

№ 135 ДЕКАБРЬ 2020

МОДНЫЙ

ГОРРОД

НОВЫЙ ГОД

ОБРАЗЫ, ПОДАРКИ,
МЕНЮ, МАРШРУТЫ

ДВОЕ В ЛОДКЕ

РЕЦЕПТЫ УДАЧНОГО
БИЗНЕС-ПАРТНЕРСТВА

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГОДА 2020

10 ИСТОРИЙ
УСПЕХА

Кристина

МАКАРЧЕВА

ДЕНЬГИ — В МЕТРЫ

ИНВЕСТИРУЕМ
В НЕДВИЖИМОСТЬ

КОСМЕТОЛОГИЯ НОВОГО УРОВНЯ BEAUTYFACE

Редакционно-информационное издание



ВОЛШЕБНОЕ ВРЕМЯ ИСПОЛНЕНИЯ ВАШИХ ЖЕЛАНИЙ!



WEEKEND

MaxMara

Г. ТУЛА, УЛ. ДЕМОНСТРАЦИИ, 2 Т. +7 915 688 39 76
INSTAGRAM.COM/WEEKENDMAXMARA_TULA
FRANCHISEE WEEKEND MAXMARA WWW.WEEKENDMAXMARA.COM

WEEKEND

MaxMara





L

LIVENTINI
СТИЛЬНАЯ ОДЕЖДА

САЛОН ОДЕЖДЫ
Тула, пр-т Ленина, 17, ТК «Парадиз», 2-й этаж.
✉ liventini @ liventini_tm
www.liventini.ru



САЛОНЫ ОБУВИ

«Бониур», г. Новомосковск, ул. Трудовые резервы, 35
«Два сапога пара», г. Новомосковск, ул. Московская, 11
📱 dvasapoga_boniur тел. +7 906 533 31 11



ТАЛАНТ ОДЕВАТЬ

ЧТО ЕСЛИ ШОПИНГ –
ЭТО ИНВЕСТИЦИЯ
В ВАШ ЛИЧНЫЙ БРЕНД



Тула, ул. Фрунзе, 12а,
тел.: 31 69 19, +7 961 150 10 50
@persona_grata_tula

МОДНЫЙ САЛОН

ПЕРСОНА
Grata



ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЭКСПЕРТ В МИРЕ ШОПИНГА

АНАСТАСИЯ НОЗДРЯ

ВЫПУСКНИЦА ISTITUTO MARANGONI MILANO



Тула, ул. Фрунзе, 12а,
тел.: 31 69 19, +7 961 150 10 50
@persona_grata_tula

МОДНЫЙ САЛОН
ПЕРСОНА
Grata



СВОБОДА УМНОЖЕНИЯ.

ВЫБЕРИТЕ ВАШ BMW X
В БАВАРИЯ-АВТО.

X



Perkenalkan.

Двигаться, преодолевая трудности, уметь адаптироваться к быстро меняющимся условиям, быть лояльными, помогать друг другу и находить новые источники вдохновения. Этот год стал для нас во всех смыслах нестандартным и показал, что все зависит от нашего отношения к ситуации и воли идти вперед!

Поэтому заключительный номер 2020 года мы посвящаем сильным людям – бизнесменам нашего города! Лицо с обложки и наша главная героиня – амбициозная и сильная Кристина Макарчева, открывшая в этом году свою клинику красоты.

Истории настоящих побед – десять успешных стартапов, стремительно завоевавших любовь и признание туляков. О том, каких высот можно достичь в бизнесе, если рядом есть дружеское плечо супруга, подруги или партнера, рассказывает наш проект «Двое в лодке» – пять примеров бизнеса, построенного в паре.

Ну и, конечно же, все для подготовки к празднику: рецепты, бьюти-гиды, модные инструкции, а так же обзор самых интересных направлений для путешествий в новогодние каникулы. Праздничное настроение зависит только от нас! В наших силах сделать так, чтобы 2021 год стал самым удачным!

ИРИНА ПШОНКИНА,
руководитель журнала
«Модный город»



L' Duchen

Swiss Watches



ART COLLECTION

Art Collection L' Duchen — это уникальные часы с расписанным вручную циферблатом в технике лаковой миниатюры. Каждый циферблат изготавливается в единственном экземпляре. В работе используется серебряная или золотая фольга и натуральный перламутр. На изготовление каждого циферблата художник тратит более 80 часов работы, создавая 10 слоёв краски и лака.



**МИР
ЧАСОВ**

магазин «Мир часов»

г. Тула, ул. Советская, д. 62/15,
тел. (4872)-31-18-19 тел.8-800-450-05-05
www.chasy71.ru
Рекламодатель ООО «Контакт»

ПЕРЕЗАРЯДИТЬ БАТАРЕЙКИ

Есть герои, которые нас вдохновляют, и вещи, которые делают нашу жизнь легче и приятнее. Своими источниками энергии и способами расслабиться поделилась героиня с обложки «Модного города», косметолог, основатель клиники Beauty Face Кристина Макарчева.

ПРИЛОЖЕНИЕ: LOONA 12+

Это приложение помогает перед сном отключиться от дневных забот и расслабиться. Каждый вечер я открываю в нем слипскейп (эпизод), который сочетает в себе интерактив, историю и расслабляющую музыку. Например, это может быть анимированная картинка, которую нужно раскрасить и найти для нее все элементы. Забываешь обо всем, настраиваешься на сон и спишь как младенец. Работает просто на ура!



Картина о богатом аристократе Филиппе, который в результате несчастного случая становится инвалидом. Став беспомощным, он нанимает в помощники человека, который меньше всего подходит для этой работы, – молодого жителя предместья Дрисса, только что освободившегося из тюрьмы. В чопорный дворец Филиппа Дрисс приносит частичку хаоса, а в жизнь Филиппа – дух приключений и лёгкое отношение к любым проблемам.

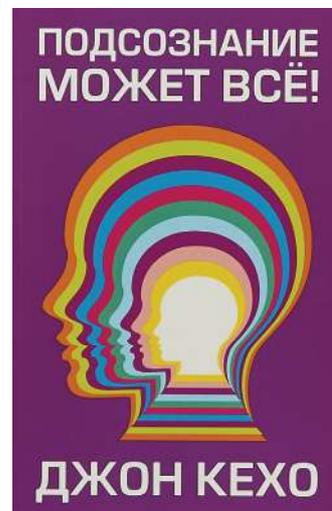


Люблю смотреть интервью, которые делает Юрий Дудь. Он умеет вывести собеседника на откровенность и эмоции, задает небанальные вопросы, благодаря чему многие его оппоненты раскрываются с совершенно новой для меня стороны.



Пожалуй, самое известное исследование о подсознании. Мы порой даже не подозреваем, какие огромные резервы скрываются внутри нас. И когда логика оказывается бессильной, именно подсознание поможет вам решать самые сложные повседневные проблемы. Книга учит активизировать ресурсы мозга, формулировать и визуализировать свои цели, укрепить самооценку и развить творческие навыки. А главное, она учит чувствовать себя счастливым независимо от обстоятельств.

КНИГА: ДЖОН КЕХО «ПОДСОЗНАНИЕ МОЖЕТ ВСЁ!» 16+



FEEL IT*



CAPTAIN COOK

RADO

SWITZERLAND

ЭКСПЕРТ В МАТЕРИАЛАХ



АДРЕС: Г. ТУЛА, ТРЦ МАКСИ, УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, Д. 2
ТЕЛЕФОН: (4872) 77-40-60
WWW.CHASY71.RU



ХАЛАТ
ЦЕНА 1 800 РУБ.
БУТИК «ФЕНТЕЗИ»

КОМПЛЕКТ ШЕЛК,
ЦЕНА 6200 РУБ.
М-Н MIA-MIA



ПЛАТЬЕ
ДОМАШНЕЕ,
ХЛОПОК
ЦЕНА 1695 РУБ.
М-Н «МЕЛАНЖ»



ПИЖАМА С
УЗОРОМ, ШЕЛК
ЦЕНА 43 865 РУБ.
М-Н FARFETCH

НОВЫЙ ГОД В ПИЖАМЕ

Новый год дома? Прекрасно! Можно закатить вечеринку с подругами или устроить романтику вдвоем. Всё, что для этого нужно, – игривая пижама, волшебные пузырьки в бокале и веселье без ограничений!



КОМБИНАЦИЯ,
МИКРОМОДАЛ,
ЦЕНА 34986 РУБ.
М-Н POLARIS

ГЛАВНАЯ НОВОГОДНЯЯ ЗВЕЗДА



Ул. Гоголевская, 62. Тел. 8-963-226-08-56  boutique_fantasy_tula  fantasy_71

магазин
нижнего белья



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУЧКА»

ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22А
ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2
ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64
тел. 8 800 100 85 25 [instagram.com/bruka_shop](https://www.instagram.com/bruka_shop)

сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Ручка



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУЧКА»

ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22А

ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2

ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64

тел. 8 800 100 85 25 [instagram.com/bruка_shop](https://www.instagram.com/bruка_shop)

сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Ручка



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУЧКА»

ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22А
ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2
ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64
тел. 8 800 100 85 25 [instagram.com/bruka_shop](https://www.instagram.com/bruka_shop)

сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Ручка



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУЧКА»

ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22А

ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2

ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64

тел. 8 800 100 85 25 [instagram.com/bruка_shop](https://www.instagram.com/bruка_shop)

сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Ручка

ПРАЗДНИК В ОБРАЗЕ:

ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ НОВОГО ГОДА

К новогодней ночи наш колумнист, блогер Диана Федорова сделала подборку самых горячих праздничных нарядов и аксессуаров. И как всегда, нашла для каждой вещи два варианта – от известного дизайнера и демократичной марки.



ДИАНА ФЁДОРОВА,
КОЛУМИСТ, БЛОГЕР

@diana_fedorova888

ХОЧУ

IN THE MOOD
FOR LOVE
53 900 руб



МОГУ
ASOS 11 990 руб

КЛАТЧ-КОРОБОЧКА

Новый Год – это отличная возможность показать свои самые экстравагантные клатчи, которые так здорово смотрятся с вечерними платьями! В этом году приглядитесь к клатчам-коробочкам. Самый эффектный вариант я нашла у Balmain – клатч на цепочке в стразах, с массивной застежкой, издавна напоминающий окрас зебры. Не менее интересный вариант для нас сделала Zara – клатч на цепочке с застежкой-головой жирафа и с меховым принтом, также напоминающим жирафовую шкуру.



МОГУ
ZARA 4 299 руб

ХОЧУ
BALMAIN
228 000 руб.

ПЛАТЬЕ С ПАЙЕТКАМИ

К нам приближается 2021 год – год Белого Металлического Быка по восточному календарю. Выбирайте стильные блестящие наряды, чтобы задобрить хозяина года. Приветствуются металлический декор, стразы, пайетки, глиттер и блеск.

Выбирая фасон платья для новогодней ночи, не переборщите с деталями и декором. Лучше наденьте простое и лаконичное платье прямого покроя, которое не будет стеснять ваших движений и мешать ходить. Ведь Белый металлический бык обожает еще и комфорт.

ХОЧУ

Alexandre Vauthier
74 500 руб



МОГУ
ASOS
4 390 руб

ТУФЛИ СО СТРАЗАМИ

Первоначально такую привлекающую внимание обувь могли носить только очень состоятельные люди. Для украшения обуви использовались настоящие драгоценные камни и жемчуг. Туфли могли стоять целое состояние. Нам повезло: мы живем в современном мире, и поэтому каждая девочка в новогоднюю ночь может почувствовать себя прекрасной принцессой! Ведь когда, как не на Новый год, надеть туфельки, украшенные россыпью стразов? Для вас я подобрала роскошные туфли от Alexandre Vauthier, а не менее шикарный, но бюджетный вариант вы найдёте на Asos.

БЛЕСК НОЧИ

Всё, что вам нужно для безупречной встречи Нового года.

ПЛАТЬЕ МУЛЬТИБРЕНДОВЫЙ БУТИК «ИТАЛЬЯНСКИЙ ДОМ МОДЫ», 62 402 РУБ.

НОВОГОДНИЙ ПЛЕЙЛИСТ



ТУФЛИ LAMODA, 9 984 РУБ.



ПАЛЕТКА ТЕНЕЙ ДЛЯ ВЕК С ГЛИТТЕРОМ, М-Н МАУА KOREA, 959 РУБ.



КЛАТЧ PINKO, М-Н FARFETCH, 22 425 РУБ.



ИНТЕРЬЕРНЫЙ АРОМАТ, АПЕЛЬСИН, И КОРИЦА, М-Н «РАСЦВЕТОЧКА», 5500 РУБ.



СЕРЬГИ ИЗ ЗОЛОТА 585 ПРОБЫ С ЧЁРНЫМИ БРИЛЛИАНТАМИ «ТУТАНХАМОН», ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ

**В ЧЕСТЬ
20-ЛЕТИЯ
САЛОНОВ –
ЩЕДРЫЕ
СКИДКИ!**





НЕФЕРТИТИ
Сеть ювелирных салонов

ТЦ «Демидовский», 1-й эт., тел. 25-03-80.
Красноармейский пр-т, 21, тел. 21-45-25
@nefer.titi913 www.nefertiti-tula.ru



**В ЧЕСТЬ
20-ЛЕТИЯ
САЛОНОВ –
ЩЕДРЫЕ
СКИДКИ!**



НЕФЕРТИТИ
Сеть ювелирных салонов

ТЦ «Демидовский», 1-й эт., тел. 25-03-80.
Красноармейский пр-т, 21, тел. 21-45-25
@nefer.titi913 www.nefertiti-tula.ru



Beauty Face

ДВОРЕЦ КРАСОТЫ

Мне пророчили кризис в 30 лет, но на деле я получила апгрейд знаний, прилив мотивации и новые мощные цели.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Я мечтала о собственной клинике, где смогу по своим правилам обыграть старение и несовершенства кожи. Символично, что реализация этой амбициозной задумки стала заключительным аккордом моего третьего десятилетия.

Каждый день убеждаюсь, что не просто делаю свое дело хорошо, а создаю шедевр. Я не пыталась воплощать в своей клинике то лучшее, что видела где-либо. Хотя бы потому, что ничего подобного в нашем городе или даже в Москве не встречала. Мне изначально хотелось перепрыгнуть все планки. Моя цель – построить дворец красоты, где все, от стойки ресепшн до последней дверной ручки, будет пропитано стилем.

Так родилась моя клиника.

Центр современной косметологии «Beauty Face» – это НЕ белые стены, а эстетичное пространство, в котором ваша трансформация начинается уже с порога. Я подключила все свои ресурсы, фантазию, насмотренность и создала неповторимый интерьер, одновременно актуальный и пропитанный классической эстетикой. А также продумала эффектные элементы декора.

Клиника открылась в кризис, потому что нельзя откладывать красоту. Внутри меня живет уверенность: глубокий и качественно проработанный проект станет успешным во все времена.

У нас будут широчайшие возможности. Кабинеты наполняются передовой техникой, шкафы и холодильники – самыми эффективными и современными препаратами. И всюду царит атмосфера комфорта и удобства, как для пациентов, так и для сотрудников.

Сегодня «Beauty Face» предоставляет полный спектр услуг инъекционной косметологии. А я постоянно расту, чтобы быть лучше в своём деле. Мне мало академических знаний, я повышаю квалификацию у признанных гуру отрасли раз в 2-3 месяца.

В моем арсенале есть и сверхновые неинвазивные методики. Например, процедура SMAS-лифтинга на аппарате Ultraformer позволяет добиться грандиозного эффекта омоложения и подтяжки лица даже тем, кто настроен против уколов. И все это без воздействия игл или других хирургических предметов. Этот метод считается аналогом операционной подтяжки, и к нему уже выстроилась очередь.

Особое место в списке услуг занимает моя авторская чистка.

Часто инъекционные косметологи оставляют базовый уход за бортом своего расписания. Но я считаю чистку первым и

важным этапом знакомства с пациентом. С нее начинается как профилактика, так и лечение кожи. Без гигиены просто никуда!

Я подошла к делу творчески. На основе многолетней практики сделала из процедуры целый уходовый комплекс, который включает в себя пилинги, маски, чистку кожу ультразвуком и вручную, массаж и «Дарсонваль» на десерт. И все это – бережно. Из моего кабинета пациент может отправляться прямиком на свидание.

И я не останавливаюсь на достигнутом. Тестирую новые средства и методики, чтобы сделать процедуру еще эффективнее и приятнее.

Но все это не стало бы возможным без самого важного в моей жизни человека.

Муж и жена не должны работать вместе.

Вы будете приносить ссоры из офиса в семью.

Вы не сможете строго спрашивать друг друга и потеряете бизнес.



Эти и другие стереотипы о совместной работе мы с Никитой слышим регулярно.

Но продолжаем идти к своей цели рука об руку, ценить и поддерживать на работе, а также любить и уважать в семейной жизни.

Наши основные принципы:

Разделение обязанностей.

Я создаю сам продукт – то есть работаю косметологом. На Никите – организационные вопросы, сервис, реклама и т.д.

100% ответственность каждого.

Если кто-то взялся за дело, он доводит его до конца. Мы не занимаемся партнерским пинг-понгом, не перекидываем задачи. Но при этом всегда готовы подстраховывать.

У нас даже не возникает мысли, что один работает больше, а другой меньше.

Постоянная включенность в процесс.

В любую минуту каждый из нас готов

закрыть новую срочную задачу. Тот, кто заканчивает свои дела, по возможности подключается к работе другого.

Полноценный отдых.

Тому, кто хорошо поработал, нужно также полноценно восстановить ресурсы. До пандемии мы активно путешествовали и планируем вернуться к этому. Мечтаем объехать всю планету и пожить на Бали.

А пока общаемся с друзьями, устраиваем посиделки и, конечно, проводим время только вдвоем. При этом о делах ни слова.

В работе бывают столкновения и споры, обойтись без эмоций здесь фактически невозможно. Особенно когда один из нас (я) фонтанирует грандиозными идеями, а другой (Никита) смотрит на мир строго рационально. Но мы научились идти на компромисс и извлекать выгоду из талантов каждого.

И самое главное – мы разговариваем!

Не только обсуждаем рабочие моменты, но и мечтаем вместе. Фантазируем, устраиваем совместные мозговые штурмы, строим глобальные планы.

Наша семья вместе идет к тому, чтобы клиника «Beauty Face» стала лучшей в городе. Да что там, уверена, слава о ней дойдет до Москвы. Скоро можно будет открывать новое направление – beauty-туризм. Столичные гости вереницей потянутся за красотой к нам.

Соответствовать такой планке непросто. Но меня не устраивают полумеры.

Когда-то я стала косметологом, чтобы своими руками творить чудеса. И кажется, мне это удастся. Взгляните на фото пациентов в моем Инстаграме – разница до/после красноречивее любых слов!

Конечно, впереди еще много забот. Мы строим клинику буквально по кирпичику, своими силами, без инвесторов и спонсоров. Бросаем вызов себе и стереотипам. И тем радостнее осознавать, что все возможно.

Всем, кто читает эти строки, я посылаю энергию красоты. Желаю в Новый год и каждый день после видеть в зеркале отражение мечты. А чтобы сохранить молодость и свежесть, приглашаю в «Beauty Face».

BY DR. MAKARCHEVA
**Beauty
Face**

**Бухоновский переулок, 8
@Dr.makarcheva**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.



8

НАИВНЫХ ВОПРОСОВ О КОСМЕТОЛОГИИ

У нас под рукой множество источников информации о косметологах и косметологических процедурах, но и мифов и страхов, связанных с ними, немало. Ирина Гридасова, главный врач и основатель центра эстетической медицины «Талисия», ответила на вопросы тех, кто давно думает о курсе процедур, но пока не решается.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

«Сейчас я еще молода, мне 35, придумай как я к косметологу в 50». А когда на самом деле надо?

– В современном мире врач-косметолог решает столько вопросов, связанных с внешностью человека, что первые обращения к нему возможны в очень юном возрасте. Например, в подростковом – для лечения проблемной кожи. Врач составляет план обследования, лечения аптечными препаратами и курс эстетических процедур. Такая комбинация даёт максимальный результат и прививает культуру ухода за лицом и телом.

В молодом возрасте можно начать ходить к косметологу и ради гладкости кожи: фотоэпиляция помогает избавиться от волос на разных участках тела навсегда за несколько процедур. А это большая экономия времени, сил и денег в дальнейшем.

В 30-35 уже пора обратить внимание на состояние кожи и первые морщинки, если такие есть. Можно подобрать необходимое увлажнение, фотозащиту для кожи лица и тела. Потому что сохранить красоту и молодость гораздо легче, чем восстанавливать кожу в более зрелом возрасте, когда снижается способность к регенерации.

Лучше быстро «уколоться», чем долго ходить на курс аппаратных и других процедур? Как на самом деле?

– Большинство аппаратных методик направлены на синтез коллагена, а этот процесс занимает от 2 месяцев до года. Поэтому не всегда получается увидеть результат в первые часы и даже дни после процедуры.

Если говорить о работе с пигментом и сосудами, то результат не заставит себя ждать. Большинство пациентов удовлетворены результатом уже через 2-3 недели. Что касается коллагенстимулирующих процедур, то чаще результат развивается на более поздних сроках.

Аппаратные методики – это прекрасное подспорье инъекционным процедурам, а не их альтернатива. Только комплексный индивидуальный подход помогает сохранить красоту и индивидуальность.

Правда, что инъекции красоты приводят к преждевременному старению? И к привыканию? И в принципе они безопасны для организма?

– Конечно, нет. Никакого привыкания не развивается. Просто пациенты привыкают видеть себя более ухоженными, если прибегают к косметическим процедурам, и есть желание сохранить этот эффект.

После прекращения процедур эффект сохраняется определенное время, а далее увядание (старение) идет согласно генетике, а также зависит от образа жизни и питания. То есть процедуры замедляют процесс возрастных изменений, а ни в коем случае не ускоряют их.

«Наколотое» лицо видно сразу», – считают некоторые женщины, которые опасаются инъекций. Как не переборщить с ботоксом и филлерами, чтобы не было такого эффекта?

– Это зависит от уровня профессионализма врача и пожеланий самой женщины. Одним из самых приятных комплиментов нашей работе считаю отзыв мужей клиентов из Москвы: «Когда наши жены начали к вам ездить, мы испугались, что они будут как все. А они остались каждая самой собой и стали ещё красивее». Задача специалистов нашего центра – подчеркнуть естественную красоту лица, и это нам прекрасно удается.

Сейчас столько аппаратных процедур для омоложения кожи! А какие – самые эффективные?

– Если составлять топ-3 самых эффективных аппаратных процедур, в него обязательно войдет фототерапия. Эта процедура подходит пациентам любого возраста, так как решает сразу несколько проблем – устраняет пигментацию, расширенные сосуды и поры, улучшает микроциркуляцию.

Лазерные технологии – обязательно в топе! Они позволяют бороться с более глубокими морщинами, потерей упругости, обвисанием, избытком кожи в области век, лица, шеи.

И конечно, ультразвуковой SMAS-лифтинг – безоперационная подтяжка лица. Одноразовая процедура по эффективности сравнима с хирургической операцией: она так же существенно меняет облик – кожа становится упругой, подтянутой, исчезают даже глубокие морщины,

Всё это так больно! Стоит бояться идти на «жертвы» ради красоты?

– Косметология сегодня – это современное обезболивание и минимальная реабилитация. Больше не нужно терпеть боль во время процедур и прятаться от посторонних глаз после них. Таких жертв красота уже не требует.

Косметолог работает над лицом, а омолодить/подтянуть тело возможно?

– В арсенале нашего центра есть много эффективных процедур для тела. Кроме того, у нас работают не только косметологи, но и врачи-дерматологи, диетолог, гинеколог и специалисты антиэйдж-медицины. Вместе мы составляем индивидуальную программу профилактики и коррекции возрастных изменений, чтобы и лицо, и тело были молодыми и подтянутыми.

В каком возрасте косметология уже не поможет, и лучше сразу «лечь под нож»?

– Конечно, есть моменты, которые не может решить косметология, и приходится обращаться к пластическим хирургам. А некоторые вещи – наоборот, не может решить пластическая хирургия, а может опытный врач-косметолог. Поэтому косметология и хирургия не конкуренты, а взаимодополняющие полноценные партнеры.

Если женщина регулярно посещает косметолога, делает необходимые процедуры, то это является очень хорошей подготовкой к операции. Во-первых, отодвигается возраст обращения к пластическому хирургу (а у некоторых женщин и совсем отпадает такая необходимость). Во-вторых, легче проходит реабилитационный период, потому что у кожи есть резерв к быстрому восстановлению. И дальнейший уход за собой у косметолога позволяет сохранить эффект от операции на долгие годы и обойтись без повторной пластики.

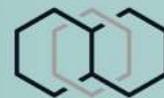


ТАЛИСИЯ
ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Тула, ул. Вересаева, 10, корп. А,
вход со стороны
Красноармейского пр-та,
тел.: (4872) 52-12-23, +7 967 431-75-53.
Email: info@talisiya-tula.ru
www.talisiya-tula.ru
facebook.com/talisiyatula

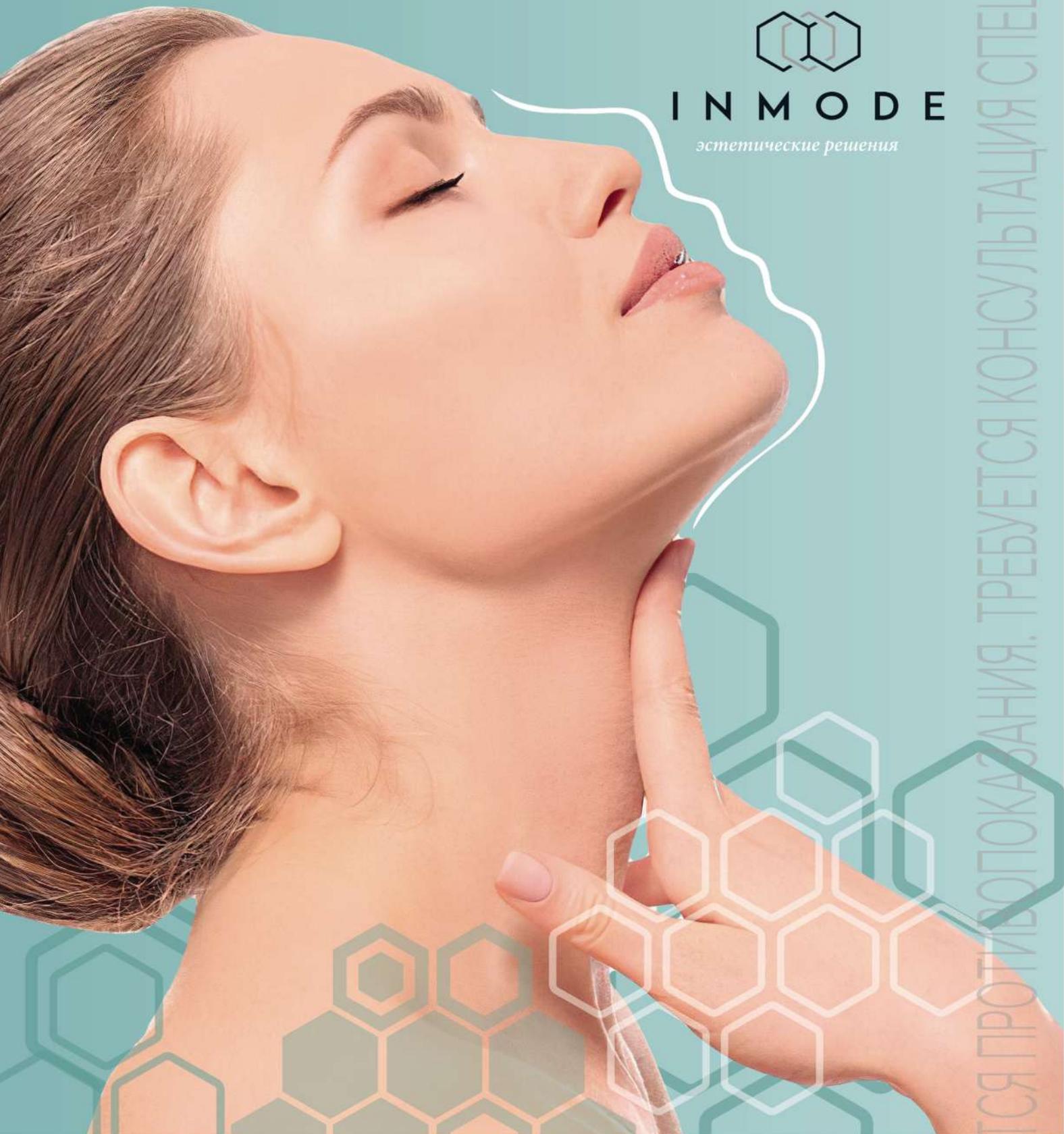
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

FORMA™



INMODE

эстетические решения



ЛИФТИНГ И РЕМОДЕЛИРОВАНИЕ
КОЛЛАГЕНА В ОБЛАСТИ ЛИЦА И ШЕИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ДЛИТЕЛЬНЫЙ И ИНТЕНСИВНЫЙ ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ

Избавиться от морщин, увеличить эластичность кожи и скорректировать овал лица можно без операционных вмешательств. Теперь молодость и естественность не мечта, а самая настоящая реальность.

КЛИНИКА ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВУЮ ПРОЦЕДУРУ ОМОЛОЖЕНИЯ – FORMA

ДВОЙНОЙ УДАР ПО МОРЩИНАМ

Процедура проводится на косметологическом аппарате нового поколения InMode. Для нее используется инновационная насадка Fractora Forma, которая сочетает в себе способность разогревать ткани до 42 градусов C и воздействовать на них RF-излучением. Она предназначена для быстрого и эффективного лифтинга кожи лица.

БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЙ ПРОЦЕСС

Аппарат имеет температурные датчики, которые отслеживают температурные изменения кожи. При достижении нужного нагрева аппарат автоматически сбрасывает интенсивность излучения, чтобы не травмировать пациента. Кожа нагревается до 38-42 градусов C, что выравнивает коллагеновые волокна и запускает выработку эластина.

МОМЕНТАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Видимый эффект от RF-омоложения при помощи аппарата Forma InMode наступает настолько быстро, что данную процедуру называют «лифтингом на скорую руку». Для ярко выраженного результата рекомендуется пройти процедуру курсом. И приятный бонус – отсутствие реабилитационного периода.

РЕЗУЛЬТАТ НЕ ТОЛЬКО НАЛИЦО

Эффективный лифтинг позволяет: устранить второй подбородок, избавиться от выраженных носогубных складок иптоза щек, убрать отеки под глазами, подтянуть кожу шеи, коленей, плеч и кистей, выровнять тон лица. Аппарат запускает омоложение клеток, поэтому результат будет длительным.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

8 960 602 85 13
Тула, ул. Шевченко, 5
© dr.elenachernykh

ТЕЛО, НЕ СОХНИ!

Если недостатки кожи лица видны, то сухая кожа тела – проблема иного рода. Не будучи особенно заметной, она способна серьезно осложнить нам жизнь ощущением стянутости и зуда. Как с этим бороться?

ПРИЧИНЫ СУХОСТИ КОЖИ

Повышенная сухость кожи может быть наследственной, сопровождать другие заболевания (щитовидной железы, центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, почек и др.). Она также может явиться следствием неправильного ухода за кожей (использования агрессивных моющих средств, частого контакта с горячей или хлорированной водой, применения некачественной косметики), вызывается стрессами, курением, частым и длительным пребыванием на солнце. Наконец, сухость кожи является неизменным спутником процесса старения кожи и уменьшения количества гиалуроновой кислоты. Если повышенная сухость кожи – симптом внутреннего заболевания, то прежде всего необходимо лечить его. Без этого невозможно получить стойкий результат, используя даже самые дорогие и эффективные косметические средства.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ КОСМЕТИКА: КАК ОНА ДЕЙСТВУЕТ

В основе увлажняющей косметики заложены различные механизмы действия. Среди них есть так называемые окклюзивные средства, создающие на поверхности кожи пленку, которая не позволяет влаге испаряться. Они часто рекомендуются для кожи рук, для лица в качестве защиты от внешних факторов. Окклюзивные кремы наносятся лишь по необходимости – например, перед выходом на улицу при плохой погоде.

Еще одна группа гидратирующей косметики – это кремы, содержащие натуральные увлажняющие факторы, которые в норме должны присутствовать в коже, – гиалуроновую, молочную кислоты. Они выступают фиксаторами воды в коже.

ПИТАНИЕ СНАРУЖИ И ИЗНУТРИ

Обычно крем для сухой кожи тела содержит как увлажняющие, так и питательные компоненты. Если кожа чрезмерно сухая, нужны более жирные кремы. Если умеренно сухая, комбинированная – можно использовать менее жирные эмульсионные, содержащие незаменимые жирные кислоты. Эти кислоты не вырабатываются организмом, а поступают с косметикой и продуктами питания. Их особенно много в растительных маслах – хлопковом, арахисовом, тыквенном, оливковом, масле авокадо, винограда, шиповника, зародышей пшеницы. Очень важно, чтобы жирные кислоты в достаточном количестве поступали и с пищей. Перечисленные выше масла можно добавлять в блюда, заправлять ими салаты. Хорошо известный рыбий жир также содержит незаменимые жирные кислоты из группы омега-3.

Другой важный компонент – витамины, которые также не вырабатываются в коже (кроме витамина D). Они должны входить в состав косметики для сухой

кожи и назначаются внутрь в виде БАДов и фармакологических препаратов. Прежде всего коже нужны витамины А и Е. Важны для улучшения состояния кожи и витамины группы В, а также витамин С, один из самых мощных антиоксидантов.

ЧТО ДЕЛАТЬ В КЛИНИКЕ?

При излишней сухости кожи назначаются программы, которые комплексно воздействуют на причины этого состояния. В них могут входить:

1 Обертывания водорослевые, с хитозаном и другими морепродуктами, которые содержат естественные увлажняющие компоненты. Хороши и шоколадные обертывания: в состав масла какао входят качественные жиры, а также кофеин, который улучшает кровообращение.

2 Мезотерапевтические процедуры с использованием препаратов, стимулирующих регенерацию кожи.

3 Поверхностные химические или щадящие механические пилинги. Их применяют только локально на участках выраженного гиперкератоза – на локтях, коленях, подошвах и ладонях.

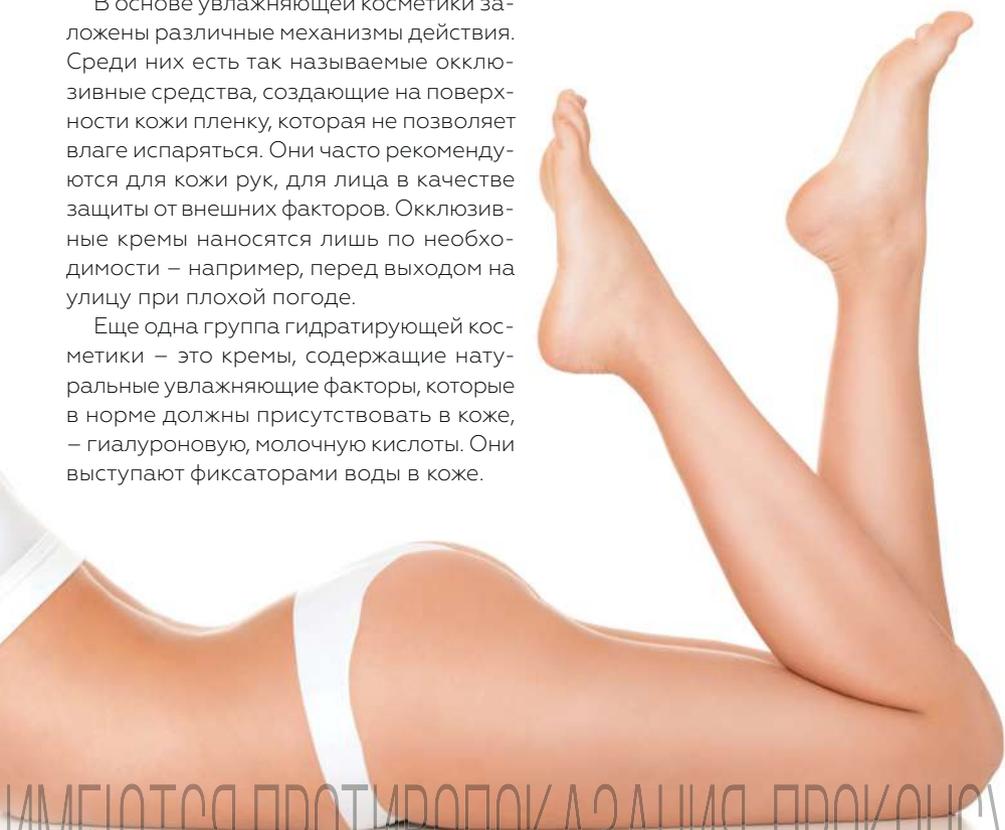
ЧТО ДЕЛАТЬ ДОМА?

Дома обязательно надо поддерживать кожу тщательным уходом:

- После ванны обязательно наносите на кожу увлажняющие кремы или масла.
- Для смягчения воды добавьте в ванну молоко (некипяченое!). Идеальная пропорция – 50:50, но даже 1 литр молока на ванну дает хороший эффект.
- Категорически не рекомендуется использовать щелочное (твердое) мыло: щелочь высушивает кожу, обезвоживает ее, смывает защитную гидролипидную пленку. Выбирайте гелеобразные средства с нейтральным или слабощелочным pH.
- Если ходите в бассейн – то не чаще двух раз в неделю. Купание в хлорированной воде может неблагоприятно сказаться на сухой коже.
- Не мойтесь горячей водой: она способствует дополнительному обезвоживанию. Температура воды для умывания и для душа не должна превышать 38°C.



ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ, врач-косметолог, основатель клиники эстетической медицины.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.



БИЗНЕС - П Р О Е К Т

ДВОЕ В ЛОДКЕ

НАШ НОВЫЙ ПРОЕКТ «ДВОЕ В ЛОДКЕ» –
О ПАРТНЕРСТВЕ В БИЗНЕСЕ. КАК
СУПРУГАМ ИЛИ ДРУЗЬЯМ ВЕСТИ ОДИН
ДЕЛОВОЙ ПРОЕКТ И ПРИ ЭТОМ НЕ
ПЕРЕССОРИТЬСЯ? СВОИМИ РЕЦЕПТАМИ
ГАРМОНИИ ПОДЕЛИЛИСЬ ИЗВЕСТНЫЕ
ТУЛЬСКИЕ БИЗНЕС-ДУЭТЫ

КОНСТАНТИН И МАРИЯ ЛЕТЯГИНЫ

ОСНОВАТЕЛИ СЕТИ МАГАЗИНОВ «ШИВРУМ»

НАЧАЛО

Идею открыть «магазины правильного пива» подал Константин. Однажды во время командировки в австрийском городе Грац он с коллегами посетил местный бар Glockl Brau, где впервые попробовал темный сорт пива плотностью 24%. «Нигде не пил такого вкусного пива – тягучего, ароматного, с шоколадными нотами. В Туле такого не было. В этот момент в голову и пришла мысль открыть магазин интересных напитков».

РОЛИ

Константин отвечает за финансовую часть работы компании, так как более компетентен в данном вопросе. Задача Марии – в развитии, как внутреннем, так и внешнем: она занимается ассортиментом, корпоративной культурой, маркетингом. «Мы дополняем друг друга, каждый из нас может быть более осведомлён в той или иной теме. Все концептуальные вопросы всегда обсуждаем – и даже не вдвоём, а с нашей командой. Мы – это фундамент, но домов без стен не бывает. Две головы хорошо, а четыре лучше. Мы верим в своих людей, доверяем им и вместе идём к цели».

КОНФЛИКТЫ

«Ссоримся» – слишком громко сказано. Спорим! И не боимся этого: конфликты – это двигатель прогресса. Чаще всего предметом спора становятся вопросы, которые для нас в новинку и в решении которых у нас нет опыта».

РЕЦЕПТ

«Есть мнение, что супругам сложно вести бизнес вместе. Но тут все зависит от того, какие отношения между вами изначально. Мы никогда не были «итальянской» парочкой, которая бьёт посуду, ругается, не общается друг с другом неделю, когда люди разбегаются, не берут трубки и списывают это на страсть в отношениях! Если у вас такая яркая совместная жизнь, то, наверное, бизнес не стоит и начинать. Мы всегда чувствуем друг друга. Если возникает вопрос, стараемся сразу его обсудить и найти решение. И самое главное в любых отношениях, рабочих или нет, – это уважать и ценить друг друга. Слушать и слышать друг друга. А так как мы родные люди, у нас нет возможности «забыть» на проблему. Её приходится решать до конца, а это залог эффективности компании».

БЛИЦ

Почему вдвоем лучше:

1. Общие интересы. Для супругов это очень хорошо.
2. Если кому-то приходит в голову безумная идея, её можно поделиться всегда, даже ночью.
3. Поддержка и волшебный пендель. Вести свой бизнес непросто, и когда приходят моменты эмоционального выгорания или сомнения в правильности выбранной стратегии, в паре всегда есть поддержка. Мы не даём друг другу падать духом.
4. Мы совместно развиваемся, если кто-то что-то изучил, то делимся. Таким образом получается работать более эффективно.
5. Чувство общего успеха очень сплочивает.



**МЫ ПРЫГНУЛИ БЫ
В ЭТУ ЛОДКУ ЕЩЕ РАЗ
БЕЗ СОМНЕНИЙ**



МАРИЯ ПРОНЯКИНА И ЮЛИЯ РУДНЕВА

ОСНОВАТЕЛИ СТУДИИ ДИЗАЙНА PROJECT

ВМЕСТЕ 25 ЛЕТ

Мария: «Мы познакомились больше 25 лет назад в общей компании, потом вместе учились на дизайне в ТулГУ. Нас сблизало в том числе и то, что мы – немногие из нашей группы, кто начал работать еще во время учебы. Зная, как Юля относится к работе, ее амбициозность, желание добиться успеха, я именно ей предложила вместе открыть студию дизайна. Я искала человека, который, как и я, сможет пахать 24/7». Юлия: «Я к тому времени скопила денег на мечту – серебристую «девятку». Но когда Маша пришла ко мне на работу и сказала: «Обещаю, через полтора года ты купишь иномарку», я ей поверила. И не прогадала».

СТРАТЕГ И ПРАКТИК

М.: «Мы ценим друг в друге те качества, которых нет в нас самих. Я ценю в Юле ее упорство, умение отстаивать свою точку зрения, быстро принимать решения и рационализм, благодаря которому в финансах у нас всегда порядок».

Ю.: «Маша – стратег и политик, она умеет смотреть дальше многих. Все ее проекты удачны, поэтому за ней можно идти в любой бизнес».

Вдвоем руководя профессиональной командой, мы можем делать больше, чем по одному: сейчас каждая из нас может вести по 25 проектов одновременно. Вместе мы готовы дать клиенту второе мнение, предложить больший выбор, гарантировать качество и сроки, потому что всегда можем подхватить проекты друг друга, спасти ситуацию в случае форс-мажора. Друг для друга мы – опора, поэтому вместе мы сильнее и успешнее».

РЕЦЕПТ КРЕПКОГО СОЮЗА

М.: «Ссориться мы не успеваем – взрослые стали (смеется). Со временем, как в крепком браке, люди притираются, и союз становится прочнее. Ты перестаешь замечать какие-то нюансы человека, потому что они не имеют такого значения, как общее дело. Обсудили, сгладили – и пошли дальше».

Ю.: «Если ты будешь думать «Я работал больше, а деньги пополам!», «Я сделал то, он не сделал это», – не стоит и начинать. Доверие – основополагающее условие удачного союза, оно должно быть сразу».

ПЛАНЫ

Ю.: В своих планах на будущее мы, конечно, вместе. А планы – только вверх.

М.: У нас очень много идей, для которых требуется больший простор – наш собственный дом, где мы сможем реализовать тот формат, которого в городе нет. И воплотить можем только мы. Вдвоем.

БЛИЦ

Вместе важно:

1. Не переходить на личности и не идти на поводу у эмоций. «Не так посмотрел», «не то сказала», «отдохнула больше, чем я» – за мелкими обидами легко потерять главное, ради чего вы вместе: общий бизнес, любовь, семью.
2. Помнить. Память – одно из главных условий совместного успеха: нужно всегда помнить о том, с чего вы начинали, помнить те времена, когда у вас ничего не было, но вы все равно были вместе. У нас хорошая память, и это нам помогает.
3. Разговаривать. Если ты не будешь говорить другому о том, что тебя волнует/обижает/тревожит, – это путь в никуда. Если бы мы в сложные моменты не садились их обсуждать, все бы закончилось давно и не раз.



**КОГДА ВЕДЕШЬ
БИЗНЕС ВДВОЕМ,
НУЖНА ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ
СТЕПЕНЬ ДОВЕРИЯ.**



СЕРГЕЙ ОВЕЧКИН И ДМИТРИЙ ХРУЩЕВ

ВЛАДЕЛЬЦЫ РЕСТОРАНА CERNOVAR

В 2014 году они открыли свой первый чешский ресторан Cernovar. Со дня на день у ребят откроется новый модный проект на ул. Металлистов, ресторан современной гастрономии «Пекло».

НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ

Сергей: – Все началось с совместного похода в одно из модных мест города Тулы. Оно было популярным, в него было тяжело попасть, но после посещения нам много что не нравилось, и откровенно мы были разочарованы. В голове мелькнули мысли, почему бы не сделать что-то лучше, вкуснее, интереснее.

Следуй за «белым кроликом», то есть прислушивайся к своей интуиции. Иногда нужно поставить свою кору головного мозга на паузу. Сначала интуиция, потом анализ. И начались поиски помещения, концепции. На тот момент зарождался очередной кризис в стране, многие закрывались, но меня почему-то это совсем не пугало.

Дмитрий: – Мне всегда нравилось путешествовать по миру, один из моих любимых городов – Прага. А Прага – это пивные рестораны: хлебосольные, уютные, аутентичные, душевные заведения. Поэтому, когда Сергей пришел с идеей открыть что-то в сфере общепита, я сразу предложил чешский пивной ресторан.

С.: – Я считаю, что залог успеха в том, что мы не строили бизнес, основываясь на дружбе. Кроме того, некоторая снисходительность каждого из нас по отношению друг к другу помогла нам построить продолжительные отношения. Я, например, понимаю, что иногда меня нужно терпеть. Дмитрий в такие моменты грамотно занимает позицию наблюдателя.

Д.: – Абсолютно согласен. Это ювелирная работа. Ты постоянно учишься и сам себя останавливаешь в некоторых ситуациях.

А если это любовь?

С.: – Каждый человек должен самореализовываться. Я вообще не считаю, что работаю, – я просто занимаюсь тем, что мне нравится.

Д.: – Это – любовь. Прикольно заниматься каждый день тем, что ты любишь: вкусно есть и пить, создавать концепции, работать над сервисом. Это тоже увлекательно, когда ты можешь учиться и применять новые знания в своем же бизнесе. Могу точно сказать: я нашел свое призвание, попал в яблочко.

Если бы мы снова начинали бизнес, сделали бы это вдвоем? Да, безусловно. Мы дополняем друг друга, а это очень ценно.

С.: – Более того, сейчас мы завершаем новый совместный проект на улице Металлистов, где наши идеи и мысли полностью совпали.



БЛИЦ

Правила бизнеса вдвоем

- Все ключевые решения принимать вместе. Конечно, бывают разногласия, но мы стараемся их решать совместно.
- Не бояться трудностей. Они бывают всегда, но вдвоем их преодолевать гораздо легче.
- Учитывать мнение партнера. Считаю большой удачей, что практически всегда в ключевых вопросах мы смотрим в одном направлении.

СОВМЕСТНЫЙ БИЗНЕС – ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА. ТЫ ПОСТОЯННО УЧИШЬСЯ И САМ СЕБЯ ОСТАНАВЛИВАЕШЬ В НЕКОТОРЫХ СИТУАЦИЯХ.



МАЙЯ И ДЕНИС СОЛОВЬЁВЫ

ОСНОВАТЕЛИ СЕТИ МАГАЗИНОВ MAYAKOREA

НАЧАЛО

Майя: – Наш бизнес начался с моего личного увлечения корейской косметикой: в ней использованы те же активные вещества, что и в дорогих европейских марках, но цена привлекательнее и дизайн интереснее. Начала глубже изучать составы, заказывала косметику для себя, потом для друзей, для друзей друзей и так далее. В итоге поняла, что мое увлечение занимает все больше места в квартире и моего времени. Так пришла мысль открыть магазин.

Денис: – У меня на тот момент уже был опыт розничного бизнеса, а также IT-компания. Весь доход, который я получал, мы вкладывали в магазин, плюс пришлось продать мою коллекцию ретро-приставок и эти деньги тоже инвестировать в товар. Было боязно, но не попробуешь мороженое – не узнаешь вкус. Решили рискнуть. Сейчас у нас пять розничных точек и онлайн-магазин.

РОЛИ

Д.: – Майя отвечает за организацию работы магазинов, закупку товара, обучение продавцов, то есть за внутренние процессы. Я – за внешние: отчеты, налоги, бухгалтерию, юридические вопросы.

Я во всем поддерживаю Майю. У нее есть женская интуиция, понимание, что нужно нашим покупателям, а главное – увлеченность. Лучший бизнес – тот, который нравится человеку, а она своим делом горит.

М.: – Главного в нашем союзе нет, все решения принимаются совместно. Я чаще действую на эмоциях, Денис – рациональный, системный, так что мы друг друга дополняем. У меня всегда много идей, грандиозные планы, и я бы воплощала их все, а Денису нужно понимать, какой результат мы получим от каждого действия. Он умеет выбрать самые перспективные идеи и найти самый разумный способ их реализовать.

Очень ценю, что он дает мне время и возможность заниматься любимым делом. Иногда я на работе до позднего вечера, и на Дениса ложатся заботы о детях и домашние дела.

РЕЦЕПТ КРЕПКОГО СОЮЗА

Нужно разговаривать. Общаться. Спрашивать, что не устраивает. Любые проблемы можно решить через обсуждение, и это касается любых отношений, а не только бизнеса. Не просто настаивать на своем, а аргументировать. Не просто слушать, а уметь принимать другую точку зрения и уметь уступать. Только так можно прийти к общему решению.

БЛИЦ

Вместе лучше, потому что:

- Вы оба погружены в бизнес, знаете все его тонкости, можете подменить друг друга, взять все обязанности на себя, и процесс работы не остановится.
- Бизнес – это ежедневное принятие решений, и когда у тебя есть партнер, он может дать второе мнение. Процент правильности совместных решений всегда выше.
- Когда в одном деле сходятся два разных человека, они могут удачно дополнить друг друга. В нашем бизнес-союзе сошлись творчество и точный расчет.
- Поддержка, которую ты получаешь от партнера, очень важна. Когда бизнесом занимается семья, поддержка выходит за рамки общего дела, – с супругом ты получаешь еще и эмоциональную подпитку, и помощь в быту.



**НУЖНО УМЕТЬ РАЗГОВАРИВАТЬ. НЕ НАСТАИВАТЬ
НА СВОЕМ, А АРГУМЕНТИРОВАТЬ, ГДЕ-ТО
УСТУПАТЬ И ГИБКО СОЕДИНЯТЬ ДВЕ ТОЧКИ
ЗРЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕГО РЕШЕНИЯ.**



ИРИНА И НИКИТА КАЩЕЕВЫ

ВЛАДЕЛЬЦЫ ЦЕЛЬМЕННОЙ «ЛЕНИМ-ВАРИМ», КОФЕЙНИ «БАРИ» НА УЛ. КАМИНСКОГО, «ВЕЛОКОФЕ» НА НАБЕРЕЖНОЙ, СО-ВЛАДЕЛЬЦЫ ЧАЙНОЙ «НИТКА» В МОСКВЕ

НАЧАЛО

Никита: – Открыть ресторанный бизнес было совместной идеей – она родилась с любви к кофе и кофейни «КофеКульт», которую мы открыли по франшизе. Нашли хорошее место, сделали крутой интерьер и таким образом инвестировали в развитие тульского бренда. Эту кофейню мы уже продали, но до сих пор из общения с новым собственником знаем, что она одна из самых эффективных в сети в Туле, и понимаем, что это сделали мы.

Ирина: – Мы дико любим постоянно начинать только новое, несмотря на риски и сложности. Это кайф – видеть, как столько людей приходит к тебе и получает удовольствие.

Н.: – Для нас это семейная история, которой по больше части занимается Ирина, так как я всё свободное время отдаю основной работе в строительной компании, и все рутинные вопросы решает она.

РОЛИ

Н.: – Моя миссия – придумать что-то новое и найти помещение, а всё управление ложится на Ирину. Дизайн интерьера, подборка мебели, поиск подрядчиков, управление персоналом – ее ответственность.

И.: – Переговоры – конек Никиты. Человека, который договаривался бы лучше него, я еще не встречала (*смеется*). Конечно, в нашем союзе он главный. Я за ним как за каменной стеной, он моя опора и поддержка. Его мнение очень весомо, и последнее слово всегда за ним.

ССОРЫ

Н.: – Мы ссоримся, и это нормально: любой вопрос имеет две точки зрения. Сейчас я всё отпускаю: мое дело – дать жене удочку, а рыбу пусть ловит она.

РЕЦЕПТ

Н.: – Кому-то одному надо расслабиться, и пусть будет так, как будет. Все равно завтра встанет солнце и начнется новый день. Вот ваза на столе – это важно, зеленая она будет или коричневая? Понятно, что последствия принятого решения будут разными, но глобально от этого никто не пострадает.

БЛИЦ

Самое приятное в совместном бизнесе

- Сделать что-то новое, хорошее вдвоем и изменить город к лучшему.
- Быть для своих детей примером того, что можно и нужно добиваться своих целей, вести свое дело и быть в нем успешным.

Самое сложное:

- Переживать финансовые неудачи. У нас были успешные проекты и неудачные, на которых мы теряли деньги, и это было тяжело. Но в бизнесе по-другому не бывает. И нужно понимать: когда ты вкладываешь деньги в дело, ты должен быть готов полностью их потерять. Не готов – не начинай, работай на дядю.



**МЫ КАЖДЫЙ РАЗ ЗАРЕКАЕМСЯ ОТКРЫВАТЬ
ЧТО-ТО ЕЩЕ, НО СНОВА ВХОДИМ В ЭТУ РЕКУ.
И НОВАЯ КОФЕЙНЯ – НА 100% НЕ ПОСЛЕДНИЙ
НАШ ПРОЕКТ.**



КАК ЖИТЬ С РЕТРОГРАДОМ?

КАК НА НАС ВЛИЯЮТ РЕТРОГРАДНЫЕ ПЛАНЕТЫ? ЧЕМ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ В ПЕРИОД ОБРАТНОГО ДВИЖЕНИЯ ПЛАНЕТ, А ОТ ЧЕГО ОТКАЗАТЬСЯ, РАССКАЗЫВАЕТ АСТРОЛОГ АНЖЕЛА ХАРИТОНОВА.

МЕРКУРИЙ



МЕРКУРИЙ

Отвечает за транспорт, торговлю, обучение, общение, сделки, покупки технику. Люди в этот период становятся рассеянными, могут что-то забывать, искажать информацию, совершать ошибки.

Периоды ретроградности:

ности: 30 января–21 февраля, 30 мая–23 июня, 27 сентября–18 октября

Что делать не нужно:

- менять место работы
- заключать договора и контракты
- начинать обучение
- принимать важные решения
- совершать дорогие покупки

Чем заняться:

- медитация, самоанализ
- анализ круга общения
- завершение обучения
- встречи со старыми друзьями

ВЕНЕРА



ВЕНЕРА

Отвечает за отношения и чувства, красоту, деньги, покупки.

В этот период наша чувственная сфера затормаживается, для того чтобы мы проанализировали свои отношения и чувства.

Периоды ретроградности:

ности: с 19 декабря до конца 2021 года.

Что делать жельно:

- завершить ненужные отношения
- заняться творчеством
- навести уют и гармонию дома
- заняться «красотой внутреннего мира»
- возратить долги

Не рекомендуется:

- заводить романы, влюбляться
- вступать в брак и делать предложения в области красоты
- начинать бизнес и финансовые проекты

ЗЕМЛЯ



ЗЕМЛЯ

Отвечает за все активные действия, личную инициативу, бизнес, лидерство, юридические дела, высшее образование.

Вселенная притормаживает нашу активность для того, чтобы она обратилась вовнутрь, для самоанализа и работы над собой.

Периоды ретроградности:

ности: 30 октября 2022 – 12 января 2023

Что следует делать:

- завершить неоконченные проекты
- разработать будущие проекты
- провести техосмотр автомобиля и ремонт техники
- заняться йогой

От чего воздержаться:

- покупка техники
- споры и конфликты
- операции
- экстремальный спорт
- рискованные поездки

МАРС



МАРС

Отвечает за расширение мировоззрения, духовные учения, путешествия, юридические дела, высшее образование.

Периоды ретроградности:

ности: 20 июня – 18 октября

Чем заняться:

- пересмотреть свое мировоззрение, ценности, принципы, убеждения
- изменить свою жизненную философию

Что делать не нужно:

- начинать судебные процессы
- начинать обучение, повышение квалификации
- запускать проекты, ориентированные на социум

ЮПИТЕР



ЮПИТЕР

Отвечает за чувство долга, дисциплину, целеустремленность, ответственность, силу воли, самоограничение.

Периоды ретроградности:

ности: 23 мая – 11 октября

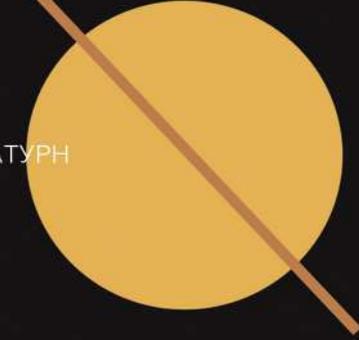
Рекомендуется:

- анализировать свою жизнь
- самоограничение, ЗОЖ, диета
- помочь людям, благотворительность
- забота о старших родственниках

Не рекомендуется:

- начинать судебные процессы и все дела, связанные с законом
- затевать серьезные споры

САТУРН



САТУРН

Отвечает за свободу, независимость, уникальность, непредсказуемость инсайты, идеи, разрушение стереотипов.

Периоды ретроградности:

ности: 1–14 января, 20–31 декабря

Что делать:

- ловить инсайты
- экспериментировать, исследовать
- планировать перемены

Что делать не нужно:

- держаться за шаблоны и стереотипы

УРАН



УРАН

Отвечает за сферу подсознания, за контакт с высшими силами, мечты, романтизм и творчество, а также уход от реальности.

Периоды ретроградности:

ности: 25 июня – 1 декабря

Что делать:

- медитировать
- мечтать
- делать психологические и духовные практики
- заниматься творчеством

Что делать опасно:

- злоупотреблять алкоголем и лекарствами
- отрываться от реальности
- впадать в зависимость и сериалы
- переоценивать свои возможности

НЕПТУН



НЕПТУН

Отвечает за сферу подсознания, за контакт с высшими силами, мечты, романтизм и творчество, а также уход от реальности.

Периоды ретроградности:

ности: 25 июня – 1 декабря

Что делать:

- медитировать
- мечтать
- делать психологические и духовные практики
- заниматься творчеством

Что делать опасно:

- злоупотреблять алкоголем и лекарствами
- отрываться от реальности
- впадать в зависимость и сериалы
- переоценивать свои возможности



АНЖЕЛА ХАРИТОНОВА,
профессиональный астролог,
психолог, энергопрактик
vk.com/anzhela.astrolog



Организаторы конкурса – комитет Тульской области по предпринимательству и потребительскому рынку совместно с Тульским региональным фондом «Центр поддержки предпринимательства».

Предприниматель года

2020



В Тульской области подвели итоги конкурса «Предприниматель года». Его участниками стали представители малого и среднего бизнеса, которые за год добились наиболее впечатляющих успехов в своих сферах.

10

номинаций было на конкурсе: «Предприниматель года в сфере производства», «Предприниматель года в сфере соц. сфере», «Предприниматель года в сфере сельхозпроизводства», «Предприниматель года в сфере торговли», «Предприниматель года в сфере услуг», «Бизнес-леди года», «Предприниматель года в сфере IT-технологий», «Возможности без границ», «Предприниматель года в сфере общественного питания», «Лучшее предприятие размещения гостей региона».

52 533

предпринимателя зарегистрировано в Тульской области.

10

победителей получили в награду публикации в журнале «Модный город», газете «Слобода» и на портале Myslo.

6133

бизнесмена воспользовались услугами центра «Мой бизнес» с начала этого года.

NEW

«Бизнес-гид года» присуждается муниципальному служащему за лучшие рекомендации и помощь в развитии бизнеса субъекта малого или среднего предпринимательства в Тульской области.

63 1089

предпринимателя подали заявки на конкурс в 2020 году.

жителей региона стали предпринимателями в 2020 году с помощью центра «Мой бизнес».

Т.О.П

Из всех мер поддержки предпринимателей самыми востребованными в этом году стали консультации – по бухгалтерии и налогообложению.



Нас всех
объединяет
любовь к
нестандартным
задачам,
в которых
каждый может
проявить себя,
и удовольствие
от того, что мы
дарим людям
праздник.

PK Fusion

ДАТА ЗАПУСКА БИЗНЕСА:22 ФЕВРАЛЯ 2004 Г.
КОЛЛЕКТИВ КОМПЛЕКСА:80 ЧЕЛОВЕК.
ТУЛА, УЛ. КАМИНСКОГО, 24-А, ТЕЛ. (4872) 250-350.



Марина Гридина, управляющая PK Fusion:

**«За любым успехом
стоит команда»**

Марина Гридина стала победительницей конкурса «Предприниматель года» в номинации «Бизнес-леди». ✦

Уже 13 лет она управляет развлекательным комплексом Fusion, стояла у истоков открытия боулинга и ресторана, а сейчас готовится представить гостям обновленное заведение.

В Fusion я впервые попала в качестве гостя, потом пришла работать экономистом, через какое-то время выросла до управляющей, а впоследствии и до директора. Перед открытием боулинга мы объездили многие боулинги России, где изучали оборудование, чтобы выбрать для себя лучшее. При моем участии Fusion из бильярдного клуба вырос в комплекс с активными развлечениями для гостей всех возрастов.

Чтобы мы всегда были интересны гостям, нужно дарить им настроение и драйв, отличаться от других, и конечно, обязательны новинки в меню, интерьере и программе. У нас вкусно, весело и спортивно! На этот год мы запланировали обновление, а пандемии использовали как возможность провести ремонтные работы без ущерба для отдыха гостей. Мы сделали ремонт в бильярде и боулинге, реконструировали первый этаж и в 2021 году откроем еще 900 кв. м для от-



«Ресторан глазами гостя» - одна из настольных книг, потому что гость – главный человек в заведении».

дыха и развлечений. В ближайшее время откроется бесплатная детская секция по обучению бильярду. Моя цель – создать развлекательный комплекс для всей семьи, в котором каждый найдет себе занятие по душе.

Реализовать проект обновления комплекса помог Центр «Мой Бизнес» Тульской области: мы обратились сюда за кредитом и получили его оперативно и под низкий процент. Мы привыкли к тому, что бизнес выживает самостоятельно, а оказалось, что нам есть куда обратиться и получить помощь не на словах, а на деле.

О конкурсе «Предприниматель года» я узнала случайно, почитала критерии оценки и поняла: я им соответствую. Это руководящий стаж, стремление к обуче-

нию, постоянное участие в социальных проектах: мы организуем турниры по боулингу и бильярду и бесплатные тренировки для людей с нарушением слуха, проводим мероприятия для Российского союза ветеранов, организации «Маленькая страна – мы есть», школ-интернатов, ветеранов войны, многодетных семей и др. Мы открыты для всех, кому можем подарить радость. Всё это мы делаем на постоянной основе и считаем нормой. И когда ты понимаешь, что твою работу высоко оценивают, – это очень значимо.

Главные помощники в работе – мой муж и моя команда, потому что успех – общее дело. Во Fusion большая часть коллектива работает более 10 лет, это люди, у которых многому можно научиться. Нас объединяет любовь к нестандартным задачам и удовольствие от того, что мы дарим людям праздник. Видеть счастливые глаза детей и взрослых после праздников у нас – это ни с чем не сравнится.

Есть хороший вопрос-тест: представь, что тебе не платят за твою работу – ты будешь готов ею заниматься? Мой ответ – я готова. Да, порой бывает непросто, и никто не отменял пятиминутку слез, но с утра проснулась – и идешь дальше. Не хватает знаний – учишься, не хватает сил – отдохни и действуй. И еще: за любым успешным человеком стоят люди, которые его поддерживают. У меня это семья – моя крепость и моя команда.



В этом году мы провели масштабное обновление наших двух этажей и реконструировали первый этаж: планируем открыть здесь 900 кв. м для отдыха и развлечений. Наша главная цель – стать любимым местом отдыха для туляков.



Люди – главное в бизнесе. Найти хорошие кадры непросто, часто профессионалов приходится растить самим.

Парк-отель «Сенино»

ДАТА ЗАПУСКА БИЗНЕСА: **НОЯБРЬ 2017 Г.**
ШТАТ СОТРУДНИКОВ: **10 ЧЕЛОВЕК**
ВЫРУЧКА ЗА 9 МЕС. 2020 Г.: **16 МЛН. РУБ.**

ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ, ЗАОКСКИЙ Р-Н, МАЛАХОВСКОЕ С.П.,
Д. СЕНИНО. ТЕЛ.: +7 (800) 77-00-495 SENINOHOTEL.RU



Предприниматель Ольга Романова:

Путь к успеху?

Здесь нет финиша!

Ольга Романова, директор ООО «Сенино» – победитель в номинации «Лучшее предприятие размещения гостей региона» конкурса «Предприниматель года». †

Вотельном бизнесе я оказалась не просто так. Вся моя трудовая деятельность связана с Оздоровительным Центром «Энергетик» в Алексинском районе. Типичная ведомственная база плюс загородный детский лагерь. Я пришла туда еще пионервожатой в 16 лет, после окончания вуза трудоустроилась кладовщицом, доросла до заместителя гендиректора, а с 2015 года возглавила предприятие. Большой опыт мне также дала организация работы соседнего парк-отеля «Премьера», базы отдыха уже нового уровня.

В этом проекте я с конца 2016 года: инвесторы вышли на меня и пригласили в «Сенино». Что это было? Бывший советский пионерлагерь в лесу. Все мы знаем, как в 90-е такие лагеря закрывались пачками, все рушилось. За 20 лет территории пришли в полный упадок. В 2011 году учредитель ООО «Сенино» выкупил землю со старыми постройками. Приняли решение о реновации и создании объекта размещения для семейного отдыха. Построили 10 просторных коттеджей, реконструировали два больших спальных корпуса.

К чему я тогда пришла? Заросшая территория, на которой стояли коттеджи. Много ли было работы? Огромный объем. Первым делом важно было понять, с чем работать. «Откопать» и разобраться, какая осталась инфраструктура, восстановить всё.

За год мы завершили реконструкцию и в ноябре 2017 года зарегистрировались на Booking.com.

Мы находимся в лесистой местности в полутора километрах от трассы М2. И первыми нашими гостями стали путешественники, в основном те, что проезжали мимо или в деловые поездки. Со временем поняли, что работать как «койка на ночь» недостаточно, начали улучшать сервис, расширять перечень услуг, обучать персонал, расти и к концу 2019 года стартовали как загородный отель.



Любимая книга Ольги – «Тайна» Ронды Бёрн. В ней рассказано, как правильно ставить цели и достигать их.

Тогда же прошли классификацию на три звезды.

Большая сложность в бизнесе – нехватка компетенций, грамотного персонала, людей. С этим на старте столкнулась и я. Было непросто. Я уверена: кадры решают все, какой бы избитой эта фраза ни была.

Сейчас мой коллектив – это 10 штатных работников. Все они – местные жители: административный персонал – из Заокского, Алексинского районов (я и сама уроженка Алексина), а технический персонал в основном из деревень. В сезон мы принимаем на работу по договору еще 5-6 человек.

Время не стоит на месте, оно всегда впереди тебя. Когда начинаешь что-то новое, ты почти всегда некомпетентен, а зачастую просто ноль! Приходится учиться, буквально в потоке. Важно



Восстанавливать руины и поднимать что-то с нуля всегда непросто. Трудностей на старте было достаточно. Я помню моменты, когда руки буквально опускались.

уметь переобучаться на бегу – переформатировать свою деятельность.

Успешен ли твой бизнес? На этот вопрос трудно ответить. Успех – это то, что нельзя измерить и чего нельзя добиться раз и навсегда. Стремление к успеху должно быть постоянным. Финиша нет, нет границ. Планка только повышается.

Я не могу припомнить момента, когда я поняла «всё, кажется, дело пошло». Жизнь такая: даже если тебе начинает казаться, что ты чего-то достиг, судьба подкинет тебе новые задачи. Сегодняшние события наглядно всем показали, как все зыбко.

Огромная мотивация – это люди, которые в меня верят: близкие, коллеги. Те, кто находятся рядом и кого я не могу подвести. Вера – мощный мотиватор.

В моей деятельности очень помогали учредители. И конечно, мы активно используем меры государственной поддержки, которые реализует центр «Мой бизнес».

Когда ввели первые коронавирусные ограничения, нас спасли госконтракты с региональным Минздравом. В июне-июле 2020-го мы размещали у себя врачей, приехавших бороться с коронавирусом. Получается, правительство обратилось к нам и «за помощью» и «с помощью». Это помогло нам выживать. Похожий социальный проект был у нас летом 2019 года, когда мы принимали у себя 100 детей из затопленных районов Иркутской области.

Каким должен быть успешный предприниматель? Уверенным в себе, целеустремленным, открытым к общению. «Не имей сто рублей, а имей сто друзей» – в бизнесе это важно. Я не говорю банальностей про деньги, мы за каждым словом их подразумеваем. Важно, чтобы вокруг были люди, без них ничего не получится.

Я хочу сказать слова благодарности учредителям за то, что поверили в меня, дали возможность «вырасти» в этом проекте, что доверяют и поддерживают в тяжёлые моменты бизнеса. Своему коллективу: за самоотдачу, поддержку в любых начинаниях. Без них я бы не смогла достигнуть таких результатов! И конечно, близким людям! За то, что всегда рядом и верят в меня.

Предприниматель Татьяна Хромова

«Дети вдохновили меня на открытие бизнеса»

Татьяна Хромова, основатель БегоВелоШколы, мама шести детей, победитель конкурса «Предприниматель года в социальной сфере»: †

Про беговелы сегодня знает каждый. Ни у кого не вызывает недоумения небольшой двухколесный велосипед с подножками.

По образованию я педагог в сфере физвоспитания и спорта, работала педагогом дополнительного образования и методистом отдела спортивного туризма и ориентирования, организовала секцию велотуризма в Яснополянском детском доме. Но к занятиям с совсем маленькими детьми я пришла с появлением своего третьего ребенка, в 2011 году. В то время секций для детей до 4 лет не было, а мне, как активной маме и тренеру, очень хотелось развивать малышек с помощью спорта. О колоссальной пользе и значимости развития крупной моторики в раннем возрасте я знала еще со студенчества.



Любимая книга Татьяны и источник вдохновения – «Мы и наши дети» Никитиных.

Тогда мне удалось достать в Москве первый беговел, и все закрутилось: видя успехи моих детей, знакомые и незнакомые стали интересоваться новинкой. С этого момента в Туле под моим началом зародилось общественное движение «Беговел Тула», а я разработала методику раннего физического развития детей с помощью беговела. Очень быстро о нас узнала вся Россия, масштабы деятельно-

сти стали выходить за рамки общественного движения, и мое хобби плавно перекло в любимую работу с названием «БегоВелоШкола Татьяны Хромовой»

Начинать бизнес было страшно. Разобраться в нюансах предпринимательской деятельности помогли сотрудники Центра «Мой бизнес». Очень полезным стало мероприятие «Социальный форум», организованное Центром.

Сейчас в школе занимаются около 100 детей. Кроме беговело- и велотренировок круглый год, школа предлагает детям от 1 до 12 лет гонки, трюковые соревнования, соревнования по спортивному ориентированию, спортивные праздники, квесты.

Уверенно идти вперед помогают старшие дети – они участвуют во всех активностях БегоВелоШколы и могут делиться опытом с начинающими спортсменами. Именно в детях я черпаю вдохновение работать, делать их счастливыми и учить их быть активными и любить спорт.



БегоВелоШкола

ДАТА ЗАПУСКА БИЗНЕСА: **ДЕКАБРЬ 2018 Г.**
СТАРТОВЫЕ ИНВЕСТИЦИИ: **120 000 РУБ.**

УЛИЦА СОФЬИ ПЕРОВСКОЙ, 40, +7 (953) 968-19-18



Начинать предпринимательскую деятельность было страшно. Разобраться в нюансах помогли сотрудники Центра «Мой бизнес».



Инвалидность
– не приговор,
если ты веришь
в себя



Предприниматель Дмитрий Корнилов:

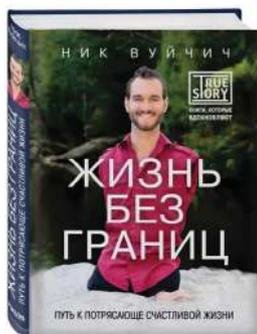
**«Когда есть цель,
возможности
не ограничены»**

Два года назад Дмитрий Корнилов открыл салон красоты «Фрида». Инвалид по зрению, он доказал себе и всем: когда есть желание и упорство, любая цель достижима. В конкурсе «Предприниматель года – 2020» Дмитрий победил в номинации «Возможности без границ».

«Я массажист, моя жена – мастер перманентного макияжа, поэтому выбор сферы бизнеса был очевиден. Сначала мы открыли маленький кабинет, а потом решили создать такое место, куда люди могли бы прийти отдохнуть, расслабиться и получить пользу от процедур. Считаю, что у нас получилось: в нашем салоне уютно, спокойно, работают отличные мастера, и многие клиенты отмечают, что в нашу атмосферу хочется вернуться».

Сейчас мы уже на слуху. Когда я рассказываю о своем салоне людям, многие говорят: «Фрида»? Знаю!».

Когда в марте объявили ограничения из-за пандемии, были опасения, что нам придется закрыться – ситуация была не



«Один из героев для меня – Ник Вуйчич. Сама его жизнь меня вдохновляет».

из простых, часть мастеров, которых мы так долго и тщательно выбирали, ушли. Но мы взяли себя в руки, перетерпели период закрытия, и тогда я понял, что мы сможем собрать еще более сильную команду, чем была у нас раньше. Небольшие студии закрылись, и много качественных, опытных мастеров оказались в поиске работы. Мы смогли восстановить команду, у нас подобралась очень хорошие люди, которые заряжены творческой энергией и большой любовью к своей профессии.

Салон обрел второе дыхание. Вывод – никогда не отчаиваться. Из любой ситуации можно извлечь что-то полезное.

Я не только управляю салоном, но и до сих пор занимаюсь массажем. Со следующего года планирую развивать новое направление: у меня самого с детства проблемы со зрением, и я хочу собрать команду массажистов с нарушением зрения. Такие специалисты обладают обостренным тактильным восприятием: тело человека для них – как книга, по которой они считывают всё то, что нужно «поправить». Хочу, чтобы все в городе знали, что именно во «Фриде» работают слабовидящие массажисты, которые «видят» руками.

В этом году мне предложили принять участие в конкурсе «Предприниматель года» в номинации для бизнесменов с инвалидностью. Победа в ней очень значима для меня: теперь я могу рассказать всем, что несмотря на свое заболевание, я работаю, веду свое дело, создаю рабочие места. Инвалидность – не приговор, если ты веришь в себя.



Салон красоты «Фрида»

ДАТА ЗАПУСКА БИЗНЕСА:..... **НОЯБРЬ 2018 Г.**
 СТАРТОВЫЕ ИНВЕСТИЦИИ:..... **300 000 РУБ.**
 КОЛИЧЕСТВО МАСТЕРОВ В САЛОНЕ:..... **10 ЧЕЛОВЕК.**

УЛ. ПИОНЕРСКАЯ, 1, ТЕЛ. 8-961-261-81-03. @FRIDA_071



У нас собрана мощная команда мастеров, которые заряжены творческой энергией, большой любовью к своей профессии и готовы идти вместе с нами к одной цели».



Дмитрий Корнилов – победитель в номинации «Возможности без границ» конкурса «Предприниматель года». Учредитель конкурса – Комитет по предпринимательству и потребительскому рынку, организатор – центр «Мой Бизнес» Тульской области.



Все мы – простые люди, и стать успешным может каждый. Главное – стремление и желание. Ну и работать, работать и еще раз работать.



Предприниматель Александр Кучеров:

Ставьте высокие цели и никогда не отказывайтесь от мечты

Александр Кучеров, основатель «РЕСПЕКТ АВТО» – победитель в номинации «Предприниматель года в сфере торговли». Учредитель конкурса – Комитет по предпринимательству и потребительскому рынку, организатор – центр «Мой Бизнес» Тульской области. ✱

С детства было интересно все, связанное с транспортом. В 2007-м, когда еще учился в ТулГУ, начал заниматься куплей-продажей автомобилей с пробегом. Первая же сделка принесла 20 тысяч рублей. На эти деньги я купил два автомобиля, которые требовали кузовного ремонта, и «донора» – авто на запчасти. Когда я починил и продал эти машины, возник вопрос: что делать с оставшимися запчастями? Разместил объявление о продаже и сразу же понял, что запчасти продавать проще и выгоднее. В 2009 году поставщик новых запчастей предложил мне сотрудничество, и я закупил первую партию кузовных деталей и оптики. К концу года я уже четко понимал, что продажа запчастей – хороший бизнес с невысокой конкуренцией. 10 сентября 2010 года открыл свои двери первый магазин «РЕСПЕКТ АВТО».

В основе идеологии компании лежит бережное отношение к партнерам,



Меня вдохновляет история предпринимателя из книги «И ботаники делают бизнес».

внимание к потребностям покупателей, стремление к длительному сотрудничеству, основанному на доверии и взаимном уважении. Это отражено в самом названии компании – «РЕСПЕКТ», в переводе с английского означает «уважение». И для нас это главный принцип работы.

Покупатели приезжали к нам и из области, порой люди ждали в очереди даже на улице. И мы задумались о создании сети магазинов. Сейчас у нас их шесть, в Туле и области. В этом году мы открыли новый магазин на ул. Ликбеза в новом формате – магазин и автосервис в одном здании. Весной 2021 года откроется второй сервис в поселке Горелки – боль-

шой комплекс на пять постов, совмещенный с магазином. Хотим освоить и соседние регионы. Активно ведется работа по развитию франшизы и ее запуску.

С самого начала супруга поддерживала все мои начинания. Ксения ездила вместе со мной покупать машины для продажи или разбора даже в другие регионы. Она придумала название для нашей сети, помогала с разработкой рекламы. Бывает, я задерживаюсь на работе допоздна, Ксюша расстраивается, но понимает, что это необходимо.

В бизнесе важно использовать все возможности для роста, в том числе обращаться за господдержкой. В этом году центр «Мой Бизнес» помог нам в «упаковке» в франшизы. А «рефинансирование кредита» на выгодных условиях оказалось как никогда кстати.

Чтобы начать бизнес, нужны желание, амбициозность, целеустремленность. Надо не бояться пробовать новое и совершать ошибки. И быть готовым работать со 100% отдачей столько, сколько необходимо для результата. Ставьте высокие цели, пробуйте и никогда не отказывайтесь от своей мечты. Все обязательно получится!



В первые годы работы компании я совмещал работу продавца, водителя, грузчика, бухгалтера, занимался рекламой, документами. Сейчас у нас большой штат, но я, как и раньше, принимаю активное участие в жизни компании, в обсуждении и запуске новых проектов.



«РЕСПЕКТ АВТО»

ДАТА ЗАПУСКА БИЗНЕСА: СЕНТЯБРЬ 2010 Г.
СОТРУДНИКОВ В ШТАТЕ: 55 ЧЕЛОВЕК.

ТУЛА, УЛ. ДМ. УЛЬЯНОВА Д.3, УЛ. Н.РУДНЕВА Д.46, УЛ. КУТУЗОВА Д.36, ПОС.ГОРЕЛКИ УЛ.БОЛЬШАЯ, Д.1А,
УЛ. ЛИКБЕЗА Д.9, ТЕЛ. +7 (4872) 755-755. Г. НОВОМОСКОВСК, УЛ.ПЕРВОМАЙСКАЯ Д.77 ПОМ.5, +7 (48762)
70-300. VK.COM/RESPECTAVTO.TULA, INSTAGRAM: @RESPECTAVTO.TULA

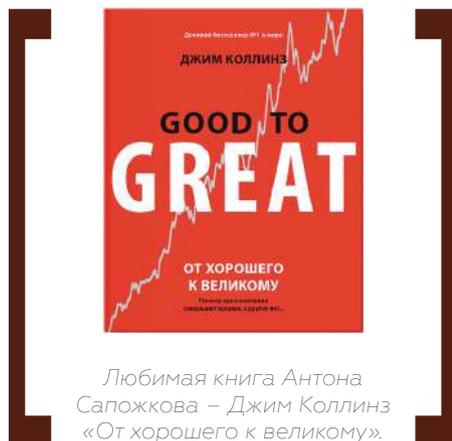
Предприниматель Антон Сапожков:

Любое начинание требует усилий, но если есть желание, всё получится!

Антон Сапожков, исполнительный директор ООО «Возрождение» – победитель в номинации «Предприниматель года в сфере сельхозпроизводства» †

Работать в Ефремовский район мы приехали из Московской области. Предприятию более 20 лет, но собственниками ООО «Возрождение» мы стали всего три месяца назад. В нашем распоряжении оказались 10 тысяч гектаров земли, 21 тысяча голов свиней, 2 тысячи коров и 700 голов удойного скота, элеватор на 120 тысяч тонн, цеха по переработке. Мы стартовали не с нуля, но полностью изменили подход. Решили, что наша обновленная ферма будет органической. Для нас это социальная история – получить настоящий чистый продукт. Производить здоровую еду, которой можем накормить себя и своих близких.

Подход простой: от уважительного отношения к земле, через здоровое питание животных мы приходим к качественному продукту. Не используем ГМО, химию и антибиотики ни на одном этапе, работаем по европейским стандартам органики. Такое производство – в какой-то степени даже рискованный шаг. Многие производители в нашей стране в такую концепцию не верят, а мы уверены: это то, что поможет нам сохранить здоровье. Идем своим путем, ни на кого не равняемся, ориентируемся только на нашу любовь к сельскому хозяйству и трудолюбию.



Любимая книга Антона Сапожкова – Джим Коллинз «От хорошего к великому».

Покупатели изменения уже оценили. У нас 18 собственных торговых точек «Садко» в Ефремовском районе и Туле. И наши посетители говорят: продукция стала качественнее. Это главное мерило успеха. Значит, мы идем правильным путем.

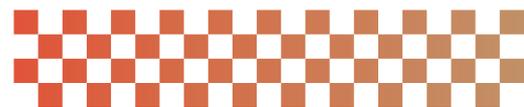
Многое зависит от команды. Одни мы бы не справились. Менять коллектив нам не пришлось, все сотрудники остались на своих местах, они отлично справлялись раньше и сейчас подхватили наш новый подход и отдаются делу. Пришлось усилить всего несколько позиций. Новый персонал выбирали тщательно, основное для нас – честность, порядочность и ответственность.

Мы сразу же начали модернизировать производство, автоматизировали многие процессы. Планы у нас большие – построить сырный цех и мукомольный завод.

Наш подход к делу оценили в министерстве сельского хозяйства Тульской области и центре «Мой бизнес». Мы получаем достаточно субсидий и выплат, которые помогают развиваться. Например, есть выплата за надой молока, которая позволяет нам получать гарантированную сумму. Мы ещё в начале пути, но успехов достигли немалых. И победа в конкурсе «Предприниматель года - 2020» для нас лучшее подтверждение того, что мы идём в правильном направлении.

Наш секрет успеха – трудолюбие. Рабочий день каждого из нас длится минимум 16 часов, а иногда и все 24 часа. Без этого добиться развития почти невозможно.

Мы стали собственниками производства в разгар пандемии, когда у всех и без того были сложности. Мы не испугались. Сложно всегда, но, как говорят, «глаза боятся, а руки делают». Это наша история. Любое начинание требует ресурсов и усилий, но если есть желание, оно всегда берет верх. У нас желание огромное, так что дальше – больше!





Подход простой:
от уважительного
отношения к
земле, через
здоровое
питание
животных мы
приходим к
качественному
продукту.



ООО «Возрождение»

ДАТА ЗАПУСКА БИЗНЕСА:.....	АВГУСТ 2020 Г.
СОТРУДНИКОВ В ШТАТЕ:.....	512 ЧЕЛОВЕК.
СТАРТОВЫЕ ИНВЕСТИЦИИ.....	1,2 МЛРД РУБ.
ВЫРУЧКА В 2020 ГОДУ.....	756 000 000 РУБ.

ЕФРЕМОВСКИЙ РАЙОН, ДЕРЕВНЯ ЗАРЕЧЬЕ



Постоянно нужно апгрейдить себя, обучаться чему-то. У меня работают 60 молодых девчонок, я должна быть для них авторитетом.



Сеть салонов красоты Nika Beauty Style

ДАТА ЗАПУСКА БИЗНЕСА: 19 ОКТЯБРЯ 2000 Г.
 СТАРТОВЫЕ ИНВЕСТИЦИИ: 3 500 \$
 КОЛИЧЕСТВО СОТРУДНИКОВ: 60 ЧЕЛОВЕК.

УЛ. МАРШАЛА ЖУКОВА, 14А, +7 (920) 774-77-66

Предприниматель Наталия Пекленкова «Я должна быть для сотрудниц авторитетом!»

Наталия Пекленкова, руководитель сети салонов красоты «Nika Beauty Style» – победитель конкурса в номинации «Предприниматель года в сфере услуг».

Я упорный человек: если передо мной стоит цель, преград не вижу вообще, пойду любым путем. Идея заняться бизнесом пришла в 2000 году – после тяжелых 90-х. Кушать было нечего, надеть тоже, надо было как-то прокормить детей. Ко мне в Тулу приехала родная сестра с Дальнего Востока, мы решили открыть парикмахерскую, так как я по профессии парикмахер. Реализовать идею оказалось очень непросто: не было связей, денег, помещения. Пришлось снять коридор в здании на ул. Демонстрации – это оказалось единственное доступное помещение. Своими силами построили стены, уложили пол.

На открытие бизнеса пришлось занять крупную сумму – 3,5 тысячи долларов.

– Это был наш небольшой прорыв в бизнесе. Появились клиентки, работа наладилась. Я практически жила на работе – изобретала стрижки, придумывала окрашивания. Первый год работала только на долг. Казалось, никогда его не выплачу. Всё это время меня мотивировало одно – поставить дочь на ноги, дать ей образование и всё, чего я не получила в детстве.

Опасения тулячки не сбылись, бизнес стал приносить прибыль. Пришло время открывать еще одну парикмахерскую. Новая точка появилась в Веневе. Затем еще три парикмахерских открылись в Туле.

Со временем в свой бизнес Наталия Геннадиевна привлекла и дочь – она окончила международную школу, стала тренером по бизнесу. Сейчас проводит различные тренинги с административным персоналом.

– Три года назад я поняла, что срочно нужно всё менять! Парикмахерских вокруг много, а у нас должна быть сеть салонов. Отремонтировали помещения, меняли оборудование, мастеров. Я на-

чала ездить на курсы, мастер-классы.

Один из проектов Наталии – школа по бьюти-индустрии. На ее развитие тулячка взяла займ в Центре поддержки предпринимательства «Мой бизнес».

– Мои салоны созданы с великой любовью к людям и для людей. Я тщательно отбираю сотрудников для сети, и поверьте, высокий профессионализм – не главный критерий отбора. Я знаю, как важна поддержка для молодых. Я открыла школу, где любой, кто готов развиваться и не стоит на месте, получит востребованную профессию и может стать членом нашей дружной команды.

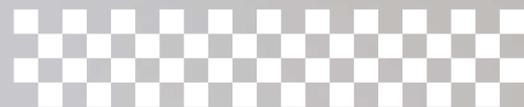
У Наталии Геннадиевны уже множество новых идей, но пока их сложно реализовать из-за экономических трудностей.

– Хочу убрать маленькие парикмахерские и сделать в центре города один большой салон с косметологией. Масштабный проект должен был появиться год назад. Из-за пандемии пришлось перенести сроки. Но я уверена – эти трудности временные. Обязательно воплещу свою идею в жизнь.



Эта книга – манифест жизни, действия, риска. Она несет огромный заряд оптимизма, мудрости и веры в возможности каждого человека.

Для меня коллектив – это моя семья! Каждый сотрудник знает, что бы ни случилось, какая бы сложность ни возникла – мы вместе!



Мы делаем все + 1.
К нам приходят
с какими-то
трудностями,
как к врачам.
Мы стараемся
разрешить все
проблемы клиента.
И даже больше.



Digital агентство Stretton

ДАТА ЗАПУСКА БИЗНЕСА:	ИЮНЬ 2010 Г.
СОТРУДНИКОВ В ШТАТЕ:	16 ЧЕЛОВЕК.
СТАРТОВЫЕ ИНВЕСТИЦИИ	200 000 РУБ.
ВЫРУЧКА В 2020 ГОДУ	20 000 000 РУБ.

УЛ. КАМИНСКОГО, 21, +7 (495) 156-15-19



Предприниматель Павел Чегодаев:
**Бояться нельзя.
Берешь и делаешь —
тогда придет успех**

Павел Чегодаев, основатель digital агентства Stretion – победитель в конкурсе «Предприниматель года» в сфере IT-технологий. #



своем секрете успеха, команде и мечте – в эксклюзивном интервью «МГ».

– Павел, расскажите о своем бизнесе.

– Наше Digital-агентство Stretion занимается созданием и продвижением сайтов, разработкой программного обеспечения и web-сервисов. Мы предлагаем современный, передовой маркетинг в интернете, у нас большой опыт работы в этой области. Также мы работаем с контекстной, таргетированной и медийной рекламой, ведем клиентам страницы в социальных сетях.

– С чего всё началось?

– У меня с детства – любовь к компьютерам. Я окончил ТулГУ, гуманитарный факультет, специальность – связи с общественностью или иначе PR. Уже на втором курсе я пошел работать. Полдня учился, полдня работал. За два года сколотил небольшой капитал – порядка 200 000 рублей. Этого как раз хватило на открытие своего дела. Тогда интернет-реклама была достаточно слаба и не очень интересна. Сейчас она стала более тонкой, более профессиональной. И я рад, что причастен к этому бизнесу.

– С какими сложностями столкнулись?

– На начальном этапе мне было нужно компьютерное оборудование, найти и снять офисное помещение и нанять пару специалистов в штат. Конечно, было сложно. Ты еще очень молодой,



«Если есть стоящая идея – бери и делай», – Аркадий Вож, сооснователь и гендиректор ГК «Яндекс».

учишься в университете и уже – свое дело. Ты об этом ничего еще не знаешь, конечно, начинаешь совершать ошибки. И еще самым сложным был поиск первых клиентов. Сейчас я понимаю, что каждый год мои знания удваиваются. Реклама и технологии развиваются очень быстро, и тут надо постоянно держать руку на пульсе событий, иначе очень отстанешь. Например, Яндекс выпускает свои обновления несколько раз в год, и если ты под них не подстраиваешься, то твоя компания, твои клиенты проиграют гонку в рекламе и останутся ни с чем.

– В чем Ваш секрет успеха?

– Я сам люблю развиваться и развивать своих клиентов. Нравится смотреть на то, как кто-то растет рядом с тобой, и осознавать, что я помогаю в этом росте. Охватывает чувство гордости (смеется). Наверное, такие же чувства испытывает воспитатель в детском саду. Так здорово, когда у клиента идет рост заявок, рост трафика, увеличиваются продажи. И это сделал ты и твоя команда!

– Есть ли у Вас кумиры в профессии?

– Это Аркадий Волож, сооснователь и гендиректор группы компаний «Яндекс». А из западных персон – Стив Джобс, один из основателей, председатель совета директоров и CEO корпорации Apple. Он свои продукты делал очень качественно. Я в своей работе тоже стараюсь все делать максимально качественно.

– В наше очень непростое время как Вам помогли меры поддержки предпринимателей, введенные в нашем регионе?

– Приятно осознавать, что государство реализует широкий спектр мер поддержки бизнеса, большую часть которых в Туле можно получить через центр «Мой Бизнес». Весной и летом, когда разгорелась пандемия коронавируса, многие клиенты попросили отсрочку по платежу. Но я не мог своим сотрудникам сказать, что мол, извините, зарплату мне придется задержать. И те меры, которые были предложены, – выплата по 12 300 руб. на каждого сотрудника – помогли. А еще арендодатель предоставил мне скидку на арендную плату, потому что и ему пришла компенсация от государства.

– Если кто-то захочет открыть свое дело, посоветуйте, как поверить в себя?

– Надо взять паузу в полгода, накопить стартовый капитал, а потом брать и делать. И не бояться. Тогда придет успех. У меня страхов нет и никогда не было. Были и есть опасения. Были неудачные проекты, в которые вкладывались большие деньги и которые приходилось закрывать. Но ты понимаешь, что это опыт, и это неплохо. По сути, ты инвестировал в себя и свое обучение. В любом случае надо не опускать руки и всегда идти вперед!



Для меня очень важны честность и трудолюбие. У нас очень лояльный график работы – с 10.00 до 17.00, полчаса на обед. Я стараюсь, чтобы ребята за 7-часовой рабочий день успевали сделать всё. В штате 16 специалистов. Они делают разработку программного обеспечения, программирование. Я же всё контролирую.

Предприниматель Алексей Фатеев

Каждый день мы пытаемся становиться лучше

Алексей Фатеев, коммерческий директор АО «Алексинстройконструкция». Победитель в номинации «Предприниматель года в сфере производства» ✚

Наш завод занимается производством и поставкой металлоконструкций для автомобильных и железных дорог. Одно из ведущих направлений – металлические гофрированные трубы, малые мосты, находящиеся на пересечении дорог, где есть ручеек или река, барьерные и тросовые ограждения. У нашего производства огромная история. Первое упоминание относится еще к началу XIX века, когда только начиналось развитие металлургии в тульском крае. Сначала на месте завода был известняк, который добывали для раскисления железа.

В 1972 году по приказу Минтрансстроя создали производство гофрированной трубы для строительства БАМА. Тогда это был единственный завод на всю страну. В частные руки производство перешло в 2002 году.

Сравнивать условия, которые были несколько десятков лет назад и сейчас, сложно. Мир стал другим, и нам пришлось подстроиться. Сейчас конкуренция на рынке жесткая. Подобных нам производств в России огромное количество. Борьба за заказы очень серьезная.

Чтобы оставаться лидерами, нельзя допускать ошибок. Любой заказчик вправе выбирать, любая оплошность – риск потерять партнера. Сейчас мы поставляем продукцию во все регионы РФ и многие страны ближнего зарубежья. Продукция предприятия была и является визитной карточкой на всех знаменитых и негромких стройках. Например, мы принимали участие в строительстве трассы «Таврида» в Крыму, трассы Москва-Крым, скоростной дороги Москва-Санкт-Петербург, Олимпийских объектов в Сочи и многих других.

Главное для нас – качество продукции и короткие сроки исполнения. Никакого другого секретного ингредиента в нашем рецепте успеха нет. Большую часть продукции мы поставляем на Дальний Восток. Транспортировка занимает от 2,5 недель до месяца.

У нас работает около 200 человек. Мы уважаем и ценим каждого, поэтому все, начиная от рабочих и заканчивая ведущими специалистами, не стремятся менять место работы. Нам важно, чтобы все сотрудники были коммуникабельными, ответственными и болели за общее дело.

История про то, как человек из народа достигает больших успехов, – отражение моего пути. Я каждый раз пытаюсь становиться лучше, повышать навыки, искать новые подходы. Без постоянного движения в бизнесе никуда.

Этот год закалил нас. Финансирование дорожной отрасли сократилось, заказы проседали, но мы смогли снова набрать обороты. Мы не попали в список пострадавших от коронавируса отраслей, но центр «Мой бизнес» нас не бросил. Нам помогали информационно. Мы узнали о существовании программы льготного кредитования инвестиционных проектов от Фонда развития моногородов и сейчас готовим документы для участия.

Конкурс «Предприниматель года» стал для нас дополнительной мотивацией. Мы рады, что наши труды оценили. Спасибо за признание, будем развиваться дальше.



Алексинстройконструкция участвует в реализации масштабных проектов, таких как строительство трассы «Таврида» в Крыму. Свой вклад завод вносит в проекты почти во всех городах страны.



АО «Алексинстрой-конструкция»

ДАТА ЗАПУСКА БИЗНЕСА: 2002 Г.
СТАРТОВЫЕ ИНВЕСТИЦИИ: 120 000 РУБ.
КОЛИЧЕСТВО СОТРУДНИКОВ: 215
ВЫРУЧКА ЗА 11 МЕС. 2020: 673 МЛН. РУБ.

АДРЕС ПРОИЗВОДСТВА: Г. АЛЕКСИН, МАШИНОСТРОИТЕЛЕЙ.
8. ALEKSIN-ASK.RU, ТЕЛ. (48753) 2-33-59



Наш девиз: «Всегда быть первыми!» Поэтому мы постоянно развиваемся, ставим перед собой новые задачи и движемся только вперед».



Всегда в своей
сфере ищу
лучших, изучаю,
читаю, узнаю как
они добились
успеха.



Ресторан-бар «Культура»

ДАТА ЗАПУСКА БИЗНЕСА: ИЮЛЬ 2018 Г.
ШТАТ СОТРУДНИКОВ: 30 ЧЕЛОВЕК

ТУЛА, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 11, +7 (4872) 790-900

Предприниматель Алена Маруцева
**Специалистами
не рождаются сразу –
ими становятся**

Алена Марущева, директор ООО «Культура» – победитель в номинации «Предприниматель года в сфере общественного питания». ✚

В ресторанный сферу я попала совершенно случайно. За свою жизнь я по ряду причин неоднократно меняла сферу деятельности. Была ведущим специалистом отдела кредитования юридических лиц. В 2009 году, когда вышла в декрет, создала с партнером туристическое агентство «Улетай». Оно успешно существует уже 11 лет. В 2018 году мы открыли «Культуру» и теперь это – семейный бизнес-проект и инвестиция.

Училась всему сама и с нуля. Спасибо родителям и мужу, которые дали возможность заниматься любимым и интересным делом, поддерживая и помогая в воспитании двух детей. Специалистами не рождаются сразу – ими становятся путем упорной работы над собой и постоянного совершенствования. Считаю, что в любом возрасте можно поменять и увлечения, и сферу деятельности, главное, чтобы это приносило тебе удовлетворение. И конечно, прибыль.

Первое время было нелегко, но я – целеустремленный человек. Плюс, с момента открытия у нас сложилась сплоченная команда, которая совместными усилиями ведет наше детище к успеху. Считаю, что в данной сфере слаженная командная работа – это самое главное. Вместе мы делаем качественный продукт для гостей и жителей города. За два с половиной года существования проекта каждый из нас уже, наверное, прошел и узнал то, что некоторые в данной сфере постигают десятилетиями. Причина нашего бурного роста – это совокупность ряда факторов. Новый проект «Искра», который до сих пор находится на пике популярности, продуманная концепция ресторана, множество мероприятий, проводившихся в Туле в последние три года. Например, за 10 дней новогодних праздников, когда Тула была новогодней столицей (в 2019 году), нас посетило около пяти тысяч гостей. После этого, по приглашению городской администрации, мы обменялись опытом с коллегами из Рязани.

Конечно же, пандемия очень сильно повлияла на сферу общественного питания. Во время ограничений мы три месяца работали в минус. Летом старались отработать средства, которые бра-

ли в кредит для поддержания работы ресторана и сохранения нашей команды. Большое спасибо хочется сказать центру «Мой бизнес», который все время был с нами на связи. Как и администрация Тульской области. Мы были информированы обо всех мерах поддержки, которые оказывало нам правительство РФ и Тульская область.

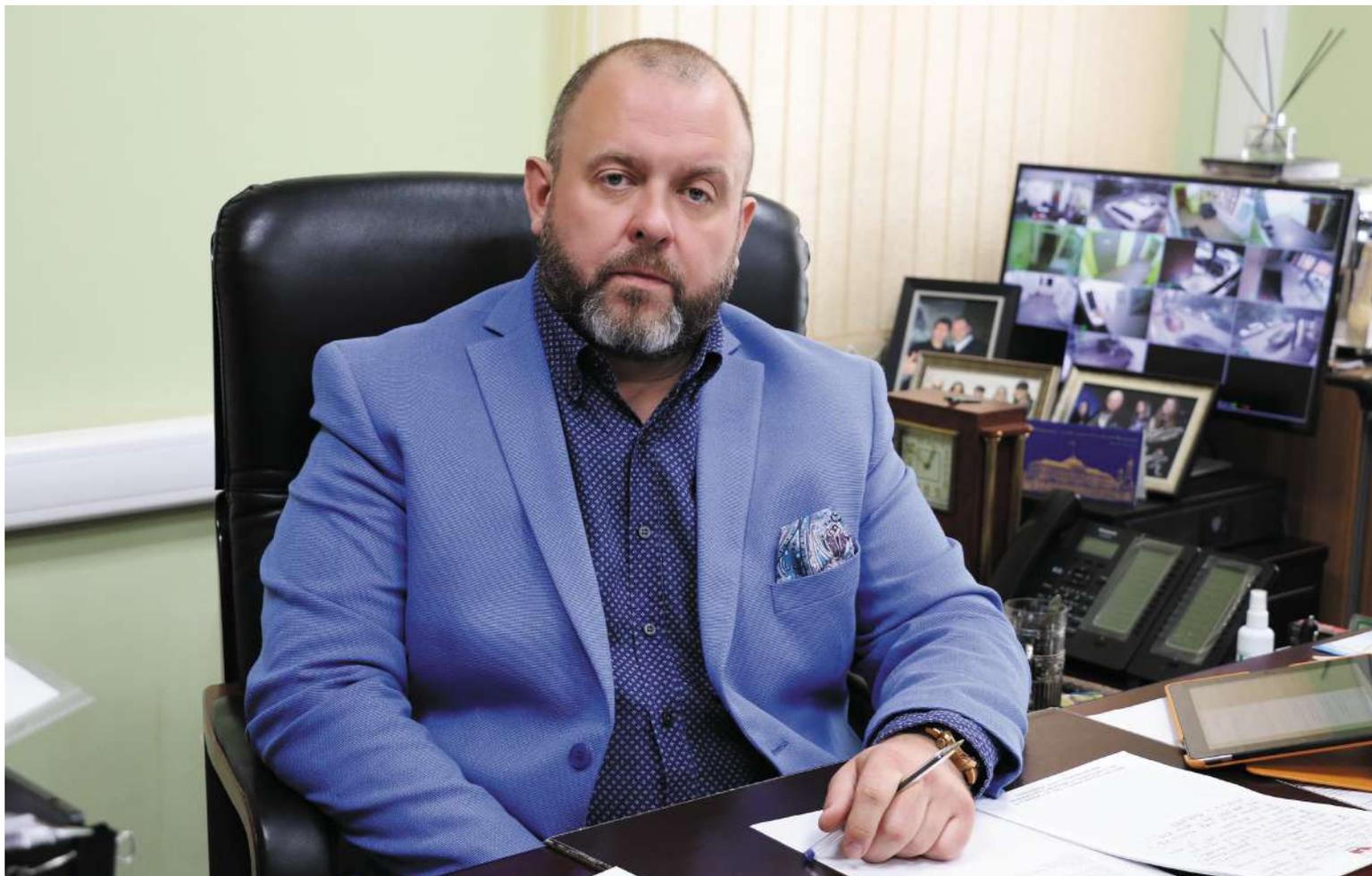
Поход в ресторан для встреч с друзьями, коллегами или семьей – давно уже норма жизни для многих. В дальнейшем эта сфера будет только развиваться и совершенствоваться. Тем более в нашем городе, где туризм сейчас стал одной из приоритетных отраслей. Конкуренция высокая: очень много интересных мест открылось и еще будет открыто в нашем городе, НО... Но мы стараемся меняться для наших гостей и подстраиваться под современные тенденции и интересы. Несмотря ни на что, благодаря слаженной командной работе и, конечно же, благодарностям от гостей и туристов нашего города, наш ресторан входит в список ТОП-5 рекомендуемых к посещению мест для отдыха в нашем городе. А бар «Культура» стоит на первом месте в рейтинге лучших баров Тулы по мнению сайта TripAdvisor.



Что мотивирует – меня всегда мотивировали хорошие отзывы от гостей, которые узнают наш продукт. Качественно делать свой продукт – лучшая мотивация для меня.

ПРОФЕССИОНАЛЫ ОХРАНЫ

«Барс» – пожалуй, самый известный и крупный охранный холдинг Тулы. Его специалисты охраняют заводы и магазины, школы и вузы, тысячи бизнес – и частных объектов.



25 лет назад это было небольшое предприятие, а сегодня «Барс» объединяет более 20 компаний, работающих по разным направлениям охранного дела, отвечающим нынешним реалиям и требованиям. В честь юбилея холдинга его руководитель Алексей Артемов рассказал «Модному городу» о том, с чего всё началось, как технологии изменили охрану и как не ошибиться в качестве охранных услуг.

Сегодня «Барс» – группа компаний, которая оказывает полный комплекс услуг в

сфере безопасности юридических и физических лиц. Коллектив из 2500 профессионалов, внушительный парк автомашин, современные технологии – огромная, идеально отлаженная система работает для обеспечения безопасности бизнеса и людей. Направлений работы много – это физическая и техническая охрана, транспортная безопасность, юридические услуги, детективное агентство, детектор лжи и многое другое. В числе ключевых клиентов холдинга – «Тулачермет», «Тулачермет-Сталь», РЖД, ТулГУ, ТГПУ, РПА, центры образования, торговые центры, медицинские учреждения; «Барсу» доверено охранять парк-музей «Патриот», Казанскую набе-

режную и другие знаковые объекты региона.

– Мы начинали работать в интересное время: в 90-е активно развивался бизнес, и ему, естественно, требовались охранные услуги, – рассказывает Алексей Артемов. – На тот момент мы были одними из немногих, кто предоставлял охранные услуги в Туле, в отличие от сегодняшнего дня, когда в регионе выдано около 170 лицензий на охранную деятельность. Но и тогда, и сейчас нас отличали открытость, прозрачность работы, индивидуальный подход, стремление всегда быть полезными всем нашим клиентам. И честность: мы всегда работали в правовом поле, по-

могали нашим правоохранительным органам, что подтверждает огромное количество благодарностей от руководства силовых структур региона. Вообще у нас много всевозможных наград, одна из недавних – премия «Тульский бренд» в номинации «Охранные услуги». Этот выбор сделали туляки, наши клиенты, и такое доверие для нас очень ценно.

– Алексей, Вы сказали о большой конкуренции на рынке частных охранных организаций. Получается, сегодня потребителю охранных услуг очень не просто сделать выбор...

– Если вам нужны охранные услуги, всегда нужно помнить о ряде важных критериев, которые отличают добросовестное охранный предприятие. Прежде всего необходимо проверить наличие всех видов лицензий, необходимых для охранный деятельности. Во-вторых, крайне важен уровень подготовки кадров. В нашем холдинге многие сотрудники прошли службу в разных силовых структурах, имеют звания. У них отличная физическая подготовка, хорошие знания по профессии, опыт работы. Все они имеют должную квалификацию, экипированы вооружением, бронезищитами, средствами защиты. В-третьих, техническая оснащённость: группы быстрого реагирования, современные средства связи, видеонаблюдения. Ещё один важный момент – лучше, если территориально ваше охранный предприятие находится с вами в одном регионе. Есть примеры, когда у компании работает дистанционный колл-центр, и клиенты страдают – от того, что не могут быстро дозвониться, не могут вызвать технического специалиста, оставить обратную связь. А своя рубашка, как говорится, ближе к телу. «Барс» – рядом, мы живем и работаем в Туле, всегда открыты для отзывов и пожеланий. У нас по каждому направлению работы на сайте указан личный мобильный номер руководителя, чтобы клиент не «висел» на горячей линии, а мог обратиться напрямую и решить свою проблему.

– Ваша работа 25 лет назад и сегодня наверняка кардинально отличаются. Что изменилось?

– Появляются новые технологии, которые расширяют возможности и снижают стоимость услуг. Если раньше охранные

системы были громоздкими, дорогостоящими, ненадежными, то сейчас есть компактные устройства и программное обеспечение по адекватной цене, доступной человеку со средним достатком. Смонтировать охранный систему у себя дома и спать спокойно сейчас может каждый.

Всё более строгими становятся стандарты по подготовке охранников, и я считаю, что это плюс. Все охранники дважды в год проходят обязательное обучение, сдают экзамены по физической подготовке, владению оружием, медкомиссию. Требования к частной охране очень высокие, и мы их соблюдаем, потому что отвечаем за имущество, здоровье и жизнь наших клиентов. Поощряем сотрудников, которые заботятся о своей физической форме, – для них у нас есть спортивный зал и тир.

– Штат Вашего холдинга огромен. В чем секреты управления таким большим коллективом?

– Мы посчитали правильным собрать хорошую команду руководителей подразделений, которые, в свою очередь, сами выстраивают вертикаль отношений со своим персоналом. Все и морально, и материально заинтересованы в том, чтобы делать общее дело на высоком уровне и предоставлять клиентам такой сервис, который их удовлетворит.

– Какие у Вас планы по развитию компании?

– Сегодня главный показатель успешности – это стабильность, поэтому основное направление развития – стабильно работать, выполнять свои обязательства перед клиентами, индивидуально подходить к каждому. Как и 25 лет назад, мы делаем ставку на честность, открытость и готовность принимать обратную связь и меняться к лучшему. У нас на сайте можно найти все контактные телефоны, чтобы сделать заказ услуги или высказать свои пожелания, а также обратиться в наш холдинг в режиме онлайн, задать вопрос, пожаловаться. Мы рады всем отзывам, потому что они помогают понять, на чем нужно сконцентрировать свои усилия, что улучшить и в какую сторону двигаться.

– Есть мнение, что с развитием технологий некоторые профессии уйдут в

прошлое. Охране это грозит, или Ваша работа будет нужна всегда?

– Техническая охрана, конечно же, будет совершенствоваться, и, наверное, однажды дойдет до такого уровня автоматизации, который полностью исключит человеческий фактор. Ведь техника, в отличие от человека, не подвержена эмоциям и разным интересам, хорошим и не очень.

Что касается физической охраны, ее объемы уже сейчас сокращаются, уступая место технологиям. Если раньше большой завод охранялся во всех цехах и проходных, то сейчас на место охранников пришло видеонаблюдение, а для обслуживания системы много людей не требуется.

Поэтому будущее, конечно, за технологиями, мы это прекрасно понимаем, поэтому уже не первый год в структуре нашего холдинга работают компании, которые предлагают всевозможные средства технической охраны – видеонаблюдение, шлагбаумы, системы контроля доступа. Отвечая на ваш вопрос: охрана будет нужна всегда – в том виде, в котором она отвечает требованиям времени.

Досье «МГ»

Алексей Артемов

Возраст 45 лет.

Окончил: Тульский политехнический институт по специальности инженер-строитель, Российскую правовую академию по специальности юриспруденция с красным дипломом.

Служил в войсках специального назначения, офицер запаса.

Семья: жена, трое детей.

Лучший отдых: смена обстановки, путешествия, спорт, закаливание.

Домашние животные: немецкая овчарка.

Книги: любит классику, биографии великих людей.

Мечта: чтобы дети были здоровы, счастливы и нашли свое место в жизни.

Девиз: слова Высоцкого «Счастье – это когда тебя понимают».

ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ



Охранный холдинг «Барс»

Тула, ул. Тульская, 10.

Телефоны: (4872) 24-68-12, 24-68-03.

bars-security.ru

ИНВЕСТИЦИИ В НЕДВИЖИМОСТЬ – ЭТО ВЫГОДНО

Идеальные инвестиции – это защита денег от инфляции, стабильный доход и максимальная защита от потери вложенных средств. По итогам 2020 года можно сказать, что рынок недвижимости оказался одной из немногих сфер экономики, которая, несмотря на незначительные колебания в течение года, по итогу вышла на уверенный прирост и в цене, и в объемах совершенных сделок.

Как показывает практика, накопительные банковские счета весьма чувствительны к мировым процессам в экономике. Ее нестабильность приводит к снижению процентной ставки по вкладам, а значит, и привлекательности банковских услуг. При этом цены на жилую, коммерческую недвижимость или земельные участки показывают стабильный рост, гарантируя покупателям не только защиту от инфляции вложенных в них средств, но и их приумножение.

Дома и квартиры, а также нежилая недвижимость, начинают приносить прибыль быстрее, если их покупка осуществляется с целью дальнейшей аренды. Если же основной стратегией инвестиции выбрана перепродажа, то стоит обратить внимание на первичный рынок недвижимости. Приобретение на этапе строительства априори выгоднее, чем покупка уже завершенного объекта. После сдачи дома квартиру в нем можно продать на 20–30% дороже.

Перепродажа квартиры со вторичного рынка может принести выгоду, если, например, сделать в ней ремонт, а потом выставить по более высокой цене. Также можно выгодно купить ее у продавца, который заинтересован в срочной реализации. В этом случае цена может быть существенно снижена, а инвестор в дальнейшем продаст объект по рыночной без спешки.

Спрос на объекты коммерческой недвижимости также стабильно растет как на аренду, так и на приобретение, благодаря расширению сектора малого и среднего бизнеса.

**В КАКИЕ ОБЪЕКТЫ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ НАИБОЛЕЕ
ВЫГОДНО ВКЛАДЫВАТЬ ДЕНЬГИ И КАК ЛУЧШЕ ЭТО СДЕЛАТЬ,
ЗНАЮТ НАШИ ЭКСПЕРТЫ.**

САМАЯ ВЫГОДНАЯ СДЕЛКА – СЕГОДНЯ



О ситуации на тульском рынке недвижимости рассказывает эксперт компании «ЕСН» – Дмитрий Воробьев.

– Уходящий год для рынка в связи с пандемией выдался очень нестабильным. Стабилизировался рынок только к лету: покупатели поняли, что даже несмотря на ситуацию в мире, цены на недвижимость не будут снижаться.

Сейчас покупатели обращают внимание на новостройки. Во-первых, они по ценам более привлекательны, во-вторых, они интереснее для инвестиций. Большую роль тут сыграли и эскроу-счета, с их появлением все риски потерять деньги при покупке жилья свелись к нулю.

– Обо всех ли предложениях на рынке может знать покупатель, если сам планирует купить недвижимость?

– Конечно нет. Большое количество выгодных и интересных объектов – квартир, домов – продается без объявлений о продаже. Объекты «расходятся» между клиентами риэлторов, даже не успев выйти в общественную плоскость.

– Что касается выгоды: почему сделка, которую сопровождает риэлтор, более выгодная?

– Хороший риэлтор – это психолог, юрист, инженер, маркетолог, менеджер, бухгалтер и фотограф. Он сможет грамотно подготовить объект к продаже, возьмет на себя все рекламные и топливные расходы, а также поможет минимизировать другие предстоящие траты клиентов.

Четко зная особенности жилья, его месторасположение и психологию общения с клиентом, риэлтор при продаже недвижимости поможет удержать первоначальную цену. Сможет верно определить плюсы и минусы вашей недвижимости, поможет устранить недостатки и грамотно преподнесет все достоинства, взяв все вопросы общения с потенциальными покупателями на себя. Если же речь идет о покупке, то в случае неоправданно завышенной цены он аргументированно пояснит продавцу, почему квартира должна стоить дешевле. Вкупе с выгодными ипотекой и страховкой преимущество услуг риэлтора становится еще более очевидным!

– Какую помощь оказывает риэлтор при покупке квартиры в ипотеку?

– В компании «ЕСН» есть ипотечный отдел, в котором вы можете в режиме «одного окна» отправить заявки сразу в 15 банков. Помимо этого банки-партнеры предоставляют дополнительную скидку от 0,1 до 0,5% нашему агентству, а значит, ипотечный кредит, оформленный через нас, будет дешевле. Кроме того, мы всегда подскажем, что сделать клиенту для получения минимально возможной процентной ставки и как сэкономить на банковских расходах.

– Операции с недвижимостью как правило недешевые. Поэтому юридическая чистота сделки особенно важна. Может ли ее гарантировать риэлтор?

– Юридическая чистота сделки обязательно проверяется, причем в несколько этапов. Кроме этого, каждая сделка в нашей ком-



Дмитрий Воробьев

Эксперт по недвижимости компании «ЕСН»,
тел. 8 (961) 265-33-60.
[instagram.com/dmitriy_vorobyev_realty](https://www.instagram.com/dmitriy_vorobyev_realty)
vk.com/vorobyevdv_realty
ok.ru/rieltordmi

пании застрахована, что даёт и покупателю, и продавцу еще один повод для спокойствия. Риэлтор поможет собрать документы для продажи квартиры, сопровождает сделку. Для сделки мы стараемся применять только систему безопасных расчетов: либо используется банковская сейфовая ячейка, либо аккредитивная форма расчетов.

– Какой совет можете дать: когда лучше покупать и продавать недвижимость?

У стоимости, зачастую, нет сезонности. Покупать надо тогда, когда возникла необходимость, и не откладывать сделку до лучших времен. Цены на недвижимость вряд ли будут ниже. Поэтому самая выгодная сделка та, которая заключена сегодня. В настоящее время это актуально как никогда. Завтра будет дороже. А риэлтор поможет провести сделку безопаснее и выгоднее.

ДМИТРИЙ ВОРОБЬЕВ ЗАКОНЧИЛ РОССИЙСКУЮ ПРАВОВУЮ АКАДЕМИЮ С ОТЛИЧИЕМ В 2009 ГОДУ И С 2010 ГОДА НАЧАЛ РАБОТАТЬ В СФЕРЕ НЕДВИЖИМОСТИ. НА ДАННЫЙ МОМЕНТ ЯВЛЯЕТСЯ ЭКСПЕРТОМ ПО НЕДВИЖИМОСТИ КОМПАНИИ «ЕДИНАЯ СЛУЖБА НЕДВИЖИМОСТИ» И ОДИН ИЗ ЛИДЕРОВ ПРОДАЖ. ЕГО ЗНАНИЯ И ОПЫТ УЖЕ ПОМОГЛИ ТЫСЯЧАМ ЧЕЛОВЕК УЛУЧШИТЬ СВОИ ЖИЛИЩНЫЕ УСЛОВИЯ.

В ТУЛЕ ВЫБРАЛИ ЛУЧШИЕ ДИЗАЙН-ПРОЕКТЫ КВАРТИР ДЛЯ ЖК «СКАНДИНАВИЯ»

Строительная компания «Владар» подвела итоги конкурса дизайн-проектов квартир в клубном доме бизнес-класса «Скандинавия». Награждение лучших прошло 28 ноября в шоу-руме Soluzioni di casa.

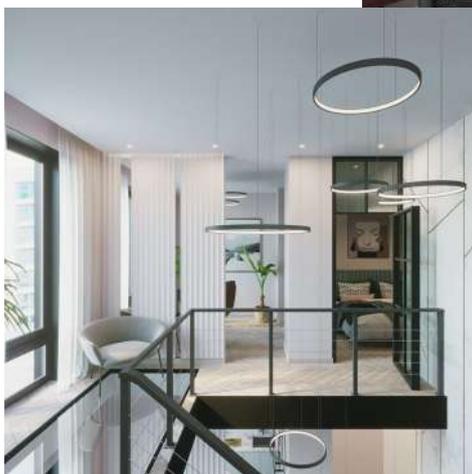
Конкурс стартовал 1 сентября. Дизайнеры работали над проектами для «Скандинавии» два месяца и представили на конкурс десять работ. Из них предстояло выбрать две лучших – по мнению застройщика и по итогам зрительского голосования, которое проходило в инстаграм @kd_skandinavia. Всем участникам удалось создать неповторимый образ будущего в каждой из планировок, поэтому выбор победителя оказался непростой задачей.

В итоге лучшим дизайн-проектом по версии ГК «Владар» была признана работа студии дизайна интерьера zedHouse. Автор проекта дизайнер Андрей Дорожкин работал с планировкой Solweig, замысловатой, насыщенной помещениями, с тремя отдельными жилыми комнатами и кухней-гостиной.

Зрители выбрали своего фаворита – им стал дизайнер Александр Пяташев, который создал дизайн-проект для планировки Bjorn двухуровневой однокомнатной квартиры со вторым светом и потолками 6,5 метра.

На подведение итогов конкурса, которое прошло с соблюдением всех мер безопасности, были приглашены не только дизайнеры, но и клиенты «Владара». В праздничной атмосфере гости радовались за победителей, общались и фотографировались в стильных локациях шоу-рума. И конечно, обсуждали жилой комплекс «Скандинавия» – дом-мечту, который строится в уважаемом районе. Кроме выгодного расположения, этот проект радует своей архитектурой и планировками: концепция выдержана в лучших традициях скандинавского стиля с его функциональностью и уютом. 350 м от Центрального парка, огороженная территория с тщательно спланированными зонами отдыха для детей и взрослых, подземный паркинг с лифтом, передовые технологии строительства и материалы, – все это окружит будущих жителей максимальным комфортом.

Со всеми дизайн-проектами можно ознакомиться на сайте skandinavia-tula.rf.





СКАНДИНАВИЯ

КЛУБНЫЙ ДОМ БИЗНЕС-КЛАССА

МЕСТ МНОГО,
«СКАНДИНАВИЯ» –
ОДНА



ДОМ В ЕВРОПЕЙСКОМ СТИЛЕ В ПРЕСТИЖНОМ РАЙОНЕ ГОРОДА

- 350 метров от Центрального парка им. П.П. Белоусова
- 1,2 машиноместа на квартиру в просторном подземном паркинге с лифтом
- 56 уникальных планировок и всего 4 жилых этажа
- 2 въезда в закрытый, охраняемый двор с ярким детским городком и уютными беседками

 **636 700**



SMART-КВАРТАЛ «СОВРЕМЕННОК»:

УНИКАЛЬНЫЕ ПЛАНИРОВКИ КВАРТИР И
ДИЗАЙНЕРСКИЙ ДВОР – ПРОЕКТ, КОТОРЫЙ
ПРЕВЗОШЕЛ ВСЕ ОЖИДАНИЯ.

Дом – это место, куда хочется возвращаться, где мы находимся каждый день, создаем семьи, растим детей, встречаем гостей и просто отдыхаем душой. Именно эта идея стала отправной точкой при создании smart-квартала «Современник». Планировки квартир, система безопасности в подъезде, современные лифты, двор без машин и уникальный проект его благоустройства, многоуровневая наземная парковка – в этом жилом комплексе назначение каждого метра продумано до мелочей.

При строительстве жилого комплекса ставка была сделана на комфорт, технологии и материалы. Именно поэтому для стен внешних и внутренних была выбрана теплая керамика. Она отлично сохраняет естественный микроклимат без потери тепла. Помимо этого керамика обладает отличной шумоизоляцией.

Внешние стены домов защищает система вентилируемого фасада. Он исключает образование конденсата и решает про-

блему перегрева в летние месяцы, а также обеспечивает дополнительную теплоизоляцию в холодный период.

Дворовая территория «Современника» обладает особой атмосферой: здесь будет много зелени, площадки для детей, спортивная зона и места для отдыха жителей. Она станет местом притяжения для самых близких, а вот машинам тут можно будет только разгружаться. Парковка для них располагается за пределами дворовой территории.

До новоселья в ЖК «Современник» остается совсем немного. Сейчас идет процесс проверки документации и получения разрешения на ввод в эксплуатацию домов первой очереди. Все квартиры полностью распроданы. Застройщик уже активно занимается следующими домами в жилом комплексе. Квартиры в них также будут отличать оригинальные планировки, продолжающие концепцию smart. А пока дом готовится к сдаче, ЖК «Современник» пригласил дольчиков поучаствовать в посадке деревьев.



КОГДА РЕАЛЬНОСТЬ ЛУЧШЕ МЕЧТЫ: ДОЛЬЩИКИ ЖК «СОВРЕМЕННОК» ВПЕРВЫЕ УВИДЕЛИ СВОЙ ДВОР

В ноябре дольщики ЖК «Современник», первая очередь которого готовится к сдаче, смогли увидеть свой дом и двор не на картинках, а своими глазами, поучаствовать в благоустройстве и познакомиться с будущими соседями.

Дома жилого комплекса «Современник» выглядят необычно, привлекая внимание солнечно-оранжевыми фасадами и шикарными панорамными окнами. Дворы не уступают архитектуре: здесь можно и вовсе забыть о том, что находишься в Туле. Плавные линии, скругленные дорожки, вместо привычных плоских газонов – волны холмов, усаженных кустарниками и деревьями. Смотрится очень естественно – как будто именно так и было задумано природой.

Проект благоустройства двора, который разработало архитектурное бюро международного уровня «Архиматика», вобрал в себя все самые передовые концепции и тренды ландшафтного дизайна. Вокруг дома высажено порядка 140 деревьев, 700 кустарников и многолетних растений. По всей территории жилого комплекса смонтирована система автоматического полива – внешнего и капельного, чтобы легче было ухаживать за растениями. Внести свой вклад в озеленение двора смогли и дольщики, которым застройщик предложил поучаствовать в посадке деревьев, и многие с радостью откликнулись, придя на мероприятие целыми семьями.

Нам удалось поговорить с некоторыми из дольщиков и узнать их мнение из первых уст.



АЛЕКСАНДР ЕГИЗАРЯН.

– Когда предложили принять участие в посадке деревьев, я с радостью согласился. Приятно же жить в доме, рядом с которым растет посаженное тобой дерево. А заодно мы смогли увидеть благоустройство двора. Здорово, что застройщик позаботился даже о системе полива растений. Можно быть уверенным, что все приживется, и летом будем наслаждаться пышным цветением – растения не будут испытывать недостаток влаги.



СВЕТЛАНА РЫКОВА.

– Я была одним из первых дольщиков этого жилого smart-комплекса. Всем знакомым, кто планировал покупать жилье, советовала ЖК «Современник». Сейчас могу сказать, что проект превзошел мои ожидания. Мы будем жить в квартире с самой удобной, на мой взгляд, планировкой. В Туле строится много жилых комплексов, но таких планировок ни у кого нет. В квартире все действительно продумано до мелочей.



ЮЛИЯ КОРНЕЕВА.

– У меня не было сомнений в выборе комплекса. Я работаю в компании «Современник» и как никто другой знаю, что мы строим качественно. Я искренне считаю, что это лучший комплекс в Туле. Он построен из качественных современных материалов, отвечает всем нормам безопасности и экологичности. Двор с уникальным благоустройством и без машин – это дополнительный плюс этого жилого комплекса.

В СЕНТЯБРЕ УХОДЯЩЕГО ГОДА SMART-КВАРТАЛ «СОВРЕМЕННОК» ДАЛ СТАРТ СТРОИТЕЛЬСТВУ НОВОГО ЖК «АВАНГАРД».



– ЖК «Авангард» – это продолжение традиций «Современника», два дома, которые расположатся недалеко от Ледового дворца на Восточном обводе, – рассказывает коммерческий директор ООО «Современник» **Александр Хныченко**. – Перед нами стояла сложная задача сделать дом современным и гармонично вписаться в окружение уже построенных домов. Так родился спиралевидный дизайн фасада с градиентом тёплых оранжевых цветов. Качество – наш приоритет, поэтому весь опыт «Современника» мы применили и в ЖК «Авангард» – только тёплая керамика, только навесной вентилируемый фасад, только качественные материалы и максимальная предчистовая отделка. Концепцию двора реализовывать было сложно, но мы смогли создать действительно комфортную среду: бесплатные парковочные места расположены за пределами дворовой территории, внутри мы постарались сделать все для безопасного отдыха и счастливого детства. Прогулочные аллеи,

новогодняя ель, детские и спортивные площадки; даже проезды для погрузки и разгрузки вынесены далеко от детских зон.

Продажи квартир в доме первой очереди в ЖК «Авангард» были открыты в сентябре. Зарекомендовавшее себя качество строительства «Современника» и созданные для жизни планировки квартир не оставили покупателей равнодушными. К середине ноября 70% квартир уже были раскуплены. В связи с высоким спросом застройщик принял решение об открытии продаж квартир второго дома. Параллельно с этим стартовала предновогодняя акция.

– В преддверии Нового года хочется не только пожелать каждому исполнения мечты о собственном жилье, но и помочь в ее осуществлении, – рассказал Александр Хныченко. – Мы запустили акцию, в рамках которой каждый пришедший к нам в офис получит весомый подарок на исполнение мечты – до 400 000 рублей. Ждем Вас в гости.



ПОСМОТРИ



Офисы продаж:
ул. Демонстрации, 206, ул. Оборонная, 102
ЗВОНИ

706-001

smart-tula.ru avangard-tula.ru

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ НУТРИЕНТЫ?

В 2001 ГОДУ ЖУРНАЛ NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE ВЫПУСТИЛ СТАТЬЮ О ПОЛЬЗЕ ПРИЕМА ПОЛИВИТАМИНОВ. ЭТО ПРОИЗОШЛО ПОЧТИ 20 ЛЕТ НАЗАД, НО БОЛЬШИНСТВУ ДО СИХ ПОР ТРУДНО ПРИНЯТЬ ФАКТ, ЧТО НУТРИЕНТЫ СПОСОБНЫ ПРОДЛИТЬ НАШУ МОЛОДОСТЬ И УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ. МАРИЯ ВОЛКОВА НУТРИЦИОЛОГ, О ТОМ, КОМУ НУЖНЫ НУТРИЕНТЫ И КАК ИХ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ.



МАРИЯ ВОЛКОВА,
нутрициолог, член Института Функциональной Медицины США, руководитель института здоровья.

НУТРИЕНТЫ РАБОТАЮТ! ЭТО ФАКТ, ДОКАЗАННЫЙ НЕ ТОЛЬКО ТЫСЯЧАМИ ИССЛЕДОВАНИЙ НА PUBMED, НО И РЕЗУЛЬТАТАМИ РЕАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ УЛУЧШАЮТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ АНАЛИЗОВ, РАСТУТ КРЕПКИЕ НОГТИ И ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ, ПОЯВЛЯЕТСЯ БОДРОСТЬ И СИЛЫ ЖИТЬ, А НЕ ПАДАТЬ НА ДИВАН К ВЕЧЕРУ ОТ УСТАЛОСТИ.

В ВЫБОРЕ НУТРИЕНТОВ ВАЖНЫ ДВА ВОПРОСА:

1. ЧТО ПРИНИМАТЬ?

Зависит от вашей цели. Вы можете снизить холестерин, улучшить иммунитет, стимулировать рост волос, подтянуть кожу, сделать многие другие вещи, которые со стороны кажутся волшебством. Определяйтесь с нутрициологом.

Добавки улучшают эффективность вашей текущей стратегии. Например, уход у косметолога + нутриенты или фитнес + нутриенты = улучшение результата в разы.

2. КАК ПОДОБРАТЬ ДОЗУ?

Зависит от ваших генов, образа жизни и условий среды (климата, например). Это значит, что определенных витаминов/минералов/аминокислот вам может понадобиться в 100 раз больше, чем рекомендованная суточная доза.

Вместо нормы я придерживаюсь политики оптимальной дозы для каждого человека. Поэтому на практике использую правило персонализации дозы нутриентов для лучших результатов. Вы уникальны, поэтому нужно выбрать такое количество вещества, которое включит работу вашего организма на все 100%.

Начинайте с минимума от стандартно рекомендованной дозы. Следите за самочувствием. Такие сигналы, как состояние ЖКТ (боль, запор/диарея, вздутие, тяжесть), головокру-

жение/головная боль, кожная реакция – показатель вашей индивидуальной непереносимости компонента.

Если всё ок, то раз в три дня увеличивайте дозу до оптимальной. Вообще, минимум и максимум определяет специалист по итогам ваших анализов и цели стратегии. Тело быстро и благодарно реагирует на заботу о себе. Через 2 месяца от начала приёма нутриентов ваше состояние улучшится, вы заметите это по анализам. На основе обновленных показателей нужно скорректировать план питания и приёма добавок, чтобы двигаться дальше.

Сегодня нутрициология перестала быть чем-то необычным. Огромное количество людей, которые хотят нравиться себе в зеркале, иметь ясный ум и силы для достижений, составляют питание и подбирают нутриенты со специалистом.

Если побаиваетесь нутрициологов, начните знакомство с нутриентами с трех простых и эффективных добавок: поливитаминов, омега 3 жирной кислоты и витамина Д. Принимайте витамины по инструкции во время завтрака, запив водой. Омега 3 – в капсулах или жидком виде в дозе 1000-2000 мг ЭПК и ДГК кислот. Витамин Д – в профилактирующей дозе 2000-3000 ме в сутки. Кстати, проверить дефицит витамина Д можно, сдав кровь из вены на 25 ОН D. Результат поможет выбрать точную дозу, чтобы восполнить дефицит и не допустить передозировки. Как правило, это 5000-10000 ме в течение двух месяцев с контролем по анализам. Оптимальный уровень в крови – 80-100 нг/мл, несмотря на лабораторную норму от 30 нг/мл.

АГЕНТСТВО «ВАШ ДОМ» 18 ЛЕТ ДОСТАВЛЯЕТ ЛЮДЯМ НОВОСЕЛЬЕ



Компанию «Ваш Дом» можно смело назвать пионером тульского рынка недвижимости! Агентство основано в 2002 году и сегодня входит в число лидеров на рынке недвижимости в Туле. Компания достигла совершеннолетия, полна энергии, новых целей и, главное, ей есть чем гордиться! Рассказывает основатель Агентства недвижимости «Ваш Дом» Роман Васильевич Петрухин.

НАШИ КЛИЕНТЫ, ОПЫТ И РЕПУТАЦИЯ

За 18 лет работы компания «Ваш Дом» помогла с новосельем более 15 000 семей!

– Каждый раз, проводя сделки с квартирами, помним главное – мы работаем не с квадратными метрами, а с людьми! По сути, люди продают и покупают квартиры, чтобы жить лучше! Новоселье – это перемены в жизни! Миссия АН «Ваш дом» заключается в том, чтобы перемены у людей после сделок с недвижимостью были только к лучшему!

Критерием качества нашей работы считаем большое количество положительных отзывов от наших клиентов. Многие после первой сделки обращаются к нам за помощью вновь и вновь и рекомендуют наше агентство своим близким.

Работа нашего агентства нацелена на открытость, надежность и тщательность в проведении каждой сделки. Мы заботимся об интересах наших клиентов. Специалисты компании «Ваш дом» обладают высокой квалификационной подготовкой, которая позволяет профессионально решать любые вопросы.

ПАРТНЕРЫ АГЕНТСТВА

Мы выстроили партнерские отношения с ведущими застройщиками в Туле и благодарны им за возможность представлять их жилые проекты своим клиентам! Сегодня в городе порядка 30 новых жилых комплексов. Выбрать квартиру мечты бывает непросто. Слишком много факторов нужно учесть, о которых вы можете просто не знать. Обращаясь к нам за подбором квартиры в новостройке, вы можете быть уверены в знаниях наших специалистов, единстве цен с застройщиком и отсутствии каких-либо комиссий и переплат! А благодаря партнерству с ведущими банками РФ мы готовы предоставить вам льготы по ипотеке и бесплатную помощь в ее оформлении.

НАШ КОЛЛЕКТИВ, ОФИС И АТМОСФЕРА В НЕМ.

Конечно, за столько лет мы автоматизировали многие процессы в своей работе. При этом главной нашей цен-

ностью всегда остается коллектив, которым мы искренне гордимся! Ведь все наши риэлторы – профессионалы! За плечами многих – более чем 10-летний опыт работы в недвижимости.

Атмосфера в компании «Ваш Дом» особенная! Мы скорее семья, чем корпорация.

Это можно почувствовать, побывав у нас в гостях в качестве клиента или став частью коллектива. Кстати, мы расширяемся и приглашаем на работу специалистов по недвижимости. Тех, у кого нет опыта в этой сфере, приглашаем в новую группу обучения с опытными наставниками.

Наш офис находится в центре Тулы – ул. Оборонная, 6. Хотите перемен к лучшему? Продать старую квартиру выгодно и без рисков, удачно выбрать и купить новую или решиться на переезд в собственный дом? А может быть, сменить сферу деятельности и стать крутым специалистом с достойным доходом?

**НАЧНИТЕ С БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ
+7 (4872) 730-777 ТУЛА, УЛ.ОБОРОННАЯ, 6, 3-ЭТАЖ**



НАМ 18 ЛЕТ!



АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ



ВАШ ДОМ

Тула, ул. Оборонная, 6, 3-й этаж, тел. 730-777
instagram.com/vashdom_tula vk.com/vashdom_tula vashdom-tula.com

4 МИФА О РЫНКЕ НЕДВИЖИМОСТИ В ТУЛЕ

Услугами профессиональных риэлторов пользуются многие. Однако до сих пор вокруг этой сферы существует огромное количество домыслов. Развенчиваем главные из них.



РАСИХИНА ОЛЬГА

Должность – руководитель группы риэлторов АН «ВАШ ДОМ», опыт 13 лет.



ПАПИН ОЛЕГ

Должность – специалист по загородной недвижимости АН «ВАШ ДОМ», опыт 7 лет.

МИФ 1:

НЕЛЬЗЯ ПРОДАТЬ ИЛИ КУПИТЬ КВАРТИРУ, КОТОРАЯ НАХОДИТСЯ В ИПОТЕКЕ!

– Это распространенное заблуждение, из-за которого, к сожалению, люди не решаются идти на улучшение жилищных условий. Я часто и успешно работаю с такими ситуациями. Здесь есть свои ограничения, но опытный риэлтор обратит внимание на все спорные моменты, согласует свои действия с банком и клиентами. В итоге недвижимость с банковским обременением продается и покупается без негативных последствий!

МИФ 2:

КВАРТИРА ДЕШЕВЛЕ СВОЕГО ДОМА. ДОМ ДОРОГОЙ ПО КОММУНАЛЬНЫМ ПЛАТЕЖАМ.

– Сейчас можно дом 100 кв. м построить за 5 млн. За эти деньги квартиру такой же площади вы вряд ли купите. При этом свой дом – это новый уровень свободы для семьи! И вы сами решите, какая планировка у вас будет. Относительно коммуналки: в доме так же, как и в квартире, за все платят по счетчикам. А если есть своя скважина на воду, то ещё дешевле обходится. Да и газ на сегодня – это не панацея в плане обогрева. Есть масса альтернативных и экономичных источников тепла.



ПАВЕЛ СОЛОНЬКО

Должность – риэлтор АН «ВАШ ДОМ», опыт 3 года.



ТАТЬЯНА ТИХОНОВА

Должность – риэлтор АН «ВАШ ДОМ», опыт 9 лет.

МИФ 3:

УСЛУГА ПОДБОРА НОВОСТРОЙКИ В АГЕНТСТВЕ ПЛАТНАЯ!

– За подбор квартиры в новостройках Тулы вы не платите риэлтору никакой комиссии! Цены у нас с застройщиком едины!

И нам за успешную работу с клиентом платит застройщик в рамках партнерских отношений. Только вы от риэлтора получаете большой плюс: он экономит ваше время и деньги. Опытный специалист знает все новостройки города, а значит, расскажет вам о плюсах и минусах каждого объекта. Проведет для вас бесплатную экскурсию по тем жилым комплексам, которые вам подходят! Бесплатно поможет с выбором квартиры и оформлением ипотеки. Были у меня клиенты, которые сначала занимались самостоятельным выбором и ездили по новостройкам Тулы полгода. За это время у застройщиков прошло несколько подорожаний на квадратные метры! А это потерянные десятки тысяч рублей и, конечно, время.

МИФ 4:

РИЭЛТОР УЖЕ НЕ НУЖЕН! В ВЕК ИНТЕРНЕТА МЫ САМИ ВСЕ НАЙДЕМ И ОРГАНИЗУЕМ.

– Конечно, вы сможете сделать все самостоятельно! Вопрос, сколько времени на это уйдет, и насколько выгодной для вас в итоге окажется самостоятельная сделка?

Сегодня почти все сделки непростые. Люди одновременно продают и покупают. Создается цепочка из квартир. Например, покупателю вашей квартиры нужно продать свою, да еще и оформить ипотеку. А вы торопитесь, ведь тоже планируете обмен. И у вас тоже может быть ипотека! Такие цепочки могут состоять из трех-четырех квартир и более. Как соблюсти все сроки, собрать нужные документы, отстоять цену своей квартиры и не нарваться на мошенников? Лучше доверить эту ответственную работу профессионалу, который уже провел десятки похожих сделок. А для вас она может быть единственной в жизни.

КОМАНДА КРАСОТЫ

2020-й стал годом основания студии Анны Киселевой – команды визажистов, которые создают красоту для самых ярких моментов вашей жизни. В этом же году мастера студии стали официальными визажистами «Модного города».

Наряды предоставлены – @naryad_paryusat_tula. Фото студия – @mimikot_tula

Весь год на страницах журнала можно было увидеть неповторимые образы, созданные визажистами студии – Еленой Мельниковой, Наталией Стрельбицкой, Анной Киселевой, Екатериной Деминой.

Студия Анны Киселевой поздравляет всех читателей журнала с Новым годом! Пусть он принесёт много приятных событий, на которых вам захочется выглядеть ослепительно. Наши визажисты помогут вам в этом! Они не только соберут вас на любое торжество в любое время 24/7, но и научат это делать.

ГУСЬ

Анастасия Победкина
Кулинарная студия
«Петух в вине»

coqauvin.ru
@coqauvintula



С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ, ЯБЛОКАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Птица – неизменный хит новогоднего меню. Анастасия Победкина, основатель кулинарной студии «Петух в вине», предлагает приготовить к празднику гуся с начинкой из квашеной капусты, яблок и чернослива. Процесс небыстрый, но результат того стоит – нежное сочное мясо птицы с ароматной начинкой покорит ваших близких и гостей!



Прежде чем отправить птицу в духовку, нужно ее к этому подготовить: удалить лишний жир, обдать кипятком и дать коже подсохнуть. Натереть гуся изнутри солью и перцем, проколоть зубочисткой или толстой иглой кожу со всех сторон (это позволит быстрее вытопиться подкожному жиру и лучше просолиться), натереть кожу солью и растительным маслом. Обернуть в пищевую пленку и убрать на трое суток в холод. За 2 часа до начала приготовления вытащить птицу из холода, дать согреться при комнатной температуре.

Очистить корни и нарезать кубиками по 2 см. Апельсины – на 4 части, чеснок раздавить ножом. Выложить корни, апельсины, травы и специи на противень, налить вино.

Для начинки яблоки нарезать кубиком 1,5х1,5 см, чернослив на 4 части, добавить квашеную капусту, мёд и портвейн. Нафаршировать гуся, закрепить зубочистками, оставив отверстие для выхода пара, обвязать нитью, выложить на решетку.

Духовку разогреть до 160° С, на нижний уровень поставить противень с кореньями, на средний решетку с гусем. На 1 кг птицы нужно 40 минут запекания. Если грудка будет подгорать, накрыть фольгой. Через 1,5 часа перевернуть птичку, фольгу снять, гуся перевернуть грудью вверх. Когда гусь готов, увеличить температуру духовки до 220 С и запекать еще 15 минут, каждые 5 минут смазывая птицу жидкостью из противня.

Достать гуся из духовки, дать отдохнуть 15 минут. Подавать на большом блюде, украсив свежим розмарином, яблоками, цитрусовыми.

Желаю всем удачи на кухне и счастливого Нового года!

1 ГУСЬ ВЕСОМ 3–4 КГ

Соль, чёрный молотый перец, 1 кг кореньев (морковь, пастернак, сельдерей, лук, чеснок). Апельсины, 2 шт. Белое сухое вино, 200 мл. Тимьян, розмарин, гвоздика, душистый перец, палочка корицы, бадьян, кардамон.



НАЧИНКА

Чернослив, 10 шт.
Квашеная капуста, 300 г
Яблоки сладкие, 3 шт.
Мёд, 1 ст. л.
Портвейн, 50 мл

Искристое ИГРИСТОЕ

Новый год и шампанское – неразлучная пара. Да и вообще, когда игристое в бокале, то настроение становится праздничным как-то само собой. Как говорила Марлен Дитрих: «Шампанское! Оно дает тебе ощущение, что каждый день – воскресенье!».

В Россию шампанское впервые привез Пётр I, но очень долго это был напиток избранных, так как стоил дорого, да и не по вкусу он пришёлся нашим боярам. А вот потом высший свет распроповал его – и шампанское начало пользоваться спросом на столичных балах и светских раутах.

Тогда и зародилась традиция открывать на праздниках именно шампанское, да ещё и делать это шумно или даже саблей (такой способ открытия называется сабраж). По тем временам дворяне пили именно шампанское, а вот для нас для многих «шампанским» стало игристое вино, которое на самом деле никакого отношения к этому названию не имеет.

С 1919 года термином «шампанское» имеет право называться только игристое, произведённое во французской провинции Шампань, только определенным методом и только из определенных сортов винограда. Другие игристые вина, произведённые в других странах, имеют свои названия. Например, в Италии это франкаорта и спуманте, в Испании – кава, в Германии – зект. И даже игристые из Франции, но не из Шампани, а из других регионов, называются по-своему – креман.

Несколько лет назад был просто бум на просекко – это итальянское сухое игристое вино, произведённое методом Шарма-Мартинотти (вторичное брожение происходит в стальной емкости, а не в бутылке, как у традиционного метода Шампань). Именно эта технология производства придаёт игристому более яркий и свежий аромат и более сочный вкус. Просекко и сейчас не сдаёт свои позиции и даже вырвалось на первое место во всем мире по количеству проданных бутылок. Хуже оно или лучше игристого, произведённого традиционным методом, – как говорится, «на вкус и цвет»: решать индивидуально каждому, но вот то, что оно более легкое и фруктовое – это факт.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕСПРОИГРЫШНОГО ВЕЧЕРА С ИГРИСТЫМ:

1. Год производства вина – он должен быть текущим или как минимум прошлым (то есть если вы покупаете бутылочку в 2020-м, то год игристого должен быть 2020-й или 2019-й).

2. Чаще останавливайтесь на игристом брют. Во-первых, данное вино передаёт весь букет ароматов и вкусов от винограда, и ему в этом не мешает добавленный сахар. Ну, а во-вторых, – наутро не будет болеть голова, потому как болит она именно от количества сахара.

3. Пейте его сильно охлаждённым и не давайте ему согреться. В помощь – ведро со льдом.

4. Отставьте в сторону все узкие бокалы – дайте игристому раскрыться, наливайте его в бокалы для белого вина и вы удивитесь, насколько оно ароматнее, чем вы его знали.

5. Правильная гастропара к игристому – легкие закуски, фрукты (исключите цитрусовые!) и морепродукты. Если мясо – то птица. Основное правило: чем слаще блюдо или соус в нем, тем слаще должно быть игристое. Последний писк моды – брют и селедка (только без лука и «шубы»).

6. И конечно же, правильная компания на вечер – и тогда ощущение праздника вам обеспечено. Ведь не зря Марк Твен говорил: «Слишком много чего угодно – плохо, но слишком много шампанского – в самый раз». А мадам де Помпадур утверждала: «Шампанское – единственный напиток, который делает женщину красивой».



АННА МАХЕЛЬ,
ВИННЫЙ ЭНТУЗИАСТ.
@ANNA.MAKHEL



Сейчас на модный тренд начинают претендовать французские креманы – так что если не пробовали ещё, есть повод приобрести к празднику.

ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ МИР АРОМАТОВ DR. VRANJES FIRENZE

Ароматы – важная деталь атмосферы дома: они создают настроение и придают вашему жилищу индивидуальность и особый шарм. Сочетание драгоценных нот и изысканной формы флаконов интерьерных ароматов Dr. Vranjes Firenze делает любой аромат роскошным подарком к Новому году. Порадуйте себя и близких!

КУХНЯ

Melograno

Ноты черного винограда и арбуза – это аромат для гурманов! Расположите его на кухне, где он создаст атмосферу свежести и расслабленности для неспешных семейных трапез.



ГОСТИНАЯ

Oud Nobile

Ноты благородной восточной древесины, свежесть бергамота и нероли успокаивают, способствуют приятному отдыху.



КАБИНЕТ

Arancio Cannella

Ансамбль теплых солнечных нот апельсина, померанца и корицы заряжает бодростью и улучшает концентрацию.



СПАЛЬНЯ, ДЕТСКАЯ

South

Теплые ноты цветов миндаля, корицы и ванили расслабляют, успокаивают, очищают воздух.



ПРИХОЖАЯ

Chinotto Pepe

Ноты померанца, перца и лимона сливаются в уникальный аромат, очищающий воздух и снимающий усталость после рабочего дня.



ВАННАЯ

Aqua

Живительный аромат средиземноморских растений с нотками базилика и морского воздуха идеален для утра: он помогает проснуться и наполняет хорошим настроением на весь день.

Тула, ул. Фрунзе, 16, тел. 25-96-65,
www.rascvetochka.ru

Instagram: [rascvetochka.decor](https://www.instagram.com/rascvetochka.decor) Instagram: [rascvetochka](https://www.instagram.com/rascvetochka)

Официальный представитель
ароматов для дома Dr.Vranjes в Туле –
супермаркет цветов и подарков
«Расцветочка»



НОВЫЙ ГОД БЕЗ КАРАНТИНА

Пока мы не знаем, что будет с « короной » через месяц, но если вы твердо намерены провести праздник и кашкилы в домашней обстановке – верьте в лучшее! И выбирайте направление – их предостаточно. О местах, куда сейчас можно купить тур на Новый год, рассказывает Татьяна Колоскова, директор по впечатлениям турагентства Coral Travel.

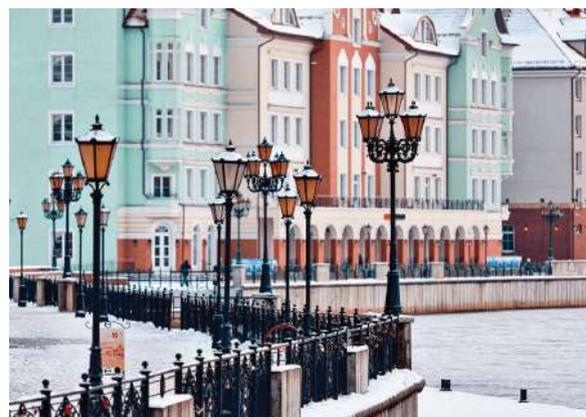


ТАТЬЯНА КОЛОСКОВА,
директор по впечатлениям.
Турагентство Coral Travel @coraltraveltula



КАЛИНИНГРАД

Это возможность побывать в европейской атмосфере, не выезжая из России. Немецкая архитектура города, небольшие старинные городки на Балтике, уникальные пейзажи Куршской косы – в Калининграде можно увидеть многое и не заскучать даже без привычных новогодних гуляний.



КРЫМ

Крым прекрасен не только в курортный сезон: зимой без толп отдыхающих его красоты наполнены особым очарованием. Прогулки по праздничным набережным, неспешные экскурсии по культурным жемчужинам полуострова, потрясающая природа – впечатлений хватит на год вперед. А если заскучаете по зиме – поднимайтесь на Ай-Петри, где будет и снег, и сани, и глинтвейн.



ТУРЦИЯ

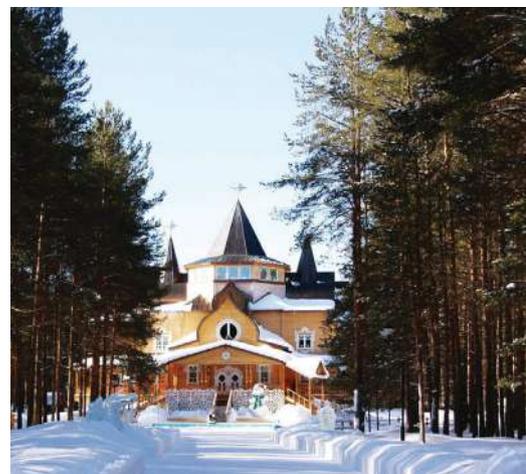
У нас массовые мероприятия на праздник отменены, да еще и погода не шепчет ничего хорошего – а вот в Турции и солнце, и море, и теплый бассейн, и развлекательная программа в наличии, включая выступления звезд, которые у нас сейчас в дефиците. Плюс очень приятные цены на туры: Турция сейчас предлагает очень хорошие скидки.

Кстати, интересный факт: в этом году зимовка в Турции по популярности «побила» Таиланд и другие дальние направления. Взрослые на удаленке, дети на дистанте, мамы загружены бесконечной готовкой-уборкой – дома ситуация может стать напряженной. А в турецком отеле на «всё включено» днем можно работать/учиться, не отвлекаясь на домашние дела, а вечером отлично отдохнуть.



ШЕРЕГЕШ

Самый снежный горнолыжный курорт страны, с 50 км трасс различной сложности, 18 канатками и безграничными возможностями для фрирайда. Новогодняя атмосфера прилагается: отели предлагают праздничную программу, территорию украшают ёлками, снежными фигурами и гирляндами.



ВЕЛИКИЙ УСТЮГ

Путешествие в зимнюю сказку, которая оставляет незабываемые впечатления даже у взрослых. Посетите резиденцию Деда Мороза, прокатитесь на русской печи, пройдитесь по «Тропе Сказок», побывайте в Музее новогодней и рождественской игрушки и поверьте в волшебство!

СОЧИ

Два часа полета – и у вас есть шанс встретить Новый год в тепле у моря (если повезет с погодой, на каникулах температура может доходить и до +20°С – самые смелые даже купаются!) и в то же время не отказывать себе в зимних видах спорта на Красной поляне. Олимпийский парк, форелевая и оленья фермы, хаски-парк, прогулка на яхте по морю – каникулы в Сочи будут интересными.



ТАНЗАНИЯ

Новый год на океане – вариант праздника для любителей экзотики. Остров Занзибар называют «африканскими Мальдивами» – здесь такой же тёплый, бирюзовый Индийский океан и белоснежный песок. Туры – на разный бюджет: от недорогих, с проживанием в гостевых домах и завтраками, до вариантов «всё включено». Цены в декабре очень привлекательные, поэтому вылетов осталось мало – но пока они есть.



МАЛЬДИВЫ

После запуска чартерных рейсов на Мальдивы «райский отдых» стал гораздо более доступен: 100 000 руб. на человека в шикарном отеле 4-5* – таких цен в высокий сезон не было никогда. Можно найти варианты и еще бюджетнее: например, 120 тысяч на двоих в гостевом доме с завтраками. Во время январских каникул погода чудесная, поэтому шикарный пляжный отдых обеспечен.



БАЙКАЛ

Ледяное зеркало самого большого в мире озера – уникальная, но далеко не единственная достопримечательность Байкала. Остров Ольхон со скалой Шаманкой, уникальный музей «Тальцы», заснеженная тайга, байкальский омуль – здесь многое можно увидеть и попробовать. И если раньше поездки на Байкал были достаточно дорогим удовольствием, сейчас чартерные рейсы сделали их вполне доступными.

ХОЧЕШЬ СКИДКУ НА ТУР?

СДЕЛАЙ ФОТО ЭТОЙ СТРАНИЦЫ, РАЗМЕСТИ У СЕБЯ В ИНСТАГРАМЕ С ОТМЕТКАМИ @FASHION_CITY_MAGAZINETULA И @CORALTRAVELTULA И УЧАСТВУЙ В РОЗЫГРЫШЕ НОВОГОДНЕГО ПОДАРКА – СКИДКИ 6000 РУБЛЕЙ НА ЛЮБОЙ ТУР ОТ CORAL TRAVEL!



ДАВАЙ

ДОГОВОРИМСЯ!



ИРИНА ЗВЯГИНЦЕВА,
клинический психолог, гипнолог.
vk.com/iizvyagintseva_psy
www.psygipnoz.ru

Порой так непросто понять другого человека. Ты ему вроде одно говоришь, и он вроде кивает, а потом раз – и делает по-своему. Как будто не услышал. И ведь так везде: в семье, в бизнесе, в работе... Существуют ли секреты взаимодействия с другими людьми на том уровне, чтобы каждый был доволен? Или же это лишь несбыточная мечта?

КОРМИТЕ РЫБУ ЧЕРВЯКАМИ

Все мы очень разные. У нас разное воспитание, опыт, вероисповедание, привычки, доход, интересы и т.п. И поэтому было бы странно предполагать, что если что-то нам нравится, доставляет удовольствие, то и другими это будет воспринято однозначно положительно.

Как говорится в одной поговорке: «Если вы идете на рыбалку, вы берете с собой червяков, которых любит рыба, а не пирожные или кусок отбивной, которые любите вы сами». И поговорка эта очень жизненная, подтвержденная специалистами в области взаимоотношений.

Так, доктор Г. Чепмен из США предложил свою собственную концепцию насчет личных взаимоотношений – «5 языков любви». По ней всех людей условно можно разделить на 5 разных категорий – по тем способам проявления любви, которые им нужны:

1. Слова благодарности и поддержки.
2. Время, уделенное человеку (не отвлекаясь на что-то другое).
3. Подарки (включая даже мелкие: шоколадка, открытка).
4. Действия (помощь, сделать какое-то дело).
5. Прикосновения (любой приятный физический контакт, поглаживание).

Если вашему партнеру важны прикосновения (ласки, секс, объятия), а вы ему даете помощь, которая важна, например, вам самим (поесть приготовить, кран починить, машину помыть и т. п.), то он будет чувствовать себя обманутым, недовольным, нелюбимым, ненужным. А вам, наоборот, будут непонятны все эти проявления физического контакта: лучше бы сделал что-то полезное! И дело не в том, что вы оба не дорожите друг другом, а в разных ключевых потребностях.

WIN-WIN

Так или иначе, глобально любые наши попытки понять друга нужны нам для того, чтобы что-то получить. И обычно для этого мы всячески пытаемся убедить другого в своей позиции. Но не слишком обращаем внимание на то, как будет чувствовать себя наш оппонент. А это позиция «выигрыш-проигрыш», когда доволен только один.

К примеру, один согласился, уступил из добрых или безвыходных побуждений другому, а сам недоволен, ему этот вариант дискомфортен. Или компромисс: в чем-то уступил и один, и второй. И вроде хорошо же, пришли к согласию, да вот и один не до конца доволен, и второй.

И тут приходит на помощь стратегия, разработанная еще в 1981 году учеными из Гарварда, – «win-win» или «выигрыш-выигрыш». Ее суть в том, чтобы каждая из сторон находилась в выигрыше по итогам переговоров.

Приведу примеры. Две компании бьются за выигрыш в крупном тендере. Выигрывает один. И он предлагает проигравшему конкуренту совместно реализовать проект, практически 50 на 50. В итоге у обоих есть работа, второй не обозлился, у обоих компаний остались ресурсы и на другие проекты, они могут договориться о той же схеме работы по другим тендерам.

Или жена хочет шубу. Муж против – дорого. А она предлагает вариант, в котором он один день в неделю тратит полностью на себя (на рыбалку, баню с друзьями, сон и т.п.) в течение всей зимы, пока она в этой самой шубе гуляет. В итоге и ей приятно, и муж отдохнет от работы и домашних дел.

Как мы видим, достичь взаимопонимания – дело не такое уж сложное. Главное, видеть в других людях людей, с их чувствами, потребностями, ограничениями. И не замалчивать свои истинные желания и намерения. Тогда и договориться обо всем будет в разы проще.



Система **КонсультантПлюс** в Туле



**Предоставляем полный доступ
к системе КонсультантПлюс
бесплатно на 2 дня**



Юристу

Законодательство и судебная практика, позиции судов, специальные сервисы для юриста, комментарии и разъяснения для принятия верных юридических решений



Бухгалтеру

80% наших клиентов покупают именно этот пакет. Специальная цена Вас приятно удивит, звоните!



Для бюджетных организаций

Полная и актуальная информация. Поддержка Экспертов КонсультантПлюс. Специальные условия подключения



Для медицинской организации

Все аспекты деятельности фармацевтических и медицинских организаций



Кадровому специалисту

Пошаговые инструкции, готовые решения, типовые ситуации по вопросам применения трудового законодательства



Универсальные комплекты

Комплекты для решения широкого круга финансовых, кадровых и юридических задач



Специалисту по закупкам

Разъяснения по процедурам проведения закупок, спорные вопросы, отраслевые новости



ООО "Ю-КОНСАЛТ"



+7 (4872) 71-70-20



г. Тула, ул. Жуковского,
д. 58, оф. 104, с 9:00 до 18:00



sale@youcons.ru



www.youcons.ru

Маргарита Мельникова

Руководитель отдела продаж ГК «Владар».
День рождения: 30 декабря



22 декабря–19 января

За год вы сделали многое, и у вас точно есть поводы для гордости. Пора строить планы на 2021. Только тихо: никому о них не рассказывайте, чтобы не спугнуть удачу. В конце декабря вы снова будете полны сил и сможете начать претворять свои идеи в реальность. Самое главное – не бойтесь перемен, которые могут произойти в вашей жизни.

Рыбы

(20.02–20.03)

В делах все будет хорошо, и даже больше: не исключено, что реализуются ваши самые смелые планы. Возможно повышение или новое предложение по работе. Бизнесмены сумеют заключить многообещающие сделки, расширить свое дело, договориться о перспективном сотрудничестве или закончить большой долгий проект.

Овен

(21.03–20.04)

В этом месяце у вас появится много возможностей расширить горизонты своей жизни, в том числе географические. Это может быть знакомство и отношения с человеком, живущим далеко, изучение иностранного языка или путешествие. Радуйтесь переменам: они точно будут позитивными.

Телец

(21.04–21.05)

Займитесь деньгами: сейчас удачный месяц для операций с финансами, поэтому можно смело покупать недвижимость, заниматься инвестициями, продумывать новые бизнес-проекты. Личные отношения тоже будут складываться гладко. Если вы планировали принять решение о совместной жизни/свадьбе с партнером – пора!

Близнецы

(22.05–21.06)

На первый план выйдут отношения – предстоит много общаться, решать важные вопросы с личными и деловыми партнерами. Постарайтесь быть более уступчивыми: в итоге это пойдет вам на пользу. Сейчас стоит с осторожностью относиться к новым предложениям и проектам: если не хотите рисковать, подождите до января.

Рак

(22.06–22.07)

На работе месяц будет спокойным, поэтому есть время взяться за мелкие дела, которые до сих пор вы откладывали на потом. Сейчас их можно закончить не спеша и без особого напряжения, чтобы в новом году с чистой совестью взяться за важные проекты.

Лев

(23.07–23.08)

Вы легко завершите главные дела этого года, справитесь с любыми задачами – просто верьте в себя и пораньше вставайте. Будет много знакомств, в том числе весьма интересных. Для бизнесменов это может оказаться очень удачным периодом для установления важных и полезных контактов.

Дева

(24.08–23.09)

В деловой сфере открываются новые возможности; воспользуйтесь ими, и перед вами откроется путь к карьерным вершинам. Помните, что в декабре важен не только ваш профессионализм, но и умение ладить с людьми. Избегайте конфликтов.

Весы

(24.09–23.10)

Удачный месяц, открывающий большие возможности. Важно не спешить: лучшие результаты приносят тщательно спланированные, хорошо обдуманные действия. Можно решать вопросы, связанные с недвижимостью, или пройти обучение, которые вы давно планировали.

Скорпион

(24.10–22.11)

В этом месяце вы сможете решить многие проблемы, связанные с финансами или, по крайней мере, заложить для этого хорошую базу. Судьба может подарить вам неожиданную и очень приятную и многообещающую встречу. По крайней мере, на каникулах скучать в одиночестве точно не придется.

Стрелец

(23.11–21.12)

Сейчас у вас есть все возможности для того, чтобы осуществить многое из задуманного как в рабочей, так и в личной сферах. Профессиональные успехи помогут вам заложить базу для дальнейшего материального благополучия. К концу месяца у вас обязательно будет чем гордиться.

Водолей

(20.01–19.02)

Благоприятный период для знакомств, брака, восстановления отношений. И для финансов тоже: совместные проекты позволят неплохо заработать в декабре, так что вы сможете ни в чем не отказывать себе в праздники или совершить давно желанную крупную покупку.

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

16+

Тула, №135, декабрь 2020 г.



«Модный город» является обладателем знака отличия первой степени Всероссийского конкурса «Золотой фонд прессы – 2018».

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».
Учредитель и издатель ООО «Слобода».
Генеральный директор Алексеева Т. В.
Главный редактор Белова Е. И.
Руководитель журнала Пшонкина И. А.
Специалист по рекламе Савенкова Ю. С.
Дизайнер Миленков И. Н. Фотограф Леонова Ю. И.

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116, 1-й эт. Тел./ф (4872) 57-07-07.
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.
Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:
Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5а, 5б (оф. 23)
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.
Заказ П24987. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 11.12.2020.
Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

© fashion_city_magazinetula modniygorodtula
По вопросам размещения рекламы обращаться по тел. 57-07-07, доб. 229.

FIORADEMONDO

коллекция интерьеров

Тула, ул. Демонстрации, 141,
тел. (4872) 70-11-11
www.fdm-mebel.ru



*Исполним любые
месячный карниз
в Новом 2021 году!*

ГОСТИНЫЕ • КУХНИ • ДЕТСКИЕ • КАБИНЕТЫ • СПАЛЬНИ
МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ • ШТОРЫ • ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА