

Серия «Не принято обсуждать»

Анастасия
Иванова

ГЛАВНАЯ ГЕРОИНЯ

К себе — через истории
вдохновляющих женщин

Ростов-на-Дону



2025

УДК 159.922.1
ББК 88.3
КТК 017
И21

Иванова, Анастасия.

И21 Главная героиня : к себе — через истории вдохновляющих женщин / Анастасия Иванова. — Ростов н/Д : Феникс, 2025. — 245 с. — (Не принято обсуждать).

ISBN 978-5-222-44531-0

Вдохновляющие истории женщин, помогающие посмотреть на жизнь по-новому.

Анастасия Иванова, преподаватель английского языка, автор бестселлеров из списка *Non/Fiction* и обладательница специального приза премии *Forbes Woman Mercury Awards*, рассказывает свои любимые истории о женщинах — великих и тех, что живут рядом с нами, — которые меняли и продолжают менять мир вокруг себя.

Каждая глава — тема, которая волнует современную женщину: внешность, возраст, семья, дети, карьера, деньги, путешествия, хобби, саморазвитие. Рассказы из жизни выдающихся женщин раскрывают эти темы с новых сторон, а вопросы для саморефлексии делают книгу не просто сборником историй, а инструментом для лучшего понимания себя.

А в конце — список книг, фильмов, подкастов и других проектов о женщинах и для женщин.

Эта книга для тех, кто хочет узнать больше о выдающихся женщинах и найти поддержку во вдохновляющих историях.

УДК 159.922.1
ББК 88.3

ISBN 978-5-222-44531-0

© Анастасия Иванова, текст, 2025
© Ира Дождик, иллюстрация на обложке, 2025
© ООО «Феникс», оформление, 2025

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы сидим на кухне в маленьком эстонском городе, и я слушаю, как моя бабушка рассказывает: «Каждый раз пишу Валентине Петровне электронное письмо со своими впечатлениями от очередного концерта, а она берет и публикует его в газете! Никогда не ожидаю! Только однажды я написала для газеты текст — про жительницу нашего города. Но про концерты, спектакли, оперу я просто пишу письма, а Валентина Петровна их публикует в нашей газете. Ну дает!»

Бабушка смеется, ей действительно кажется странной и удивительной сама мысль о том, что весь город — а это, между прочим, 13 000 человек — читает ее статьи. Она их так даже и не называет. Так, письма для Валентины Петровны, которые случайно попали в газету и в любом случае никому не интересны.

Я создаю в телефоне новую заметку: «Узнать у бабушки, что же это за Валентина Петровна, распознавшая ее литературный талант». Мне вообще почти любая история о людях кажется интересной, а мысль о том, что мои статьи прочитает гораздо больше людей, чем живет в моем родном городке Силламяэ, — совершенно привычной. Несколько лет я выпускаю книги. К весне 2025 года их общий тираж составил более 150 000 экземпляров. И это только бумажные книги, есть еще электронные, аудио, подкаст, блог со 110 000 читателей, телеграм-канал с 7 000 подписчиков. В общем, я привыкла, что меня читают. Бабушка — нет.

И я чувствую, как красиво замыкается какой-то круг. Я ведь никогда не знала, что бабушку печатают в газете, она скромно молчала, тихонько писала себе в ЖЖ и Фейсбук¹,

¹ Американская компания Meta, которой принадлежат соцсети Facebook и Instagram, признана экстремистской на территории РФ (решение Тверского суда Москвы от 21.03.2022).

отправляла письма Валентине Петровне, а та — в местный вестник.

Как будто история бабушки о ее неожиданно опубликованных статьях выводит меня на новый уровень уверенности в том, что делаю я: пишу и рассказываю истории на двух языках десяткам тысяч людей.

Как будто теперь я точно имею на это право.

А главное — как будто я могу писать не только о том, о чем писала всегда: об учебе, изучении языков, памяти, мотивации, прокрастинации. Как будто сам факт того, что все женщины моей семьи — мама, бабушка — пишут и писали всегда, открывает для меня какие-то новые двери.

Так работают истории: они открывают нам новые двери. Ну и бабушки, конечно, работают точно так же, для этого они и нужны, за это мы их и любим.

В этой книге, моей первой книге не про английский и не про учебу, я хочу делиться с вами историями женщин. Хочу, чтобы вы находили в них интерес, вдохновение, дополнительный ресурс, что угодно. Повод задуматься.

Сейчас я часто слышу о поисках внутренней опоры, о том, как важно заниматься своим ментальным здоровьем, саморазвитием, такой уж у меня информационный пузырь. Но каждый раз, когда я это слышу, мне хочется добавить: невозможно заниматься своим развитием, да и ничем вообще, в изоляции. Мы все связаны друг с другом. И истории других людей, особенно других женщин, могут стать опорой и поддержкой, источником энергии, о котором вы, возможно, не задумывались.

Меня, например, недавно поразила история про синдром самозванца. Уже много лет я читаю, слушаю и говорю о синдроме самозванца и о том, как он влияет на нашу учебу и жизнь. Но только недавно я узнала, что синдром самозванца был открыт двумя женщинами-психотерапевтами. Паулина Клэнс и Сюзанна Аймс, работавшие с успешными

женщинами, заметили, что их клиентки часто говорят о том, что сомневаются в себе и своих силах; не верят в то, что заслуживают быть на том месте, которое занимают; думают, что они глупые, а окружающие заблуждаются, считая их умными и успешными. Они полагают, что им просто повезло, а все их успехи и достижения ничего не стоят. И искренне из-за этого страдают.

Люди с синдромом самозванца стесняются просить о помощи, стараясь сделать все не просто самостоятельно, но еще и идеально. Они пытаются достичь успеха во всех сферах жизни, причем действительно быть на сто процентов идеальной мамой, идеальным сотрудником, идеальной женой. И расстраиваются, что не получается. Они ставят себе заведомо завышенные цели, а когда не могут их достичь, испытывают серьезный стресс. Они все время учатся, копят сертификаты и дипломы, но при этом не применяют знания на практике, боятся задавать вопросы и показаться глупыми, не берутся за проекты, к которым они не подготовлены на сто процентов.

У синдрома самозванца может быть множество причин. Например, ребенку в семье все детство говорят, что он самый умный, аплодируют каждой его поделке или сочинению, и когда он сталкивается с кем-то, кто не оценил его труды так же высоко, как родственники, то начинает чувствовать страх, неуверенность и думать, что он — самозванец. Ему кажется, что мама и бабушка были необъективны.

Или наоборот: для родителей и учителей ребенок всегда был недостаточно хорош, и сын маминой подруги всегда учился или зарабатывал лучше.

Но я особо отметила, что одной из причин возникновения синдрома самозванца, по мнению Клэнс и Аймс, может стать то, что человек, чувствуя себя самозванцем, очень сильно отличается от окружающих.

В исследовании Клэнс и Аймс принимали участие состоявшиеся профессионально женщины, занимавшие топ-

позиции в крупных компаниях, а в 1970-е годы эти позиции женщины занимали нечасто. Неудивительно, что каждый день, приходя на работу и видя вокруг только мужчин, женщины начинали чувствовать себя лишними, неуместными, самозванками, даже будучи начальницами.

Готовясь к своей лекции о синдроме самозванца, я подумала: как только мы начинаем говорить на любую тему, сразу же всплывают имена женщин, их истории и судьбы. Я не знала, что синдром самозванца открыли и описали женщины-психотерапевты. Очень часто мы слышим многие женские имена впервые, потому что долгое время считаем, что они мужские. Шкала Апгар, математика Петерсон, Гнесинка — все это создали мужчины? Нет! Вирджиния Апгар, Людмила Петерсон, сестры Гнесины — женщины, чьи имена история превратила в мужские, как будто добавив аргументов тем, кто любит задавать каверзные вопросы типа «А почему тогда в науке так мало женщин? А почему нет известных художниц?».

У меня же в жизни все наоборот: я так привыкла годами снимать верхний слой истории и обнаруживать там женщину, что теперь скорее вижу первым делом героиню, а потом уже других участников истории. И рассказ моей бабушки о том, как другая женщина как будто невзначай дает голос ее историям, помог мне перестать думать об этой книге и наконец начать ее писать.

Я хочу делиться, рассказывать вам свои любимые истории о женщинах, которые меняли мир вокруг себя, чтобы вы увидели, как их истории связаны друг с другом в плотную и надежную страховочную сетку, которая поймает вас, с какой бы высоты вы ни падали.

Просто доверьтесь им.

В конце каждой истории я буду добавлять небольшие вопросы для саморефлексии. Когда я училась на коуча *ICF*, я тренировалась задавать открытые вопросы, которые могут

навести клиента на новые мысли. Мы называем их «инсайты». Было так интересно наблюдать, как из простого диалога с человеком рождаются новые решения, осознания и ощущения, просто благодаря правильно заданному вопросу.

Слово «инсайт» невероятно избитое, но ваши собственные инсайты — нет. Вы найдете в этой книге что-то свое, я уверена. И размышление над вопросами для саморефлексии вам в этом поможет.

Я буду рада, если какая-то история вызовет у вас яркие эмоции, может быть даже несогласие, возмущение. Примите эти чувства, подумайте, что они значат для вас, почему именно эта личность всколыхнула столько эмоций внутри вас. А еще я всегда с удовольствием участвую в дискуссиях и иногда (редко, к сожалению) — в спорах на темы, о которых пишу в этой книге. Если вы вдруг захотите обсудить ту или иную тему и/или героиню, находите меня в соцсетях и пишите! Будем обсуждать вместе, спорить и, возможно, находить в споре истину.

В конце книги я сделала специальный раздел с историями о женщинах, которые рассказали мои современницы. Я хочу, чтобы в этой книге вы слышали не только мой голос, но и голоса других девушек, которые тоже благодарны выходящим женщинам за что-то, каждая — за свое. Если у вас тоже есть история про женщину, которую должен узнать мир, пишите мне на почту use.your.english@yandex.ru, возможно, она попадет в следующие переиздания книги.

А еще меня часто ругали за то, что я в основном пишу про англоязычных женщин и так мало — про русскоязычных. Я всегда объясняла это тем, что моя серия учебников “*Use your Girl Power!*” с историями великих женщин — это все-таки обучающий материал, я часто направляю читателя на дополнительные материалы, *YouTube*, *TED*, подкасты и книги о героинях, и многие из них не переведены на русский язык. Наконец-то (и только благодаря моей бабушке) я решилась

написать книгу вообще не про английский, так что историй о русскоязычных женщинах будет больше!

Я ни в коем случае не хочу с помощью этой книги научить вас жить (я и сама не умею) или помочь вам создать себе кумира. Я хочу просто рассказать вам несколько историй женщин, которые были главными героинями в своей жизни, в надежде, что эти истории вызовут у вас какие-то эмоции, помогут поднять настроение и зарядиться энергией *female empowerment*. Может быть, показать вам, что то, через что вы проходите, проходили до вас и другие женщины. Заинтересовать вас какой-то темой, которая, возможно, станет важной для вас в будущем. Просто провести время наедине с собой и книгой, узнав и/или почувствовав что-то интересное. Я мечтаю, что какие-то из имен главных героинь станут для вас близкими и важными, а их истории — частью ваших мыслей. Если история заставила о чем-то задуматься, согласиться или нет, рассказать подруге — моя миссия выполнена. За несколько лет создания книг о женщинах на английском языке серии “*Use your Girl Power!*” я узнала, что эти истории еще и поднимают самооценку: мне часто пишут читательницы, что стали чувствовать себя действительно увереннее, как будто увидели свое место в мире и то, что женщины были и есть (и будут) всегда. Я этому рада.

И конечно, я не смогла рассказать вам в этой книге обо всех женщинах, из всех сфер, из всех социальных и возрастных групп. Но это можно назвать и хорошей новостью: эти истории бесконечны, изучайте их самостоятельно и пользуйтесь списками в конце книги. Может быть, книга так понравится вам, что вы оставите о ней отзыв, и я пойму, что стоит написать еще и продолжение... Ведь истории женщин никогда не заканчиваются!

Желаю вам приятного знакомства с героинями этой книги, помните, что и вы — главная героиня своей жизни. Пишите свою историю!

БАРБИ

Когда я писала эту книгу, мир сходил с ума от Барби. Или, возможно, от Марго Робби, которая исполняет ее роль. В любом случае всё вокруг — ярко-розового цвета, а когда набираешь слово *Barbie* в Гугле, поисковик покрывается розовыми звездочками.

Если у кого-то до фильма «Барби» еще оставались сомнения в значении слова «хайп», то теперь всем всё понятно. Вот то, что происходило с фильмом, и есть хайп. Или просто очень продуманный маркетинг с большим бюджетом. Не слышать о выходе фильма было совершенно невозможно, потому что Барби была везде: люди фотографировались в коробках от куклы, делали селфи в образе Барби; компании, выпускающие одежду, обувь и косметику, сделали специальные коллекции с логотипом, участвовали и проводили челленджи на тему; только пластинок с музыкой из фильма было выпущено с девятью вариантами дизайна, мимо которых невозможно пройти, даже если у вас нет проигрывателей. В общем, мир захватила барбимания.

Как обычно бывает с чем-то, что выходит на такой уровень хайпа, кто-то влюбился в фильм, кто-то его возненавидел или как минимум начал тихонько презирать (или не тихонько).

Как поклонница свободы слова, думаю, что у каждого есть право делать свои выводы, посмотрев фильм (или не посмотрев, так даже проще). А я просто расскажу о некоторых моментах фильма и о том, как их увидела я, посмотрев, кстати, фильм два раза: и в оригинале, и на русском языке.

Отталкиваться я решила от тех отзывов и претензий, которые слышала в блогах и подкастах, буду стараться избегать

спойлеров, но предупреждаю на всякий случай, что иногда без спойлера не обойтись.

— В Барбиленде царит матриархат, а Кены не имеют никаких прав и личностей: всегда во френдзоне, к ним не относятся серьезно и даже не целуют всерьез. Что за безобразие этот ваш матриархат?

Мне кажется странным противопоставление патриархата и матриархата как «плохого полицейского» и «хорошего полицейского». Ведь матриархат — это когда высший орган власти сформирован исключительно из женщин или при доминировании женщин. Получается, как и патриархат, это — перекосяк, что мы и видим в фильме: у одной половины жителей нет ни прав, ни занятий, ни жилья (помните, как Барби в какой-то момент задумалась: а куда уходят Кены, когда заканчиваются *perfect*-вечеринки Барби?). Кены — просто невидимки. Думаю, режиссер Грета Гервиг и пыталась показать эту крайность, не имея в виду, что это идеальный вариант. А может быть, и нет, не рискну за нее говорить, но мне показалось, что это вполне очевидно: не думать, где ночует твой партнер как минимум по танцам, довольно странно. Мне бы хотелось, чтобы человечество стремилось не к доминированию той или иной группы, а к партнерству и сотрудничеству. Возможно, фильм поможет кому-то увидеть опасность крайностей и перекосяков в любую из сторон и задуматься о возможности партнерства.

— Хайпа было слишком много, а я посмотрел(а) фильм и разочаровался(лась).

Я тоже думаю, что хайп такого уровня может быть опасным, нас так накручивали, что кто-то ожидал, что сама Марго Робби будет в зале кинотеатра. А ее там не оказалось. Разочарование. ОТПИСКА. На самом деле, когда спрашиваешь человека, чего он ждал, обычно он не может сказать... Просто накрутили, и ждал чего-то...

— Идеи в фильме доносят очень «в лоб», это все и так слишком очевидно.

В этой книге мы с вами будем много говорить про информационный пузырь — у каждого из нас он свой, и мы видим мир изнутри этого пузыря. Кому-то идеи в фильме — о равных правах, о дискриминации, о важности поиска себя и переживания барби-экзистенциального кризиса — действительно показались такими знакомыми, а кто-то задумался о них впервые. Например, когда я делала в своих соцсетях опрос читательниц, которые ходили на фильм с мужчинами, многие из них сказали, что мужчины были поражены уровнем требовательности к себе женщин. Они не знали, что женщины (и общество) предъявляют к себе такие высокие требования, как это показала в своем монологе героиня Америки Ферреры:

«Быть женщиной буквально невозможно. Мы всегда должны быть необыкновенными, но почему-то всегда делаем это неправильно.

Ты должна быть худой, но не слишком худой. И никогда нельзя говорить, что хочешь похудеть. Ты должна сказать, что хочешь быть здоровой, но при этом должна быть худой. У тебя должны быть деньги, но ты не можешь просить их, потому что это грубо. Ты должна руководить, но ты не можешь подавлять идеи других людей. Тебе должно нравиться быть матерью, но не говори все время о своих детях. Ты должна быть карьеристкой, но при этом всегда заботиться о других людях. За плохое поведение мужчин приходится отвечать, это безумие, но если ты на это укажешь, тебя обвинят в том, что ты жалуешься. Ты должна оставаться красивой для мужчин, но не настолько красивой, чтобы ты слишком сильно их соблазняла или угрожала другим женщинам, потому что ты должна быть частью сестричества. Но всегда выделяйся и всегда будь благодарна.

Ты должна никогда не стареть, никогда не грубить, никогда не хвастаться, никогда не быть эгоистичной, никогда не испытывать поражений, никогда не терпеть неудачу, никогда не проявлять страха, никогда не выходить за рамки. Это слишком сложно! Это слишком противоречиво, и никто тебе не вручит медаль и не скажет спасибо! И оказывается на деле, что ты не только все делаешь не так, но еще и во всем виновата».

В своем монологе Глория, героиня Америки Ферреры, перечисляет пункты, которые всем нам знакомы, и сама Феррера говорит, что не знает ни одной женщины, которой не отозвалась хотя бы часть из перечисленных требований к женщине. Может быть, действительно надо было донести какие-то моменты так в лоб, чтобы и мужчинам они стали понятнее. Мне вообще хочется верить, что этот фильм посмотрели не только женщины, но и мужчины, потому что я верю только в партнер-

ство, в объединение усилий по построению светлого будущего, а «Барби» помогает понять многое из жизни женщин.

Хотя были и такие ответы от мужчин моих читательниц: «Понравилось очень, как сходили в кино: на улице было +38, а в зале прохладно, я поспал».

– Почему остальные Барби остались в Барбиленде и только героиня Марго Робби решила отправиться в реальный мир? Надо было, чтобы все Барби пережили кризис и стали людьми.

Я думаю, невозможно пережить кризис просто потому, что его переживает твоя подруга. Именно героиня Марго Робби прошла через серьезные эмоциональные испытания (подгоревшая вафля! общение с некоторыми мужчинами на пляжах! осознание того, что *Mattel* управляют одни мужчины!), и именно она выросла и была готова стать человеком. Мне этот момент кажется как раз вполне логичным и правильным, что ли. Может быть, я просто жду продолжения, когда нам покажут экзистенциальные кризисы всех остальных Барби и можно будет снова любоваться на Странную Барби в исполнении Кейт Маккиннон и танцы Райана Гослинга.

– Зачем показали так много разных Барби?

Я очень оценила эти детали, классно было увидеть Барби, снятых с производства. Для меня это было не только про перемены в общественном восприятии роли женщины, но и про то, что не все продукты сразу становятся популярными. Мне как предпринимателю это важно. И это всегда интересно — смотреть, как появлялись, менялись и отменялись или оставались идеи: например, в самом начале пути Барби выходила с книжкой «Как похудеть», в которой была одна страничка: «Не ешь». Как хорошо, что этого больше не происходит. Теперь есть классные коллекции *EXTRA* или моя любимая *Inspiring Women* — у меня, например, есть Барби Фрида Кало, Барби Флоренс Найтингейл, Барби Айрис Апфель, Барби Грейс Келли в свадебном платье (мне родители на свадьбу подарили). Эти героини точно лучше, чем Барби «Как Похудеть», и разнообразие Барби в фильме меня очень порадовало.

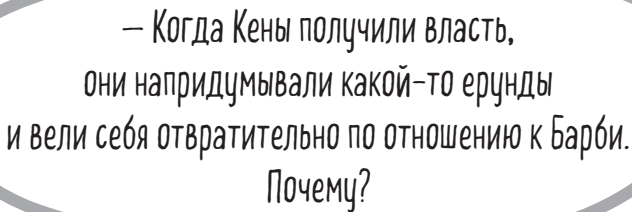
– Непонятно, зачем показали мужиков в костюмах.
Какая у них роль?

По моему мнению, это тоже абсолютно логичный и совершенно блестящий ход — показать, что компанией *Mattel*, которая производит куклы, руководят одни мужчины. С одной стороны, это поднимает вопрос о том, почему бы и нет. Мы что, ограничиваем мужчин гендерными ролями и запрещаем интересоваться куклами? Конечно нет! Но, с другой стороны, это показывает, как часто компании будто бы для женщин управляются людьми, которые о женщинах знают довольно мало. Как раз окончание фильма с предложением Глории сделать Барби Обычную Женщину, у которой сегодня

просто Нормальный день, очень хорошо иллюстрирует разрыв между запросом покупательницы и тем, как его видит мужчина-управленец.

И то, как их показывают совершенно бессмысленными, ни к чему не способными, просто комичными персонажами, как будто подчеркивает, что жить с этим разрывом могут только такие недалекие люди. Потому что люди более умные, дальновидные уже давно наладили бы контакт со своей женской аудиторией, как минимум наняв к себе в команду женщин.

Ну и в целом это отличная иллюстрация того, как устроен бизнес в мире в 2023-м: им действительно управляют мужчины. Пока нет ни одной страны, где женщины были бы представлены в крупном бизнесе и правительстве наравне с мужчинами. Например, из списка компаний S&P500 (это крупнейшие компании, например *Google*, *Apple*, *Microsoft*, *Amazon*) только 8,2 % управляются женщинами. Это очень мало.



— Когда Кены получили власть,
они напридумывали какой-то ерунды
и вели себя отвратительно по отношению к Барби.
Почему?

Мне кажется, если ты никогда не делал чего-то и только что узнал об этом из книжек про лошадей, ты точно совершишь кучу ошибок в этом деле. Как и любой новичок. Ну и вообще: люди ошибаются и принимают иногда неверные решения, это нормально для любого пола.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	3
Барби	9
Благотворительность	19
Бодипозитив	29
Бунт	46
Возраст	53
Вторая смена.....	58
Деньги.....	71
Дружба	79
Зависимость	87
Истории женщин	96
Концерт Бейонсе.....	108
Материнство	113
Нет	121
Нобелевская премия	126
Образование.....	143
Папа	153
Предрассудки	160
Спорт	171
Терапия.....	177
Эмиграция	187
Эмоции.....	195
Юмор	203
Правила жизни, которым меня научили мои героини.....	210
Правила жизни, которым вас научили героини этой книги	212
Истории о главных героинях.....	213
Заключение	235
Приложение.....	236

Популярное издание



Анастасия Иванова

ГЛАВНАЯ ГЕРОИНЯ К себе — через истории вдохновляющих женщин

Ответственный редактор	Юлия Шевченко
Выпускающий редактор	Галина Логвинова
Технический редактор	Татьяна Ткачук

- (RU)** **Главная героиня. К себе — через истории вдохновляющих женщин.**
Формат: 60×90/16. Тираж 3 000 экз. Заказ №
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150.
Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 06.2025. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография» филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ». Юридический адрес: 124498, Россия, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Старое Крюково, г. Зеленоград, пр-кт Георгиевский, д. 5, помещ. 8/1Т.
Фактический адрес: 432980, Россия, Ульяновская обл., г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.
- (KZ)** **Басты кейіпкер. Өзіңе апаратын жол - шабыттандыратын әйелдердің тарихы арқылы.** Форматы: 60×90/16. Таралымы 3 000. Тапсырыс №
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй.
Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 06.2025. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Басылды «Первая Образцовая типография» АҚ, «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ» филиалы. Заңды мекенжайы: 124498, Ресей, Мәскеу Қ., Старое Крюково ішкі қалалық муниципалды округы, Зеленоград қ., Георгиевский даңғылы, 5 үй, 8/1Т үй-жай. Нақты мекенжайы: 610033, Ресей, Ульяновск облысы, Ульяновск қ., Гончаров к-сі, 14.
- (BY)** **Галоўная гераіня. Да сябе - праз гісторыі натхняльных жанчын.**
Фармат: 60×90/16. Тыраж 3 000. Заказ №
Выдавец і вытворца: ТАА «Фенікс». Юр. і факт. адрас: 344011, Расія, Растоўская вобл., г. Растоў-на-Доне, вул. Варфаламеева, д. 150. Тэл./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Выраблена ў Расіі. Дата вырабу: 06.2025. Тэрмін прыдатнасці не абмежаваны.
Надрукавана ў АТ «Первая Образцовая типография» філіял «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ». Юрыдычны адрас: 124498, Расія, г. Масква, вн. цёр. г. муніцыпальная акруга Старое Крукава, г. Зеленаград, пр-кт Георгіеўскі, д. 5, памяш. 8/1т. Фактычны адрас: 432980, Расія, Ульянаўская вобл., г. Ульянаўск, вул. Ганчарова, 14.