

№145 НОЯБРЬ 2021

# МОДНЫЙ

— Г О Р О Д —

Сергей Малахов  
«ПОДАРКУС»  
ИСПОЛНЯЕТ  
ЖЕЛАНИЯ!

ПРОЕКТ  
«ЖЕНЩИНА  
ГОДА 2021»

Компьютерная  
Академия  
**РУБИКОН**

Ждем супергероев  
на суперканкулы!



Рекламно-информационное издание

от Mercedes-Benz

# НОВЫЙ С-КЛАСС

Новый С-Класс



Официальный дилер ООО «Кардинал»  
г. Тула, ул. Ликбеза, 3а, тел. +7 (4872) 70-35-35



Новый С-Класс



# ПРИТЯЖЕНИЕ

КОМФОРТ-КВАРТАЛ





# ПРИТЯЖЕНИЕ

КОМФОРТ-КВАРТАЛ

КОМФОРТ-КВАРТАЛ  
С ПРИВИЛЕГИЯМИ.  
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ  
ОЖИДАЕТЕ

# 545-009

# ROBERTO BRAVO

INSPIRING JEWELLERY



## КОЛЛЕКЦИЯ GLOBAL WARMING

Золото 585 пробы, сапфиры, рубины



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

**ТУТАНХАМОН**

**СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ «ТУТАНХАМОН»**

г. Тула, проспект Ленина, 19

г. Тула, ул. Пролетарская, 2, ТРЦ «Макси»

8 800 700 57 72



УНИКАЛЬНЫЕ ЮВЕЛИРНЫЕ  
УКРАШЕНИЯ РУЧНОЙ РАБОТЫ

**ROBERTO BRAVO**  
INSPIRING JEWELLERY

# ROBERTO BRAVO

INSPIRING JEWELLERY

**BIGO**  
КОЛЛЕКЦИЯ



УНИКАЛЬНЫЕ ЮВЕЛИРНЫЕ  
УКРАШЕНИЯ РУЧНОЙ РАБОТЫ



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

**ТУТАНХАМОН**

СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ «ТУТАНХАМОН»  
г. Тула, проспект Ленина, 19  
г. Тула, ул. Пролетарская, 2, ТРЦ «Макси»  
8 800 700 57 72





**ROBERTO BRAVO**  
INSPIRING JEWELLERY

ВОСЬМОЕ ЧУДО СВЕТА

# ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ – ТАИНСТВЕННЫЙ ТЕАТР



**А**ктриса — это женщина, которая блестяще играет любую роль. Она быстро переходит от образа к образу, от эмоции к эмоции. Играя с большим талантом и достоверностью, она в каждой роли выглядит убедительно и естественно.

Согласитесь, любая женщина — актриса. Кто больше, кто меньше, но она обязательно играет! Женская психология — это смена ролей. Сегодня утром она — заботливая мама, в обед — бизнес-леди, вечером — прекрасная жена. А сколько у нее промежуточных ролей!

Думаю, что это — неосознанный процесс, для женщины естественно превращать жизнь в театр. А что больше ценится на сцене? Эмоции и накал страстей! Унылую пьесу никто смотреть не будет — зрители разбегутся, а для пустого зала играть бессмысленно. Кто-то играет лучше, кто-то хуже. Кто-то профессионально, кто-то нет. Кто-то играет с размахом, кто-то камерно. И конечно, все играют с разными результатами.

В этом номере вас ждут интервью с самыми яркими, талантливыми, харизматичными женщинами нашего города. Каждая сыграла свою неповторимую роль в ключевом проекте ноябрьского номера «Женщина года». У каждой получился по-своему яркий фотосет, и каждая ждет ваших голосов. Ведь именно вы — наши читатели — выбираете победительницу, которая получит обложку нашего январского номера.

**Ирина Пшонкина,**  
руководитель журнала «Модный Город»  
@iren\_mirra



МАРИЯ ТИКУНОВА,  
SMM- и PR-специалист  
@m.tikunova

# Три кита харизмы

«Я НЕ ВЕРЮ В АСТРОЛОГИЮ. Я ВЕРЮ В СВОЮ ХАРИЗМУ», – СКАЗАЛ ОДНАЖДЫ ФРЕДДИ МЕРКЬЮРИ, БУДУЧИ ВОКАЛИСТОМ РОК-ГРУППЫ QUEEN.

**Ш** эта фраза актуальна по сегодняшний день. Профессионалы в области рекламы понимают, что на одном контенте далеко не уедешь, а если клиент зажат и не открыт этому миру, то считай, что бюджет просто выброшен на помойку. Вы точно слышали про «личный бренд», и чаще всего крупные гиганты используют какое-либо лицо, которое будет ассоциироваться у покупателей с их продуктом. И тут важны не красота и даже не ум, а харизма!

Харизма – это способность притягивать к себе внимание других людей и удерживать его. Каждому из нас доводилось встречаться с харизматиком, попадать под его влияние, однако описать, чем же именно он цепляет, мы можем с трудом. Интересен тот факт, что диапазон качеств, входящих в понятие «харизма», достаточно широк.

У харизмы есть три кита, которых нужно знать в лицо, – это три навыка, которые нужно тренировать в себе постоянно, если вы хотите стать успешным и приятным медийным лицом:

## ГОВОРЕНИЕ

Навык эффективного вербального общения неминуемо связан с харизмой. Практически все харизматичные люди говорят хорошо, и вам это тоже необходимо.

Развивать говорение нужно непременно комплексно: это и сценическая речь, и общая начитанность, насмотренность, и навык подбирать нужный стиль речи под разную аудиторию, и многое-многое другое. Начать вы всегда можете с простых речевых упражнений:

- развивайте дикцию при помощи скороговорок,
- тренируйте навык «лифтовой» самопрезентации,
- репетируйте свои выступления перед зеркалом.

## НЕВЕРБАЛИКА

Коммуникация без слов. Жесты, мимика, энергетика, которая от вас исходит. Натренировать невербальную составляющую самостоятельно в разы сложнее, вам нужна поддержка наставника.

Начать можно, развивая свой эмоциональный интеллект. Тренируйтесь распознавать эмоции других людей, быть внимательнее к их состояниям и выстраивать коммуникацию, исходя из своих выводов в этом поле.

## САМООБЛАДАНИЕ

Держать голову высоко поднятой, когда на вас смотрит весь зал. Не рассыпаться под градом вопросов зрителей. Сохранять твердость, ясность, стать, даже когда стресс зашкаливает.

Правда, все просто? Работа над собой всегда интересна, уверена, что результат не заставит себя ждать. И всегда помните о своей аудитории: просчитывайте ее запросы на 100 шагов вперед, спокойно относитесь к провалам и несите себя достойно в массы!

энергия

МИМИКА

ДИКЦИЯ

ИНТЕЛЛЕКТ

жесты

УВЕРЕННОСТЬ



# Укутайся в свитер



**ДИАНА  
ФЕДОРОВА,**  
колонист, блогер  
@diana\_fedorova888

ТЁПЛЫЙ СВИТЕР – ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ДЕТАЛЕЙ ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО ГАРДЕРОБА. КАКОЙ СВИТЕР БУДЕТ САМЫМ МОДНЫМ В СЕЗОНЕ 2021-2022, ВЫЯСНИЛА НАШ АВТОР, БЛОГЕР ДИАНА ФЕДОРОВА.



## СВИТЕР С КОСАМИ

Самый популярный и самый уютный свитер – свитер с косами, его также называют «рыбацким» из-за схожести переплетений с рыбацкими веревками. Присматриваемся к классическим бежевым и белым свитерам, а также к ярким оттенкам, если хочется добавить цвета в свой гардероб.

## КАРДИГАН НА ПУГОВИЧКАХ

Как же надолго эта модель была отправлена в антресоли наших шкафов! Стилисты кричали о том, что кардиган на пуговичках – главный антитренд. И вот наконец он возвращается. Носите его с нарядной блузкой или рубашкой, либо как нижний слой под ваш пиджак или жилет. Сочетайте с короткими кожаными шортами или трикотажной макси-юбкой.



## СВИТЕР С БАХРОМой

Бахрома постепенно набирает обороты. И если в прошлом году она украшала наши сумки, обувь и куртки, в этом году дизайнеры пошли дальше и прилепили бахрому к свитерам. И кажется, получилось достаточно интересно и необычно.



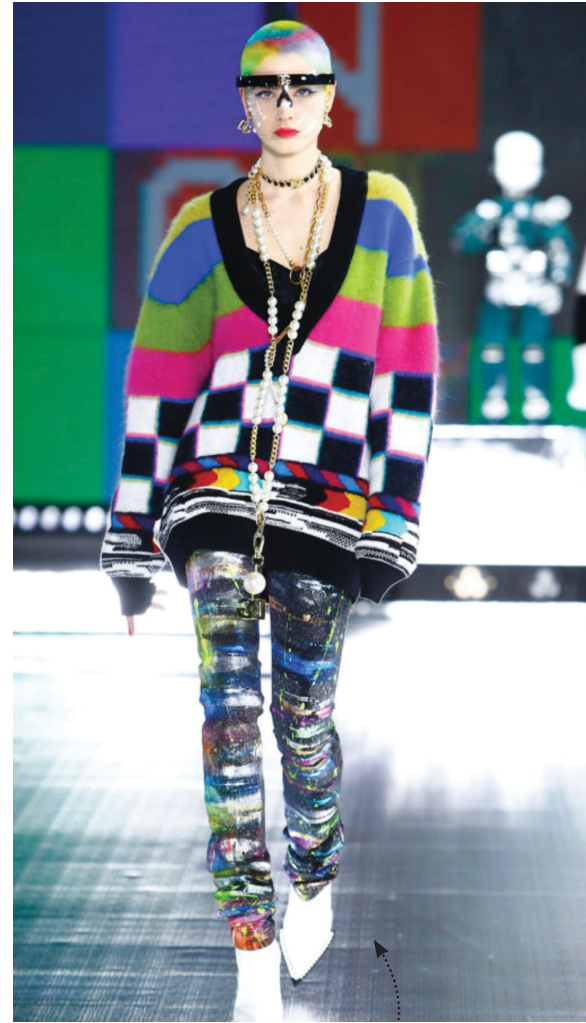


### СВИТЕР С ВОРОТНИКОМ НА МОЛНИИ

Свитер из 90-х вернулся, и это очень хорошо – вариант комфортный и тёплый, отлично подходит для офисного дресс-кода в сочетании с шерстяными брюками. Для сдержанного образа застегиваем молнию на воротнике. Чтобы получить более расслабленный и где-то даже романтический вариант – держим молнию раскрытой.

### СВИТЕР В ПОЛОСКУ

Это классика, которая в этом году стала трендом. Не упустите возможность купить модную вещь, которая будет актуальна всегда.



### СВИТЕР С ПРИНТОМ В СТИЛЕ 1970-Х

Цветочные мотивы, волнистая клетка, необычный абстрактный узор – принты 70-х были яркими, запоминающимися и невероятно привлекающими. В коллекциях осень-зима 2021/2022 дизайнеры преуспели в интерпретации этой тенденции и представили множество отличных вариантов, которыми непременно захочется пополнить гардероб.



### СВИТЕР-ПОЛО

Тренд на поло из лета плавно переключался в осенне-зимние гардеробы. Свитера-поло сезона осень-зима 2021/2022 имеют слегка свободный крой и отличаются увеличенными воротниками. Обратите внимание на модели с яркими рисунками: с геометрическим принтом, в клетку или с абстрактными узорами. Не менее стильно будет смотреться и вариант нейтрального оттенка.

### СВИТЕР СО СКАНДИНАВСКИМ УЗОРОМ

В этом году свитеры со скандинавским узором представлены во всех возможных цветах – от неоновых до благородных глубоких сдержанных. Осталось выбрать расцветку по душе и модничать все холодное время года.

# ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Как многодетной маме найти силы не только на детей, но и на себя, на любимое дело, развитие? У блогера и мамы троих детей Юлии Морозовой есть ответ: она сама организует себе источники энергии и радости. И время, потраченное на себя, возвращается с двойной отдачей!



**juljamoroz71**  
Пилатес-студия Pro Pilates



**juljamoroz71** Начинаю утро в пилатес-студии Pro Pilates. Знакомство с Любовью Лыбань и её студией стало для меня открытием. Впервые я пришла сюда, когда готовилась стать трижды мамой. Пилатес помог тогда снять нагрузку со спины. Для меня пилатес – это волшебство, он не просто учит двигаться правильно, а возвращает совершенно детскую радость движения.



**juljamoroz71**  
Mercedes-Benz



**juljamoroz71** Жизнь надо организовать так, чтобы всё, что тебя окружает, заряжало хорошим настроением. Чтобы села в машину – и кайфуешь, даже если ты в пробке, опаздываешь или кто-то нагло подрезал. Я в своем любимом «Мерседесе», а в такой машине любая дорога всегда прекрасна! Это мой второй дом, мой незаменимый помощник, мой источник удовольствия за рулем.



**juljamoroz71**  
ТРЦ «Макси»

**ISLAND SOUL**  
SILVER JEWELRY



**juljamoroz71** Обожаю интересные аксессуары! Всей душой полюбила дизайнерские украшения Island Soul с острова Бали из серебра с натуральными камнями – они как будто пропитаны энергетикой солнца, океана и тропиков. Они невероятно женственные, чувственные и настолько необычные, что меня просто замучили вопросом, где я покупаю такую красоту. Отвечаю: когда есть время, заезжаю в «Макси», чтобы примерить новинки, а чаще всего заказываю прямо из дома в Инстаграм @island\_soul\_maxi\_tula.



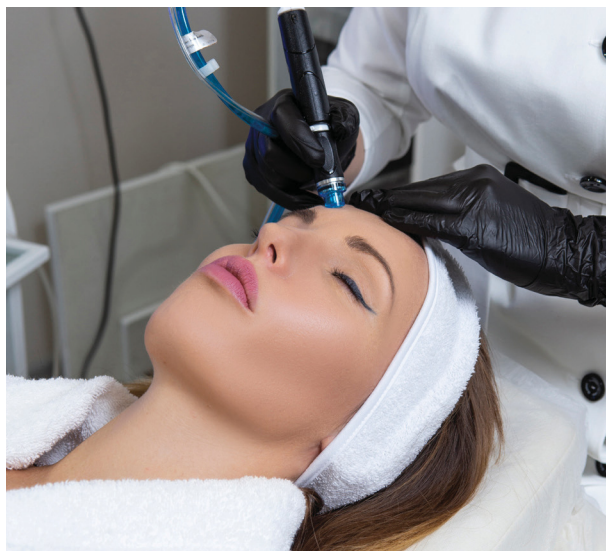
**juljamoroz71**  
Центр робототехники и программирования iKids



**juljamoroz71** Дети шарят в технологиях куда лучше нас, а раз так – пусть погружаются в них по самую макушку. В школе iKids Сева и Влада учатся делать свои компьютерные игры, строить роботов, программировать. Мои маленькие айтишники! В iKids они всегда бегут с удовольствием, потому что здесь умеют объяснять сложные вещи простым языком и делать занятия интересными.



**juljamoroz71**  
Клиника Елены Черных



**juljamoroz71** Час релакса в клинике Елены Черных. Уважаю ее за высокий профессионализм врачей, умение подобрать именно то, что нужно пациенту, и крутые технологии. Сегодня в моем бьюти-меню – одна из самых приятных процедур, «голливудская чистка» Hydra Facial. Это многоэтапная система очищения и увлажнения кожи, после которой лицо буквально сияет чистотой и свежестью. Процесс приятный, результат сразу же – потрясающий.

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ





**juljamoroz71**  
Фитнес-центр «Гоголь»



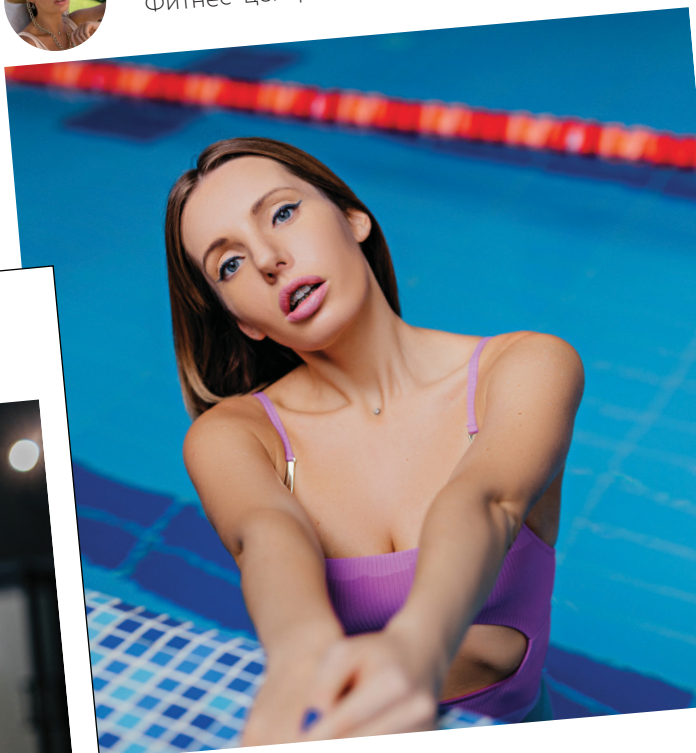
**juljamoroz71** Завершаю этот прекрасный день водными процедурами в любимом «Гоголе».

*Фитнес В лучших традициях!*

**ГОГОЛЬ**  
ФИТНЕС-ЦЕНТР



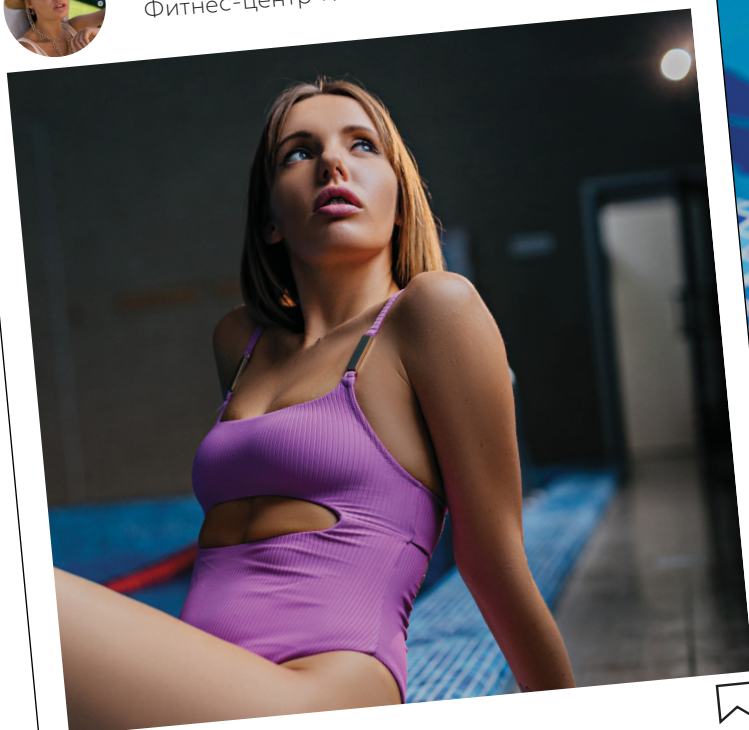
**juljamoroz71**  
Фитнес-центр «Гоголь»



**juljamoroz71** Вообще плавание – одна из самых приятных для меня спортивных активностей: все тело работает, при этом нагрузка мягкая и приятная.



**juljamoroz71**  
Фитнес-центр «Гоголь»



**juljamoroz71** Стараюсь выбираться в «Гоголь» как можно чаще именно из-за бассейна, хотя хожу и на групповые занятия, и на персональные тренировки. Плаваю с тренером, потому что соблюдать правильную технику очень важно.

ул. Гоголевская, 45а  
+7 (4872) 52-88-22  
@gogolfitness

# МАГИСТР ПОДАРКОВ

Однажды Сергею Малахову надоело получать и дарить «не то», и он вместе с командой единомышленников создал сервис «Подаркус». Сегодня в нем зарегистрировано уже более 4000 пользователей. «Сюрпризы хороши, только когда они хорошо спланированы и гарантированно приятны», — уверен Сергей.

— Сергей, проблема подарков для всех стоит остро перед любым праздником: мы не знаем, что подарить, и нам дарят не то, что нам хотелось бы. Когда у Вас из-за этого переполнилась чаша терпения?

— Перед прошлым Новым годом. Обычно мы с супругой за два месяца до праздника начинаем ломать голову, что купить близким. И вроде бы выбираешь универсальный подарок из серии «всегда пригодится», даришь от чистого сердца, но есть риск, что у человека это уже есть или совсем ему не нужно. В итоге дома копятся ненужные вещи, от которых ты не получил никакой радости.

И вот в момент очередного перебора вариантов в голове появилась идея: неплохо было бы знать, что подарить. Чтобы и человеку это было полезно и приятно, и тебе не ломать голову. А с другой стороны — чтобы и твои близкие знали, о каких подарках ты мечтаешь. Если ты внесешь свои мечты в вишлист — это сильно облегчит жизнь твоим близким людям, а ты всегда будешь получать только желанные подарки.

Своей идеей я поделился с командой, и спустя три месяца мы выпустили «Подаркус» — сервис вишлистов, где можно составить свой список подарков и поделиться им с друзьями.

— Нет ли в этом некоторого момента нескромности? Ведь запросы человека могут не соответствовать возможностям его близких. Например, я хочу «Бентли», а друг может подарить мне только помаду.

— Такой же вопрос мне задала супруга, когда сомневалась, вносить ли свои, на ее взгляд, нескромные желания в вишлист. Думала, записать ли туда красный «Бентли», или это наглость? А я считаю: почему нет? А вдруг повезет? Примерно так же я добавил в свой вишлист барабаны — тоже недешевый подарок, и я не надеялся его получить, но коллектив скооперировался и подарил мне установку!

— То есть Вы лично уже смогли оценить всю прелесть использования «Подаркуса»?

— Да, его релиз состоялся за несколько недель до моего дня рождения. Я составил вишлист, набросал в него всё, что мне хотелось бы, — и забыл. И этот день рождения стал самым эмоциональным за все мои 34 года: меня реально завалили тем, о чем я всю жизнь мечтал, но по той или иной причине до сих пор не купил. Барабаны, «Лего», спортивное снаряжение — радость зашкаливала!

С «Подаркусом» исчезла головная боль насчет подарка детям друзей: родители выкладывают список, и ты покупаешь не сотый конструктор, а именно то, что нужно ребенку. И когда нас с женой спрашивают, что подарить нашим детям, мы больше не ломаем голову и не вспоминаем, а что же такого им подарить, а отправляем всех в «Подаркус», где есть наш «детский» список. Друзья и близкие тоже получают то, о чем мечтают, а не что мы сами придумали и не факт,

**СЕРГЕЙ МАЛАХОВ**

**ОСНОВАТЕЛЬ, АВТОР ИДЕИ  
ПРОЕКТА «ПОДАРКУС»**

**ВОЗРАСТ: 34 ГОДА**

**СЕМЬЯ: ЖЕНА, СЫН (1 ГОД 8  
МЕСЯЦЕВ), ДОЧЬ (2 МЕСЯЦА)**

**УВЛЕЧЕНИЯ: ИГРАЕТ В  
ТЕННИС,  
НА ГИТАРЕ И БАРАБАНАХ,  
КОЛЛЕКЦИОНИРУЕТ LEGO**

**ЛЮБИМЫЕ МЕСТА В ТУЛЕ:  
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПАРК И  
НАБЕРЕЖНАЯ**

**ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ:  
CHRISTIAN DIOR SAUVAGE**

что угадали. В общем, сплошные плюсы и приятные эмоции.

#### – Теперь расскажите, как это всё работает!

– Механизм очень прост: регистрируйся в сервисе (можно через соцсети), создавай свой вишлист, добавляй в него всё, что хотел бы получить. Причем вероятность того, что друзья и с такой подсказкой ошибутся с выбором, стремится к нулю: к названию подарка можно добавить ссылку на любой интернет-магазин, где он продается, по ней «подтянутся» фото и описание. Можно уточнить запрос: указать цвет, размер, да хоть перламутровые пуговицы. А дальше достаточно отправить ссылку на свой вишлист друзьям и близким – и предвкушать подарки, которые тебе действительно нужны.

#### – Мой вишлист будут видеть все?

– В сервисе есть разные настройки приватности. Его можете видеть только вы – например, хранить в «Подаркусе» свой список «хотелок», со ссылками на товары, это такая удобная напоминка, которая всегда под рукой. Можно расшарить вишлист для друзей, которые зарегистрированы в нашем сервисе. У нас есть функция бронирования подарка: человек отмечает, что он хочет подарить, и другие видят, что подарок «занят», то есть риск купить одно и то же исключен. Можно сделать вишлист открытым для всех пользователей сервиса. Это из серии мечты о «Бентли» – а вдруг кто-то захочет ее исполнить?

В «Подаркусе» есть возможность составлять коллективные списки. Например, вы собираетесь с друзьями в поездку или готовите вечеринку – у нас можно составить общий список покупок и распределить их между участниками, чтобы ничего не забыть. Ближе к Новому году хотим добавить вишлист «Тайного Санты», он тоже коллективный, для компаний, которые увлекаются этой новогодней игрой.

#### – В сервисе есть примеры подарков – вы сами составляете эти рейтинги и подборки?

– Наш сервис создан не только для составления вишлистов, но и для того, чтобы найти ответы на вопрос, а что бы подарить кому-либо? На «Подаркусе» есть разделы с подарками по категориям – для мужчин, женщин, родителей, детей. Подборки мы составляем по предпочтениям пользователей, так что это реально «рабочие» идеи.

В «Подаркусе» есть интересная функция – календарь. В нем можно отметить важные для себя даты, делать их видимыми друзьям или приватными – например, только для приглашенных на вечеринку. Ближе к датам сервис рассылает напоминания, поэтому вы точно не забудете про день рождения приятеля или годовщину свадьбы.

#### – Знаю, что в «Подаркусе» – уже несколько тысяч пользователей. Откуда они?

– Россия, СНГ, весь мир: география растет быстро. Идея интересная и понятная людям, она находит в них отклик и легко распространяется: я создал вишлист и пригласил 15 друзей, а они в свою очередь, заинтересовались, и каждый пригласил по 15 своих. Так что узнаваемость сервиса растет, как круги по воде, охватывая всё больше людей.

#### – Нет ли такого, что с вишлистом теряется момент сюрприза? Ведь ты уже знаешь, что тебе подарят...

– Во-первых, создавая вишлист, ты не видишь, какие подарки забронировали друзья, и до конца не знаешь, что именно тебе подарят. Поэтому момент неожиданности остается. Во-вторых, в качестве «сюрприза» люди чаще всего предпочитают подарить деньги, а вы сами знаете – тебе дарят их, чтобы ты купил что-то для себя, а ты тратишь их на какие-то повседневные покупки.



**Сюрпризы радуют, когда они приятны и хорошо спланированы. И «Подаркусе» с этой задачей – спланировать и порадовать – справляется на все 100%.**

### ТОП-10 ПОДАРКОВ НА НОВЫЙ ГОД

Почерпнуть идеи для новогодних подарков можно в авторской подборке Сергея.

1. Стайлер Dyson Airwrap Complete
2. Умная колонка Яндекс Станция Мини с часами
3. Смартфон Apple iPhone 13 Pro 128GB

Остальные варианты подарков вы можете найти на сайте, отсканировав qr-код:



# Мафия красоты

ГОРОД ЗАСЫПАЕТ, ПРОСЫПАЕТСЯ МАФИЯ... МАФИЯ ВИЗАЖИСТОВ! БАНДА КРАСОТЫ ПОД НАЗВАНИЕМ PUDRA ГОТОВА ОРУДОВАТЬ 24/7, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬ ВАС К ЛЮБЫМ ЖИЗНЕННЫМ ПОВОРОТАМ. ОНИ ВСЕГДА ВООРУЖЕНЫ ДО ЗУБОВ – КИСТЯМИ, РАСЧЕСКАМИ, КРУТОЙ КОСМЕТИКОЙ. ОНИ ЧАСТО ВЫХОДЯТ НА ДЕЛО ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ВЫПОЛНИТЬ ЗАКАЗ, ЛЮБОЙ ВЫЗОВ ПРИНИМАЮТ С ЧЕ-СТЬЮ И СПРАВЛЯЮТСЯ С НИМ БЛЕСТЯЩЕ!



Глава банды

## ЕКАТЕРИНА ДЕМИНА

Визажист, стилист по волосам. Сколотила банду «универсальных солдат»: у каждого члена «семьи» этого Дона Корлеоне обе руки – правые. Каждый - профи в своем деле, гуру макияжа и причесок, как и сама главарь, которая виртуозно создает образы убийственной красоты.

Босс по стилю

## НАТАЛИЯ СТРЕЛЬБИЦКАЯ

Визажист, стилист по волосам. Работает смело, обладает безупречной техникой и безусловным вкусом. Каждый ее выстрел попадает точно в цель: женщины светятся от счастья, мужчины ослеплены их красотой и шепчут «Богиня!», образы собирают тысячи лайков.

Босс по красоте

## ТАТЬЯНА СТЕПУНИНА

Визажист, стилист по волосам. Умеет усыпить вашу бдительность, отвлечь приятными разговорами, а потом внезапно развернуть вас к зеркалу и наслаждаться произведенным эффектом. Мастер выразительных макияжей и романтических причесок.

Екатерина Демина  
@demina\_makeup71



Татьяна Степунина  
@stepunina\_makeup



Наталья Стрельбицкая  
@natali\_strelbitskaya



A woman in a black, flowing dress is captured in a graceful dance pose against a vibrant blue background. Her right arm is raised high, and her left arm is extended downwards. She has dark hair and is looking upwards with a serene expression. The lighting is dramatic, highlighting the contours of her dress and her form.

# DANCE FIT – ЭТО МОЙ РЕБЕНОК

Инна Филиппович было всего 20, когда она решила открыть танцевальную школу. «В таком возрасте ничего не страшно. Я была уверена, что всё получится», – говорит Инна. В сентябре ее школа Dance Fit отметила уже пятый день рождения.

– **Инна, Вы профессиональный танцор, работали со звездами, 20 лет – это, наверное, пик карьеры. Почему именно в этот период пришла мысль открыть свою школу?**

– На тот момент я работала в Москве, а в Туле у меня был танцевальный коллектив, где я являлась руководителем, идейным вдохновителем и постановщиком. Однажды у нас встал вопрос о поиске помещения для репетиций, а потом в голову пришла мысль – а почему бы нам не замахнуться на свою танцевальную школу? Планировался небольшой зал с раздевалкой, а получилось два зала на 200 «квадратов» (смеется). Тогда не было страха и сомнений: была стопроцентная уверенность, что всё получится. По-другому и быть не могло.

– **Помните своих первых учеников?**

– Да, это были дети 4-6 лет. Первые ученики, первые постановки, костюмы, первый конкурс, на котором мы заняли второе место, первый отчетный концерт... Я помню, как это было трогательно! Концерт совпал с моим днем рождения, родители подготовили речь, подарили цветы, и когда я вышла на сцену с ответным словом, даже расплакалась. Тогда я сказала своим первым ученикам, что буду помнить их всю жизнь. И это на самом деле так. Некоторые дети из той группы уже перестали заниматься, но мы до сих пор поддерживаем с ними связь, они приходят на наши вечеринки и концерты.

– **В чем особенность школы Dance Fit, ее уникальность?**

– Я всегда говорю, что Dance Fit – это не просто школа танцев, а танцевальная семья. Очень важно заниматься не только физическим, эстетическим воспитанием детей, но и развивать их коммуникативные навыки, учить общаться. В нашу школу приходят не только за танцами, но и за общением. Мы устраиваем очень много внешкольных мероприятий – вечеринки, просмотры фильмов, мюзиклы, организуем летние танцевальные сборы в загородном лагере. Наши ученики – это большая команда с общими интересами, и им всегда весело вместе.

С детьми мы уже три года подряд ставим уникальные танцевальные мюзиклы – полноценные спектакли, где номера объединены общим сюжетом, смыслом, декорациями, а ученики вживаются в свои роли, осваивают актерское мастерство. И когда на первом мюзикле был полный зал зрителей, а после него мне звонили и спрашивали, будет ли повторение, – я поняла, что это тоже успех. Мюзиклы я ставлю сама, в первые годы делала это чисто интуитивно,

опираясь на свой предыдущий опыт танцора и хореографа, а этой весной закончила курсы режиссуры в ГИТИСе, так что теперь буду делать постановки со знанием дела.

– **Вы сразу решили заниматься и с детьми, и со взрослыми?**

– Да, мы сразу арендовали большое помещение с двумя залами, поэтому в школе была возможность организовать тренировки и детских, и взрослых групп. В прошлом году мы решили выделить взрослую школу в отдельное направление, и теперь у нас есть женская студия танца Dance Fit. Здесь занимаются только девушки, и все танцы направлены на развитие женственности, грации, пластики, сексуальности: это стрип-пластика, восток, тверк, леди-дэнс. У таких танцев нет возрастных ограничений. Нужно лишь выбрать направление, которое вам по душе, потому что танцы – это всегда про настроение, расслабление, погружение в себя. Если, заходя в зал, вы оставили за дверью все мысли, если вы наслаждаетесь танцем и уходите с хорошим настроением, – это ваше.

– **Чем Вы больше всего гордитесь по итогам первых пяти лет?**

– Во-первых, своей командой: это профессиональные танцоры и талантливые педагоги, они обожают наших учеников, и это взаимно. Мой коллектив – это очень надежные люди, проверенные временем.

Второй большой повод для гордости – наши танцевальные мюзиклы, уникальные, масштабные постановки со множеством героев, танцев, костюмов. До нас этого, пожалуй, не делал никто, и мы гордимся таким форматом, будем его продолжать и развивать.

И в-третьих, я понимаю, что с ростом школы расту и я сама – в творчестве, управлении, обучилась режиссуре, совершенствуюсь в бизнес-процессах, изучаю рекламные инструменты. Благодаря школе у меня есть возможность и потребность развиваться, учиться, повышать квалификацию.

А главная гордость и радость – когда твои ученики уходят с занятий довольными и радостными и хотя бы быстрее вернутся. Когда ты видишь счастливые глаза детей и взрослых – понимаешь, что работаешь не зря. Это окрыляет и дает силы двигаться вперед.

– **Школа Dance Fit - это дело Вашей жизни, или есть другие направления, которыми Вы хотели бы заниматься?**

– Это то, чем я готова заниматься всю жизнь и на что мне никогда не жалко времени. Я живу школой, думаю о ней 24 часа в сутки, мысленно я с ней даже

на отдыхе. Считаю, что у меня два дня рождения – мой собственный и день рождения школы, и школьный всегда важнее и масштабнее личного. Школа – это моя работа, мой ребенок, любимое увлечение, место, где я отдыхаю. И я от этого безумно счастлива.

**В нашу школу приходят не только за танцами, но и за общением. Мы устраиваем много мероприятий: вечеринки, фотосессии, отчетные концерты – для взрослых, просмотры фильмов, мюзиклы, выездные сборы в загородном лагере – для детей.**



Тула, пр. Ленина, 22, 3-й этаж,  
8-930-791-08-05, 79-08-05, [dn-f.ru](https://dn-f.ru)

ДЕТСКАЯ ШКОЛА  
**DANCE KIDS**

Детская школа танцев  
@ dancefit\_kids [schkola.tancev71](https://schkola.tancev71)

ЖЕНСКАЯ СТУДИЯ  
**DANCE FIT**

Женская студия  
@ dancefit71 [schkola.tancev.tula](https://schkola.tancev.tula)

# Правила красоты

ГОД НАЗАД ГЕРОИНЯ НАШЕГО ПРОЕКТА «ЖЕНЩИНА ГОДА» АЛИНА ЧИСТЯКОВА ОТКРЫЛА ДЛЯ СЕБЯ НОВУЮ МАРКУ УХОДОВОЙ КОСМЕТИКИ. ОБ ЭТОЙ НАХОДКЕ, А ТАКЖЕ О ДРУГИХ СВОИХ БЬЮТИ-ЛЮБИМЧИКАХ ОНА РАССКАЗАЛА «МОДНОМУ ГОРОДУ».



## 1 Любимая марка

Моя любовь уже год – косметика Comfort.Zone. Попробовала ее в санатории в Эссентуках и безвозвратно влюбилась. При своей высокой эффективности она абсолютно безопасна, мне ее и порекомендовали как раз, когда я была «в положении». И вот первые процедуры: лицо – 100 баллов за процесс и результат, тело – также 100 баллов, маска на ночь – снова творит чудеса. Я провела две недели в SPA и вернулась с полным арсеналом этой косметики в чемодане. Когда она закончилась, я купила крем другой марки, которой пользовалась ранее, дорогой и раскрученной. И через неделю использования начала перерывать интернет, чтобы найти любимчика Comfort.Zone. Покупка оказалась сложной по заказу, доставка долгой, цена – гораздо выше, чем из первых рук. Но как обычно, есть проблема – найдется решение)). Теперь эта косметика есть в Туле, косметологи в «Иншинка SPA» работают на ней, там же можно приобрести все для домашнего ухода. А после первой пробы это захочется сделать наверняка.



## 2 Любимые средства

Серия SublimeSkin – Serum использую утром, OilSerum – на ночь. Маски, скрабы, всё, что бы я ни пробовала, влюбляет в себя.

## 3 Для тела

В числе фаворитов остается любимый лосьон для тела – Chanel Body Excellence, его аромат и легкая текстура со мной уже 12 лет. Первый раз купила его в отпуске и обалдела от результата – качества кожи за 10 дней. Но теперь начинаю думать, что тот результат был типовым от отдыха на море.

## 4 Любимый парфюм

Второй год наслаждаюсь ароматом Erba Pura с нотами цитрусовых, сладких тропических фруктов, мускуса. Запретельно стойкий, шлейфовый. О нем бессмысленно говорить, его надо пробовать!



# ОМОЛОЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ – НЕ ФАНТАСТИКА

Прийти к косметологу и через полчаса выйти молодойшей лет на 10 – реальность, которая уже здесь. Косметолог Ирина Тучина называет лазер Velure S5 процедурой обеденного перерыва: никакой боли и побочных эффектов.



**ИРИНА ТУЧИНА**  
Врач-дерматолог  
+7-910-588-33-30  
@dr.tuchina



Более 15 лет борется за красоту и совершенствование, сохранение индивидуальности, качество и безопасность.

Выражение о красоте, которая требует жертв, ушло в прошлое: Velure S5 – та самая технология anti-age, которая переносится абсолютно комфортно и не заставляет прятать лицо от взглядов. Это фракционное лазерное омоложение с тремя «БЕЗ» – без боли, без синяков и отеков и без реабилитации!

Velure S5 от итальянской компании LAZERING – сертифицированный на территории РФ лазер, безопасность которого доказана международными патентами и подтверждена Росздравнадзором. Лазер неабляционный, он не вызывает повреждения кожного покрова, и в этом его важное преимущество: воздействие идет на глубине не более 1 мм. Поэтому процедура омоложения на Velure S5 не вызывает болезненных ощущений и не оставляет заметных следов на лице – зато результат заметен сразу! Можно прийти на шлифовку в обеденный перерыв на работе и уйти молодой и красивой.

Фракционный режим от Velure S5 обеспечивает эффективное омоложение кожи.

Неабляционный фракционный сканер Mixto VX позволяет добиться уникальных результатов при работе с фото- и хроностарением, уменьшения морщин и других возрастных изменений. Уникальная технология позволяет подбирать индивидуальные anti-age программы для пациентов ВСЕХ возрастных категорий.

#### Под действием лазера:

- стимулируется выработка коллагена и эластина,
- активизируются регенерационные процессы,
- разглаживаются мелкие мимические морщины,
- уменьшаются поры,
- выравнивается тон кожи,
- повышается ее тонус,
- улучшается цвет.

Velure S5 – это омоложение нового уровня, которое не требует реабилитации, не имеет возрастных ограничений и дает потрясающий эффект. Процедуру можно проводить не только на лице, но и на шее, в зоне декольте, она позволяет разгладить кожу, укрепить и подтянуть ткани рук и плеч. А в сочетании с мезотерапией, микротоками, лимфодренажем можно добиться еще более выраженного и стойкого результата.

# Новые грани шарма



Студия Светланы Науменко Charme, как магнит, притягивает красавиц, которые ценят свое время и выбирают процедуры, которые действительно дают результат.

Светлана виртуозно исполняет мечты девушек о безупречной гладкости, когда о нежелательных волосах можно забыть навсегда. Вместе с ней это чудо теперь творит новая волшебница, знакомьтесь: Анастасия Яшина, мастер аппаратного ухода, квалифицированный специалист со специальным образованием и опытом. А спектр услуг студии Charme пополнился новыми процедурами – аппаратным уходом за кожей лица и тела: это коррекция возрастных изменений, борьба с несовершенствами кожи, работа с проблемными зонами фигуры. Теперь сюда можно прийти не только за гладкостью, но и за красотой, стройностью и молодостью!

*Charme*

СТУДИЯ ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ

Тула, ул. Болдина, 45,  
БЦ «Европа», 4-й этаж, каб. 407  
+7 950 910-57-60

Организация: Ирина Пшонкина @irina\_pshonkina, miga. Фотограф: Юлия Леонова @leoнова\_ph, Прическа и макияж: студия Rudra @rudra.tula, Благодарим за предоставленные образы: Лилия женской одежды Дежа Ве @dejavu\_shop\_tula, Силья Эльвира Мамалева @silvia\_ell, Коты Байрон и Бирус - Ирина Быкова @kadezzzz

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОВОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# ЖЕНЩИНА ГОДА

# 2021



Алина Чистякова  
Юлия Яковлева  
Анастасия Пушкина  
Лилия Левицкая  
Любовь Сидорова  
Илиана Марина  
Евгения Сумарокова

КТО СТАНЕТ ЖЕНЩИНОЙ ГОДА?  
ГОЛОСУЙТЕ И ВЫБЕРИТЕ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦУ!

Победительница получит  
в подарок обложку январского  
номера журнала и большое  
интервью о себе.





## ЧЕМ БОЛЬШЕ Я РАБОТАЮ, ТЕМ БОЛЬШЕ МНЕ ВЕЗЕТ

Алина Чистякова – коммерческий директор компании, объединяющей сразу несколько проектов: ТЦ «Южный», рынки «Привоз» и «Салют», пекарня «Тесто и место», «Сельский рынок Иншинский» и комплексе «Иншишка SPA». А теперь она еще и многодетная мама: в этом году в семье появилась третья дочка, Николь, после рождения которой нашей героине пришлось по-новому расставлять жизненные приоритеты.

– Алина, расскажите, чем знаменателен был для Вас этот год? Какие в нем были поводы для гордости, профессиональные и личные успехи?

– Главным событием года для меня и всей семьи стало рождение третьей дочки. Вокруг этого была сосредоточена вся наша жизнь в 2021-м – малышка изменила обычный уклад и принесла много счастья. Она умница, позволила мне работать до последнего: в пятницу я провела стандартный бизнес-день, а в субботу поехала рожать.

Я как-то психологически выросла благодаря ей: стала спокойнее, рассудительнее, начала ценить каждую секунду здесь и сейчас, перестала гнаться за всем сразу и пытаться заработать все деньги мира. От этого выиграла во всем: и семье стала уделять больше времени, и на работе убрала то, что отнимало кучу сил, но не давало того финансового результата, который стоил бы таких моральных и физических затрат. Нашлось время и для спорта – любимый вейксерф был безапелляционно вписан в график. Освоила много новых трюков и отлично прочувствовала лето.

– Все проекты, которыми Вы занимаетесь, уникальны и интересны. Расскажите, а как рождаются их идеи? Как Вы и Ваша команда понимаете, что именно это «зайдет», будет востребовано?

– Здесь секрета нет – просто большая работа. Как сказал Томас Джефферсон, «Я очень верю в удачу, но я обнаружил, чем больше я работаю, тем больше мне везет».

– Расскажите о тех проектах, которые стартовали у Вас в этом году. Чем они интересны? В какой стадии они сейчас?

Алина  
Чистякова

– Мой главный проект года – Николь на стадии 7 месяцев: ползает, сидит, на прошлой неделе первый раз сказала «мама!». На рабочем фронте – готовится к открытию новый «Сельский рынок Иншинский» в поселке Иншинском, 23. Этот современный объект с полной потребительской корзиной будет наверняка любим и востребован Иншинкой, Рассветом, Петровским и многими коттеджными и дачными поселками рядом. Удобный по логистике, с большой бесплатной парковкой и широким ассортиментом товаров – он станет подспорьем для тех, кто живет поблизости или едет мимо по трассе. Здесь будут представлены и промышленные производители, и местные фермерские хозяйства, и мясо прямого разуба, и большой выбор рыбы.

Гостиничный комплекс «Иншинка SPA», находящийся по этому же адресу, будет полностью реконструирован, номера станут современными, оформленными в эко-стилистике. SPA-комплекс также будет обновлен, наши талантливые специалисты уже прошли обучение в Москве на элитной органической косметике Comfort.Zone. У нас можно будет сделать процедуры на этой косметике и приобрести ее для домашнего ухода. С ней я познакомилась в санатории и бесповоротно влюбилась, потому что она – ТОП, это безупречное качество и эффективность при отсутствии гормонов и спорных элементов, ее можно применять даже беременным и кормящим.

**– Несколько лет назад Вы были участницей кулинарного телешоу «Мастер-шеф» – а сейчас продолжаете гастрономические эксперименты?**

– Да, я по-прежнему очень люблю экспериментировать на кухне. Теперь готовим вместе с детьми, когда есть время. Моя пекарня «Тесто и Место» тоже помогает мне реализовываться в этом плане: своими кулинарными идеями я делюсь с поварами-партнерами. Мы поставляем хлеб в 35 лучших ресторанов города, в администрацию и два коттеджных поселка и под новые блюда подбираем хлеб, который будет лучше всего гармонировать с ингредиентами и дополнять визуальный ряд. Сейчас я опять загорелась новыми идеями десертов, в ближайшее время они появятся в меню одного очень популярного заведения.

**– Вы очень красивая женщина, многодетная мама, у Вас много работы, Вы ведете активный образ жизни – поделитесь секретом, как всё успевать и где взять столько энергии?**

– Секрет прост: я НЕ успеваю. Просто перестала переживать по этому поводу, расставляю приоритеты и веду ежедневник. Это позволяет ничего не забыть, сконцентрироваться вокруг главных задач, а в оставшееся время сделать все остальное. В график обязательно вписан спорт – он дает дополнительную энергию. Забота о внешности тоже «на карандаше»: когда радуется отражению в зеркале, чувствуешь себя увереннее.

На первом месте у меня семья, поэтому с утра в будни мы с мужем можем запросто «забыть на дела» и рвануть с детьми в путешествие. Или вдруг забрать их днем и повести на костюмированную экскурсию. Нет ничего важнее родных, их счастья и здоровья. А такая неожиданная смена обстановки всегда хорошо сказывается на всех сферах жизни.

**– Пришлось снизить вовлеченность в бизнес после рождения Николь?**

– Конечно. И я не скажу, что «пришлось», – скажу, что сделала это с удовольствием. Объем работы не сократился, просто повысился КПД при сокращении времени – на прокрастинацию его нет). Я просто всегда ищу пути решения проблем, а не страдаю над их существованием. Например, я не смотрю телевизор, но хожу в кино с семьей; в машине слушаю не музыку, а аудиокниги; выпуски новостей заменила на просмотр новостной ленты по утрам за кофе, обнимая при этом малышку свободной рукой. Так что мы в строю, и теперь нас больше, берегитесь!



*Алина*

**АЛИНА ЧИСТЯКОВ**

**КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР  
ООО «НЕЙТРАЛЬ»**

**ИМЕЕТ ДВА ВЫСШИХ ОБРАЗОВАНИЯ  
И СТЕПЕНЬ МВА**

**ВЛАДЕЛИЦА ПЕКАРНИ, У КОТОРОЙ  
ДОМА НИКОГДА НЕТ ХЛЕБА**

**ЦЕЛУЕТСЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ГОТОВИТ,  
А ПО КУЛИНАРИИ ВХОДИТ В ДЕСЯТКУ  
ЛУЧШИХ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
ПОВАРОВ РОССИИ**

**МЕЧТАЕТ ПОЛЕТЕТЬ В КОСМОС**

**@narzisska @testo\_i\_mesto**

**@privoz\_tula @inshinka\_spa\_official**

**@salut\_citymarket**



## ЗАРЯЖАТЬ ЭНЕРГИЕЙ – МОЯ СУПЕР- СПОСОБНОСТЬ

Еще совсем недавно ушкательные большие букеты Юлии Яковлевой стали сенсацией в Туле. А теперь ее мастерская Mix Flo представлена в трёх регионах России.

**– Юлия, что важного произошло в Вашей жизни за этот год?**

– Он был богатым на жизненные перемены. Мы с семьей переехали в Москву по семейным обстоятельствам, чтобы поддержать мою младшую сестренку, которая решила учиться в столице. Горжусь тем, что она успешно поступила. И не жалею о переезде, хотя теперь приходится больше времени проводить в дороге: ездить в мастерские, контролировать бизнес-процессы.

**– Какие планы по развитию Вашего бизнеса были реализованы за этот год?**

– Самый главный план реализован: мы открыли две новых точки в Белгороде и Воронеже. Первым «пробным шаром» был Алексин: мы открыли здесь мастерскую, и она была успешной, но в силу небольших масштабов города мы не могли реализовать там все, что хотели. Решили закрыться – сделали шаг назад, чтобы потом совершить сразу два вперед и открыться в больших городах. И это было крутое решение, резкий рывок вперед.

Я думала о продаже франшизы, но отказалась от этой идеи. Покупая франшизу, многие хотят быстрого возврата вложений, а не развития бизнеса. А я очень боюсь за свои магазины и не хочу, чтобы кто-то угробил мое детище. И тогда я подумала о поиске партнера – человека, который, как и я, был

Яковлева  
Юлия

бы заинтересован в развитии и движении вперед. Моим партнером в Белгороде стала моя руководительница с прежней работы, прекрасная молодая девушка со здоровыми амбициями, по темпераменту и взглядам на жизнь похожая на меня. Она обдумала мое предложение за один день, и теперь мы в тандеме: я отвечаю за творчество, она за управление. А мастерскую в Воронеже мы открыли самостоятельно. Постоянно езжу туда сама, направляю сотрудников моей тульской команды делиться опытом. Об успехе этих точек пока говорить рано, но перспектива есть, а дальше всё будет зависеть только от нас. Что касается Тулы, здесь мы тоже решили расширяться, и 1 ноября открылась еще одна мастерская Mix Flo на ул. Маргелова.

**– У Вас всегда очень необычные букеты. Как рождаются эти идеи? Что на них вдохновляет?**

– Мы с моей командой – творческие люди, постоянно креативим, придумываем что-то новое, не стоим на месте. Лично ко мне вдохновение может прийти в любой момент, его источником может стать всё что угодно – вид из окна, красивая одежда, необычная подача еды. Просто как озарение находит – и рождаются новые варианты оформления букетов. Недавно я придумала необычную тему – цветы в коробках, расписанных вручную художником. Причем сюжет может быть любым, даже выполненным по заказу покупателя. Наши клиенты идею оценили.

**– Что заряжает Вас энергией и помогает всё успевать?**

– Сама не знаю (смеется). Я очень мало сплю, в горячие для флористов праздничные дни могу трое суток провести на ногах, не выдохнуться и еще подбадривать тех, кто уже падает от усталости. Наверное, Боженька одарил меня такой суперспособностью – черпать энергию из самой себя и раздавать ее другим. А еще у меня огромные мечты и цели – они тоже дают мощный заряд и мотивируют двигаться вперед.

А вот с планированием у меня дружбы не получается (смеется), потому что, стоит только мне что-то запланировать, – обязательно случается то, что нарушает все задумки: поступает большой заказ, которым я занимаюсь сама, или возникают какие-то другие обстоятельства. Поэтому я даже на маникюр больше не записываюсь заранее.

**– Куда бы Вы хотели двигаться дальше в своем профессиональном развитии? Чему еще надо научиться?**

– Пока я хочу заниматься развитием в своей сфере, во флористике, в бизнесе. Здесь есть куда расти, тем более что я вижу огромные перспективы в своем деле и кайфую от него.

А еще я хочу написать книгу, есть такая задача и цель – поделиться с другими тем, через что мы с мужем прошли, начиная свой бизнес, чего смогли добиться и какие уроки из этого вынесли. Эту идею мне подали друзья: говорят, я умею мотивировать других, помогать и заряжать энергией. Попробую! Опыт наставничества в бизнесе у меня уже есть, это интересный для меня эксперимент, в котором я делюсь с начинающими предпринимателями своим видением и знаниями и вижу, как они развиваются в своем деле.

**– А о чем мечтаете лично для себя?**

– Хочу везде побывать, посмотреть Европу, где я еще не была, показать дочке разные города и страны, моря и океаны. Хочу развития, личного и профессионального. В любом деле можно развиваться бесконечно, пока оно тебе интересно.



*Юлия*

**ЮЛИЯ ЯКОВЛЕВА**

**ОСНОВАТЕЛЬ ЧЕТЫРЕХ  
МАСТЕРСКИХ MIX FLO В ТУЛЕ,  
БЕЛГОРОДЕ, ВОРОНЕЖЕ**

**ВОЗРАСТ: 26 ЛЕТ**

**СЕМЬЯ: МУЖ, ДОЧКА (4 ГОДА)**

**ЛЮБИМЫЕ ЦВЕТЫ: ПИОНЫ**

**МЕСТО, КУДА ХОЧЕТСЯ  
ВЕРНУТЬСЯ: ДОМОЙ**

**СЕЙЧАС ЧИТАЕТ:  
«ПОДСОЗНАНИЕ МОЖЕТ  
ВСЁ» ДЖОНА КЕХО, «НИ СЫ»  
ДЖЕН СИНСЕРО, «ПРОДАВЕЦ  
ОБУВИ» ОСНОВАТЕЛЯ NIKE  
ФИЛА НАЙТА**

**@yakovle\_\_va @mixflo\_js**



Анастасия  
Пушкина

## КОГДА ЛЮБИШЬ СВОЮ РАБОТУ – ТЫ ОБРЕЧЕН НА УСПЕХ

Анастасия Пушкина – один из самых авторитетных экспертов нейл-индустрии нашего региона. У нее мечтают учиться, к ней стремятся попасть на прием. Основательница собственной студии и школы рассказала нам о начале своего пути в бьюти-бизнесе, секретах преподавания и о том, почему важно постоянно учиться и хорошо отдыхать.

**– Анастасия, чем запомнился Вам этот год?**

– Он с первого дня начался с исполнения мечты – я впервые встала на горные лыжи. А после поняла, насколько важна рекомендация для моих пациентов по подбору лыжных ботинок))).

Главным ежегодным достижением в моей работе является просвещение людей, а именно пациентов подологии. Мы трудимся над этим ежедневно, освещаем важные темы здоровья ногтей рук и ног. И опираясь на статистику, скажу, что всё больше людей заботятся о своём здоровье. В этом и заключается моя личная миссия в профессии.

**– Как Вы пришли в бьюти-сферу?**

– Мне было 16 лет, когда я сказала маме о своём желании – научиться делать красивые ногти. Реакция мамы – шок. Но я аргументировала, что вижу себя только так – красивое рабочее место, только я и довольный клиент.

И вот первые курсы, первые заработанные деньги, которые были потрачены на баночки с блёстками, цветные гели и курсы повышения квалификации. Затем благодаря соцсетям стали появляться запросы научить делать так же. Так появились мини-группы учеников. Желаящих узнать технику становилось все больше.

Прошло 17 лет. Весь пройденный путь за эти годы в две строчки не уместить, но он пройден от мастера «на кухне» до своей школы, студии маникюра/педикюра и центра подологии с большим штатом сотрудников – 2 инструктора-технолога, 10 мастеров, 2 специалиста-подолога и 2 администратора. В декабре 2021 года мы приумножимся в 2 раза, сейчас все силы и фокус направлены на масштабирование.



**– Постоянное обучение – обязательное условие для развития в бьюти-сфере? Почему здесь нельзя пройти базовый курс и «успокоиться»?**

– Базовый курс – это только начало. Это как ориентир в профессии, возможность попробовать себя в этой сфере и вдохновиться. Следующий этап – это курс повышения квалификации: как «шлифовка», закрепление навыков. Я прохожу 10-13 курсов в год, где два могут уйти на изучение одного направления, чтобы глубже погрузиться в специализацию, которой сейчас занимаюсь, – подологию.

**– Почему направление подологии стало таким актуальным? И что предлагаете Вы?**

– В подологии я уже 5 лет, и до сих пор пациенты на приеме говорят, что только от меня узнали, что можно восстановить ногти безмедикаментозно и помочь с вросшим ногтем безболезненно. Именно это я и предлагаю.

Проблемы с ногтями и кожей стоп были всегда. Но не всегда были нестандартные решения этих проблем. Я работаю по европейским стандартам, совместно со смежными специалистами, что позволяет не только убрать следствия, но и причину заболевания.

**– В среде мастеров ногтевого сервиса факт обучения «у Пушкиной» – это своеобразный знак качества. Как Вам удалось создать лучшую школу, откуда выходят лучшие мастера?**

– Приятно). Хочу поблагодарить за это всех, кто читает сейчас эту статью! Вместе мы делаем индустрию высококвалифицированной.

Наша задача – результат любой ценой. Это моя миссия: научить работать не только красиво, качественно, но и безопасно. На этом создан каждый курс для начинающих и действующих мастеров.

Даже если в группе 8 человек, у нас индивидуальный подход к каждому, и мы даём именно то, за чем пришёл ученик. Наши программы подходят для мастеров с разным уровнем подготовки. С каждого курса ученик уходит, вдохновлённый атмосферой, с навыками и готовностью работать без еды и сна))). Мы щедро делимся знаниями и, что важно, они у нас четко структурированы, чтобы и у мастера в голове все было «по полочкам». А также у нас есть безотказная и бессрочная обратная связь с учениками после курса.

**– Сейчас многие хотят попасть в сферу красоты в том числе и потому, что есть мнение о больших заработках. Хороший мастер действительно может выйти на высокий уровень дохода? И что для этого нужно?**

– Конечно. Мастер, который любит свою работу и горит результатом своей работы, обречён на успех. Он непрерывно развивается, и с положительным качеством усидчивости. В нашей работе также важна психология общения с людьми, мы чувствуем потребности клиентов и уважаем их ценности.

**– Когда много лет занимаешься одним делом, есть риск от него устать, «выгореть». Как этого не допустить или преодолеть? У Вас случается такое состояние? И как Вы с ним справляетесь?**

– Я убеждена, что выгорание происходит по причине непонимания, для чего ты, для кого ты. Нет четкой цели, а значит, нет и мотивации двигаться дальше. Важно понимать и прочувствовать свои ценности.

Я стала много, даже бессовестно, отдыхать))). Это когда телефон можно оставить на тумбочке в отеле. Побывать с собой. Мощный толчок к движению также дает образование, повышение квалификации, познание чего-то нового в своей сфере. После этого понятие «усталость на работе» просто отсутствует.



*Пушкина*

АНАСТАСИЯ ПУШКИНА

ВЛАДЕЛИЦА САЛОНА КРАСОТЫ  
LUNAMEL (АПЛОМБ), ПОДОЛОГ

УЧИЛАСЬ: У ОСНОВАТЕЛЯ ПОДОЛОГИИ В ГЕРМАНИИ ДИТТЕРА БАУМАНА, ПРАКТИКА – У ХИРУРГА-ПОДОЛОГА МАНУЭЛЯ ТОРКУАТО МЕНЬОРАНСА В ИСПАНИИ. НЕСКОЛЬКО РАЗ В ГОД ПОСЕЩАЕТ «ЖИВЫЕ» КУРСЫ, КОНГРЕССЫ ДЛЯ ДЕРМАТОЛОГОВ И ПОДОЛОГОВ

СЕМЬЯ: МУЖ, СЫН МАРК (5 ЛЕТ)

ЛЮБИМЫЙ БРЕНД ОДЕЖДЫ:  
12STOREEZ.

ЛЮБИМЫЙ РЕСТОРАН В ТУЛЕ: WRIGHT BROTHERS

ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ: THOMAS KOSMALA

@level\_up\_nails.tula  
@aplomb\_manicure



## АКТИВАТОР ЛЮБВИ

Она уверена, что мир в любой кризис спасет любовь. Она умеет активировать любовь, помогая людям вспомнить целостных себя, светиться изнутри и жить, а не выживать. Знакомьтесь с героиней нашего проекта «Женщина года-2021» – психологом, коучем, писателем Лилией Левшицкой.

– Лилия, чем знаменателен был для Вас этот год?

– Он был очень активным и многогранным, как и вся жизнь. Я давно решила для себя, что жить важно обязательно счастливо, в любви и сбалансированно во всех сферах. Когда понимаешь, что каждый день – это целая жизнь, и всей собой по-настоящему живешь его в семье, деле, общении, хобби, получается тот самый поток, о котором мечтают многие.

В этом году я выпустила книгу «Лицом к себе. Путь от боли к любви», в которой с помощью реальных историй женщин и мужчин показала путь к взаимной любви и здоровым отношениям. Выступала на международных конференциях, запустила и реализовала второй поток курса «Лицом к себе», в котором участвуют женщины со всего мира. Стала экспертом журнала PSYCHOLOGY.ru. Вошла в сообщество спикеров СНГ CISSA под руководством Радислава Гандапаса. Стала проводником сияния трансформационной игры «Тамболия». Продолжаю проводить тренинги для лидеров, в которых обучаю предпринимателей быть максимально эффективными в бизнесе, энергичными и счастливыми в остальных сферах жизни.

С семьей мы много путешествовали, проживали разные приключения: плавали с дельфинами, летали на парашютах, покоряли горы и многое другое. Я освоила сноуборд, о чем давно мечтала.

– Расскажите о Вашей книге «Лицом к себе» – для кого она?

Лилия  
Левшицкая

– Эта книга для женщин и мужчин, которые мечтают быть счастливыми вдвоем, на работе, с друзьями и в других значимых отношениях, но живут чаще в обидах, страхе, неудовлетворенности, изменах и тревогах. Через эту книгу я активирую в людях любовь к себе и к жизни, ведь только целостный, удовлетворенный и знающий себя человек может выстраивать здоровые взаимоотношения и счастливую, многогранно успешную жизнь.

**– Какие аспекты жизни чаще всего хочет «подтянуть» современный человек?**

– В современном мире особо остро стоят проблемы депрессий, тревоги, болезненных отношений, зависимостей, потери себя и смысла жизни, выгорания и отсутствия мотивации. Также в этом году добавилась постковидная депрессия. Часто и мужчины, и женщины приходят с проблемами в отношениях, но остаются на более длительную проработку, так как в нашей жизни все взаимосвязано. Думаю, что каждому думающему человеку важно регулярно обращаться за помощью к профессионалам, психологам и коучам, так как с экспертом вы экономите самое важное – время жизни. Вы никогда не будете моложе, чем сегодня. Об этом нужно помнить всегда.

**– Вы называете себя «активатором любви» – что Вы вкладываете в это понятие?**

– Активация любви – это включение жизни в самом человеке. Настоящая любовь – это принятие+ответственные заботливые действия, направленные на развитие. А многие люди по отношению к себе этого не делают. Вкладывают в других, пытаются достигать материального успеха, гонятся за внешними атрибутами в надежде испытать счастье и радость, но все зря. Счастье и любовь могут начинаться только изнутри, и это большая творческая задача, учитывая историю нашей страны и историю становления каждого человека.

Все мы изначально рождаемся целостными, но потом родители, учителя и воспитатели делают из детей удобных людей. Есть такой грустный анекдот: «Меня до 5 лет звали заткнись, а потом Василий». Многим с детства навязывали, что какие-то наши проявления и эмоции хорошие, а какие-то – плохие. Часто это кривое воспитание, которое лишает человека индивидуальности и делает удобным для остальных. Люди разучиваются слышать свое тело, понимать эмоции, ценности, потребности. И в итоге мы получаем потухших грустных людей, которые всю жизнь пытаются через других вернуть себя. Активировать любовь – это активировать целостных себя, вспомнить весь свой потенциал, начать светиться изнутри и жить, а не выживать.

**– Вы 20 лет в счастливом браке и точно знаете всё о здоровых, гармоничных отношениях. А может ли наш читатель провести экспресс-диагностику – являются ли отношения в его семье здоровыми?**

– Да, мы вместе уже 20 лет, у нас трое детей и много интересных моментов, прожитых вместе. Но счастье измеряется не цифрами, не детьми, а внутренним «ХОРОШО». Отношения здоровые и живые, если вам в них по-настоящему хорошо. Не «я не могу без него», ведь это болезненная зависимость, а реально «мне хорошо». В здоровых отношениях нет тревоги. Мне хорошо одной и мне хорошо с партнером. Мы усиливаем друг друга, а не разрушаем.

**– Какие у Вас планы на следующий год?**

– В наступающем году мне важно выпустить книгу, которую сейчас я пишу под рабочим названием «Активация Лидера: откуда приходят решения». Она – для лидеров, руководителей и предпринимателей. Конечно, в этом проекте не только книга, но и трансформационные тренинги. Скоро стартует третий поток моего авторского курса «Лицом к себе. Путь от боли к любви». Намечены выездные и онлайн-тренинги, большой интереснейший проект – игра «Тамболия», которую я планирую проводить и в Туле. Есть много других планов, но пусть они пока будут в секрете. Встретимся в новом году и обсудим, как все получилось).



*Лиля*

ЛИЛИЯ ЛЕВИЦКАЯ

ПСИХОЛОГ, ЭКСПЕРТ ПО ЛИДЕРСТВУ,  
ЭНЕРГИИ, ЛЮБВИ И ОТНОШЕНИЯМ

ТРАНСФОРМАЦИОННЫЙ ТРЕНЕР И  
АВТОР КУРСОВ

ЭКСПЕРТ PSYCHOLOGY.RU

БОЛЕЕ 1000 СТАТЕЙ

БОЛЕЕ 10000 УЧЕНИКОВ  
НА АВТОРСКИХ КУРСАХ

4 КНИГИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЖИЗНИ

[lilyalevitskaya.ru](http://lilyalevitskaya.ru)

[@liliya\\_levitskaya\\_psycholog\\_](https://www.instagram.com/liliya_levitskaya_psycholog_)



## НАМ ДОВЕРЯЮТ ГЛАВНОЕ – АТМОСФЕРУ В РОДНОМ ДОМЕ

Знакомьтесь с героиней нашего проекта «Женщина года-2021» – дизайнером, директором салона элитной мебели «Студия уюта» Любовью Сидоровой.

– Ваша компания «Студия уюта» основана в 2006 году. 26 июня студии исполнилось 15 лет. Самое большое, на Ваш взгляд, достижение за 15 лет и за этот, юбилейный год?

– За 15 лет было много уроков, испытаний и побед, успешных проектов, добрых отзывов клиентов и благодарности за наш труд. Главное достижение – это наши постоянные клиенты, многие из которых стали добрыми друзьями. И то, что нас рекомендуют и доверяют самое главное – дом и уют в нем. А этот непростой период для бизнеса еще раз доказал непреложную истину: безупречное качество, искренний подход к каждому клиенту, любовь к своему делу и высокий уровень сервиса будут цениться всегда! Это настоящие ценности не одного поколения.

– В миссии Вашей компании записано, что команда «работает с энтузиазмом, на результат». Что вдохновляет лично Вас и как Вы вдохновляете команду? Ваш личный девиз в жизни и работе?

– Миссия для меня: дать больше, чем клиент ожидает! Своей задачей, предназначением считаю не просто изготовить мебель, а понять и воплотить в жизнь то, как будет для клиента удобно, комфортно и хорошо в этом интерьере/пространстве жить. Я очень люблю грамотное расположение вещей – чтобы всему было свое место. Так будет порядок, комфорт в уборке, удобство быта. Все это формирует качество жизни. Люблю продумать все до мелочей. Часто именно за организацией удобной жизни и приходят к нам. Мой девиз: создать мебель, которая будет удивлять, всегда восприниматься современной, удобной и функциональной. И заряжать человека положительными эмоциями!

– Почему Вы выбрали именно это направление – дизайн и производство мебели? Что значит для Вас «уют», «уютный дом»?

Любовь  
Сидорова

– Современный человек большую часть своего времени проводит в помещениях – работа (офис), кафе, торговые центры и, конечно же, дом. Именно дома мы отдыхаем, расслабляемся, чувствуем себя в безопасности, укрываемся от невзгод.

Убеждена, что дом, рабочее место, изделия, которые окружают человека, – не обыденность и не случайность. Все имеет смысл, каждый предмет является продолжением человека, это же его выбор! И значит, каждый раз взаимодействуя с пространством, человек соприкасается с энергетикой людей, которые создали окружающие его предметы. Он ощущает их намерения, эмоции, состояние, то есть взаимодействует с ценностями этих людей.

Разрабатывая предметы интерьера, мебель, я создаю людям комфорт, вкладываю свою искреннюю любовь, свои знания, энергию в свои изделия. Поэтому мне важно развиваться и быть в гармонии, в благом состоянии, так как я это несу в свою работу, в свои изделия, а значит, и в дома наших клиентов. И моя команда – это больше семья, чем коллеги, ведь только свои по духу люди могут понять такой подход к работе.

**– Правда ли, что хороший дизайнер – это всегда хороший психолог?**

– Да, я всегда говорила и говорю – дизайнер должен быть хорошим психологом. Мне в профессии очень помогает 10-летнее изучение психологии, цифрологии и астрологии. Часто клиенты идут за модой, красивой картинкой в Инстаграме, не слыша свои искренние желания и потребности. Я стараюсь мягко помочь найти «свою атмосферу» для каждого, а зачастую это большая семья, несколько поколений, дети, животные.

«Прочитать» клиента с первой встречи трудно – почти все люди очень закрытые. Приблизительно понимаешь, что перед тобой за человек. И надо правильно себя вести, чтобы помочь ему раскрыться, показать истинного себя. Только тогда станет ясно, что человеку действительно нужно.

**– Какие моменты в Вашей работе самые приятные и самые сложные?**

– Самое сложное – быть в балансе, ведь часто я с головой в работе, в режиме 24/7. У нас есть традиции делать семейные выходные, уделять время себе.

Я люблю общение с клиентами, каждый новый проект – как новая книга, всегда с предвкушением и интересом.

Очень приятно получать фото результатов работы в служебном чате, даже если установки заканчиваются поздно вечером. Но самая большая радость – счастливые сообщения от клиентов.

**– Ваши планы на следующий год?**

– Продолжать идти своим путем, не предавать свои ценности, выбирать сердцем и душой, во все вкладывать любовь.

**– Вы счастливый человек?**

– Да! Со мной моя семья, моя команда и мое дело!



*Лица*

**ЛЮБОВЬ СИДОРОВА**

**ОНА ЗНАЕТ, КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ГАРМОНИЧНОЙ И УЮТНОЙ ЖИЗНИ, КАК СОЗДАТЬ ВОКРУГ СЕБЯ ПОЗИТИВНЫЙ ИНТЕРЬЕР**

**СЕМЬЯ: МУЖ, ДОЧКА СОФЬЯ 7 ЛЕТ, 4 СОБАКИ**

**ЛЮБИМЫЕ МЕСТА В ТУЛЕ: ЯСНАЯ ПОЛЯНА, ПОЛЕНОВО**

**ЛЮБИМЫЙ РЕСТОРАН: «АЗАЗА» – АТМОСФЕРА, МНОГО ВЕГАНСКИХ БЛЮД, ИСКРЕННИЙ СЕРВИС**

**ИЗУЧАЕТ ПСИХОЛОГИЮ**

**@stydiau**



## КАЖДЫЙ ДЕНЬ – УНИКАЛЕН!

Итогами этого года Илиана Марина, управляющий директор Клиники «Эксперт», может по праву гордиться. ГК «Эксперт» вошла в десятку лучших по версии Forbes и завоевала еще целый ряд престижных наград. Успешно реализуются масштабные проекты по развитию клиники в Туле и Орле. О новых вершинах, тонкостях тайм-менеджмента и умениях замедляться, героиня нашего проекта «Женщина года» рассказала в интервью «Модному городу».

**– Илиана, что важного произошло в Вашей жизни за этот год? Чем он Вам запомнился? Какие планы по развитию клиники были реализованы?**

– Безусловно, предмет гордости – вхождение нашей компании ГК «Эксперт» в ТОП-10 крупнейших российских медицинских компаний по мнению независимого финансово-экономического издания Forbes. Мы были отмечены сразу в двух категориях. Получили почетное 2-е место за количество принятых пациентов. Вторым критерием для личного зачета стал объем выручки: по нему мы завоевали 9-е место, с приростом за 2020 год в 25%.

Также по оценке исследования журнала Vademecum мы в двадцатке крупнейших «Топ-200 частных многопрофильных клиник России».

В этом году мы в очередной раз подтвердили своё звание «Лучшая Клиника для всей семьи» в ежегодной премии «Комсомольской Правды», а также завоевали премию «Тульский Бренд 2021» в номинации «Медицина».

**– Начиная новый проект по развитию клиники, на что Вы ориентируетесь? Или Ваши пациенты подсказывают идеи улучшений?**

– Открывая клинику в Туле, мы ставили перед собой одну большую цель – сделать качественную медицину с высоким уровнем сервиса в регионе. А как к этому прийти, в чем улучшиться, – конечно, исходили из потребностей наших пациентов, клиентов и партнеров!

Сейчас мы стоим на пороге расширения – и идея возникла из потребности. Мы хотим дать большее нашим пациентам.

**– Опишите свой обычный рабочий день – как он проходит? Всегда ли все успеваете?**

Илиана  
Марина

– У меня нет обычного дня. Вот честно. Каждый день уникален. Это про отношение к жизни. Я не связываю себя рамками. А продуктивной мне позволяет быть система временных блоков. Ей меня научил известный профессор Сергеев А. М., который вел у нас курс на программе МВА. Ее суть – делить рабочее время на блоки, в которые ты делаешь работу определенного формата: например, час на ответы на почту, час на звонки и т. д. Если это встречи, то, как правило, за время дороги я совершаю запланированные звонки.

**– Какие привычки помогают Вам быть «в ресурсе»? Есть ли лайфхаки, которые позволяют не сваливаться в лень и прокрастинацию?**

– Когда ты живешь своей большой целью, умеешь получать удовольствие и от процесса, и от результата – это ли ни есть состояние ресурса?

Я люблю все, чем я занимаюсь, и не занимаюсь тем, что я не люблю. Бывает, конечно, что какое-то рутинное действие не так приятно, тогда я балую себя по его окончанию. Можно просто похвалить себя, можно скушать что-то вкусненькое.

А лайфхаками с удовольствием поделюсь. У меня динамичный график, в том числе и командировочный, поэтому для себя я практикую, по совету моей подруги и удивительной женщины Ольги Дыдыко, программу заземления/замедления. Выделяю время – иногда это час, иногда и день – когда ограничиваю связь, позволяю себе посозерцать мир вокруг. Место может быть любым – кафе, кофейня, парк или номер в гостинице, но обязательно с красивым видом.

**– Однажды в интервью Вы упоминали тусовку женщин-предпринимателей. Как вы собрались вместе и с какой целью?**

– Да, для меня важно развитие не только в профессиональной деятельности, но и в общественной работе. Как амбассадор «Клуба Женщин-Предпринимателей» (Women's Club), я являюсь организатором различного формата мероприятий: форумов, встреч, конференций и мастер-классов. Большая часть направлена на улучшение качества жизни, например, программа «АнтиЭйдж» и «Культура здоровья». Если задуматься, согласно данным ВОЗ, наше здоровье определено не только системой здравоохранения, оно на 50%(!) определяется нашим образом жизни.

**– Куда бы Вы хотели двигаться дальше в своем профессиональном развитии? Каких результатов хотите добиться в развитии клиники?**

– Внутренние амбиции просят масштабного проекта, не только в рамках нашей клиники и компании, – скорее, в рамках региона и медицинской отрасли в целом. У меня есть видение и облик того, к чему необходимо привести медицину. Огромный опыт в различных отраслях и регионах РФ, большое количество крутых качественных кейсов придают уверенности.

То, как выросла всего за несколько лет в объемах, качестве и сервисе клиника «Эксперт» под моим руководством в Туле, – видно. Еще один проект, который я веду со своей командой, – МРТ-центр в Орле. За полгода мы вывели его из убытков в прибыль и перезапустили в новом качестве.

**– А чего хотите для себя лично в плане освоения чего-то нового? Что хотите попробовать, где побывать, в чем себя преодолеть?**

– Процесс преодоления себя у меня никогда не прекращается. Но что бы точно хотела начать делать, это планирование путешествий на годы вперед. Меня сейчас увлекает Азия, хочу слетать в Сингапур, Японию (особенно в период цветения сакуры) и Камбоджу. А еще научиться танцевать танго – это моя маленькая мечта.



*Илиа*

**ИЛИАНА МАРИНА**

**УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР КЛИНИКИ «ЭКСПЕРТ»**

**СЕМЬЯ: ДВОЕ СЫНОВЕЙ**

**ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ: КОТ ТИМОФЕЙ, КОШЕЧКА МАРУСЯ, ОБА ВЗЯТЫ ИЗ ПРИЮТА; АКВАРИУМНЫЕ РЫБКИ**

**ЛЮБИМЫЙ РЕСТОРАН В ТУЛЕ: «МАГАДАН», SALDENS, «ПРЯНОСТИ&РАДОСТИ» (ЛЮБИМОЕ БЛЮДО В ЭТОМ ЗАВЕДЕНИИ – САЛАТ С ХРУСТЯЩИМИ БАКЛАЖАНАМИ)**

**ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ: NARCISO RODRIGUEZ FOR HER, TOM FORD BLACK ORCHID**

**www.mrtexpert.ru**

**@clinic\_expert\_tula**

**@marina\_iliana\_petrovna**



## БАЛАНС ЭНЕРГИИ

Найти устойчивый баланс между творчеством, бизнесом и семьей и просто получать удовольствие от жизни, занимаясь любимым делом, — это настоящее счастье. У руководителя дизайн-студии «АртПроект» Евгении Сумароковой это прекрасно получается. Она шьет картины, от которых исходит мощная энергетика, дает уроки рисования, создает оригинальные интерьеры, успевает путешествовать и полна новых грандиозных задумок.

— Расскажите о своем творческом пути. У Вас столько успешных проектов одновременно. Как Вы только всё успеваете?

— Мне повезло, что я занимаюсь любимым делом по жизни. С детства рисую, в 17 лет состоялась моя первая персональная выставка в выставочном зале Воронежского Союза художников. После этого я представляла Россию на международном конкурсе каллиграфов в Берлине, в музее «Verkehr und Technik», далее — несколько выставок в Европе. Преподавала в Тульской детской художественной школе им. Поленова, работала в газете «Тула вечерняя», в ФК «Арсенал», в рекламном агентстве и занималась дизайном интерьеров. На первый взгляд, это разные занятия, но объединяло их одно — творчество, в самом прямом смысле этого слова. Я никогда не искала лёгких путей, скорее моим принципом было «ввязаться в бой», а дальше ничего не оставалось, как стать победителем. И я остановилась на дизайне интерьера. Это было самое сложное и интересное занятие. Сейчас моей студии дизайна «АртПроект» уже более 20 лет. Меня всегда интересовал конечный результат: когда всё удаётся, — это удовлетворение и радость. А если ты чувствуешь себя счастливой, выполняющей то, в чём себя не обманываешь, то вселенная начинает на тебя работать. Это всегда происходит, если ты искренне знаешь, что делаешь то, что должен. Вся энергия, которую ты отдаёшь в космос, возвращается.

— Что придаёт Вам силы?

— Для меня очень важны новые эмоции, впечатления. Путешествия — это настоящая перезагрузка. Также силы мне добавляют люди — вокруг так много искренних, верных людей с большим запасом тепла!

Моя семья. Очень горжусь своими сыновьями. Иногда учусь у них мудрости. Еще один из источников энергии — вера в себя и правильность своего творческого пути.

Евгения  
Сумарокова



– На первом месте у Вас путешествия. Расскажите, где Вы были в этом году?

– Свой день рождения я отметила на лыжах в горах Красной Поляны. И примета – как встретишь год, так его и проведёшь – сработала. В июне я жила в заповеднике «Приэльбрусье», в августе – в Железноводске, в сентябре – поход по Домбаю.

– Где понравилось больше всего? Расскажите про самое запоминающееся впечатление?

– Заповедник «Приэльбрусье» – захватывающее воображение место, напитывающее силой. Началось наше путешествие со старого подъемника. Он будто переносил нас в другой мир – только я и горы, горные ручьи, чистейший воздух и умопомрачительные пейзажи. Не было не только интернета, но и сотовой связи. Казалось, наконец-то я дома. Наверное, самое запоминающееся ощущение – когда я сидела одна среди гор. Напротив, через ущелье, с грохотом сходили лавины, вдалеке можно было разглядеть стадо диких туров. Ощущалось присутствие чего-то живого вокруг... В таких местах легко достигнуть внутреннего покоя.

– В этом году на РЕНТВ в «Шокирующих гипотезах» с Игорем Прокопенко вышли сюжеты о том, что Ваши картины исполняют желания и меняют жизнь людей. Расскажите об этом, и где их можно увидеть!

– Эта передача очень вдохновила меня. Я под другим углом посмотрела на своё творчество, увидела моменты, на которые раньше не обращала внимания. Мне очень важен был отклик людей, их эмоции. Я стала не только больше заниматься личным творчеством, но и привносить его в дизайн, сочетая творчество и бизнес. Передачи обо мне можно посмотреть в соцсетях, например в Инстаграме @evgeniia.sumarokova.

– Что за это время произошло в студии «АртПроект»? Какие изменения в ней можно отметить?

– Год весьма активный. Мы расширили границы деятельности студии. Теперь реализация наших крупных проектов – в Дании, Италии и в Крыму. Мы стараемся привнести в интерьер детали, созданные вручную. Не секрет, что произведения искусства несут определённый заряд. Картины, витражи, панно, текстиль – все, что создано руками, хранит тепло души. Недавно появилась идея заняться росписью мебели. Идея успешно воплотилась в жизнь. Первым экспонатом стала стойка для каталогов, которая представлена в нашем офисе. На ней обрели вторую жизнь мои картины «Дары ангелов» и «Встреча».

– Этот год еще не закончился, но, наверное, уже есть какие-то задумки на будущий год?

– В этом году я вспомнила о давней мечте создать авторскую коллекцию одежды. На это меня натолкнул один заказ – девушка попросила сделать роспись для неё на платке, ведь если картины приносят удачу, то одежда тем более. Предстоящая выставка в Красноярске объединит картины и авторскую одежду. Также продолжу заниматься созданием авторской мебели, но только в другом формате. Обязательно буду преподавать, хочется поделиться своими знаниями. Организую новые курсы, в первую очередь рассчитанные на взрослых, состоявшихся людей, которые в глубине души мечтают рисовать и думают, что это сложно. Но это не так, нужно просто взять и начать.

– Что пожелаете читателям на будущий год?

– Сейчас время больших перемен. Верьте в себя, расставляйте правильно акценты и ставьте в приоритет действительно важные именно для вас вещи. Как много интересного в жизни! Исполняйте свои желания именно здесь и сейчас.

– Какой у вас рецепт счастья?

– Жить в настоящем моменте, не волноваться по пустякам, научиться благодарить друг друга и заниматься любимым делом.



*Длины*

**ЕВГЕНИЯ СУМАРОВОВА**

**РУКОВОДИТЕЛЬ ДИЗАЙН-СТУДИИ  
«АРТПРОЕКТ»**

**ХУДОЖНИК, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ,  
ДИЗАЙНЕР, ЧЛЕН СОЮЗА ДИЗАЙНЕ-  
РОВ РОССИИ**

**7 ПЕРСОНАЛЬНЫХ ВЫСТАВОК В  
РОССИИ И В ЕВРОПЕ**

**БОЛЕЕ 2000 РЕАЛИЗОВАННЫХ ДИ-  
ЗАЙН-ПРОЕКТОВ ЖИЛЫХ И ОБЩЕ-  
СТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ**

**@evgeniia.sumarokova @artproekt.pro**

**г. Тула, Бундурина, 34, 8-980-722-00-20**

# Радуй подарками!

ПОДАРКИ – ЭТО ВСЕГДА ПРИЯТНО, НО, СОГЛАСИТЕСЬ, НА НОВЫЙ ГОД МЫ ЖДЕМ ИХ С ОСОБЕННЫМ НЕТЕРПЕНИЕМ. ТАК ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ КТО-ТО ИСПОЛНИЛ НАШИ ЗАВЕТНЫЕ МЕЧТЫ! «СИТИЛИНК» И «ПОДАРКУС» ПОДСКАЖУТ, КАК РАССКАЗАТЬ БЛИЗКИМ О СВОИХ МЕЧТАХ И ГДЕ НАЙТИ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ТОЧНО БУДУТ ЖЕЛАННЫМИ.

**В**се время дарят «не то»? Есть решение! Надоели ненужные статуэтки? Не хотите получить в подарок носки или пену для бритья? Теперь есть выход! Создайте вишлист и помогите близким порадовать вас. Для этого создан сервис «Подаркус». На сайте можно создать вишлист с самыми желанными подарками. Вы можете добавить в список всё, что захотите, а значит, не получите в подарок уже прочитанную книгу, торшер, который не подходит к интерьеру, и другие ненужные вам вещи.

## СОЗДАЙ СВОЙ ВИШЛИСТ!

Пользоваться сервисом «Подаркус» очень просто:

- Зарегистрируйтесь на портале [podarkus.ru](http://podarkus.ru). Можно авторизоваться в один клик через социальные сети.
- Составьте список желаемых подарков.
- Сделайте свой список общедоступным и отправьте ссылку на него гостям.
- Добавьте гостей в друзья на сайте. Теперь они смогут не просто видеть ваш вишлист, но и бронировать подарки. Так вы точно не получите один подарок несколько раз.
- Подарки не будут повторяться. Ваши близкие отметят подарок, который решили подарить, и другие пользователи это увидят.

## КАКИЕ ПОДАРКИ МОЖНО ЖЕЛАТЬ?

Вы можете добавить ссылки на товары или услуги любых интернет-магазинов. По ссылке гостям будет проще найти и заказать подарок, и вы точно получите желаемое в нужном цвете, размере и количестве.

## ВИШЛИСТ – НЕ ТОЛЬКО НА НОВЫЙ ГОД!

Составляйте вишлисты не только на Новый год. Люди постараются подарить вам подарок на любое торжество, на которое будут приглашены: день рождения, свадьба или ее годовщина, гендер-пати, день рождения ребенка, 8 Марта и 23 Февраля, выпускной.

Всё это – поводы, по которым ваше окружение будет ломать голову над тем, что же подарить. Помогите друзьям порадовать вас!

Расскажите всему миру, о чем мечтаете, и ваши друзья и родственники будут счастливы исполнить вашу мечту.



 **подаркус**

[podarkus.ru](http://podarkus.ru)



### ДЛЯ НЕЕ

**Косметологический аппарат GESS Sleek  
3 740 р. в «Ситилинке»**

Салон красоты дома? Легко! Этот прибор с приложением и встроенной камерой можно использовать сразу для двух процедур красоты – вакуумной чистки и дермабразии (шлифовки) лица. С помощью приложения можно лучше проработать кожу: на экране смартфона отображается процесс чистки, вы увидите проблемные участки и поры ближе, чем в зеркале.

### ДЛЯ ПОДРОСТКА

**Игровая консоль NINTENDO Switch Lite  
16 810 р. в «Ситилинке»**

Такой подарок оценит любой геймер! Консоль – с удобным управлением, отличной графикой, высоким разрешением, качественным звуком. Девайс легкий, небольшой, его можно носить в кармане рюкзака или сумки. Разъем для наушников пригодится, если звуки игры начнут беспокоить окружающих.



### ДЛЯ НЕГО

**Телевизор Samsung 27 582 р. в «Ситилинке»**

Отличный телевизор для просмотра футбольных матчей и любимых сериалов. Диагональ 43 дюйма и Full HD разрешение позволят полностью погрузиться в события на экране, а встроенная акустика отвечает за чистый звук. Smart TV, игровой режим, таймер сна, телетекст – в этой модели есть все современные технологии. За счет профессиональной сборки и использования высококачественных материалов гарантирован долгий срок службы без поломок.

### ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Фитнес-трекер XIAOMI Band  
3 290 р. в «Ситилинке»**

Этот умный браслет с большим количеством интересных опций поможет вашим родителям контролировать физическую активность и состояние организма во время сна. Гаджет оснащен будильником, шагомером, акселерометром, датчиком сердечного ритма, приложением Mi Fit с 6-ю типами тренировок и широкими возможностями навигации (GPS, A-GPS, ГЛОНАСС, А-ГЛОНАСС). Отличный способ мотивировать родителей следить за своим здоровьем!



### ДЛЯ МАЛЫША

**Снегоступ «Ника Тимка спорт»  
2 510 р. в «Ситилинке»**

Скоро зима, а значит, можно и нужно дарить детям то, на чем можно кататься по льду и снегу! В этом снегоступе «всё включено»: удобное удлиненное сиденье с мягкой подушкой, усиленный тормоз, который хорошо срабатывает даже на льду, трос для буксировки с автоматической намоткой и даже комплект ярких наклеек для снегоступа в подарок.



**СИТИЛИНК**  
лучшее для тебя

[www.citilink.ru](http://www.citilink.ru)



Количество товаров ограничено. Возможно досрочное прекращение продаж товаров по указанным ценам.

# Марафон желаний

Желания обычно загадывают на Новый год. Но если они касаются красоты, лучше заранее обратиться к волшебнику-косметологу, чтобы к празднику чудо преображения уже случилось!



## ХОЧУ СВЕЖУЮ МОЛОДУЮ КОЖУ!

Ирина Тучина, врач-косметолог

– Чтобы встретить Новый Год красоткой, подготовку надо начинать уже в ноябре. Убрать воспаления, пигментацию, пятна постакне, уменьшить рубцы, поры и морщины вам поможет курс пилингов из 3-5 процедур – как раз закончите его к Новому году. Один из моих любимых – инновационный пилинг BioRePeelCl3, биостимулирующий, ревитализирующий. У него очень широкий спектр применения, поэтому он дает эффект в любом возрасте: и на молодой коже с воспалениями, и на зрелой с морщинами, неровным рельефом, тусклым цветом лица и потерей упругости. Пилинг запускает выработку коллагена, эластина, гиалуроновой кислоты, восстановление тонуса кожи. Активные вещества увлажняют, восстанавливают гидролипидный баланс и защитные свойства кожи. И всё это – без боли, жжения и покраснений после процедуры.

Если вы хотите освежить лицо, увлажнить, подтянуть, убрать второй подбородок или щечки, – с этим справятся специальные инъекции, которые надо начать за 1,5-2 месяца.

Сделать аппетитными губы, придать рельеф лицу, создать четкий контур, убрать морщины – в этом поможет контурная пластика. Процедуру лучше провести за 2-3 недели, не рискуя встретить главную ночь года с синяками и отеками.



## ХОЧУ «УКОЛЫ КРАСОТЫ»!

Татьяна Заикина, врач-косметолог

– Инъекции любимы многими женщинами за быстрый эффект: первый результат заметен сразу после процедуры. Чтобы он был максимально продолжительным, чтобы процедура решила именно те задачи, которые вас волнуют, препараты для инъекций должны быть подобраны индивидуально. Мало кто знает, что и «ботокса», и филлеров существует несколько видов, и применять их нужно в зависимости от проблем и запросов пациента.

В своей практике я использую 4 препарата ботулотоксина типа А – ботокс (США), диспорт (Франция), релатокс (Россия), миотокс (Россия).

По составу они идентичны, но есть различия в продолжительности и степени расслабления мышц. На мой взгляд, ботокс – препарат довольно мягкий, со средней продолжительностью эффекта в 2-4 месяца. Диспорт может работать по-разному – и мягко, и жестко, действует 3-5 месяцев. Плюс он дает отличный результат в коррекции гипергидроза. Релатокс расслабляет мышцы больше других и имеет продолжительность эффекта 5-6 месяцев. Миотокс имеет довольно мягкое действие, меньше других препаратов способен вызывать отечность, эффект сохраняется 3-4 месяца.

Что касается филлеров, с их помощью можно вернуть возрастным губам былой объём и убрать кисетные морщины, а также скорректировать

и другие зоны – и в этих случаях филлер подбирается, исходя из проблемы и типа старения каждого лица. Для контурной пластики губ, коррекции лба и шеи применяется гиалуроновая кислота. Если лицо склонно к отекам, то для коррекции средней трети (скул) я предпочитаю использовать филлер из гидроксиапатита кальция (Радиесс), чтобы избежать отечности.

Если сделать любую инъекционную процедуру в ноябре, то к декабрю закончится реабилитационный период (он может длиться до 14 дней), вы увидите максимальный эффект и встретите новогодние праздники свежей и красивой.

# О ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ НАЧИСТОТУ

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ СЕГОДНЯ БЬЕТ ПО ПОПУЛЯРНОСТИ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ВИДЫ УДАЛЕНИЯ ВОЛОС. НО ПОЧЕМУ ОНА НЕ ВСЕГДА БЫВАЕТ ЭФФЕКТИВНА? ПОЧЕМУ ВОЛОСЫ ОСТАЮТСЯ? ВСЕ ЛИ ЛАЗЕРЫ ОДИНАКОВО ХОРОШИ И БЕЗОПАСНЫ? НА САМЫЕ НЕУДОБНЫЕ ВОПРОСЫ О ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ ЧЕСТНО ОТВЕТИЛА ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ.

**– Почему иногда лазерная эпиляция не помогает полностью избавиться от волос? Есть случаи, когда лазер бессилён?**

– Такое случается, и причины могут быть очень разные, от использования неэффективного лазера до скачков гормонального фона и других особенностей здоровья. Бывает, что ростковая зона волоса расположена гораздо глубже, чем сама луковица волоса. Лазер бессилён на бесцветных и седых волосах: их пока не видит ни один аппарат для лазерной эпиляции в мире.

**– Удалить волосы навсегда – это рекламный ход или правда? Ведь придется ходить на поддерживающие процедуры всю жизнь? А если не ходить?**

– После курса лазерной эпиляции волосы замедляют свой рост, и это здорово сказывается на качестве жизни: волосков нет, кожа гладкая, без щетины, раздражений. Но гарантировать результат навсегда невозможно, и мы никогда этого не обещаем. Мы работаем на качественном немецком лазере, и его производитель говорит, что если волосы уходят на 80% – это великолепный результат. Они же советуют делать одну поддерживающую процедуру в год. Если не ходить на профилактику, единичные волоски могут появляться вновь. К прежнему состоянию волосистой кожи не вернется, но чтобы сохранить максимальный результат, мы рекомендуем не пропускать поддерживающие сеансы.

**– Если курс лазера не помог, и хочется попробовать процедуру в другой клинике – когда можно начинать второй курс после первого?**

– Если процедуру провели по показаниям, правильно, на качественном лазере, который зарегистрирован в РФ как медицинский прибор, а не на китайском аппарате, – она не может не помочь. Если не помогла – вероятнее всего, это был неэффективный лазер, и тогда повторный курс на качественном оборудовании можно начинать сразу, перерыв не нужен.

**– Разные клиники рекламируют разные виды лазеров для эпиляции. А есть ли существенные различия в принципе воздействия и эффекте?**

– Есть две категории лазеров для эпиляции. Оборудование прошлых поколений – это александритовые лазеры. Некоторые клиники до сих пор ими пользуются, но самым эффективным на сегодняшний день является диодный лазер. Эпиляцию на нем можно делать и летом, и по загорелой коже. Современные лазеры оснащены инновационными системами охлаждения, которые делают процедуру более комфортной и исключают риск ожогов.

**– Стоит ли бояться последствий лазерной эпиляции в плане воздействия на здоровье? Это может быть вредно?**

– Конечно, бояться не стоит – если процедура проведена в клинике с медицинской лицензией, специалистом с медицинским образованием и на лазере, который зарегистрирован в России как медицинский прибор. В этом случае можно говорить о том, что лазер имеет прогнозируемую и контролируруемую степень воздействия и не может навредить.

**Если эпиляция проводится на аппарате, который не является медицинским прибором и называется лазером не имеет права, – никаких гарантий безопасности быть не может. Зайти в первую попавшуюся студию, не проверить лицензию и документы на прибор – значит, подвернуть себя опасности.**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

*Елены Черных*

8 960 602 85 13

Тула, ул. Шевченко, 5

Instagram: [dr.elenachernykh](#)

**АНАСТАСИЯ  
БОБРОВСКАЯ,**  
фитнес-инструктор



**-30%**  
на первую  
процедуру

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# РЕВОЛЮЦИЯ!

## Двухволновая лазерная эпиляция

на лазере последнего поколения

### MeDioStar NeXT PRO



**Универсальность:** позволяет проводить эпиляцию на всех типах кожи, удаляя волосы любого цвета, кроме седых.



Врач может регулировать частоту, мощность, длительность и даже форму импульса, чтобы подобрать оптимальные параметры лазерной эпиляции индивидуально для каждого пациента.



**Усовершенствованная технология:** в процессе эпиляции двухволновой импульс разрушает волосные фолликулы, проникая глубоко в корень волоса, без повреждения кожи. Особый профиль луча исключает пропуски даже при обработке сложных участков и складок.



**Для стойкого результата** рекомендуется провести от 6 до 10 процедур для женщин и от 8 до 12 для мужчин с интервалом в 3–5 недель.



**Инновационная система охлаждения** обеспечивает комфорт для пациентов и оберегает кожу от перегрева во время процедуры.



**Специальный режим эпиляции** позволяет провести процедуру за короткое время, производя до 12 вспышек в секунду.



# Верни волосы к жизни!

ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ МНОГИЕ СТАЛКИВАЮТСЯ С ЦЕЛЫМ РЯДОМ НЕПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ. ОДНО ИЗ НИХ – РЕЗКОЕ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС. КАК ОСТАНОВИТЬ ПОСТКОВИДНУЮ АЛОПЕЦИЮ, РАССКАЗЫВАЕТ АЛЕНА ПЕТРОВНА БАЖЕНОВА, ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ КЛИНИКИ «Л'МЕД».



**АЛЕНА БАЖЕНОВА,**  
врач-косметолог, специалист  
антивозрастной медицины,  
эндокринолог, клиника  
«Л'Мед»

**С**рок жизни волос на голове запрограммирован у каждого человека в его генетическом коде и может варьироваться от 2 до 5 лет. Этот срок определяет физиологически нормальные циклы смены волос в течение всей жизни. В норме на каждый момент времени примерно 85% волос на голове находится в состоянии активного роста, эта фаза длится примерно 1000 дней. Около 1% волос находится в состоянии отмирания корня, и около 15% - в состоянии выпадения и формирования нового корня. Эта фаза идет примерно 100 дней.

Не все волосы одновременно находятся в одной фазе. Каждый волос имеет свой цикл развития, и с момента рождения они растут и выпадают асинхронно, благодаря чему мы не замечаем потерю волос и их замену на новые. Само состояние волоса определяется питающим его волосяным сосочком. Причины преждевременного завершения жизни волоса много, но все они в итоге вызывают сосудистый спазм или воспаление в этом сосочке – в результате нарушается питание луковицы, а затем и отмирание корня.

На сегодняшний день по статистике у 28% людей, переболевших коронавирусной инфекцией, имеет место активное выпадение волос как одно из проявлений постковидного синдрома.

Массивный «волосопад» начинается резко, спустя 2-3 месяца после болезни. К этому моменту примерно 50% волос (вместо 15% в норме) находится в состоянии выпадения. Почему так происходит? В период болезни все ресурсы организма расходуются в основном на выработку антител для защиты от вируса и поддержание жизненно важных функций. И в этот период определенная часть волосяных фолликулов пре-

рывает свой жизненный цикл досрочно. Поэтому задача реабилитации постковидной алопеции состоит в том, чтобы восстановить микроциркуляцию в питающем волосяном сосочке и помочь активному формированию новой луковицы.

Этот процесс связан и управляется биологически активными веществами – так называемыми факторами роста. Что интересно, они имеются в нашей собственной крови, и более всего – в кровяных пластинках, называемых тромбоцитами. В медицине уже давно используются целебные свойства собственной крови – аутогемотерапия. Но применять не цельную кровь, а ее жидкую часть – плазму, содержащую тромбоциты, то есть так нужные нам факторы роста, – стали не так давно. Именно такой подход и лежит в основе метода PRP-терапии, когда из собственной крови пациента специальной технологией выделяют ее плазму, обогащенную тромбоцитами, и затем этот концентрат вводится с помощью микроинъекций в волосистую часть головы.

Нужно отметить, что из всего набора методов лечения алопеции любого происхождения именно метод PRP-терапии является самым оптимальным для решения постковидного выпадения волос – в силу специфики повреждения волосяного фолликула в процессе этого заболевания. Обычно курс выстраивается из 4 процедур с интервалом 3-4 недели. Мы предпочли использование данной методики по технологии, разработанной турецкими докторами, которые давно и глубоко занимаются проблемой пересадки волос и лечением алопеции различного происхождения. Имея такой колоссальный опыт и мировое признание, они дали нам великолепную возможность в сегодняшней непростой ситуации максимально прицельно и адекватно помочь пациентам, перенесшим коронавирусную инфекцию.

Конечно, в реабилитации после этой болезни есть смысл проанализировать состояние организма в целом, оценить лабораторные показатели крови и сформировать план коррекции возможных нарушений и дефицитов. Это можно сделать параллельно с курсом PRP-терапии. Работая по данной проблеме изнутри и наружно, вы имеете большой шанс восстановить свои волосы, вернуть их красоту и блеск.





# У НАС ЕСТЬ ВСЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВАШЕЙ ЦЕЛИ

Многопрофильная клиника «Л'Мед» – это полный комплекс медицинских услуг: весь спектр анализов и диагностика на современном оборудовании, консультации врачей, пластическая хирургия, операции по гинекологии, отоларингологии, урологии в собственном хирургическом центре, стационар краткосрочного пребывания.

Одно из направлений работы «Л'Мед» – пластическая хирургия: врачи проводят все виды операций, которые помогут вам обрести внешность мечты.

ПОСТКОВИДНАЯ  
РЕАБИЛИТАЦИЯ  
ПРОБЛЕМ ВОЛОСИ-  
СТОЙ ЧАСТИ  
ГОЛОВЫ

- ▶ Пластическая хирургия
- ▶ Диагностика заболеваний
- ▶ Медицинская консультация врачей
- ▶ Восстановительная медицина
- ▶ Современная хирургия

- ▶ Лазерная хирургия
- ▶ Дерматология
- ▶ Косметология
- ▶ Трихология
- ▶ Массаж
- ▶ Перманентный макияж

## МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА

Тула, ул. Токарева, 82  
+7 (4872) 49-57-57  
+7 (4872) 49-44-55  
[www.l-med.ru](http://www.l-med.ru)

## КЛИНИКА ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Тула, Красноармейский пр-т, 48  
+7 (4872) 302-902  
+7-930-890-97-06  
[www.l-med.ru](http://www.l-med.ru) | @  
lmed\_klinika

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

# БЕРЕМЕННОСТЬ БЕЗ ВЫХОДНЫХ И ОЧЕРЕДЕЙ

**430 БУДУЩИХ МАМ ВЫБРАЛИ ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ  
В ДОМАШНЕЙ АТМОСФЕРЕ КЛИНИКИ «МАТЬ И ДИТЯ»**

Ведение беременности в клинике  
«Мать и дитя» Тула – это:

- Контроль 24/7 за течением беременности врачей акушеров-гинекологов, включая выходные
- Полноценная женская консультация: 4 врача акушера-гинеколога с опытом работы более 10 лет
- Соблюдение всех обязательных и дополнительных мер безопасности от коронавирусной инфекции
- Ранняя постановка на учет для контроля протекания беременности и спокойствия мамы
- Полноценное обследование мамы и будущего малыша, включая обследование на генетические заболевания
- Персональные обследования и приемы пациенток проходят по индивидуальному графику, без длительного ожидания и очередей
- Ведение многоплодной беременности, после ЭКО, длительного невынашивания
- Реальная помощь в выборе роддома
- Комфортные условия и приятные мелочи



Клиника «Мать и дитя» Тула  
Тула, ул. Пушкинская, 58А  
Тел. 8 (800) 700 700 1  
[vedenie-beremennosti.tula.mamadeti.ru](http://vedenie-beremennosti.tula.mamadeti.ru)



**маТЬ и дИТЯ**

КЛИНИКА ТУЛА

# ПОЧЕМУ ХОДИТЬ К ПОДОЛОГУ НЕ СТРАШНО

Чем медицинский педикюр отличается от эстетического? Как подготовиться к приему у подолога? И почему не стоит стесняться специалиста? На эти и другие вопросы отвечает руководитель Тульского центра диагностики и лечения Наталья Долбышева.

**– Какие проблемы со стопой может решить подолог? Какие показания есть для приема?**

– На прием к подологу может прийти каждый желающий. Медицинский педикюр не наносит вреда структуре ногтей и кожи. Наоборот, он выполняет защитную функцию при ряде заболеваний: микозы ногтей и стопы, трещины на пятках, сухость кожи ног, болезненные мозоли, натоптыши, грибовидные ногти, диабетическая стопа, травмы ногтевого ложа, растущий ноготь и пр.

**– Что такое медицинский педикюр? Чем отличается работа подолога от работы мастера педикюра в салоне красоты?**

– Подолог – это всегда специалист с медицинским образованием, знающий структуру ногтей и кожи, понимающий механику движения стоп и, конечно, владеющий техникой педикюра. Специалист понимает механизм развития патологического процесса и предупреждает его возникновение, устраняет уже имеющиеся проблемы.

Задача подолога – не добиться красоты ногтей здесь и сейчас, покрыв их лаком, а оздоровить, убрать патологию, которая привела к деформации. Медицинский педикюр – лечебный, он позволяет эффективно подготовить ногтевую пластину к нанесению противогрибковых препаратов, убрать болезненные мозоли, натоптыши, избавиться от хронических трещин кожи стоп. Подолог выявит уязвимые точки стопы, нарушение ее конфигурации и подберет защитные ортопедические стельки.

**– Многие стесняются показывать проблемные стопы специалисту. Что нужно знать пациентам, чтобы на приеме они чувствовали себя комфортно?**

– Первое, что нужно запомнить: нельзя стесняться болезни. Любая деформация ногтей или изменения кожи стоп – это следствие болезни, и ее нужно лечить. Нет таких заболеваний, которых стоит стыдиться в кабинете врача. Подолога сложно чем-то удивить. В нашей практике часто встречаются сложные случаи, но мы и работаем ради того, чтобы решать проблемы, в том числе и эстетические. Для врача самое приятное чувство, когда пациенты улыбаются после приема, когда они понимают, что прием врача может проходить без боли, стыда и страха.



**– Нужно ли как-то готовиться к приему у подолога?**

– Никакой специальной подготовки не требуется. Единственное, если на ногтях есть лаковое покрытие, перед первичной консультацией желательно его снять. Если с этим возникают трудности, не беда, эту манипуляцию можно выполнить и на месте.

**– Посещать подолога нужно тогда, когда уже есть явные проблемы, или можно это делать для профилактики?**

– Профилактика – это дешевле и быстрее, поэтому обращаться в кабинет медицинского педикюра рекомендуется хотя бы раз в квартал в профилактических целях.

**– Как проходит прием у подолога?**

– Как и у любого врача: первичный опрос, изучение истории болезни, осмотр. Затем формируется план лечения, график процедур. Последнее очень важно, например, соскоб на микоз ногтей лучше всего выполнять до обработки ногтей (так повышается его достоверность), а систему коррекции ногтевых пластин применяют уже после медицинского педикюра. В дальнейшем с пациентом придерживаемся данного плана лечения.

Процедура аппаратной обработки стоп проста и безболезненна, а эффект сохраняется на протяжении 1-1,5 месяцев. Системы коррекции ногтевых пластин носят длительно и требуют перестановки при срастании ногтя не чаще одного раза в 1,5 месяца.



**ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
ДИАГНОСТИКИ  
И ЛЕЧЕНИЯ**

Запись на прием  
к подологу  
8 (953) 953-41-17

Тула, ул. Metallurgov, 108  
Время работы: пн.-сб.  
8.00-20.00; вс. 8.00-14.00

Тел.: 8 (953) 953-41-17,  
58-54-21, 58-54-42

[tula.phlebocentr.ru](http://tula.phlebocentr.ru)

# Уколы красоты – это не только губы

ВСЕ ЗНАЮТ О ТОМ, ЧТО БОТОКС ПОМОГАЕТ «РАЗГЛАДИТЬ» ЛОБ, А ФИЛЛЕРЫ – УВЕЛИЧИТЬ ОБЪЕМ ГУБ. НО ИНЪЕКЦИОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ СПОСОБНЫ И НЕ НА ТАКИЕ ЧУДЕСА В РУКАХ СПЕЦИАЛИСТА: ОНИ МОГУТ ПРЕОБРАЗИТЬ, ОМОЛОДИТЬ, РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ ПОРТЯТ ЖИЗНЬ НЕ ОДИН ГОД. ПОДРОБНОСТИ – У ВРАЧА-КОСМЕТОЛОГА ТАТЬЯНЫ ЗАИКИНОЙ.

Сегодня контурная пластика – это не просто заполнение морщин, но и воссоздание утраченных объемов. Филлерами можно скорректировать, например, скуловую или височную зону, выровнять лоб (с возрастом область лба может стать неровной), исправить асимметрию черт лица, закамуфлировать борозды. Так, контурная пластика носослезной борозды позволяет избавиться от следов усталости под глазами, а лицо сразу молодеет на несколько лет.

При помощи филлера можно не только изменить объем губ, но и устранить кисетные морщины. Это морщины над верхней губой, которые появляются при снижении выработки эстрагенов, – то есть это один из явных признаков старения. Контурная пластика позволяет восстановить четкость контура губ (с одновременным увеличением их объема и с коррекцией формы или без, по желанию). Дополнить и продлить эффект можно другими процедурами: в зависимости от глубины морщин я применяю биоревитализацию, лазерное лечение, RF-лифтинг, бланширование морщин.

Любимый всеми ботокс тоже применяется не только для избавления от морщин на лбу и в межбровье. Это расслабление одних мышц и перевод в тонус других, поэтому ботулинотерапия – это полноценная anti-age коррекция. На сегодняшний день это самый действенный способ избавиться от морщин, образованных чрезмерной мимикой. Нейропротеин используется в тех местах, где есть гипертонус: кроме лба, он применяется в области «гусиных лапок», на жевательных мышцах, подбородке, шее и др. С помощью ботокса можно сузить нос, убрать опущенные углы рта, провести лифтинг овала. Процедура занимает 10 минут, а эффект сохраняется от 3 до 6-8 месяцев.

Инъекционные процедуры – отличный инструмент для коррекции возрастных изменений. Применяя их в комплексе, индивидуально подбирая препараты, можно добиться поразительных результатов в омоложении и гармонизации черт лица.

Татьяна Заикина  
врач-косметолог  
8-910-077-22-27  
[@dr.tatyana\\_zaikina](mailto:@dr.tatyana_zaikina)



ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «КОНСУЛЬТАНТ»: ЗАБОТА И ПОМОЩЬ МАМАМ И ДЕТЯМ

Мы волнуемся за наших детей с самых первых дней, с момента зарождения в нас новой жизни до взросления наших малышей. И хотим дать им самое лучшее, в том числе качественную медицинскую помощь. В медцентре «Консультант» понимают и поддерживают вашу заботу о детях! И делают всё, чтобы их здоровье было крепким, а походы к врачу приносили вашей семье как можно больше приятных эмоций!



## ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Все женщины хотят, чтобы беременность прошла без осложнений и проблем, и малыш благополучно появился на свет. В этот период очень важна поддержка грамотного, доброжелательного и понимающего доктора и комфортные условия приема.

Для будущих мам в «Консультанте» создана программа ведения беременности с индивидуальным подходом к каждой пациентке. Прием врача, манипуляции, анализы, УЗИ, дополнительные консультации специалистов – всё проводится в одном месте, по удобному женщине графику. В программу ведения беременности входят все обследования, которые нужны будущей маме, и полный пакет документов, поэтому дополнительно обращаться в государственные лечебные учреждения до родов не потребуется.

На протяжении всего срока беременность курирует Елена Вячеславовна Шахнович, врач акушер-гинеколог с 14-летним опытом. На приеме у вас всегда будет достаточно времени, чтобы обсудить с врачом все вопросы по течению беременности, родам и послеродовому периоду. Доктор постоянно на связи, к нему можно обратиться по телефону и в мессенджерах и задать волнующий вопрос.

Программу ведения беременности можно оплатить в рассрочку в несколько этапов, а затем оформить на нее налоговый вычет.



Программа ведения беременности в медицинском центре «Консультант» – это всесторонняя поддержка будущей мамы, максимум внимания и заботы о ней и будущем малыше.



## ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА

Ваш малыш появился на свет, и теперь его здоровье – главный приоритет для всей семьи. В детской поликлинике «Консультант» вы можете обратиться к любому специалисту без долгого ожидания записи и очередей.

В поликлинике детей от 0 до 18 лет принимают врачи различных специальностей. Прежде всего, педиатры: к ним можно прийти 7 дней в неделю, можно вызвать врача на дом, и анализ крови тоже сдать на дому.

Для детей в «Консультанте» разработаны комплексные программы обследования по выгодной цене, с приемом врачей и диагностикой, которая требуется в разном возрасте. Есть программы для малышей с 0, с 1 месяца, обследование ребенка в годик. А также программы «Мой личный доктор» для детей 1-3, 3-7 и 7-18 лет. Ребенок прикрепляется к педиатру, который наблюдает его всё детство, назначает обследования, в случае болезни выезжает на дом. Это полноценное медицинское обслуживание, комфортное, внимательное, с врачом, который знает все об особенностях здоровья вашего ребенка.

Если ребенок заболел, в поликлинике оформят все документы – справку в сад или школу, больничный лист для родителя.

Здесь же проводится всесторонняя диагностика детского организма: анализы, УЗИ, гастроскопия, эндоскопическое обследование носоглотки, электроэнцефалограмма (в т. ч. во сне), кардиограмма, ЭХО сердца, КТ и МРТ, нейросонография для грудничков. В физиокабинете – огромный спектр физиопроцедур, в кабинете вакцинации – все прививки по возрасту. Также прием ведут отоларинголог, пульмонолог, аллерголог, ортопед, детский гепатолог, кардиолог, инфекционист, нефролог и многие другие. Из редких специалистов, которых найдешь не в каждом медицинском центре, – детский психиатр и неонатолог, который ведет малышей с рождения. В поликлинике также можно пройти обследование перед поступлением в детсад и школу.

Детская поликлиника «Консультант» – это яркий и сказочный детский мир, с любимыми героями на стенах, игро-

выми зонами, мультиками на экранах и радостной атмосферой. Многие малыши даже не понимают, что попали в больницу, и идут к доктору без страха и слез. И выходят с улыбкой, потому что получают в награду за смелость подарок – жетон, который можно обменять на игрушку или мороженое.

К большинству врачей детской поликлиники можно записаться онлайн и прийти на прием, минуя регистратуру и лишние контакты, что так важно во время пандемии.



**Консультант**  
многопрофильный медицинский центр

Многопрофильный медицинский центр «Консультант»  
Тула, ул. Коминтерна, 18-а.  
Тел. +7 (4872) 701-391  
medcentr-tula-kids.ru



Наведи камеру и запиши ребенка на прием онлайн

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# Токсичные люди: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



**ИРИНА ЗВЯГИНЦЕВА,**  
клинический психолог,  
гипнолог,  
@psytherapy\_online  
www.psygipnoz.ru

Встречали ли вы людей, которые вами манипулируют? Намеренно стараются вывести из себя, а потом «удивляются» вашей бурной реакции. А может, постоянно критикуют, осуждают, обесценивают, позволяют в адрес вас или окружающих негативные комментарии или даже насилие? Да? Тогда вам знакомо общение с «токсичными людьми». И сегодня мы поговорим о том, кто они такие и как им противостоять.

## ТОКСИЧНОСТЬ VS ПСЕВДОТОКСИЧНОСТЬ

В наши дни в пору увлечения «популярной психологией» стало модным рассуждать на тему «токсичности» окружающих. С одной стороны, это хорошо: общество стало более готовым доверять жертвам токсичных людей и оказывать им своевременную помощь. Даже если токсичными оказываются близкие: родители, супруги, родственники, друзья.

С другой стороны, любое проявление недовольства, гнева, здоровое отстаивание своих границ порой называют «токсичностью». В итоге происходит «перенос с больной головы на здоровую». Поэтому важно отличать токсичную личность от нетоксичной, но проявляющей себя таким образом, который вам, например, не вполне приятен. А может, это вы ведете себя токсично, и вам просто дают отпор?

## МЯГКАЯ ТОКСИЧНОСТЬ

Некоторые люди проявляют токсичность непреднамеренно. Это чаще всего связано с тем, что человек в моменте хочет реализовать свое желание во что бы то ни стало, так, как умеет и привык: «вижу цель, не вижу препятствий». И в это время он просто не думает о других и их состоянии в ответ на свое поведение и слова. Такое поведение эгоистично, но неагрессивно. Например, такие люди могут нарушать ваши границы или пытаться все время оказаться в центре внимания, или же обращаться к вам только тогда, когда у них самих проблемы (эмоциональные «вампиры»).

## АГРЕССИВНАЯ ТОКСИЧНОСТЬ

В то же время есть категория людей, которые действуют вполне намеренно и агрессивно. Нередко так ведут себя люди с определенными расстройствами личности: нарциссы, психопаты, социопаты. Токсичное поведение – следствие их расстройства. Оно проявляется как критика, жестокость, унижения, оскорбления, обесценивание, газлайтинг и дезориентирующее поведение, манипуляции, преследования, угрозы, шантаж, насилие. Многие из таких людей не обладают эмпатией, невосприимчивы к критике, говорливы, патологически лживы, безжалостны, импульсивны, считают себя правыми. И все это осуществляется в максимально скрытом

для посторонних глаз виде, чтобы в случае чего выставить свою «жертву» выдумщиком и лгуном.

В итоге «жертва» испытывает чувство неудобства, вины, стыда, стресс, раздражение, общее ощущение неудовлетворенности, сомнение в себе и своей адекватности. Становится склонна к самоуничтожению, саморазрушению, зависимостям, суицидальным мыслям. Подрывается ее физическое, психическое и духовное состояние.

## КТО ЖЕРТВА И КАК ЕЮ НЕ СТАТЬ?

Жертвой становится не каждый. В основном это люди сочувливые, добродушные, участливые, с высоким уровнем эмпатии. Они пытаются понять другого, они хорошо воспитаны и не умеют давать отпор. А также они могли быть воспитаны токсичными родителями или в токсичной среде и потому воспринимают токсичность нормой. Причем попадают на крючок они не сразу. Ведь токсичный человек сначала втирается в доверие, старается быть доброжелательным и дружелюбным. А уже потом начинает свою травлю.

Но этому можно и нужно противостоять. Во всех случаях важно научиться не вовлекаться в манипуляции и провокации, сохранять эмоциональное спокойствие и холодность. В случае с неагрессивными людьми: без страха, четко обозначать свои границы и доброжелательно, но твердо исполнять то, о чем вы предупредили в случае нарушения границ. Во взаимодействии с агрессорами старайтесь максимально сокращать время контакта, меняйте темы разговора на безопасные, продумайте план будущего выхода из таких отношений, фиксируйте происходящее, чтобы у вас были доказательства токсичности, а также не бойтесь обратиться в правоохранительные органы или прибегнуть к помощи людей, которым доверяете, если видите, что человек опасен.

**Чтобы быстро справиться с токсичностью  
вокруг вас и утратить последствия впамяти,  
рекомендую обратиться к специалистам —  
психологам и психотерапевтам.**



# НОВИЧОК VS ПРОФЕССИОНАЛ ЗАЧЕМ ИНВЕСТОРАМ СДАВАТЬ ЭКЗАМЕН?

Допустим, у вас есть финансовая подушка безопасности – депозит в банке, где хранятся деньги на случай непредвиденных расходов. Год назад вы открыли брокерский счет, приобрели акции и гособлигации. Чувствуете, что стали разбираться в торговле на бирже и хотели бы вложиться в сложные финансовые инструменты. Однако оказалось, что они доступны только после успешно сданного экзамена. Рассказываем о «ЕГЭ» для инвесторов.

## ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

С 1 октября 2021 года неопытным инвесторам без тестирования будут доступны только относительно простые финансовые инструменты: например, государственные облигации (ОФЗ), корпоративные облигации с высоким рейтингом, акции надежных российских и иностранных компаний, паи биржевых, открытых и интервальных ПИФов.

Чтобы вкладываться в более сложные и рискованные инструменты, начинающие инвесторы должны пройти тестирование. Для каждого вида активов созданы свои тесты. Их разработали профессиональные участники финансового рынка.

## КОМУ НЕ НУЖНО ПРОХОДИТЬ ТЕСТ

Если до 1 октября вы уже совершали сделки с рискованными активами, например, покупали акции с использованием «плеча» (кредита), вы вправе продолжить работу с этими видами инструментов без ограничений. Также не нужно проходить тестирование квалифицированным инвесторам. К ним относят тех, кто имеет специальное образование, профессионально работал на фондовом рынке, либо сумма их активов (деньги на счетах или портфель ценных бумаг) превышает 6 млн рублей.

## ГДЕ МОЖНО ПРОЙТИ ТЕСТИРОВАНИЕ

Это можно сделать у профессионального посредника, через которого вы вышли на биржу, – на сайте, в мобильном приложении или в офисе. Вы можете пройти тест непосредственно перед покупкой сложного актива. Никто не будет следить, сами вы сдавали экзамен или вам кто-то подсказывал. Задача теста – не запретить доступ к этим инструментам, а помочь начинающему инвестору реально оценить свои знания и опыт, готов ли он рисковать, понимает ли он, что риски могут привести к финансовым потерям.



**ДМИТРИЙ БОРИСКИН,**  
заместитель управляющего  
Отделением Тула Банка  
России

## КАК УСТРОЕНО ИСПЫТАНИЕ

Тест включает в себя два блока. В первом – три вопроса по самооценке инвестора. Необходимо ответить, что вы знаете об инструменте, проводили ли раньше с ним сделки. Ответы на вопросы не влияют на итоговый результат, однако помогают инвестору самому оценить свой опыт и базу знаний. Второй блок содержит четыре вопроса об особенностях и рисках конкретного инструмента. Чтобы успешно пройти тест, нужно выполнить задания без единой ошибки.

## ЕСЛИ ТЕСТ ПРОВАЛЕН

Вы можете пройти тест еще раз, количество попыток не ограничено. Не сдали сейчас? Подготовьтесь и попробуйте еще раз. Даже при отрицательном результате тестирования вы можете воспользоваться правом «последнего слова» с лимитом 100 тыс. руб. на сделку (или более, если цена одного лота или ценной бумаги превышает эту сумму). Впрочем, стоит ли это делать, если тест показал, что вы не разбираетесь в данном инструменте?

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ТЕСТИРОВАНИЮ

Понять азы инвестирования помогут книги известных экспертов: «Истории Уолл-стрит» Эдвина Лефевра, «Черепашки-трейдеры: легендарная история, ее уроки и результаты» Майкла Ковела, «Покер лжецов» Майкла Льюиса и другие.

Сегодня многие брокеры предлагают бесплатные курсы для начинающих инвесторов. У Московской биржи есть своя обучающая онлайн-программа «Путь инвестора». Она дает базовые знания о правилах финансового планирования, особенностях и рисках фондовых инструментов, способах защиты от мошенников.

Конечно, ни один учебник и ни один лектор не научит вас, как разбогатеть на инвестициях. Но изучая различные компетентные источники информации, вы сможете систематизировать свои знания и трезво оценить, сколько времени, сил и денег вы готовы потратить на инвестирование.



# TECHNOLOGIES

## ЗИМНИЕ СУПЕРКАНИКУЛЫ

Занять ребенка на каникулах – всегда проблема для родителей. Хочется отдохнуть самим, и чтобы дети провели время с пользой. Например, попробовали себя в IT-сфере – а вдруг она окажется их призванием? Провести такой «тест-драйв» можно на зимнем интенсиве в Компьютерной Академии РУБИКОН. Это будут суперканикулы!

**К**аждый ребенок хочет быть супергероем – главное, найти свою суперспособность! Создать свою компьютерную суперигру, собрать настоящего суперробота, стать крутым суперблогером и сделать это всего за четыре дня – супергерои одобрили бы такие подвиги! Если ваш ребенок увлечен гаджетами – за эти дни он научится применять их с пользой. Если он хочет понять, понравится ли ему IT, на суперканикулах он сможет попробовать разные направления и выбрать что-то по душе.

На каникулах в «Рубиконе» ребята будут постигать суперспособности от суперпреподавателей академии. Каждый день будет посвящен одной теме – разработке игры, робототехнике, дизайну, 3D-моделированию. Суперканикулы в Компьютерной Академии РУБИКОН пройдут по двум суперпрограммам.

Зимние суперканикулы – суперподарок для ребенка. Сыну или дочке, внукам, детям друзей этот новогодний сюрприз можно преподнести в виде подарочного сертификата





**ЗИМНИЕ**

**СУПЕРКАНИКУЛЫ**

в IT-клубе Академии РУБИКОН

### ОТРЯД X ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ

Юные спасатели Вселенной сделают первые шаги в увлекательный мир информационных технологий. Всего за 4 дня ваш ребенок узнает, как создаются алгоритмы, и научится самостоятельно разрабатывать компьютерные игры. Создаст веселых роботов Lego WeDo и напишет первые программы для их управления. Познакомится с графическим редактором Krita и делает уникальные дизайн-проекты.

### СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 9-15 ЛЕТ

Ребята разовьют 4 суперспособности в самых интересных сферах IT: разработка игр, робототехника, дизайн, 3D-моделирование. В этой смене наши супергерои, увлеченные гаджетами и технологиями, научатся разрабатывать компьютерные игры. Также каждый ребенок разработает свой тематический сайт, создаст и запрограммирует крутых роботов Lego Mindstorms, нарисует в цифровом формате тематические постеры. И все это – за 4 насыщенных дня!

### БЕЗОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ

В зимнем IT-клубе Компьютерной Академии РУБИКОН будут соблюдены все необходимые меры безопасности согласно действующим предписаниям: небольшое количество детей в группах, термометрия, дезинфекция, обработка воздуха и т.д.

### РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ

Оплачивая место в зимнем IT-клубе, вы даете ребенку возможность стать супергероем и приобрести суперспособности. Сделать это лучше скорее: во-первых, количество мест ограничено, а во-вторых, при раннем бронировании действуют минимальные цены.



**3-6 января**  
(4 дня)

**КАНИКУЛЫ МЕЧТЫ  
С СУПЕРГЕРОЯМИ**  
для мальчиков и девочек  
от 7 до 15 лет



**4 СУПЕРСПОСОБНОСТИ,**  
которые получит ваш ребёнок:

- ★ разработка суперигры
- ★ создание супердизайна
- ★ изготовление супер 3D модели
- ★ сборка суперроботов

**ОТКРЫТА ЗАПИСЬ!**

 **+7 (4872) 711-711**

Забронируйте место сейчас  
по самой низкой цене



# МАМА В БИЗНЕСЕ

27 ноября мы отметим самый добрый и трогательный праздник года – День Матери. Мамы всемогущи: они воспитывают детей, создают уют в доме, работают и добиваются успеха в бизнесе, как наши героини – финалистки программы «Мама-предприниматель», которая в седьмой раз прошла в центре «Мой бизнес».

**В** Туле завершился новый сезон всероссийской образовательной программы «Мама-предприниматель». Финалу программы предшествовало пятидневное обучение основам предпринимательства. Участницы проекта обучались основам создания продукта и маркетинга, нюансам финансовой и налоговой грамотности, трудились над созданием собственного бизнес-плана и учились навыкам презентации проектов. В последний день обучения мамы представили жюри свои бизнес-идеи, среди которых было много уникальных и интересных проектов.

В этом году победительницей конкурса «Мама-предприниматель» стала Нина Чичинова. На финальном этапе программы, конкурсе бизнес-планов, Нина представила проект ателье по пошиву изделий из автокожи и выиграла грант 100000 рублей на развитие своего дела.

**ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА:  
НИНА ЧИЧИНОВА,  
@KOVRIKON:**



Успех для меня –  
это развитие, рост, деньги  
и признание. Если нет ро-  
ста – это уже откат назад.



ОЛЬГА АНТОНОВА  
@ENERGY\_LIFECOACH

АНАСТАСИЯ ЩЕРБИНИНА  
@ANASTAZIA\_SHCHE\_SEWS

АНАСТАСИЯ ЧИКОВА  
@ANASTASIA\_CHIKOVA

СВЕТЛАНА ДОРОФЕЕВА  
@DOROFEEVASV85

## КАКУЮ ПРОБЛЕМУ РЕШАЕТ ВАША ИДЕЯ?

**Нина Чичинова, проект ателье по пошиву изделий из автокожи:**

– Перетяжка рулей и салонов требует присутствия автомобиля и водителя, а значит, интернет-магазин с этой задачей не справится. Есть много машин, на которые либо еще не выпускают авточехлы, либо уже не выпускают, потому что авто устарело. Да и в целом обновление салона преобразит любое авто: и новое, и подержанное.

## КАК БЫТЬ СО СТРАХОМ, ЧТО НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ?

**Екатерина Кирьянова, студия живописи:**

– Для меня стало откровением, что в Туле есть такая мощная поддержка для начинающих предпринимателей – центр «Мой бизнес». Это действительно место силы, где помогают избавиться от страхов и сомнений и составить четкий план действий. Мой главный совет: когда не знаешь, что

и как делать, обратиться к тому, кто знает и поможет. Ведь когда путь к мечте раскладывается на отдельные задачи, структурирован и понятен, он становится в разы короче и приятнее!

**Ирина Матюхо, Zumba Gold – танцевальный фитнес для любого возраста**

– Нельзя зацикливаться на семье, муже и детях, лучше подумать о себе как о женщине и личности вне семьи и спросить себя: что я люблю делать, что доставляет удовольствие. Не начинать сразу строить бизнес, а реализовать сначала что-то для своей души. Чаще всего именно занятие для души организуется в собственное дело.

**Ирина Артемова-Косыгова, производство женской одежды REVITAL**

– Я думаю, что мамам, которые решили заняться предпринимательством, следует четко определить ряд обязан-

ностей. Это разгружает каждый день, а также помогает в решении повседневных задач. В бизнесе важны и практические шаги: понять, каким направлением вы хотите заниматься, найти хороших экспертов, которые адекватно смогут оценить ваши желания; определить свои слабые и сильные стороны. Как только вы решились, составьте план-график запуска, используйте по максимуму все доступные контакты, изучайте вопрос глубже, находите единомышленников. Думайте о новом деле постоянно. И у вас все обязательно получится!

**МОЙ БИЗНЕС**  
Тульская область



Тула, ул. Кирова, 135, корпус 1  
☎ 8-800-600-777-1

🌐 my.biz71

📌 my.biz71

📷 my.biz71

📞 my.biz71



**ИРИНА МАТЮХО,**  
@IRINA\_ZUMBA\_TULA

**ЛЮБОВЬ ДРОЗДОВА**  
@\_4YOU\_RUS

**ЕКАТЕРИНА КИРИЛЛОВА.**  
@VITGRASS71

**НАДЕЖДА ПЕРЕВЕРЗЕВА**  
@PEREVERZEVA\_NADIN

## **Надежда Переверзева, «ПромАльп» – услуги высотных работ**

– Нужно любить то, чем занимаешься, и максимально развивать прибыльность дела. Бояться не нужно, даже нельзя, лучше быть готовой к возможным падениям, но, получив опыт, двигаться дальше.

## **Анастасия Щербинина, пошив одежды для дома и отдыха AnastaZia**

– Ничего не нужно бояться. Нужно просто действовать, каждый день делать шаги к своей цели, и результат точно будет.

## **КАК СОВМЕЩАТЬ БИЗНЕС И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ?**

### **Наталья Хрупина, студия маникюра «Nail-N»**

– Воспитание детей можно сравнить с ведением бизнеса. Родитель вкладыв-

вается в развитие ребёнка, чтобы он вырос достойным человеком и был самодостаточным. Вот и получается, что это схожие направления. Ребёнок для мамы одновременно и вдохновитель, и стимул для роста, одно связано с другим.

Конечно, легче настроиться на работу, когда никто не отвлекает. Но женщина удивительна, она справляется с многозадачностью, подстраивается под сложившиеся обстоятельства и способна решать несколько вопросов параллельно.

### **Анна Павлова, студия визуализации бренда**

– Ключевое слово здесь – совмещать. Надо находить собственный внутренний баланс между семьей и работой, чтобы не было мыслей, что вы плохая мать или «так себе работник». На самом деле, это просто сказать «находите баланс», но очень сложно выполнить. Все приходит с опытом, и,

если поначалу что-то не выходит, не надо себя корить, наоборот, хвалите и поощряйте себя даже за самые малые успехи.

### **Светлана Дорофеева, лавандотека**

– Совмещать воспитание и бизнес можно, когда дети помогают, и им это нравится.

### **Елена Герзикорн, студия декора «Happy Day»**

– Мне совмещать бизнес и воспитание детей помогает поддержка близких. Мне очень помогает мама, я знаю, что спокойно могу уехать по делам, а дочка будет под надежным присмотром. И главное – это большое желание заниматься своим делом, а в моем случае это еще и необходимость зарабатывать, улучшать уровень жизни семьи.

**Ольга Антонова, платформа Woman Space**

– Есть задачи, которые можно выполнять параллельно, к примеру, пока я делаю домашние дела, ребенок делает уроки. Не стоит думать, что дети очень несамостоятельные, наоборот, нужно поощрять их желание сделать что-то новое. Важно, чтобы дети принимали участие в обсуждении семейных вопросов, имели возможность высказать свое мнение, свое видение ситуации и свои пожелания. Задача взрослого – учитывать эти пожелания, не игнорировать, а принимать к сведению.

**КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ ДОЛЖНА ОБЛАДАТЬ МАМА-ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ?****Наталья Дятлова, досуговый спот «Космоскидс»**

– Надо иметь железный стержень. Если начинать, то сразу в бой, не делая ни одного шага назад.

**Анастасия Чикова, детская игровая комната**

– Мне помогает трудолюбие, самодисциплина и желание двигаться вперед. Я не позволяю себе сильно расслабляться, не впадаю в депрессию, даже если бывают неприятности. Нужно любить жизнь,

своих детей и работу. И конечно, стараться спокойнее относиться ко всему.

**Любовь Дроздова, производство повседневной и спортивной одежды**

– Главное качество – целеустремленность. Когда есть цель, на все найдется и время, и возможность.

**Екатерина Кириллова, сити-ферма «Витграсс-Аква»**

– Способность к предпринимательской деятельности определяется индивидуальными особенностями. Могу сказать точно, что человек должен быть целеустремленным, решительным и уметь работать в режиме многозадачности.



**НАТАЛЬЯ ХРУПИНА**  
@KHRUPINA\_NATA  
@NAIL\_NATA\_KHRUPINA

**ИРИНА АРТЁМОВА-КОСТЫГОВА**  
@ARTEMOVA\_IRINA

**ЕКАТЕРИНА КИРЬЯНОВА**  
@KATTYART\_TULA,  
@ARTMANDARIN\_TULA

**АЛЁНА ГЕРЗИКОРН**  
@HAPPYDAY\_TULA

# 10 ПРИЧИН КУПИТЬ НОВОСТРОЙКУ ЧЕРЕЗ РИЭЛТОРА

Квартиру в новостройке легко и просто купить напрямую у застройщика. Безусловно, тоже вариант. Но если есть желание рассмотреть разные варианты, а еще получить всесторонний сервис, скидки и привилегии, о которых не все знают, — вам нужен риэлтор. Дмитрий Воробьев, специалист по недвижимости, эксперт компании ЕСН, рассказывает, какие плюсы это может вам принести.

## 1. ЗА ВАС ЭТУ УСЛУГУ УЖЕ ОПЛАТИЛИ

За весь комплекс услуг риэлтора уже заплатил застройщик. А для вас цена квартиры при покупке через риэлтора будет точно такой же, как напрямую от застройщика.

## 2. НЕЗАВИСИМОСТЬ И ОБЪЕКТИВНОСТЬ

Риэлтор не будет ограничивать ваш выбор объектами конкретного застройщика. Его задача — помочь вам купить самый подходящий для вас вариант, поэтому он учтет все ваши пожелания (район, площадь квартиры, планировка, отделка, бюджет). Риэлтор — независимый эксперт: он выявит истинные потребности человека и ориентирует его в верном направлении.

## 3. ЦЕНЫ НИЖЕ, И ИПОТЕКА СО СТРАХОВКОЙ ДЕШЕВЛЕ

Как я уже сказал, в базе у риэлтора есть квартиры в новых ЖК не только от застройщиков, но и от физлиц. Такие варианты могут быть интереснее по цене.

Мы являемся партнерами всех тульских банков, и они предоставляют нам специальные условия. Поэтому через агентство можно оформить ипотеку по более выгодной ставке. Ваша заявка отправится во все банки, и вы сможете выбрать самый удобный и выгодный для себя вариант. Мы также помогаем клиентам оформить страховки для ипотеки по более низким тарифам.

## 4. ВЫБОР

Покупка напрямую у застройщика — это ограниченный круг жилых комплексов. Покупка же через риэлтора — это абсо-

лютно все новостройки города, которых сейчас около трех десятков. И это квартиры не только от застройщика, но и от подрядчиков, и по переуступке от первых покупателей. Часто такие варианты эксклюзивны, их не найдешь на интернет-площадках. С риэлтором вариантов безусловно больше.

## 5. ЗАЩИТА ОТ ВНЕЗАПНОГО ПОВЫШЕНИЯ ЦЕН

Риэлтор всегда знает, когда у застройщиков произойдет подорожание, и может вовремя предупредить вас о нем.

Недавний случай из практики: пока мой клиент раздумывал о покупке, застройщик решил поднять цены и предупредил об этом наше агентство за день. Я срочно связался с покупателем, мы успели забронировать квартиру и сэкономили на этом около 40000 руб. за один день.

## 6. ПОЛНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Риэлтор ведет покупателя с момента обращения до самой сделки и предоставляет целый комплекс услуг. Это все необходимые консультации, экскурсии по новостройкам, сбор документов, юридическое сопровождение, помощь в получении ипотеки. **И после сделки я всегда остаюсь на связи, консультирую по вопросам приемки квартиры, налогообложения, перепродажи объекта.**

## 7. КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ИНВЕСТИЦИЯМ

Если вы хотите купить квартиру для инвестиций, риэлтор выступает в качестве финансового консультанта, который владеет всей информацией о целе-

сообразности вложений в тот или иной объект.

## 8. ПОМОЩЬ В ПРОДАЖЕ ВТОРИЧНОГО ЖИЛЬЯ

Покупке новостройки часто предшествует продажа квартиры на вторичном рынке. В таких сделках роль риэлтора особенно важна. Он продаст квартиру выгоднее, чем вы могли бы сделать это сами, и будет держать на контроле сроки продажи, чтобы вы не упустили нужные вам варианты в новых ЖК, при этом удержав цену.

## 9. ПРИЯТНЫЕ БОНУСЫ

После сделки я всегда дарю своим клиентам папку с сертификатами, скидками и купонами на сумму до 100 000 рублей на товары для ремонта, отделки, мебель. Бонус лично от меня — приятный гастрономический презент.

## 10. АКЦИИ, СКИДКИ, ЗАКРЫТАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Скидки у застройщиков, госпрограммы и льготные ставки у банков — у риэлтора есть вся актуальная информация о спецпредложениях. И это еще одна возможность сэкономить с его помощью.

Хороший риэлтор всегда владеет информацией о том, когда повысятся цены, когда стартуют новые очереди в ЖК и продажи новых объектов. Ждать или нет — всегда подскажет ваш риэлтор, что также удобно и важно для инвесторов.



**ДМИТРИЙ ВОРОБЬЕВ**  
ведущий эксперт по недвижимости  
☎ 8-961-265-33-60  
📧 dmitriy\_vorobyev\_realty



@dmitriy\_vorobyev\_realty



# БИЗНЕС С НУЛЯ: БОЛЬШЕ ВЕРЫ В СЕБЯ, МЕНЬШЕ СОМНЕНИЙ!

Любой бизнесмен когда-то был начинающим. Как решиться на первый шаг к своему делу и к чему быть готовым, если стартуешь действительно с нуля, рассказывает Андрей Порошин, предприниматель, основатель школы iKIDS.



основатель школы iKIDS  
Андрей Порошин  
@ikids.su

– Андрей, расскажите, как Вы решились начать бизнес?

– Я работал в сфере интернет-маркетинга, но у меня всегда было желание работать с детьми, создавать интересные продукты именно для них. Идея курсов программирования и робототехники на тот момент была не нова, на тульском образовательном рынке уже работало несколько довольно крупных организаций. Но у меня были свои идеи и мысли, как сделать мой проект более интересным. Были знания в интернет-маркетинге, которые мне точно пригодились. Финансовая подушка на полгода-год. План действий. Вера в себя и поддержка жены.

– В начале пути были ошибки, которых сейчас, уже имея опыт, Вы сумели бы избежать?

– Ошибки были, и их будет еще немало. Невозможно развиваться, не предпринимая действий. И невозможно совершать действия, не допуская ошибок. Это нормальный процесс для любого бизнеса. Имея текущий опыт, мы бы эволюционировали гораздо быстрее как организация. А лично я больше верил бы в себя и меньше сомневался.

– К чему нужно быть готовым, начиная бизнес?

– К работе без выходных и по 12 часов в день. К высокому уровню стресса. К работе с низкими вероятностями. К тому, что ваши прогнозы будут сильно отличаться от реальных результатов и, к сожалению, не в вашу пользу. Особенно в первое время.

– Как понять, «выстрелит» ли идея? Как протестировать ее на жизнеспособность?

– Чем быстрее вы поймете, конкурентно ли ваше предложение или продукт, тем лучше. Это задача номер один на старте. Обидно же готовить продукт, вкладываясь финансово, эмоционально, а потом понять, что никто покупать его у вас не будет? Если давать общий совет, то используйте для теста простейший сайт на Тильде плюс контекстную рекламу от Яндекс или Google.

– Если кроме идеи для бизнеса у человека ничего больше нет – опыта, денег – стоит ли пробовать?

– Однозначного ответа нет, так как всё зависит от многих вводных. Если человек молод, с огромным желанием и энергией, то стоит совершить так называемый «прыжок веры». Если у человека есть семья, работа, дети, обязательства, то я бы рекомендовал быть аккуратным и намного тщательнее подготовиться к старту. На кредитные деньги я бы не рекомендовал начинать первый бизнес ни при каких обстоятельствах.

## СОВЕТЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: что ДЕЛАТЬ...

- Главный совет – верить в себя, рассчитывать на себя и действовать. «Делать» – это слово, которое должно стать вашим девизом.
- Подготовить максимальное количество вопросов, на которые вам нужно найти ответы.
- Изучить лучших конкурентов на тульском рынке и лучших игроков на федеральном уровне. Вы должны понимать, что лучшие по многим вопросам уже набили огромное количество шишек, сделали выводы и изменили свой продукт и процессы. Необязательно набивать свои шишки – можно и нужно учиться на чужих ошибках.
- Планировать и разбивать большие действия и цели на мелкие действия и шаги.

## ...и чего точно НЕ ДЕЛАТЬ

- Не брать кредит на бизнес.
- Не начинать бизнес с родственниками и друзьями.
- Не сдаваться при первых неудачах.

# ИТОГИ III ПРОМЫШЛЕННОГО ФОРУМА «ТУЛАПРОМ-2021. НОВАЯ ПРОМЫШЛЕННАЯ ПОЛИТИКА. ГОТОВНОСТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ».

В Туле прошел форум, целью которого было развитие диалога бизнеса и органов власти федерального и регионального уровней, формирование актуальной промышленной повестки.

Первый день форума прошел в парке «Патриот», его участники, более 50 предпринимателей из таких отраслей, как машиностроение и обрабатывающая промышленность, смогли осмотреть выставку, на которой были представлены изделия тульских заводов: оборудование и запчасти для предприятий пищевой промышленности, химпрома, авиапрома, оборонки.

Форум открыл министр промышленности и торговли Тульской области Вячеслав Романов. «Вся продукция, которая производится на территории Тульской области, – разноплановая, на форуме представлена лишь малая ее часть, – отметил Вячеслав Романов. – Участники форума могут ознакомиться с ней и выстроить кооперационные связи, понять, какие формы сотрудничества доступны и актуальны».

Руководители, главные технологи, инженеры компаний малого и среднего бизнеса обсудили формулы роста прибыли, современные инструменты повышения производительности труда. А отличившимся сотрудникам промышленных предприятий были вручены региональные награды от Губернатора и Правительства региона.



Во второй день форума в «Точке Кипения» обсуждалось развитие промышленного туризма. За столом собрались председатель комитета Тульской области по развитию туризма Лариса Соломатина, заместитель министра – директор департамента предпринимательства и торговли Елена Бушманова, общественный представитель Агентства стратегических инициатив, генеральный директор ООО «Майс Маркет» Сергей Рыжов, представители профильных кафедр тульских вузов и предприятий Тульской области. По видеосвязи к тулякам присоединились представители Курской области и Чувашской Республики, которые поделились опытом развития промышленного туризма.

### Общественный представитель Агентства стратегических инициатив, генеральный директор ООО «Майс Маркет» Сергей Рыжов рассказал о современных подходах в развитии промышленного туризма.

Председатель комитета Тульской области по развитию туризма Лариса Соломатина отметила:

– Губернатор Тульской области Алексей Дюмин в своем послании поставил задачу расширить разнообразие туристических продуктов, она вошла в программу социально-экономического развития до 2026 года. Тема промышленного туризма для Тульской области очень актуальна. Экскурсии на предприятия повышают не только туристический потенциал, но и инвестиционную привлекательность региона и лояльность к брендам.

У нас большой потенциал в этой сфере, но есть много предприятий, в том числе оборонно-промышленных, на которых проводить экскурсии непросто. Таким производителям помогут эксперты Агентства стратегических инициатив. Тульская область отправила заявку на участие в акселерационной программе, мы вошли в число 30 регионов, прошедших отборочный тур.

В ноябре в Тульскую область приедут эксперты, они оценят все имеющиеся программы промышленного туризма и дадут практические заключения о том, что исправить и добавить, чтобы продукт развивался еще больше. Эксперты АСИ помогут в разработке новой стратегии развития промышленного туризма в регионе.

Участие в программе АСИ означает, что вскоре в регионе для туристов двери откроют новые предприятия. В числе новичков: кондитерская фабрика «Алкион», автомобильный завод «Хавейл» («Мотор Мануфэкчуринг Рус»), Тулачермет.

Сейчас экскурсии уже проводят по таким предприятиям, как Туламашзавод, «Штамп», пивоваренная компания «Балтика», «Байкал Майкрофонс», кондитерская фабрика «Медовые традиции», Тульский молочный комбинат.



**МОЙ БИЗНЕС**  
Тульская область




Тула, ул. Кирова, 135, корпус 1

☎ 8-800-600-777-1

📧 my.biz71

📌 my.biz71

📷 my.biz71

📍 mybiz71



Третий день форума прошел в центре «Мой бизнес» и ознаменовался обучающей сессией, посвященной вопросам упаковки пищевой продукции. Про обязательные требования, правила и тенденции в упаковке рассказал руководитель проектов в области экологического регулирования ведущей продуктовой розничной компании X5 Group Вадим Корсун. А с информацией о привлекательности и визуальном дизайне упаковки выступил бизнес-тренер и эксперт в области построения системного бизнеса, предприниматель – собственник сети спортивных клубов, амбассадор АО «Деловая среда», сертифицированный бизнес-консультант Международной Организации Труда Александр Яковлев.

Также в рамках третьего дня форума прошли выставка спецодежды и семинар по теме «Контрактное производство». Про риски и возможности швейного контрактного производства, модернизацию оборудования и модернизацию мышления, о том, как искать клиентов и находить их, рассказала Чистова Марина – бизнес-тренер, эксперт в области контрактного производства, предприниматель – собственник бренда спецодежды Best-Uniform.





В рамках четвертого дня форума НОЦ «ТулаТЕХ» провел открытую дискуссию между вузами, молодыми учёными, сектором промышленности. Тема дискуссии – «Фронтиры научно-технологического развития Тульской области 2030». Мероприятие прошло в очно-заочном формате на площадке пространства «Точка Кипения». Оно было связано с ключевыми темами года науки и технологий: высшая школа и кадры, наука и инновационное развитие, создание прорывных технологий. В разрезе указанных тем представители высших учебных заведений, сектора молодых учёных и исследователей, а также промышленности и бизнеса обсудили следующие ключевые вопросы:

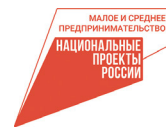
- новые механизмы привлечения молодежи в сферу науки и технологий;
- формирование экосистемы подготовки кадров для предприятий;
- цифровизация промышленности, риски и способы их минимизации;
- роль университетов в диверсификации производства предприятий оборонно-промышленного комплекса.

Участниками дискуссии стали предприятия НОЦ «ТулаТЕХ» и ключевые индустриальные партнеры региона, университеты Тулы, Москвы, Санкт-Петербурга, Великого Новгорода и Новочеркасска, молодые ученые Тульской области.

Промышленный форум «ТулаПром» проводится центром «Мой бизнес» с 2019 года. Он является одним из центральных деловых событий Тульской области. Четырехдневная деловая программа, направленная на развитие диалога бизнеса и органов власти федерального и регионального уровней, проходила в рамках реализации национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы» и образовательного проекта Тульской области «Мастерская бизнеса».



**МОЙ  
БИЗНЕС**  
Тульская область



Тула, ул. Кирова, 135, корпус 1

☎ 8-800-600-777-1

vk my.biz71

f my.biz71

@ my.biz71

mybiz71

# ВАША НОВАЯ ВАННАЯ В 3D

Можно ли заранее увидеть свой будущий интерьер, не заказывая дорогой дизайн-проект? Если вы планируете ремонт в ванной, в магазинах «Керамир» смоделируют ее дизайн «под ключ» — от плитки до сантехники и аксессуаров.

Сложно покупать отделочные материалы, не понимая, как они будут смотреться вместе и как в целом будет спланировано пространство. В «Керамире» сделают 3D-проект вашей ванной комнаты, и вы увидите, как она будет выглядеть с разными вариантами материалов. Виртуальный проект позволяет поэкспериментировать с цветами и раскладкой плитки, с расположением сантехприборов, подобрать подходящие смесители, полотенцесушитель, мебель. В проекте будут учтены и все невидимые глазу технические тонкости — наличие теплых полов, технологических люков и многое другое. Что немаловажно, вы сразу получите точный расчет материалов и итоговую сумму. Это поможет вам планировать расходы и избежать ненужных трат, когда после ремонта остается пара «лишних» коробок плитки.

Тумба Cersanit  
коллекция  
Bosquet 80  
35 990 ₽



Плитка Meissen Keramik Gatsby  
черно-белый 25x75 GTU441 - 1749 ₽/м<sup>2</sup>  
черный 25x75 GTU231 - 1866 ₽/м<sup>2</sup>  
белый 25x75 GTU051 - 1537 ₽/м<sup>2</sup>



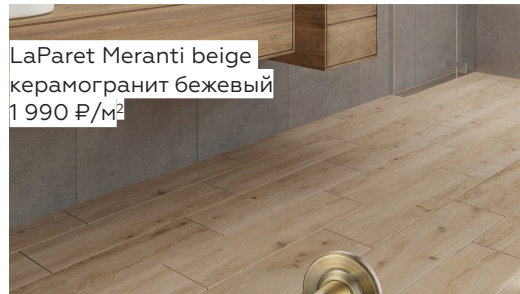
Смеситель для  
раковины Timo  
Selene 061/17F  
Золото матовое -  
15 236 ₽



«Керамир» — это сеть специализированных магазинов плитки и сантехники, которая работает уже 10 лет и напрямую сотрудничает со многими отечественными и зарубежными производителями. Здесь можно полностью укомплектовать ванную комнату: в ассортименте — огромное количество коллекций плитки и керамогранита, любая сантехника, мебель для ванных. Модели — от бюджетных до эксклюзивных. Специалисты по 3D-проектированию постоянно проходят обучение у производителей, в курсе последних модных трендов, имеют огромный опыт в подборе материалов и со знанием дела подскажут вам наилучшие варианты.

Услуга 3D-проектирования в магазинах «Керамир» бесплатная, и ее можно получить независимо от того, готовы ли вы купить материалы прямо сейчас или хотите всё обдумать. Всё, что нужно от вас для создания проекта, — это размеры помещения и желание его преобразить!

LaParet Meranti beige  
керамогранит бежевый  
1 990 ₽/м<sup>2</sup>

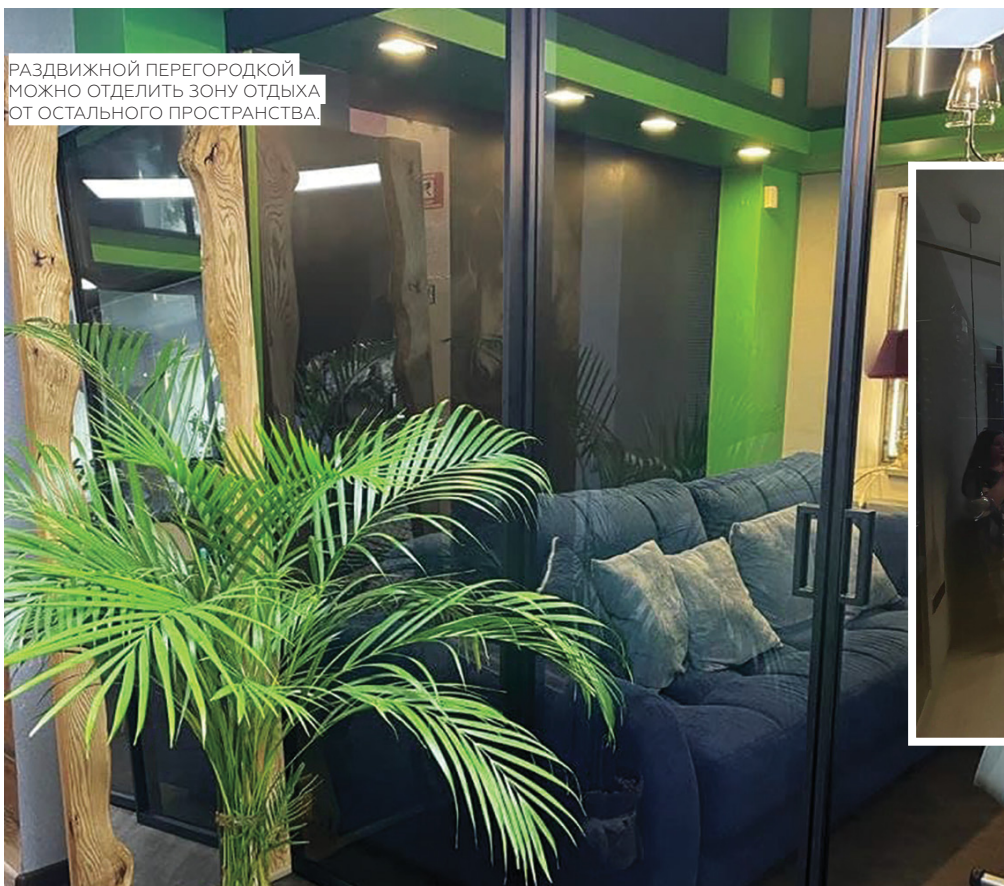


Бумагодержатель  
Timo Nelson  
160042/02 Антик  
4 013 ₽



- Тула, ул. Мосина, 2-6
- ТЦ «Наш дом», ул. Коминтерна, 24-д, 1-й корпус, 1-й этаж, место 110
- ТЦ «Мастер», ул. Мосина, 29, павильон 112
- ТЦ «Стройдвор», ул. Мосина, 4

 mirkeramir



ИЗ ТАКОЙ ВИЗУАЛЬНО ЛЕГКОЙ, ВОЗДУШНОЙ СИСТЕМЫ МОЖНО ПОСТРОИТЬ ПОЛНОЦЕННУЮ ГАРДЕРОБНУЮ.

# В ЗОНЕ комфорта



РАЗДВИЖНЫЕ ДВЕРИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ЗОНИРОВАНИЯ ДОМАШНЕГО ИНТЕРЬЕРА И ОФИСНОГО ПРОСТРАНСТВА.

ЕСЛИ НУЖНО РАЗДЕЛИТЬ ПРОСТРАНСТВО НА ЗОНЫ, НО ИЗБЕЖАТЬ ПРИ ЭТОМ «ГЛУХИХ» СТЕН И МАССИВНЫХ ДВЕРЕЙ, ЕСТЬ ВОЗДУШНЫЙ И ИЗЯЩНЫЙ СПОСОБ – РАЗДВИЖНЫЕ СТЕКЛЯННЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ. ОДИН ИЗ ОТЛИЧНЫХ ПРИМЕРОВ ТАКОГО ЗОНИРОВАНИЯ – ИТАЛЬЯНСКИЕ СИСТЕМЫ VUONE RUOTE. КАК ПРИМЕНИТЬ ИХ В ИНТЕРЬЕРЕ, РАССКАЗЫВАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ «СТУДИИ УЮТА».

**Р**аздвижные системы в интерьере можно использовать для зонирования абсолютно любого пространства: даже в небольших помещениях они не будут загромождать площадь, потому что выглядят легко и воздушно. С их помощью можно отделить гардеробную зону, кухню от столовой или гостиной или спальную зону от общей в квартире-студии. В офисе стеклянная перегородка поможет организовать переговорную комнату или зонировать общее пространство.

Vuone ruote – новая система раздвижных подвесных дверей итальянского производства, с безупречным ходом и полностью безопасным стеклом. Профиль у перегородки – алюминиевый, тонкий и элегантный. Все инженерные элементы скрыты за декоративными панелями и совершенно незаметны.

Раздвижная система возможна в трех вариантах: в черном профиле, в белом и в бесцветном. Вариант без покрытия может быть декорирован в любой цвет. Такое решение делает систему универсальной и позволяет использовать ее в разных интерьерах, подчеркивая их индивидуальность.

# СТАНЬ ПРОФИ В МИРЕ BEAUTY С ROYAL LOUNGE!

Если хочешь стать лучшим в любом деле – нужно учиться у лучших! Поэтому будущие и действующие мастера сферы красоты выбирают Royal Lounge – школы бьюти-бизнеса, преподаватели которой зарекомендовали себя как профессионалы. Здесь вам помогут не просто войти, а ворваться в мир красоты и качественного сервиса и быстро начать успешную карьеру.



Мастера ROYAL LOUNGE – первого концептуального beauty-пространства



Это кубки победителей и грамоты за участие в чемпионатах и конференциях



После курсов мастера получают не только сертификаты, но и официальный документ об обучении



# R

ROYAL LOUNGE – студия красоты, где работают крутые мастера, которые не только дарят девушкам внешность их мечты, но и делятся своими бесценными знаниями с начинающими.

Когда студия открылась, команда состояла из 5 мастеров. Сейчас, спустя 4 года, в студии работают 19 мастеров: большая часть из них когда-то были учениками, которые под руководством преподавателей стали настоящим специалистами.

Обучение в ROYAL LOUNGE проводится по авторским пособиям, написанным педагогами студии. Это не просто теория, а практический опыт с реально работающими приемами и инструментами. Никакой воды, только конкретные знания! Кстати, со своим новым учебным пособием «Permanent Trend» Мария Тарачкова в этом году вошла в «ТОП-50 персон и брендов». Кроме того, руководители студии ежегодно дают возможность ученикам участвовать в чемпионатах и конференциях мастеров России. Так, в 2020 году ученики ROYAL LOUNGE заняли призовые места на чемпионате по перманентному макияжу.

Важная особенность учебного плана в том, что для начала карьеры ученик получает абсолютно все:

- портфолио для поиска первых клиентов
- готовый профиль в Инстаграме для начала работы и план по ведению контента
- пособие для повторения материала
- стартовый набор
- стажировку для отработки навыков
- трудоустройство по желанию
- авторский набор фильтров и пресетов для обработки фото.

**ROYAL LOUNGE**  
Первое концептуальное beauty-пространство

Тула, пр. Ленина, 132  
Запись на обучение:  
8-920-777-56-77  
@\_royallounge\_



Каждый месяц в студии проходит обучение по разным бьюти-направлениям



Новым мастерам предстоит стажировка в студии, а лучшие получают возможность трудоустройства



# Лучший ювелирный магазин года

В ЭТОМ ГОДУ МЕЖДУНАРОДНОМУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ЮВЕЛИРНОМУ КОНКУРСУ «ЛУЧШИЙ ЮВЕЛИРНЫЙ МАГАЗИН ГОДА» ИСПОЛНИЛОСЬ 20 ЛЕТ. «ТУТАНХАМОН» ТОЖЕ ОТМЕТИЛ СИМВОЛИЧНЫЙ ЮБИЛЕЙ: СЕТЬ В ПЯТЫЙ РАЗ ЗАВОЕВАЛА НАГРАДУ НА ЭТОМ ПРЕСТИЖНОМ КОНКУРСЕ.



Конкурс «Лучший ювелирный магазин года» давно стал центральным событием отрасли. Сегодня не найдётся других, столь же весомых мероприятий по поддержке ювелирной торговли. Сеть ювелирных салонов «Тутанхамон» в конкурсе участвует уже не впервые и каждый раз берет награды в различных номинациях. На этот раз тульская компания получила премию «За лучший ассортимент ювелирных украшений».

Награждение победителей конкурса состоялось в историческом месте, выдающемся памятнике московской архитектуры – Гостином Дворе в Москве. Премию «Тутанхамону» вручал Виктор Моисейкин – основатель ювелирного дома MOISEIKIN, автор уникальных ювелирных технологий, работы которого представлены по всему миру. Почитателями его таланта являются королева Елизавета II и принц Чарльз.

«Компания «Тутанхамон» была создана 21 год назад и прошла путь от небольшого салона до ведущей ювелирной компании в Туле, – говорят руководители компании. – Сейчас нашими клиентами является практически каждая семья города. Мы счастливы получить премию «Лучший ювелирный магазин года» и понимаем, что основа любого проекта – это люди.

**Мы благодарим всех своих сотрудников и партнеров, а также каждого причастного к нашему успеху!»**





В Греции есть всё для отличного отдыха – чистое море, мягкое тепло, очарование древности и вкусная еда. А сейчас еще и минимум туристов, в чем недавно убедились Александр и Анна Варевы.

Мы давно хотели посмотреть островную Грецию, поэтому были на Крите, гуляли по Корфу, а теперь пришла очередь посетить Родос. Греция нравится нам тем, что пляжные удовольствия здесь соседствуют с богатейшей историей, и можно очень интересно провести даже короткий отпуск. Плюс шенгенская зона: получаешь визу в одну страну и можешь посмотреть с ней и другие европейские страны, чем мы обязательно воспользуемся: греки дали нам визу на два года. На Родос мы собирались еще до пандемии, заказали тур, но в связи с локдауном путешествия пришлось ждать почти два года. Согласились на осеннюю поездку и не пожалели: море было теплым, +25 °С, и туристов поменьше, без толп в музеях и на узких старых улочках. По ковиду обстановка не строже, чем у нас: в транспорте и на экскурсиях нужно быть в маске, в ресторанах можно, разумеется, без них.





Родос – небольшой остров, все в близком доступе, поэтому мы решили не брать машину напрокат: по достопримечательностям ездили на экскурсионных автобусах. Для морских прогулок можно взять лодочку за 50 евро в день и самостоятельно покататься на ней по гротам и пляжам.

Из достопримечательностей особенно впечатлила столица острова, Старый город Родос, старейший средневековый город в Европе. Здесь оставили свои следы разные цивилизации, его архитектура – это мозаика из разных культур, которые можно исследовать бесконечно. Одного дня на этот город мало: лучше, если вы будете располагать парой-тройкой дней, чтобы побродить по лабиринтам его улочек.

В любом отдыхе важно понимать, что ты хочешь от него получить, и приятная компания. Мы ездили вдвоем, выбрали семейный отель, наслаждались тишиной и идиллией. И в очередной раз поняли, что в Греции есть всё, чтобы отлично отдохнуть.



Coraltravel



MEGA-  
WELCOME 2021

АКТИВИРУЙ БОНУСНУЮ КАРТУ  
И ПОЛУЧИ 10 000 РУБЛЕЙ

Воспользоваться бонусными средствами и узнать подробности акции вы можете в наших уполномоченных агентствах :

г. Тула, ул. Пролетарская,  
д. 2, ТРЦ «МАКСИ», 1 этаж,  
8 (4872) 28-70-70

г. Новомосковск, ул. Березовая,  
д. 7В, ТЦ «Пассаж», 1 этаж  
8 (4872) 585-585

arinatour.ru  
coral.travel\_tula  
arinatourtula

Сформируй бонусную карту онлайн прямо сейчас!



Акция действует с 23.09.2021 по 31.12.2021 года.

## *Анна Локонцева*

Управляющая сетью барбершопов Top Gun

День рождения: 8 ноября



### **СКОРПИОН**

*24.10–22.11*

В ноябре начинается ваш новый астрологический год – очень важный период для вас. Вы можете почувствовать горячее желание стать лучше, успешнее и красивее: не противьтесь таким порывам – любое усовершенствование себя, включая бьюти-процедуры, всегда на пользу. Занимайтесь своим развитием, укрепляйте активы, запускайте новые проекты – словом, используйте это благоприятное время максимально эффективно.

**ВОДОЛЕЙ**

21.01–19.02

Бизнес и карьера потребуют пристального внимания и усилий. Придется много общаться с представителями власти, официальными структурами. В личной сфере возможно позитивное завершение какой-то давней и не слишком приятной истории – затянувшегося конфликта или ремонта.

**РЫБЫ**

20.02–20.03

Если ваше сердце еще свободно – пора налаживать личную жизнь. Вы будете часто бывать в обществе, и возможно, кто-то из друзей поспособствует новым знакомствам. Ну а дальше – время покажет. Велика вероятность романтической встречи в деловой поездке или путешествии.

**ОВЕН**

21.03–20.04

Сейчас вам лучше остановиться, отдохнуть от беспоконного темпа жизни и сосредоточиться на семейных делах и отношениях с партнером. Если вы давно хотели избавиться от вредных привычек, составить финансовый план и заняться распределением своего бюджета – настало удачное время.

**ТЕЛЕЦ**

21.04–21.05

В этом месяце многие значимые события будут связаны с вашей семьей. Возможно, придется принять важные совместные решения – о детях, собственности, общей деятельности. И даже отдыхать вам больше понравится именно вдвоем с любимым человеком, а не в шумных компаниях.

**БЛИЗНЕЦЫ**

22.05–21.06

Ноябрь пройдет в напряженной работе – дел будет очень много, расслабляться некогда. К деловым предложениям сейчас стоит относиться с изрядной долей скепсиса: лишний раз не рискуйте, анализируйте, проверяйте. В семье может случиться пополнение – скорее всего, четвероногое.

**РАК**

22.06–22.07

Если вы давно мечтали о творческой работе, в этом месяце она может вам подвернуться в виде отличной вакансии или крутой идеи для бизнеса. В личной сфере будет много романтики, у свободных Раков может случиться роман, который обещает перерасти в длительные отношения.

**ЛЕВ**

23.07–23.08

Судьба сейчас готова подарить вам много шансов, главное, не упустите их и действуйте, чтобы закрепить успех. Это может быть предложение работы или руки и сердца, выгодный вариант крупной покупки, о которой вы мечтали, или скидка на авиабилеты в то место, куда вы давно хотели попасть.

**ДЕВА**

24.08–23.09

Вы будете излучать позитив и уверенность в себе, и это, вместе с вашей практичностью и здравым смыслом, позволит вам с блеском выйти из ситуаций, требующих быстрых и точных решений. В ноябре вам предстоит совершить много коротких поездок с деловыми или образовательными целями.

**ВЕСЫ**

24.09–23.10

Сосредоточьтесь на денежной сфере: сейчас у вас есть шанс расплатиться с долгами и решить многие финансовые проблемы. Задумайтесь о том, чтобы начать инвестировать, в том числе в нематериальные активы – в первую очередь в собственное обучение, которое позволит вам повысить свою ценность на рынке труда.

**СТРЕЛЕЦ**

23.11–21.12

Первая половина ноября удачна для запуска новых проектов и поиска партнеров или инвесторов – ваши идеи найдут у них поддержку. Сейчас интуиция вас точно не подводит – вы сможете с высокой точностью прогнозировать события, считывать знаки, эмоции, видеть людей насквозь. Внутренний голос поможет принять верные решения.

**КОЗЕРОГ**

22.12–20.01

Настало время завершения – как рабочих задач, так и, возможно, исчерпавших себя отношений. Заканчивайте всё без сожалений. И вспомните – возможно, вы хотели попробовать что-то новое? Чему-то научиться или восстановить забытые навыки? Может, настала пора позвонить инструктору по вождению?

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

16+

Тула, №145,  
ноябрь 2021 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.

Специалисты по рекламе: Колесова А. А., Дмитриченко В. С., Овсянкина М. С.

Дизайнер: Кузнецова А. Е. Фотографы: Дзюбин Д. С., Леонова Ю. И.

Instagram: fashion\_city71 Telegram: modniygorodtula

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

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, 5в (оф. 23)

Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.

Заказ П34292. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 29.10.2021.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.



# ДОМ – ТАМ, ГДЕ ТЕБЕ хорошо

Стиль, цветовая гамма, мебель – все это будет окружать вас ежедневно и должно радовать глаз, доставлять приятные тактильные ощущения и создавать атмосферу уюта.



КАК СОЗДАТЬ МОДНЫЙ ИНТЕРЬЕР, КАКИЕ ЦВЕТА ВЫБРАТЬ ДЛЯ ОТДЕЛКИ И КАК ПАНДЕМИЯ ИЗМЕНИЛА ПОДХОД К ОБУСТРОЙСТВУ ДОМА, ЗНАЕТ АНАСТАСИЯ АВДЕЕВА, ДИРЕКТОР САЛОНА «СТИЛЬНЫЕ ХОРОМЫ».



– Анастасия, на какие тренды в интерьере сейчас стоит ориентироваться?

– Пандемия кардинально изменила наше представление о доме в целом, многие после карантина остались работать в режиме хоум-офис, поэтому задача по созданию интерьера несколько усложнилась – теперь дом должен быть комфортным пространством еще и для работы. Но несмотря на это, функциональность, простота форм, природная цветовая гамма – основные принципы создания интерьера-2022.

– Какие стили сейчас в моде и в чем их основные особенности?

– Выделяют несколько стилей, которые будут актуальны в 2022 году:

■ **ар-деко.** Подойдет для статусных апартаментов, с обилием глянца, золота, мрамора.

■ **модерн.** Лаконичный черно-белый, молочный или серо-белый интерьер, с гладкими фасадами и простой мягкой мебелью и, как правило, изобилием стальных деталей.

■ **классика.** Этот стиль – изысканный, элегантный, утонченный, с большим количеством декора, качественным тек-

стилем, коврами, подушками и пледами. И он дает большой выбор палитры для творчества: от винного с золотым оттенком до бежево-молочного.

■ **неоклассика** – серо-голубые, серо-белые тона, розовые, зеленые цвета, пастельные оттенки. Неоклассика достаточно многогранна, поэтому её можно использовать на любой площади.

■ **минимализм** – лаконичный и простой, тона черный, серый, в сочетании с футуристичной мебелью, в грамотном исполнении выглядит это очень эффектно.

– Какие оттенки наиболее актуальны?

– Фаворит года – черный. Будут актуальны полумонохромные пространства, в которых преобладают нейтральные серые, черные тона и присутствует высокая степень контраста между поверхностями.

– Создание нового интерьера – процесс финансово- и энергозатратный. Как можно организовать его с максимальным комфортом?

Для начала произведём генеральную уборку, избавимся от ненужных вещей, посмотрим внимательно, может пора что-то утилизировать, вооружимся рулеткой, попробуем передвинуть мебель. Можно обновить шторы, заменить светильники или просто приобрести новенький торшер. Пара ярких подушек на диване, ковёр или уютный плед – это также способ обновления, без ремонта! Ну а если хочется глобально изменить свой дом, следует подыскать команду профессионалов, которая организует весь процесс от идеи до воплощения. Основной совет по обустройству интерьера – искать то, что по душе. В нашем салоне представлено множество материалов не только для ремонта, таких как керамическая плитка, обои, напольные покрытия и так далее, мы предлагаем нашим клиентам также прекрасный английский текстиль от Designers Guild, Cristian Lacroix, John Derain – это ткани для штор, обивка для мебели, пледы и подушки, прямиком из Европы в ваш дом, чтобы сделать его уютным и комфортным. Следите за нашими новинками на сайте, в Инстаграме. Обращайтесь, мы всегда готовы помочь воплотить ваши идеи, даже самые смелые!



# СТИЛЬНЫЕ ХОРОМЫ

магазин современных интерьеров

Окисленные и корродированные металлические листы являются источником вдохновения для коллекции **MELT**, которая придает поверхностям визуальную и тактильную выразительность материала.

## Коллекция в двух оттенках: Охyd и Pewter.

Охyd рассказывает историю процессов окисления железа, которые останавливают время в одно мгновение, чтобы оживить его с помощью двенадцати различных графических изображений. Pewter возвращает нас к истокам, к тому точному моменту, когда все начинается, когда металл рождается и еще не подвержен никаким изменениям.

EDIMAX  
CERAMICHE  
ASTOR

Тула, ул. Пушкинская, 9  
8-800-500-73-15, 8 (4872) 70-12-80  
[www.sh71.ru](http://www.sh71.ru) @stilnye\_horomy



ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ

КО

EST.

1995



БАРС



ТЕХНИЧЕСКАЯ  
ОХРАНА



ПУЛЬТОВАЯ  
ОХРАНА  
ОБЪЕКТОВ

ТЕХНИЧЕСКИЕ  
СРЕДСТВА  
ОХРАНЫ



ПОЖАРНАЯ  
СИГНАЛИЗАЦИЯ

ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ  
ОХРАНА

# ПОЛНЫЙ СПЕКТР УСЛУГ БЕЗОПАСНОСТИ

ОХРАНА  
ОБЪЕКТОВ

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ  
И ЮРИДИЧЕСКИЕ  
УСЛУГИ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ПОРЯДКА  
НА МАССОВЫХ  
МЕРОПРИЯТИЯХ



СОПРОВОЖДЕНИЕ  
МАТЕРИАЛЬНЫХ  
ЦЕННОСТЕЙ



ЧАСТНЫЙ  
ДЕТЕКТИВ



ДЕТЕКТОР ЛЖИ  
(ПОЛИГРАФ)

ЗАЩИТА ЖИЗНИ  
И ЗДОРОВЬЯ



Тула, ул. Тульская, 10,  
тел. (4872) 70-70-80  
(круглосуточно)  
[www.bars-security.ru](http://www.bars-security.ru)