем проекте «накабLOOKах». Как вам удается успевать заниматься еще и им, помимо основной деятельности? Что произошло нового и каковы цели на будущий год?

— Проект «накабLOOKах» существует с 2018 года, и я как одна из его создательниц всегда радуюсь нашим успехам. Мы с моей сестрой Марией Седовой и нашей подругой Маргаритой Лаптевой очень болеем за проект. У каждой в душе он занимает много места. Пандемия немного нас (как и всех) выбила из серии мероприятий. Но сейчас мы готовим новогодний нетворкинг, встречи проходят как для девушек, так и для мужчин. Темы выбираем, исходя из потребностей или по голосованию наших подписчиков. На новый год есть крутые планы, но не могу пока поделиться этим секретом. А заниматься «Каблуками» интересно, потому что это дело души. Вы попросили раскрыть секрет, как все успеть. Он прост: мы не успеваем все, но это не страшно — мы успеваем главное.

— Прошедший год был сложным для всех. Вас обошло стороной или все-таки 2020 год отличился и в вашей жизни?

— Да, безусловно, этот год для всего мира был особенным. Для меня он начался, увы, с неожиданного и тяжелого испытания, на восстановление после которого у меня ушли месяцы. В этом году я много чего попробовала впервые: это и 21-дневное лечебное голодание, и моя первая в жизни татуировка, которую я подарила сама себе на день рождения (оливковая ветвь в виде браслета), и первый прыжок с парашютом. Дома был сделан косметический ремонт. А еще лично меня не обошел стороной коронавирус.

Ну и конечно, были классные курсы, тренинги, встречи, знакомства и путешествия. Были личные взлеты и падения. Были знаковые люди, которые зашли в мою жизнь и заняли там свои места. А вообще в этом году я получила много уроков и подарков от судьбы и верю, что в 40 лет жизнь только начинается!

— Давайте поговорим о том, что близко вам как личности. Чем любите заниматься? Есть ли спорт в вашей жизни? Что еще у вас в приоритете? Чему научились, чего достигли, какие полезные и ценные навыки приобрели?

— Мои ценности в какой-то мере старомодны: семья, дом, душевная гармония, любимое дело, счастливые детки, здоровые родители. Многие меня считают очень активным человеком, но вообще я достаточно замедленная в своих действиях. В силу своего знака зодиака я еще и переменчива, а потому мне могут быстро надоедать даже интересные занятия. Я люблю свой балкон, на котором занимаюсь домашним спортом. Мечтаю сесть на шпагат. Обещаю это сделать в следующем году, уже купила абонемент в студию и отходила первый месяц. Обожаю творчество и креативность.

— Одно мы знаем точно: с вами не соскучишься! Мы благодарим вас за столь позитивный и открытый разговор. Теперь несколько слов всем нашим читателям!

— Дорогой и милый читатель, я не буду уникальна, а просто перечислю свои любимые пожелания: берегите себя и своих родных, никогда не берите чужого, не предавайте близких, будьте честными, открытыми, искренними. Просите Бога от всего сердца о благом для вас, и он вам даст! Если поступили хорошо, то чувствуйте себя хорошо, поступили плохо — чувствуйте себя плохо. Никаких других комбинаций. А самое главное, идите только своей дорогой, а не чужой! Жизнь одна, и она удивительно прекрасна!



Главное, идите
только своей
дорогой, а не
чужой!
Жизнь одна, и
она удивительно
прекрасна!



ГРАМОТНЫЕ ФИНАНСЫ

Вы готовы к чему-то большему, вы чувствуете силы выйти на следующий уровень, но не хватает знаний и опыта? Такое бывает, и нередко. Если вы успешный предприниматель и задумались о госконтракте, интервью с руководителем компании «Частные инвестиции» **Романом Ефименковым** откроет глаза на многие вопросы и подскажет, как действовать. Кстати, информация будет полезна не только крупным компаниям, но также малому и среднему бизнесу.



— Роман, рады приветствовать вас и пообщаться. Тема у нас серьезная, связанная с деньгами, поэтому давайте начнем с самого начала: несколько слов о вашей компании и ее сфере деятельности!

— Приветствую, взаимно! ООО «Частные инвестиции» — компания, которая помогает участникам госзакупок в поиске и оформлении банковских гарантий, тендерных займов и кредитов на исполнение госконтрактов.

— Сколько лет вы уже на рынке?

— Компания создана в 2015 году, и с тех пор мы выявили несколько серьезных проблем: нехватку времени на оформление банковской гарантии, недостаточное информирование, неэффективную коммуникацию между банком и клиентом. Нередки случаи, когда исполнитель госзаказа не успевает получить финансирование, теряя контракт или собственную репутацию, либо соглашается на заведомо невыгодные условия. Мы решаем проблему за счет того, что все взаимодействие с банками и другими кредиторами берем на себя.

Мой личный опыт как банковского сотрудника — 13 лет в сфере кредитова-

ния и предоставления гарантий юридическим лицам и предпринимателям (из них 7 лет в самом крупном банке нашей страны).

— Что такое тендеры и почему они являются ключевым моментом в деятельности вашей компании?

— Тендер — это участие в торгах на конкурсной основе в предоставлении заказчику своих услуг, работ или товара. Иными словами, это конкурсный отбор лучших предложений для заказчика. Если предлагаемое его удовлетворит, а документация не вызовет вопросов, есть шанс стать победителем.

В России действуют законы, регулирующие систему закупок: 44-ФЗ от 05.04.2013 и 223-ФЗ от 18.07.2011. Там четко прописаны все возможные формы проведения торгов.

— Кто может участвовать в тендерах?

— В госзакупках могут участвовать любые физические и юридические лица. Конечно, 95 % победителей закупок по 44-ФЗ — это юридические лица, но среди них есть и индивидуальные предприниматели, и даже обычные физлица. Например, в статье

93 закона говорится, что услуги гидов, переводчиков, экскурсоводов можно закупать у обычных людей.

— Какие существуют инструменты финансовой поддержки?

— Для каждой стадии сделки в рамках госзакупки разработан специальный финансовый инструмент, который позволяет бизнесу сосредоточиться на решении производственных задач и компенсировать дефицит оборотных средств.

На стадии подачи заявки на тендер требуется обеспечение заявки, и тут варианта два: тендерная банковская гарантия или тендерный займ. На стадии заключения контракта потребуются его обеспечить (банковская гарантия исполнения контракта). На стадии исполнения необходимы финансы, чтобы закупить товар / оплатить работы/услуги, в большинстве случаев не обойтись без кредита на исполнение контракта. На стадии завершения контракта и ожидания оплаты от заказчика может потребоваться банковская гарантия обеспечения гарантийных обязательств и факторинг.

Максимальную эффективность от этих инструментов можно получить при их комплексном использовании.

— А когда на арену выходите вы? Какие вопросы вам под силу решить?

— Мы можем подключиться к работе с клиентом на любом этапе. Например, клиент только что нашел нужную закупку и хочет перестраховаться — заранее узнать о возможности получения им банковской гарантии и на участие в закупке, и на исполнение контракта (пусть еще не выигранного). Или уже заключил контракт, и ему нужны исключительно финансовые ресурсы для его исполнения. Мы готовы помочь каждому клиенту! Нередки случаи, когда клиентам нужна банковская гарантия в день обращения к нам (например, его подвел другой агент или банк, который затянул с принятием решения). Мы найдем выход! Срок рассмотрения заявки на гарантию — от 5 минут (в зависимости от суммы), срок рассмотрения кредита — от 1 дня. При этом даже после выдачи финансового продукта мы всегда на связи для решения любых вопросов с банком: ускорить внесение гарантии в реестр, согласовать снижение комиссии для клиента, выпустить изменения к выданной гарантии, решить юридический вопрос с заказчиком.

— Есть ли подводные камни, которые нужно учесть перед заключением госконтракта или участием в тендерах?

— Во-первых, нужно реально оценивать свои силы при исполнении контракта. Да, банковские продукты призваны помочь исполнителю госзаказа обеспечить и профинансировать контракт. Однако не стоит забывать, что у банков есть минимальный набор требований, которым должен соответствовать соискатель, чтобы получить гарантию или кредит.

Во-вторых, клиенту важно найти партнера, который поможет ему в решении его финансовых задач.

— У вас 31 банк-партнер. Это серьезная цифра! Что это значит для ваших потенциальных клиентов?

— На самом деле, банков-партнеров больше, а это значит, что мы отправим заявку клиента в максимальное количество банков и он получит возможность выбрать наиболее выгодный для себя вариант. Самый важный критерий — это,

В нашей компании сотрудники — это профильные специалисты с многолетним банковским стажем, которые закроют любую потребность клиента в финансовом продукте.

конечно, размер банковской комиссии, но бывают тендеры с заказчиками (такими как «Ростех», «Роскосмос», «Россети» и другие), у которых особые требования к банкам и им могут подойти не все, поэтому у нас такой широкий круг партнеров.

— Мы знаем, что вы не берете плату за свои услуги. Откуда получаете финансирование?

— Да, все верно, все расчеты клиент проводит напрямую с банком. Мы являемся официальными аккредитованными партнерами банков, работаем с ними строго на договорной основе и не берем с клиентов никаких денег.

— Последние события в мире как то отразились на отрасли или все прошло незаметно?

— В целом, в марте было некое затишье на рынке госзакупок: заказчики и клиенты выжидали и осторожничали, выбирали стратегию работы, учитывая карантин и прочие обстоятельства. Но уже спустя пару месяцев работа возобновилась в прежних объемах и госконтракты стали заключаться так же активно.

Что касается законодательных нововведений из-за пандемии, то с марта 2020 года их появилось много по 44-ФЗ и 223-ФЗ. К примеру:

- COVID-19 признали обстоятельством непреодолимой силы (форс-мажором);
- продлили сроки действия отдельных контрактов;
- разрешили проводить закупки у единственного поставщика;
- увеличили лимиты для закупок малого объема;
- изменили правила работы с гарантийными обязательствами;
- отменили проверки;
- перешли на дистанционное рассмотрение жалоб;
- разрешили менять существенные условия контракта;
- списывали неустойку.

— Несколько советов тем, кто еще только задумывается о госконтрактах и тендерах.

— Госзакупки — это тема, требующая внимательности, навыков и практики. Большинство начинающих участников углубляются в изучение сложных и заковыристых 223-ФЗ и 44-ФЗ, думая, что это ключ к пониманию госзакупок, начинают практику «в поле» и допускают море ошибок. Мой совет — учиться, а именно пройти онлайн-курс. Тендеры являются серьезной инвестицией с точки зрения времени и средств. Часто новички, которые окончили курсы, уже зарабатывают больше, чем предприниматель, решивший сам все изучить.

Ну и конечно, важно найти добросовестного и профессионального агента, который будет качественно и в срок оформлять финансовые продукты (банковские гарантии и кредиты). К таким мы относим себя. В нашей компании сотрудники — это не теоретики, случайно попавшие в данную сферу, а профильные специалисты с многолетним банковским стажем, которые закроют любую потребность клиента в финансовом продукте.

— Спасибо за интересный и увлекательный разговор! Успехов и удачи в вашем деле!





Маленькая история СИЛЬНОЙ ДЕВОЧКИ КИРЫ

Кира Капранова больна лейкозом, и уже шесть лет семья борется со страшным недугом.

Сейчас необходима терапия, которую не проводят в России.

Люди объединились, чтобы помочь отважной девочке победить онкологию.

А редакция журнала совместно с анонимным благотворителем хочет всеми силами приблизить момент победы над болезнью.

История страшного заболевания Киры Капрановой началась в далеком 2014 году, когда был диагностирован острый лимфобластный лейкоз. Первоначально лечение по протоколу длилось 2 года: ПХТ (полихимиотерапия), пункции, наркозы, капельницы, уколы, антибиотики...

Все это девочка стойко выдержала! Когда она приняла последнюю таблетку и сделала последний укол, все выдохнули и стали думать о возвращении к жизни без больниц. Кира очень ждала, когда пойдет учиться в школу, когда можно будет жить полноценной жизнью без ограничений, по-детски радовать-

ся каждому дню. И этот момент настал: 1 сентября 2017 года, линейка, первый класс, новые друзья, любимые учителя, танцы после школы. Казалось, счастье вернулось в семью. Но в феврале 2018 года безмятежные дни были омрачены: на обследовании сообщили страшную новость — РЕЦИДИВ! В одночасье рухнули все планы и мечты, снова появились больничные стены, бесконечные процедуры. Кира прошла еще более агрессивные, чем в первый раз, противорецидивные курсы химиотерапии, а затем — трансплантацию костного мозга; младший братишка Макар помог, став донором костного мозга. Были тяжелые осложнения, РТПХ, но семья вместе с девочкой прошла весь этот ад ради полного выздоровления. Тогда никто не допускал, что мучения еще не кончились.

В сентябре 2020 года Кира отправилась на очередное обследование в Москву, и... вновь прозвучала страшная новость — ВТОРОЙ РЕЦИДИВ! При данном заболевании Кире уже дали максимальное лечение, и все, чем ее лечили до этого, оказалось бесполезным. Болезнь снова вернулась.

В клинике Израиля Sheba предложили в ближайшее время пройти клеточную терапию CAR-T. В России данная терапия пока только экспериментальная. Стоимость ее на основании счета клиники составляет 604 940 \$, а это более 45 млн. рублей.

Семья обратилась за помощью в благотворительный фонд «Дети Ярославии». Туда же и вы можете адресовать свою помощь для Киры.

Ольга Канавина, руководитель благотворительного фонда «Дети Ярославии»: «Сумма очень большая, но мы знаем, что у нас огромная страна и в ней живет много добрых и отзывчивых людей. Мы верим, что соберем необходимую сумму, что Кира обязательно пройдет лечение, вернется домой и вырастет таким же добрым и отзывчивым человеком».

У девочки появилось много друзей, хоть и заочных. Самый верный — йоркширский терьер, которого подарили ей родители.

Сегодня очень много людей хочет, чтобы у Киры было светлое будущее. Для этого надо совсем немного — собрать деньги и отправить девочку на лечение.

Надеемся, многие не останутся в стороне и помогут этому чуду свершиться.

Мама Киры: «Мы в начале пути, еще двух недель не прошло с открытия сбора, я просто не ожидала: очень и очень многие откликнулись с первых же дней! Люди звонят, пишут, перечисления идут».

У Киры были моменты, когда она жила обычной жизнью, ходила в детский сад, смогла пойти в школу до первого рецидива и даже успела позаниматься танцами. И она готова вытерпеть еще раз все эти болезненные процедуры, лишь бы вернуться туда — в обычную жизнь, как у всех детей, где можно ходить в кино и магазин, в школу и парк развлечений, да просто гулять на площадке, где много сверстников. Где можно снять маску и вдохнуть полной грудью, БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ПОЛНОЦЕННЫМ И СЧАСТЛИВЫМ РЕБЕНКОМ!



К сожалению,
в нашей
стране только
обычные люди,
объединившись,
могут подарить
шанс на жизнь
другому человеку.
Мы верим и
надеемся, что
чудо случится и в
жизни Киры!

У нас с вами ежедневно куча своих забот и хлопот, но иногда все-таки стоит остановиться и оглядеться: вдруг кому-то необходима ваша помощь? К сожалению, в нашей стране только обычные люди, объединившись, могут подарить шанс на жизнь другому человеку. Особенно такому маленькому и беззащитному. Мы верим и надеемся, что чудо случится и в жизни Киры, а мы с вами его постараемся всеми силами приблизить!

СБЕРБАНК

Счет: 40817810077035077378

Получатель: КАПРАНОВ ЕВГЕНИЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ

Карта: 4276 7700 1147 2039

Кошелек в сервисе «Яндекс.Деньги»

4100 1161 2449 3198

QIWI

+7 (920) 650-71-85

ЯНВАРЬ

Несмотря на атмосферу праздника и волшебства, январь будет достаточно напряженным. Особую осторожность в поступках и словах проявите в середине месяца. Будет обидно, если на эмоциях вы скажете то, что сильно испортит ваши отношения с близкими и коллегами. Если говорить о финансах, то можно ожидать колебаний курса валют и акций, поэтому воздержитесь от рискованных инвестиций.



ОВЕН Вам предстоит хорошо поработать в январе, также на работе возможны небольшие изменения. Если в первой половине месяца настроиться на плодотворные действия будет сложно, то к концу января вы почувствуете бодрость и прилив сил.



ЛЕВ Львам стоит уделить пристальное внимание своему здоровью. Не злоупотребляйте алкоголем и неправильным питанием. Проявите осторожность в поездках. На работе вы успешнее себя реализуете в самостоятельном творчестве, нежели в коллективе.



СТРЕЛЕЦ Привнесите в свои дела чуточку творчества. Внимательнее относитесь к своему самочувствию, чтобы избежать обострения хронических заболеваний. Хорошие новости тоже есть: возможно улучшение финансового положения в конце месяца.



ТЕЛЕЦ Тельцы в первой половине месяца будут вовлечены в споры и выяснения отношений со своими близкими и родственниками, что может быть связано с затянувшимися праздниками. Чтобы отдых не пошел во вред, займитесь любимым делом или хобби, а с середины месяца активно беритесь за работу.



ДЕВА В январе появится прилив сил и энтузиазма. В начале года возможны перестановки на работе или изменения в трудовых обязанностях, но, проявив терпение, вы сможете к ним легко приспособиться, так как еще не пришло время для кардинальных перемен.



КОЗЕРОГ Козероги смогут укрепить свою материальную базу и создать более комфортные условия для жизни. Главное — считаться с мнением окружающих, но и не позволять собой манипулировать. В личной жизни все будет хорошо, если Козероги не поддадутся искушению изменить.



БЛИЗНЕЦЫ От вас все будут требовать внимания, но раздвоиться не получится, отсюда возможны недопонимания. Не нужно пытаться всем угодить. Не занимайтесь самообразованием, тогда настроение и работоспособность будут на высоте.



ВЕСЫ Если большинство людей будет плодотворно трудиться в январе, то Весам стоит подольше отдохнуть в кругу друзей и близких людей, чтобы набраться сил для нового рывка. Так как энергии может не хватать, возьмите отпуск или уделяйте больше времени отдыху и сну, чтобы полноценно восстанавливаться.



ВОДОЛЕЙ Возможны перепады настроения, излишнее проявление эмоций. Главное — не принимать важных решений и не давать обещаний в моменты накала страстей. Хорошие возможности на работе и в личной жизни перед вами откроются в двадцатых числах месяца.



РАК Вам стоит проявить аккуратность в отношении финансов, чтобы не получилось так, что праздники отметите пышно, а потом весь месяц придется жить в жесткой экономии. От друзей и партнеров получить поддержку будет сложно, но самостоятельно вы сможете сделать намного больше.



СКОРПИОН Скорпионов в январе будут захлестывать эмоции, что может осложнить отношения с окружающими. Постарайтесь не ввязываться в споры, а займитесь лучше ремонтом или обустройством квартиры или дома — январь для этого отлично подходит.



РЫБЫ Январь будет достаточно продуктивным. Можно ждать активного общения, встреч и свиданий. У вас получится впитывать в себя новую информацию отовсюду. Но будьте готовы к тому, что не все люди до конца искренни: о вас могут распространять сплетни и небывлицы.

ФЕВРАЛЬ

Февраль станет противоположностью первого месяца года. Мы с вами нацелимся на поиск компромиссов и переговоры, а встречи будут проходить успешно.

Самочувствие многих людей также улучшится, как и работоспособность. Воспользуйтесь этим отрезком года для реализации важных дел и начинаний.



ОВЕН Овнам нужно быть готовыми к быстро меняющимся событиям. Наиболее положительных результатов в делах вы сможете добиться во второй половине месяца. Это хорошее время не только для важных рабочих встреч, но и для романтических свиданий.



ЛЕВ Постарайтесь не ввязываться в ссоры и конфликты, чтобы не пострадали ни авторитет, ни карьера. Некоторых Львов ждет перемена места работы или изменения в коллективе, к тому же в конце месяца предложений может поступать много, тут важно выбрать стоящее.



СТРЕЛЕЦ У Стрельцов в феврале будет много неотложных дел. Близким людям может потребоваться ваша помощь, в том числе и материальная. К знакомствам относитесь внимательно, так как у новых друзей вероятны корыстные цели.



ТЕЛЕЦ В первой половине месяца вокруг Тельцов может закружиться водоворот событий, причем как в личной жизни, так и на работе. И есть вероятность того, что из-за множества мелких дел станет ухудшаться самочувствие. Ближе к середине месяца будет возможность укрепить авторитет и улучшить финансовое положение.



ДЕВА Большое количество дел, нестабильность на работе и в личных отношениях могут подпортить вам настроение. Поэтому договориться с вами или найти компромисс будет сложно. Но уже ближе к концу месяца Девы станут более открыты для общения, поэтому возможны приятные знакомства и подарки.



КОЗЕРОГ В начале месяца возможны непредвиденные финансовые расходы или задержки заработной платы. В этой ситуации будет желание получить деньги любой ценой, но не стоит ввязываться в авантюрные ситуации. К концу месяца ситуация наладится.



БЛИЗНЕЦЫ Близнецам в феврале захочется попробовать себя в каком-то новом деле. Дерзайте, к тому же вы получите одобрение ваших друзей и возлюбленных. Поездки и встречи будут вполне удачными в середине месяца.



ВЕСЫ Весов захлестнет водоворот событий в личных отношениях. В парах грядут ссоры и страстные примирения, расставания и возвращения. Если у вас получится не расплыться, а сконцентрироваться на важных делах, то в конце месяца вас ждут приятные бонусы и сюрпризы.



ВОДОЛЕЙ Стоит ждать улучшения самочувствия и настроения, особенно во второй половине месяца, когда вы сможете поправить финансовое положение и укрепить взаимоотношения с окружающими. А в начале февраля постарайтесь не капризничать.



РАК В начале февраля постарайтесь отложить все важные дела, так как эмоции могут вам помешать объективно оценивать свои и чужие поступки. Не стоит давать и брать деньги в долг в этот период. Более благоприятное время начнется во второй половине месяца, когда вы сможете успешно решить все сложные задачи.



СКОРПИОН Займитесь профилактикой хронических заболеваний. Ваша вторая половинка потребует от вас чуть больше внимания, чем обычно. Отложите пару деловых встреч на потом: романтическое свидание поможет укрепить отношения с любимым человеком.



РЫБЫ Рыбам стоит уделить особое внимание своему здоровью, а также следить за тем, что они говорят. Вы можете ранить своими словами близких вам людей, вероятно даже изменение круга общения.

ТЕКСТ: Марина Скребкова, астролог.

Тел.: +7 (910) 662-80-32.
<https://vk.com/club144543428>
@marina.skrebkova

АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

АВТОСАЛОНЫ



АВТОСАЛОНЫ «СИМ-ЯРОСЛАВЛЬ»,
Полушкина Роща, 11.

АВТОСАЛОН «ТОЙОТА ЯРОСЛАВЛЬ»,
пос. Нагорный, Советская, 25.

АВТОСАЛОН «ЛЕКСУС ЯРОСЛАВЛЬ»,
2-й км Московского шоссе.

**АВТОСАЛОН «ЛЭНДРОВЕР, ЯГУАР,
ВОЛЬВО»**,
пос. Нагорный, Советская, 25.

СПОРТ



ФИТНЕС-КЛУБ «АВАНГАРД»,
Титова, 9.

**МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
PROTEIN BOUTIQUE**,
пр-т Октября, 3.

ФИТНЕС-КЛУБ «СТИЛЬ ЖИЗНИ»,
Б. Октябрьская, 30а.

ФИТНЕС-КЛУБ GENESIS,
Свободы, 46.

GRIZZLY FIGHT CLUB
Рыбинская, 46.

САЛОНЫ КРАСОТЫ И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

**ЦЕНТР ЛАЗЕРНОЙ
И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
«АКТУАЛЬ»**,
Максимова, 14.

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ «ТАИС»,
Чкалова, 32а.

КЛУБ КРАСОТЫ EISMONT,
пр-т Октября, 11.

СТУДИЯ GUZHVA,
Собинова, 54.

СТУДИЯ КРАСОТЫ «O2»
Большая Октябрьская, 39.



**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ**

♦ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ♦

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ СТУДИЯ
ДОКТОРА КОРОЛЁВА**,
Свердлова, 87/12.

ELENA KOCHNEVA STUDIO
Свободы, 60, ЖК «Династия».

**ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
«ЛАНЖЕЛЬ»**,
Республиканская, 51/2,
Папанина, 13/2.

САЛОН КРАСОТЫ «ШАНТАЛЬ»,
Ленина, 44.



ЦЕНТР ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ,
Салтыкова-Щедрина, 11.

САЛОН & БУТИК DEMI,
Андропова, 14.

СТУДИЯ КРАСОТЫ LASHROOM,
Собинова, 27/2.

БАРБЕРШОП TOPGUN,
Победы, 41, ТЦ «АУРА».

СТУДИЯ КРАСОТЫ «КИСТЬ»,
Слепнева, 13, корп. 1.



**СТУДИЯ ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ
ESTHETICA**,
Свободы, 46.

БАРБЕРШОП INSIDE,
пр-т Октября, 11.

БАРБЕРШОП ROACH,
пр-т Ленина, 32/75.

КАФЕ И РЕСТОРАНЫ

ГАСТРОБАР DUDKI,
Собинова, 33.

БАР JOHN GOTTI,
Нахимсона, 16, 2 этаж.

РЕСТОРАН «БУЛЬВАР»,
Челюскинцев, 14.

КОФЕЙНЯ «ХОРОШИЕ ЛЮДИ»,
Депутатская, 5.

РЕСТОРАН «БУРАТИНО»,
Первомайская, 7.

БУРГЕРНАЯ & СТЕЙК-ХАУС «ЗАМЯСО»,
Кирова, 10.



**FRIENDS
CRAFT & WINE**

**ГАСТРОБАР FRIENDS
CRAFT & WINE**,
Богдановича, 16а.



КОФЕЙНЯ ORGANIC COFFEE,
Кирова, 13, Свободы, 32а,
пр-т Октября, 2,
Победы, 41, ТЦ «АУРА»,
пр-т Толбухина, 58,
Московский пр-т, 147.

РЕСТОРАН WELLINGTON,
Свободы, 46а.

**РАЗНОЕ
ПСМ**

ООО «ЗАВОД ПСМ»,
Некрасова, 41а.

БУТИК-ОТЕЛЬ MODERN,
Пушкина, 5.

ОТЕЛЬ «РИНГ ПРЕМЬЕР ОТЕЛЬ»,
Свободы, 55.

КЛИНИКА «ПРИМАМЕД»,
Пушкина, 18.

**ЮВЕЛИРНЫЙ БУТИК
«ЭПЛ ЯКУТСКИЕ БРИЛЛИАНТЫ»**,
Победы, 41, ТЦ «АУРА».

МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ SI
Республиканская, 61.

**САЛОН ЧАСОВ И СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР
«СТРЕЛКА»**,
Депутатская, 6/1.

**АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
«ГАЛЕРЕЯ»**
Свободы, 34, офис 8.

ФОТОСТУДИЯ PHOTOSTEP
Республиканская, 3, корп. 4, 1-й
подъезд, 2 этаж (по коридору направо).
Территория ЯЗ «Красный маяк».

Найди себя - купи билет со скидкой!



Дети до 10 лет	Пн - Вс	с 10:00 до 14:59	-50%
Многодетные семьи*	Пн - Вс	с 10:00 до 14:59	-50%
Пенсионеры и инвалиды**	Пн - Ср	с 10:00 до 14:59	-50%
Студенты***	Пн - Ср	с 10:00 до 14:59	-50%
Группы			
от 10 человек	Пн - Вс	все сеансы	-10%
от 15 человек	Пн - Вс	все сеансы	-15%
от 20 человек	Пн - Вс	все сеансы	-20%

*При предъявлении удостоверения многодетной семьи

**При предъявлении социальной карты пенсионера/удостоверения инвалида

***При предъявлении студенческого билета очного отделения



Центр пластической хирургии
под руководством
проф. К.П.Пшениснова,
основан в 1997 году

Эстетическая хирургия

Реконструктивная хирургия

Врачебная косметология



г. Ярославль,
ул. Салтыкова-Щедрина, 11



psc007@mail.ru



[@plastic_surgery_centр](https://www.instagram.com/plastic_surgery_centр)



(4852) 32-00-11, 73-02-55



plasticsurgeon.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ
УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ