

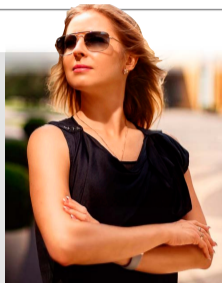
# МОЙ ОКРУГ



№ 7 /// ВТОРНИК, 23 мая, 2023 г. ///

/// Мытищи ///

## «НЕЖНЫЙ БИЗНЕС»: ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

Рубрика  
Татьяны Яцковой/с. **4**

## КОГДА ЗАНЯТИЯ ОКРЫЛЯЮТ

В гостях  
у студии «Levita» /с. **4-5**

## НЕТВОРКИНГ В МЫТИЦАХ

Развиваться и помогать  
другим /с. **6**

/// МАЯКИ

# Виктория КУКИНА: Успех придёт, если относиться к делу серьёзно

Ответить на вопрос, почему все заведения общественного питания, которыми руководит Виктория Кукина, пользуются большим спросом, достаточно легко. У неё всегда очень вкусно. Постоянные посетители знают: продукты для приготовления используются самые качественные, на высоком уровне и сервис. Мы беседовали в «Ягодном облаке», и в это время дверь постоянно открывалась – приходили новые гости. Сегодня название кондитерской и имя самой Виктории – бренды, известные за пределами городского округа. За советом к ней приезжают бизнесмены из разных городов Подмосковья и из столицы. Тем удивительнее узнать, что это помещение Виктория приобрела восемь лет назад, намереваясь сдавать его в аренду. На тот момент она даже не могла предположить, что здесь начнётся её большая предпринимательская история.

### ЛЮБЛЮ КОРМИТЬ ГОСТЕЙ

– Виктория, как всё начиналось? Когда вы поняли, что всё, пора действовать?

– По профессии я – бухгалтер. Двадцать лет трудилась в крупной газовой компании. На каком-то этапе случился «творческий» кризис. Возникло ощущение, что продвинуться дальше по карьерной лестнице не смогу, в силу разных обстоятельств. Ушла в декрет и на работу больше не вернулась.

– Какими стали первые шаги?

– Хотелось иметь пассивный доход, сдавать в аренду недвижимость. Взяла однокомнатную квартиру в ипотеку, выплатила её. Решила приобрести и нежилое помещение.

Думала, что получая за его сдачу около ста тысяч в месяц, буду счастлива. Купила именно это, на улице Лётной, где сейчас находится кондитерская «Ягодное облако». Дом достроили, но найти арендаторов я не смогла. Люди приходили, смотрели. Помещение казалось маленьким, возможно, выглядело немного странно...

– В итоге решили открыть в нём что-то своё?

– Площади простаивали, супруг предложил – давай организуем какой-нибудь бизнес. У нас раньше в семье никто предпринимательством не занимался, от слова совсем. Рискнули, вложили сюда все средства, которые имели на тот момент – около шести миллионов рублей. Никаких кредитов не привлекали.



/ стр. 2-3

ДИЗАЙН-МАРКЕТ

## ЕЖЕВИКА

27 мая с 11:00 до 18:00

товары ручной работы  
локальные бренды  
сувениры и подарки  
мастер-классы  
вкусная еда и напитки

г.о. Мытищи  
центральный парк

/// СТРОЧНО В НОМЕР

## Лучшие экспортёры – из Мытищ

Производитель акриловых полимеров ООО «Харц Лабс Дистрибушн» из городского округа Мытищи победил в конкурсе «Экспортёр года Московской области» за 2022 год. Компания стала первой в номинации «Экспортёр года в сфере высоких технологий».

Лучшей женщиной-экспортёром признана также представительница нашего муниципалитета. Ею стала Юлия Лебедева, директор ООО «Нимбус». Компания занимается производством сантехнического крепежа.

## Сезон кикшеринга



Мытищи вошли в число городов Подмосквы, ставших самыми популярными по использованию услуг кикшеринга – краткосрочной аренды электросамокатов. Пальму первенства с нами разделили Красногорск и городской округ Пушкинский.

В общей сложности за месяц в этих муниципалитетах зафиксировано около 100 тысяч поездок, сообщили в областном Минтрансе.

«Среднее время аренды составляет двадцать минут», – рассказали в ведомстве. Чаще самокатами пользуются для поездок на небольшие расстояния – до трёх километров.

## Ушли с аукциона

Фирма «Элма-проект» выиграла торги по продаже нескольких складских помещений общей площадью 92,2 тысячи квадратных метров в Мытищах. Итоговая цена за недвижимость составила 1,35 миллиарда рублей.

«Аукцион проходил в рамках банкротства компаний «Мосстройпластмасс» и «Мытищинский пластик», – сообщают «Ведомости». В настоящее время эти фирмы контролирует банк непрофильных активов «Траст», который постепенно распродаёт их имущество.

# Виктория КУКИНА: Успех придёт, если относиться к делу серьёзно

Продолжение. Начало – стр. 1

– Почему именно кондитерская?

– Когда думала, чем мне всё-таки заниматься, внутренне обращалась к себе. Вспоминала, что люблю кормить гостей. В семье было принято, если кто-то приходил, родители накрывали на стол. Поступаю так же, получаю от этого истинное удовольствие. Когда начали дело, предполагали, что стану продавать небольшие торты. Выход на серьёзные обороты? Тогда это было трудно представить.

– Кто-то поддержал вашу идею?

– Только муж. Никто не понимал, зачем нужен этот мифический бизнес. Работала ведь в хорошей компании. Солидная зарплата, весь соцпакет. Я тоже пребывала словно в прострации. Но решила попробовать. Думала, ну посижу в кабинете ещё пятнадцать лет. Да, меня ценят, но серьёзного развития уже не будет. Оптимизм внушала мысль, что вложили в дело свои средства, используем собственное помещение, без аренды и ипотек.

### АРКАДИЙ НОВИКОВ

– Наверное, вы на тот момент не предполагали, что пройдёт несколько лет, и оценить ваши десерты специально придёт Аркадий Новиков, известный ресторатор?

– Полная неожиданность для меня. Знакомый Аркадия Новикова является моим постоянным посетителем. Посоветовал ему: «Съезди в Мытищи, тут есть хорошая кондитерская». Новиков отнёсся скептически к его словам. Но приехал. Произошло это примерно полгода назад.

– Попробовал что-нибудь?

– Часть нашей продукции. Особенно ему понравились круассаны. Беседовали более двух часов. Расспрашивал о кондитерских секретах, о технологии изготовления тех или иных десертов. Очень содержательный получился разговор. Аркадий Новиков искренне был удивлён, что такой уровень возможен за пределами столицы. Спросил: «Что бы вы от меня хотели?». А я к такому вопросу даже готова не была.

– Представляю, заходят посетители, а за столиком – Новиков...

– Картина ещё та! Конечно, думала в своё время, что хорошо было бы с ним познакомиться. Проходила трёхнедельные курсы в его школе для владельцев бизнеса и управленцев. Но даже в самых смелых мыслях не могла представить, что однажды Аркадий Новиков зайдёт в «Ягодное облако». Для меня это было просто чудо!

– Поступали после этого какие-то деловые предложения?

– Приезжали представители крупных организаций, сетевиков. Но пока дальше знакомства дело не пошло. Скажу, почему. У меня нет запроса на инвесторов. Не планирую объединяться для ведения бизнеса с кем-то. Работаю одна, в соответствии со своими планами.



Полгода назад «Ягодное облако» посетил известный ресторатор Аркадий Новиков

### БЕРЁМ САМОЕ ЛУЧШЕЕ

– Сами разрабатываете рецепты?

– Придумывание, визуализация – моя прерогатива, мне это нравится. В первые три года после открытия дела работала как кондитер, в графике семь дней по двенадцать-шестнадцать часов. Сильно уставала. Позже увеличила штат, стала больше заниматься развитием, административными делами. Но и сейчас, когда готовим новый десерт, прихожу к кондитерам. Они его делают при мне. А иногда становлюсь рядом.

– В основе вашей концепции – только натуральные продукты. Насколько трудно было найти поставщиков, в которых можно быть уверенным?

– В определённый момент пришла к выводу, что нужно иметь минимальное количество поставщиков. На продуктах не экономим, берём самое лучшее. Это оценивают и гости, они знают, что у нас всегда всё свежее. Постоянно нахожусь в зале, и мне никогда не бывает стыдно перед посетителями. Сейчас такие поставщики подобрались, в которых я не сомневаюсь. В нашем здании сложная разгрузка, так они ещё и входят в наше положение.

– Санкции коснулись многих отраслей. На вас не сказались?

– Скажем так, в качестве мы не упали. Какая-то часть продукции исчезла с рынка. Но мы заранее запаслись большим количеством муки – триста килограммов, у неё долгий срок хранения, и растительного молока – пятьсот литров. Нигде в продаже не было, а у нас имелось. А потом молоко вернулось на рынок, и мы спокойно продолжили дальше его закупать. То же самое и с французским пюре, пропало на какое-то время. Потом снова появилось, но по слишком высокой стоимости. Через некоторое время цены стабилизировались, пришли в норму. Но в определённый момент мы зарабатывали меньше.

– Читал, что аппарат для производства мороженого вы приобрели в Италии.

Не опасаетесь, что нужное оборудование или комплектующие окажутся недоступными?

– На самом деле, всё можно найти. А если нет сейчас, то скоро вновь появится, но, возможно, по большей цене. У нас всё оборудование итальянское, крепкого среднего уровня. Очень хорошие морозильные камеры для правильного хранения продуктов. Это как раз то, на чём вообще нельзя экономить.

### ЗАРПЛАТЫ – НЕ МЕНЬШЕ МОСКОВСКИХ

– Квалифицированных кадров на рынке труда достаточно?

– К сожалению, с этим сегодня сложности. Непросто отыскать нужных специалистов. При этом у нас зарплата конкурентная, не меньше, чем в Москве. Единственное, что внушает оптимизм – многие хорошие повара и кондитеры, решая жилищный вопрос, перебираются в Подмосквы. Они не хотят затем тратить два часа в день на дорогу. Приходят к нам. Удивляются, говорят, не ожидали трудоустроиться в Мытищах в заведение такого уровня. Мы дополнительно обучаем специалистов в соответствии со своими стандартами.

– На что обращаете внимание, когда приглашаете сотрудников?

– Не люблю долгих переговоров. Предлагаю прийти на пробный день. Когда повар начинает работать, за пять минут можно о нём всё понять. Как передвигается, устраивает рабочее место, маркирует, упаковывает. Отмечаю скорость мышления, движения. В девяносто пяти процентах случаев, только взглянув на соискателя вакансии, сразу понимаю, наш это человек, или нет. Не знаю, как это работает. Возможно, интуиция.

– Как пережили пандемию?

– На удивление, хорошо. Вот смотрите, аренду мы не платим, кредитов у меня нет. Зарплату сотрудникам во время периода самоизоляции возмещало государство. Через два месяца стали принимать

заказы. Звонили постоянные посетители, многим не хватало наших десертов. В выходные дни на трёх автомобилях развозили продукцию по городу. Был даже определённый творческий подъём. Много всего придумали и сделали нового.

### Расскажите, как вы продумывали антураж заведения?

– Не могу сказать, что обладаю каким-то особым изысканным вкусом или видением дизайнера. Всегда считала, что каждый человек должен заниматься своим делом.

## ПОСТОЯННО НАХОЖУСЬ В ЗАЛЕ, и мне никогда не бывает стыдно перед посетителями

### – Развиваете продажи онлайн?

– Всё-таки я сторонник того, чтобы покупатели приходили непосредственно в кондитерскую. Дело в том, что наш продукт достаточно эксклюзивный. В день мы делаем определённое количество ассортимента, отбираем и выкладываем каждую ягоду. Это всё – наисвежайшее. При онлайн-продажах потребуется заморозка. Пока не знаю, как организовать доставку без потери качества.

### МОДНОЕ МЕСТО

– Просматривая соцсети кондитерской и ресторана, заметил, что к каждому празднику или в ознаменование начала нового сезона вы готовите что-то особенное...

– К праздничным датам предлагаем нашим посетителям какую-то уникальную коллекцию пирожных, которая никогда не повторяется. Например, к 8 Марта разрабатываем три-четыре новых десерта. Ставим их на витрину, где сейчас разложена выпечка. Они немного дороже, потому что используем эксклюзивные ингредиенты. Но выглядят замечательно, и я понимаю, что их продам. У нас красивая упаковка, если положить два пирожных, завязать лентой, получится хороший презент. Накануне 8 Марта здесь выстраиваются очереди из представителей сильного пола.

### – Стильный подарок...

– Всегда хотела, чтобы «Ягодное облако» было модным. Чтобы здесь можно было купить то, чем можно обрадовать или удивить дорогого тебе человека. Однажды подслушала разговор двух мужчин. «О, это очень модное место! Здесь такие пирожные продаются!» – так прямо и говорит один другому. Три года с тех пор прошло, но, когда вспоминаю об этом, становится приятно.

### – Но вы ведь и не делаете скидок...

– Хорошо понимаю ценность своего продукта. Если мне пеняют ценой, отвечаю: такие пирожные можно приобрести только в «Ягодном облаке». Мы можем позволить включать в состав продукции дорогие ингредиенты и уверенно чувствуем себя на рынке. Примерно представляю, сколько пирожных продаём в день. Делаем необходимое количество. Какой смысл мне предлагать скидку, если у меня сейчас в смене работают два кондитера, и они не успевают? Ведём поиск специалистов, чтобы увеличить объёмы производства.

– Обратил внимание на оформление кондитерской. Мне показалось, что это очень сильный классический вариант: каждый компонент на своём месте выглядит весьма достойно, при этом – ничего лишнего.

Просто в моей жизни появились прекрасные люди, которые мне помогают. Это семейная пара – Валентин и Юлия, из студии флористики «Futurum», расположенного по соседству с «Ягодным облаком». Когда я увидела, как они любят свою работу, поняла, что вопрос обустройства внутреннего пространства лучше отдать на откуп им. Поэтому у нас всегда свежие букеты, красиво оформленная витрина. Ребята реализуют такие идеи, которые, казалось бы, выполнить невозможно. И если они завтра куда-нибудь вдруг переедут, не представляю, что буду делать.

## ТРЕТИЙ ПРОЕКТ – В РУССКОМ СТИЛЕ

### – Что посоветуете начинающим предпринимателям?

– Желание заниматься бизнесом должно идти изнутри. Сейчас многие открывают своё дело, потому что это такое веяние моды. При этом люди совершенно не хотят вкладывать средства, силы. Бизнес нужно поставить на ноги, чтобы он начал работать.

Что такое поставить на ноги? Это значит – вкладывать душу, трудиться не покладая рук. Не спать ночами, переживать – да всё, что угодно! Как только вы станете к бизнесу относиться серьёзно, тогда у него будет успех.

### – Но вы и сейчас практически постоянно здесь...

– Каждый день. Иногда меня просят продать франшизу «Ягодного облака». «Что будете с ней делать?» – спрашиваю. Из ответов понимаю, что намереваются только получать прибыль. Но так это не работает. Если я не буду постоянно контролировать, набирать лучший персонал, поправлять собственноручно каждый цветочек, всё остановится.

Со стороны, наверное, многим моя жизнь кажется беззаботной. Сажу за стойкой, пью кофе, вечером считаю выручку. Но для того чтобы так случилось, я три года трудилась семь дней в неделю чуть ли не круглые сутки. И когда сотрудники спрашивали, почему я не иду в отпуск, отвечала им: «А мне не хочется!». Процесс так захватывает, что нельзя остановиться. Как будто ничего более интересного и важного, чем вот это пирожное или чизкейк, в жизни быть не может.

### – Но у вас же ещё итальянский ресторан есть, «Вивецца»?

Кстати, как переводится его название? Электронный словарь выдал слово «живость»...

– «Вивецца», значит, «сочно». Когда открывали второе заведение, хотели символически в названиях соединить его с кондитерской. У нас в торговом центре «ЭкоБазар» работали итальянцы. Спра-

шивала у них: «Как будет «облако»? А «ягодный»?». Они отвечали, но слова казались неблагозвучными. И тут мне говорит одна девушка, мол, в Италии есть выражение «вивецца», что значит «вкусно, сочно». Остановились на нём. Только на вывеску вишенку добавили сверху. Как и в «Ягодном облаке».

В ресторане большой коллектив, поэтому там есть свой управляющий. В «Вивецца», скорее, занимаюсь творчеством – обсуждаем с шеф-поваром новые блюда. Или решаем стратегические вопросы. Сейчас собираемся запускать третий проект, уделяю много времени ему.

### – Очень интересно про третий проект. Виктория, расскажите, пожалуйста, подробнее...

– Это будет ресторан современной русской кухни. Расположится в жилищном комплексе «Кит». Открытие планируем на конец года. Проработали концепцию, дизайн. Ждём, когда нам выдадут ключи, и сразу начнём делать ремонт. Уверена, что жителям наше новое заведение понравится. Рядом находится стадион, и мамы, отправив детей на секции, смогут прийти, выпить чашечку кофе, просто посидеть в уютной обстановке.

### – На вывеске тоже будет вишенка?

– Нет, туда она не поместилась (смеётся – прим. ред.).

## НЕ ХОЧУ СЕБЯ КОПИРОВАТЬ

– Наш традиционный вопрос для всех собеседников: представьте, что вы можете провести реформу для поддержки предпринимательства у нас в стране, но только одну. Что бы вы хотели изменить?

– Хочется, чтобы между тем, что говорят по телевизору, и тем, что мы видим на местах, не было расхождений. Например, слышим: «Мы бизнес на данном отрезке времени не проверяем». А потом из самых различных ведомств приходит сто пятьдесят циркуляров, которые называются не проверками, а пояснительными требованиями. Начинаем подпрыгивать, чтобы соответствовать.

Кроме того, некоторые законодательные нормы не соответствуют современным требованиям. Их прописывали в шестидесятые годы прошлого века. Подчас они невыполнимы. В итоге, как ты не стремишься этого избежать, возникают нарушения.

### – Каким вы видите дальнейшее развитие своего дела? Насколько трудно, имея успешный бизнес, ставить перед собой новые большие цели?

– Мне многие советовали, открой сеть «облаков». А я думаю, зачем это делать, когда в ресторанном бизнесе ежедневно появляется что-то новое? И я, вместо того, чтобы двигаться дальше, буду просто сама себя копировать. Поэтому и экспериментируем – ресторан итальянской кухни, русской...

Может быть, что-то подскажут наши жители. Много из того, что у нас появилось за время работы, сделано по запросам посетителей. Те же завтраки, например, какие-то напитки в меню. Прислушиваемся к пожеланиям гостей, которые так и говорят: «Сделайте то, добавьте это». Так совместно и работаем.

Беседовал Денис МАКЕЕВ

## /// ЗНАК КАЧЕСТВА

## Ягодное облако: десерты, которые вдохновляют



Вкусные и свежие пирожные, созданные профессионалами, влюблёнными в своё дело.

Десерты и выпечка ручной работы из качественных и натуральных ингредиентов.

Каждый день мы варим самый вкусный кофе из свежемолотого зерна высшего качества.

Сытные завтраки на любой вкус с 8 до 14 часов по будням и с 9 до 16 по выходным.

Торты любой сложности на заказ от трёх дней до праздничной даты.



г. Мытищи, ул. Лётная, дом № 21/1

пн-пт – 08:00-21:00; сб, вс – 09:00-21:00

Наш сайт



+7 (903) 629-54-50



города, люди, бизнес, мнения

/// «НЕЖНЫЙ БИЗНЕС»: ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

## Задать вопросы напрямую

Представительницы сообщества «Нежный бизнес» в Мытищах приняли участие в Форуме деловых женщин Подмосковья, который прошёл на минувшей неделе, 19 мая, в нашем городском округе. Его главной темой стали меры поддержки малого и среднего бизнеса, существующие в Московской области. С сообщением выступила Людмила Лисятникова, начальник управления поддержки и развития предпринимательства Министерства инвестиций и инноваций региона.



**Татьяна ЯЦКОВА,**  
лидер  
сообщества  
«Нежный  
бизнес»  
в Мытищах

О мерах поддержки предпринимателей в последнее время говорят много. Но нужно отметить, что их количество постоянно увеличивается, а в те, которые уже есть, вносятся изменения. Такие встречи очень важны, на них можно задать вопросы напрямую и услышать ответы из первых уст.

Во время других выступлений разговор шёл об успешных практиках социального бизнеса, о том, как начать своё дело с нуля. Отмечу дискуссию, модератором которой выступила Ксения Мишонова, уполномоченный по правам ребёнка в Московской области. Разговор шёл о самом важном – о семье, любви, детях. После таких бесед обретаешь особенное вдохновение – быть собой, радоваться жизни, улыбаться.

## Готовимся ко Дню предпринимательства!

Май и июнь – горячие месяцы для нашего сообщества. Мероприятия, которые мы готовим или выступаем организаторами, проходят каждую неделю.

Только 20 мая состоялась «Битва стилистов» – бьюти-день, который провели совместно с ТРЦ «Июнь» и салоном красоты «Ягодкина студио», и уже в ближайшую пятницу мы участвуем в масштабной программе празднования Дня российского предпринимательства, организаторами которого выступают администрация городского округа, Мытищинское отделение МОО «Опора России», Союз «Мытищинская ТПП» и сообщество «Нежный бизнес».

Три наших дизайнера примут участие в модном показе, а предприниматели представят свою продукцию на ярмарке.

Приглашаю девушек и женщин городского округа вступать в наше сообщество! Сегодня в мытищинском «Нежном бизнесе» более трёхсот предпринимательниц, это одно из самых представительных отделений в Московской области! «Нежный бизнес» – это возможность развиваться, проявлять себя! Есть немало примеров, когда участие в сообществе помогало в продвижении бизнеса и кардинально меняло жизнь.

/// В СТУДИЮ!

# Виктория ВАСИЛЬЕВА:

## В любом возрасте можно сесть на шпагат

Вдоль стен помещений, в которых располагается студия балета и растяжки «Levita», проходит линия золотистого цвета. «Она символизирует поддержку, – рассказывает руководитель студии Виктория Васильева. – Как линия балетного станка. К нам приходят девушки и женщины разных возрастов. Некоторые очень волнуются. И мы говорим им: «Не переживайте, начать заниматься и добиваться успехов вы можете в любом возрасте»».

В переводе с латинского «Levita» означает «лёгкость». В полной мере можно сказать, что это касается не только умения танцевать или спортивного развития, но и общения. «У нас женское комьюнити, – говорит Виктория. – Приходит человек зажатый, уставший от проблем. И уже через месяц можно наблюдать трансформацию – появляется та самая лёгкость, не только на физическом, но и на эмоциональном уровне».

### **И «КЛАССИКА», И БОДИ-БАЛЕТ**

– Виктория, какие направления представляет студия «Levita» в Мытищах?

– Основных три – классическая хореография, растяжка и силовые направления.

Классическая хореография – у станка под спокойную музыку. Стоим по струночке. Работают и прокачиваются внутренние мышцы бедра, живота, спины. Формируется осанка.

Растяжка как раз то направление, где девочки садятся на шпагат. Этого можно добиться за три-четыре месяца и в возрасте сорока пяти лет. После растяжки тела проходят боли в спине. Очень актуально для тех, у кого сидячая работа. Люди выходят после занятий, словно окрылённые.

– А силовые направления?

– Есть боди-балет – фитнес-тренировка плечевого отдела. Постановка рук и ног как в «классике», но с гантелями. Пары – занятия у станка с инвентарём под современную энергичную музыку. Балетная подкачка –

ещё одна фитнес-тренировка, настолько интенсивная, что девочки после неё буквально выползают из зала.

– Сколько длится занятие?

– Шестидесяти минут обычно более чем хватает. Но мы, исходя из практического опыта, рекомендуем посещать сразу два часа. У нас и расписание с учётом этого выстроено – сначала «классика» или силовая тренировка, потом растяжка...

### **ПРОСТОРНО И УЮТНО**

– На сайте указано, что каждый желающий может посетить бесплатно первое занятие. Как на него попасть?

– Да, пробное занятие бесплатное, если после него вы приобретаете пакет тренировок. В обратном случае оно обойдётся вам в символическую сумму – четыреста рублей, это оплата

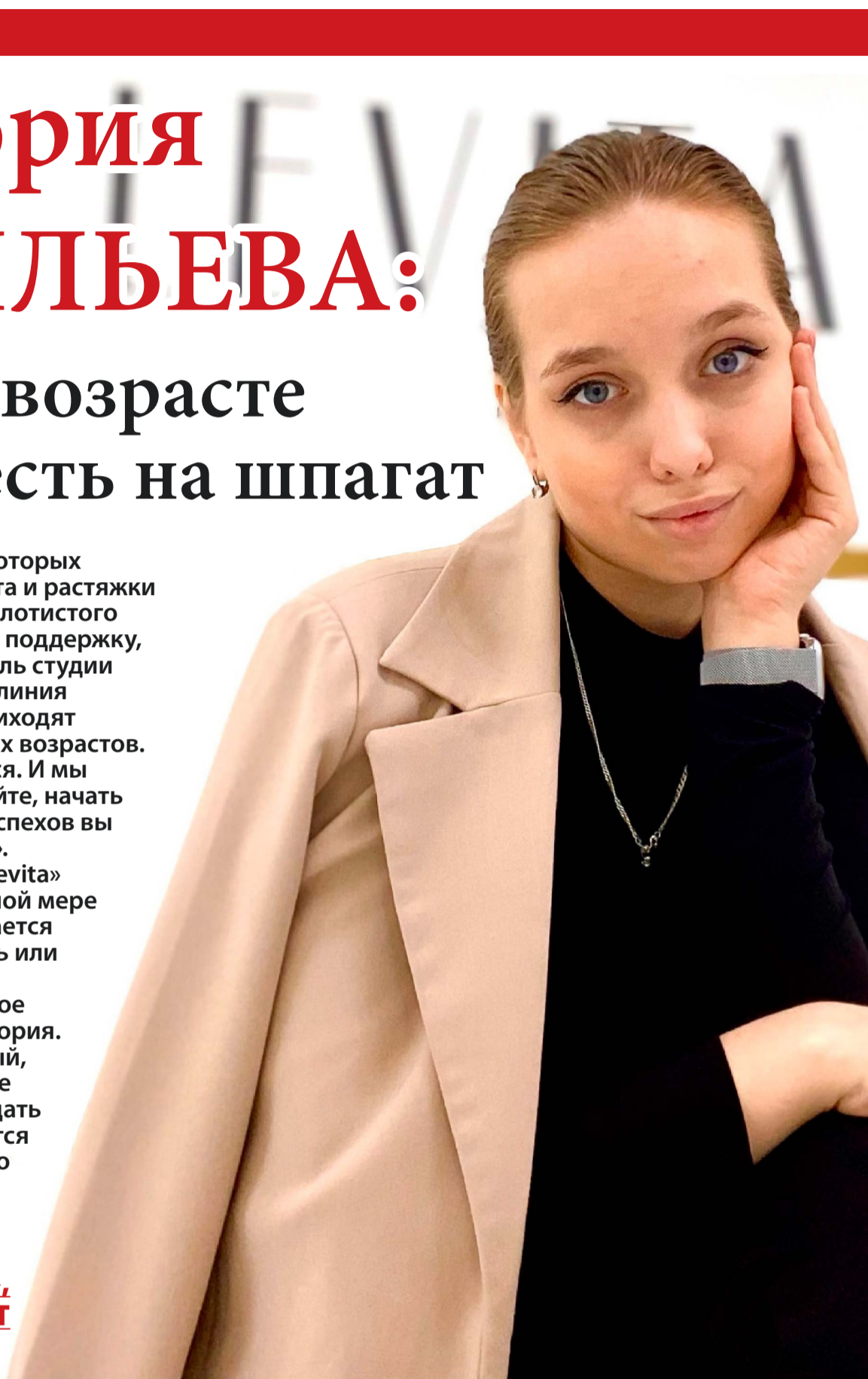
преподавателя. Записаться можно тремя способами: оставив заявку на сайте [levitafamily.ru/mytishchi](http://levitafamily.ru/mytishchi), через наше сообщество ВКонтакте или во время личного визита в студию.

– Как организованы занятия?

– У нас два уютных зала. Занимаемся небольшими группами, от шести до двенадцати человек. Просторная раздевалка, зоны ресепшена и отдыха. Занятия проводятся утром – с десяти и до обеда, и вечером – начиная с 17.00. В выходные дни девушки приходят в одиннадцать часов, даём выспаться.

– Расскажите о ваших посетительницах, какой возраст самый активный?

– Больше всего у нас занимается женщин в возрасте примерно от 32 до 48 лет. Много тех, кто два-три года назад стали мамами, и теперь хотят привести себя в форму. Кто-то уже имел опыт



занятий и хочет их возобновить.

Приезжают не только из Мытищ, но и из соседних городов, например, из Королёва. Есть даже девушка из Москвы, она живёт в районе Комсомольской площади. Занимается два раза в неделю. Далековато получается, полтора часа в дороге. Но она попробовала потренироваться у нас, ей понравилось. После некоторых раздумий приобрела абонемент.

### КОГДА ИСПОЛНЯЕТСЯ МЕЧТА

– *Какие проблемы помогут решить занятия в студии?*

– На самом деле, широкий спектр, начиная от приобретения спортивной формы до получения эмоций от исполнения своей мечты, например, танцевать на сцене. Кто-то хочет похудеть и достигает результата через два-три месяца фитнес-тренировок. У кого-то болит спина, и после месяца растяжки человек может вновь спокойно наклоняться...

### Люди выходят после занятий, СЛОВНО ОКРЫЛЁННЫЕ

– *А что касается сцены?*

– Студии «Levita» существуют во многих городах. Дважды в год проходят большие отчётные концерты. Девушки будут выступать с различными номерами. Предыдущий фестиваль состоялся



в декабре прошлого года. Наши участницы, некоторые, на пуантах только два месяца стояли, но вышли на сцену. Помню, следила за каждым движением их, затаив дыхание, чтобы не споткнулись, не забыли что-нибудь. А когда зазвучали аплодисменты, плакали и ученицы, и преподаватели. Первые от счастья, что исполнилась мечта, вторые – от гордости за своих воспитанниц.

Ближайший отчётный концерт состоится в мае, а в августе нас ждёт ещё одно яркое событие – фестиваль танца в Санкт-Петербурге. Он продлится три дня, девушки выступят и смогут посетить множество мастер-классов.

– *Но у вас же проходят и свои мероприятия, только мытищинского отделения?*

– Да, стараемся раз в месяц проводить тематические встречи, мастер-классы. Приглашаем спикеров, представителей разных интересных профессий.

– *Расскажите о преподавательском составе.*

– Все педагоги проходят специальное обучение, после которого получают сертификаты. Его организует наша компания. На курсах дают основательные знания, рассказывают, как правильно выстроить работу, чтобы избежать вывихов и растяжений.

– *Виктория, посоветуйте, что нужно сделать, чтобы как можно быстрее прийти в тонус!*

– Размять все мышцы от головы до ног. Такая зарядка займёт десять-пятнадцать минут. К слову, без разминки, если кто-то опаздывает, не рекомендуется приступать к занятиям. Начиная с 25-й минуты уже идёт интенсивная тренировка. Если на улице прохладная погода, а вы пришли и сразу, не разогревшись, приступили к упражнениям, есть риск получения травмы.



Участницы студии «Levita»

/// ДВЕРЬ В ЛЕТО

## Июнь под парусами

**Союз «Содействие женскому предпринимательству» объявляет о проведении регаты!**



**Мероприятие состоится 24 июня на Пироговском водохранилище.**

В программе также – бизнес-пикник, нетворкинг, детская анимация.

**«Это событие запомнится навсегда! Присоединиться к нему может любой человек, даже не имеющий необходимых навыков. Каждую команду поведёт опытный и профессиональный капитан. Можно собрать и свой экипаж в количестве пяти человек», – отмечают организаторы.**

Подобная регата пройдёт уже в третий раз. К слову, в прошлом году её победителем стала команда администрации городского округа Мытищи.



**Узнать подробности и зарегистрироваться**



/// НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

# Нетворкинг в Мытищах: развиваться и помогать другим

РЕШАЕМ СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

/// ТОЧКА ЗРЕНИЯ



Нетворкинг – это не просто формальный обмен визитками

## ПРИГЛАШАЕТ «НЕЖНЫЙ БИЗНЕС»

С раннего детства каждого из нас учат, что друзья – это одна из самых больших ценностей. В книгах, сказках, пословицах и поговорках, мультфильмах и кино, дружба – неиссякаемая тема, важность которой никогда не потеряет свою актуальность.

Чем взрослее мы становимся, тем всё сложнее нам удаётся заводить новые знакомства. Круг общения чаще всего ограничивается одноклассниками или одногруппниками, коллегами по работе или соседями. В череде привычных дел не хватает времени. Порой серьёзные взрослые просто стесняются, забыв ребяческую непосредственность в своём шкафчике детского сада, а кто-то не считает нужным общаться с незнакомыми людьми. Между тем, сегодня умение правильно выстраивать взаимоотношения – это прогрессивный способ развития как личных, так и деловых связей.

Создание круга знакомых специалистов в различных сферах называется нетворкингом. Этому процессу сейчас посвящают отдельные мероприятия, где

в комфортной обстановке каждый может «на других посмотреть и себя показать».

В этом году в атмосферном пространстве лофта «Кулибин» прошло уже несколько нетворкингов, организованных сообществом «Нежный бизнес». Присоединиться к нему могли все желающие, кому интересно общение с новыми людьми. Каждая встреча посвящена определённой тематике, и в игровой форме участникам предлагают решать сложные вопросы, связанные с различными бизнес-процессами. Такой подход позволяет не только познакомиться, но и посмотреть на свой бизнес, свои проблемы с другой точки зрения. Каждый может получить совет от профессионала или найти партнёра для взаимовыгодного сотрудничества.

## НУЖЕН ЧЕЛОВЕК

Нетворкинг – это не просто формальный обмен визитками. Нетворкинг в Мытищах – это сообщество неравнодушных людей, которые хотят развиваться сами и помогать другим.

Учредитель лофта «Кулибин» Илья Галицкий считает, что такие мероприя-

тия крайне важны не только для личного роста, но и развития городского округа.

«Ещё двадцать лет назад было принято ходить в гости к друзьям, собираться с коллегами и часто встречаться с партнёрами, – говорит Илья. – Сейчас мы все перешли на дистанционное общение и цифровые способы связи. Но, несмотря на всё удобство и оперативность, потребность личностных отношений ощущаем, как никогда прежде. Ведь только в живом общении мы можем по-настоящему оценить собеседника и увидеть в нём будущего партнёра. Только в кругу единомышленников получаем новый заряд энергии, перенимаем опыт коллег и видим новые перспективы для себя.

Именно на таких мероприятиях закладывается основа будущего взаимодействия предпринимателей, появляются новые совместные проекты. А это значит, мы не стоим на месте, мы развиваемся и развиваем наши Мытищи».

## Создание круга знакомых специалистов в различных сферах называется НЕТВОРКИНГОМ

Нетворкинги посещают люди разных возрастов, с различными увлечениями и направлениями деятельности. За одним столом с лёгкостью находят общий язык психологи, художники, руководители крупных предприятий и те, кто только задумывается о своём деле.

Цели у всех могут быть разные, но объединяет их одно – человеку нужен человек. Нужен для общения, для развития, для поддержки. Нужен, чтобы посмеяться над шутками, обняться и понять, что ты не один.

Лидия НИКОГОСЯН, солидер сообщества «Нежный бизнес» в Мытищах



Мария АНДРЕЕВА, руководитель и тренер «Эко-студии»:

– Нетворкинги для меня, в первую очередь, это возможность заявить о себе, рассказать о своей деятельности. Интересно, разумеется, познакомиться с разными людьми, с их бизнесами. Здесь зарождаются сотрудничества и совместные проекты, можно обменяться опытом и найти ответы на свои вопросы. Просто пообщаться и хорошо провести время – тоже аргумент за посещение таких мероприятий.



Анна ЕЛУСОВА, бизнес-коуч ICF, структурный расстановщик:

– Реальность превзошла ожидания. Организация и проведение мероприятия на высоком уровне. Легко, непринуждённо, весело, динамично, достаточно времени на свободное общение. Красивая удобная площадка и достойное сопровождение: музыка, напитки и вкусный десерт. С удовольствием буду посещать следующие встречи.



Марина ФОКША, художник, педагог:

– На мероприятии я поняла, что нельзя пренебрегать «упаковкой» своего товара или услуг. Продавать можно всё, главное понимать – как, что и где. Самое ценное, что уже на нетворкинге можно найти тех специалистов, которые помогут тебе в этом.

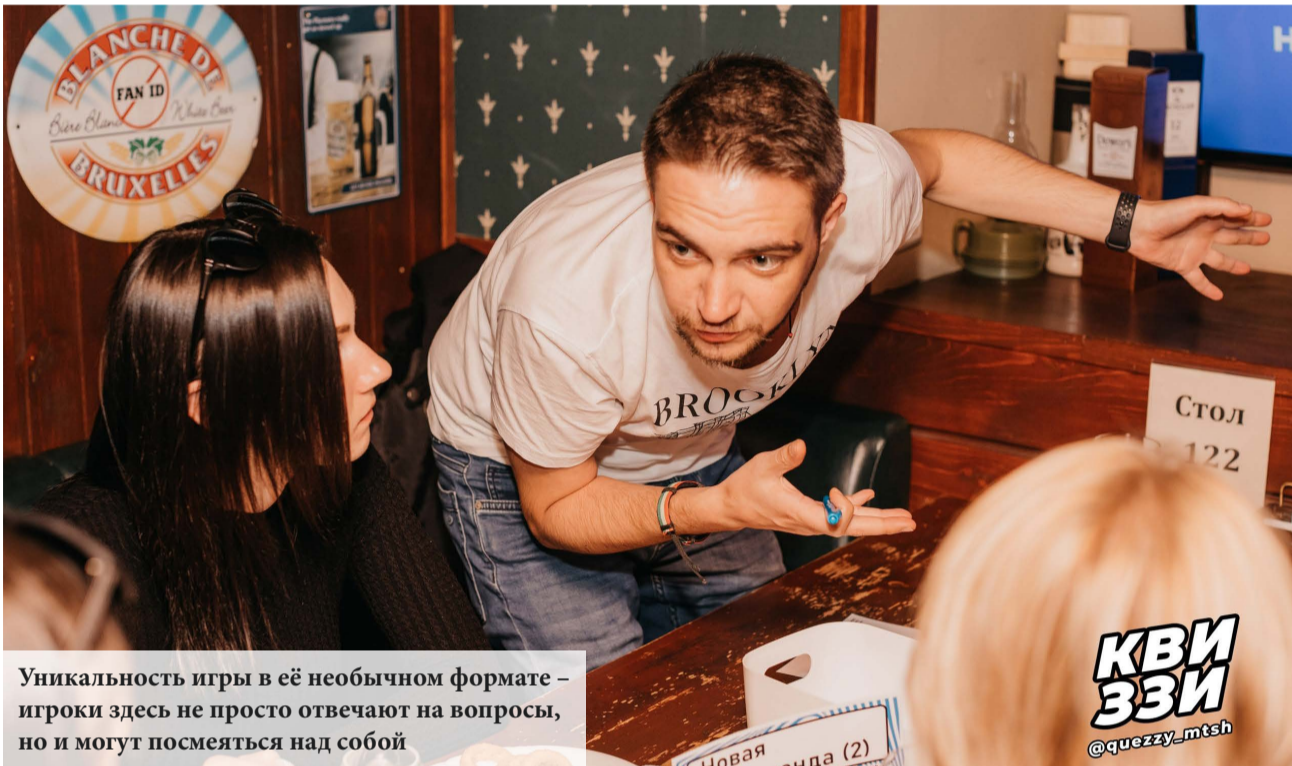


Нетворкинги посещают люди разных возрастов, с различными увлечениями и направлениями деятельности

/// СВОЯ ИГРА

# Кис! Квизз! Мяу!

**Организаторы интеллектуальной викторины собрали более 50 тысяч рублей для реабилитационного центра «ЗооДом»**



Уникальность игры в её необычном формате – игроки здесь не просто отвечают на вопросы, но и могут посмеяться над собой

Интеллектуальная викторина «Квиззи» пришла в Мытищи в конце марта из Королёва. Уже в первой игре, прошедшей в ирландском пабе «Шервуд», приняло участие девятнадцать команд. С тех пор игры проводятся регулярно – один раз в две-три недели.

Четвёртая игра, состоявшаяся 17 мая, отличалась от обычных. Все средства от неё поступили в реабилитационный центр «ЗооДом», расположенный в Королёве.

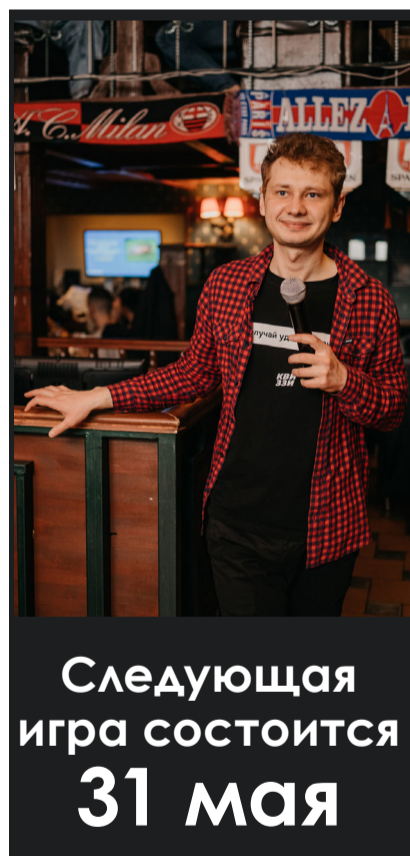
**Подобные благотворительные игры планируется проводить несколько раз в год**

«Этот приют для животных выбрали неслучайно – у меня именно оттуда взяты две кошки. Сама часто посещаю их мероприятия в

качестве участника. Всю выручку от игры мы перечислили на карту реабилитационного центра. Нашу акцию поддержали многие участники, пожертвования собирали в специальный бокс», – рассказала Анна Хлюстова, один из организаторов благотворительной игры.

Всего, таким образом, было собрано более 50 тысяч рублей. По словам Анны, подобные благотворительные игры планируется проводить несколько раз в год. Выручка от них будет передаваться и в пользу других приютов для животных, например, в мытищинский «Наш кошачий дом».

Викторина «Квиззи» впервые была проведена в Королёве в 2021 году. Сейчас в наукограде она имеет боль-



шую популярность, игры проводятся дважды в неделю. Уникальность игры в её необычном формате – игроки здесь не просто отвечают на вопросы, но и могут посмеяться над собой и своими неправильными ответами, которые зачитывает ведущий.

Следующая игра состоится 31 мая и будет посвящена фильмам и сериалам, вышедшим в так называемую эпоху видеокассет, в 80-90 годы прошлого века. «Подробности открывать не станем, но будет здорово!» – обещают «квиззимены».

Николай КАТАЕВ  
Фото Бориса КОГОТКОВА

/// СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## Не пей холодное, или Как деньги стали грязными

Наш мир формируется по нашим убеждениям



**Екатерина ЗУБКОВА,**  
психолог,  
гипнотерапевт,  
системный  
и бизнес-  
расстановщик:

*Не пей холодное – заболеешь.  
Не сиди под кондиционером простудишься.  
Не в деньгах счастье.  
С милым рай и в шалаше.  
Знакомы вам такие заботливые фразы мам и бабушек? Ведь на них воспитывались многие.  
Из таких убеждений строится прочный каркас нашего восприятия мира. И так как внешнее – это отражение внутреннего, то и мир наш формируется по нашим убеждениям.*

До пяти лет у детей нет критического мышления, и они воспринимают всё сказанное значимыми взрослыми за чистую монету, искренне верят в это. Такие убеждения записываются сразу в бессознательное, ищут подтверждения в реальной жизни, чтобы укрепиться.

Попил холодного – слегка покашлял, а так срабатывает физиология у многих от перепада температур. Заботливая бабушка напомнила рядом: «А я говорила, не пей холодное, заболел вот». И мы уже лежим с ангиной. Убеждение нашло подтверждение, и дальше будет действовать по отработанной схеме.

Так формируются любые убеждения, в том числе антиденежные.

Ведь только родившись, мы ещё не знаем, что такое деньги. И впервые столкнувшись с этими интересными железками и бумажками, получаем объяснение от взрослых или какую-то характеристику.

Например, многим это может быть знакомо. Не тронь, не суй в рот – они грязные. И деньги для нас становятся грязными. Позже родители расскажут о наворованном богатстве или нажитом нечестным путём у кого-то из окружения и неприятностях, которые с этим связаны, подтвердив, что деньги – грязь.

Вырастает такой ребёнок взрослым и очень хочет стать богатым, но бессознательное его оберегает, не давая получить желаемое. То машина сломается, то зуб, то средства с карты мошенники уведут. И мы избавляемся от денег в этот момент, потому что они грязные.

А какие убеждения и установки из детства про деньги и работу помните вы?

Распознать установку – обычно это крылатые и часто повторяемые фразы – уже пятьдесят процентов на пути к изменению. Ведь, когда мы изменяем свои убеждения, а вместе с ними и свой внутренний мир, внешний мир тоже начинает меняться в желаемую сторону.

В своём телеграм-канале я делюсь практиками для самостоятельной работы с ограничивающими убеждениями. Подписывайся и пользуйся практиками в закреплённом сообщении.



Подписывайтесь на мой  
телеграм-канал  
[@katrin\\_pro\\_time](https://t.me/katrin_pro_time)

Сообщество ВКонтакте –  
[https://vk.com/katrin\\_pro\\_time](https://vk.com/katrin_pro_time)

БУТИК

®

## «CHOCO TOUCH BEAUTY SHOP» МАГАЗИН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ

НАШ ДЕВИЗ:

«Откройся себе прекрасной!»  
Мы собрали самое лучшее по уходу за собой

Наша косметика подарит уверенность  
и солнечное настроение!

*Лучшая косметика со всего мира!  
Атмосфера красоты и заботы*

📍 г. Мытищи, ул. Лётная, 21

☎ +7 (499) 110-75-57    📞 +7 (916) 838-80-23



## Дом быта «Милана»



ТОВАРЫ ДЛЯ ШИТЬЯ  
И РУКОДЕЛИЯ, ТКАНИ  
ДЛЯ ШТОР



РЕМОНТ ОДЕЖДЫ, ОБУВИ,  
СУМОК, ЧЕМОДАНОВ



МЕТАЛЛОРЕМОНТ



ИЗГОТОВЛЕНИЕ КЛЮЧЕЙ



ХИМЧИСТКА

10:00-20:00 ежедневно  
г. Мытищи, ул. Лётная, д. 21

• 8 (925) 440-40-60 • 8 (977) 806-37-79

СКИДКА 10% НА ВСЕ УСЛУГИ  
при предъявлении объявления

## Жизнь как книга!

Книга –  
лучший  
подарок  
к юбилею,  
добрая  
память для  
следующих  
поколений!



Напишем, подготовим и выпустим книгу,  
журнал, альманах

Издание может рассказывать:

- о жизни родного и близкого человека,
- об истории семьи,
- о пути развития предприятия или учреждения



Это может быть автобиография  
или избранное из блогов

Работаем быстро, к выполнению заказа  
приступаем сразу, учитываем ваши сроки

Телефон для справок – 8 (965) 328-21-95

ГОРОДСКАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА

### МОЙ ОКРУГ

№ 7 ВТОРНИК, 23 мая 2023 г.

Главный редактор –  
Макеев Д.В.

Электронная версия газеты: 140suns.ru

Учредитель и издатель – Макеев Д.В.  
Адрес редакции: 141008, Московская обл.,  
г. Мытищи, ул. Матросова, д. 8, помещ. 2  
Адрес издателя: 141195, Московская область,  
г. Фрязино, ул. Барские Пруды, д. 3, кв. 91

Телефон для связи: +7 (965) 328-21-95; e-mail: 140suns@mail.ru

Газета зарегистрирована в Управлении федеральной службы по надзору в  
сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по  
Центральному федеральному округу.

Свидетельство о регистрации – ПИ № ТУ 50 – 02995 от 24 сентября 2021 г.

Письма и рукописи, присланные в редакцию, не рецензируются и не возвращаются.  
Мнение авторов публикуемых статей может не совпадать с мнением редакции.  
Авторы несут ответственность за точность приведенных фактов, цитат, собственных имен и т. д.  
За достоверность публикуемых объявлений отвечает только рекламодатель.  
® – материалы, публикуемые на коммерческой основе. Возрастной ценз: 12+

Время подписания в печать по графику – 15:00, фактически 15:00

Газета отпечатана в АО «Красная звезда», 117342, г. Москва,  
Севастопольский проспект, 56/40с1

Печать офсетная. Объем 4 п. л. Тир. 10 000 экз. Цена договорная. Зак № 2722-2023