

A portrait of Valeria Lipatova, a Russian singer and actress. She is wearing a shiny red leather jacket and matching red gloves. Her blonde hair is styled in a high ponytail with bangs. She is smiling and looking towards the camera, with her right hand raised near her face.

ВАЛЕРИЯ О СИЛЕ ХАРАКТЕРА,
МУЗЫКЕ И ЖИЗНИ В БАЛАНСЕ

ШЕСТОЙ
ВЫПУСК

ТРИГГЕР

ТРИГГЕР

ТРИГГЕР №6, август 2026.

Анна Митрофанова — основатель и главный редактор
Алёна Аркадьева — выпускающий редактор
Анна Лукеркина — ведущий фотограф журнала
Екатерина Новак — арт-директор, дизайн и верстка
Ольга Хамидулина — SMM и digital-контент
Оксана Терехина — ассистент редакции

Адрес редакции: 108814, г. Москва, п. Сосенское, кв-л 195, д. 17, к. 1

Отпечатано в «ПРЕССФАКТОР»

Адрес: 115114, Москва, Дербеневская набережная д.7, с.2.

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 31.10.2025

Номер свидетельства регистрации СМИ: ПИ № ТУ 50 - 03157

Тираж номера — 10.000 шт. экземпляров.

Цена свободная. Номер подписан в печать 25.06.2026

18+

Редакция журнала не несёт ответственности за содержание рекламных и фотоматериалов.

Полное или частичное воспроизведение редакционных материалов или их фрагментов допускается только с письменного разрешения редакции.

Точки зрения авторов могут не совпадать с мнением редакции. Товарный знак зарегистрирован. Все права защищены.



Здоровье всегда было неотъемлемой частью полноценной и счастливой жизни. Но сегодня мы все чаще понимаем: речь идет не только о физическом состоянии организма. Настоящее здоровье гораздо шире. Это и здоровое мышление, которого так не хватает в эпоху постоянного информационного шума, и здоровые отношения, и финансовая устойчивость, и умение сохранять внутреннюю опору даже тогда, когда мир вокруг стремительно меняется.

Именно поэтому тема шестого выпуска журнала «Здоровье как роскошь» так точно легла в концепцию нашего времени. Сегодня роскошью становится не дорогая вещь или статус, а возможность жить в гармонии с собой, своим телом, близкими, своим делом и своими ценностями.

В этом выпуске мы постарались посмотреть на здоровье объемно. Вместе с врачами, психологами, предпринимателями и экспертами мы говорим о современных технологиях, профилактике, ментальном благополучии, красоте, семье, финансах и привычках, которые формируют качество жизни.

Мы не стремились дать универсальные рецепты. Наша задача — предложить идеи, знания и инструменты, которые помогут каждому найти свои ответы и сделать еще один шаг к жизни, в которой здоровье становится не случайностью, а осознанным выбором.

Приятного чтения!

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВАТЕЛЬНИЦА КЛИНИКИ BIOXIO.MA: «ИСТИННАЯ ЭСТЕТИКА ВСЕГДА НЕЗАМЕТНА» ОКСАНА ЮРЧЕНКО.....	ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ЗАДОЛГО ДО РЕЗУЛЬТАТА ЗАУР АЛЕСКЕРОВ	ТЕЛО — ВАШ ГЛАВНЫЙ СОЮЗНИК: ПОЧЕМУ ФИТНЕС И ОТДЫХ БЕССИЛНЫ БЕЗ «ТИШИНЫ» ВНУТРИ НАДЕЖДА ПОПОВА.....
2	31	50
«ЖЕМЧУЖИНА» ХАРАКТЕРА: КАК ТЕННИС СТАЛ ДЕЛОМ ЖИЗНИ, А ПОРАЖЕНИЯ — ПОВОДОМ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ ЮЛИЯ ФУРСОВА.....	КОНТЕНТ НА АВТОМАТЕ: ПОЧЕМУ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО ВЕСТИ СОЦСЕТИ ВРУЧНУЮ МИХАИЛ ГРОМОВ.....	«ГАРМОНД»: ЗАГОРОДНЫЙ ОАЗИС ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕСУРСОВ
9	32	51
КАК ПРЕДПРИНИМАТЕЛЮ СОБРАТЬ КОМАНДУ, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ, А НЕ ПРОСТО ПОЛУЧАЕТ ЗАРПЛАТУ? НАСТАСЬЯ МАРУЧЕК.....	ИНДУСТРИЯ ВПЕЧАТЛЕНИЙ: КАК MUZZA AGENCY СОЗДАЁТ ВИЗУАЛЬНЫЕ КОДЫ ДЛЯ ЛИДЕРОВ РЫНКА НАТАЛЬЯ МУЗЖАВЛЕВА	ЛЕТО БЕЗ ПИГМЕНТАЦИИ: КАК СОХРАНИТЬ СИЯНИЕ, ВЛАГУ И РОВНЫЙ ТОН КОЖИ? СВЕТЛАНА ГУБАРЕВА.....
11	34	52
«ДЕНЬГИ ЕСТЬ, НО ИХ НЕТ». ПОЧЕМУ ДАЖЕ С ХОРОШИМ ДОХОДОМ МНОГИЕ ЖИВУТ В ПОСТОЯННОЙ ТРЕВОГЕ? НАДЕЖДА СИМДЯНКИНА.....	ОТ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ К СВАДЕБНОЙ МОДЕ: КОМФОРТ КАК НЕИЗМЕННАЯ ЦЕННОСТЬ ДАРЬЯ ВАЛУЙСКИХ	ЛИЦО УСПЕШНОЙ ЖЕНЩИНЫ: ПОЧЕМУ СЕГОДНЯ В ТРЕНДЕ ЕСТЕСТВЕННОСТЬ, А НЕ «ПЕРЕДЕЛАННАЯ» КРАСОТА АЛЁНА САРОМЫЦКАЯ.....
12	35	53
ГРАНИЦЫ БЕЗ ГРАНИЦ: КАК СЕГОДНЯ ПОЛУЧАТЬ ВИЗЫ, ВНЖ И ГРАЖДАНСТВО В УСЛОВИЯХ МЕНЯЮЩЕГОСЯ МИРА АНАСТАСИЯ ИЕГОВСКАЯ.....	РЕКЛАМА, КОТОРУЮ ХОЧЕТСЯ СМОТРЕТЬ ИВАН ГУРОВ.....	КАК ВЫСТРОИТЬ ДОЛГОСРОЧНУЮ СТРАТЕГИЮ МОЛОДОСТИ ЮЛИЯ ЧЕБОТАРЁВА.....
14	36	54
ФОТОЗОНЫ, ШАРЫ И ДЕКОР: СТУДИЯ, ГДЕ РОЖДАЮТСЯ ВАШИ ПРАЗДНИКИ АЛЕКСАНДРА ОВЧИННИКОВА.....	ОТ МЕЧТЫ ДО ПОДИУМА: ИСТОРИЯ ЮНОГО ДИЗАЙНЕРА КАРОЛИНА ЯКОВЕНКО.....	МАКСИМ ПОЛЯКОВ: «ТОЛЬКО ОТДАВАЯ, МЫ ПОЛУЧАЕМ В ТЫСЯЧИ РАЗ БОЛЬШЕ» МАКСИМ ПОЛЯКОВ.....
15	37	56
ПОЧЕМУ СВАДЕБНЫЙ ОРГАНИЗАТОР — ЭТО САМАЯ ВЫГОДНАЯ ИНВЕСТИЦИЯ В ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ? ЭЛИНА КОЗЛОВА.....	В КАКОЙ МОМЕНТ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ СТАЛИ НЕ МОДНЫМИ? МИХАИЛ РУПЧЕВ.....	КОСМЕТОЛОГИЯ С СЕРДЦЕМ: КАК ЛИДЕРЫ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ОБЪЕДИНИЛИСЬ РАДИ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ LNC.....
16	38	58
ОБЫЧНАЯ ПОДРАБОТКА, КОТОРАЯ ПЕРЕРОСЛА В ДЕЛО ЖИЗНИ ЛЮБОВЬ ГОРДЕЕВА.....	НЬОНН И АНАСТАСИЯ НЕОНОВА: О МУЗЫКЕ, ВДОХНОВЕНИИ И СВОБОДЕ НЬОНН И АНАСТАСИЯ НЕОНОВА.....	ШЕСТЬ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ, ОДНА ЛЮБОВЬ К МУЗЫКЕ МАКСИМ ЗАЯЦ.....
17	39	60
ИПОТЕКА БЕЗ СТРАХА: КАК КУПИТЬ ЖИЛЬЕ, КОТОРОЕ БУДЕТ «ПО СИЛАМ» ИРИНА БАХАРОВСКАЯ.....	ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ – ЭПИДЕМИЯ, О КОТОРОЙ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ АНАСТАСИЯ ГАРДЕР.....	БИЗНЕС, ЛИДЕРСТВО И РАЗВИТИЕ РЕГИОНА ТАТЬЯНА ПОЛЯКОВА.....
18	40	61
ШОКОЛАД И ЗДОРОВЬЕ: ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ? ОЛЬГА ЖЕЛУДКОВА.....	МИКРОБИОМ: ПОЧЕМУ ИМЕННО СЕЙЧАС О НЁМ ЗАГОВОРИЛ ВСЁ МИР АННА МИТРОФАНОВА.....	ТРЕНДЫ НА ОСЕНЬ 2026 КАРИНА ЧЕШИНСКАЯ.....
20	42	62
МАЙ МИЛ: ЭСТЕТИКА ЗДОРОВОГО РАЦИОНА И РЕСТОРАННЫЙ ВКУС НА ВАШЕМ СТОЛЕ МАЙ МИЛ.....	«НАМ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ В РОССИИ О СОВРЕМЕННЫХ БИОТЕХНОЛОГИЯХ ГОВОРИЛИ НЕ ЧЕРЕЗ МИФЫ, А ЧЕРЕЗ НАУКУ» ОЛЬГА ТИТУЛ И ТАТЬЯНА ПЕТРУНИНА	ГАРАНТИЯ, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ИМЯ ЮЛИЯ ПОДГОРНАЯ.....
21	44	67
КАК НЕ ВЫГОРАТЬ, СОХРАНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЖИВОЙ ВАЛЕРИЯ.....	ФУЛЛЕРЕН: МОЛЕКУЛА МОЛОДОСТИ, О КОТОРОЙ МЫ БУДЕМ ГОВОРИТЬ ВСЁ ЧАЩЕ АННА МИТРОФАНОВА.....	ИНТЕРВЬЮ С ОСНОВАТЕЛЕМ БРЕНДА DIAMOND CODE: «НАСТОЯЩАЯ РОСКОШЬ — СОХРАНИТЬ ТО, ЧТО НЕВОЗМОЖНО ПОВТОРИТЬ»
22	46	68
«ЕСЛИ СОТРУДНИК НЕ ГОРИТ ОБЩИМ ДЕЛОМ, ТОТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ БЕССИЛЕН»: ТАТЬЯНА ШУТОВА О КОМАНДЕ И ДЕЛЕГИРОВАНИИ ТАТЬЯНА ШУТОВА.....	«У МЕНЯ ВСЁ ЕСТЬ, НО Я НА ГРАНИ»: ПОЧЕМУ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ УПИРАЮТСЯ В СТЕНУ И КАК СДВИНУТЬСЯ С МЕСТА АРСЕНИЯ ДАЛАКЯН-МОШЕЧКОВА.....	ДИЗАЙНЕР ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЭСТЕТИКИ: КАК Я СОЗДАЮ КРАСОТУ ЧЕРЕЗ УХОД ЕКАТЕРИНА БУШУЕВА.....
28	47	70
БИЗНЕС С КИТАЕМ: ПОЧЕМУ ОДНИ ЗАРАБАТЫВАЮТ МИЛЛИОНЫ, А ДРУГИЕ ТЕРЯЮТ ВСЁ? JINHAO LOGISTICS.....	ПОЧЕМУ ДЕНЬГИ БОЛЯТ: НЕЙРОБИОЛОГИЯ ФИНАНСОВЫХ ЗАЖИМОВ ДМИТРИЙ ЗАНИН.....	ВИЗАЖИСТ КАК ХУДОЖНИК: ИСКУССТВО ПИСАТЬ ЛИЦО ЛИЛИЯ МЕЩЕРИНОВА.....
30	48	71
	ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВСЁ ПОНИМАЮТ, НО НЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ МАРИЯ СОЛОНЕЦ.....	BEAUTY GUIDE ОТ ТРИГГЕР
	49	72
		ЧТО ЖДЁТ ПАРУ В 2026 ГОДУ ЛИЛИЯ ФИЛИНА.....
		76
		КОЖА ГОЛОВЫ — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС ЛЮБОВЬ БЕЛИНСКАЯ.....
		78

ОКСАНА ЮРЧЕНКО
ОСНОВАТЕЛЬНИЦА КЛИНИКИ ВЮХІОМА:
«ИСТИННАЯ ЭСТЕТИКА ВСЕГДА
НЕЗАМЕТНА»

Сегодня вы — успешный врач, молодая мама и основательница собственной клиники. А с чего начинался ваш путь и когда вы поняли, что готовы открыть своё пространство?

Мой путь в косметологию начался сразу после медицинского университета. Я выбрала это направление, потому что глубоко чувствую эстетику и люблю раскрывать уникальную «изюминку» каждого лица. Момент, когда пациент после процедуры берёт в руки зеркало и искренне радуется результату, — моя главная профессиональная награда.

Решение открыть свою клинику пришло, когда моя личная запись растянулась на полгода-год вперёд. Физически не успевая принять всех, я поняла: пора масштабироваться. Мне захотелось создать пространство, где всё — от концепции до выбора аппаратов — будет устроено идеально. Но главным стимулом стало желание делиться опытом. Чтобы мои авторские наработки помогали как можно большему числу людей, я лично обучаю каждого врача, приходящего в нашу команду. Именно эта преемственность мастерства и создаёт наш уникальный подход.

Открыть клинику в молодом возрасте — смелый шаг. Что помогло решиться и в чём секрет вашего успеха?

Меня вдохновили пациенты. Видя мою колоссальную загруженность, они сами подсказали решение:

«Откройте клинику, обучите команду, и мы будем ходить к вашим докторам с абсолютным доверием».

Главный секрет успеха — искренняя любовь к своему делу. Я отношусь к пациентам так, как хотела бы, чтобы относились к моим близким: честно, бережно и тепло. По натуре я педант и максималист. Если стандартные техники не дают безупречного результата, я разрабатываю собственные авторские протоколы. Чем сложнее клиническая задача, тем интереснее находить для неё решение.

Какой вы изначально хотели видеть свою клинику? Что для вас было особенно важно создать — не с точки зрения красивого интерьера и оборудования, а с точки зрения отношения к пациенту?

Мне хотелось создать пространство, где человеку спокойно, тепло и уютно, где он чувствует

себя в надёжных руках. В основе нашей работы лежит абсолютная честность. Мы используем только лучшие оригинальные аппараты и сертифицированные высококачественные препараты от официальных дистрибьюторов.

Такой выбор порой финансово не выгоден для клиники, но безопасность и результат пациента для нас самое важное. Мы категорически против шаблонных лиц «под копирку», поэтому всегда выбираем индивидуальный комплексный подход и авторские методики.

Почему женщины продолжают искать «своего» врача и что именно рождает доверие?

У каждого доктора свой взгляд на гармонию и пропорции. Пациент всегда ищет специалиста, с чьим вкусом его личные представления о прекрасном полностью совпадают. Безусловное доверие рождается из профессионализма, честности и открытости.

Но главное — это эстетический резонанс: то, как врач видит красивое лицо, должно гармонировать с внутренним запросом самого пациента.

Акне и розацеа часто воспринимают как чисто эстетические дефекты. Почему здесь нужен серьёзный медицинский подход и какие ошибки пациенты совершают чаще всего?

Главная ошибка — верить, что проблему можно решить исключительно косметологическими процедурами. Пациенты тратят огромные суммы на чистки и аппараты, получают временный эффект на три недели, но болезнь возвращается.

В моей практике был случай: мужчина два года лечил розацеа, взял кредит на 350 тысяч рублей и потратил всё на процедуры, а результата не было. Когда я объяснила, что лечение нужно начинать с анализов и медикаментозной терапии, у него на глазах выступили слёзы.

Акне и розацеа — это многофакторные заболевания с генетической предрасположенностью. При лёгкой степени аппаратный уход действительно даёт стойкий результат, но при средней и тяжёлой — процедуры без системной терапии бессильны. Здесь требуется глубокая диагностика, поиск внутренних триггеров (например, непереносимости лактозы) и лечение организма изнутри.



Можно ли вылечить акне и розацеа раз и навсегда или пациенту нужно быть готовым к постоянной работе со своим состоянием?

Это хронические заболевания, поэтому мы говорим о достижении стойкой, многолетней ремиссии. Вернуть кожу в здоровое состояние абсолютно реально, но результат необходимо поддерживать. Для этого врач составляет долгосрочный план, который чаще всего состоит не из процедур в клинике, а из грамотной домашней космецевтики и коррекции рациона. Исключение триггеров и правильный ежедневный уход — залог чистой кожи на долгие годы.

В чём разница между комплексной коррекцией (full face) и точечными процедурами?

Концепция full face нужна далеко не всем. Любая процедура должна выполняться строго по показаниям. Full face — это интеллектуальное омоложение, возвращение лица к его лучшей версии прошлых лет, когда пациент себе искренне нравился.

Точечная коррекция работает локально: например, когда нужно восполнить генетический дефицит объёма подбородка или деликатно скорректировать форму губ. Full face же решает задачу комплексного восстановления молодости и свежести, а не просто бездумного заполнения всех зон препаратами.

Где проходит грань между желанием пациента и вашим профессиональным «нет»?

Если пациент настаивает на процедуре, которую я считаю лишней или вредной для его эстетики, я откажусь. Буду аргументировать свою позицию, но если мы не услышим друг друга — наше сотрудничество просто не сложится.

К примеру, ко мне обратилась 18-летняя девушка с потрясающим юным лицом и попросила сделать «full face» всего лица филлерами, заострить черты, превратив его в лицо взрослой женщины.

Я отказалась: объяснила, что её лицо прекрасно и со временем гармонично изменится само, а искусственно добавлять себе возраст не нужно. Спустя три года она пришла ко мне с букетом цветов и письмом благодарности за то, что тогда я сохранила её уникальную индивидуальность.

Как вы относитесь к тренду на одинаковые лица и гипертрофированно увеличенные губы?

Я категорически против этой моды. Мой принцип: результат коррекции должен быть абсолютно невидимым для окружающих. Мы восстанавливаем гармонию, устраняем асимметрию и восполняем дефицит объёма, но сохраняем природную естественность. Мужчины никогда не догадываются, что губы моих пациенток скорректированы. Без индивидуального подхода мы просто сотрём уникальную изюминку человека.

Что на практике означает этот «индивидуальный подход»?

Все мы уникальны, и задача врача — бережно подчеркнуть достоинства, данные от природы.

С возрастом черты лица меняются, и наша цель — деликатно вернуть пациента к его лучшему, любимому отражению в зеркале, сохранив генетическую идентичность. Работать по одной универсальной схеме с разными людьми просто невозможно.



Что для вас главный результат работы?

Сложно выделить что-то одно. Это синергия здоровой кожи, эстетического преображения и того момента, когда женщина начинает иначе ощущать себя, глядя в зеркало. Искренние эмоции счастливого человека — именно то, за что я обожаю свою профессию. Мне невероятно важно делать людей счастливее, и косметология даёт для этого все инструменты.

Вы стали мамой два года назад и одновременно продолжаете развивать профессиональную карьеру и клинику. Изменило ли материнство вас как женщину, врача и руководителя?

Нет, я всегда чётко разграничивала карьеру и личную жизнь.

Стараюсь распределять ресурс так, чтобы ни одна сфера не страдала. Это требует осознанного выбора: например, сейчас я временно отказываюсь от многих медийных проектов, съёмок и тренерства ради сохранения баланса. Мои главные приоритеты неизменны — это семья, любимые пациенты и развитие клиники.





Бывают ли моменты усталости и желания всё остановить? Что помогает вам продолжать двигаться вперёд?

Если скажу «нет» — совру. Выгорание случается у каждого, важно вовремя отдать себе в этом отчёт и полностью сменить обстановку хотя бы на три дня. Мне помогает мой гипертимный склад характера: короткого отдыха достаточно, чтобы я снова соскучилась по работе.

Я искренне люблю свою работу. Если меня спросят про хобби, я отвечу: больше всего я люблю стоять со шприцом или с аппаратом — для меня это и есть лучшая перезагрузка и любимое хобби.

Сегодняшняя жизнь похожа на ту, о которой вы когда-то мечтали?

Да. Я долго шла к этому энергобалансу, чтобы оставаться реализованной и в семье, и в профессии. Это был непростой путь, но у меня всё получилось. Моя реальность сегодня полностью совпадает с тем, о чём я мечтала.

Какой вы видите свою клинику через несколько лет?

Я хочу, чтобы моя клиника через несколько лет осталась такой же, какая она сейчас, — сохранившей свою душу. Чтобы каждый раз, когда гость переступает порог, ещё до того, как мы начнём работать, он замирал от красоты и говорил: «Боже, как у вас красиво».

Потому что ни одна фотография не способна передать ту атмосферу уюта, заботы и тепла, которую мы вложили в каждую деталь. Я хочу, чтобы наши пациенты — и женщины, и мужчины — чувствовали себя здесь самыми счастливыми, любимыми и уверенными. Чтобы они знали: они в руках профессионалов, окружены искренней заботой. В этом для меня и есть главный залог всего.

ОКСАНА ЮРЧЕНКО

основатель клиники эстетической медицины Bioxiota, врач-косметолог, дерматовенеролог, трихолог

plas®

Ешь с удовольствием
остальное — за нами



Состав, отзывы,
купить

Имеются противопоказания необходима консультация специалиста



Видеоигры в реальной жизни

PIXEL QUEST

Если вы хотите свежих и ярких ощущений, пора попробовать что-то новое! Понравится не только детям, но и взрослым! Здесь обычный пол превращается в игровое поле с пикселями, светом и цветом.

В Pixel Quest не одна игра, а десятки! У каждой — уникальная механика: на ловкость, внимание и командную работу, а также соревновательная, где каждый сам за себя.

Есть комната отдыха, куда вы сможете принести свою еду и напитки. Там же можно поиграть в приставку или настольные игры. Всё для идеального праздника!

Мечтали поиграть в «Пол — это лава» или побегать от змейки, как в игре на старой Nokia? Тогда Pixel Quest ждёт вас!

Адреса в Москве:

Новая Басманная, 28с2,

Большая Серпуховская, 31к1

ТЦ «Европейский»

Телефон для связи:

+7 495 308 44 63



Твой билет в мир приключений

ФИКСИПАРК

ФиксиПарк на Лубянке — это первый в России тематический парк развлечений по мотивам мультсериала «Фиксики», где любимый мультмир превращается в интерактивное пространство для всей семьи. Каждая деталь здесь продумана так, чтобы игра становилась познанием, а наука — увлекательным приключением.

Парк удивляет разнообразием с первых минут. Самых маленьких гостей ждёт безопасная песочница с цветным песком, а ребят постарше — батуты среди книжных полок, лабиринт в виде пылесоса и катание на фиксифордах. Любители технологий могут пройти лазерный лабиринт, поучаствовать в спасении комнаты ДимДимыча и зажечь на интерактивном танцполе Фикси ТВ.

Каждый день для юных исследователей здесь проходят бесплатные квесты, дискотеки и зрелищные научные эксперименты в лаборатории профессора Чудакова. Особым открытием для гостей становится ФиксиКафе, где обычный обед превращается в шоу: яркие тематические блюда прямо к столу привозит настоящий поезд. Пока дети увлечены играми, родители могут с комфортом отдохнуть за чашкой кофе.

В ФиксиПарке также можно отпраздновать незабываемый день рождения в красивых банкетных комнатах в компании любимых героев. Это уникальное место, где создаются счастливые семейные истории, к которым хочется возвращаться снова и снова.

Адрес в Москве:

Театральный пр., 5, стр. 1.



@FURSOVA_JEMCHUJINA

«ЖЕМЧУЖИНА» ХАРАКТЕРА: КАК ТЕННИС СТАЛ ДЕЛОМ ЖИЗНИ, А ПОРАЖЕНИЯ — ПОВОДОМ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

Как вы пришли в теннис и почему он стал делом жизни?

Мама привела меня в теннис ради координации, но это решение определило мою жизнь. В детстве я мечтала стать тренером, который развивает, а не ломает детей. А сегодня спорт помогает мне видеть волю и характер людей. Так обычная секция обернулась призванием, моей «Жемчужиной» и главной миссией — делать людей здоровее, сильнее и счастливее.

Был ли момент, когда хотелось все бросить?

Мой путь не был простым: сложный переезд в Москву, пандемия, развод и сбор команды с нуля. Но у меня ни разу не возникло мысли бросить теннис. Когда ты чувствуешь, что на своём месте, то не ищешь повод сбежать при первом кризисе — ты ищешь способ пройти сквозь него.

Переезд в Москву ради мечты стать лучшим детским тренером — что это изменило в вас?

Переезд в Москву быстро закалил меня — в жёсткой конкуренции пришлось ежедневно доказывать свой профессионализм. Я стала работать точнее и поняла, что хороший тренер не просто учит бить по мячу, а отвечает за доверие, характер и развитие ребёнка.

Ваши ученики — чемпионы России и Европы. Что для вас значит их победа?

Переехав из Адлера в Москву, я росла вместе с воспитанниками — от первых побед до триумфа Марины Лущиной на чемпионате Европы. Каждая награда — результат месяцев серьёзного труда. Но и поражения я считаю своей ответственностью: это всегда повод провести работу над ошибками и вместе стать сильнее.

Какие качества спорт развивает в ребёнке, кроме физических?

Спорт воспитывает характер — учит преодолевать трудности, не сдаваться и брать ответственность на себя. Дисциплина, концентрация и уважение к другим дают ребёнку внутреннюю опору.

Почему вы выбрали формат спортивного центра, а не просто теннисной школы?

Со временем я поняла, что хочу большего, чем просто теннисная школа. Мы объединили в единую систему теннис, сквош, бадминтон, чтобы дать детям разностороннее развитие, а взрослым — место для восстановления сил и перезагрузки. Так родилась «Жемчужина» — пространство, где спорт становится образом жизни.

Ваш главный совет родителям: как вырастить не спортсмена, а личность?

Не проживайте спортивный путь за ребёнка. Дайте свободу выбора и безусловную любовь. Поддерживайте его в моменты неудач: ребёнок должен чувствовать, что его любят самого по себе, а не только за медали.

Какое будущее вы видите для «Жемчужины» и в чём ваша миссия на ближайшие годы?

Я вижу масштабное будущее «Жемчужины». Моя миссия — чтобы миллион детей и взрослых стали счастливее и здоровее через спорт.

ЮЛИЯ ФУРСОВА

основатель и руководитель спортивного центра «Жемчужина», мастер спорта по теннису, чемпионка России

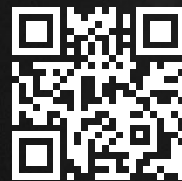


@SIENTAS

БРЕНД ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ

SIENTAS ME

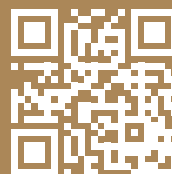
погружай себя в особенный...



VK: @SIENTAS



АННА ЛУКЕРЬИНА,
ПОРТРЕТНЫЙ ФОТОГРАФ,
АВТОР ВИЗУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ,
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И АРТИСТОВ



РЕКЛАМА

КАК ПРЕДПРИНИМАТЕЛЮ СОБРАТЬ КОМАНДУ, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ, А НЕ ПРОСТО ПОЛУЧАЕТ ЗАРПЛАТУ?

Многие предприниматели идут в бизнес за свободой, а получают круглосуточный контроль и страх: «без меня всё рухнет». В итоге команда, которая должна помогать, приносит лишь новые расходы и тревогу. Но корень проблемы — не в сотрудниках, а в том, как выстроены отношения внутри бизнеса.

Вот несколько ключевых моментов, которые делают команду по-настоящему ресурсной.

Первое: на своих ли местах люди

Часто сотрудников берут по принципу «срочно закрыть вакансию» или «свой человек» — вместо стратегии правят страх и спешка. Важно честно спросить себя: подходит ли человек по ценностям, умеет ли брать ответственность и слышать других, справится ли с реальными задачами?

Если сотрудник не разделяет ценности бизнеса, он будет разрушать порядок — не специально, а потому что искренне не понимает, почему важно делать так, как нужно вам.

Второе: общение руководителя с командой и передача ответственности

Многие хотят инициативы от команды, но сами контролируют каждую мелочь, исправляют ошибки и не дают права на них. Команда привыкает: зачем думать, если начальник переделает? Так сотрудники становятся зависимыми, а руководитель — заложником контроля.

Третье: коммуникация внутри команды

Команда не будет сильной, если всё держится на одном человеке. Когда сотрудники понимают свои роли и уважают зоны ответственности друг друга, руководитель выходит из тотального контроля. Исчезают раздражение и усталость, появляется пространство для развития бизнеса и полноценной жизни.

Команда — это ресурс. Им важно научиться управлять.

Одна из самых частых фраз в начале работы: «Я устал всё тащить на себе».

Ко мне пришла генеральный директор агентства недвижимости: «Я так больше не могу. Команда несамостоятельная, сил нет». В процессе выяснилось: она собрала сильных людей, но сама их сдерживала. После перераспределения ролей у неё появилось свободное время, бизнес продолжил приносить доход. Она перестала тушить пожары, команда показала высокие результаты. Освободилось время на жизнь.

Сильная команда начинается с руководителя. С его способности:

- замечать своё влияние на происходящее;
- выстраивать понятные правила;
- доверять сотрудникам;
- передавать ответственность;
- контролировать процессы без давления;
- видеть, что забирает силы у команды и у него самого.



Настасья Маручек — executive и team coach. Помогает предпринимателям выстроить систему и вернуть время на жизнь. Устали всё держать на себе, контролировать каждый шаг и не можете выйти из операционки? Приходите на 30-минутную диагностику. Вместе мы посмотрим, где теряется ресурс, почему сотрудники не берут ответственность и что изменить, чтобы команда работала на вас, а не вы на неё.



@KAPUCHINO
NAMENTALNOM



@MARUCHEKA



«ДЕНЬГИ ЕСТЬ, НО ИХ НЕТ».
ПОЧЕМУ ДАЖЕ С ХОРОШИМ
ДОХОДОМ МНОГИЕ ЖИВУТ
В ПОСТОЯННОЙ ТРЕВОГЕ?

«Я отлично зарабатываю... Но почему у меня всегда ощущение, что денег нет?» — эту фразу я слышу от успешных людей едва ли не чаще, чем прогноз погоды.

Когда звучат эти слова, дело почти никогда не в цифрах на банковском счёте. Дело в фоновой тревоге, которую не спрячешь за успешным бизнесом, премиальными брендами или кадрами из роскошных отпусков. Ты работаешь на износ, деньги приходят регулярно, но внутри живёт страх: стоит немного сбавить темп — и вся привычная жизнь рассыплется.

С этим состоянием сталкиваются не только те, кто делает первые шаги в карьере. Ко мне приходят предприниматели с доходом 300 000 — 500 000 рублей и выше. Потому что сам по себе высокий доход не гарантирует финансово-го спокойствия.

Меня зовут Надежда. Более шести лет я работаю с личными финансами и помогаю предпринимателям выстраивать систему управления капиталом. За эти годы я убедилась: корень проблемы кроется не в размере заработка.

Большинство уверено, что нужно просто заработать ещё больше. Ещё один проект, ещё один крупный клиент, очередной год без отпуска — и всё наладится. Но это иллюзия. Доход растёт, а вместе с ним увеличиваются расходы, обязательства и уровень стресса. Без понятной системы денег действительно становится больше, а вот ощущения стабильности — нет.

Почему мы попадаем в эту ловушку?

Первая причина — отсутствие финансовой системы. Деньги приходят единым потоком и незаметно растворяются. Бизнес, семья, быт, спонтанные покупки и срочные платежи смешиваются в один хаотичный котёл. В конце месяца собственник просто не понимает, куда ушла значительная часть прибыли.

Вторая причина — синдром «спасателя». Мы легко инвестируем в новые проекты, оплачиваем дорогое обучение детей, финансово поддерживаем близких, но постоянно откладываем создание собственного резерва. Кажется, что накопления «для себя» можно начать когда-нибудь потом. Но это «позже» обычно так и не наступает.

И наконец, страх перед реальностью. Иногда человеку психологически проще избегать аналитики, чем честно признать: его деньги давно перестали работать на глобальные жизненные цели.

Три шага к финансовой свободе

Финансовое спокойствие — это не вопрос удачи, а результат работающей системы. Начните внедрять её уже сегодня:

Шаг 1.

Честный аудит. В течение месяца фиксируйте абсолютно все доходы и расходы. Без оценок и чувства вины — вам просто нужны твёрдые цифры.

Шаг 2.

Распределение на старте. Направляйте деньги по ключевым направлениям сразу в момент их поступления: на жизнь, накопления, обязательные платежи и развитие.

Шаг 3.

Стратегический фокус. Регулярно задавайте себе вопрос: «Мои деньги сегодня строят моё будущее или просто закрывают текущие потребности?»

Накопительный эффект

Финансовые ошибки, как и правильные привычки, имеют накопительный эффект. Если продолжать жить без стратегии, через три-пять лет кредитная нагрузка вырастет, а чувство личной свободы станет ещё более недостижимым.

Не ждите идеального момента, чтобы навести порядок в бюджете и в голове. Переходите по QR-коду — там вас ждут практические рекомендации по управлению финансами. А если вы готовы посмотреть на свою ситуацию глубже, приглашаю вас на бесплатную диагностику или финансовую игру «ФинРывок». Иногда одного честного разговора с экспертом достаточно, чтобы деньги наконец перестали исчезать и начали работать на вас.



@NADEZHDA_SIMDIANKINA

НАДЕЖДА СИМДЯНКИНА

дипломированный финансовый консультант, практикующий инвестор. За плечами — 13 лет успешной работы на позиции главного бухгалтера. Ведущий эксперт деловых игр «Денежный поток» и «ФинРывок»

ГРАНИЦЫ БЕЗ ГРАНИЦ: КАК СЕГОДНЯ ПОЛУЧАТЬ ВИЗЫ, ВНЖ И ГРАЖДАНСТВО В УСЛОВИЯХ МЕНЯЮЩЕГОСЯ МИРА



Мир стал глобальным, но пересекать границы теперь сложнее: визовые правила ужесточаются, а требования к происхождению средств растут. Сегодня международная мобильность — это вопрос не удачи, а грамотной стратегии. Получив образование в Великобритании и поработав в международных проектах, я основала международный консъерж-сервис, который комплексно решает вопросы оформления виз, ВНЖ, гражданства и релокации.

Запросы клиентов давно изменились: вместо обычного туризма их интересуют запасные сценарии — защита капитала, налоговое резидентство, международный бизнес и образование детей. Второе гражданство и ВНЖ перестали быть роскошью, став базовыми элементами безопасности.

Главная ошибка при самостоятельной подаче документов — относиться к процессу как к простому заполнению анкеты. Любой кейс — это целостная юридическая история, где все документы должны быть логически связаны. Нестыковки в финансах или источниках дохода ведут к отказам. Но отказ — не приговор. Если изменить стратегию или вовремя доработать документы, решение почти всегда можно пересмотреть. В нашей практике были случаи, когда после нескольких отказов клиент впоследствии получал многолетнюю визу или вид на жительство благодаря правильно выстроенной работе.

Сегодня наиболее востребованы программы ОАЭ, Испании, Португалии, Италии и Латинской Америки. Но универсального решения нет: подбор направления всегда должен исходить из личных целей. Для одного клиента приоритетом становятся налоги, для другого — доступ к международной банковской системе, для третьего — качество образования детей или свобода передвижения. Именно поэтому профессиональный подход всегда начинается не с выбора страны, а с анализа целей самого человека.

Отдельного внимания заслуживает влияние технологий. Искусственный интеллект уже меняет миграционную отрасль: автоматизируется

анализ документов, ускоряется проверка данных, появляются цифровые визы и электронные идентификаторы личности. Но при этом возрастает значение человеческой экспертизы. Алгоритмы умеют проверять документы, однако они не способны заменить стратегическое мышление, опыт работы с нестандартными кейсами и понимание особенностей каждой юрисдикции.

Главный совет, который я могла бы дать тем, кто планирует международное будущее, — не принимать такие решения в последний момент. Лучшие возможности открываются перед теми, кто действует на опережение.

Международная мобильность сегодня — это уже не привилегия избранных, а инструмент свободы, который требует грамотного планирования и профессионального сопровождения.

Узнать, как поступить именно в вашей ситуации, и прочитать разборы сложных кейсов из нашей практики можно в Telegram-канале.

АНАСТАСИЯ ИГОВСКАЯ

руководитель эксклюзивного бюро путешествий Lumina Travel



ФОТОЗОНЫ, ШАРЫ И ДЕКОР: СТУДИЯ, ГДЕ РОЖДАЮТСЯ ВАШИ ПРАЗДНИКИ



@SASHAZABOTASHAR

Каждый праздник — это не просто дата в календаре, а история, которую хочется пережить красиво и сохранить в памяти навсегда. Студия праздника «Sasha.Zabota.Love» создана для того, чтобы воплощать ваши мечты в реальность. Это уникальное творческое пространство, где рождаются изысканные декорации, способные мгновенно преобразить любое событие.

Авторский аэродизайн

Главная гордость студии — создание оригинальных композиций из воздушных шаров. Здесь нет места банальным решениям: каждая концепция разрабатывается индивидуально, с глубоким вниманием к пожеланиям заказчика и стилистике мероприятия. Будь то детская вечеринка, свадьба или корпоратив — команда студии создаст декор, который идеально впишется в пространство. В работе используются исключительно качественные и безопасные материалы премиум-класса, которые долго сохраняют форму и безупречный внешний вид.

Пространство для идеальных кадров

Особое внимание дизайнеры уделяют оформлению фотозон. Сегодня это не просто фон для снимков, а центральный арт-объект торжества. Стилизованные инсталляции, сказочные декорации или элегантные цветочные композиции — фотозоны от «Sasha.Zabota.Love» создаются так, чтобы каждый кадр выглядел профессионально, дорого и эстетично.

Философия уюта и подарков

Атмосфера складывается из мелочей. Помимо масштабного декора, в ассортименте студии представлен богатый выбор аксессуаров, стильных подарков и элементов интерьера. Дизайнерские вазы, изящные статуэтки, игрушки и сувениры помогут завершить оформление пространства, добавив ему тепла и индивидуальности, а также станут прекрасным памятным презентом для ваших гостей.

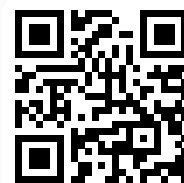
Студия праздника «Sasha.Zabota.Love» — это искренняя забота о ваших эмоциях, профессионализм и безупречное чувство стиля, которые делают каждое событие по-настоящему особенным.



АЛЕКСАНДРА ОВЧИННИКОВА

основатель компании,
креативный директор и дизайнер

ПОЧЕМУ СВАДЕБНЫЙ ОРГАНИЗАТОР — ЭТО САМАЯ ВЫГОДНАЯ ИНВЕСТИЦИЯ В ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ?



VITEVENT.RU

Когда рушится иллюзия, что свадьбу можно легко организовать самостоятельно?

При первом же столкновении с реальностью: задач — море, бюджет — на исходе, а вместо радости вы ловите себя на том, что срываетеесь на близком человеке. Без опыта управлять таким сложным проектом невозможно. Организатор нужен прежде всего ради вашего спокойствия, чтобы в день свадьбы вы были счастливыми главными героями, а не уставшими координаторами, решающими проблемы с подрядчиками.

Какие ошибки при подготовке высасывают больше всего сил и денег?

Хаотичный бюджет, работа со специалистами без договоров и отсутствие плана «Б» на случай непогоды. Также пары часто перегружают тайминг дня, превращая свадьбу в изнурительную гонку, и ссорятся из-за мелочей, вместо того чтобы наслаждаться процессом.

На чём можно разумно сэкономить, а какие статьи расходов неприкосновенны?

Главное — помнить правило: разочарование от низкого качества длится гораздо дольше, чем радость от низкой цены.

Сэкономить до 40% бюджета помогут свадьба в будний день, камерный формат для самых близких, электронные приглашения и выбор площадки, не требующей сложного декорирования. Откажитесь от лимузина в пользу такси бизнес-класса — это выглядит гораздо стильнее, а тонны привозных цветов замените качественным световым оснащением.

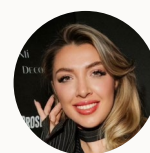
Но никогда не экономьте на качестве кухни, хорошем звуке и профессиональной съёмке, ведь это ваши воспоминания на всю жизнь. В крайнем случае вместо дорогого видеографа пригласите мобильного контент-мейкера — это в три раза дешевле, а память останется с вами навсегда.

Что обычно остаётся за кулисами вашей работы?

Управление хаосом. Мы на ходу перестраиваем логику, если опаздывает транспорт, разворачиваем план «Б» при внезапном ливне, устраняем технические сбои и тактично разрешаем неловкие ситуации. Наша победа — когда форс-мажор ликвидирован за пять минут, а жених и невеста даже не догадались о его существовании.

В чём ваш авторский почерк и чем красивая свадьба отличается от просто дорогой?

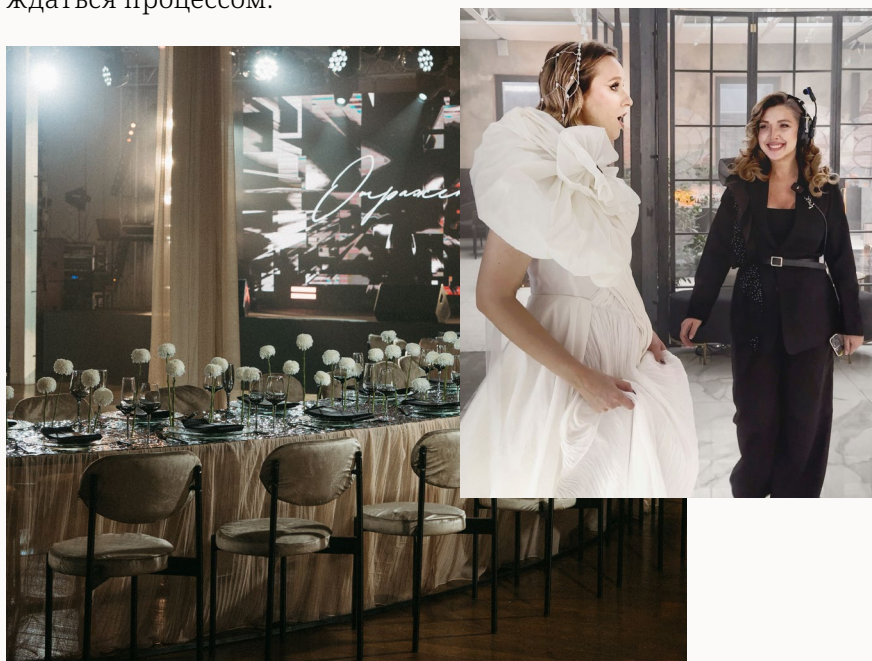
Мой подход — создать праздник, отражающий историю пары, а не шаблон. Нас узнают по почерку. Я всегда начинаю с разговора о том, что действительно важно для молодожёнов. Для меня красивая свадьба — это эмоции и детали, а не цена. Я балансирую между традициями и трендами, чтобы день был и душевным, и актуальным. В конечном итоге, для меня главное — это счастье пары и их близких.



ЭЛИНА КОЗЛОВА

свадебный организатор.

Руководитель свадебного агентства
VIT EVENT STUDIO



ОБЫЧНАЯ ПОДРАБОТКА, КОТОРАЯ ПЕРЕРОСЛА В ДЕЛО ЖИЗНИ



ORNAMENT-FLOWERS

Как многодетной маме, воспитывающей детей в одиночку, удалось пройти путь от подработки до покупки бизнеса?

Нужно было приносить доход. Я устроилась водителем на закупки в цветочный магазин — по два часа два раза в неделю. За пять лет я влюбилась в профессию и научилась собирать сложные композиции. Когда владелицы решили продать бизнес, я не могла его отпустить: заняла деньги у соседей и выкупила. Долг закрыла за полтора года. Теперь это дело моей жизни, и я планирую только расширяться.

Как вам удаётся каждый раз угадывать желание клиента с первого взгляда?

Меня волнует получатель, а не шаблон. Когда приходит клиент, я спрашиваю: «Как вы чувствуете этого человека? С каким цветом он у вас ассоциируется?» Мы подбираем цветы через эмоции, а не через стандарты. Это сотворчество, и оно почти всегда даёт стопроцентное попадание.

Как изменились запросы покупателей и тренды?

Клиент стал насмотренным: приходит с готовыми картинками из соцсетей. Ассортимент расширился, тренды меняются стремительно. В прошлом году все хотели пионы, в этом

— разноцветные каллы и необычные окраски. Покупатель растёт и хочет удивлять, поэтому мы предлагаем и модную экзотику, и классику.

Как родилось направление мастер-классов и съедобных букетов?

После потери мамы мне нужно было заполнить душевную пустоту и реализовать творчество. Начала с детских мастер-классов по флорариумам, теперь это выездные школьные проекты — за парты садятся даже учителя. Параллельно появились альтернативные букеты из сухофруктов и конфет для тех, кому наскучили классические варианты. Это способ делиться теплом и возвращать радость.

В чём сложность оформления больших пространств в сравнении с букетом?

Букет собирается за час-полтора. Оформление зала — до шести часов командной работы. Здесь нужно правильно прочесть интерьер, рассчитать размеры декора, чтобы он не мешал гостям, и подобрать стойкие цветы. Ошибка в выборе растения может обернуться катастрофой ещё до начала мероприятия. Это огромная ответственность и кропотливый труд, ведь мы создаём атмосферу всего события.

Вы мечтаете о расширении. Каким вы видите свой второй магазин и когда планируете сделать первый шаг?

В середине августа начну осмотр помещений. Мечтаю о пространстве, где цветы будут соседствовать с кофейней.

Кофе и цветы — это идеальный, очень романтичный союз.

Я сама обожаю этот напиток и верю, что такой тандем создаст особую атмосферу тепла и любви, в которую людям будет хотеться возвращаться вновь и вновь.

ЛЮБОВЬ ГОРДЕЕВА

основатель студии флористики и декора «Орнамент»



РЕКЛАМА

ИПОТЕКА БЕЗ СТРАХА: КАК КУПИТЬ ЖИЛЬЕ, КОТОРОЕ БУДЕТ «ПО СИЛАМ»



Я Ирина Бахаровская, ипотечный брокер. Ипотека — это просто, если знать правила игры. Разбор частых ошибок и советы по выбору риэлтора ждут вас в моем канале.



@IRINABAKHA_IPOTEKA

Почему сегодня люди боятся ипотеки?

Страх перед ипотекой — не эмоция, а взвешенная реакция на высокие ставки, дорогое жильё и нестабильность рынка труда. Обслуживание кредита дорожает, риск невыплат растёт. Долгосрочное обязательство на 20–30 лет пугает в эпоху быстрых перемен. Люди трезво оценивают риски и принимают решения исходя из них.

С какими страхами клиентов вы сталкиваетесь?

Главных страха клиентов четыре. Потеря дохода: увольнение, болезнь, снижение зарплаты — проблемы с платежами. Переплата банку: ощущение, что сумма выплат превысит стоимость жилья, хотя рефинансирование снижает нагрузку. Потеря жилья из-за просрочек — важно заранее просчитывать бюджет. И обман: скрытые комиссии, недострой, недобросовестные продавцы. Доверие ко вторичному рынку поколеблено, но и у застройщиков есть риски банкротств и сдвигов сроков. Выход один — тщательная проверка сделки и работа с проверенным ипотечным агентом.

Как понять, что ипотека будет «по силам»?

Советую придерживаться четырёх правил. Платёж не должен превышать 30% чистого дохода — это базовая проверка платёжеспособности. За 3–4 месяца до сделки проведите тест-драйв: откладывай-

те сумму будущего платежа, чтобы понять, как она вписывается в бюджет. Имейте подушку безопасности минимум на шесть месяцев — непредвиденные расходы бывают у всех. И после выплаты кредита должен оставаться комфортный остаток на привычную жизнь и досуг: ипотека не должна съедать последние деньги.

Бывали ли случаи, когда вы советовали отказаться от покупки?

Я не просто продаю недвижимость, я защищаю интересы и бюджет клиента. Если вижу, что ипотечный платёж станет непосильным, я скажу об этом и предложу варианты в рамках комфортного бюджета. Также я не пойду на сделку, если юридическая проверка вызывает сомнения: свежее наследство, частые переходы права собственности, отказ продавца предоставить справки — для меня красные флаги. Безопасность и спокойствие клиента — в приоритете.

Стоит ли ждать «лучшего момента»?

Идеального момента для покупки нет, поэтому я предлагаю фиксировать цену через рассрочки и субсидии. Заходим в ликвидный проект сейчас, а высокую ставку решаем позже через рефинансирование или продажу другой недвижимости. Главное — решать жилищный вопрос вовремя, опираясь на стратегию, а не на ожидание.

**Как выбрать пространство, в котором будет комфортно долгие годы?**

- Оцените локацию по правилу 15 минут. Проверьте время до работы, школы, спортзала и продуктового магазина.
- Проверяйте транспорт в часы пик. Используйте карты и приложения, а не доверяйте красочным буклетам застройщика.
- Изучите план развития района. Пустырь рядом может превратиться в многоэтажку, которая перекроет свет и вид из окна.
- Избегайте длинных коридоров. Они «съедают» до 15% полезной площади квартиры.
- Выбирайте правильную геометрию комнат. Идеальная форма — квадратная или прямоугольная с пропорцией 3:4.
- Продумайте зонирование. Разделяйте гостевую и спальную зоны. Для семьи из двух человек два санузла — уже стандарт.
- Выбирайте квартиру так, будто продаёте её завтра. Евро-планировки ценятся выше, монолитно-кирпичные дома лучше сохраняют тепло и тишину, а вид на парк добавляет 5–10% к стоимости.
- Заранее ищите места для хранения. Ниши для шкафов, кладовые или колясочная — ценный актив.
- Обратите внимание на стороны света. Оптимальные окна выходят на юго-запад или восток.
- Узнайте всё об управляющей компании. Чистота в подъезде и исправность лифтов зависят от УК — спросите у соседей, довольны ли он.

Какой совет вы бы дали человеку, который боится ошибиться?

Не принимайте решения на эмоциях и цифрах «на грани». Ипотеку считайте холодно. Если математика сходится, есть подушка безопасности и платёж не душит — действуйте. Условия кредита можно скорректировать: рефинансировать или погасить досрочно. А упущенное время и аренду впустую не вернуть.

ШОКОЛАД И ЗДОРОВЬЕ: ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?



Часто слышу от самых разных людей, приглядывающихся к моему шоколаду, один и тот же вздох: «Оля, это же божественно вкусно, но как же страшно за фигуру!». В нашем обществе почему-то принято считать, что шоколад — это такой коварный диверсант, который только и ждет момента, чтобы осесть на талии и замедлить обмен веществ. Но давайте разберемся!

Когда мы говорим о промышленной плитке из супермаркета, где на первом месте сахар и растительные жиры, опасения оправданы. Это «пустые» калории, которые организм проглатывает, не заметив. А вот с настоящим дорогим шоколадом история совсем другая.

Качественный темный шоколад содержит флавоноиды и антиоксиданты, которые, наоборот, помогают метаболизму взбодриться. Масло какао — вообще ценнейший жир, который дает долгое чувство насыщения, увлажняет кожу и укрепляет иммунитет. Но самое главное — разница в том, как мы едим дешевый и дорогой шоколад. Когда ты берешь в руки красивую конфету ручной работы, рассматриваешь ее, вдыхаешь сложный аромат, необычный вкус, ты не можешь съесть коробку за пять минут перед телевизором. Ты смакуешь каждый кусочек.

Я часто сравниваю это с хорошим парфюмом: нам же не приходит в голову вылить на себя флакон за раз? Мы наносим каплю и наслаждаемся шлейфом весь день. С премиальным шоколадом так же: мозг получает сигнал о колоссальном удовольствии уже от одной дольки, и потребность в «допинге» закрывается.

Удовольствие — это ведь тоже важный элемент здоровья. Без него растет кортизол, а именно он, а вовсе не хороший шоколад, заставляет организм копить лишнее.

Кстати, мой педагогический стаж научил меня, что запреты работают ровно наоборот.

Если запретить себе сладкое, срыв почти неизбежен! Поэтому я всегда говорю своим клиентам: не бойтесь баловать себя. Дорогой десерт — это не преступление против диеты, а способ позаботиться о себе, если, конечно, нет прямых противопоказаний (но это большая редкость).

Так что если вы сегодня выберете не количество, а качество, талия этого даже не заметит, а вот настроение скажет огромное спасибо! Никогда не поздно научиться доверять своим чувствам и разрешить себе маленькую роскошь, которая делает жизнь ярче. Мы ведь работаем не для того, чтобы во всем себе отказывать, а для того, чтобы наполнять будни смыслом и вкусом. Хороший шоколад, съеденный с чистой совестью и искренней улыбкой, — это чистая энергия, а не лишние граммы!



ОЛЬГА ЖЕЛУДКОВА

кондитер и основатель кондитерской студии
DOLCE SOGNI

МАЙ МИЛ: ЭСТЕТИКА ЗДОРОВОГО РАЦИОНА И РЕСТОРАННЫЙ ВКУС НА ВАШЕМ СТОЛЕ



MYMEAL.RU

Рынок готового питания перенасыщен. В чём уникальность Май Мил?

В основе нашего подхода — научная экспертиза и высокие кулинарные технологии. Рационы разработаны совместно с врачами-диетологами на базе 12-летнего опыта команды ресторана Golden Mile Fitness & Spa.

Мы готовим на собственном производстве полного цикла в центре Москвы, используя щадящие методы: sous-vide, шоковое охлаждение и вакуум. Это позволяет сохранять ресторанный подачу, свежесть и максимум пользы продуктов.

Многие считают правильное питание пресным и однообразным. Как вам удаётся сочетать пользу с гастрономическим удовольствием?

Для нас здоровый рацион — это не жёсткие ограничения, а комфортный образ жизни. Участие шеф-повара и деликатные технологии приготовления позволяют раскрыть естественный вкус и текстуру продуктов без вредных соусов и сахара. Правильное питание с Май Мил — это прежде всего удовольствие от еды, а не диета.

Какие ошибки люди чаще всего совершают при самостоятельном переходе на правильное питание?

Главная ошибка — отсутствие системы. Без профессионального расчёта калорийности

и баланса нутриентов самостоятельные попытки часто приводят к дефициту важных элементов в организме либо оборачиваются срывами из-за слишком жёстких запретов.

Насколько важна персонализация питания? Можно ли обойтись универсальным рационом?

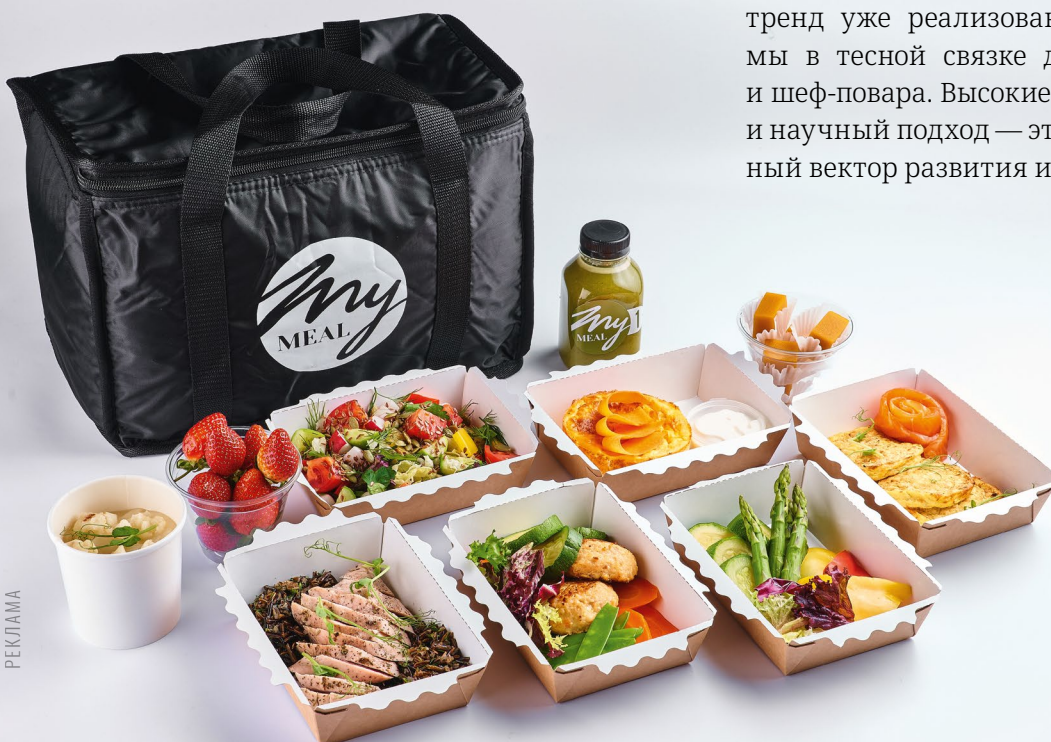
Базовые принципы здоровья общие для всех, но цели у каждого свои. Поэтому, помимо готовых линеек, Май Мил предлагает персональные программы. Нутрициолог и шеф-повар адаптируют меню под ваш образ жизни, вкусовые предпочтения, аллергии и даже результаты медицинских анализов. Такой подход делает питание максимально эффективным.

Как системный подход к питанию меняет качество жизни?

Он полностью освобождает от бытовой рутины и экономит время. Когда организм получает всё необходимое, нормализуется обмен веществ, уходит лишний вес и появляется энергия. Вы просто наслаждаетесь вкусом, пока еда работает на ваше здоровье, и фокусируетесь на главном: бизнесе, семье, спорте или отдыхе.

Каким будет питание через 5–10 лет и какие тренды вы внедряете уже сегодня?

Будущее за глубокой индивидуализацией и экспертным сопровождением. В Май Мил этот тренд уже реализован: мы создаём программы в тесной связке диетолога, нутрициолога и шеф-повара. Высокие стандарты производства и научный подход — это наше настоящее и главный вектор развития индустрии завтра.



МАЙ МИЛ

сервис доставки здорового сбалансированного питания. Специализируется на готовых рационах и программах питания для тех, кто ценит качество, удобство и здоровый образ жизни

ВАЛЕРИЯ



ВАЛЕРИЯ

русская эстрадная певица,
народная артистка России

О ГЛАВНОМ

КАК НЕ ВЫГОРАТЬ, СОХРАНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЖИВОЙ

Многие восхищаются вашей формой и дисциплиной. Что за этим стоит на психологическом уровне?

Знаете, когда я преодолеваю свои нежелания и неумения, когда учусь чему-то новому — во мне растёт самоуважение. Это главный стимул. Часто говорят: «Мы делаем это для мужчин, для сцены». Это не так.

Я просто понимаю: «Могла бы сейчас лежать на диване, но нет — я встала и пошла в зал». А после тренировки стою уставшая, но счастливая и думаю: «Какая же я молодец!» Это потрясающее чувство победы над собой, которое со временем превращается в приятную привычку.

А где грань между заботой о себе и постоянным контролем?

Внутренняя свобода — главный маркер. Я не считаю себя фанатом супер-ЗОЖа. Моя жизнь достаточно гибкая. Я против строгих запретов, ведь психологи знают: жесткие рамки всегда провоцируют тяжелые срывы. Когда вы действуете из позиции «я хочу стать лучше и бережнее к себе», вы легко можете позволить себе маленькие слабости без чувства вины.

К этому пониманию я шла долго. Был период жестких диет и голодовок, который я до сих пор вспоминаю с содроганием. Это был огромный стресс для психики и организма. Я летала по работе, вела активную жизнь, но на совместных ужинах с близкими могла позволить себе лишь яйцо и огурец. Сегодня я уверена: это насилие над собой. Такие деструктивные воспоминания точно не стоят того, чтобы их копить.

Кто для вас главный ориентир в вопросах заботы о себе?

Моя бабушка. Она прожила больше 100 лет и была образцом природной мудрости. В 60 ей поставили диагноз «сахарный диабет». В больницы она не ходила, но потрясаяще чувствовала свой организм. Она сама взяла под контроль свою болезнь с помощью жесточайшей диеты, которой придерживалась 30 лет. Никаких поблажек и жалости к себе. Только мега-дисциплина.

Она — корень нашего семейного древа, сильного и здорового. Я чувствую, что унаследовала её характер, и буду счастлива, если смогу пройти такой же долгий, осознанный и красивый жизненный путь.

Что сегодня разрушает женщину, на ваш взгляд?

Первое — это навязанное стремление быть на кого-то похожей. Бесконечная гонка за чужими стандартами красоты изматывает.

Мы ведь все разные. Например, у меня от природы своя конституция, свой гормональный фон, и я не стремлюсь весить 45 килограммов. Я научилась принимать себя. Делаю максимум того, что зависит от меня в плане ухода и здоровья, а дальше — просто живу в согласии со своим телом.

К счастью, сегодня одержимость одинаковыми лицами уходит. Люди начинают понимать, что истинная прелесть — в индивидуальности. Характерный нос, разрез глаз, особенности мимики — в этой уникальности и есть гармония.

Второй разрушительный фактор — гиперответственность. Женщины берут на себя слишком много: тащат быт, работают на износ, решают проблемы мужа, а потом искренне недоумевают, куда исчезла их женственность. Но невозможно излучать мягкость и легкость, когда ты годами функционируешь в жестком «мужском» режиме выживания.

И третье — дефицит солидарности. Женщинам пора перестать видеть друг в друге соперниц. Мне очень близка мысль из интервью Шэрон Стоун: она говорила о том, как важно женщинам поддерживать друг друга, делиться теплом и объединяться. Нам жизненно необходима эта бережная женская взаимовыручка.

Как сохранить отношения в паре здоровыми спустя годы?

Главное — доверять и не разбегаться по разным углам, когда становится трудно. Многие предпочитают «дистанцироваться», чтобы пережить кризис поодиночке, но это путь в никуда. Доверие — это база.

Я всегда говорю: страсть — это здорово, но на одной химии далеко не уедешь. Если вы не друзья и не партнеры, всё рассыплется, как картонный домик. Плюс — уважение к интересам. Мой муж может не разделять мои хобби, но он всегда за меня, всегда поддерживает. И я плачу ему той же монетой.

Мы оба люди горячие, два Овна, так что без споров не обходится. Но мы умеем извиняться. Для меня самое важное — не само извинение, а диалог. Если я не проговорю обиду, она засядет внутри «червоточиной». Мне важно понять: почему так произошло? Когда мы обсуждаем проблему честно, градус напряжения падает, и мы идем дальше без груза за спиной.

Бывали моменты, когда приходилось спасать себя эмоционально? Что помогает?

Мой главный «антидепрессант» — это работа. Она обладает уникальной способностью нейтрализовать эмоциональное напряжение. Когда ты полностью сфокусирован на конкретной задаче, требующей предельной концентрации, мозг автоматически отключается от самобичевания. Этот процесс стимулирует выработку эндорфинов, что приводит к восстановлению психологического равновесия.

У меня, вероятно, сформировался своеобразный внутренний «фильтр», не позволяющий глубоко проваливаться в негатив. Конечно, я переживаю: могу провести ночь без сна или проснуться посреди ночи от беспокойства. Но с наступлением нового дня я целенаправленно переключаюсь на действия. Именно активная деятельность, погружение в рабочие процессы, помогает мне справиться с трудностями и не застревать в разрушительных мыслях.

Вы часто слышите комплименты о том, как хорошо выглядите. Вам приятно или уже всё равно?

Мне кажется, женщине никогда не может быть «все равно» на добрые слова. Конечно, мне это приятно. Я слышу комплименты часто и с самых разных сторон. Бывает, конечно, что люди говорят приятные вещи из приличия, но я стараюсь фокусироваться на искренних моментах. Когда слова идут от сердца — это всегда чувствуется, и это очень ценно.

Есть внутренние правила, которые помогают не выгорать?

Знаете, выгорание — это вообще история не про меня. Пассивный отдых вроде лежания на диване меня не восстанавливает, скорее наоборот — забирает силы. А вот хорошая тренировка в зале — это лучший способ перезагрузки.

У меня практически не бывает состояния «я не хочу». Но если вдруг лень подкрадывается, у меня есть личное правило: «Мозг нужно обманывать». Просто начни делать потихоньку, без ожиданий рекордов, сделай первый шаг — и тело само включится.

Я просто физически не умею фиксироваться на негативе. Конечно, я тоже переживаю и тревожусь, но мой фокус внимания моментально переключается на поиск решений — я буквально цепляюсь за малейший луч надежды.

А если изменить ситуацию объективно невозможно, я применяю старое золотое правило: не можешь изменить обстоятельства — измени свое отношение к ним. Это бережет тонны энергии.

Что вас может по-настоящему ранить? Может, триггерит?

Меня очень триггерит демонстративная фальшь. Когда люди нарочито транслируют в соцсетях картинку «посмотрите, какая у меня идеальная жизнь». Мы ведь все взрослые люди и прекрасно понимаем, насколько это далеко от реальности. По-моему, от этой «ярмарки тщеславия» уже все порядком устали.

А что по-настоящему ранит и возмущает — так это тотальное хамство. Я не могу с ним смириться ни в реальной жизни, ни в социальных сетях. Иногда поражает: откуда в людях столько агрессии и этой мнимой сетевой «смелости»?

А где для вас проходит грань между хамством и прямолинейностью?

Эти понятия вообще нельзя сопоставлять. Прямолинейность — это честная позиция, когда тебя спросили. Ты можешь сказать неприятную правду, но выразить её корректно, уважая собеседника. Если мысль преподнесена достойно, она не ранит и не обидит. Это просто альтернативная точка зрения, к которой можно прислушаться.

Хамство же — это всегда синоним бестактности и агрессивного нарушения чужих границ. Когда свое непрошеное и грубое мнение выдают за «правду-матку» — это не прямолинейность, это обычное бытовое хамство, которому нет оправдания.

Есть зависимость от одобрения публики? От лайков, комментариев?

Признание аудитории — неотъемлемая часть творческого процесса, и в каком-то смысле мы, конечно, от него зависим. Ведь искусство, будь то музыка или живопись, создается не для себя самого, а для того, чтобы найти отклик, быть услышанным, чтобы песни жили и пелись людьми.



Мы работаем для аудитории, это наша мотивация. Однако в этом стремлении таится ловушка. Когда художник начинает ориентироваться исключительно на вкусы большинства, он утрачивает свою самобытность. Человек перестаёт творить из внутреннего порыва — он начинает производить контент «по требованию», лишь бы получить очередную порцию одобрения. Творчество в таком случае превращается в ремесло, продукт, созданный по запросу, а не по внутреннему зову. Это, по сути, убивает его суть.

Был ли у вас эмоционально болезненный урок, который сделал вас здоровее?

Десять лет брака. Это была серьёзная школа, которая научила меня главному — устойчивости. Этот опыт меня закалил, и всё сложилось замечательно. Теперь мне кажется, что я могу найти общий язык и справиться с человеком любой степени сложности. Это был трудный урок, но он определенно пошел мне на пользу.

Что первично: здоровье и позитив или наоборот? Из чего вытекает что?

Мне кажется, мы рождаемся с определенным набором качеств, «зашитым» в ДНК. Характер — это константа, которую можно лишь адаптировать к социуму: где-то сгладить углы, где-то, наоборот, проявить дерзость.

Но если говорить о позитиве, то для меня это не дар, а сознательная установка: «Что бы ни случилось, завтра будет лучше». И те, кто утверждает, что «не родился оптимистом», просто недооценивают работу над собой. Мало кто всерьез занимается своим состоянием, хотя это навык, доступный каждому.

Это работает даже через «механику». Характер мы не перепишем, но отношение — можем. Попробуйте элементарное: улыбнитесь, даже если не хочется. Сначала это будет чисто физическое движение, но спустя минуту «включаются» нейроны, меняется биохимия — и жизнь действительно начинает казаться прекрасной. Это простейший инструмент, доступный каждому, чтобы запускать свое настроение искусственно, пока оно не станет естественным.

Что для вас «здоровая женщина»? Опишите её.

Прежде всего, это энергичная женщина. Женщина с живым блеском в глазах. Любые болезни и внутренние проблемы в первую очередь «съедают» наш ресурс, и когда человек физически нездоров, это сразу считывается как усталость.



И здесь абсолютно ни при чем вес, возраст или параметры фигуры. Всё решает энергетика. Возраст — это вообще условность. Мужчины остаются с нами из-за нашей внутренней силы и тепла, а не из-за идеальной формы носа.

Когда ты общаешься с настоящей личностью, цифры в паспорте стираются. Бывает так: перед тобой невероятно красивая внешне женщина, идеальная картинка, но внутри — пустота, и тебе становится скучно уже через пять минут. А бывает женщина, от которой невозможно отвести взгляд, потому что её внутренняя батарейка заряжает всё вокруг. Вот это для меня и есть здоровье.

Сегодня популярны видеоразборы внешности звезд от пластических хирургов. Как вы к этому относитесь и каков ваш собственный подход к сохранению молодости?

Меня удивляет, как легко некоторые специалисты ставят «диагнозы» по фото ради пиара. Недавно мне попалось интервью одного очень честного пластического хирурга. Он разбирал мою внешность и уверенно заявил: «Она ничего не делала с лицом». В комментариях, конечно, поднялся шум: «Да вы что, у нее же глаза не закрывались после пластики в Швейцарии!» На что доктор спокойно ответил: «Ребята, при её анатомическом строении века классическая блефаропластика технически невозможна и не нужна».

У моей бабушки и у меня — именно такое глубокое веко. При этой анатомии единственное табу — слишком темные тени, которые визуально «проваливают» глаза. В остальном же такое веко стареет очень красиво и не требует вмешательства.

Пока же я голосую за аппаратную косметологию. Считаю, что на хороших аппаратах можно отлично выглядеть долгие годы. Главное условие — стабильный вес. У меня всю жизнь он держится в районе 55 килограммов, без резких скачков.

Многие думают: «Повезло с генетикой, можете есть за двоих». Ничего подобного! У меня есть склонность к полноте, просто я себя контролирую. Никаких «вторых ужинов». Если позволила себе лишнее — тут же беру себя в руки и возвращаю форму.

Публика часто думает, что артисты живут в клиниках красоты. Это не так. Мой косметолог в клинике КИЭМ в шутку называет меня самой недисциплинированной пациенткой.

Я вечно переношу и отменяю записи из-за графиков, могу по два месяца не доходить до кабинета. Кроме того, я категорически не люблю инъекции с долгой реабилитацией. Ну какая биоревитализация, когда завтра съемка, а у меня все лицо в папулах? Мой абсолютный фаворит — это аппаратные процедуры, особенно микроигольчатый RF-лифтинг Scarlet. Сделал — и сразу видишь потрясающий результат без выпадения из активной жизни.

Если бы можно было оставить женщинам только одну мысль о здоровье, отношениях, любви к себе — что бы вы сказали?

Учитесь любить себя без чувства вины. Любовь к себе — это фундамент вашего физического и ментального здоровья.

Многие путают это с эгоизмом, но здесь работает принцип кислородной маски в самолете: сначала наденьте её на себя, а затем — на того, кто рядом. Сначала укрепите свой собственный ресурс. Ваша сила и гармония неизбежно распространятся на ваших близких. Спасите себя — и вокруг вас спасутся тысячи. Пусть этот простой принцип станет началом вашей новой, осознанной жизни.



«ЕСЛИ СОТРУДНИК НЕ ГОРИТ ОБЩИМ ДЕЛОМ, ТОТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ БЕССИЛЕН»: ТАТЬЯНА ШУТОВА О КОМАНДЕ И ДЕЛЕГИРОВАНИИ



4YOU.4HANDS.RU

Какие ошибки в делегировании вы встречаете чаще всего и какие совершали сами?

Пожалуй, моя главная ошибка — это микроменеджмент. После постановки задач я часто начинала контролировать каждый шаг команды: подсказывала, перепроверяла и не давала пространства для самостоятельных решений. В итоге у сотрудников опускались руки, ведь цели казались им навязанными сверху.

Я всё ещё ищу ту самую грань между контролем и доверием. Но знаю точно: никакие жёсткие рамки и KPI не сработают, если у человека нет внутренней осознанности и любви к бренду. Если сотрудник не горит общим делом, тотальный контроль бессилён. В таких случаях нужно не усиливать надзор, а менять людей.

Значит, главное — найти правильных людей?

Да. Если не хочешь превратиться в руководителя, у которого голова и рабочие чаты круглосуточно забиты микрозадачами, нужно изначально искать тех, кому можешь доверять.

Просто распределять задачи — мало. Важно, чтобы люди умели брать на себя ответственность за решения и оперативно реагировать на форс-мажоры. Команде необходимо давать право на ошибку, но с одним важным условием: человек должен быть готов признать свой промах и самостоятельно его исправить.

Пока сотрудники сами не дойдут до сути решения, любые навязанные идеи останутся для них чужими. Только когда мысль рождается внутри самой команды, она превращается в их собственную мотивацию действовать.

А как вы понимаете, что в команде всё в порядке?

Для меня здоровая команда — это когда люди не ищут виноватых и не перекалывают ответственность друг на друга. Если общая задача провалена, причин всегда много. Но зрелый коллектив направляет энергию не на жалобы, а на поиск выхода. Когда сотрудники умеют опираться друг на друга и решать проблемы самостоятельно, не перегружая собственника негативом, — это и есть показатель по-настоящему сильной команды.

Как у вас выстроена мотивация? Это всегда было слабым местом в найме?

В сфере услуг, особенно в салонах красоты, система мотивации традиционно проста и эффективна: она основана на проценте от выполненных услуг. Чем больше ты делаешь, тем выше доход.

Такая модель естественным образом стимулирует вовлечённость мастеров, и, по сути, рынок сам диктует эти условия.

Были ли решения, которые казались сложными, но в итоге стали важными шагами?

Конечно. Например, у нас был успешный проект «Прокачка», где мы помогали салонам красоты расти по прибыли. Но мы переклкнули силы этих сотрудников на рост собственной франчайзинговой сети. И за год она выросла практически в два раза.

Как сохранить единые стандарты в компании?

Собственнику важно транслировать свои ценности ключевой команде — тем 5–6 топ-менеджерам, которые глубоко погружены в философию бизнеса. Именно они станут проводниками ваших идей для остальных сотрудников. Для этого необходим постоянный диалог: нужно непрерывно проговаривать цели, смыслы и общие правила. Но этот процесс требует времени.

Какой главный совет вы бы дали собственникам?

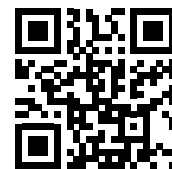
Важно задать общее направление и принципы: куда мы идём и как поступаем. А дальше — дать команде возможность думать. Не высказывайте свои решения первыми, слушайте коллег — их идеи могут оказаться сильнее.

Учить людей думать с самого начала — пожалуй, самая сложная задача. Если этого не происходит, лучше пересобрать команду под себя. Эффективнее один раз потратить время на поиск и адаптацию «своих», чем бесконечно контролировать каждый шаг. Микроменеджмент — это тупик. Я сама долго этим грешила, но в делегировании такой подход не работает.

**ТАТЬЯНА ШУТОВА**

основатель и руководитель групп компаний «4hands» и «Nails Up»

БИЗНЕС С КИТАЕМ: ПОЧЕМУ ОДНИ ЗАРАБАТЫВАЮТ МИЛЛИОНЫ, А ДРУГИЕ ТЕРЯЮТ ВСЁ?



@JINHAO

Сегодня Китай — главная точка роста. Маркетплейсы, собственные бренды, товарный бизнес — всё завязано на КНР. Прямые закупки дают ту самую маржинальность, которая позволяет компании расти кратно. Но почему при равных вводных одни предприниматели строят империи, а другие фиксируют убытки?

Ловушка «идеальной картинки»

Один предприниматель заказал первую партию товара. На фотографиях всё выглядело идеально. Но когда контейнер приехал в Россию, часть товара оказалась бракованной, а вернуть деньги было уже невозможно. Проблема здесь не в Китае. Проблема — в отсутствии контроля.



Большинство компаний на рынке сегодня — это обычные посредники. Они работают по схеме «принял оплату — переотправил товар». Они не заглядывают внутрь коробок, не проверяют репутацию фабрики и не несут ответственности за содержимое контейнера. Именно на этом этапе предприниматели теряют деньги.

Логистика как система безопасности

В JINHAO LOGISTICS мы изначально выстроили работу иначе. Для нас логистика — это не просто перемещение груза из точки А в точку Б. Это прежде всего система защиты капитала нашего клиента.

Риск должен быть минимизирован ещё до того, как груз пересечёт границу, — в этом наша основная задача.

Мы бесплатно находим товар и анализируем производителей по более чем 40 параметрам: от юридической чистоты документов до реальных условий производства и надёжности поставок. После закупки товар поступает на собственные склады в Китае, где проходит инспекцию. Готовим подробный фотоотчёт и только после вашего финального одобрения отправляем груз.

Инфраструктура, которая работает на вас

Сегодня JINHAO LOGISTICS — это профессиональное сопровождение проекта «под ключ». Наши собственные офисы и складские помещения расположены по всей территории КНР, а специалисты работают в каждой провинции.

Мы организуем:

**Контейнерные перевозки
и сборные грузы;**

**Мультимодальные решения:
авто, авиа, море и Ж/Д;**

Срочную экспресс-доставку.

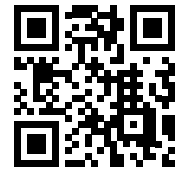
Главное преимущество — прозрачность. Мы работаем с фиксированными ценами без скрытых доплат, страхуем грузы и гарантируем возврат средств в случае потери. Ваша уверенность подкреплена нашей круглосуточной поддержкой.

Итог 17-летней практики

В современном бизнесе выигрывает не тот, кто покупает дешевле. Выигрывает тот, кто умеет снижать риски ещё до того, как они стали проблемой.

**JINHAO LOGISTICS:
Мы отвечаем за ваш груз.
Мы гарантируем ваш результат.**

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ЗАДОЛГО ДО РЕЗУЛЬТАТА



LDD.RU

Заур, когда смотришь на вашу биографию, кажется, что путь был последовательным. А каким вы сами его помните?

Если оглянуться назад, всё действительно складывается в ровную линию, хотя внутри этого пути всегда было много неопределённости. Каждый этап начинается с решения, у которого нет гарантированного результата. Ты берёшь на себя обязательства и понимаешь: отвечать за последствия предстоит только тебе. Мне никогда не был близок бизнес ради финансового успеха. Смысл всегда был в другом: создавать проекты, которые остаются после тебя и влияют на жизнь людей.

Бывали периоды, когда хотелось остановиться?

Конечно. Кризисы — самый честный экзамен для предпринимателя. Особенно когда несколько сложных проектов идут параллельно, а время расписано по минутам. Работа не заканчивается вечером: она уезжает с тобой домой, остаётся в голове и начинается снова на следующее утро.

Именно тогда я остро почувствовал разницу между физической усталостью и эмоциональным выгоранием. Тело можно восстановить за выходные. С психикой — сложнее.



Такие состояния нельзя игнорировать. Если руководитель перестаёт слышать себя, это неизбежно отражается на команде. Кризис не поражение, это часть пути. После него остаётся опыт, который не дадут ни в университете, ни на бизнес-форумах. Ошибки имеют ценность. Они учат и делают тебя устойчивее к следующим вызовам.

При таком графике как удаётся оставаться включённым отцом?

Я отец четырёх дочерей. Они каждый день напоминают мне, ради чего стоит работать и брать на себя самые сложные проекты. Любой объект когда-нибудь завершится, любая сделка станет просто строчкой в биографии. А отношения с детьми формируются здесь и сейчас. Упущенное сегодня невозможно вернуть завтра.

Обычно к восьми утра я уже в офисе. Мне нравится приезжать раньше всех, выстроить день, побыть наедине с мыслями до встреч. Но каким бы плотным ни был график, я всегда жду момента, когда проснутся дочери. Мне важно услышать их голос, спросить, как настроение, что их радует. В бизнесе можно перенести встречу. Детство дочерей нельзя поставить на паузу.

Что для вас сегодня главный ориентир?

Сохранить человеческую цельность. Я много работаю, люблю своё дело и считаю, что мужчина должен отвечать за то, что создаёт. Но есть вещи выше любого проекта: доверие, порядочность, уважение к людям, спокойствие дочерей, ощущение, что отец рядом.

Если они будут вспоминать меня как отца, который держал слово, умел слушать и находил время, — значит, многое было сделано правильно. Это и есть главный результат, который не отражается в отчётах.

ЗАУР АЛЕСКЕРОВ

президент АО «ЛДД», управляющий партнёр компании, эксперт в области девелопмента, GR и развития территорий, выпускник МВА Президентской Академии. Более 20 лет работает с крупными инвестиционными и инфраструктурными проектами.

МИХАИЛ ГРОМОВ

IT-предприниматель, разработчик
контент-платформы «НЕЙРОПЛАН»

КОНТЕНТ НА АВТОМАТЕ: ПОЧЕМУ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО ВЕСТИ СОЦСЕТИ ВРУЧНУЮ

Сегодня соцсети — одно из самых эффективных вложений в бизнес. Покупатели изучают компанию в интернете задолго до того, как решиться на звонок или покупку. Потенциальный клиент оценивает профиль бренда и сразу видит: активен ли бизнес, современен ли он и говорит ли на понятном языке.

Регулярный контент помогает всегда оставаться на виду у аудитории. Без этого место в ленте быстро забирают конкуренты — они просто чаще мелькают перед глазами, быстрее вызывают доверие и перехватывают внимание людей ещё до первого прямого контакта.

Но ручное ведение соцсетей — это тяжёлый рутинный труд. Когда основатель бизнеса полностью погружается в продажи, переговоры и продукт, контент неизбежно проседает. Если же пытаться ежедневно самостоятельно придумывать темы, писать тексты и монтировать ролики, у предпринимателя банально не остаётся сил на развитие самого дела.

В итоге у большинства компаний соцсети живут короткими вспышками. Неделя активных публикаций сменяется месяцем тишины из-за навалившихся операционных задач.

Бизнесу точно есть что сказать аудитории, но для этого нужна система. Именно так родилась идея создать платформу «НЕЙРОПЛАН» — контент-завод для бизнеса.

Это работает так, будто внутри компании появляется собственная редакция: она сама генерирует темы, пишет посты, делает визуалы, адаптирует материалы под разные площадки и обеспечивает регулярный выход публикаций. Для этого не требуется нанимать целый штат специалистов — копирайтеров, дизайнеров и SMM-менеджеров. Почти всю рутину забирает на себя платформа.

Процесс устроен просто. В системе один раз настраивается база: подробно описываются особенности бизнеса, продукты, целевая аудитория, задачи и желаемый стиль общения. После этого «НЕЙРОПЛАН» превращает данные в бесконечный поток готовых материалов.

Платформа способна создавать более тысячи единиц качественного контента под любые бизнес-задачи: от вовлекающих сторис и сценариев для видео до экспертных статей и продающих постов. При этом сохраняется уникальный голос бренда, а качество материалов работает на рост доверия.

В результате бизнес получает три главных преимущества:

- 1** Постоянная видимость. Бренд всегда присутствует в инфополе клиентов, выделяясь на фоне молчаливых конкурентов.
- 2** Доверие. Регулярные экспертные публикации постепенно прогревают аудиторию и приносят больше обращений.
- 3** Цифровой актив. Посты, статьи и видео накапливаются в сети, формируя медийное поле компании, и продолжают привлекать клиентов годами.

Больше не нужно начинать день с вопроса «о чём писать?». У бизнеса появляется автоматизированная система регулярной видимости, которая экономит энергию основателя.

Для тех, кто хочет увидеть систему в действии, проводится бесплатная 15-минутная онлайн-экскурсия на контент-завод. На ней можно наглядно разобрать, как подключить платформу к конкретному бизнесу, какие форматы дадут максимальный эффект и как запустить автоматический поток публикаций.



«НЕЙРОПЛАН» создан для того, чтобы предприниматели перестали выгорать от ручного ведения соцсетей. Достаточно один раз задать правильные настройки — и контент начнёт работать без вашего участия.

Записаться на экскурсию можно по QR-коду.



@PRODUCER_88



@NEUROPLAN

ИНДУСТРИЯ ВПЕЧАТЛЕНИЙ: КАК MUZZA AGENCY СОЗДАЁТ ВИЗУАЛЬНЫЕ КОДЫ ДЛЯ ЛИДЕРОВ РЫНКА



В эпоху, когда внимание потребителя стало главным экономическим ресурсом, визуальный контент давно вышел за рамки просто красивой картинки. Сегодня это фундаментальный инструмент капитализации бренда и мощный рычаг управления репутацией. На рынке премиального фото- и видео-производства стандарты задают единицы, и более 13 лет одним из ключевых игроков в этом сегменте остаётся Muzza Agency — агентство полного цикла, превращающее сложные бизнес-задачи в кинематографичный визуальный опыт.

Muzza Agency специализируется на создании контента для топ-менеджмента, ведущих девелоперов, бьюти-индустрии и звёзд шоу-бизнеса. Ключевое преимущество компании — абсолютная автономность и реализация проектов под ключ, обеспечивающие бескомпромиссно качественный результат.

Агентство полностью берёт на себя весь производственный цикл: от глубокой аналитики и разработки креативной концепции до сложнейшего технического постпродакшена,

включая ретушь высочайшего разрешения и саунд-дизайн.

Продуктовая матрица Muzza Agency охватывает пять стратегических направлений:

- Экспертная съёмка формирует личный бренд первых лиц и спикеров для деловых рейтингов.
- Портретное направление создаёт уникальные визуальные коды для звёзд индустрии развлечений.
- Интерьерная и архитектурная съёмка фиксирует эстетику премиальных пространств, бутиков и масштабных объектов недвижимости.
- Репортажная команда, работающая в режиме строгого протокола конфиденциальности, имеет эксклюзивный доступ на закрытые светские рауты, корпоративные события и международные форумы.
- Рекламное направление создаёт видео- и фотоконтент для digital-среды, наружной рекламы и телевидения, который напрямую повышает узнаваемость бренда.

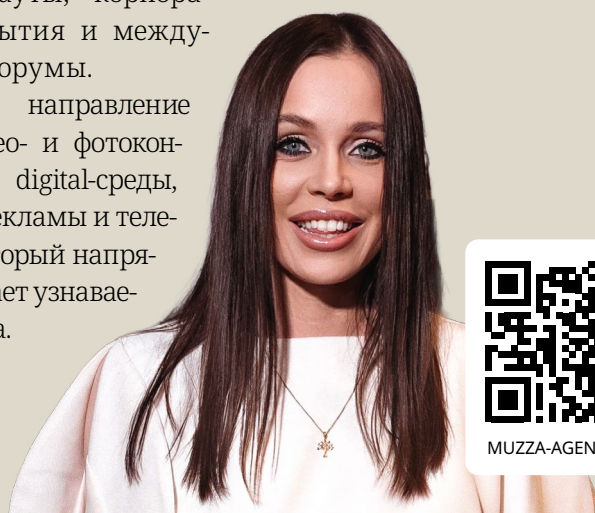
Технологические возможности агентства позволяют реализовывать задачи любого масштаба, включая аэро-съемку, работу с крупным форматом и создание сложных имиджевых проектов.

Специалисты Muzza Agency — это признанные эксперты индустрии, владеющие мастерством работы со сложным светом, нестандартными локациями и, что особенно важно, с высокими ожиданиями самых требовательных заказчиков.

В премиальном сегменте доверие формируется годами. Muzza Agency доказало свою надёжность, став постоянным партнёром для крупнейших продюсерских центров и ведущих ритейлеров. Когда на кону стоит визуальная репутация бренда, компромиссы невозможны. Профессиональная ответственность команды Muzza Agency — это гарантия того, что каждый кадр будет эффективно работать на капитализацию вашего бизнеса.

НАТАЛЬЯ МУЗЖАВЛЕВА

основатель агентства
Muzza Agency



MUZZA-AGENCY.RU

ОТ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ К СВАДЕБНОЙ МОДЕ: КОМФОРТ КАК НЕИЗМЕННАЯ ЦЕННОСТЬ



@FEYADASHA

Радикальная смена профессиональной ниши вовсе не означает отказ от собственных принципов. Мой путь — от создания базовой одежды из натуральных тканей до высокой свадебной и вечерней моды — прямое тому подтверждение. Меняются техники, материалы и масштабы задач, но неизменной остается главная ценность: бережная забота о человеке. Сегодня, когда здоровье становится новой формой роскоши, комфорт превращается из обычной характеристики изделия в глобальную философию бренда.

С самого начала моей карьеры главными ориентирами были практичность, эстетика, качество и стиль — именно они сформировали мой авторский почерк. Выход в сферу свадебной моды стал закономерным и очень увлекательным этапом развития. Это было погружение в мир сложных конструкций, филигранных корсетных техник и деликатных материалов. И хотя свадебные наряды я создавала и раньше, я продолжаю учиться и совершенствовать своё мастерство каждый день.

Существует стереотип, будто эффектное свадебное платье обязательно должно быть неудобным. На практике современные технологии, качественная фурнитура и безупречно выверенная конструкция позволяют легко объединить эстетику и эргономичность.

Для меня принципиально важно, чтобы невеста не просто восхищалась своим отражением в зеркале, но и чувствовала себя легко и свободно на протяжении всего торжества.

Однажды я работала на площадке, где моделей затащили в корсеты настолько безжалостно, что одна из девушек потеряла сознание. Этот случай навсегда закрепил мою профессиональную позицию: ни один, даже самый ошеломляющий внешний эффект не стоит здоровья человека. Истинное мастерство дизайнера заключается в поиске безупречного баланса между выразительным образом и физическим удобством.

За годы практики у меня сформировался собственный, узнаваемый стиль. Именно поэтому мои постоянные клиенты с легкостью приняли смену вектора и поддерживали моё новое направление. Это лишний раз убеждает меня в том, что идентичность бренда определяется не продуктом, а ценностями его создателя.

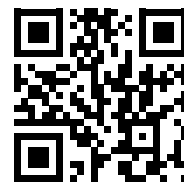
Сегодня я искренне советую каждому выбирать натуральные ткани, качественные вещи и бережно относиться к своему телу. А тем, кто сейчас проходит через этап профессиональной трансформации, хочу пожелать главного: не бойтесь перемен, верьте в свои идеи и собирайте сильную команду. В конечном счёте именно сочетание бескомпромиссного профессионализма, заботы о людях и верности собственным принципам становится настоящим залогом успеха в современном бизнесе.



ДАРЬЯ ВАЛУЙСКИХ

дизайнер одежды, продюсер телевизионных шоу, основатель фестиваля «АртМодаФест» (г. Кинель), региональный директор конкурса красоты «Золотая Корона России»

РЕКЛАМА, КОТОРУЮ ХОЧЕТСЯ СМОТРЕТЬ



DEEPPRODUCTION.RU

Сегодня внимание равно доверию. Его невозможно купить или потребовать. Оно появляется, когда рассказываешь историю честно и по-настоящему. С этого и начался наш разговор.

Что должно произойти в первые секунды ролика, чтобы зритель не пролистнул его?

Интрига и безупречный визуальный ряд. Поскольку мы создаём не прямую рекламу, а мини-фильм хронометражем от полутора до пяти минут, нам не нужно сразу «брать зрителя за горло». Он должен почувствовать: перед ним разворачивается кинематографичная история с глубокой драматургией, а не очередная попытка продать товар.

В чём принципиальная разница между классической рекламой и форматом мини-фильма?

Киноязык намного притягательнее. Мы любим кино за возможность прожить историю вместе с героем и сопереживать ему. Мини-фильм подчиняется классическим законам кинематографа: в нем есть завязка, развитие, кульминация и финал. Мы не просто транслируем информацию о бренде, а вовлекаем человека в его философию.

Где проходит граница между чистым креативом и рекламой, которая действительно продаёт?

Мне сложно провести эту черту, я не маркетолог. Но наша задача создавать не просто красивые ролики, а целые истории брендов.

Когда креатив сильный, зритель погружается в него добровольно, и тогда реклама эффективно работает и на имидж, и на продажи.

Многие заказчики приходят со своим чётким видением проекта. Почему бренду полезно отказаться от первоначальной идеи и довериться продакшену?

Всё дело в доверии к экспертам. Вы ведь не диктуете строителям проект дома, если не являетесь архитектором. Если вам нужна просто техническая реализация вашей задумки — наймите исполнителя. Но если вы пришли за сильным креативом — доверьтесь профессиональным сценаристам и режиссерам.

Чего сегодня не хватает российскому рекламному рынку?

Смелости, жанрового разнообразия и внутренней свободы от самоцензуры.

Реклама может и должна быть искусством, и именно эту свободу самовыражения мы предлагаем брендам.

С чего начинается ваша работа над проектом? Как рождается идея?

С личного контакта с основателем или ключевой командой бренда. Идея рождается из искры, которая зажигается, когда ты чувствуешь философию компании изнутри. Сухие маркетинговые метрики вторичны — сначала нужно уловить душу бренда.

Может ли рекламный ролик одновременно быть произведением искусства и инструментом продаж?

Безусловно. Именно этот продукт мы и выводим на рынок: яркий творческий продукт, который при этом эффективно решает конкретные бизнес-задачи.

Какой вы видите рекламу будущего?

Узнаваемой, эстетичной и самобытной. Сегодня большинство роликов на ТВ безлики: если убрать логотип, вы не отличите один бренд от другого.

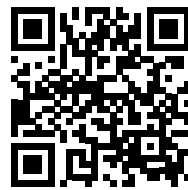
Будущее — за уникальными авторскими историями, которые позволяют компаниям по-настоящему выделяться.



ИВАН ГУРОВ

продюсер, креативный директор,
основатель студии Deep Production

ОТ МЕЧТЫ ДО ПОДИУМА: ИСТОРИЯ ЮНОГО ДИЗАЙНЕРА



KAROLINASHOP.MSK.RU

Как тебе пришла идея стать дизайнером?

Всё началось с прогулок по магазинам. Я подолгу разглядывала пышные платья и думала: «А что, если я тоже смогу так?» Хотелось создавать наряды, которые идеально сидят и дарят радость. Восхищалась брендами, впитывала идеи. Мы записались в модельную школу ради интереса. Первый показ был забавным экспериментом, но нас затянуло.

Что тебе нравится в процессе создания наряда?

Момент рождения эскиза. Беру карандаши и переношу идею на бумагу — это завораживает. А после — выбор тканей. Долго, кропотливо, но безумно интересно: фактуры, свет, посадка на фигуре. В этом поиске свой кайф.

Где ты берёшь вдохновение?

Вдохновляет всё вокруг: погода, свет, тени, случайный силуэт на улице. Даже старые эскизы могут подсказать новое. Вдохновение не нужно искать — оно всегда рядом, главное — уметь его замечать.

Расскажи про последнюю коллекцию. Что это было?

Последняя работа — платье для выступления в Кремле. Вдохновлялись образом России: её простором, глубиной и силой духа.

Так родился наряд, который, надеюсь, ощущается по-настоящему русским.

Бывают ли моменты, когда хочется всё бросить?

— Нет, такого не было. Даже когда нет идей, я сажусь и делаю наброски — линии, каракули, неважно. Главное — не останавливаться. Это всегда работает: рука разгоняется, и вдохновение просыпается. Так рождается коллекция. Для меня это этапы, а не причины бросить.

Ты где-то училась рисовать?

Да, сейчас я учусь в художественной школе, а также занималась в британской художественной школе. Это дало мне много сил и навыков.

Что в твоей деятельности самое сложное?

День показа — адреналин, нервы, бешеный темп. Репетиции до изнеможения, беготня за кулисами, часы в гримёрке без передышки. Это выматывает, но в этом и есть магия. Ты выходишь, делаешь шаг — и хаос сменяется триумфом. Ради этого стоит всё пережить.

Что бы ты посоветовала родителям, которые хотят воспитать творческую личность?

Самое главное — быть рядом: предлагать идеи, разговаривать, искать общее. Пробовать рисовать вместе, осваивать новое, записываться в модельную школу. Поддерживать, даже если не получается. И не отчаиваться — ни родителям, ни детям.

Какая у тебя цель на ближайшие 5 лет?

Моя цель — только развиваться. Больше показов, новых коллекций, ярких событий. Чтобы вдохновения и возможностей становилось всё больше.

Какой совет ты дашь девочкам 10–12 лет, у которых есть мечта, но они боятся начать?

Идите к мечте, даже если страшно. Сделайте первый шаг — и страх уйдёт. Не бойтесь — у вас всё получится!



КАРОЛИНА ЯКОВЕНКО
юный российский дизайнер

В КАКОЙ МОМЕНТ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ СТАЛИ НЕ МОДНЫМИ?



Я свадебный видеограф и в своих фильмах отказываюсь от попыток удивить зрителя трендом, хайпом или очередным визуальным трюком. Мне это неинтересно, потому что за всей этой внешней «модностью» часто ничего не остаётся.

Вместо этого я выбираю другое: пару, для которой важны не лайки, а смыслы, и семейные принципы, которые не выставляют напоказ, но при этом ощущаются в каждой детали. Такое отношение видно в декоре — сдержанном, но безупречном. Оно видно в нарядах, которые выбраны не ради вау-эффекта, а ради внутреннего комфорта и самоощущения. И в том, как жених и невеста смотрят друг на друга — без позы и без игры на камеру.

Возьмём, к примеру, кипенно-белые воротнички: они никогда не выйдут из моды. Моя прабабушка носила их каждый день. В этом была простота, достоинство и какая-то тихая сила.

И вот такие вещи не устаревают, в отличие от бесконечно сменяющих друг друга визуальных трендов.

Конечно, кто-то посмотрит на мои работы и скажет: «слишком спокойно», «слишком классически» или «не хватает дерзости». И это нормально — у каждого свой взгляд. Но я убеждён: в основах, на которых строится семья, не хочется устраивать соревнования. Семья — это не про мгновенное впечатление, а про устойчивость.

Эпохи меняются. Вместе с ними меняются платья, декор, музыка, визуальная эстетика и даже сама манера праздновать. Сегодня это может быть камерный ужин в кругу самых близких. А завтра — масштабный продакшн. Но те вещи, на которых держится семья — уважение, поддержка, тепло и привычка быть рядом не только в красивых кадрах, но и в обычной будничной жизни, — временем не стираются и не теряют ценности.

Когда я снимаю такие истории, это чувствуется и безошибочно считывается людьми. Пары пишут восторженные отзывы не потому, что «красиво снято», а потому что увидели в фильмах себя настоящими — без прикрас и фальши. Меня приглашают на мастер-классы и воркшопы, потому что за моими работами стоит не техника, а особый взгляд на семью и съёмку.

Такие работы иногда попадают в подборки «топ-100», но для меня это приятное следствие, а не цель. Настоящая ценность не в рейтингах и лайках, а в том, что через годы эти фильмы не стыдно пересматривать. Они будут согревать и напоминать о чём-то подлинном.

И вот теперь я снова возвращаюсь к своему вопросу: в какой момент семейные традиции стали «не модными»? Или, может быть, они просто никогда не выходили из моды — просто не все готовы это признать.



МИХАИЛ РУПЧЕВ
свадебный видеограф

НJOHN И АНАСТАСИЯ НЕОНОВА: О МУЗЫКЕ, ВДОХНОВЕНИИ И СВОБОДЕ



ZVONKO.LINK

Что для Вас главное в жизни?

Анастасия Неонова: Считаю, что без искренней дружбы и поддержки никуда. Конечно же, бесценно здоровье — физическое и ментальное, а также самореализация и ощущение, что ты проживаешь не чужую жизнь, а свою.

Вы занимаетесь музыкой уже много лет. Что сегодня мотивирует вас двигаться вперед?

NJohn: Любопытство. Хочется искать новое звучание, идеи, пробовать себя в разных форматах — тому доказательство недавний ремикс на «Дон». Вдохновляют люди, которые слушают мою музыку: когда песня становится для кого-то важной, появляется желание создавать ещё больше.

Кто Ваш кумир, человек, у которого Вы многому научились?

Анастасия Неонова: У меня нет кумиров, но есть артисты, которыми я вдохновляюсь. Они не только потрясающие вокалисты, но и своим творчеством несут идеи, способные изменить мир к лучшему. Уверена, каждый назовёт своих — в зависимости от музыкальных предпочтений.

Что для вас стало самым интересным в работе с Анастасией Неоновой?

NJohn: Настя очень тонко чувствует музыку. Нам важно было не просто красивое звучание, а одна история с двух сторон. Поэтому песни такие живые и искренние.

Ваша музыка объединяет разные культуры и города. Как это повлияло на ваше творчество?

NJohn: Я вырос в Казахстане, но уже много лет живу в Москве. Оба города — важные части моей жизни. Наверное, поэтому в моих песнях есть и свобода степей, и энергия мегаполиса. Я не выбираю что-то одно — наоборот, хочется объединять эти миры в музыке.

В ваших песнях часто чувствуется личная история. Насколько важно для вас проживать то, о чем поете?

NJohn: Для меня это принципиально. Я не умею писать о том, чего не чувствовал. Даже в собирательной истории всегда есть мои эмоции, мысли или опыт близких. Поэтому слушатели и узнают себя в этих песнях.

Есть ли у вас особенные ритуалы или традиции перед выходом на сцену?

Анастасия Неонова: Я давно привыкла, что на площадке может случиться всё что угодно, поэтому времени на ритуалы может не быть. Мой стандартный набор перед выходом — небольшой комплекс для быстрого разогрева: «раздышка», артикуляция, разогрев голоса и снятие напряжения. Буквально несколько минут — и я готова отжигать!

Песня «В красных цветах» — о чем она лично для вас?

NJohn: Для меня это песня о чувствах, которые невозможно скрыть. Любовь — это не только счастье, но и переживания, ожидание, надежда. Каждый услышит в ней что-то своё, и это самое ценное.

NJOHN

рэп-исполнитель,
композитор, продюсер

АНАСТАСИЯ НЕОНОВА

автор-исполнитель, победитель
международных и всероссийских
конкурсов и фестивалей



ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ

ЭПИДЕМИЯ,
О КОТОРОЙ
НЕ ПРИНЯТО
ГОВОРИТЬ



АНАСТАСИЯ ГАРДЕР

юрист, основатель
юридического бюро

Почему домашнее насилие — угроза здоровью нации?

Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и чувство безопасности, доверие, способность строить отношения и видеть будущее. Насилие разрушает всё это. Оно бьёт по психике, демографии и качеству жизни целых поколений.

Правда ли, что психологическое насилие опаснее физического?

Да. Физическая рана заживает. А унижение, обесценивание и чувство никчёмности остаются внутри годами. Люди забывают события, но продолжают жить с ощущением, что они ничего не стоят.

Какие болезни развиваются от постоянного страха?

Хронический стресс бьёт по всем системам: тревожность, депрессия, бессонница, гипертония, болезни сердца. Организм не создан для жизни в постоянном режиме опасности.

Почему жертва не уходит сразу?

Потому что насилие редко начинается с удара. Сначала — привязанность, надежда, постепенное стирание личных границ. Человек верит, что партнёр изменится, что любовь всё исправит. Кроме того, часто присутствует финансовая зависимость и чувство вины перед детьми.

Что происходит с самооценкой после нескольких лет насилия?

Она разрушается. Человек перестаёт верить себе, смотрит на себя глазами агрессора и убеждён, что не достоин лучшей жизни. Это одно из самых тяжёлых последствий насилия.

Как домашнее насилие влияет на детей, даже если их не трогают?

Ребёнок учится отношениям через семью. Если он каждый день видит унижение или агрессию, он воспринимает их как норму. Такие дети вырастают с тревожностью и сложностями в построении собственных отношений во взрослом возрасте.

Какие первые признаки отношений, которые могут перерасти в насилие?

Контроль, изоляция, ревность под видом любви, давление через вину, размывание границ. Обращайте внимание не на слова, а на устойчивые модели поведения.

Какие мифы о домашнем насилии самые опасные?

Что жертва сама виновата. Что насилие бывает только в неблагополучных семьях. Что если нет синяков — нет проблемы. Что агрессор всегда выглядит жестоким.

На практике насилие встречается даже в самых благополучных с виду семьях.

Что защищает жертву по закону, а чего не хватает?

Есть уголовная, административная и гражданско-правовая защита. Не хватает доступных кризисных центров, психологической помощи и готовности общества поддерживать жертв. Закон работает эффективнее там, где общество перестаёт оправдывать насилие.

Что делать в первые 24 часа после насилия? Обеспечить безопасность себе и детям, обратиться к врачу при необходимости, зафиксировать повреждения и обстоятельства произошедшего, связаться с близкими, которым доверяете. Главное — не оставаться с этим одному.

Как помочь близкому, оказавшемуся в такой ситуации?

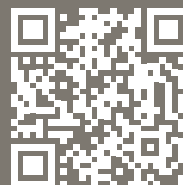
Слушайте без осуждения. Не спрашивайте: «Почему ты не ушла раньше?» Уважайте право человека решать самому. Помогите найти специалистов и ресурсы. Иногда простое присутствие и уважение к человеку дают больше, чем любые советы.

Что бы вы сказали человеку, который читает это и боится признаться даже себе, что живёт в насилии?

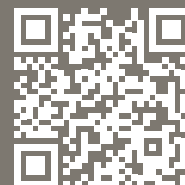
Любовь не унижает. Любовь не разрушает личность. Любовь не требует жертвовать достоинством ради чужой власти. Если рядом с вами — страх, унижение и боль, посмотрите правде в глаза и обратитесь за помощью.

Как выглядит жизнь после выхода из абьюзивных отношений?

По-разному. Сначала — растерянность и страх. Затем возвращаются свобода, уважение к себе, способность строить жизнь. Восстановление требует времени, но оно возможно. Человек учится доверять миру, другим и себе заново.



VK.RU



@URIDICHESKOE_BURO

МИКРОБИОМ

ПОЧЕМУ ИМЕННО
СЕЙЧАС О НЁМ
ЗАГОВОРИЛ
ВЕСЬ МИР



DAIGO.RU

Бренд Daigo — это целая экосистема здоровья, выстроенная на пересечении японских традиций и современной науки о микробиоме. В основе философии компании — превентивный подход заботы о себе.

Сердце бренда и флагманский продукт — органический метабиотик Daigo. За его рецептурой стоит вековая история и уникальная технология. Это не ускоренное промышленное производство, а терпеливое созревание, в котором рождается концентрат полезных метаболитов — тот самый «эликсир», о котором говорят учёные.

С 2012 года Daigo — признанный эксперт рынка превентивной медицины и коллективный член Российской академии естественных наук. Бренд имеет широкую партнёрскую сеть: охватывает более 200 городов, объединяя клиники, аптечные сети, а также лучшие wellness-, beauty- и fitness-проекты страны.



Человеческий организм — это сложная экосистема. В кишечнике живут триллионы микроорганизмов, которые участвуют не только в пищеварении. Они управляют иммунитетом, синтезируют витамины, регулируют обмен веществ и выстраивают многоканальную связь со всем телом. Знаменитая ось «кишечник — мозг» — лишь самый изученный маршрут. На этом фоне активно развиваются технологии поддержки микробиома.

Сначала появились пробиотики — живые микроорганизмы, призванные заселять кишечник. Затем — пребиотики, создающие питательную среду для собственной микрофлоры человека. Сегодня в фокусе внимания — метабิโอтики.

Главное отличие метабิโอтиков заключается в фундаментальном сдвиге фокуса: с самих бактерий на продукты их жизнедеятельности — метаболиты. Ведь истинный смысл и биологическая сила микробиома кроются именно в этих молекулах. Метаболиты — это, по сути, готовый «эликсир», концентрат активных веществ. Метабиотики дают гарантированно предсказуемый результат: они доставляют в организм уже готовый потенциал, минуя хрупкий этап адаптации живых бактерий и обеспечивая стабильный отклик.

Само понятие «метабіотик» родилось в России с появлением органического японского метабіотика Daigo. Его технология основана на длительной ферментации с использованием 16 видов лактобактерий. В готовом продукте присутствуют только метаболиты бактерий и их клеточные тела.

Интересно, что японский метабіотик базируется на подходе, который развивается с 1914 года, и учении Ильи Мечникова, одного из первых показавшего, насколько важна кишечная флора для здоровья и долголетия человека. Именно такой подход делает Daigo интересным примером того, как научные разработки постепенно переходят из лабораторий в практическое применение.

Важно понимать, что сегодня ни один продукт не способен заменить здоровый образ жизни, полноценное питание, физическую активность и медицинское наблюдение.

Однако развитие технологий, связанных с микробиомом, показывает, насколько глубже современная медицина начинает понимать внутренние процессы человеческого организма.

Как главный редактор, я всегда с интересом отношусь к технологиям, которые не обещают «волшебную таблетку», а помогают лучше понять, как устроен наш организм. Именно такие исследования, на мой взгляд, заслуживают внимания, потому что открывают новые вопросы. А именно с вопросов, как показывает история науки, и начинаются настоящие открытия.

Ещё несколько лет назад слово «микробиом» знали в основном учёные и гастроэнтерологи. Сегодня оно всё чаще звучит в разговорах о здоровье, долголетию, иммунитете и даже эмоциональном состоянии человека. И это не очередной модный термин, а одно из самых быстро развивающихся направлений современной науки. Меня всегда интересует не столько сам продукт, сколько идея, которая стоит за ним. Именно поэтому в этом выпуске мне захотелось разобраться, почему исследования микробиома сегодня называют одним из ключевых направлений медицины будущего.



АННА МИТРОФАНОВА

Психолог, НЛП тренер. Основатель школы психологии MitrofanovaSchool и главный редактор журнала ТРИГГЕР

ОЛЬГА ТИТУЛ И ТАТЬЯНА ПЕТРУНИНА

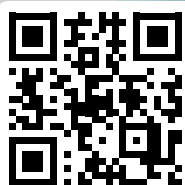
«МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ В РОССИИ
О СОВРЕМЕННЫХ БИОТЕХНОЛОГИЯХ
ГОВОРИЛИ НЕ ЧЕРЕЗ МИФЫ,
А ЧЕРЕЗ НАУКУ»

ОЛЬГА ТИТУЛ

предприниматель, основатель
BIOACTIVE.PRO, председатель
Национального союза
«Демография». Исследователь
и популяризатор современных
биотехнологий в области
репродуктивного здоровья
и активного долголетия

ТАТЬЯНА ПЕТРУНИНА

предприниматель, директор
по развитию BIOACTIVE.
PRO, руководитель комитета
Национального союза
«Демография» по взаимодействию
с социально ответственным
бизнесом



@OLGATITUL



@TANYATABOOO

Ещё десять лет назад о пептидах говорили преимущественно учёные. Сегодня они стали одной из самых обсуждаемых тем в области репродуктивного здоровья, активного долголетия и современных биотехнологий. При этом одна из самых сильных научных школ в этом направлении сформировалась именно в России.

Для Ольги Титул — эта тема началась не с бизнеса, а с личной истории длиной в тринадцать лет.

Рядом с ней работает младшая сестра и главный партнёр Татьяна Петрунина. Вместе они развивают проекты, посвящённые репродуктивному здоровью, современным биотехнологиям и демографическим инициативам.

Ольга, когда личный поиск решения превратился в дело жизни?

Ольга Титул: Тринадцать лет борьбы с бесплодием, 44 протокола ЭКО и момент, когда врачи сказали, что сделали всё возможное. Тогда я поняла: если хочу изменить ситуацию, должна сама разобраться в современных научных разработках. Именно этот путь привёл меня к биотехнологиям. Когда спустя два месяца после применения выбранного подхода наступила долгожданная беременность, я решила, что хочу не просто создавать продукты, а помогать другим женщинам находить информацию, специалистов и надежду.

Почему вы сделали ставку именно на российские разработки?

Ольга Титул: Потому что в России существует сильная научная школа в области пептидной биорегуляции. Но главное для меня — не громкие обещания, а исследования, качество производства и ответственность. Люди должны понимать, что стоит за каждой разработкой, а не выбирать только по красивой рекламе.

Татьяна, какую роль вы играете в этой истории?

Татьяна Петрунина: Для меня это прежде всего история о людях. Я отвечаю за развитие партнёрств и объединяю вокруг наших бизнес-проектов, медицинское сообщество и общественные организации. Когда появляются такие союзы, идеи перестают быть инициативой одного человека и становятся настоящим движением.

Одним из ваших ключевых проектов стала конференция FemTech. Что это за проект?

Татьяна Петрунина: Мы увидели, что между научными разработками, врачебной практикой и современными технологиями до сих пор существует большой разрыв. Именно поэтому появилась конференция FemTech — площадка, где встречаются врачи, учёные, клиники, представители бизнеса и разработчики инновационных решений. Для нас это возможность объединить профессиональное сообщество, ускорить внедрение новых технологий и сделать разговор о женском здоровье открытым и профессиональным.

Как появился Национальный союз «Демография»?

Ольга Титул: Сначала я просто помогала людям разобраться в теме и находить специалистов. Со временем стало понятно, что запрос гораздо шире. Так появилась идея объединить экспертов, врачей, бизнес и общественные инициативы в одной экосистеме.

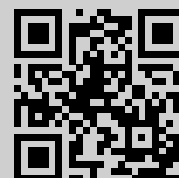
Для меня репродуктивное здоровье, качество жизни и демография — части одной большой задачи.

Какое будущее вы хотите создать?

Ольга Титул: Я хочу, чтобы каждая женщина понимала возможности своего организма и принимала решения вовремя. Чтобы разговор о репродуктивном здоровье стал таким же естественным, как разговор о качестве жизни.

Татьяна Петрунина:

Мне хочется, чтобы ответственное отношение к здоровью и осознанное родительство стали новой нормой. Когда объединяются наука, бизнес и общественные инициативы, появляются реальные изменения.



BIOACTIVE.PRO

ФУЛЛЕРЕН: МОЛЕКУЛА МОЛОДОСТИ, О КОТОРОЙ МЫ БУДЕМ ГОВОРИТЬ ВСЁ ЧАЩЕ



АННА МИТРОФАНОВА

Психолог, НЛП тренер. Основатель школы психологии MitrofanovaSchool и главный редактор журнала ТРИГГЕР

Есть технологии, о которых быстро забываешь. А есть темы, которые заставляют остановиться и задуматься: неужели будущее уже наступило? Для меня такой темой стал фуллерен C60.

Впервые я услышала о нём от Татьяны — человека, который занимается продвижением продуктов на основе фуллерена и может говорить об этой молекуле часами. С её слов началось моё знакомство с одной из самых необычных молекул современности.

Фуллерен C60 — особая форма углерода. Его молекула состоит из 60 атомов и по своей структуре напоминает футбольный мяч. Само открытие фуллеренов оказалось настолько значимым, что в 1996 году оно было отмечено Нобелевской премией по химии.

Сегодня фуллерены активно изучают в биологии, медицине, косметологии и нанотехнологиях. Особый интерес исследователей связан с их взаимодействием со свободными радикалами. Почему это важно? Оксидативный стресс считается одним из главных процессов, связанных со старением клеток. Именно поэтому вокруг фуллерена возникло столько внимания в индустрии активного долголетия: по сути, это попытка науки влиять на процессы старения на клеточном уровне.

Татьяна развивает направление дистрибуции фуллерена около года. За это время она наблюдала множество впечатляющих историй людей, использующих продукт.

«Для меня фуллерен — это история не о лечении болезней, а о молодости, красоте и качестве жизни. Люди часто хотят получить мгновенный результат: выпить продукт и через месяц увидеть новые волосы или идеальную кожу. Но организм устроен сложнее. Сначала он решает более важные внутренние задачи, и только потом изменения становятся заметны внешне», — объясняет Татьяна.

Мы привыкли воспринимать бьюти-индустрию через внешние инструменты: косметику и аппараты. Но сегодня фокус смещается на работу с процессами внутри организма. И здесь фуллерен становится многообещающим объектом.

Одно из самых известных исследований C60 было опубликовано в 2012 году. В эксперименте на животных изучалось воздействие фуллерена, растворённого в оливковом масле. Полученные результаты вызвали общественный резонанс, и с тех пор научный интерес к молекуле только растёт. При этом важно понимать: между лабораторными исследованиями, экспериментами на животных, наблюдениями пользователей и доказанными клиническими эффектами существует значительная разница.

Мне как главному редактору журнала о психологии, здоровье и качестве жизни важно сохранять эту границу. Но не менее важно не проходить мимо перспективных технологий только потому, что наука ещё продолжает искать ответы.

Сегодня продукты, которые представляет Татьяна, используют десятки тысяч людей. Компания участвует в выставках, сотрудничает с научными центрами и уделяет особое внимание степени очистки сырья.

Это принципиальный момент. Свойства и безопасность фуллерена напрямую зависят от его формы, концентрации, растворителя, технологии производства и условий хранения. За громким словом «фуллерен» всегда должен стоять вопрос: какого он качества и как произведён?

Меня заинтересовал сам масштаб идеи.

Что, если индустрия будущего будет бороться не просто с морщинами, а со старением клеток и сосудов? Что, если молодость перестанет измеряться цифрой в паспорте и станет вопросом внутренней энергии организма?

Человек больше не хочет просто жить дольше — он хочет дольше оставаться активным. Фуллерен C60 уже называют одной из самых перспективных молекул в области антиоксидантных технологий.

Станет ли он ключевым инструментом долголетия? Науке ещё предстоит дать окончательный ответ. Но после знакомства с Татьяной я поймала себя на мысли: главный вопрос уже не в том, можем ли мы дольше оставаться молодыми, а в том, насколько далеко технологии позволят нам в этом зайти. И самое интересное здесь только начинается.



«У МЕНЯ ВСЁ ЕСТЬ, НО Я НА ГРАНИ»: ПОЧЕМУ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ УПИРАЮТСЯ В СТЕНУ И КАК СДВИНУТЬСЯ С МЕСТА



**АРСЕНИЯ
ДАЛАКЯН-МОШЕЧКОВА**
практикующий психолог,
специалист по стратегическому
мышлению в бизнесе

История одной предпринимательницы

«У меня есть любимый проект, команда, достойный доход. Но вместо радости — тотальный стресс. Я упёрлась в стену: многосучусь, а результат стоит на месте. В работе — гиперконтроль, сотрудники видят во мне маму, а я боюсь делегировать, ведь «никто не сделает как надо». В итоге я тащу всё на себе, выгораю и срываюсь на детях, чувствуя себя плохой матерью. Даже в отпуске я не могу расслабиться: судорожно придумываю задачи, лишь бы не оставаться наедине с болью, которую годами прятала в глубине себя. Я хочу масштаба, но панически боюсь его. Как мне вернуть себя?»

Этот крик души знаком тысячам успешных женщин. У них есть всё внешнее — бизнес, доход, статус, — а внутри — лишь тревога, чувство вины и ощущение, что они недостаточно хороши.

Честно признаться себе в этом тупике — первый и самый сложный шаг к изменениям. Психика человека устроена как сложная система, в которой невозможно навести порядок в бизнесе, полностью игнорируя внутреннее состояние. За привычкой всё контролировать и тащить на себе всегда стоят детские страхи отвержения и синдром самозванца.

Так запускается замкнутый круг: усталость без видимого роста в бизнесе рождает раздражение, которое выливается на близких, оборачивается чувством вины и заставляет контролировать процессы ещё сильнее.

Многие пытаются решить эту проблему механически, нанимая новых маркетологов или ассистентов, но дела не двигаются, пока внутри стоит психологический блок. Реальность всегда отражает структуру нашей психики, и преодолеть этот потолок можно только через работу с мышлением.

Масштабирование начинается с внутренней пересборки. Начать стоит с настройки навигатора: важно чётко прописать свою личную «точку Б»

на годы вперёд — желаемый образ жизни, уровень свободы и своё состояние в этой точке. Без ясного ориентира мозг теряет фокус и тонет в рутине. операционной рутине.

Следующим шагом должна стать ревизия ежедневных дел. Выпишите всё, чем занимаетесь, и честно спросите себя, ведут ли эти действия к глобальной цели. Всё, что не ведёт, должно быть делегировано. Разрешите сотрудникам ошибаться и брать на себя ответственность. Только так они перестанут быть «детьми» и станут сильной командой.

И самое главное правило для любого лидера — планировать свой календарь, начиная с отдыха. Прежде чем назначать рабочие встречи, выделите в календаре время для восстановления, когда телефон будет выключен. Именно из ресурсного состояния рождаются сильные решения и тёплые отношения в семье.

Масштаб — это история не про тяжесть, а про внутреннюю опору и свободу. Если вы готовы выйти из замкнутого круга и разрешить себе расти без чувства вины, я приглашаю вас в свой Telegram-канал. Там я делюсь практическими шагами, которые вернут вам ресурс, разгрузят голову и запустят развитие вашего дела.



ПОЧЕМУ ДЕНЬГИ БОЛЯТ: НЕЙРОБИОЛОГИЯ ФИНАНСОВЫХ ЗАЖИМОВ



Финансовая тревога — не фантазия, а нейробиология: исследования (Eisenberger, 2011) показывают, что она активирует те же зоны мозга (переднюю поясную кору и островок), что и физическая боль. Для тела просроченный счёт и ожог — угрозы одного порядка: симпатическая система выбрасывает гормоны стресса и спазмирует мышцы. Так рождается психосоматический «финансовый блок».

Телесная память умнее сознательной⁴⁸

Детские впечатления, связанные с деньгами, отпечатываются не только в гиппокампе (центре памяти), но также в мышцах и вегетативной нервной системе. Вильгельм Райх называл это «мышечным панцирем» — сегодня наука подтверждает, как interoцепция (чувствование сигналов тела) управляет нашим поведением. Стоит сработать старому триггеру — например, встрече с человеком, похожим на того, кто в детстве во дворе отбирал деньги, — и тело реагирует так, будто вы всё ещё беззащитны перед угрозой, даже если разум давно забыл её источник.

Где прячутся деньги в теле

Каждая зона хронического напряжения рассказывает свою историю:

Диафрагма — зажим держит нервную систему в тонусе, снижая когнитивную гибкость. Это «финансовый потолок»: человек буквально не может вдохнуть новый доход.

Поясница и таз (опора). Боль здесь — признак перегрузки НРА-оси (регулятора стресса). Хронический кортизол рождает тревогу, заставляя избегать рисков и упускать шансы.

Шея и плечи (контроль). Напрягаются от попыток всё просчитать. Спазм ухудшает кровоснабжение мозга, парадоксально мешая планированию.

Кисти рук. Скованность при получении денег — телесный запрет на присвоение («не бери, это не твоё»).

Протокол работы с «финансовым блоком»:

Осознайте триггер. Подумайте о деньгах, найдите зону дискомфорта в теле, положите туда ладонь и признайте ощущение.

Дышите диафрагмой. Медленный вдох и выдох по 5 секунд активируют блуждающий нерв и снижают кортизол. Направляйте дыхание в зону напряжения.

Напрягите и отпустите. Сожмите область на 5 секунд, резко расслабьте. Повторите 3–4 раза, чтобы разорвать зажим.

Сделайте микрошаг. Сразу после расслабления совершите маленькое финансовое действие (отправьте счёт, поднимите цену на 5%). Это свяжет деньги с безопасностью через дофамин.

Повторяйте 21 день, чтобы закрепить новые нейронные связи.

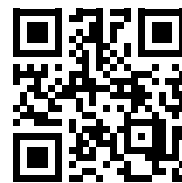
Перезагрузка тела — основа роста

Финансовый рост начинается не с бизнес-планов, а с перенастройки нервной системы. Телесные зажимы — физический регулятор решений. Работая с телом, мы снимаем глубинный страх, а когда он уходит — открываются возможности, о которых раньше не мечтали.

ДМИТРИЙ ЗАНИН

канд. психол. наук, доцент, психотерапевт, доцент Московского института психоанализа, директор АНО ДПО «Учебно-научный центр «Содействие».

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВСЁ ПОНИМАЮТ, НО НЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ



@PSYMAR1

Ко мне на консультацию всё чаще приходят женщины, которые много читают о психологии, проходят курсы и блестяще анализируют прошлое. И при этом признаются: «Я растворяюсь в отношениях», «я эмоционально зависима», «это всё из детства». Но внутри ничего не меняется.

Они по-прежнему боятся, что партнер уйдет, тревожатся от его холодности, выбирают мужчин, которых надо «заслуживать», и снова предаются — просто потому, что страх оказаться одной сильнее всех умных доводов. Возникает мучительный вопрос: «Если я всё понимаю — почему жизнь остается прежней?»

Понимание ≠ трансформация

Осознание на уровне интеллекта не меняет жизнь, пока не затронут глубинный эмоциональный уровень. Человек привыкает жить «в голове»: анализирует, объясняет, контролирует — но не слышит себя настоящего и не переходит к реальным изменениям.

Что помогает начать менять жизнь?

В своей работе я опираюсь не на «правильные схемы», а на живой контакт с собственными чувствами.

Вот что действительно работает:

Перестать бороться с собой. Настоящие изменения рождаются не из войны («я должна стать лучше»), а из принятия. Как только вы разрешаете себе быть неидеальной — появляется энергия для движения.

Замечать настоящие чувства. Не анализировать бесконечно, а честно спросить: «Что я чувствую прямо сейчас?»

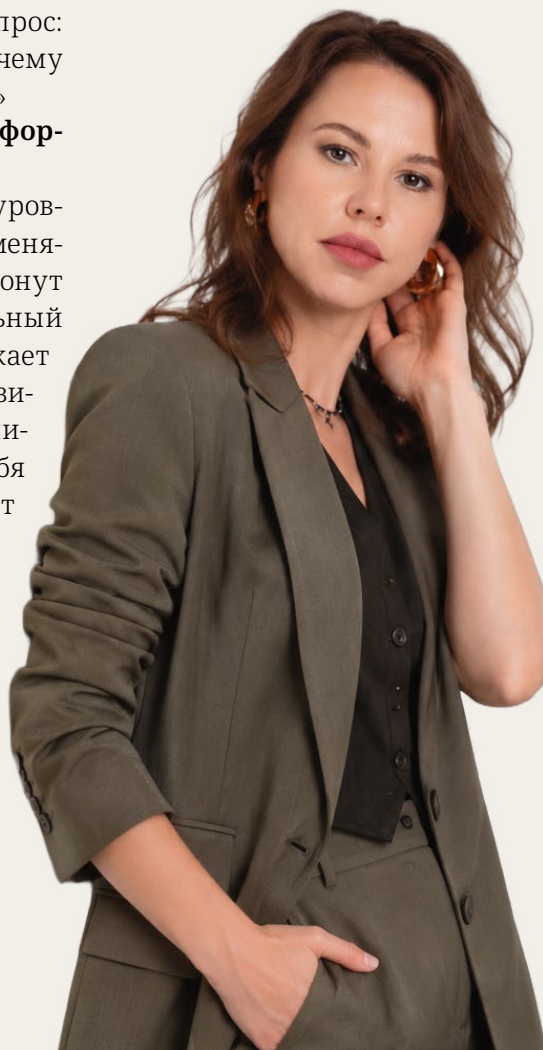
Создавать внутреннюю опору. Формировать состояние: «Со мной всё в порядке, даже если я ошибаюсь, даже если меня кто-то не выбрал».

Переводить осознания в действия. Трансформация происходит не в момент инсайта, а в момент нового выбора: сказать «нет», выбрать себя, разрешить отдых без вины, не предать свои чувства ради страха одиночества.

Путь к себе — это процесс. Невозможно за один день выйти из сценариев, которые формировались годами. Часто женщину пугает сама мысль о «большой внутренней работе»: кажется, что впереди слишком долгий и тяжелый путь. Но настоящие изменения всегда складываются из маленьких шагов, которые постепенно приводят к переменам.

Одна из самых важных мыслей, к которой я пришла в своей работе:

Человеку не всегда нужно становиться «лучшей версией себя». Иногда нужно впервые перестать убегать от себя. Именно с этого — с честного «здесь и сейчас» — начинается настоящий путь к себе.



МАРИЯ СОЛОНЕЦ

Психолог, нейрокоуч, сертифицированный Master Coach ICI, ведущая Женской Академии

ТЕЛО — ВАШ ГЛАВНЫЙ СОЮЗНИК: ПОЧЕМУ ФИТНЕС И ОТДЫХ БЕССИЛЬНЫ БЕЗ «ТИШИНЫ» ВНУТРИ



Знакомо ли вам ощущение, когда у вас есть абонемент в лучший фитнес-клуб, вы не пропускаете бьюти-ритуалы, пьёте витамины, но тело всё равно болит? Шея зажата, поясница ноет, хроническая усталость не отступает даже после отпуска. Мы привыкли воспринимать здоровье как проект: тренировки, питание, регулярные чекапы. Но тело — не механизм, который можно починить. Это живой союзник, который говорит с нами через симптомы.

Нейробиология эмоций

Как нейропсихолог с 25-летним стажем, я ежедневно наблюдаю одну и ту же картину: непржитые чувства — обида, страх, скрытое чувство вины — материализуются в физическую боль. Это не магия, а чистая нейробиология. Когда мозг фиксирует стресс, запускается биохимический каскад: уровень кортизола взлетает, мышцы переходят в режим «защиты», блокируя кровоток и нормальную работу органов. Тело буквально кричит: «Остановись, услышь меня!», но вместо диалога мы идём на интенсивную тренировку или принимаем обезболивающее. Мы заглушаем голос союзника, который просто пытается нас спасти.



Карта ваших чувств

За четверть века практики я составила своего рода «карту» диалогов с телом. Часто шея и горло оказываются местом, где оседают невысказанные слова и подавленные обиды. Поясница нередко сигнализирует о страхе перед будущим и потере финансовой опоры. Колени — это наш страх перед движением вперёд, а мигрень — чаще всего гнев, которому мы не дали выхода. Это не приговор, а навигационная карта, которая помогает добраться до истинной причины боли. Когда мы начинаем слушать эти сигналы, необходимость в бесконечных «процедурах по починке» отпадает сама собой.

Нейропластичность как путь к исцелению

В своей работе я объединяю методы нейропсихологии и НЛП. Моя задача — бережно переписать те нейронные связи, которые заставляют ваше тело годами жить в оборонительной позиции. В моей практике нет места осуждению или «советам со стороны» — только глубокая, профессиональная конфиденциальность и работа с корнем проблемы.

Практика для моментального контакта

Попробуйте прямо сейчас: положите ладонь на горло, затем на поясницу, на колени. Найдите зону, где чувствуется наибольшее напряжение. Сделайте глубокий вдох и спросите себя: «О чём я молчу? Чего я на самом деле боюсь? Что я не могу себе простить?» Иногда одно честное признание становится первым шагом к исцелению. Тело всегда откликается на правду.

Больше техник по работе с психосоматикой и состоянием — в авторском канале «Психология для жизни с Надеждой Поповой».

НАДЕЖДА ПОПОВА

доктор наук, нейропсихолог, НЛП-тренер,
эксперт по эмоциональному интеллекту
с 25-летним стажем практики

«ГАРМОНД»: ЗАГОРОДНЫЙ ОАЗИС ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕСУРСОВ



В 20 км от МКАД по Новорязанскому шоссе находится арт-парк «Гармонд» — пространство, где природа, искусство и забота о себе сливаются в единый ритм. Совсем недавно здесь открылся современный велнес-центр, созданный для полного восстановления ресурсов: просторный тренажёрный зал, уютный йога-рум для практик на любой уровень подготовки и арт-мастерские.

Сердце «Гармонда» — его сады, каждый из которых — это отдельное путешествие по миру. Английский сад встречает элегантностью и геометрической строгостью линий, где каждая живая изгородь и цветочная композиция подчинены чувству меры и благородной простоты. Русский сад — полная противоположность: размашистый, щедрый и душевный, он напоминает о широте русской души, где белые и голубые краски, спирея и чубушник соседствуют с уютом беседок и тихих аллей.

Норвежский сад переносит в суровую красоту скандинавских фьордов: лаконичные формы, каменистые россыпи и хвойные деревья создают атмосферу северной сказки, где особенно остро чувствуется дыхание свободы. Особого внимания заслуживает Сад холмов — уникаль-

ное пространство с мягкими перепадами рельефа, откуда открываются захватывающие панорамы на всю территорию парка. Это идеальное место для прогулок, где каждый поворот тропы дарит новый неожиданный вид. Рядом раскинулся сад «Лабиринты форм» — пространство, приглашающее к исследованию и открытию себя через взаимодействие с ландшафтом, а каждая тропа ведет в путешествие ароматов и открытию новых сочетаний и форм. В саду «Инь-ян» воплощена древняя философия равновесия и гармонии противоположностей. Две половины сада, словно две половинки единого целого, демонстрируют баланс света и тени, активного и созерцательного начала.

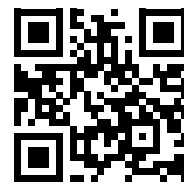
Здесь особенно хорошо медитировать, слушать птиц и чувствовать, как внутреннее равновесие восстанавливается само собой.

Это рукотворный оазис, где более 2500 можжевельников и туй, 1000 сосен и елей, а также бесчисленное множество садово-культурных деревьев, кустарников и цветов создают неповторимый микроклимат, дарящий свежесть и умиротворение. Грациозные лани и милые кролики, свободно

гуляющие по своей территории, оживляют парковый ландшафт и создают уютную атмосферу. Для тех, кто ценит комфорт и стиль, «Гармонд» предлагает 18 гостевых домов для длительного проживания и 8 домов для проживания на любой срок. А ресторан «Сезоны» станет местом гастрономических открытий: завтраки со всего мира — от английского до балийского — дарят настроение на весь день, а авторская кухня превращает любой ужин в событие.

Пирс — это отдельная вселенная водных приключений: здесь можно освоить сапы и вейксерф, прокатиться с ветерком по Москве-реке или просто дрейфовать по течению, наслаждаясь открывающимися берегами. А после заплыва вас ждет уютный фудтрак с видом на воду — свежие бургеры, ароматный кофе или домашний лимонад станут идеальным завершением водной прогулки. Оставьте все дела и проведите лето в «Гармонде». Это место, где пробуждается вкус к жизни, где каждый миг наполнен смыслом, а главная цель — ощутить абсолютную гармонию загородного отдыха. Приезжайте, чтобы обрести себя и открыть истинную ценность настоящего.

ЛЕТО БЕЗ ПИГМЕНТАЦИИ: КАК СОХРАНИТЬ СИЯНИЕ, ВЛАГУ И РОВНЫЙ ТОН КОЖИ?



360COSMETOLOGY.RU

Лето — сезон солнца и открытой кожи, но именно оно бросает ей двойной вызов: пигментация и обезвоженность. Солнце активизирует выработку меланина, жара усиливает потерю влаги. Ключ к сиянию и ровному тону кожи — в мягком, но продуманном уходе: грамотная фотозащита, неинвазивные процедуры, восстановление барьера и деликатные активные компоненты.

Профессиональный уход

Летом в кабинете косметолога выбирайте процедуры, которые не нарушают защитный барьер кожи и не провоцируют дополнительную чувствительность к солнцу. *Среди них:*

Увлажняющие профессиональные уходы — DERMADROP, Pladuo, HydraFacial, Heleo 4.

LED-терапия мягко уменьшает воспаления, способствует восстановлению и улучшает качество кожи без повреждений.

Лёгкие поверхностные пилинги обеспечивают бережное очищение, особенно актуальное для пор, забитых SPF-средствами и пылью.

Домашний уход

При склонности к пигментации домашний уход очень важен. Я люблю три компонента, работающие деликатно и точно:

Азелаиновая кислота — универсальный помощник против пигментации, воспалений и покраснений. При регулярном применении делает кожу однородной и сияющей.

Миндальная кислота мягко обновляет поверхность кожи, улучшает текстуру и цвет лица. Идеальна для чувствительной кожи.

Транексамовая кислота эффективно борется с тёмными пятнами (мелазма, поствоспалительная пигментация) без агрессивного раздражения.

SPF — фундамент вашей красоты

Ни одна сыворотка или процедура не даст стабильного результата без ежедневной защиты от ультрафиолета. При склонности к пигментации SPF 50 широкого спектра должен быть каждый день. Обновляйте его в течение дня, используйте головной убор и разумно пребывайте на солнце.

Пигментацию значительно легче предотвратить, чем потом долго корректировать.

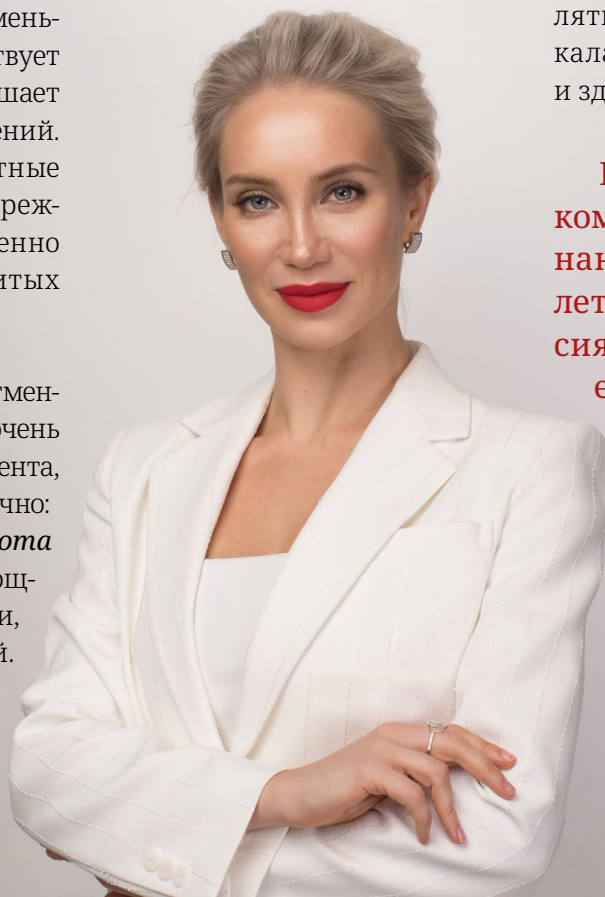
Обезвоженность: почему кожа летом сохнет?

Жирная на поверхности кожа может страдать от дефицита влаги летом из-за солнца, пота, кондиционеров и частого очищения. Включайте в уход «спокойные» активы для удержания влаги и укрепления барьера: гиалуроновую кислоту, глицерин, бетаин, пантенол, ниацинамид и другие.

Внутренняя поддержка

Здоровая кожа требует не только внешнего, но и внутреннего ухода, особенно летом, когда УФ усиливает оксидативный стресс. Антиоксиданты (глутатион, витамин С, Е, полифенолы, астаксантин) помогут организму справиться со свободными радикалами, поддерживая красоту и здоровье кожи изнутри.

Благодаря такому комплексному и осознанному подходу ваше лето будет наполнено сиянием, увлажнением и безупречным тоном кожи. Наслаждайтесь каждым моментом!



СВЕТЛАНА ГУБАРЕВА

основатель сети клиник эстетической и антивозрастной медицины «360 Косметология». Челюстно-лицевой, пластический хирург

ЛИЦО УСПЕШНОЙ ЖЕНЩИНЫ: ПОЧЕМУ СЕГОДНЯ В ТРЕНДЕ ЕСТЕСТВЕННОСТЬ, А НЕ «ПЕРЕДЕЛАННАЯ» КРАСОТА

Сегодня в восприятии красоты доминирует естественность, а главными ценностями стали здоровье, индивидуальность и умеренность. Почему этот тренд победил и как сохранить природную красоту без эффекта «переделки», выглядя при этом дорого?

Смещение трендов: от гиперкоррекции к гармонии

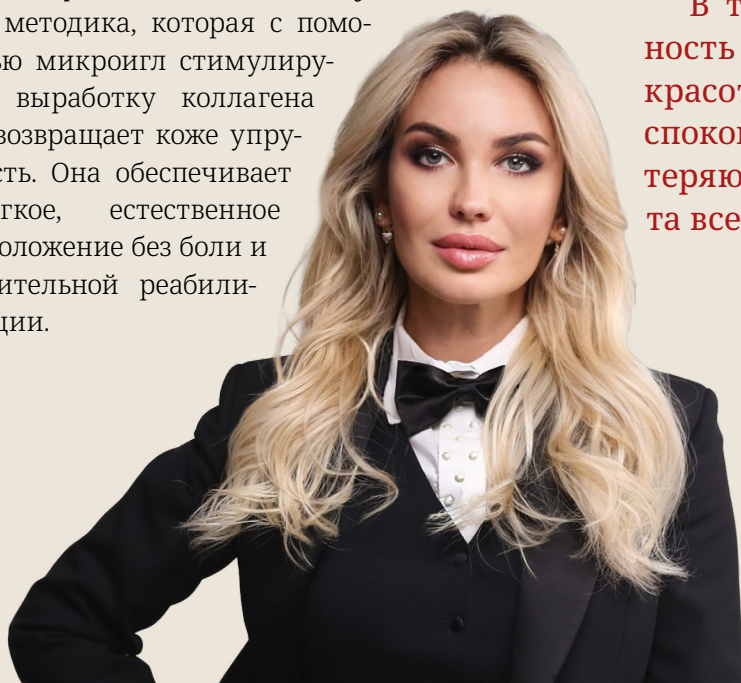
Ещё недавно в моде была яркая, «переделанная» внешность — чёткие брови, выразительный контур и гипертрофированный объём, навязанные медийными стандартами. Сегодня всё изменилось. Тренд сместился в сторону мягкой, естественной красоты, подчёркивающей индивидуальность и внутреннюю гармонию.

Это эффект «меньше — значит больше». Избыточные процедуры уступают место деликатной коррекции и мягкому восстановлению природных черт. Сегодня ценится здоровье и свежесть кожи. Всё больше женщин стремятся подчеркнуть свои достоинства, не превращая лицо в маску или «бетонную» скульптуру.

Новые возможности через аппаратные методики

Современные аппаратные технологии позволяют безопасно и эффективно корректировать лицо, запуская процессы естественного омоложения:

Микроигольчатый RF-лифтинг — методика, которая с помощью микроигл стимулирует выработку коллагена и возвращает коже упругость. Она обеспечивает мягкое, естественное омоложение без боли и длительной реабилитации.



Монополярный RF-лифтинг — щадящая процедура, стимулирующая выработку коллагена, повышающая упругость и улучшающая контур лица. Это отличное решение для естественной свежести без эффекта «перекачанности».

Эти методы обеспечивают лифтинг, разглаживают мелкие морщины и улучшают качество кожи без хирургического вмешательства. Лицо выглядит живым, ухоженным и гармоничным.

Гармония внутри отражается снаружи

Помимо процедур, на молодость и красоту напрямую влияет ментальное здоровье. Забота об эмоциональном состоянии — это ключ к отличному внешнему виду и тону всего организма.

Процедура EXOMIND — неинвазивная нейростимуляция и «омоложение» мозга — эффективно снижает стресс, улучшает когнитивные функции и балансирует эмоции. Это внутреннее равновесие отражается на лице, возвращая ему свежесть, сияние и искреннюю, живую мимику.

Сегодня успешная женщина выбирает уход, основанный на уважении к своей природе. Настоящая красота — это здоровье и гармония, а не маска. Современные аппаратные технологии позволяют получать естественный, дорогой результат, полностью избегая эффекта искусственности.

В тренде — уникальность, уверенность и искренность. Когда внешняя красота сочетается с внутренним спокойствием, внешние стандарты теряют значение, ведь истинная красота всегда идёт изнутри.

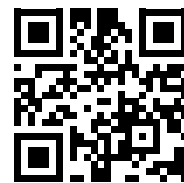
АЛЁНА САРОМЫЦКАЯ

врач-косметолог, нутрициолог,
дерматолог высшей категории.
Главный врач клиники
«ПРОФЕССИОНАЛ»



TAPLINK.CC

КАК ВЫСТРОИТЬ ДОЛГОСРОЧНУЮ СТРАТЕГИЮ МОЛОДОСТИ



ESTELAB.RU

Сегодня запрос на «вечную молодость» трансформировался в осознанное стремление к долголетию и качеству жизни. Именно в этом заключается философия лонгевити, которой мы следуем в «ЭСТЕЛАБ». Мы не работаем по принципу «одна процедура — один эффект»: наша задача — выстроить для пациента долгосрочную индивидуальную стратегию.

Как выглядит переход от разовых визитов к системе на практике?

Шаг 1. Комплексная диагностика — фундамент стратегии

Мы не подбираем технологии вслепую — мы начинаем с системного анализа организма. Для предварительной онлайн-диагностики на сайте «ЭСТЕЛАБ» мы внедрили Skindi — ИИ-косметолога, который оценивает состояние кожи и подбирает средства с подходящим для вас составом.

В клинике обязательным этапом является 3D-сканирование лица на аппарате EVE LAB, где нейросеть анализирует кожу более чем по 30 параметрам. Особое внимание мы уделяем кардиоваскулярным рискам: любые эстетические вмешательства должны быть абсолютно безопасны для сердечно-сосудистой системы.

Шаг 2. Персонализированный подход без шаблонов

Генетика, возраст и образ жизни формируют уникальный «портрет старения». Поэтому технологии подбираются строго по показаниям — с учётом доказательной базы, совместимости методик и индивидуальных рисков. Синергия аппаратных технологий, инъекций и нутрицевтической поддержки позволяет нам достигать максимально устойчивых результатов.

Шаг 3. Физиологический график процедур

Мы строим график не по календарному шаблону, а исходя из индивидуальных сроков регенерации тканей и действия препаратов. Для одного пациента оптимальным будет интенсивный курс с интервалом в 2–3 недели, для другого — протокол, растянутый на несколько месяцев с поэтапным наращиванием эффекта.

Шаг 4. Домашний уход как часть терапии

Чтобы результат профессиональных процедур был пролонгированным, мы назначаем домашний уход не как приятное дополнение, а как обязательный элемент лечебного протокола.

Объединяя передовые технологии, научную строгость и персонализированный подход, «ЭСТЕЛАБ» помогает каждому пациенту стать участником осознанной программы сохранения здоровья и красоты на долгие годы.

ЮЛИЯ ЧЕБОТАРЁВА

главный врач клиники «ЭСТЕЛАБ», врач-дерматолог, косметолог, специалист УЗИ, член Американского общества лазерной медицины и хирургии (ASLMS), международный KOL CoolSculpting by Allergan

БРАНЧ

Чего хочет женщина?!

ОРГАНИЗАТОРЫ:

Людмила Коновалова

PR и event-менеджер GMS Clinic. Развивает медицинскую сферу через философию искреннего гостеприимства.

Александра Клементьева

Владелица клуба I AM, жена, мама двоих детей, студентка МГУ им. Ломоносова.

Фотограф: Елена Фомина

Кристина Моисеева

Директор отдела продаж отеля «Карлтон Москва», эксперт в индустрии гостеприимства.

СПИКЕРЫ:

Елена Волюкова

Эксперт по невербальным коммуникациям, кинетическому имиджу и этикету.

Мария Манина

Клинический и семейный психолог, автор книги-тренажера «Влюбиться в себя». Владелица эко-поместья в Завидово для парных ретритов.

Анна Сергеевна Березина

Врач-эндокринолог и специалист превентивной медицины GMS Clinic. Помогает держать гормоны под контролем, чтобы оставаться гармоничным и ресурсным человеком.

ПАРТНЕРЫ:

Ольга Летунова и Ирина Ермак

Основательницы компании ИО БЬЮТИ, эксклюзивные дистрибьюторы бренда IREJU в России.

Ольга Кожевникова

Кинезиолог-энерготерапевт, основатель студии кинезиологии, массажа и энерготерапии «Е-Центр».

Анна Митрофанова

Психолог, НЛП-тренер, основатель и главный редактор журнала «ТРИГГЕР» и премии «ТОП 100»

Чего хочет женщина? Весенний бранч в The Carlton Moscow

28 апреля в самом сердце Москвы, в легендарном The Carlton Moscow, прошёл весенний бранч с интригующим названием — «Чего хочет женщина?!». Событие собрало гостей, для которых красота, осознанность и качество жизни — не просто слова, а образ мышления.

В атмосфере утончённого уюта и безупречного сервиса обсуждали, пожалуй, один из самых вечных вопросов.

И чем дольше длился этот разговор, тем очевиднее становилось: универсального ответа не существует.

Женщина сегодня — многогранна. Ей важно пространство, где есть эстетика и гармония, как в The Ritz-Carlton, внутренняя опора и баланс, которые помогают выстраивать современные комьюнити, такие как I AM Club, а также уверенность, которая рождается из заботы о себе и своём здоровье — ценности, которые поддерживает клиника GMS Clinic.

Этот бранч стал не столько мероприятием, сколько состоянием — мягким напоминанием о том, что женское желание не ограничивается одной формулой. Это стремление к красоте, свободе, внутреннему равновесию и качественной жизни во всех её проявлениях.

И, возможно, главный ответ оказался прост: женщина хочет быть в гармонии с собой — в мире, где её выбор уважают, а её ритм принимают.



МАКСИМ ПОЛЯКОВ: «ТОЛЬКО ОТДАВАЯ, МЫ ПОЛУЧАЕМ В ТЫСЯЧИ РАЗ БОЛЬШЕ»

Максим, людям сложно даже представить масштаб вашего нынешнего вызова. Почему выбрали такой маршрут и почему именно сейчас?

После прошлогодней тысячи километров мне захотелось большего — объединить людей в разных городах. Так родился вызов в 2026 километров от Москвы до Сочи. Бежать вперёд по открытой дороге психологически гораздо легче, чем наматывать круги по стадиону.

В какой момент спорт стал для вас благотворительностью?

В 2020 году, во время забега из Москвы в Питер. Я бежал для себя, но решил поддерживать фонд. Увидев отклик людей, я осознал: только отдавая, мы получаем взамен в тысячи раз больше, чем любые материальные блага.

Что на дистанции сложнее всего: одиночество или груз ответственности перед людьми?

Самое сложное здесь — это психологическая борьба. Груз ответственности есть, но он не давит, а вдохновляет. А одиночества я не чувствую, потому что меня поддерживают люди — и это самое ценное, такая поддержка невероятно заряжает.

Что вы делаете, когда мотивация пропадает и тело говорит «хватит»?

С физической усталостью помогает справиться сон. Сложнее, когда сдаёт психика. В такие моменты я напоминаю себе: любое состояние временно, нельзя всегда быть на пике. Я просто вспоминаю, зачем всё начал, делю путь на части и продолжаю делать свою работу. Сегодня тяжело — завтра будет легче.

Что вас больше всего удивило в людях за время этого проекта?

Я занимаюсь благотворительностью много лет, но этот путь снова доказал: незнакомые люди способны невероятно объединяться и поддерживать друг друга ради общей цели. Я не оцениваю этот вклад цифрами. Главный результат для меня — видеть реальные перемены в жизни людей, которым мы помогаем.

Чему вы хотите научить свою 11-летнюю дочь, которая сопровождает вас в качестве саппорта?

Этот месяц в пути — модель маленькой жизни для неё. Я хочу показать дочери реальный мир, где не нужно быть идеальной «паинькой». Бывает весело, а бывает очень тяжело, нормально злиться или плакать. Главное — научиться справляться с трудностями и двигаться дальше. Этот опыт останется с ней на всю жизнь.

Когда проект подойдёт к концу, что вы будете чувствовать?

У меня нет тщеславия, праздновать триумф я не буду. Рад, что мы собрали деньги и помогли детям, но на финише этот проект для меня закроется. Я уже думаю о будущем: пока бежал, в голове полностью родился проект на следующий год. Движение продолжается.

МАКСИМ ПОЛЯКОВ

ультрамарафонец, триатлет, основатель благотворительного проекта «ВЫЗОВ». В июле 2026 года он совершает беспрецедентный забег: 2026 километров от Москвы в сторону Сочи за 31 день, чтобы привлечь внимание к проблеме тяжелых заболеваний печени у детей и поддержать фонд «Жизнь как чудо»





ОДНО СМЕЛОЕ ДЕЙСТВИЕ МЕНЯЕТ ВСЁ

Меня зовут Анна Тестова. Я основатель продюсерского центра «RELEASE MEDIA» и организатор бизнес-мероприятий PRIDE CONNECT и INVEST. Моя миссия — объединять сильных, создавать коллаборации и партнёрства, которые приносят деньги и эмоции.

В своей практике я регулярно вижу одну проблему: получив сотни контактов на мероприятиях, предприниматели ничего с ними не делают. Сама через это проходила — тонула в сообщениях и просто забивала. Делегирование помогает, но частично, ведь никто не знает ваш бизнес лучше вас.

Главный враг успеха — синдром отложенной жизни. Заряжаемся на мероприятии, обещаем отработать заявки «потом» — энтузиазм угасает, связи уходят в никуда.

Мой главный совет: не откладывайте на потом.

Почувствовали интерес — действуйте. Сделка может закрыться со второго касания, если вы чётко доносите ценность и не растягиваете процесс.

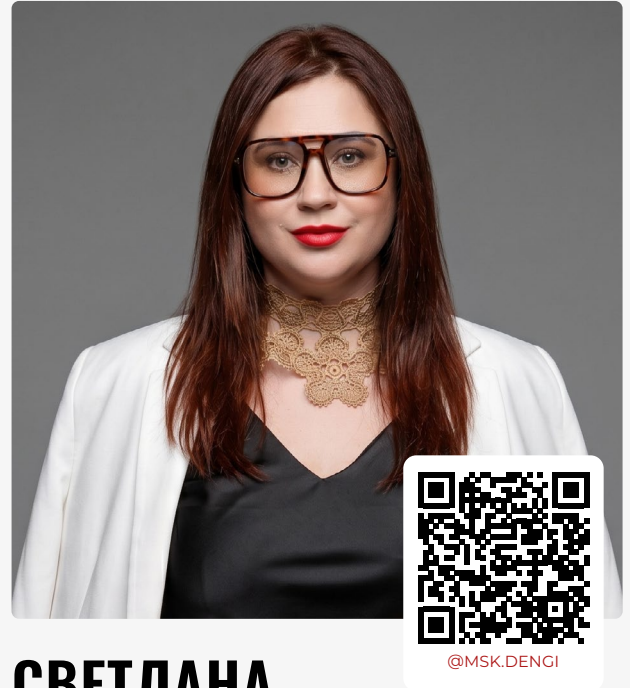
Онлайн или офлайн?

Меня часто спрашивают: что будет работать через пять лет — онлайн или офлайн? Я уверена: и то, и другое. Онлайн даёт охват, офлайн — глубину и живые контакты.

С чего начать, если боишься заявить о себе?

Верьте в свою ценность и не ждите идеального момента. Сделайте одно смелое действие, которое давно откладывали: заявите себя спикером, выложите рилс или наймите ассистента. Энергия и свобода рождаются в моменте, когда вы перестаёте бояться и начинаете собирать вокруг себя «своих» людей.

Если вы давно хотели заявить о себе на аудиторию предпринимателей и экспертов и выступить на сцене, будем рады по сотрудничать с вами, пишите в тг @Anna_Testova или переходите по QR.



СВЕТЛАНА ШАБУНИНА О РАБОТЕ, ВДОХНОВЕНИИ И НОВЫХ ПРОЕКТАХ

Светлана Шабунина — ведущая, финансовый консультант, организатор. Четыре года в эфире, пять лет в международном финансовом консалтинге, восемь крупных мероприятий и двенадцать бизнес-бранчей за 2025 год. За этими цифрами — не просто занятость, а способ мыслить, жить и влиять.

Она живёт в Москве и каждый день наполняет разными проектами: радиоэфиры, финансовый консалтинг, организация событий. Для неё это не работа в привычном смысле, а возможность быть в постоянном движении, находить новые смыслы и знакомиться с людьми, которые меняют мир вокруг.

Особое место — радио. В эфире Светланы — музыканты, эксперты, предприниматели. Один из самых ярких опытов — встреча с группой «Счастливый случай». Но главное не в гостях, а в том, что происходит после. Люди выходят из студии вдохновлёнными, начинают сами вести эфиры, становятся востребованными спикерами, увереннее строят личный бренд. Светлана чувствует себя частью их внутреннего превращения.

В финансовом консалтинге её миссия — помогать людям обретать уверенность и свободу в вопросах денег и планирования. А организация мероприятий для неё — пространство для новых идей и нетворкинга. Это не просто работа, а способ соединять людей и создавать среду, где рождается что-то новое.

Сейчас она начинает новое дело — изучает круизные путешествия и формирует команду партнёров, чтобы делиться открытиями с единомышленниками. Энергию черпает на встречах с друзьями и в поездках за границу. Её девиз: главное — начать, а дальше обязательно получится.

КОСМЕТОЛОГИЯ С СЕРДЦЕМ: КАК ЛИДЕРЫ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ОБЪЕДИНИЛИСЬ РАДИ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ



Когда красота перестаёт быть только эстетикой и начинает спасать жизни, она обретает иное измерение. Яркое тому подтверждение — благотворительный забег BEAUTY RUN, который 4 июля 2026 года в «Лужниках» объединил более 130 профессионалов индустрии. Результат впечатляет: собрано свыше 1,6 млн рублей, направленных в фонд «Жизнь как чудо» для детей с редкими заболеваниями печени. Информационным партнёром события выступил журнал «ТРИГГЕР» Анны Митрофановой.

Искра, зажигающая добро

Вдохновением для BEAUTY RUN послужил беспрецедентный благотворительный марафон ВЫЗОВ российского ультрамарафонца и триатлета Максима Полякова, который в июле 2026 года преодолевает 2 026 километров за 31 день, привлекая внимание к проблеме тяжёлых заболеваний печени у детей. Компания LNC не только направила часть средств от продаж в фонд, но и объединила вокруг этой цели профессиональное сообщество. Каждый километр дистанции стал осознанным вкладом в помощь.

Единым фронтом: индустрия красоты как сообщество

Под знаменем добра объединились ведущие игроки рынка: от флагманов дистрибуции и топовых столичных клиник до признанных экспертов эстетической медицины — Алёны Саромыцкой, Андрея Федорова и Кирилла Бурмистрова. Эту масштабную инициативу поддержали компании LNC, UMA, «ВИНМЕД», «МСТ», DiAR, SNA Beauty, «Аргументум», «А-Медика», «МС-МЕД» и Update Clinic. В этот день благотворительность стала общим делом, объединив как крупные корпоративные взносы, так и личные пожертвования неравнодушных участников.

«Мы не могли остаться в стороне. Сначала хотели просто сделать пожертвование, но родилась идея объединить всю отрасль. Каждый километр стал вкладом в помощь детям», — комментирует Евгений Махортов, директор по развитию LNC.

Главное — участие

Забег был рассчитан на любой уровень подготовки: бег, комфортный бег и пешая прогулка. Главным было не время на финише, а общий вклад в благородное дело.

«ДНК Добра»: искусство, спасающее жизни

Одним из самых уникальных и инновационных событий забега стал запуск проекта «ДНК Добра» совместно с компанией Diamond Code. Участники добровольно передали пряди волос, из которых будет выращен лабораторный бриллиант «Сердце Добра».

Завершит сбор материала сам Максим Поляков после финиша своего грандиозного ультрамарафона. Готовый бриллиант будет выставлен на благотворительный аукцион, средства от которого также поступят в помощь детям. В рамках мероприятия также были вручены памятные гербы проекта «Знак Отличия» от рекламного агентства «СитиЛайн» ключевым клиникам и партнёрам LNC.

«Мы хотели не просто провести спортивное событие, а объединить людей вокруг общей цели. Каждый шаг и каждый взнос стали реальной помощью детям», — подчеркивает Лариса Бочкарева, основатель и генеральный директор LNC.

LNC: технологии с человеческим лицом

За этим масштабным событием стоит компания LNC — ведущий поставщик высокотехнологичного оборудования для эстетической медицины, выбирающая самые инновационные, безопасные и эффективные аппараты для омоложения и коррекции. Компания в очередной раз продемонстрировала, что высокий технологический уровень и глубокие человеческие ценности идут рука об руку, где красота — это не только эстетика, но и искренняя забота.



LN-C.RU

ШЕСТЬ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ, ОДНА ЛЮБОВЬ К МУЗЫКЕ



ZAYATS.RU

Максим, для тех, кто впервые слышит о группе «Нетанцы»: кто вы сегодня?

«Нетанцы» — это шесть человек, очень разных по характерам и взглядам, но объединенных любовью к музыке и живому разговору со слушателем. Проект вырос из моих авторских песен и со временем стал настоящей группой со своим лицом, настроением и звучанием.

У вашей группы необычное название. Что в нем для вас главное?

Мне нравится, что в нем есть и легкая улыбка, и точность. Когда-то это название помогло отделить один музыкальный формат от другого, а потом стало для нас абсолютно родным — коротким, запоминающимся и очень своим.

Недавно группа отметила пятилетний юбилей. Что чувствуете теперь, когда эта важная дата пройдена?

Наверное, спокойную радость. Такие моменты нужны не для того, чтобы поставить галочку, а чтобы оглянуться, увидеть пройденный путь и с благодарностью идти дальше. После юбилея особенно ясно понимаешь, что группа постепенно становится взрослой, но при этом не теряет живое любопытство и азарт.

Ваши песни сложно уложить в один жанр. Это осознанная свобода?

Думаю, да. В нашей музыке могут встретиться поп-рок, ска, элементы русского рока и бардовских песен, потому что нам всегда было интересно не повторять самих себя, а пробовать новое. Наверное, именно поэтому каждая песня приходит со своим характером.

Что помогает такому большому коллективу оставаться командой?

Уважение друг к другу и общее дело. Мы не одинаковые, иногда спорим, иногда по-разному слышим одну и ту же песню, но именно в этом и есть жизнь группы: когда каждый приносит что-то свое, музыка становится объемнее и теплее.

А как вы относитесь к критике?

Спокойно и без обид. Конечно, не всякое замечание приятно, но иногда со стороны действительно виднее, и тогда критика может стать не поводом для расстройства, а возможностью что-то понять и сделать лучше. Мне вообще кажется, что искренний отклик — даже не самый простой — всегда лучше равнодушия.

Над чем «Нетанцы» работают сейчас?

В 2026 году мы написали несколько новых песен, но пока не выпускали их в студийных версиях. Хочется, чтобы они сначала жили внутри группы, прошли через репетиции и сцену. Сейчас мы работаем еще над одной новой песней и очень ждем момента, когда впервые сыграем ее на концерте в сентябре.

Что для вас самое ценное в концертах?

Момент настоящей встречи. Мы выступаем и в совсем небольших залах, и на крупных фестивальных площадках, но везде по-настоящему главным является чувство единения со зрителем, когда ты понимаешь, что песня дошла до человека и между сценой и залом возникло что-то живое и настоящее.



МАКСИМ ЗАЯЦ

музыкант, автор
и исполнитель песен,
солист группы «Нетанцы»

РЕКЛАМА

БИЗНЕС, ЛИДЕРСТВО И РАЗВИТИЕ РЕГИОНА



Что для вас сегодня главный драйвер — бизнес, развитие региона или работа с людьми?

Для меня это единая система. Бизнес даёт практический опыт, развитие региона наполняет смыслом, а люди заряжают энергией. Предпринимательство неотделимо от территории: растёт край — растут возможности, партнёрства и команды. Мой драйвер — конкретный результат: помочь человеку найти партнёра и усилить проект. Когда создаёшь такую среду, регион развивается быстрее.

Как спецпредставитель ассоциации «АВАНТИ», какие главные запросы и вызовы бизнеса вы видите сегодня?

Бизнесу нужны не только инвестиции, но и доверие, правила, сильное окружение. Предприниматели говорят о дефиците кадров, нагрузке и барьерах при росте. «АВАНТИ» в нашем регионе — место, где ты не один: поддержка, партнёры, диалог с властью. Наш край силён деловыми людьми, но для рывка нужно держаться вместе.

Что сегодня помогает бизнес-сообществу находить новые возможности?

Окружение решает всё. Сегодня выигрывают те, кто открыт к партнёрству, коллаборациям и готов смотреть на смежные рынки. Самые сильные идеи рождаются в живом общении.

Что помогает вам сохранять энергию и продуктивность?

Помогает понимание цели: когда есть смысл, энергия появляется даже в сложные периоды. Важны дисциплина и приоритеты, но главное — внутренняя мотивация. Я выбираю то, где могу быть полезной, и опираюсь на команду. С доверенными людьми двигаться легче.

Насколько важен для руководителя баланс между работой и жизнью?

Он критически важен. Раньше от руководителя ждали работы на износ, но на истощении сильный проект не построишь. Баланс — не отдых ради отдыха, а устойчивость в бизнесе.



Ваше состояние определяет атмосферу в команде и качество решений.

Что помогает вам сохранять уверенность в периоды неопределённости?

Неопределённость — нормальная часть пути. Важно трезво её оценивать и идти дальше. В такие моменты меня держат ценности: когда понимаешь, кто ты и ради чего всё делаешь, внешние штормы уже не так пугают. И конечно, люди. В окружении сильных любой кризис становится временем роста.

Каким вы видите Краснодарский край через десять лет и какую роль хотите в этом сыграть?

Краснодарский край имеет все ресурсы, чтобы стать одним из сильнейших деловых регионов страны. Через 10 лет я вижу его не просто курортом, а центром инвестиций, образования и стартапов. Моя миссия — объединять предпринимателей и помогать им находить новые возможности. Ведь сильный регион начинается не с инфраструктуры, а с людей, готовых брать ответственность и действовать.

ТАТЬЯНА ПОЛЯКОВА

спецпредставитель
ассоциации «АВАНТИ»
в Краснодарском крае,
предприниматель, резидент
бизнес-клуба «АВАНТИ»

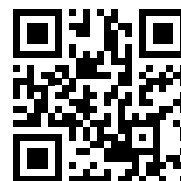
ТРЕНДЫ

НА ОСЕНЬ
2026



КАРИНА ЧЕШИНСКАЯ

Персональный стилист, автор журнала о стиле и моде **Onion**. Работаю по авторской методике, основанной на анализе индивидуальных особенностей внешности, образа жизни и характера человека. Помогаю создать гардероб, который не просто соответствует трендам, а подчеркивает природную красоту, характер и уникальность



@SHOPOGO



Юбка-карандаш

Структурированные жакеты, удлиненные пальто, брюки прямого или слегка зауженного кроя и костюмы с акцентом на плечи становятся базой сезона. Силуэт вдохновлен 90-ми, но выглядит современно и расслабленно.



Кожаный бомбер в стиле quiet luxury

Это переосмысление классической пилотской куртки. Вместо спортивной эстетики — чистые линии, дорогая кожа и свободный силуэт. Главная идея тренда в том, что кожаный бомбер больше не воспринимается как уличная одежда. Теперь это базовая инвестиционная вещь, способная заменить жакет или легкое пальто и органично вписывающаяся как в повседневные, так и в элегантные образы.



Баска вернулась

Баска снова в моде, но теперь она выглядит более архитектурно и современно: на жакетах, платьях, юбках и даже джинсах.



Шерстяное поло

один из самых сильных базовых трендов последних сезонов и осенью 2026 остается актуальным. Причем это уже не просто модная вещь, а современная классика.



Полупрозрачность

Шифон, органза, кружево и прозрачные вставки комбинируют с плотными тканями. Образ становится многослойным, а не откровенным.



Скульптурный жакет — маст-хэв сезона

Осенью 2026 одним из главных трендов становится скульптурный жакет с выразительным архитектурным кроем. На смену прямым оверсайз-силуэтам приходят модели с подчеркнутой талией, объемными O-образными рукавами, округлыми плечами и мягкими, пластичными линиями. Такой жакет формирует женственный силуэт за счет конструкции, а не облегания, и становится ключевой вещью сезона.

ХОЧУ

ВЕЩИ С WILDBERRIES

ХОЧУ



MANIÈREDE VOIR
двубортный блейзер Maia
499 720 ₽

КНАЙТЕ туфли JettD'Orsay
85 448 ₽

SPORTMAX
рубашка Piacerec
вытачками
18 128 ₽

МОГУ



WILDBERRIES
Арт. 566310265 Костюм-
двойка из жакета
и прямых брюк
10 458 ₽

Арт. 259860421 Туфли
лодочки лаковые
на шпильке остроносые
4 871 ₽

Арт. 599321359 Женская
приталенная рубашка
из хлопка
1 532 ₽

ХОЧУ



STELLA MCCARTNEY
рубашка с длинными
рукавами и баской
90 552 ₽

КНАЙТЕ джинсы Clara
49 896 ₽

STUART WEITZMAN
туфли с заостренным
носком и вырезами
36 256 ₽

МОГУ



WILDBERRIES
Арт. 972390528 Рубашка
в полоску офисная
приталенная
1 633 ₽

Арт. 710091186 Джинсы
клеш от колена с высокой
посадкой
4 640 ₽

Арт. 399671573 Мюли
с острым носом
4 255 ₽

— МОГУ

VS ТЯЖЕЛЫЙ ЛЮКС

ХОЧУ



**ROTATE BIRGER
CHRISTENSEN**
юбка миди с пайетками
19 448 ₽

**ROTATE BIRGER
CHRISTENSEN** куртка
на пуговицах
41 976 ₽

SAINT LAURENT
футболка с круглым
вырезом
52 536 ₽

SimonMiller
босоножки Веерна
каблуке
24 200 ₽

МОГУ



WILDBERRIES
Арт. 603938427 Кружевная
юбка миди
2 819 ₽

Арт. 512979469 Оверсайз
куртка из замши
4 830 ₽

Арт. 489548298 Футболка
оверсайз однотонная
базовая
752 ₽

Арт. 641422388 Мюли
летние на низком каблуке
1 344 ₽

ХОЧУ



KNAITE
Свитер Jackson из смесовой
шерсти и кашемира
127 661 ₽

Плиссированные шорты
из шерстяно-шелкового
кади. брюки
115 630 ₽

Marlene из кожи
с тиснением под змею
86 273 ₽

Кожаный клатч Blake
246 489 ₽
Кожаный ремень Berlin
59 859 ₽

МОГУ



WILDBERRIES
Арт. 837771364 Джемпер-
поло свободного кроя
2 813 ₽

Арт. 414707193
Шорты бермуды
1 674 ₽

Арт. 418737827 Балетки
острым носом туфли
на низком каблуке
1269 ₽

Арт. 1137561650 Сумка
натуральная кожа
8 719 ₽
Арт. 420426353 Ремень
793 ₽



Преображение начинается здесь

BEL CORPO

Если вы ищете преображение — вы нашли своё место. Bel Corpo — студия эстетики, созданная для тех, кто ценит время и результат. Здесь каждая деталь продумана ради вашего комфорта и красоты.

Философия студии строится на принципе осознанности: никаких навязанных услуг — только работающие методики, экспресс-форматы и ритуалы с ощутимым эффектом. Наша задача — предложить вам регулярный, эффективный и эстетичный уход, который не только преображает внешность, но и восстанавливает внутренний баланс.

Bel Corpo предлагает широкий спектр премиальных процедур: ручной и аппаратный массаж, обёртывания на профессиональных составах La Sultane de Saba и Thalion, душ Шарко, прессотерапию, RF-лифтинг, а также авторские спа-ритуалы, включая гавайский массаж ломи-ломи и чайную церемонию.

Специалисты студии работают бережно и осознанно. Перед каждым сеансом мастер обсуждает ваши цели, чтобы подобрать оптимальный сценарий ухода. Если вы ищете место не просто для эстетики тела, а для глубокого восстановления сил — Bel Corpo станет безупречным выбором.

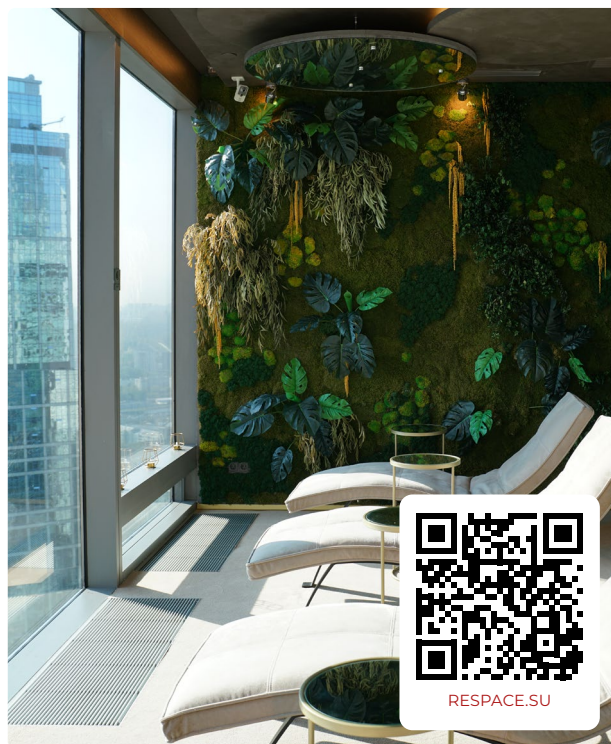
Совсем скоро студию ждёт масштабное расширение, которое подарит ещё больше возможностей для вашего преображения. Следите за новостями.

Адрес в Москве:

м. «Динамо», Ленинградский
проспект, 29, корпус 3

Телефон для связи:

+7 969 776 77 66
t.me/belcorpo_studio



Время встретиться с собой

RESPACE

Respace Relax & SPA Centers — один из самых высоких спа-центров Европы, расположенный на 54-м этаже башни «Федерация» в Москва-Сити. Здесь каждая деталь продумана ради того, чтобы время замедлило свой ход, а панорама столицы стала частью вашей личной терапии.

Философия пространства строится на концепции глубокого ментального и физического восстановления. Наша задача — предложить вам безупречный сервис и условия, в которых можно полностью отключиться от городского шума, дедлайнов и суеты. В Respace панорамный вид, воздух и тишина объединяются, чтобы вернуть вам долгожданную внутреннюю гармонию.

Центр предлагает широкий спектр премиальных услуг: традиционный тёплый хаммам, профессиональные массажи, уходы для лица и тела на косметике ведущих мировых брендов, а также уникальный сухой флоатинг. Эта инновационная процедура дарит телу ощущение абсолютной невесомости и сенсорного покоя без контакта с водой, позволяя нервной системе перезагрузиться на глубоком уровне.

В мире, где всё ускоряется, настоящая роскошь — это качественное время для себя. Иногда для полной перезагрузки достаточно принять лишь одно простое решение — подняться над суетой города и позволить себе остановиться.

Адрес в Москве:

м. «Деловой центр»,
Пресненская набережная, 12,
башня «Федерация», 54-й этаж

Телефон для связи:

+7 499 460 90 00

ГАРАНТИЯ, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ИМЯ



@PERSONA_DUBAI

Дубай — город, который мгновенно считывает разницу между красивой вывеской и реальным качеством. В индустрии красоты и эстетики это особенно ощутимо: искушённый рынок перенасыщен, а критерии выбора гостей ужесточаются с каждым днём.

Именно поэтому концепция UNIQUE PERSONA строится не на безличном масштабе, а на персональной ответственности. Мы создали не просто очередное бьюти-пространство — мы задали стандарт, который гость безошибочно считает с первых секунд визита.

Мы объединили под одной крышей все ключевые направления заботы о себе: эстетическую и аппаратную косметологию для лица и тела, массажные ритуалы, эстетику рук и ног, а также премиальный уход за волосами. Такой формат — это не погоня за «всеми сразу», а возможность выстроить для клиента цельную траекторию красоты, где каждый специалист говорит на едином языке высочайших стандартов.

Безопасность и безупречный результат здесь — не маркетинговые клише, а правила, не подлежащие обсуждению. Каждое решение, протокол и продукт проходят строгий личный отбор с той требовательностью, которую диктует моё имя.

В названии центра неслучайно стоит подпись — by Yulia Podgornaya. Когда бизнес носит имя своего создателя, в нём не остаётся места для компромиссов. Я несу личную ответственность за каждый визит и за то, чтобы каждый гость чувствовал себя единственным.

Нам нередко говорят, что уровень внимания к деталям в UNIQUE PERSONA превосходит ожидания даже тех клиентов, которые привыкли к лучшим мировым сервисам. Для меня это не просто комплимент, а подтверждение верности выбранного пути. Ведь истинный люкс — это не адрес и не метраж, а готовность держать безупречную планку каждый день, без исключений.

UNIQUE PERSONA
by Yulia Podgornaya — это имя, за которым стоит твёрдая гарантия качества в Дубае. И эту планку я намерена держать всегда.



ЮЛИЯ ПОДГОРНАЯ
основатель и владелец
сети Beauty & Aesthetic
Center UNIQUE PERSONA
в Дубае



Разговор о новой философии осознанной роскоши, эмоциональных артефактах и бриллиантах, за каждым из которых стоит живая история.

Сегодня роскошь всё чаще не про статус, а про смысл и эмоции. Как вы ощущаете эту трансформацию?

Я вижу это каждый день: роскошь больше не про статус или цену. Раньше она была кодом положения, а сегодня стала интимной. Тот, кто может позволить себе всё, не хочет «ещё одну дорогую вещь» — он хочет вещь, которая означает что-то именно для него. Именно поэтому в Diamond Code мы создаём не украшения, а уникальные артефакты: один экземпляр в мире для одного человека.



DIAMONDCODE.RU



ИНТЕРВЬЮ С ОСНОВАТЕЛЕМ БРЕНДА DIAMOND CODE: «НАСТОЯЩАЯ РОСКОШЬ — СОХРАНИТЬ ТО, ЧТО НЕВОЗМОЖНО ПОВТОРИТЬ»

Как появилась идея превращать важные моменты жизни в бриллианты?

У каждого есть моменты, которые хочется сохранить физически: рождение ребёнка, судьбоносная встреча, победа. Мы спросили: что, если придать этим моментам вечную форму — не фото, не запись, а бриллиант с собственным кодом и смыслом? Так родился Diamond Code: каждый наш бриллиант — это личная история, зашифрованная в камне. Природный бриллиант красив, но безлик. Наш — принадлежит конкретной судьбе.

Почему людям сегодня так важна личная история за украшением?

Мир стал слишком быстрым и массовым. Человек интуитивно хочет то, что принадлежит только ему. Персонализация говорит: «Я есть, моя история уникальна». Надевая Diamond Code, клиент носит с собой свой момент счастья, любви, победы. Это чувство нельзя купить в бутике — его можно только создать вместе.

Ваши изделия — больше про память и чувства, чем про ювелирный продукт?

Ювелирное мастерство для нас — язык, а не цель. Огранка, чистота, свет — всё ради одной задачи: передать эмоцию. Если клиент, глядя на камень, каждый раз возвращается к тому чувству, которое мы в него вложили, мы сделали свою работу.

Как технологии помогают сохранить эмоциональную ценность момента?

Чтобы сохранить самое человеческое, нужна высочайшая технологическая точность. Мы работаем на оборудовании с атомарным контролем, но главное — интеграция материала клиента в растущий алмаз. Частица становится частью кристаллической решётки. Затем мы граним камень не только классически, но и фантазийно: буквой имени, силуэтом игрушки, любым символом. У нас нет права на ошибку: доверенный момент невозможно повторить.

Насколько клиентам важны безопасность, сертификация и индивидуальный подход?

Клиенты доверяют нам очень личное. Все этапы прозрачны. Каждый бриллиант проходит международную сертификацию — это база. А поверх — личный менеджер, закрытые консультации, приватность уровня private banking. Для публичных людей конфиденциальность так же важна, как и результат.

Какие эмоции вы чаще всего видите у людей при получении изделия?

Чаще всего — тишину. Ту особую, когда человек не сразу находит слова. Потом — тихая, внутренняя улыбка. Иногда слёзы, но всегда светлые. Люди держат камень и узнают в нём свой момент: «Да, это он. Это моё». Ради таких секунд и существует Diamond Code.

Почему человеку важно сохранять воспоминания в материальной форме?

Цифровое стало зыбким: тысячи фото в облаке, но мы к ним почти не возвращаемся. Материальный предмет иначе — его можно взять в руку, передать детям, положить у сердца. Бриллиант не стареет, не выцветает. Через 50, 100, 200 лет он будет таким же — а с ним и история.

Что для вас означает фраза: «Настоящая роскошь — сохранить то, что невозможно повторить»?

Для меня это манифест бренда в одной строке. Деньгами можно купить почти всё — но не момент, который уже прошёл. Настоящая роскошь — не в обладании редким, а в умении сохранить своё редкое. То, что имеет смысл только для тебя и твоих близких. Именно это мы делаем в Diamond Code: превращаем неповторимое в вечное.

ДИЗАЙНЕР ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЭСТЕТИКИ: КАК Я СОЗДАЮ КРАСОТУ ЧЕРЕЗ УХОД



Раньше в дизайне я создавала бренды с нуля: разрабатывала айдентику, выстраивала смыслы, вела к успеху. Но со временем поняла: самый ценный «объект» для творца — сам человек. Сегодня у меня два бренда — **MUAR и Barber501**. Сейчас на рынке важны не просто косметические средства, а смыслы. Поэтому наши продукты — это не только красота, но и здоровье, а значит, забота о себе и своих близких.

Я дизайнер до глубины души — создание красоты пронизывает всю мою жизнь. В бьюти-сферу я влюбилась с первого взгляда: кисти, краски, формы — всё это мгновенно преображает человека в лучшую версию себя. Переход из декора и брендинга в бьюти не был сменой профессии — он стал расширением горизонта.

Философия #некрасивыхНЕТ

Многие верят в генетическую лотерею, но мой девиз: некрасивых людей не бывает. Есть только лень, неправильный уход и отговорки. Красота — это дисциплина плюс качественные инструменты, а не просто врождённые данные.

Но мы честны с аудиторией: внешность — лишь обёртка. Красивым людям проще открывать двери, однако если «конфета» невкусная, упаковка не спасёт. Красота даёт шанс, а дальше всё решает внутренняя «начинка». Поэтому мы создаём не только эстетику флаконов и аромат, но и эффективные составы, которые преображают и восстанавливают кожу.



Наука против маркетинга: как создаются MUAR и Barber501

Когда я вижу надпись «не тестируется на животных», улыбаюсь — потому что знаю, какой путь проходит продукт до полки. Разработка формул — это сложная технология. Мы работаем с технологами, разбирая средство до молекул. Фокус-группам и подругам оставляем приятное — ароматы и текстуры. Но основа каждого продукта — это выверенная наука.

Barber501: новая брутальность

В прошлом году мы сосредоточились на мужской аудитории. Barber501 разрушает миф: брутальность ≠ отсутствие ухода. Время «неотёсанных самцов» прошло. Мужчины 35+ стали заботиться о себе — это возраст свершений, когда наконец вспоминаешь о собственном комфорте. Качественная косметика для них — часть ЗОЖ, как спорт или питание.

Я уверена: по набору бьюти-средств можно понять не только возраст мужчины, но и его отношение к жизни. Герой Barber501 — это человек, который ценит качество и знает: опрятность — это уважение к себе и окружающим.

Взгляд в будущее

Я вижу будущее ухода в индивидуализации и системности. Уход — это не роскошь, а гигиена души и тела. Мой путь от графического дизайнера до трансформации образов — это история о том, как профессиональное чувство гармонии помогает людям становиться лучшей версией себя. Когда форма встречается с содержанием, рождается истинная красота, перед которой открываются любые двери.

Мои бренды:

MUAR — интеллектуальный уход для женщин, ценящих научный подход.

Barber501 — корейские технологии для безупречного мужского груминга.

ЕКАТЕРИНА БУШУЕВА

креативный директор и основатель брендов MUAR Cosmetics и Barber501, компания «Бьюти Аксиома»



@LEYKA399

ВИЗАЖИСТ КАК ХУДОЖНИК: ИСКУССТВО ПИСАТЬ ЛИЦО

Для меня профессия визажиста — это гораздо больше, чем знание техник, трендов и косметических продуктов. В каждом образе я стараюсь видеть не только внешнюю красоту, но и характер, эмоции, внутренний свет человека. Макияж для меня — это искусство подчеркнуть индивидуальность и создать образ с настроением и душой.

Чаще всего я работаю в fashion-индустрии — именно там рождается особая магия творчества.

Подиумы, показы, дизайнерские коллекции, атмосфера создания красоты и новых трендов вдохновляют меня и дают возможность раскрывать фантазию без границ. Это мир, где каждая деталь имеет значение, а образ становится отдельной историей.

В моей профессиональной жизни был опыт работы на подиумах Европы, участие в Fashion Week в Милане и Париже, а также работа на показе Nina Ricci. Мне посчастливилось сотрудничать с селебрити, артистами и известными творческими личностями, а обучение во французской beauty-академии стало важным этапом профессионального роста и дало новый взгляд на индустрию красоты.

Отдельное место в моей работе занимают телевизионные проекты, съемки и музыкальные премии. Я регулярно работаю на таких крупных событиях, как Шансон года, Премия МУЗ-ТВ, Премия RU.TV и Золотой граммофон. Работа с российскими звездами всегда особенно интересна для меня не только как профессиональный опыт, но и как возможность увидеть людей по другую сторону сцены и телевидения. За кадром они раскрываются совершенно иначе — как глубокие, тонко чувствующие, невероятно творческие и талантливые личности. Именно такие встречи вдохновляют меня создавать образы с настроением, характером и душой.

Я убеждена, что каждая женщина уникальна и красива по-своему. И моя задача как художника — подчеркнуть эту индивидуальность, раскрыть ее и показать миру. Ведь настоящая красота всегда начинается с любви — любви к себе, к людям и к своему делу. Любовь в каждом образе.



РЕКЛАМА

ЛИЛИЯ МЕЩЕРИНОВА
ВИЗАЖИСТ И СТИЛИСТ

ФОРМУЛА СОВЕРШЕНСТВА

КЛИНИЧЕСКИЙ УХОД, КОТОРЫЙ
ПЕРЕЗАГРУЖАЕТ КОЖУ И ЗАПУСКАЕТ
ПРОЦЕСС ОМОЛОЖЕНИЯ



LE MOUSSE — КОСМЕЦЕВТИКА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

LE MOUSSE by Nechaeva Olga — это премиальная линейка космецевтики, объединяющая современные научные разработки, высококонцентрированные активные компоненты и продуманные рецептуры для комплексного ухода за кожей.

Концепция бренда основана на создании средств, которые работают не только на поверхности кожи, но и помогают поддерживать её естественные процессы восстановления. Формулы разработаны с использованием мощных anti-age компонентов, включая пептиды, антиоксиданты, фосфолипиды, витамины, гиалуроновую кислоту и современные системы доставки активных веществ, обеспечивающие их эффективное воздействие.

Все продукты линейки гармонично дополняют друг друга, формируя полноценный ритуал ухода: очищение и подготовку кожи, интенсивное восстановление, глубокое увлажнение, питание и защиту. Средства отличаются комфортными текстурами, высокой концентрацией активных ингредиентов и минималистичной эстетикой, отражающей философию бренда. Крем для лица: 6 800Р. Тоник для лица: 3 570Р. Сыворотка для лица: 6 800Р.



КОМПЛЕКС СРЕДСТВ ДЛЯ ЛИЦА YEHWADAM HEAVEN GRADE GINSENG REJUVENATION

Высококонцентрированные формулы и эффективное anti-age действие.

В составе: экстракты корня женьшеня, гриба мацутакэ, дудника, кунжута, ягод годжи, ферментированные экстракты куркумы, *Lactobacillus*, экстракты корней пиона и аспарагуса, цветов белого лотоса, комплекс натуральных масел какао, макадамии, рапса и сафлора, экстракт панты, ниацинамид и аденозин. Эти активные антивозрастные ингредиенты показывают результативность уже через 2–3 применения!

Средства:

- повышают упругость, восстанавливают тургор, подтягивают контур лица;
- стимулируют процессы регенерации клеток эпидермиса;
- выравнивают и смягчают текстуру кожи;
- обладают противоотечным действием;
- интенсивно питают, увлажняют и тонизируют кожу.

В наборе: тонер для лица (4 500Р); эмульсия для лица (4 700Р); крем для лица (5 600Р).



ZISU'C: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕГЕНЕРАЦИЯ КОЖИ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

ZISU'C — веганские средства для ухода за кожей премиального качества.

Южнокорейская компания, специализирующаяся на регенерирующей косметике для ухода за кожей, основанная на передовых биотехнологиях и дерматологическом опыте.

Объединяет экзосомы, пептиды, аминокислоты и запатентованные комплексы для поддержки естественного обновления и улучшения измеримых показателей состояния кожи.

Чистота растительных компонентов сочетается с биотехнологической точностью, обеспечивая видимые результаты и сохраняя естественный баланс кожи.

Kira 60* C-Tide Cream — многофункциональный Anti-Age крем с экзосомами центеллы и женьшеня, более 70% растительных экстрактов, нейропептидным комплексом, включая ацетилгексапептид (АНР-8), 50 мл (12 400₽).

Kira 60* C-Tide Multi Mist Тонер — эксклюзивная формула синергии экзосом, пептидный комплекс и 94,6% натуральных ингредиентов. 3 секунды, чтобы успокоить вашу кожу! 100 мл (8 600₽).

Kira 60* C-Tide Serum Сыворотка-концентрат экзосом центеллы и женьшеня с мультипептидным комплексом и ацетилгексапептидом (АНР-8) с ботоподобным эффектом. 45 мл (10 800₽).

Volume Shot Hyper Formula Eye Cream — крем-реконструктор с цикасомой-экзосомой, полученной из центеллы азиатской, бакучиолом и волюфилином для поднятия дна морщин в периорбитальной зоне, кисетных морщин, межбровья и носогубных складок. 15 мл*2 шт (20 000₽).



EXOTOKINE.RU

РЕКЛАМА



СИЛА АКТИВОВ: БЬЮТИ-НАВИГАТОР ПО СЫВОРОТКАМ ULTRACEUTICALS

Многие опасаются концентрированных средств в домашнем уходе из-за риска раздражения. Эксперты Ultraceuticals доказывают: активы не страшны. Благодаря передовым технологиям стабилизации сыворотки бренда проникают в глубокие слои кожи и решают любые эстетические задачи без стресса для эпидермиса. **Достаточно соблюдать пять золотых правил:**

1. Подбирайте актив строго под задачу.
Возрастные изменения: Сыворотка Ultra A Perfecting Serum с ретинолом и пептидами (13 890₽) стимулирует синтез коллагена и заметно разглаживает морщины.
Неровный рельеф и поры: Ultra Resurfacing & Pore Refining Serum с миндальной, салициловой кислотами и ниацинамидом (15 980₽) работает как мягкий пилинг, возвращая коже сияние.
Пигментация: Ultra Brightening Serum (19 980₽) — мощный осветляющий комплекс, по клинической эффективности сравнимый с медицинскими препаратами, но без риска осложнений.
Купероз и чувствительность: Ultra R.E.D. Corrective Serum с пантенолом и экстрактом тасманских ягод (16 480₽) мгновенно снимает красноту и укрепляет сосуды.

2. Начните с базы. Перед введением сильных компонентов наладьте базовый уход: мягкое очищение и качественное увлажнение. Липидный барьер должен быть восстановлен и готов к работе.

3. Действуйте постепенно. Начинайте с минимальных концентраций (маркировка Mild). Первые две недели используйте средство через день, чтобы кожа успела адаптироваться.

4. Не смешивайте кислоты. Не сочетайте несколько кислот в одном ритуале. Идеальную схему комбинирования лучше составить со специалистом.

5. Помните про SPF. Активная космецевтика повышает чувствительность кожи к солнцу. Каждое утро наносите крем с высокой фотозащитой.

Следуя этим правилам, вы будете использовать активные сыворотки безопасно и круглый год наслаждаться безупречной кожей.

ЭНЕРГИЯ В ДЕТАЛЯХ

ПРОСТОЙ УХОД, ЯРКИЕ АКЦЕНТЫ
И АРОМАТЫ С ДУШОЙ — ВСЕ, ЧТО
СОЗДАЁТ НАСТРОЕНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ЗАБОТА О СЕБЕ: ОТ УЛЫБКИ ДО АРОМАТА

Более 30 лет холдинг «Дигидон» открывал российской аудитории лучшие мировые бьюти-новинки, являясь эксклюзивным дистрибутором более 50 брендов из 25 стран, а теперь создает и собственную историю: совместный с А.Я. Розенбаумом бренд уходовой косметики и парфюмерии «Свой-Чужой», линейку зубных паст White Pro, краски для волос Mirada Milan, шампуни, бальзамы-маски для волос и гели для душа Korean Pro.

White Pro Bee Venom (205г, 565₽) – инновационный корейский уход за полостью рта на стыке науки и природы: формула с пчелиным ядом из Тибетского высокогорья снимает воспаление десен, антимикробные пептиды и масло лемонграсса дарят пряную свежесть. Паста безопасна для зубной эмали и производится по гуманной технологии без вреда для пчел.

Парфюмерная трилогия «Свой-Чужой» от А. Розенбаума (75мл, 6 300₽), названная в честь даты рождения и созданная при личном участии мастера. №13 – свежий древесный, с нотами мандарина, османтуса и акигалавуда, №09 – терпкий гурманский микс спелой сливы, винограда, лаванды и кардамона, №51 – насыщенный восточный шлейф из кожи, специй, уды и шафрана.



MOIRA: НЕ МАСКИРУЙ — ПОДЧЁРКИВАЙ

MOIRA — американский бренд декоративной косметики, который напоминает: настоящая красота начинается с уверенности в себе. Его философия проста — макияж не должен менять женщину, он должен помогать ей оставаться собой.

Бренд появился в 2017 году в Лос-Анджелесе. Его основательница Кристина Ко выросла в семье, хорошо известной мировой бьюти-индустрии: её сестра Тони Ко создала легендарный бренд NYX Professional Makeup. Однако **MOIRA** — это не продолжение чужой истории, а собственный взгляд на современную красоту.

Сегодня бренд объединяет трендовые оттенки, насыщенную пигментацию и комфортные формулы с ухаживающими компонентами. Продукция не тестируется на животных, многие средства имеют веганский состав и создаются с учётом современных требований к качеству и безопасности.

MOIRA — это косметика для тех, кто любит экспериментировать, ценит свободу самовыражения и убеждён, что главный секрет привлекательности — быть собой. Тинт для губ — 2 151₽; Запеченные румяна-хайлайтер для лица — 2 151₽; Блеск-плампер для губ — 2 151₽;

Специальное предложение: Введите промокод **TRIGGER** на Wildberries и получите скидку 10% на первый заказ. Акция действует до 30 декабря 2026 года.



SKINPROBIOTIC: УХОД, КОТОРЫЙ ВОЗВРАЩАЕТ КОЖЕ ЭНЕРГИЮ И СВЕЖЕСТЬ

Skinprobiotic — косметика с пробиотиками для восстановления и укрепления микробиома. С 2019 года бренд создаёт уход для женщин, выбирающих здоровье кожи изнутри, а не просто внешнюю эстетику. В основе философии лежит научный подход: эффективный уход определяется доказанным результатом, а не пустыми обещаниями.

Антигравитация: лёгкость для кожи каждый день

Новая линия разработана для комплексной заботы о лице и шее — зонах, наиболее чувствительных к отёкам и признакам усталости.

Средства помогают:

- уменьшить отёчность;
- освежить цвет лица;
- поддержать чёткость контуров;
- восстановить кожу после стресса, недосыпа и нагрузок;
- усилить эффективность ежедневного ухода.

В линейке представлено два продукта: тоник для повседневной рутины и маска для интенсивного восстановления, когда коже требуется дополнительная поддержка.

АнтиГравитация: тоник и маска для лица от отёков — 5200₽.

Это простой ритуал для тех, кто живёт в быстром ритме, но хочет выглядеть свежо — даже после насыщенной недели. Ведь истинная красота выходит за рамки обычного ухода: она проявляется в лёгкости, внутренней энергии и сияющем, уверенном взгляде.



SKINPROBIOTIC.RU

Скидка 20%
по промокоду **ТРИГГЕР**
до 30 сентября 2026



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД, РОЖДЕННЫЙ ПРАКТИКОЙ

Более 20 лет топ-стилист Пётр Левенполь создаёт образы для артистов, телеведущих и телевизионных проектов. Этот многолетний практический опыт лёг в основу бренда профессионального ухода **PETR LEVENPOL**, созданного с одной целью — сохранить здоровье волос после профессионального окрашивания и сложных химических процедур в домашних условиях.

**Линия «Холодная реконструкция»
PETR LEVENPOL**

Продукты разработаны для глубокого восстановления волос после сложных техник окрашивания (Airtouch, шатуш, блондирование) и других агрессивных воздействий.

В коллекцию входят:

- **Бессульфатный шампунь на мягких растительных ПАВ** деликатно очищает, предотвращает ломкость и сохраняет яркость цвета. (1700 Р)
- **Восстанавливающий кондиционер** нейтрализует последствия химического стресса и защищает от жесткой воды, ультрафиолета и горячего воздуха. (1700Р)
- **Маска «Холодная реконструкция»** работает на глубоком уровне, восстанавливая белковую структуру волос и возвращая им природную эластичность. (10 400Р)
- **Несмываемый крем** — инновационный продукт с рекордной концентрацией димера трипептида (35 000 ppm). Он мгновенно реконструирует поврежденные кератиновые волокна и заметно уплотняет волосы. (1000Р)
- **Восстанавливающая сыворотка** с растительными протеинами создает на поверхности волос невесомый термозащитный щит, оберегая их во время ежедневной укладки. (2400Р)

Каждое средство линии дарит мгновенный преображающий эффект. Волосы обретают плотность, шелковистость и здоровое сияние.

A woman with blonde hair, wearing glasses and a white blazer, stands in the bottom left corner. Behind her is a large, white, stylized '2026' on a black background.

[illegible]

76

«Астрология всегда показывает процессы», которые с нами происходят. Цифра в таблице — это то, через что именно будет проживать определённый союз в 2026 году: какие темы выйдут на первый план, какой этап вы проходите вместе и где находится ваша точка роста.

1. ГОД ПЕРЕЗАПУСКА И РЕШЕНИЙ

В 2026 году возникает потребность определиться: появляются важные решения, меняется формат отношений. Это может быть переезд, брак, официальный статус — или, наоборот, желание каждого отстоять своё «я». Живой и честный союз выходит на новый уровень. Если же напряжение копилось годами, начнётся борьба за лидерство, которая расставит всё по местам.

Точка роста пары: *нельзя прятаться и плыть по течению. Жить как раньше не получится.*

2. ГОД ЭМОЦИЙ И УЯЗВИМОСТИ

В 2026 году эмоции становятся глубже: появляются резкие обиды и сильная потребность в безопасности. Партнёры начнут чувствовать друг друга тоньше — иногда даже болезненно.

При зрелом проживании это даёт глубокую эмоциональную и душевную близость, заботу и ощущение «мы команда». При незрелом — зависимость, обидчивость и эмоциональные качели.

Точка роста пары: *главное уже не «кто прав», а «чувствуем ли мы друг друга».*

3. ГОД ЛЁГКОСТИ И ЖИВОСТИ

В 2026 году станет больше удовольствия, флирта и возвращения вкуса к отношениям. Появляется игра, усиливается романтическая энергия. Время свиданий, влюблённости и обновления чувств, совместных поездок, творчества и новых проектов.

Точка роста пары: *нельзя избегать серьёзных разговоров.*

4. ГОД ИСПЫТАНИЙ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

В 2026 году появляются внешние вызовы: отношения сталкиваются с реальностью, партнёры видят друг друга без иллюзий. Это могут быть вопросы финансов, перегрузка на работе, быт, ответственность. Если союз зрелый — он становится только крепче и устойчивее. Если нет — возникает сначала холод, затем дистанция, а потом завершение.

Точка роста пары: *честность и договор. Они либо цементируют союз, либо позволяют ему честно завершиться.*

5. ГОД СТРАСТИ И ТРАНСФОРМАЦИИ

В 2026 году усиливается притяжение, вспыхивают сильные чувства, отношения может «качать». Это год страсти, кризисов, ревности и резких поворотов. Если пара умеет проживать эмоции осознанно — их ждёт мощная трансформация и обновление. Если нет — возрастает риск импульсивных решений и разрушений.

Точка роста пары: *не поддаваться негативным волнам, выбирать осознанное проживание.*

6. ГОД СЕМЬИ И СТАБИЛЬНОСТИ

В 2026 году хочется заботы, тепла и ощущения «дома». Это благоприятное время для укрепления союза, брака, совместных планов. Единственный риск — рутина, поэтому эмоции важно поддерживать осознанно.

Точка роста пары: *партнёрство, равновесие и зрелая любовь.*

7. ГОД ОСМЫСЛЕНИЯ И ДИСТАНЦИИ

В 2026 году возможны внешняя дистанция, внутренняя переоценка и поиск смысла. Партнёры много размышляют о будущем, о ценностях, о том, куда двигаться дальше. Главная опасность — недосказанность, обиды и уход в иллюзии.

Точка роста пары: *глубокие разговоры по душам и именно духовная близость.*

8. ГОД СИЛЫ, ДЕНЕГ И ВЛИЯНИЯ

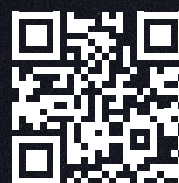
В 2026 году активируются финансовые темы, вопросы власти и контроля, а также совместные ресурсы. Это может быть рост доходов и инвестиций. Нюанс: если баланс нарушен, возникают конфликты за влияние.

Точка роста пары — *равенство между партнёрами.*

9. ГОД ЗАВЕРШЕНИЯ И ПЕРЕХОДА

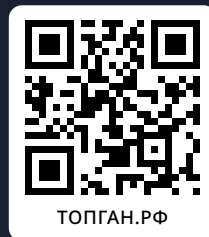
В 2026 году старые сценарии завершаются: отношения либо трансформируются, либо честно заканчиваются. Это год осознанности и перехода на новый этап — время пришло выйти из кармического сценария.

Точка роста пары: *видеть цикличность и выходить из повторов.*



@ZAVTRAKASTROLII

КОЖА ГОЛОВЫ — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС



Почему состояние кожи головы напрямую влияет на качество и рост волос и какие ошибки в уходе люди совершают чаще всего?

Кожа головы напрямую влияет на качество волос: если она раздражена, пересушена или перегружена себумом и стайлингом, волосы теряют свежесть и плотность. Главные ошибки — неподходящий шампунь, агрессивное очищение и игнорирование зуда, шелушения или выпадения. В «ТОПГАН» барбер всегда может оценить состояние кожи головы, подсказать уход или направить на консультацию по пересадке волос в партнёрскую клинику.

Какие процедуры сегодня считаются наиболее эффективными для профилактики выпадения волос и поддержания здоровья кожи головы?

Эффективен комплексный уход: регулярное очищение, правильно подобранные средства, профессиональные пилинги и детокс-процедуры. Они помогают убрать избыток себума, остатки стайлинга и восстановить баланс кожи. В «ТОПГАН» такие уходы доступны в каждом барбершопе, а наши специалисты проходят трихологическое обучение, чтобы внимательно оценивать состояние кожи головы клиента и рекомендовать подходящий уход.

Как понять, что проблема уже требует обращения к специалисту, а не решается домашним уходом?

Домашнего ухода мало, если выпадение стало заметно сильнее, появились зуд, шелушение, воспаление, резкое истончение волос или участки поредения.

Барбер видит кожу головы детальнее, чем клиент, поэтому может вовремя заметить изменения, порекомендовать уход и направить к профильному специалисту на ранней стадии.

Какие современные технологии используются сегодня для диагностики состояния волос и кожи головы?

Для этого используют трихоскопы: они дают многократное увеличение и позволяют детально оценить плотность волос и состояние кожи, а также выявить шелушение, раздражение или истончение фолликулов. По итогам осмотра для каждого клиента разрабатывается персональный план ухода за кожей головы.

Многие сталкиваются с сезонным выпадением волос. Где проходит граница между нормой и поводом для беспокойства?

Сезонное выпадение нормально, если оно умеренное, временное и проходит без зуда или шелушения. Поводом для беспокойства становится ситуация, когда выпадение длится дольше нескольких недель, волосы заметно истончаются или барбер видит изменения кожи головы, которые уже не решить обычным домашним уходом.

Трансплантация волос сегодня становится всё более популярной. Какие мифы о пересадке волос вы бы хотели развеять?

Главный миф — что это страшно, больно и выглядит неестественно. Современные технологии позволяют проводить процедуру комфортно и получать абсолютно натуральный результат. Но ключевое значение имеет выбор клиники: важно доверять только профессионалам с опытом, понятной методикой и медицинским сопровождением.

Кому действительно показана трансплантация волос, а в каких случаях можно добиться результата без хирургического вмешательства?

Трансплантация показана, когда волосяные фолликулы уже утрачены и плотность невозможно восстановить терапией.

Если же фолликулы живы, а выпадение связано со стрессом, дефицитами или началом алопеции — можно обойтись без операции, выбрав профессиональный уход в барбершопе, лечение у специалиста и контроль динамики.

Каким вы видите будущее индустрии восстановления волос?

Будущее — за комплексным подходом. «ТОПГАН» уже сейчас предлагает профессиональные пилинги и уходы, сотрудничает с ведущей клиникой по пересадке волос, а вскоре планирует запуск косметологических процедур. Мы выстраиваем для клиента понятный маршрут: «барбер — трихолог — косметолог — клиника», где каждый этап работает на сохранение здоровья и густоты ваших волос.



ЛЮБОВЬ БЕЛИНСКАЯ
генеральный директор сети
барбершопов «ТОПГАН»

П Л О Щ А Д К И

СЕТЬ КОФЕЕН «ЗДРАСТЕ»

Московская область

Апрелевка, жилой комплекс Весна, к1
 Балашиха, проспект Героев, 13
 Балашиха, проспект Ленина, 32Д
 Балашиха, Реутовская улица, 21
 Видновский лесопарк, Видновский лесопарк
 деревня Коробово, улица Авиаторов, 5
 деревня Мисайлово, Пригородное шоссе, 14
 Деревня Сапроново, улица Западный Квартал, 5, корпус 1
 Долгопрудный, Парковая улица, 44, корпус 1
 Домодедово, Лунная улица, 17, корпус 1
 Домодедово, улица Каширское Шоссе, 3А
 Домодедово, улица Курыжова, 5А
 Котельники, микрорайон Парковый, 1, корпус 6
 Котельники, Сосновая улица, 1, корпус 3
 Красногорск, улица Липовой Рощи, 5, корпус 5
 Люберцы, Рождественская улица, 8
 Люберцы, улица 8 Марта, 14, корпус 2
 Люберцы, улица Камова, 3, корпус 2
 Люберцы, улица Лётчика Ларюшина, 6
 Мытищи, проспект Астрахова, 14
 Мытищи, улица Стрельбище Динамо, 10
 Одинцово, Северная улица, 5, корпус 2
 Одинцово, Сколковская улица, 1Б
 Одинцово, улица Маршала Бирюзова, 13
 Подольск, проспект Ленина, 113/62
 Подольск, улица Генерала Варенникова, 2
 посёлок городского типа Дрожжино, Южная улица, 7
 посёлок городского типа Лопатино, Солнечный бульвар, 2
 посёлок городского типа Мисайлово, Пригородное шоссе, 7
 посёлок городского типа Путилково, Вольная улица, 2
 посёлок Ильинское-Усово, Заповедная улица, 9А
 Россия, Москва, посёлок Коммунарка, улица Александры Монаховой, 87, корпус 5
 Россия, Москва, посёлок Коммунарка, улица Александры Монаховой, 90, корпус 1
 посёлок Отрадное, Пятницкая улица, 17
 посёлок Развилка, Римский проезд, 13
 рабочий посёлок Боброво, Крымская улица, 3, корпус 1
 рабочий посёлок Новоивановское, бульвар Эйнштейна, 5
 село Растуново, Мирная улица, 12
 село Ям, улица Мезенцева, 13

Москва

Зеленоград, Георгиевский проспект, 27к2
 1-й Грайвороновский проезд, 3А, корпус 1
 1-й Котляковский переулок, 2А, корпус 3
 1-я улица Бухвостова, 2к3
 2-й Грайвороновский проезд, 44, корпус 2
 3-я Хорошёвская улица, 25, корпус 2
 Амурская улица, 2, корпус 2
 Базовская улица, 17
 Большая Почтовая улица, 32, корпус 1
 Большая Филёвская улица, 4
 Боровское шоссе, 2, корпус 5
 бульвар Андрея Тарковского, 7
 бульвар Дмитрия Донского, 1
 Варшавское шоссе, 282, корпус 1
 Волгоградский проспект, 32/5к1
 Волоколамское шоссе, 71/13, корпус 1
 Волоколамское шоссе, 95/2, корпус 8
 Дмитровское шоссе, 107А, корпус 1
 Дубининская улица, 59А
 Ильменский проезд, 14, корпус 3
 Корабельная улица, 9А
 Красноказарменная улица, 14А, к. 5
 Красулинская улица, 19
 Ленинградский проспект, 29, к 3
 Лобненская улица, 13, корпус 4
 Люблинская улица, 78, корпус 2
 Муравская улица, 38Б, корпус 3
 Новосередневский проспект, 19
 Новочерёмушкинская улица, 17
 Очаковское шоссе, 5, корпус 1
 Перовское шоссе, 2, корпус 1
 поселение Сосенское, проспект Куприна, 40, к 1
 Производственная улица, 8, корпус 1
 Прокшинский проспект, 5
 проспект Лихачёва, 12, корпус 4
 Родниковая улица, 30, корпус 2
 Саларьевская улица, 16, корпус 3
 Сельскохозяйственная улица, 37
 Сельскохозяйственная улица, 38, корпус 2
 Скандинавский бульвар, 17
 Скандинавский бульвар, 6
 Тагильская улица, 2, корпус 1
 улица Архитектора Власова, 71, корпус 2
 улица Аэростатная, 6, корпус 5
 улица Берзарина, 32
 улица Бориса Пастернака, 10
 улица Борисовские Пруды, 26, корпус 2
 улица Василия Ланового, 5
 улица Годовикова, 11, корпус 4
 улица Добролюбова, 8к2
 улица Крузенштерна, 6
 улица Михайлова, 30А, корпус 4
 улица Поляны, 5А, корпус 1
 улица Уточкина, 5, корпус 1

улица Эдуарда Стрельцова, 2, корпус 1
 Элеваторная улица, 1
 Ясеневая улица, 12, корпус 5
 Радужная улица, 33

СЕТЬ СТУДИЙ 4HANDS

Москва

Багратионовский проезд 5Ак1
 Бутырская улица, 97
 Корабельная улица, 3А
 Беговая Маргелова улица, 3, корпус 4
 Маросейка улица, 6-8с1
 Коминтерна улица, 15
 2-й Грайвороновский пр-д, 44, корпус 3
 Люблинская улица, 78, корпус 3
 Большая Филевская улица, 3, корпус 2
 Римского-Корсакова улица, 11, к 4
 ЖК Домашний, Донецкая улица 34к3
 Нагатинский проезд, 2а к2
 ЖК Символ, Крузенштерна улица, 9
 Николо-Хованская улица, 7с1
 Народного ополчения улица, 15, корпус 5
 Открытое шоссе улица, 18, к 4
 ТЦ Метромаркет Сокол, Ленинградский проспект, 76а,
 Осенний бульвар, 10, корп 1
 Осенний бульвар, 12
 Шмитовский проезд, 39к8,
 ТЦ Южный, Кировоградская улица, 9, к4
 Большая Академическая улица, 85
 ЖК Полярный, Полярная улица, 25к2
 Волгоградский просп., 32/5к1 м. Нижегородская
 Бульвар Адмирала Ушакова, 2
 Руставели улица, 12/7кА
 Шелепихинская набережная, 34к1
 Кольская улица, 8
 Кольская улица, 9
 Очаковское шоссе, 9а
 Пролетарский пр., 30, АШАН
 Дубравная улица, д.51, стр.1 ТЦ Митино Парк
 Автозаводская улица, 18, ТРЦ Ривьера
 Генерала Кузнецова улица, 11 к 1
 Проспект Лихачева, 10 корп 2
 Космонавтов улица, 8
 Кастанаевская улица, 54
 Гжатская улица, 5 корпус 6
 Борисовские Пруды улица, 26с2 ТЦ Браво, 2 этаж
 Академика Челомея улица, 1а
 Озерная улица, 44
 Рублевское шоссе, 101
 Новочерёмушкинская улица, д.17
 Сигнальный переулок, 16
 Беломорская улица, 18
 Путилково, Просторная 1, корпус 1

Р а з м е щ е н и я

3-Хорошевская улица, д 21к 6
Виктора Маслова улица, 2
ТЦ Пассаж, Народного Ополчения
улица, 47, корп 1, стр 1.
Народного ополчения улица, 15 корп. 5
Шереметьевская улица, 6 стр 1
ТРЦ Райкин Плаза, 3 этаж
Щелковское шоссе, 61
Малое Понизовье, 10
Летчика Осканова, 6 ЖК Тринити
Открытое шоссе 4, стр. 1
Дмитровское шоссе, 107Д
Паршина улица, 10
Авиаторов улица, д. 3А, ТЦ Небо
Михайлова улица, 31а
Старая Басманная улица, 14/2 стр 4
ТРЦ Зеленопарк
2-я Владимирская улица, 36
ТЦ «Ареал», Профсоюзная улица, 102
стр 1, метро Беляево
ТЦ Кунцево - Плаза 1-3,
ТЦ Рио Ленинский
ТЦ Саларис, Киевское шоссе, 23-й кило-
метр, 1, эт. 1
ЖК Лайнер, Ходынский бульвар 2
Строгинский бульвар, 5
Большая Черкизовская 3 к2
Покровская 23 (бывш ул. Рождествен-
ская 31)
Мичуринский проспект 9 к1
Аэропортовская улица, 1я, д 6
Осенний бульвар, 20
Сибирская улица, 57
Сельскохозяйственная улица, 35а
Варшавское шоссе, 68, корп. 2
Верхняя Красносельская, 34
м Коломенская, ТЦ Орбита
Федеративный проспект, 36
Александры Монаховой улица, 92, корп.2
ЖК Бунинские луга
ТЦ «Прайм Плаза»
ТЦ Ковчег, ул. Митинская 36 с 1
Ильинское-Усово Заповедная 13
Дмитрия Ульянова 14 к 1
Вернадского, 86А, ТРЦ «Авеню Юго-За-
падная»
Проспект Мира, 95с0
ТЦ «Водный» Головинское шоссе, 5, к 1 эт 1
Лобачевского улица, 120 корп 1
пер. 1-й Котляковский, д. 2А, к.3
Москва Сити, IQ башня

Московская область
Мытищи, Рождественская улица, 11
Лётная улица, 21
Лобня, Ленина улица, 18
Зеленоград, корпус 249 н.п. XLII, пом. 2
часть пом. 7.
поселок Отрадное, Улица Кленовая, д 1

Большая Воскресенская 1
Красногорск, Красногорский бульвар,
13, к.2
Мытищи, ул. Мира, 49
Мытищи, Астрахова, 1
Мытищи, Первый стрелковый пер, 3
Щёлково, Серафима Саровского, 2, ТЦ
Аструм
Одинцово, Можайское шоссе, 157А
Химки, Мельникова 13
г. Пушкино, ЖК Новое Пушкино
поселение Внуковское,
ул. Корнея Чуковского, 2, ТЦ Сказка
Долгопрудный, Лихачёвский проспект, 74
Нововатутинский проспект, 12

Новосибирск
Гоголя улица, 51
ТЦ Роял Парк
Вокзальная магистраль улица, 4
Советская улица, 19,
ТЦ Атриум, Ипподромская улица, 46

Санкт-Петербург
Василеостровская улица, 24 корп. 25
Комендантский проспект, 63, стр. 1,
Александра Матросова улица, 1, стр 1
Дыбенко улица, дом 7 корп. 1
Новолитовская улица, 10, стр. 1
ул. Оптиков, 37
Кременчугская улица, 13к2
Новоселье, Невская 1

Краснодар
Красная улица, 176, пом 414
Краснодар улица, Гаражная 87

Ростов-на-Дону
Берберовская улица, 16, стр.1

Челябинск
Энтузиастов улица, 30б
Лесопарковая улица, 7д

Севастополь
Октябрьской революции улица, 57

Казань
Козина улица, 9

БАРБЕРШОП TORGUN

Москва
Шереметьевская ул., 6, корп. 1 (этаж 3)
Кировоградская ул., 13А (этаж 0)
Истринская ул., 8, корп. 3
ул. Шаболовка, 16, корп. 1
ул. Льва Толстого, 23, корп. 1
Азовская ул., 24, корп. 3
Ленинградское ш., 16, стр. 3
Краснобогатырская ул., 90, стр. 1
Щербаковская ул., 40
ул. Борисовские Пруды, 16, корп. 3
просп. Вернадского, 6 (этаж 3)

ул. Архитектора Щусева, 5, корп. 2
Большая Тульская ул., 13
Пресненская наб., 2
Ходынский бул., 4 (этаж 3)
ул. Перерва, 43, корп. 1 (этаж 2)
Михалковская ул., 48, корп. 2
д. Барвиха, 85/1 (этаж 3)
Профсоюзная ул., 104 (этаж 2)
Николо-Хованская улица, 7, стр. 1
Ленинградский просп., 36 (этаж 1)
бул. Маршала Рокоссовского, 6, корп. 1
просп. Мира, 188Б, корп. 2
Можайское ш., 20, Одинцово (БЦ Телеграф)
ул. Пресненский Вал, 38, стр. 1 (этаж 1)
микр-н Рублёво-Архангельское, квар-
тал № 120, 22к1
Большая Черёмушкинская ул., 1 (вх. 2,
этаж 2)
ул. Зои и Александра Космодемьян-
ских, 4, корп. 2
ул. Вавилова, 3 (этаж 1)
Коломенская ул., 12, корп. 1
ул. Перерва, 43, корп. 1 (этаж 2)
2-й километр, 2, Реутов (этаж 4)
Трубниковский пер., 26, стр. 1 (Новый
Арбат)
ул. Лобачевского, 120, корп. 1 (Аминьевская)
Винницкая ул., 8, корп. 4
Венёвская ул., 6 (этаж 3)
Беломорская ул., 11, корп. 1
Береговой пр., 3 (этаж 1)
Ленинский просп., 109 (этаж 3)
Мосфильмовская ул., 8, корп. 1 (ТЦ
Мосфильмовский, этаж 2)
Ломоносовский просп., 25, корп. 2
Нижняя Красносельская ул., 35, стр. 50
ул. Столетова, 17, Москва
ул. Лобачевского, 120, корп. 1
просп. Мира, 40 (этаж 7)
Строгинский бульвар, дом 1
Коровинское шоссе, дом 2
ул. Удальцова, 69 (этаж 1)
шоссе Энтузиастов, дом 12, корпус 2

Московская область
Молодёжная ул., 78, Химки
Красногорск, Новорижское шоссе, 23-й
километр, вл2с1 (этаж 3)
Октябрьский просп., 1, корп. 1, Любер-
цы
ул. Каширское Шоссе, 29, микрорайон
Центральный, Домодедово
Носовихинское ш., 45, Реутов
1-й Некрасовский пр., 13, Пушкино
(помещение 5)
24-й километр, 1, посёлок Совхоза
имени Ленина (этаж 2)
Лихачёвский просп., 64, Долгопруд-
ный (этаж 2)



БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ПОДТЯЖКА ЛИЦА И ТЕЛА БЕЗ ДЛИТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

7D

ОМОЛОЖЕНИЕ
МОНОПОЛЯРНЫЙ RF-ЛИФТИНГ

- ◆ УЛУЧШЕНИЕ ОВАЛА ЛИЦА
- ◆ ОМОЛОЖЕНИЕ
- ◆ ВЫРАЖЕННЫЙ ЛИФТИНГ
- ◆ КРУГОВАЯ КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА ВЕК
- ◆ КОРРЕКЦИЯ МОРЩИН
- ◆ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТУРГОРА КОЖИ (УПРУГОСТИ И ЭЛАСТИЧНОСТИ)
- ◆ УСТРАНЕНИЕ ПОСТАКНЕ, РУБЦОВ И РАСТЯЖЕК



OLIGIO.RU
ГДЕ ПРОЙТИ
ПРОЦЕДУРУ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА