

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг к успеху

07-08/2022

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

БИЗНЕС

*ничего
мимого!*

*Ах,
Италия
АБРУЦЦО
рай на яву*

ПСИХИКА

под контролем!

АЛИНА ШЕНЦЕВА

АНТИЭЙДЖ-КОУЧ | ПСИХОЛОГ | НУТРИЦИОЛОГ | АРОМАТЕРАПЕВТ
СОЗДАТЕЛЬ МЕТОДИКИ ЕСТЕСТВЕННОГО ОМОЛОЖЕНИЯ



*Дорогие Дамы, Леди
и просто красавицы!*

**У вас есть уникальная возможность
стать героинями нашего журнала!**

*Сегодня, как никогда, успех и сохранение его на долгое время зависят
от возможности и умения рассказать о себе массовой аудитории. И от того, насколько грамотно мы это
сделаем, зависит и наше будущее, и будущее наших детей. Ведь у каждого времени свои герои, свои кумиры.
Так пусть это будут лучшие представительницы поколения бизнес-леди!*

Пишите нам на info@businesslady-life.ru.

Или звоните по телефону: +7(495) 505-26-63. Сайт: www.businesslady-life.ru.

Ждем ваших писем и звонков!



Читайте на стр. 10



Читайте на стр. 36



Читайте на стр. 31



Читайте на стр. 28

Очередной номер нашего журнала наверняка порадует вас новыми интересными встречами и интервью. Мы благодарны героям журнала за то, что они готовы делиться своими историями успеха и передавать свой уникальный опыт всем, кто стремится к профессиональным достижениям и, конечно, тем, кто в силу разных обстоятельств находится на перепутье и ищет новые точки опоры.

В удивительный мир Италии и живописного Аbruццо мы попадем, заглянув в «Вояж»... В рубрике «Лики истории» речь пойдет о двух российских царицах, которыми восхищался истинный ценитель прекрасного — А.С. Пушкин... О том, как важно в неудачах видеть возможности, поговорим в «Психологии». Кстати, этот очень полезный навык можно натренировать. Пришла в голову негативная мысль — срочно меняем ее на позитивную: в любом отрицательном событии находим плюсы, фокусируемся на них — довольно скоро наша реакция превратится в привычку. Главное — жить в уверенности, что мы действительно сами формируем свою реальность и транслируем ее в мир! Не нравится что-то, угнетает — избавляемся от этого, абстрагируемся: «Огурец горький? Выброси его. На дороге встретились колючки? Отвернись от них. Достаточно. Не нужно тратить время и задавать лишние вопросы: «А почему в мире существуют такие вещи?» (Марк Аврелий).

Сейчас, в период отпусков, очень важно побыть наедине с собой, зафиксировать в своем сознании счастливые минуты на природе, в горах, у берега моря, — они нам сослужат хорошую службу! К этим прекрасным мгновениям можно всегда мысленно возвращаться... И, конечно, продолжаем действовать, ведь любые изменения начинаются с действий! «Не нужно цепляться за прошлое и переживать о будущем. Вместо этого начните проживать каждый ваш день на полную, по максимуму используя все свои возможности...» (Марк Аврелий).

С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова



НА ОБЛОЖКЕ



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

МАРКЕТИНГ

- 4 Типичные ошибки в бизнес-процессах
- 12 Как раскрутить канал в «Телеграме»

УПРАВЛЕНИЕ

- 8 Выбираем грамотного бухгалтера

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 18 Алина Шенцева. Семь шагов к вечной молодости

УСПЕХ

- 10 Инна Старых. Языковая школа как успешный бизнес
- 24 Алиса Захарова: «Худеем вкусно и легко!»

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 14 Наталья Шацкова. Здоровье начинается с улыбки!
- 28 Оксана Мазитова. Лучший путь к себе
- 31 Анжелика Перова. Всегда на стороне клиента
- 36 Алия Эйри: «Лучшая реклама — рекомендация!»

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПСИХОЛОГИЯ

- 22 Психосоматика — как распознать?
- 26 Как поддерживать психическое здоровье

Алина Шенцева

Антиэйдж-коуч, психолог, нутрициолог, ароматерапевт, создатель методики естественного омоложения

«Моя главная задача — открыть глаза на истинное положение дел со старением и открыть путь к нейтрализации страха старения. Я показываю своим алгоритмом, как всего за 7 минут в день продлить красоту и молодость на долгие годы. Альтернативы системе нет, к тому же она полностью экологична и проста. Однако если вы не готовы вкладываться в результат, то, конечно, я не дам вам волшебную таблетку или одноразовый эликсир. С помощью простых шагов я помогу полностью убрать из жизни страх старения. Это труд, но результат от применения системы «7 Д» гарантирован. По большому счету, всего лишь несколько минут в день уберегут страх потерять красоту, энергию, сексуальность, возможность быть желанной и востребованной вне возраста.»

Читайте интервью на стр.18



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 32 Вероника Сергунина. Как оставаться здоровым и молодым в большом городе?

ЭТИКЕТ

- 35 Бизнес-леди с иголкой!

ВОЯЖ

- 38 Абрुццо. Воздух, тишина и красота

ЛАНДШАФТНЫЙ ДИЗАЙН

- 50 Ландшафтный дизайн своими руками

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 54 В тренде! Выпечка без сахара

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛИКИ ИСТОРИИ

- 44 Царицы, восхитившие Пушкина



Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

Коммерческий директор

Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

Редактор

Екатерина Кудряшова

Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беляева

Елизавета Романова

Елена Александрова

Фотограф-журналист

Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер

Мария Миланич

ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ

119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

Тел.: +7 (495) 505-26-63

info@businesslady-life.ru

www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется
через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-31902,

выдано Федеральной службой

по надзору в сфере массовых

коммуникаций, связи

и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение

РА ООО «МАМА МИА»

Тел.: +7 (495) 940-18-10,

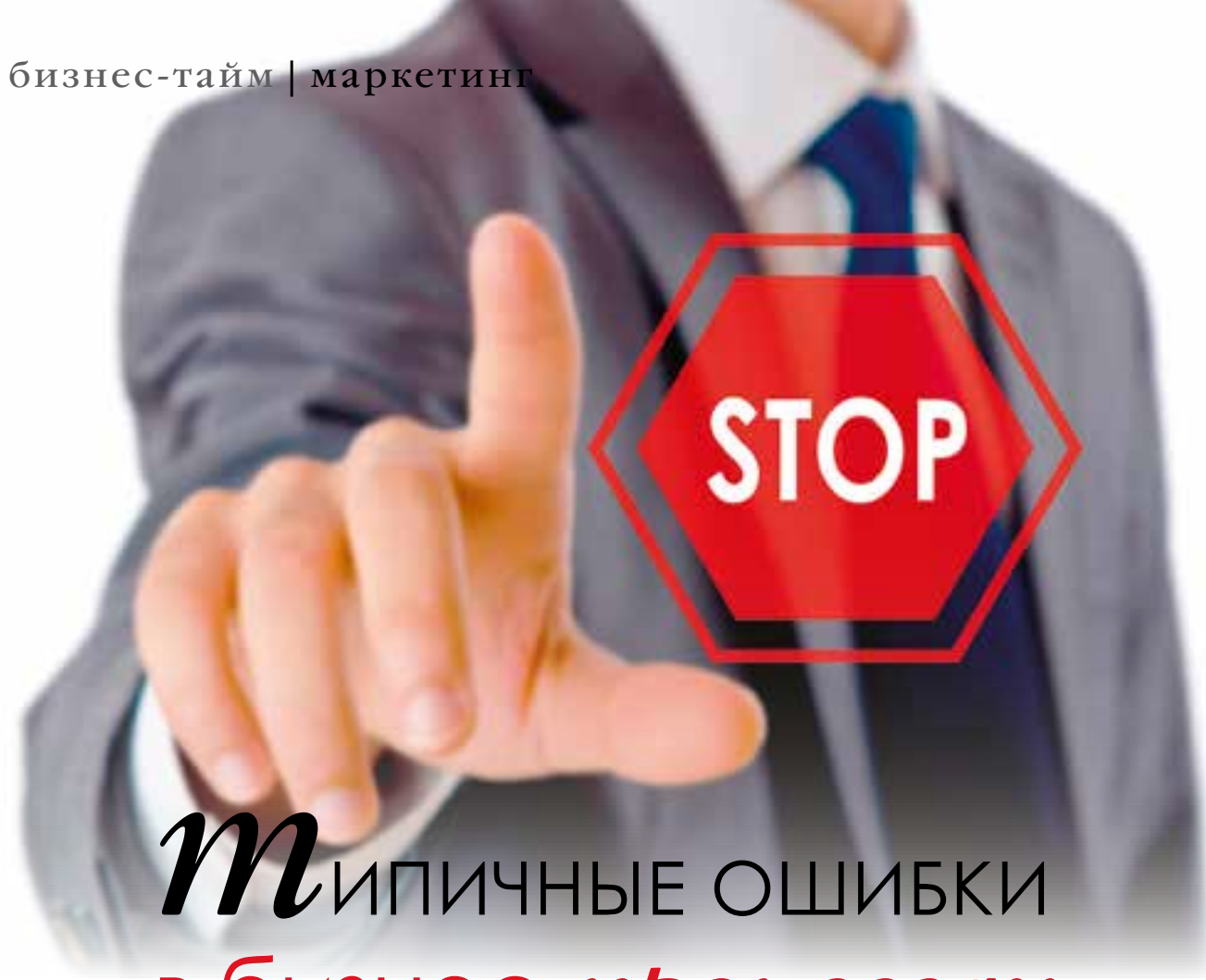
+7 (495) 589-08-06

www.mammamia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание публикуемых рекламных материалов.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Рукописи и материалы, присланные посредством электронной почты, не принятые к публикации, не рецензируются и не возвращаются.

Перепечатка материалов (фотографий и текстов) без письменного согласия редакции запрещается.




типичные ошибки в бизнес-процессах

Большинство проблем в процессах типичны и не зависят от компании, отрасли, страны. Сегодня поговорим о них.

- **Общая сложность и запутанность процесса.** Когда никто не может точно сказать, как он выполняется, а мнения отдельных людей противоречат друг другу. Порой споры «так как же мы все-таки работаем» длятся по нескольку часов, а то и недель.
- **Лишние шаги.** Они могли возникнуть когда-то, когда в этом была необходимость, но сейчас уже не имеют смысла.

Мне всегда жалко времени, которое требуется, чтобы попасть в какой-либо офис, находящийся на территории (бывшего) завода — столько бюрократии! Очередь за пропуском отстоять, подождать, пока его заполнят от руки, охраннику внизу показать, на нужном этаже другому охраннику показать, у клиента подписать, на выходе сдать. Представьте, сколько полезного могли бы сделать все эти люди (вахтер, охранники), если бы действительно занялись делом.

А сколько подобных бездельников по всей России! Должности, отделы, целые организации! По моим ощущениям, значительная часть трудоспособного населения в нашей стране занимается чем-либо, что не приносит реальной пользы. Неудивительно, что при таком раскладе мы живем так, как живем. У японцев работа, не приносящая пользы, называется «муда». Говорят, что на ГАЗе, где менеджментом качества занимались японцы, в цехе висит фрагмент процесса с шагом «отсечение муды».

 *Простейший способ обнаружить лишний шаг — спросить себя, а действительно ли данное действие нужно, можно ли без него обойтись? Внимательно изучите выходы шага. Нужны ли они? А если какой-то шаг вообще не производит выходов, он не нужен точно.*

- **Неэффективные шаги.** Так, на одном крупном молочном заводе сотрудники ежедневно печатают информацию из одной программы, чтобы затем вручную вбить ее в другую. Они не просто теряют рабочее время, но и делают немало ошибок...
- **Проблемы на стыках подразделений и отдельных людей.** Бывало ли в вашей жизни так, что, приняв у вас заказ, официант через некоторое время возвращался, сообщая, что того или иного блюда нет в наличии? Можно ведь сделать так, чтобы информация о наличии и отсутствии блюд была у него заранее.
- **Избыточный контроль.** Если над каждым работником стоит по надсмотрщику, то ему уже не до работы. Вы плодите нахлебников и портите обстановку в коллективе.

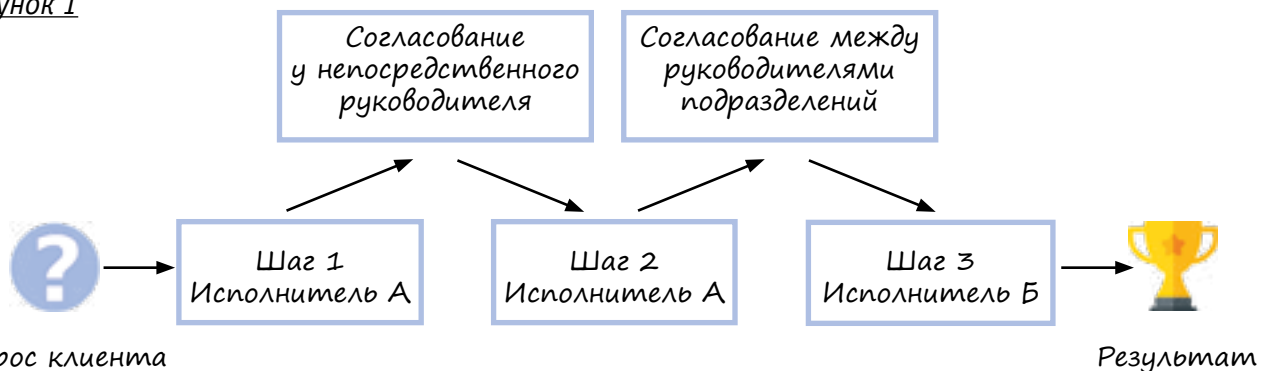
В одной крупной нефтяной компании доходило до того, что во время запуска насоса на скважине оператор контролировали до 7 человек! Естественно, что он нервничал и допускал ошибки. А ведь рабочий шестого разряда способен выполнить эту работу самостоятельно.

Очень популярен следующий вариант избыточного контроля.

- **«Вертикальные колодцы».** Это излишнее включение руководства в ход процесса (рис. 1). Он сильно усложняется, замедляется, появляются лишние стыковки, а значит, ошибки. Сотрудники перестают проявлять инициативу и брать на себя ответственность. И правда — зачем?

Как правило, «колодцы» вызваны боязнью руководства потерять контроль над бизнесом.

Рисунок 1



В одной компании вся документация между двумя отделами, в том числе по регулярным, постоянно выполняющимся процессам, передавалась через их начальников. Фактически они играли роли диспетчеров. Когда я предложил упростить данную процедуру, эти начальники очень заволновались, зато хозяин компании обрадовался.

Грамотное решение — сделать сам процесс простым и прозрачным. Полезно встроить контроль в него. При такой системе внутренний потребитель является еще и контролером предыдущего шага (так называемый горизонтальный контроль). А за конечный результат отвечает тот, кто передает продукт фирмы внешнему клиенту, например, продавец. Если такая система выстроена грамотно, она очень эффективна. Во-первых, работает «сама», не отвлекая руководителя. Во-вторых, она гарантирует, что дефект не выйдет за пределы фирмы. И в-третьих, улучшает обстановку в коллективе, позволяя преодолеть противостояние руководителей и сотрудников. Работает система, а не личности, а значит, и обижаться не на кого.

- **Недостаточный контроль.** Это другая крайность. Она приводит к тому, что процесс протекает как попало. И даже если вы контролируете конечный результат — этого недостаточно. И тем более мало толку попусту «драконить» людей, хотя, конечно, дисциплина важна. Хорошие результаты достигаются при грамотно выстроенном процессе, а это ответственность руководства. Нужны промежуточные точки контроля, встроенные в сам процесс.

Пример. Андрей Веселов, основатель группы компаний Externet: «В апреле 2009 года мы решили использовать новый телеалгоритм для холодных звонков. Задача телемаркетолога — выйти на директора и предложить книгу «5 способов увеличить продажи» в обмен на ответы на 7 несложных вопросов. Первые два месяца количество успешных звонков было от 15% до 20%. На вопрос «Почему так мало?» телемаркетологи отвечали: «Телеалгоритм плохой». После установки системы записи и прослушивания телефонных переговоров выяснилось, что телемаркетологи допускали отклонения от разработанного алгоритма проведения беседы. Мы интегрировали в CRM-систему записи, начали контролировать, ввели систему депремирования за отклонения вплоть до увольнения — количество успешных звонков выросло до 60–80%. Установка системы записи окупилась меньше, чем за месяц. Да, контроль — это дополнительные затраты, но они быстро окупаются».

- **Несовпадение модели процесса и его реального воплощения в жизни.** Процесс спроектирован неплохо, но в реальности протекает совершенно иначе. Например, такое происходит, когда собственник компании умом хочет перейти к регулярному менеджменту, но морально к этому не готов. То есть платит за создание «красивых» процессов, а потом не хватает управленческой воли внедрить их в жизнь.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Изучите описанный ранее процесс своей компании. Найдите в нем типичные ошибки и предложите варианты их исправления.

*Делайте эту работу в команде.
Зафиксируйте улучшенную версию процесса.
Протестируйте и внедрите в жизнь.*

*В статье использован фрагмент из моей книги
«Как навести порядок в своем бизнесе».*

*Михаил Рыбаков, бизнес-консультант
Сайт: mrybakov.ru*



Ориентирована на результат!



Анжелика Перова

**Профессиональный коуч,
бизнес-тренер, нейропсихолог**

Образование: высшее техническое, магистратура по психологии. Имеет дипломы и сертификаты российских и международных учебных центров по управлению персоналом, организационной психологии. Немецкая школа коучинга и медиации: wingwave-коучинг. Программы повышения квалификации: «специалист в области антиэйдж-менеджмента», «специалист в области корпоративных программ здоровья и благополучия».

Стаж работы: организационное консультирование и обучение персонала — с 2007 г., профессиональный коучинг — с 2012 г.

Вы можете обратиться по вопросам:

- ✓ Определения проблем и поиска их решений в жизни, в бизнесе
- ✓ Обучения персонала
- ✓ Тренингов для персонала
- ✓ Работы с проблемой в принятии решений
- ✓ Работы с неуверенностью, тревожностью, страхами, хроническим стрессом, профессиональным выгоранием
- ✓ Развития недостающих компетенций, включая личные и деловые компетенции
- ✓ Коррекции психотравмирующих эмоциональных состояний

Методы работы:

- ✓ Коучинг
- ✓ Психология
- ✓ Групповые тренинги

«Коучинг — это содействие в развитии клиента. Именно поэтому я систематически повышаю свой профессиональный уровень, углубляю свои знания и навыки, регулярно прохожу супервизию. Внимательна, имею аналитическое мышление, ориентирована на результат в работе, стрессоустойчива. Одна из особенностей моей работы — гарантия конфиденциальности вашего обращения ко мне».



ВЫБИРАЕМ ГРАМОТНОГО БУХГАЛТЕРА

Сейчас все больше предпринимателей обращаются в компании, оказывающие аутсорсинговые бухгалтерские услуги. Если объем работы для бухгалтера в вашем случае небольшой, поиск сторонних специалистов действительно имеет смысл. Но как выбрать грамотного аутсорсера? Следует ориентироваться на несколько параметров.

Отзывы клиентов

В случае с бухгалтерскими услугами отзывы благодарных (или не очень) клиентов нужно изучать в первую очередь: таким образом можно отсеять недобросовестные фирмы. Особенного внимания заслуживают мнения, опубликованные не на сайте компании (там они, естественно, всегда положительные), а на внешних ресурсах. Это не значит, что каждому прочитанному слову стоит верить (иногда жалобы пишут и конкуренты), но любой негативный отзыв — это повод задуматься, действительно ли фирма надежна.

Качество кадров

Прежде чем заключать договор с компанией-аутсорсером, поинтересуйтесь ее штатом: как много специалистов в нем состоит, есть ли среди них бухгалтеры узкого профиля, каков их опыт и т.д. Для поручения фирме стандартного бухучета эта информация,

возможно, и не понадобится, но при решении экстренных вопросов или ведении бизнеса с иностранными партнерами часто необходима помощь профессионалов другого профиля.

Проведение предварительной оценки бухгалтерии вашей компании

Соглашаясь сотрудничать с вами, аутсорсеры должны понимать, с каким объемом работы им придется иметь дело. Если ваш предыдущий бухгалтер оказался недобросовестным или низкоквалифицированным, преемникам придется исправлять его ошибки. Все это фирме-аутсорсеру необходимо узнать заранее. Если она отказывается провести предварительный анализ актуального состояния вашего бухучета, значит, проявляет беспечность и безответственность, недопустимые в бухгалтерской работе. Не стоит доверять тому, кто знаком с предстоящей работой поверхностно.

Возможность пробного периода работы

И вам, и аутсорсеру необходимо понять, насколько эффективной будет совместная работа. Если фирма, оказывающая бухгалтерские услуги, не соглашается на ваше предложение поработать в тестовом режиме хотя бы несколько дней, ее руководство попросту не уверено в квалификации своих сотрудников. Стоит ли в таком случае к ней обращаться?

Прозрачность работы

Этот пункт предполагает, что вы в любой момент можете отследить качество деятельности аутсорсера. Во-первых, он должен быть готов представить вам отчет о работе по вашему первому требованию. Во-вторых, у вас должна быть возможность отследить ведение бухучета в онлайн-системе, предоставляющей всю необходимую документацию. Следует включить эти моменты в договор с фирмой, чтобы потом не было неприятных сюрпризов.

Наличие нескольких ценовых предложений

Все клиенты индивидуальны, и каждому требуется свой пакет услуг: кого-то интересует только составление ежеквартальной отчетности, кого-то — оценка налоговых рисков, а кто-то нуждается в аутсорсерах, представляющих интересы бизнеса в налоговых структурах. Поэтому у ответственной бухгалтерской компании должно быть несколько пакетов с разными услугами и, соответственно, разной стоимостью. Более того, в случае необходимости фирма должна быть готова сделать специальное ценовое предложение. Аутсорсер не хочет пойти вам навстречу? Вряд ли стоит заключать с ним договор.

Бухгалтерия на аутсорсинге

ПЛЮСЫ

- **Экономия средств.**
Здесь все очевидно: нанимая сторонних бухгалтеров, вы экономите не только на поддержании рабочего места, но и на курсах повышения квалификации, выплате зарплат, компенсации отпуска и т.д. Все это оплачивает компания, в штате которой и работают бухгалтеры.
- **Профессионализм бухгалтеров.**
Аутсорсеры нанимают на работу только высококвалифицированных и опытных специалистов, ведь от качества оказываемых ими услуг зависит репутация всей компании.
- **Высокая скорость работы.**
Поскольку вас обслуживает штат профессионалов, возникающие проблемы решаются в короткие сроки. К тому же оперативному выходу из форс-мажорной ситуации опять же способствует высокая квалификация бухгалтеров.





Прибыльная языковая школа — какая она? Чему, кроме языков, там обучают детей? Какие навыки необходимы руководителю для открытия и рентабельной работы в условиях конкуренции? Что поможет языковой школе выделиться среди множества похожих детских центров? Ответить на эти и другие вопросы мы попросили владелицу двух языковых школ, автора проекта TEACHVILLE («Языковая школа будущего»), программы для языковых школ по развитию преподавателей английского языка «Методист онлайн», социального предпринимателя Инну Старых.

ЯЗЫКОВАЯ ШКОЛА как успешный бизнес

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива И. Старых

Инна, у профессионала с солидным предпринимательским стажем прежде всего хочется спросить: насколько сильно отличаются ожидания от собственного бизнеса и реальность? И что для вас главное в работе сегодня?

Отличаются значительно, потому что бизнесу, как и любой другой профессии, нужно учиться, причем предпринимательство — это всегда и обучение современным реалиям. Образовательный бизнес имеет свою специфику и, несмотря на то что у меня было 2 диплома — языкового вуза и экономического, я продолжаю учиться по сей день.

Сейчас я понимаю, что именно от системы образования зависит будущее нашего подрастающего поколения и всей страны. И именно поэтому моя главная задача сейчас как руководителя и методиста — создавать инструменты работы, которые повышают качество образовательной услуги в наших школах. Это, кстати, соответствует и бизнес-задачам, потому что именно качественную услугу покупают снова и снова, что обеспечивает предприятию стабильную прибыль.

Для успешной и прибыльной организации образовательного процесса языковой школы важны какие-то врож-

денные способности, навыки управленца или всему можно обучиться?

Качества и навыки, которые помогают мне в работе, — трудолюбие, умение учиться, способность работать в условиях многозадачности, гибкость. Эти черты очень важны для руководителя, особенно в периоды нестабильности, и они, скорее, даются при рождении или закладываются в детстве.

Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет успешно строить общение с клиентами, партнерами, создавать эффективно работающий коллектив — команду. Хотя это качество по большей части врожденное, любому человеку стоит обращать на него внимание. Чему можно и нужно постоянно учиться — это профессиональным компетенциям, таким как методы привлечения клиентов и продаж, финансовый, кадровый и управленческий учет и анализ, и многое другое.

В этом году выходит ваша книга «Языковая школа. Повышаем качество и увеличиваем прибыль». Как пришла идея написать книгу и в чем ее главная ценность?

Главная ценность книги в том, что она является промежуточным итогом моего многолетнего опыта. В какой-то момент я поняла,

ИННА СТАРЫХ

Владелица и академический директор двух языковых школ, преподаватель, методист

- **Высшее образование:** лингвистическое («Преподаватель английского и немецкого языков», 2003 г. — диплом с отличием) и экономическое («Бухгалтерский учет, анализ и аудит», 2009 г.). Профессиональная переподготовка по специальности «Семейное и детское психологическое консультирование» (2021); множество курсов
- Член отделения по развитию женского предпринимательства ККО «Опора России» (2022)
- Социальный предприниматель (2022)

что мне важно зафиксировать промежуточный результат своей работы и таким образом помочь коллегам-руководителям языковых центров. В книге нет ссылок на какие-либо источники — в ней я поделилась своим опытом использования общепринятых методов работы именно в том виде, в котором эти методы работы доказали свою эффективность в наших школах. Основной акцент книги — на том, как создать качественную образовательную услугу, ведь именно качество обучения является прочным фундаментом для успешной частной школы.

Что изменилось в вашей деятельности за последние годы? Появилось ли больше онлайн-проектов?

Естественным итогом работы «на качество» стало создание системы развития преподавателей английского языка «Методист онлайн». Результат каждого ученика в обучении напрямую зависит от квалификации педагога, поэтому мы уделяем много внимания профессиональному развитию педагогов. Видео-лекции этого интерактивного курса касаются не только методики преподавания английского, но и возрастной психологии, а также психологии общения с детьми и их родителями.

Система «Методист онлайн» создавалась в первую очередь для обучения преподавателей наших школ, и для удобства работы мы перенесли ее на онлайн-платформу, что позволило преподавателям из других центров получать развитие в рамках нашей системы.

«Методист онлайн» является моей авторской программой и депонирован в Международном агентстве интеллектуальной собственности.

А что больше всего заботит современных родителей?

Во все времена родители хотят одного: счастливого и успешного будущего для своих детей. Гармонично развитая личность, которая создается в благоприятных образовательных условиях, всегда имеет приличный набор знаний и умений для успешной профессиональной карьеры и необходимые навыки для будущего (навыки общения, умение учиться, критическое мышление и др.), без которых сложно стать счастливым человеком.

Многие родители осознают необходимость всех условий для успешного будущего своего чада, но хотят значительной помощи

в вопросах обучения и воспитания детей — современный ритм жизни подразумевает большую занятость родителей. Именно языковая школа будущего может закрыть эту потребность родителей — передать заботу о качественном образовании ребенка профессионалам, которые, например, работают в наших школах.

Инна, что вас вдохновляет? И что помогает балансировать между семьей, работой и учебой?

Качественно проведенное время с семьей и друзьями, близкими. Как бы смешно ни звучало, но отдых и свободное время я также вношу в свой ежедневник, наряду с планированием рабочих дел. Именно такой подход позволяет сохранять гармонию и баланс в насыщенной жизни руководителя.

В вашей семье есть традиции? Поделитесь, это всегда очень интересно.

У меня очень большая семья, много родственников, как близких, так и дальних, и со многими мы поддерживаем отношения. Одним из вариантов поддержания и сохранения традиций являются семейные торжества. Так как мы живем на Юге России, самом многонациональном регионе, то наши праздники всегда наполнены разнообразными обычаями и традициями, начиная с казачьих, заканчивая кавказскими. Классический пример такого семейного торжества — это наши южные свадьбы, они невероятно красивы и всем запоминаются надолго. Если у вас будет возможность, обязательно посетите такой колоритный праздник!





Сейчас «Телеграм» — это уже не просто средство обмена сообщениями, а полноценная рекламная площадка, игнорировать которую было бы неправильно практически для любого бизнеса. Как быстро и эффективно раскрутить свой канал в «Телеграме», мы расскажем в нашей статье.

Как раскрутить канал в «Телеграме»

КРАТКОСТЬ И УНИКАЛЬНОСТЬ КОНТЕНТА

Как и в случае с большинством соцсетей и мессенджеров, в «Телеграме» лучше избегать длинных постов. Как бы вам ни хотелось рассказать в одном сообщении обо всех преимуществах новой акции, либо разбейте большой текст и публикуйте его частями, либо дайте ссылку на свой сайт с подробным описанием условий. Имеет значение и содержание сообщений — оно должно быть уникальным. Репосты и даже творческая переработка чужих мыслей — не то, чего от вас ждут пользователи «Телеграма». Даже если вы предлагаете далеко не уникальную услугу (а в большинстве случаев так и есть), позаботьтесь об уникальности самих постов.

УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ОФОРМЛЕНИЮ

Каждый мессенджер — это не только своя, особенная, аудитория, но и свои особенности оформления, без учета которых вряд ли можно рассчитывать на успех канала. Многие даже не подозревают об их существовании, используя стандартное оформление постов. В результате количество ваших подписчиков не просто

не растет, а падает, ведь в череде однообразных постов ваши совершенно не выделяются.

Чем интереснее оформление, тем больше внимания привлечет пост. Но сам «Телеграм» почти не предлагает возможностей для графического оформления сообщений. Здесь вам на помощь придут либо сторонние программы, либо боты самого мессенджера. Они потребуют от вас минимального знания HTML, поэтому, если у вас его нет, придется потратить немного времени на изучение этого языка. А в дальнейшем усилия окупятся, когда пользователи, привлеченные интересным оформлением, начнут прибывать.

Боты позволяют оформить посты в единой стилистике и сэкономить время. Можно оформлять посты самостоятельно, но в таком случае вам придется дважды побеспокоить читателя, ведь отправка текста и картинки — это два сообщения, а не одно. Бот дает возможность создать цельное сообщение, в котором найдется место и тексту, и картинкам, и гиперссылкам. Кроме того, благодаря ботам можно задать точное время публикации, что тоже имеет значение.

НЕ НАДОЕДАЙТЕ ЧИТАТЕЛЯМ

Хотя звуковые уведомления отключают многие, есть и те, кто всегда готов проверить мессенджер, услышав знакомый сигнал. И если информация, ради которой человек отвлекся от работы или общения с друзьями, не будет стоящей, то он, вероятно, очень быстро отпишется от вашего канала. Чтобы этого не произошло, думайте о качестве постов, а не о количестве.

ВКЛАДЫВАЙТЕСЬ В ПРОДВИЖЕНИЕ

К сожалению, просто завести канал в «Телеграме» и наполнить его качественным контентом недостаточно — нужно вложиться в рекламу. Но делать это нужно с умом, чтобы не потратить деньги зря. Начните с простого: зайдите на tigrm.ru/channels и введите в строку поиска любую интересующую вас тему. Важно: она совсем не обязательно должна быть связана с вашим бизнесом (эффект близости темы в мессенджерах, в отличие от соцсетей, не работает). Напишите администратору канала и договоритесь о размещении своей информации. В редких случаях админы соглашаются даже на бесплатное размещение рекламы, если контент их заинтересует, но рассчитывать на это не стоит.

Еще одна возможность, которую не следует упускать, — взаимный пиар, подразумевающий взаимный репост сообщений. Но договориться о нем можно лишь тогда, когда количество подписчиков вашего канала составляет хотя бы 500 человек, иначе другому каналу сделка будет просто невыгодна.

Соблюдение этих рекомендаций позволит вам раскрутить канал в «Телеграме» и получать с него стойкую прибыль.



НА ЗАМЕТКУ

» **Играйте со шрифтами**

Жирный шрифт, курсив, наклонный шрифт, разнообразные кавычки и цвета — все эти средства в умелых руках работают на увеличение числа подписчиков и на усиление их лояльности. Правда, такая работа в большинстве случаев предполагает использование HTML, но это гораздо проще, чем кажется.

» **Не забывайте о реакциях**

Прямым подтверждением качества вашего паблика является постоянный рост числа подписчиков. Но как понять, какую реакцию вызывает тот или иной пост? На этот случай у «Телеграма» есть кнопки реакций, которые оформляются при помощи смайлов. Это необязательно должны быть смайлы «улыбка» или «поднятый вверх палец». Выбор ограничен только вашей фантазией, смелостью и степенью серьезности канала. В любом случае активный пользователь обязательно нажмет на одну из кнопок, и вы получите необходимую информацию.

» **Используйте стикеры**

Стикеры — это нечто среднее между смайлом и обычной картинкой. Они так же, как и смайлы, выражают определенную эмоцию, но по размерам больше напоминают картинки. Стикеры есть и в соцсетях, но масштаб их использования в «Телеграме» поистине велик. Применяя их, вы покажете своей аудитории, что находитесь на одной волне с ней, а это обязательно повысит ее лояльность. Сам выбор стикеров должен быть обусловлен продукцией, которую вы предлагаете (в меньшей степени), и возрастом и интересами подписчиков (в большей степени). Например, аудитории постарше обязательно понравятся стикеры из советских фильмов, аудитории помоложе — стикеры-мемы или стикеры из комиксов Marvel и т.д.

Наталья Шацкова



ЗДОРОВЬЕ *начинается с улыбки!*

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Н. Шацковой

Искренность, хорошее настроение и доверие к себе — рецепт счастья от дипломированного нутрициолога и психолога-консультанта Натальи Шацковой. Какие еще секреты помогают ей и ее клиентам быть всегда в тонусе и почему любителям ЗОЖ важно соблюдать меру?

Наталья, путь к любимой профессии чаще всего бывает долгим. Какой он был у вас?

Каждая женщина хотя бы раз в год задумывается о том, что ей нужно похудеть. Обычно это происходит, когда на горизонте маячит важное событие. Я так же не была исключением и сидела на диетах, втирала «волшебные» крема для уменьшения объемов, занималась фитнесом... Все было легко, организм справлялся. В 38 лет, после рождения второго ребенка, я поняла, что прежняя схема уже не работает и мне нужна консультация диетолога. С каким трепетом я зашла в кабинет врача! Осознать, что тебе нужна помощь специалиста, — дорогого стоит. После назначенного двухнедельного детокса, нескольких обморочных состояний и диагностированных чуть позже гастрита и холецистита я пришла

к заключению, что мне необходимо разобраться в теме питания самостоятельно.

У каждого специалиста свои методы работы, свой подход... Что используете вы?

Только глубокое погружение в нутрициологию, физиологию организма, биохимию процессов, ну и, конечно, психологию позволяет мне называть себя специалистом по питанию. Мой главный принцип — «Не навреди!», я не беру на себя лишние обязательства вне пределов моей компетенции, поэтому работаю с условно здоровыми людьми. Я не врач, поэтому, если у клиента есть какие-либо заболевания или в процессе первичной консультации есть предположения о наличии проблем со здоровьем, я рекомендую проконсультиро-

ваться с врачом, сдать лабораторные анализы крови. И только на основании заключения врача даю рекомендации, каким образом изменить питание и пищевые привычки. То есть это всегда персонализированный подход к питанию с учетом всех индивидуальных особенностей организма, а также региона проживания.

Какие простые правила помогают сделать здоровый образ жизни привычкой?

Очень важно перестать думать, что здоровый образ жизни — это что-то нереальное и особое. Забота о своем здоровье должна быть априори. Разнообразное питание, режим дня, физическая активность — это базовые рекомендации, о которых сейчас говорят очень много.

Питание влияет на наше настроение? Можно ли составить такой рацион, который поможет в борьбе с депрессией, слабой мотивацией и работоспособностью?

Без всяких сомнений, питание оказывает влияние на все процессы, происходящие в нашем организме, но нет никакой необходимости для борьбы с депрессивными состояниями создавать отдельное меню. Сбалансируйте рацион, чтобы нутриенты поступали в нужных количествах, встречайтесь с друзьями, гуляйте на свежем воздухе. Гарантирую, что, выполнив первый пункт, вы уже найдете силы и мотивацию для всего остального.

Орторексия — чрезмерное увлечение 30Ж — не является официально признанным заболеванием, но наряду с анорексией или булимией ведет к серьезным проблемам со здоровьем. Что вы думаете по этому поводу?

Принципы здорового питания у лиц с нервной орторексией выходят на первый план, не оставляя в их жизни места для других интересов и увлечений. Исключительно правильная натуральная еда от проверенных поставщиков, желание навязать свой стиль питания и, как следствие, ограничение круга общения, выраженные финансовые расходы на «правильную» пищу, зависимость от мнения «гуру» — все это не может не отразиться на психическом состоянии. Постоянное чувство тревожности, социальная изоляция, диетические ограничения, а в случае срыва и гипертрофическое чувство вины, неизбежно ведут к проблемам со здоровьем.

Знаю, что в детстве вы учились в музыкальной школе, занимались карате, вышивали, пели, танцевали, участвовали во многих мероприятиях и концертах. А сейчас хватает времени на увлечения?

«Сделайте хобби своей работой и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни» (Конфуций). Работая онлайн, я могу уделять достаточно времени детям и супругу. С дочерью мы берем уроки живописи, с сыном собираем интересные проекты из Lego... А чего стоят наши семейные поездки за город на выходных!

В чем, по-вашему, главный секрет счастливого человека?

Просыпаться утром с хорошим настроением, замечать приятные мелочи, быть собой и не зависеть от мнения окружающих. А самое главное — быть искренним!



Тел.: +7 (701) 511-10-51
Email: natalya_s@inbox.ru
VK: natashatskova

JOST & PARTNERS SWISS LAW FIRM

ПРЕДОСТАВЛЯЕТ

юридические и сопутствующие бизнесу услуги. В отличие от других фирм, специализирующихся исключительно на русскоязычных клиентах, мы также обслуживаем швейцарцев, что подтверждает нашу компетентность в вопросах швейцарского законодательства.

Основа нашей работы — доверительные отношения с клиентом. Мы всегда называем полную стоимость услуги и предоставляем отчет о проделанной работе. Компания **Jost & Partners swiss law firm** активно сотрудничает со швейцарскими государственными учреждениями и организациями, бухгалтерами и аудиторами, иностранными юридическими фирмами. Мы соблюдаем принципы полной конфиденциальности информации о наших клиентах и работаем согласно швейцарской юридической этике.



- ✓ **РЕГИСТРАЦИЯ КОМПАНИЙ, ФОНДОВ И ТРАСТОВ В ШВЕЙЦАРИИ, ЛИХТЕНШТЕЙНЕ, НА КИПРЕ**
Услуги директора компании, члена Совета директоров фонда. Справка о налоговой резидентности. Бухгалтерское и юридическое сопровождение. Юридический письменный перевод
- ✓ **ПОКУПКА КОММЕРЧЕСКОЙ НЕДВИЖИМОСТИ В ИНВЕСТИЦИОННЫХ ЦЕЛЯХ**
Юридическое сопровождение сделок. Помощь в получении ипотеки. Управление объектами. Учет и отчетность
- ✓ **ДОГОВОРНОЕ ПРАВО**
Составление и проверка документов. Представление интересов сторон, в том числе в трудовом праве. Истребование долгов, возбуждение в отношении должника искового производства или производства по банкротству
- ✓ **ФИНАНСЫ**
Открытие счетов в банках Швейцарии и Лихтенштейна. Помощь в подготовке пакета документов, подтверждающего источники происхождения капиталов
- ✓ **СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**
Разработка и составление брачных контрактов, договоров по разделу совместно нажитого имущества, наследственных договоров. Юридическое оформление сожительства
- ✓ **А ТАКЖЕ...**
Разработка стратегии налогового планирования. Разработка мер по защите активов. Составление плана наследования. Проверка контрагентов. Получение лицензии. Проведение комплаенса (для личных целей). Получение вида на жительство в Швейцарии



**JOST &
PARTNERS**
swiss law firm

Jost & Partners swiss law firm

Asylstrasse 104, 8032 Zürich, Switzerland

Tel.: +41 078 406 06 42

WhatsApp: +41 76 458 70 94

Email: info@jostandpartners.com

Web: jostandpartners.com

Skype: Jostandpartners





АЛИНА ШЕНЦЕВА

Семь шагов К ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Интервью: Е. Захарова
Фото из архива: А. Шенцева

В детстве она мечтала стать наездницей, познакомиться с принцем и выйти за него замуж. Эти мечты, казалось, слишком далеки от болезненной девочки (в 18 лет — множество заболеваний, включая ревматизм сердца), основная задача которой — выжить после очередной болезни. Но желание изменить свою жизнь было настолько велико, что она решила полностью избавиться от всех недугов — самостоятельно, без врачей, опираясь лишь на знания и альтернативные методики. Это был долгий, но триумфальный путь обретения здоровья. Более того, полученный опыт стал основой для созданной ею уникальной методики омоложения, обладающей эффектом волшебной таблетки с остановкой в ДНК «импринтинга старения».

Тем временем мечты сбывались удивительным образом! Она стала настоящей леди, блистала на королевских балах, была приглашена на завтрак к датской принцессе Бенедикте и выступала вместе с ней перед международным сообществом во дворце королевы Маргарет, давала интервью CNN в Берлине... В 41 год ее пригласили стать лицом известного бренда и пройтись по главной сцене страны в Гостином Дворе. В 50 лет она — модель уже многих известных домов моды. И сейчас в 60 продолжает ее движение назад, в молодость!.. Знакомьтесь, Алина Шенцева — многодетная мама, топ-модель, антиэйдж-коуч, психолог-нутрициолог, ароматерапевт, тренер по фейсфитнесу и создатель авторской методики естественного омоложения «Алгоритм 7 Д».





Фото: Карина Суело

Алина, какое у вас было образование, когда вы начали свои поиски «таблетки» от старения? И обучаетесь ли вы сейчас? Обучение — постоянный процесс моей жизни. Базовое образование я получала в МГТУ им. Баумана (инженер). Второе высшее (психолог) — в Санкт-Петербургском государственном университете. Третье высшее — в шведском Университете Мальмё («обществоведение» и «шведский язык»). А всех курсов, особенно связанных с экологией, и не счесть... Кроме этого, я окончила Европейскую академию имиджа и получила диплом имиджмейкера. Было очень много курсов, связанных со здоровьем, а также один интересный метафизический проект «Рука в руке» под руководством Ларисы Артамоновой... На сегодняшний день я заканчиваю обучение в Международной академии нутрициологии. Владею тремя иностранными языками: английским, шведским и датским, изучаю итальянский. Я бережно отношусь к здоровью, постоянно обновляю свои знания. Именно полученные знания и долгий жизненный опыт помогли мне создать работающий против старения алгоритм.

Старение организма — это всегда индивидуальная программа или есть определенный возраст, когда любой организм начинает стареть? И что поможет замедлить старость?

Вы думаете, что проблема — в возрасте? Нет, это не ваша вина, вы просто не знаете 7 простых принципов жизни по новым правилам, без помощи дорогостоящих специалистов, косметологов, хирургов, без истязания организма тренировками, таблетками, уколами, «волшебными» кремами и т. д. Высвободится много драгоценного времени и, главное, когда вы достигнете пенсионного возраста, то просто продолжите жить молодой (молодым), красивой (красивым), перестанете страдать, паниковать и торопить убегающее время. Ощущение невероятное! Вы узнаете, что время не линейно, а циклично, и красоту, молодость и здоровье можно продлить на десятки лет!

Я сама прошла через это и помогла сотням людей по всему миру избавиться от страха старения, от зависимостей и начать жизнь по-новому!

Неужели возможно естественным образом остановить/замедлить биологические процессы в организме, которые неизбежны? Как работает ваша методика?

Моя главная задача — открыть глаза на истинное положение дел со старением и открыть путь к нейтрализации страха старения. Я показываю своим алгоритмом, как всего за 7 минут в день продлить красоту и молодость на долгие годы. Альтернативы системе нет, к тому же она полностью экологична и проста. Однако если вы не готовы вкладываться в результат, то, конечно, я не дам вам волшебную таблетку или одноразовый эликсир. С помощью простых шагов я помогу полностью убрать из жизни страх старения. Это труд, но результат от применения системы «7 Д» гарантирован. По большому счету, всего лишь несколько минут в день уберут страх потерять красоту, энергию, сексуальность, возможность быть желанной и востребованной вне возраста. Мои упражнения для омоложения легки и просты, их можно делать дома. Да, они занимают всего 7 минут в день, но делать их нужно регулярно! Без дисциплины трудно добиться стойкого результата и отодвинуть старение на долгие годы.

О результатах этой авторской системы можно судить по благодарным отзывам ваших учеников — они рассказывают о том,



как изменилась их жизнь и как им удается сохранять молодость с помощью простых ежедневных правил жизни. Кому рекомендована система «Алгоритм 7 Д» в первую очередь?

Любому человеку, вне зависимости от возраста и пола. Конечно, чем раньше ее освоить и начать применять, тем лучше для всего организма, и результат будет еще значимей и ощутимей.

Лучший возраст внедрения системы — до наступления менопаузы или андропаузы, когда можно перехватить процесс старения в самом начале гормональных изменений, это 30–39 лет. Но и в 60, и даже в 70 будет потрясающий результат!

Благодаря моей системе у учеников не только улучшается, причем значительно, память, но и происходит омоложение всего организма — как изнутри, так и снаружи. И это без делительных изнуряющих тренировок, без регулярных походов в фитнес-залы. Тренировки не запрещаются, но если перегружаться и переутомлять организм, изнашивать внутренние и внешние мышцы, которые, к сожалению, как и связки, имеют ограниченный срок службы — 100–140 лет, то не только незаконно расходуются энергия, но и сжигается огромное количество антиоксидантов. Не зря иногда в лучших спортзалах предлагают витаминные шоты. Изучить весь алгоритм можно под моим личным руководством в течение 3 недель и использовать всю жизнь. Меня легко можно найти в соцсетях, также есть открытый публичный канал в Telegram (@wow-молодая). Первая 30-минутная установочная сессия — бесплатная.

Вы ведете очень активный образ жизни, помимо работы, — как модель и участница различных конкурсов красоты и достижений, как большой любитель путешествий... А еще вы — многодетная мама. Какими успехами радуют вас ваши дети?

У меня трое чудесных детей — все уже взрослые, все предприниматели, обеспечивают себя своим трудом и своими проектами. Я горжусь детьми и очень рада, что они пошли по моим стопам деловой женщины.

Старшая дочь Екатерина играет на хрустальных чашах, помогает исцеляться с помощью звукотерапии. Делает энергетические украшения (обереги), знает о камнях буквально все, собирает их по всему свету! Кроме этого, она парфюмер, создает авторские композиции из натуральных компонентов.

Сын Кристиан закончил университет в Стокгольме и занимается чистыми технологиями, разрабатывает экологические проекты, связанные с альтернативной энергией и защитой окружающей среды. Ведет активную общественную деятельность. Основал целое движение молодежи — Våga — и удостоился чести презентовать свой проект на всемирно известной площадке для предпринимателей (TED).

Младшая дочка Виктория — бизнес-леди, владелица салона красоты. Два года назад — в разгар пандемии — она родила чудесную девочку, которой дали имя Анастасия.

Что касается ситуации с ковидом, то и меня она не обошла — я переболела ковидом, но, благодаря моему оздоровительному методу и применению эфирных масел терапевтического класса (увы, не аптечных), я болела всего 6 дней и без последствий.

Алина, в чем все-таки ваш главный секрет успеха?

Я любознательна, замечаю прекрасное и «расширяю» его по мере необходимости, особенно, когда кругом много негатива. Я — оптимист и космополитен. Жизнь нам отражает то, во что мы верим и о чем мечтаем! Важно помнить: мир един и его границы прозрачны. Не надо никогда ничего бояться, надо просто жить и любить себя, своих детей, близких, друзей и свое отечество! Благодарность, прогресс, изучение нового — неотъемлемые атрибуты моей жизни. А что может быть прекраснее уверенности, что можно жить без страха старения долгие годы и продлевать свою молодость до бесконечности — естественным образом с помощью простого алгоритма?



ПСИХОСОМАТИКА — *как распознать?*

Еще 25 лет назад утверждение о том, что большинство болезней имеет психосоматическую природу, считалось почти революционным, а сейчас любой грамотный врач при наличии у пациента хронического недуга заинтересуется его психологическим состоянием. Конечно, это не значит, что нужно вовсе забыть о традиционном медикаментозном лечении, — крайности редко бывают полезны. Но недооценивать влияние нервной системы на общее состояние организма было бы преступлением по отношению к собственному здоровью.

Но как все же распознать, где психосоматика, а где обычная простуда? Есть несколько симптомов, появление которых указывает, что причина проблем — совсем не в больном органе, а гораздо глубже.

Хронический характер проблемы

Вы годами лечитесь, а болезнь возвращается снова и снова, ввергая вас в отчаяние? Выйти из этого замкнутого круга поможет осознание того, что ваша проблема носит психосоматический характер. Каждая область отвечает за свой спектр нерешенных проблем: к примеру, горло — невозможность выразить себя и свои эмоции, гинекология — обида на мужчин, нереализованная потребность в любви и заботе, печень и желчный пузырь — подавляемый гнев и т.д.

Ком в горле

Ощущение кома в горле у пациентов с психосоматикой часто сопровождается одышкой, нехваткой воздуха, головокружением и т.п. Причиной такой проблемы может быть конкретная ситуация, когда человек от страха буквально потерял дар речи (публичное выступление, вызов на ковер к начальству). Но чаще дело все в тех же подавленных эмоциях и невозможности выразить себя.

Сердечные боли

Человек испытывает резкие боли в области в сердца, приезжает скорая, но кардиограмма не показывает никаких отклонений, да и других симптомов сердечного приступа нет. Налицо психосоматическая проблема, возникшая из-за постоянного беспокойства по поводу и без («сердце не на месте»). Если ее запустить, кардиологические болезни станут реальностью. Другая причина подобной неприятности — утрата способности радоваться. Вы забываете о своих желаниях, перестаете находить приятное в мелочах? Сердце обязательно даст об этом знать болью.



Мигрень

Хотя мигрень не опасна для жизни, она доставляет тем, кто с ней столкнулся, невероятные муки. Приступ способен выбить человека из колеи на несколько суток, а лекарства если и облегчают состояние, то ненадолго.

Люди, страдающие мигренью, не имеют ничего общего друг с другом, но это только на первый взгляд. Все они отличаются достаточной амбициозностью и желанием во что бы то ни стало занять свое место под солнцем. При этом такие люди внутренне недовольны собой и результатами, которых достигают. Если это сочетание качеств имеет отношение к вам, вы в группе риска.

Боли в висках или затылке

Пulsирующая боль в виске знакома почти каждому. Причинами могут быть проблемы позвоночника, но часто боль имеет психосоматический характер. В ситуации стресса челюстные мышцы автоматически напрягаются, мы стискиваем зубы, что и приводит к головной боли. Таким образом, в группе риска те, кто реагирует на стресс напряжением.



Ринит

Наиболее распространенные причины возникновения насморка — низкий иммунитет и аллергия. Если вы полностью их исключили, имеет смысл подумать о психосоматике. Заложенный нос не позволяет нам реагировать на запахи мира. Иначе говоря, с помощью насморка человек пытается закрыться от внешних проблем — в семье, на работе, в личной жизни и т.д. Психосоматический ринит нередко возникает у подростков, испытывающих трудности с учебой, родителями или сверстниками. Если взрослый обычно предпринимает хоть какие-то попытки решить сложную ситуацию, ребенок в силу возраста просто не видит выхода и отгораживается от проблем с помощью ринита.

Выпадение волос

Если на расческе остается больше волос, чем обычно, это может быть связано с гормональными изменениями: беременностью, возрастной перестройкой организма или определенными патологиями. Но иногда никаких причин для выпадения нет и врачи только разводят руками. В таком случае есть повод задуматься, не перестали ли вы верить в свои силы, ведь мы подсознательно ассоциируем волосы с нашей внутренней мощью. Неверие в собственные возможности, постоянные самообвинения приводят к тому, что волосяной покров не обновляется. Еще одна возможная причина — чрезмерно эмоциональная реакция на стресс.

Сексуальные проблемы

Если ваше сексуальное поведение резко изменилось (влечение снизилось или, наоборот, стало выраженным настолько, что отодвигает остальные интересы на второй план), это говорит в пользу психосоматических проблем. Стресс влияет на многие мышцы, в том числе на мышцы малого таза. Их перенапряжение и приводит к сексуальным перекосам.

Психосоматика проявляется не только частными симптомами, но и самими болезнями. Так, глубинную психологическую природу могут иметь бронхиальная астма, дерматит, язвенная болезнь, сахарный диабет II типа и рак. Чтобы лечение было максимально эффективным, обратитесь к психологу, который поможет выявить глубинную причину проблемы.

Алиса Захарова

Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива А. Захаровой

Моя собеседница Алиса Захарова — дипломированный нутрициолог, коуч по здоровому образу жизни, специалист по кетогенной, LCHF-диете, интервальному голоданию и работе с нарушением пищевого поведения и пищевой зависимости — поделилась с нашими читателями секретами эффективного похудения и рассказала о том, что поможет сделать правильное питание привычкой.

«Худеем вкусно и легко!»

Алиса, выбор профессии редко бывает случаен. Как в вашей жизни появилась нутрициология и какую роль она сыграла в вашей судьбе?

Это верно. У меня двое детей с небольшой разницей в возрасте. Старший — особый ребенок. Первые два года с малышами было сложно. Казалось, что я полностью опустошена. Депрессия, нервные срывы, хроническая усталость — все это привело к лишнему весу. Я буквально очнулась, увидев на весах 94 кг. Очень себе не нравилась. Разумеется, из-за неправильного питания появились и проблемы со здоровьем.

Постепенно я стала изучать правильное питание, пробовала разные рецепты. Тогда, кстати, и родился мой канал на YouTube «Худеть вкусно» — я делилась рецептами с подписчиками, худела на их глазах, все снимала на видео. Это мне помогало. Чего я только не пробовала!

Не скажу, что мой путь к похудению был легким. Но я поняла одно: только я сама могу себе помочь. Проблема с лишним весом привела меня к нутрициологии (я специализируюсь на низкоуглеводном питании). Я самостоятельно сбросила лишний вес (30 кг), поправила свое здоровье и теперь помогаю похудеть всем желающим. Мне очень нравится моя работа, чувствую в этом свое призвание. Уже более 500 моих клиентов стали здоровыми.

Вы похудели благодаря кето-диете. Чем она отличается от остальных диет?

Кето-диета — это низкоуглеводный способ питания с умеренным потреблением белка и повышенным потреблением жира. Такая диета позволяет перейти организму в состояние кетоза, в котором печень начинает вырабатывать кетоны, особые органические вещества — они используются организмом в качестве энергии вместо глюкозы.

Смысл кето-диеты — уменьшить потребление углеводов до определенного уровня, понизить содержание сахара и инсулина в крови. Низкий сахар значительно снижает риск появления диабета, онкологии, жирового гепатоза и устраняет все воспалительные процессы в организме. К сожалению, сегодня инсулинорезистентность — очень частая проблема. Имея ее, человек может годами пытаться худеть без результата. Тут нужно менять питание и образ жизни в целом. Есть несколько протоколов кето, подходящий для вас я могу определить на первой бесплатной консультации.

У вас на сайте представлены разные меню и программы — есть и групповые, и индивидуальные. Как выбрать лучшее для себя?

Похудение в группе подойдет тем, кому нужен именно командный дух. Все нацелены на одно — похудеть, стать здоровее. Я даю готовый план действий, меню, остается только начать все выполнять. Можно общаться с единомышленниками, делиться мотивацией. У меня всегда набирается дружная команда. Если нет серьезных

хронических заболеваний, не сильно большой лишний вес, групповой марафон — отличное решение.

Индивидуальное ведение подойдет тем, кто любит персональный подход. Я разрабатываю программу питания конкретно под человека, учитывая его потребности, персональные данные, наличие хронических заболеваний и т.д. Веду буквально за руку к достижению цели. Исправляю ошибки, даю рекомендации, нахожусь на связи 24/7.

Порой самое сложное — это начать. И чаще всего мы обращаемся к специалистам, когда уже есть проблемы со здоровьем. На какие звоночки следует обращать внимание еще до появления серьезных проблем со здоровьем?

Да, это действительно очень важно. Ко мне нередко обращаются люди с уже хроническими заболеваниями. Если бы человек обратился раньше, многих болезней можно было бы избежать.

Звончков может быть много: проблемы со сном, постоянная усталость, снижение работоспособности, набор веса, особенно в районе талии, постоянное желание есть, сильная тяга к сладкому, пигментация, папилломы, акне, красные точки на теле... Это все признаки нарушения углеводного обмена, проявление инсулинорезистентности. Если ничего не предпринимать, можно заработать диабет второго типа.

А что поможет женщинам справиться с ленью и элементарным нежеланием что-то менять? Какие мотивационные установки сработают, в чем искать поддержку?

Когда у меня спрашивают, где я брала мотивацию, когда худела сама, я отвечаю: «Представьте себя через 5-10 лет. Если у вас уже сейчас лишний вес, появились проблемы со здоровьем, через несколько лет вес увеличится еще больше. Болезни будут прилипать, как снежный ком. Если не поменять отношение к жизни, не изменить свои привычки сейчас, потом это будет сделать еще сложнее».

Не ждите понедельника, начните сегодня! Жизнь прекрасна и надо ее проживать активно, позитивно смотря на мир! Здоровье — самое ценное, что есть у нас. Это должно мотивировать.

На ваших страничках много интересных и полезных рецептов из доступных ингредиентов. Но основная проблема занятых женщин — это нехватка времени и стрессы. Поэтому и срывы после диет, как правило, неизбежны. Что может сделать правильное питание привычкой?

Перестаньте относиться к своему питанию как к диете. Когда вы выбираете эту стратегию, она терпит поражение, и вы опять срываетесь. Когда вы сбалансируете свой рацион, наполните его нутриционально плотными, цельными продуктами, вам уже не захочется есть вредную еду. Наладив питание, вы наконец закроете основные дефициты и вас не будет тянуть на сладкое и различный пищевой мусор. Кстати, своим клиентам я разрешаю есть десерты! Совсем не обязательно отказываться от сладкого. Главное — выбрать более здоровые альтернативы. Попросто перестаньте покупать продукты, которые заставляют срываться. Станет намного легче!

Вы любимая и любящая жена и мама двоих детей, успеваете многое. Кроме здорового питания, какими еще секретами благополучной жизни могли бы поделиться с нами?

Никогда не забывайте о себе. Женщина — особенно, когда у нее семья, дети — часто просто забывает уделять себе время. Важно помнить, что, находясь в ресурсе, мы можем дать намного больше своей семье. Обязательно устраивайте себе минутки отдыха, ухода за собой. Пусть это будут всего полчаса вечером, но они наполнят вас и дадут вам силы.

Обязательно высыпайтесь, меньше нервничайте. Любите и будьте любимы! Всем желаю здоровья!





КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Не секрет, что стрессы подстерегают нас на каждом углу. Напряженная ситуация в мире, работа, проблемы в личной жизни, финансовые трудности способны вывести из состояния душевного равновесия кого угодно. В результате начинает страдать психика, а потом и физическое здоровье. Прислушайтесь к нашим рекомендациям, и тогда никакие стрессы вам страшны не будут.

Регулярно и полноценно питайтесь

Хорошее питание — это залог не только физического, но и психического здоровья. Чувство голода, иногда даже неосознаваемое, делает человека раздражительным и беспокойным. Кто знает, сколько конфликтных ситуаций вы бы смогли успешно разрешить (или избежать), если на момент их возникновения были бы просто сыты? Кроме того, ставя прием пищи в зависимость от работы (когда успею, тогда и поем), вы пренебрегаете собственным комфортом, что отрицательно сказывается на психике.

Цените себя

Люди с высокой самооценкой редко попадают в ловушку стресса. Личные и профессиональные неудачи они не относят на свой счет, не воспринимают их, в отличие от неуверенных в себе людей, как лишнее доказательство собственной никчемности, но верят, что рано или поздно им воздастся по заслугам. Душевное самокопание по ночам им несвойственно, а значит, проблем со сном у них тоже нет. Поэтому начните наконец ценить себя, и тогда вы увидите, что и мир относится к вам по-иному.



Живите настоящим

Переживания по поводу ошибок прошлого, беспокойство из-за возможных неприятностей в будущем — мы самостоятельно создаем себе проблемы, почти забыв о том, что значит наслаждаться текущим мгновением. Порадуйтесь яркому солнцу, улыбнитесь коллеге, оказавшему вам услугу, и всегда ищите причины для мелких и больших радостей.

Не стесняйтесь просить помощь

Самостоятельность — это, безусловно, хорошее свойство, но, если человек им пользуется слишком часто, оно будет работать против него. Прося помощи, вы не кажетесь слабее в глазах других, а демонстрируете открытость миру и желание пойти ему навстречу.

Ставьте цели

Цель придает нашей жизни осмысленность и мотивирует подниматься с постели по утрам. Не бойтесь ставить грандиозные цели: даже если в итоге ничего не получится, в процессе вы можете достичь других вершин, о которых вы сейчас не задумываетесь. Добившись своего, не торопитесь ставить новые задачи — насладитесь состоянием победителя как следует и только потом двигайтесь дальше.

Соблюдайте баланс

Чрезмерный трудоголизм или, напротив, полная сосредоточенность на семье редко приносят счастье. Ставя все на одну чашу весов, человек проигрывает: если он лишится работы или семьи, его жизнь рухнет. Чтобы этого не произошло, помните о необходимости соблюдать баланс: работайте, но не забывайте о личной жизни. Хобби и общение с друзьями тоже важны для достижения полного счастья.

Будьте открыты переменам

Исторический опыт учит нас, что перемены, как правило, к худшему. Нужно сознательно изживать в себе эту боязнь нового, ведь, открываясь переменам, вы получаете шанс улучшить свою жизнь. Если жизнь подталкивает вас к изменениям, возможно, стоит не рьяно сопротивляться или отстаивать свои позиции, а отдаться течению и извлечь из ситуации максимум выгоды.



Оксана Мазитова

ЛУЧШИЙ *путь к себе*

Интервью: О. Беляева
Фото: из архива О. Мазитовой

Оксана Мазитова, профессиональный восточный астролог, специалист по подбору натуральных камней по дате рождения, убеждена, что астрология — это самый лучший инструмент познания себя. «Астрология помогает увидеть, с какими задачами пришел человек в этот мир, его наработки из прошлой жизни и тот потенциал, который заложен в личности при рождении. Она показывает короткий путь для достижения целей, облегчает взаимодействие людей друг с другом и делает нашу жизнь более качественной и счастливой».

Оксана, как к вам пришла любовь к астрологии и что говорят звезды о вашем выборе профессии?

Меня всегда тянуло к такого рода исследованиям. Я долго не могла найти себя — работала, занимала высокие должности, но это не приносило удовлетворения. Чтобы разобраться в себе, пошла учиться на восточного астролога. Точность и глубина этих знаний очень удивили меня — я поняла не только свою природу, но и природу моих близких. Здесь и пришла любовь к астрологии.

Уже будучи астрологом, разобравшись в своей карте рождения, я поняла, почему так сложились обстоятельства и почему мне нужно быть восточным астрологом. Не перестаю удивляться, насколько точно работает астрология, поэтому и говорю людям: самый быстрый путь к себе — консультация восточного астролога. Если вы до сих пор не нашли себя, не теряйте драгоценное время.

В астрологии есть много разных направлений, и у каждого астролога свои подходы и методики. Если коротко, в чем преимущество восточной астрологии?

Дело в том, что все мы привыкли к своему традиционному знаку и гороскопам, ориентированным на этот знак, которые,



конечно же, не работают и вносят сомнения в астрологию. Восточная астрология рассматривает восходящий знак, который восходит в момент рождения человека на восточном горизонте. За одни сутки восходят все 12 знаков. Допустим, родился человек, а через 5 минут поменяется восходящий знак и родится уже другой человек, с другой натальной картой, а значит, и с другой судьбой. Западная астрология строит гороскоп без учета смещения оси Земли, опираясь на виртуальное положение звезд, что ведет к неточности построения гороскопа и прогноза событий. Восточная астрология рассматривает положение планет в текущем моменте, это помогает очень точно строить гороскоп и прогнозировать события.

Имея на руках свою натальную карту, человек полностью управляет своей жизнью или есть события, на которые он не может повлиять?

Натальная карта — это наш генетический паспорт, в котором заложен весь потенциал человека, но то, насколько он его реализует, насколько воспользуется возможностями, зависит от самого человека. Натальная карта — основа, на которой реализуются события в жизни, путеводитель, который показывает, куда нам двигаться и какой период времени лучший для определенных действий. Безусловно, есть события мирового масштаба, на которые мы не можем повлиять, но, зная свою натальную карту, человек легко может ориентироваться в жизни и избегать ненужных для себя событий.

Вместе с натальной картой вы делаете прогноз по самым важным событиям на 2,5 года. Можете вспомнить интересные отзывы, случаи из практики — что говорят клиенты, получившие такой прогноз?

Мои прогнозы очень четко проигрываются в жизни клиентов. И самое главное, что, попадая в мое поле, они развиваются и их жизнь начинает меняться в лучшую сторону. Из недавних приятных событий — это замужества двух девушек.

Для своих клиентов вы также создаете ресурсные амулеты из камней. Как они подбираются?

Натуральные камни обладают мощной энергетикой. Можно легко привлечь желаемое в жизнь, подобрать камни, которые будут оберегать, исцелять и защищать человека. Это самый быстрый коррекционный инструмент жизненных сфер. Подбираются камни индивидуально, по натальной карте человека, т.к. имеют тесную связь с планетами. Камни большого размера запрещено носить без консультации астролога — можно усилить влияние планет на человека, привлечь негативные события и навредить себе.

Учитывая ваш уникальный жизненный опыт, какой полезный совет вы хотели бы дать сегодня всем, кто нас читает?

Жизнь гораздо интереснее, чем только ее материальная сторона. В огромном потоке нашей жизни, в погоне за материальными ценностями многие люди не умеют слушать себя, живут установками и убеждениями социума и порой из-за этого идут не своим путем. Я рекомендую работать над развитием своего сознания, научиться слышать и чувствовать себя — именно внутри себя можно найти ответы на любые вопросы.

Тел./WhatsApp: +7 (910) 567-33-57
TG: oksanashakti_astrolog
VK: oksana.astrolog





ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL MOSCOW

Английская Международная Школа Москва

Обучение по Английской Национальной Образовательной программе
(для детей в возрасте от 3 до 18 лет)

- ✓ Профессиональные преподаватели из Великобритании
- ✓ Небольшие классы и индивидуальный подход к каждому ученику
- ✓ Международный детский сад высокого уровня
- ✓ Дополнительная языковая поддержка для начинающих
- ✓ Международная школа с доброжелательной атмосферой
- ✓ Эффективная и сбалансированная программа подготовки к сдаче экзаменов IGCSE, AS и A Level



Подробности по телефону: +7(495) 301-21-04

Адреса школ:

- Москва, Зеленый проспект, 66А (м. Новогиреево) для детей в возрасте от 3 до 18 лет
- Москва, ул. Лобачевского, 14 (м. Проспект Вернадского) для детей в возрасте от 3 до 14 лет
- Москва, ул. Молодогвардейская, 9 (м. Молодежная) для детей в возрасте от 3 до 11 лет

ENGLISHEDMOSCOW.COM

Об эффективных методах профессионального коучинга и о том, как научиться совмещать бизнес и полноценный отдых, мы говорим с профессиональным коучем и бизнес-тренером Анжеликой Перовой.

ВСЕГДА на стороне клиента

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива А. Перовой

Анжелика, многие уже успели оценить эффективность коучинга на себе лично и на своем бизнесе. А как повлиял коучинг на вашу карьеру?

В основном я провожу индивидуальный коучинг, работая с собственниками бизнеса или топ-менеджерами. Однако, кроме общения с интересными людьми, этот вид деятельности накладывает дополнительные обязательства. Ты должен быть сам интересен. Потому что коучинг — это когда на равных. В любом другом виде консультирования консультант всегда как родитель для клиента, эксперт. В коучинге экспертом является сам клиент, поэтому приходится развивать не только кругозор, но и системное, предпринимательское мышление, память, умение учитывать риски... Что касается моей карьеры: теперь я обучаю коучингу сама, являюсь обучающим тренером с правом выдачи сертификата международного образца. Сейчас идет новый набор в группу. Обучение стартует в октябре на базе консалтингового бюро G17, которое является моим детищем.

К чему, к каким действиям со своей стороны должен быть готов тот, кто обращается к вам за помощью?

Клиент должен быть готов разделить ответственность за работу со специалистом и взять полную ответственность за свою жизнь в свои руки. А еще — к домашним заданиям, к тому, что начнется сопротивление и он будет «забывать» о назначенных визитах... Что может быть боль и слезы, и что в какой-то момент он почувствует изменения в себе: прошлые воспоминания улеглись, изменилось поведение и окружение — стало жить легче. Бывает, что психолог (или коуч) и клиент не совпадают — и тогда работа не складывается. Причины могут быть разные — не подошел метод, который использует специалист, или клиент не готов к изменениям...

Любой предприниматель рано или поздно сталкивается с дилеммой: двигаться дальше или «ну его, пора все бросать». Где искать опору, когда прежние цели остались в прошлом, а желания и энергии на новые не хватает?

«Бросить» тоже надо с умом, учитывая риски (*Улыбается — Прим. авт.*). Если серьезно — нужно обращаться к специалисту. Существует ошибочное мнение, что к психологу ходят за лечением.



За лечением ходят к психотерапевту, а психологи и коучи не лечат. Эти два специалиста будут подмогой в кризисной ситуации.

Есть клиенты, работающие и с психологом, и с коучем параллельно. С первым — восстанавливают опору и энергию, со вторым — ставят цели, ищут новые смыслы. Я по образованию и психолог, и коуч, поэтому оказываю комплексную услугу, расписывая клиенту по шагам маршрут его восстановления. В работе использую различные методы, в том числе wingwave-коучинг, хорошо зарекомендовавший себя при работе со спортсменами, и имажинативные расстановки — их пришлось трансформировать под сегодняшний день. Мой метод называется «Мобильные расстановки», он позволяет клиенту самому взглянуть на свою проблемную ситуацию и понять, что и как нужно менять. В июне, в Красноярске, я провела очередной семинар по обучению этому методу, в новом учебном году буду проводить его в Санкт-Петербурге (*Следите за новостями в группе G17 в соцсетях — Прим. авт.*).

Иногда приходится отправлять клиентов к врачам, чтобы получить свежий анализ крови на витамины и минералы. Если видны дефициты, их необходимо восполнить — можно долго осваивать техники релаксации, обучать клиента правильно спать, но без топлива организм скажет «не хочу!» и результат работы будет смазан.

Как людям, увлеченным своим делом, научиться отпустить сложные ситуации и соблюдать баланс между работой и отдыхом? И насколько это удастся вам?

Сложные ситуации быстрее отпускаются все-таки в кабинете у специалиста. Так устроена наша психика: пока мы не проговорим ситуацию, нам сложно ее разрешить. Психолог или коуч, в отличие от родных или друзей, — это нейтральный собеседник, который по умолчанию на вашей стороне.

Для хорошего отдыха я научилась переключаться и говорить «нет» внезапным просьбам. После работы — никакой работы, только личная жизнь, друзья, хобби, спорт или хороший полноценный сон. Если работа приносит удовольствие, усталость не ощущается. Началась усталость, проблемы валяются одна за одной, настроение плохое и здоровье начинает шалить? Пора искать причину. А их всего две: перегруз/недогруз на работе (одинаково вредны) или невозможность отдохнуть. Приходите к нам, поможем разобраться в том, что вас волнует.

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И МОЛОДЫМ в большом городе?



Вероника Сергунина
Нутрициолог, health-коуч



В современном мире мы находимся под влиянием пищевых трендов. Это хорошо прослеживается на примере выгодных предложений и акций: в кинотеатрах — по стоимости выгоднее взять огромное ведро попкорна вместо маленького, в ресторанах быстрого питания — выгоднее купить большую порцию картошки вместо любой другой. Мало кто обращает внимание на калорийность продукции, на реальность, потому что главное — выгода. Нас склоняют к тому, чтобы мы потребляли больше. За нас принимают решение. На наше здоровье влияет кто-то другой, причем не в самом позитивном ключе.

Наши пищевые привычки определяет и социум. Фрамингемское исследование сердечно-сосудистых заболеваний (12 тыс. человек) показало, что у человека риск прибавить в весе составляет 57%, если набрал вес друг, 40% — если брат/сестра, и только 37% — если муж/жена.

Парадокс в том, что пищевые тренды появляются по запросу потребителей. Есть мнение: «Зачем мне правильно питаться, если на полках магазина в основном бесполезные продукты? На самом деле разнообразие в магазине — относительное. Например, на одной полке стоит обычное печенье с сахаром, на другой — печенье без сахара, «био», «фитнес» и т.д. от другого производителя, хотя это может быть один и тот же бренд.

Если люди начнут покупать в основном правильные продукты, то бренды начнут производить больше полезной продукции. Они уже это делают. Просто в другом соотношении.

В идеале — вся продукция должна быть полезной и здоровой. Представьте, что в магазине с игрушками в основном игрушки небезопасные, а часть с надписью «био» — безопасная. И люди просто берут с полки игрушки. И дети болеют. А людям говорят: «Ну вы должны уметь выбирать безопасные игрушки. Есть полка с надписью «био». Так же и с едой. Вся еда должна быть здоровой. И каждый способен принести вклад в это — покупать больше здоровой, цельной продукции. Спрос рождает предложение. Здесь есть еще один важный фактор — неумение людей выбирать действительно полезные продукты, что идет на пользу производителям. Согласно результатам довольно масштабного опроса 2015 года, 88% респондентов готовы платить больше за «более полезные для здоровья» продукты питания, поэтому многие производители этим активно пользуются, представляя сильно переработанные продукты как полезные.

Как давно вы видели по телевизору рекламу каши? Хорошей, полезной каши: геркулеса долгой варки. Везде демонстрируют якобы полезную пищу: мюсли, йогурты, батончики, быстрые завтраки. Но вы посмотрите на их состав — в них нет ничего хорошего. А все потому, что действительно полезная пища не насыщена вкусом из-за отсутствия сахара и добавок. Поэтому продавать ее невыгодно.

Нюансов выбора продуктов множество, но поделюсь базовыми рекомендациями:

- ✓ Не смотрим на надписи «био», «фитнес», «эко» — чаще всего здесь скрывается куча сахара и рафинированных злаков.
- ✓ Надпись «Без сахара» означает лишь то, что в составе нет обычного сахара (сахарозы). Но фактически сахар может скрываться под другими названиями: мальтоза, мальтит, мальтодекстрин, фруктоза, сахароза, концентрат фруктового сока, гидролизированный крахмал, кукурузный подсластитель, декстрин, солод, патока, сорбит, лактоза и т.д.
- ✓ Не обращаем внимание на надпись «Без холестерина». Часто это словосочетание используют для привлечения внимания и присваивают продуктам, которые никогда не содержали холестерин. Например, его нет в растительных маслах, потому что холестерин находится только в продуктах животного происхождения. Это не означает, что если продукт не содержит холестерина, то он полезен (так, многие кондитерские жиры и маргарины сделаны на основе растительных масел, не содержат холестерин и содержат трансжиры).
- ✓ Многие боятся в составе добавок Е. Большинство из них и правда небезвредны для нашего организма. Но под Е могут скрываться и безобидные ингредиенты — например, соль, лимонная и уксусная кислоты. Интересно и другое — выбирая продукт, где в составе есть эмульгатор, антиокислитель, стабилизатор, загуститель и т.д., покупатель и не предполагает, что это тоже Е.

Правильное питание способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту, поэтому очень важно подходить к вопросу питания осознанно. Начните уже сегодня, и пусть ваше будущее будет в ваших руках!





Психологический центр на Волхонке

В нашем Центре с Вами работают психологи,
прошедшие профессиональное обучение в МГУ им. М.В. Ломоносова.
Стаж работы психологов — от 7 лет.

Все врачи-психотерапевты нашего Центра являются врачами
высшей квалификационной категории либо кандидатами наук
и имеют стаж психотерапевтической работы от 12 лет.

**СЕМЕЙНЫЕ ПСИХОЛОГИ
ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИ
ПСИХОАНАЛИТИКИ
ВРАЧИ-ПСИХОТЕРАПЕВТЫ
ПСИХОЛОГИ-СЕКСОЛОГИ
ПСИХОЛОГ-ПРОФКОНСУЛЬТАНТ
ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ**

*Мы готовы услышать Вас и понять, быть на Вашей стороне
в сложной жизненной ситуации и использовать все наши знания и
профессиональный опыт, чтобы работать в Ваших интересах.*



Психологический Центр на Волхонке работает без выходных дней:

по будням с 10 до 22 часов; по выходным с 10 до 20 часов

Тел. (495) 646-77-33, (495) 220-11-10

г. Москва, ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

www.psy-centre.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



БИЗНЕС-ЛЕДИ с толочки!

Идеальный образ деловой женщины складывается не только из профессиональной компетенции, образованности, но и умения общаться с людьми, и серьезного отношения к своей внешности. Ни для кого не секрет, что внешнему виду в деловом этикете придается большое значение. Однако здесь деловые люди скорее придерживаются не столько моды, сколько определенного уровня. Наши сегодняшние рекомендации будут полезны как начинающим бизнес-леди, так и уже состоявшимся деловым дамам.

Сегодня основное правило при выборе одежды — это ее строгое соответствие времени и обстановке. Конечно, деловая женщина в первую очередь отдает предпочтение классическому стилю, который отличается подчеркнутой строгостью и подтянутостью. Мода не вносит здесь резких изменений, она лишь слегка поправляет форму: чуть-чуть шире или уже плечо, плотнее или свободнее линия талии, шире или уже строгие лацканы.

Несколько модных костюмов из качественной ткани, прекрасно скроенных и сшитых из хорошего материала, просто необходимы в гардеробе бизнес-леди. Но помните, что юбки этих костюмов не должны быть узкими или плиссированными, так как эти варианты не очень практичны при сидячем образе жизни. Деловой костюм — это жакет и юбка до середины колена.

Кроме костюмов, в гардеробе современной бизнес-леди необходимы несколько блузок рубашечного покроя, с красивым воротником, трикотажные блузочки без каких-либо аппликаций или украшений, модные свитера, а также два-три строгих платья.

Важным элементом идеального образа является обязательно качественная и вычищенная обувь. Каблуки должны быть всегда в хорошем состоянии.

Абсолютно недопустимо носить в офисе колготки в сетку, босоножки, очень сильно открывающие ступни, обувь с украшениями, высокие каблуки в сочетании с короткими брюками (когда пятка не закрыта штаниной).

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Для мужчин пока остается загадкой, нужно ли здороваться с женщиной за руку. Деловой этикет гласит: если вам не по душе такой метод приветствия — выполнять его не обязательно. Но если вы считаете, что именно так должна здороваться деловая женщина, то не ставьте мужчин в затруднительное положение — протягивайте руку первой.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- ✓ носить на работу только костюм с юбкой;
- ✓ шить, покупать костюм с учетом специфики работы;
- ✓ носить простые туфли на среднем каблуке;
- ✓ носить чулки, колготки телесного цвета

ПОМНИТЕ:

- ✗ нельзя надевать на работу одежду из блестящих тканей — парчи, сатина и т.п., которые больше подходят для вечерних туалетов;
- ✗ лучше не надевать на работу белые туфли и не носить белую сумочку (тем более если вы находитесь в Англии, где белую обувь носят только в деревне);
- ✗ из аксессуаров недопустимы украшения с крупными драгоценными камнями. Предпочтительны элегантные небольшие модели — лаконичные кулоны, серьги-пусеты, изящные цепочки и подвески;
- ✗ нельзя класть свою сумочку на рабочий стол, на стол в конференц-зале или на столик в ресторане.



Алия Эйри

«ЛУЧШАЯ РЕКЛАМА — РЕКОМЕНДАЦИЯ!»

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива А. Эйри

Хороший косметолог — это и врач, и художник, и психолог. Чтобы улучшить внешность пациента и подчеркнуть его индивидуальную красоту, очень важно не только услышать пожелания человека, но и выбрать оптимальные и безопасные для него процедуры. О профессиональном призвании и о том, какие новинки косметологии помогают сегодня женщинам продлевать молодость и сохранять естественную красоту, мы говорим с кандидатом медицинских наук, врачом-дерматологом, косметологом Алией Эйри.

Алия, каким был для вас путь в профессию? И когда вы поняли, что хотите делать людей красивыми, — во время учебы в медицинском вузе или раньше?

Я — профессорская внучка, родилась и выросла в семье врачей, и в том, что тоже буду врачом, даже не сомневалась. Со специальностью также определилась довольно рано, на 6 курсе института, за что очень благодарна своей тете, которая посоветовала мне выбрать эту специализацию. Как только я начала работать, делать своих клиентов красивыми и получать удовольствие от общения с интересными людьми, я поняла, как здорово быть врачом-косметологом.

Ботокс, плазмолифтинг, лазерная подтяжка лица, нитевой лифтинг... Выбор методов для сохранения молодости и красоты сегодня огромен. Но и количество увиденных «страшилок» многих пугает. Как решается проблема выбора? Бывает, что вы отговариваете пациента от той или иной процедуры?





Проблема выбора в большей степени — задача врача-косметолога. Никогда не стоит идти на поводу у пациента и делать ту процедуру, которая ему не подходит. С другой стороны, важно сообща с пациентом принимать решения. Ведь это его лицо! Врач-косметолог дает рекомендации пациенту по процедурам, обосновывает их необходимость и, конечно, в каких-то случаях отговаривает пациента от тех или иных методов лечения. В связи с определенным процентом осложнений в косметологии, многие клиенты приходят с опасениями. Я стараюсь улавливать настроение пациента и никогда не назначаю в первую очередь процедуру, которую он боится или не желает делать.

Если говорить о новинках косметологии, насколько сами препараты из года в год улучшаются по своему составу? И на каких примерах сегодня это заметней всего?

Действительно, с каждым годом технологии становятся все интереснее, и, главное, акцент идет на сохранение естественной красоты женщины. Особенно хорошо это видно на филлерах. Они стали более гармонично корректировать возрастные изменения лица без лишних объемов. Кроме того, современные филлеры стимулируют выработку коллагена и тем самым не просто работают как корректоры, но и лечат.

Существуют ли эффективные экспресс-методы, которые приходят на помощь занятым людям?

Да, конечно. Сейчас темп жизни совсем не такой, каким был на заре моей карьеры, и подход к лечению изменился, исходя из реалий. Раньше пациенты приходили на процедуры 3 раза в неделю. Сейчас из-за катастрофической нехватки времени стали очень популярны техники full face. Есть целый ряд процедур, которые делаются однократно и позволяют освежить лицо. Например, инъекции ботулотоксинов в комбинации с гиалуроновой кислотой.

У вас много благодарных и, что очень важно, постоянных клиентов. А часто ли приходится исправлять чужие ошибки, чтобы вернуть «естественную» красоту?

Исправлять ошибки за другими, конечно, приходится, но не часто. Как правило, мои клиенты обращаются ко мне по рекомендации и остаются на долгие годы, то есть косметолог у них один — это я. Потом приходят их дети и супруги. Так, за 22 года стажа я сформировала свой пул клиентов.

Что, по-вашему, важнее в профессии — призвание и талант или практика, регулярное обучение и большое упорство?

И то, и другое. Моя профессия подходит не всем. Нужно обладать эмпатией, любить общение, людей, понимать женщин. Косметолог — всегда по совместительству психолог... Однако только призвания не достаточно. Косметология — динамично развивающаяся сфера медицины. Нужно постоянно осваивать новое, совершенствовать свои навыки.

Ваш идеальный отпуск — с кем и где?

Мой идеальный отпуск в новом месте с моими родными — мужем и дочкой. Мы очень любим отдыхать вместе, осваивать новые и неизведанные нами прежде места на планете, для нас это лучший формат. Очень люблю Азию — Тайланд, Комбоджу, Шри-Ланку. В плане — освоение Латинской Америки, Мексика, Белиз, Коста-Рика.



АБРУЦЦО

Воздух, тишина и красота



Российским туристам давно полюбилась Италия. Рим, Милан, Венеция, Флоренция, Римини, Пиза, Болонья... — перечислять знакомые названия городов можно очень долго. Но мало у кого из россиян на слуху такое название, как Абруццо (Abruzzo). А ведь это тоже Италия, причем одна из центральных ее областей. Точнее, Абруццо располагается на побережье центрально-восточной части полуострова и состоит из провинций: Л'Аквила (одноименный город является столицей региона), Пескара, Кьети и Терамо. Две трети территории региона приходится на национальные парки, заповедники и горные массивы, поэтому Абруццо часто называют зелеными легкими Италии, а иногда — и всей Европы.

Пескара

Абруццо — это еще и одно из самых колоритных мест Италии, оно славится самой высокой частью Апеннинских гор и побережьем, омываемым теплыми водами Адриатического моря. Береговая линия протянулась на 140 км вдоль моря, здесь немало прекрасных курортов с мелкопесчаными пляжами, многие из которых имеют голубые флаги за чистоту и благоустроенность. Не исключение и главный курорт Абруццо — город Пескара (Pescara). Он же является и центром ночной жизни и развлечений. На побережье расположились десятки уютных ресторанчиков, баров и кафе. А самым популярным видом транспорта здесь является велосипед — взяв его напрокат, можно устроить прогулку не только по курортной зоне, но и по близлежащим древним городкам и национальным паркам.

Велосипедные дорожки проходят через весь город, в том числе и через красивейший пешеходно-велосипедный мост, буквально висящий над портом. Это самый большой туристический порт Адриатики, где на приколе стоит огромное количество частных яхт. Можно взять яхту в аренду и устроить морскую прогулку. Например, всего за 4 часа долплыть до Хорватии. А если воспользоваться услугами капитана и повара, то в пути ничего не будет отвлекать от шикарного отдыха на воде. Морская прогулка может занять как несколько часов, так и несколько дней.

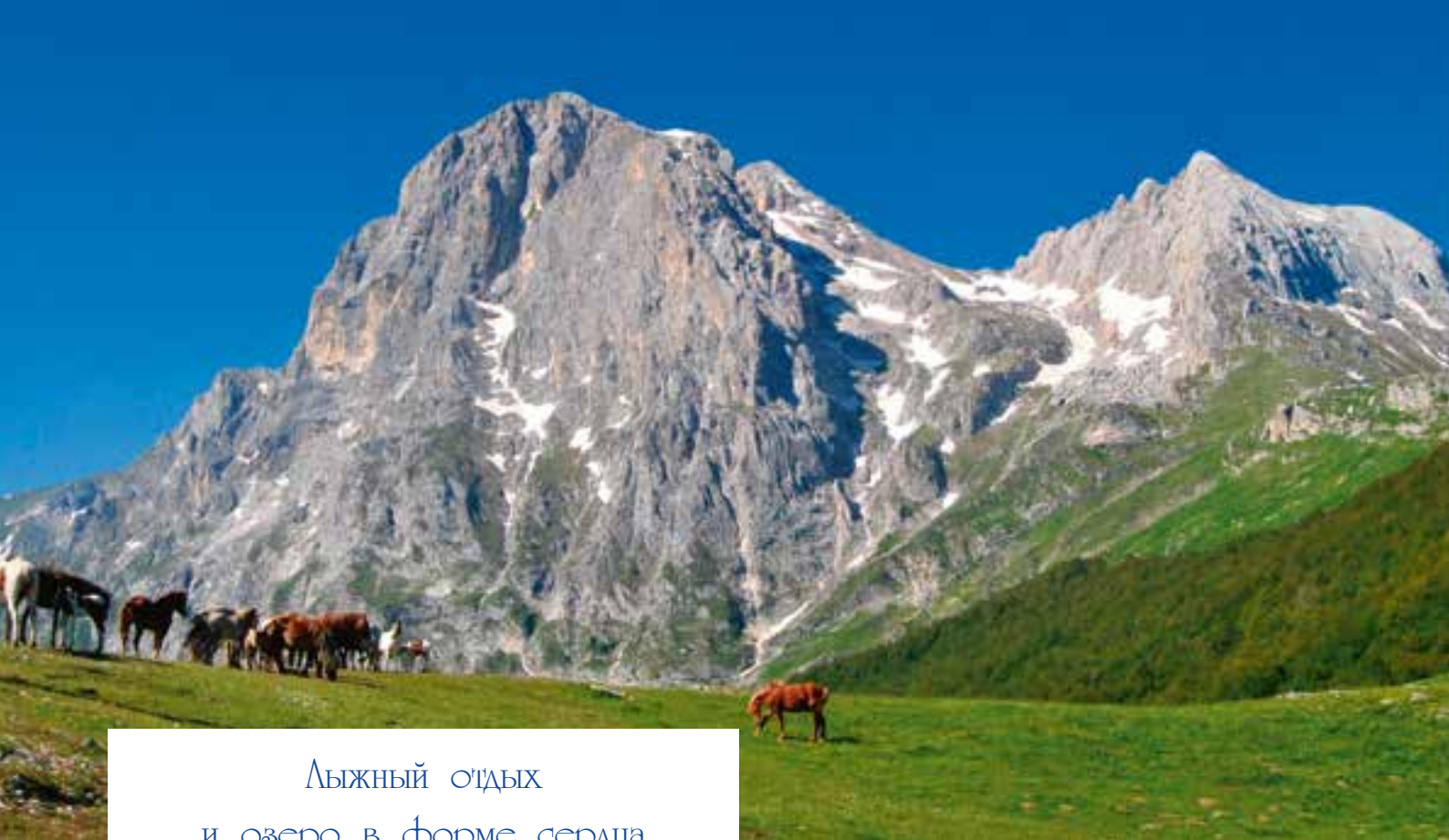
Счастливые обладатели собственных яхт (многие приобрели их здесь же) могут спокойно оставить ее в порту Пескары на круглогодичную стоянку, где ей обеспечат должный уход и охрану.



Заповедные зоны

Основные центры курортного отдыха: Аба Адриатика, Джулианова Лидо, Монтесельвано Лидо, Розето, Торторето. И везде можно найти отели в любой ценовой категории и на любой вкус, а то и снять виллу или апартаменты. Но Абруццо это не только курортный отдых. Не стоит забывать, что здесь находятся великолепные природные заповедники. Один из них — национальный парк «Абруццо, Лацио и Молизе», который был создан в 1922 году и занимает 50 га, а с примыкающей природоохранной зоной — 80 га. В парке обитают бурые медведи, волки, олени, лоси и другие животные. Причем периодически они забредают в небольшие уютные городки, находящиеся прямо на территории парка, и вполне вольготно там себя чувствуют. В городе Пескассероли медведей можно увидеть в небольшом зоологическом саду, куда попадают животные, нуждающиеся в уходе или лечении.





ЛЫЖНЫЙ ОДЫХ и озеро в форме сердца

Городок Пескассероли — очень уютный (2500 жителей) и в зимнее время привлекает любителей горнолыжного спорта, к услугам которых открыты 50 отелей. Регион называют уникальным еще и потому, что, приехав сюда в конце мая, можно, покатавшись на лыжах в горах, спуститься к морю и позагорать на пляже. Здесь расположено несколько горнолыжных центров, где найдутся трассы как для начинающих, так и для опытных лыжников и сноубордистов. Самые известные: Гран Сассо (2912 м), Монте Горцано (2458 м), Делла Майелла (2793 м). Аbruццо имеет 115 лучших в Италии подъемников, 368 км высокогорных спусков, 465 км лыжной трассы по равнине, 21 лыжную станцию. Здесь работают 16 горнолыжных школ и 3 спортивных общества. Недалеко от Пескассероли расположилось огромное пятикилометровое озеро Сканно, напоминающее по форме сердце. Совсем рядом — средневековый городок (13-15 век) с тем же названием и уникальной архитектурой, учитывающей сейсмоопасность региона. Побродив по улочкам, можно набрести на старинную ювелирную мастерскую и приобрести уникальные изделия от мастеров.



Тишина в горах

В горах можно встретить совсем небольшие городки, где создается впечатление, что жителей в них и вовсе нет. Тем не менее здесь есть отели, готовые предоставить ночлег и завтрак туристам, желающим пожить в тишине и насладиться великолепными видами и чистейшим воздухом. При желании можно устроить и конную погулку (прокат лошадей распространен и популярен). Заслуживает внимания город Читта Сант'Анджело. В Средние века он был почти полностью разрушен, сохранив лишь городские стены римской эпохи, однако был восстановлен жителями. Сегодня с его смотровых площадок (и, разумеется, из окон домов) открываются неповторимые виды и на Адриатическое море, и на горы.





Средневековье Лорето

Также стоит посетить горный город Лорето. В исторической части города создается полное ощущение, что вы перенеслись во времени и оказались в Средневековье. При желании здесь можно остановиться на ночлег в самом настоящем средневековом замке — Castello Chiola. Конечно, номера в нем вполне современные, но какие же потрясающие виды открываются из окон! А кухня в ресторане настолько потрясающая, что одной ночевкой вы, пожалуй, не отделаетесь. Такая кухня носит одно название — высокая. И все это блаженство вы получите по вполне доступным ценам.



Гастрономический рай

Набирает в этих краях популярность и био-агротуризм. Можно назвать мечтой гурмана небольшой отельчик в горах, на кухне которого готовят исключительно из продуктов, выращенных прямо здесь же. Разумеется, без удобрений и прочих современных изобретений человечества. И будьте уверены, что еда здесь вкуснейшая и разнообразная — не высокой кухни, а скорее деревенской. Например, вы можете попробовать интересный вид спагетти — «на гитаре». Это традиционная яичная паста, чуть шире привычных спагетти. Тесто выкладывают на гитару — кухонную принадлежность с натянутыми, как у гитары, струнами из дерева. Струны режут тесто и превращают его в особый вид макаронных изделий. Спагетти «на гитаре» требует приготовления аль-денте (как будто чуть недоваренные). Впрочем, в Италии недопустимо переваривать любую пасту и есть ее нужно сразу после приготовления. Разогрев не допускается.

Можно долго перечислять, что необычного предлагают в деревенском отельчике в горах, но лучше хотя бы один раз приехать сюда и все попробовать. Ваше гастрономическое удовольствие дополнится великолепными видами, чистейшим воздухом и конными прогулками. Уезжая, не забудьте приобрести экологически-чистые продукты собственного производства: сыры, прашутто (вяленое мясо), колбасы, соусы, вяленые помидоры и прочие деликатесы. Правда, вряд ли вам удастся за один раз попробовать и купить все — в Абруццо признаны традиционными более 140 продуктов! Если вы не добрались до такого отеля в горах, то приобрести продукты можно в любом супермаркете. Собственно, бывалые путешественники уже давно везут друзьям и знакомым из Италии не банальные сувениры, а именно деликатесы. В первую очередь — сыры, колбасы и прашутто. Также регион занимает лидирующие позиции по выращиванию черных и белых трюфелей и переработке шафрана. Считается, что именно здесь выращивают лучшие сорта оливок, а значит, и делают лучшее оливковое масло.



О вине и ликере

И не забудьте про вина Абруццо, которые были известны еще древним жителям Апеннинского полуострова. Вина категории DOCG и DOC можно купить в магазине, но лучше посетить одну из кантин (винодельню), где вы своими глазами увидите, как делают вино из выращенного здесь же винограда, продегустируете и выберете на свой вкус. Вино будет стоить несколько дороже, чем в магазине, но и покупать его здесь — отдельное удовольствие.

Известен Абруццо не только вином, но и ликером чентерба («centerba» в переводе означает «сто трав»). Крепость напитка более 70° и, как следует из названия, делается он на травах. Когда-то он был изобретен как лекарство против чумы, но сейчас, конечно же, считается обычным алкоголем, который принято добавлять в кофе и кондитерские изделия.



Итак, регион сочетает в себе все, что может пожелать самый искушенный турист: морские курорты, песчаные пляжи, горные пейзажи, уникальные пещеры, редкие памятники истории и культуры, средневековые городки, разнообразные виды активного отдыха (включая яхтинг, скалолазание и конный спорт), термальные курорты, событийный туризм, паломничество (здесь большое количество монастырей, церквей и святынь), гастрономические изыски на любой вкус. Удачное центральное расположение региона позволяет организовать экскурсии практически в любой регион и город Италии. И, конечно, здесь есть то, за чем в Италию традиционно едут модницы, — шоппинг. А это как небольшие магазинчики, так и современные аутлеты, где можно найти самые последние коллекции ведущих брендов. Обязательно посетите Абруццо! Это место, где богатая природа, древняя архитектура и современный мир гармонично дополняют друг друга!

Olivelia Macrovia

натуральная косметика
из Греции



Косметика на основе натуральных компонентов, не содержащая потенциально вредных химических веществ, не только возвращает женщине красоту, но и оберегает здоровье ее кожи. Одной из стран, где составу косметических средств уделяется особое внимание, является Греция. Стоит только сказать, что местные производители используют исключительно натуральное сырье. Кроме того, в Греции законодательно запрещено использовать химикаты для опрыскивания растений. Поэтому косметика из Греции – это гарантия высокого качества.

Греческая компания Macrovia занимается разработкой натуральной косметики с 1984 года. Первые косметические средства, имеющие в своем составе оливковое масло как один из основных ингредиентов, компания выпустила в 1998 году. А в 2006 году на свет появилась Olivelia Macrovia – косметика на основе тщательно продуманного сочетания натуральных масел, пчелиной эссенции и натуральных витаминов.

Olivelia Macrovia:

- ✓ предлагает косметические средства для ухода за кожей лица, шеи, тела и волосами;
- ✓ содержит оливковое масло, а также натуральные биологические компоненты и витамины;
- ✓ одобрена дерматологами;
- ✓ не имеет в составе парабена, ГМО, вазелина, пропиленгликоля и прочих опасных элементов;
- ✓ создается под контролем профессионалов;
- ✓ не тестируется на животных.

**ЯВЛЯЕТСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ
ЧИСТОЙ ПРОДУКЦИЕЙ**



ООО «Косметика» – эксклюзивный дистрибьютор компании Macrovia в России
Адрес: ул. Большая Переяславская, д. 46 | Тел.: + 7 (495) 722-15-27
Сайт: olivelia-macrovia.ru | Email: info@olivelia-macrovia.ru

Царицы, ВОСХИТИВШИЕ ПУШКИНА



Как известно, А.С. Пушкин не жаловал власть предрержащих стихотворными и прочими славословиями. Даже образ великого Петра, совершенно сообразно с исторической правдой, дан у него не в одних только лаврах. Екатерину в «Капитанской дочке» Пушкин изобразил весьма благолепно, но, по тонкому замечанию М. Цветаевой, по сути, автор лишь отстраненно процитировал известнейший ее портрет кисти Боровиковского, полуофициальный и весьма лестный для государыни. Зато от себя в бумагах Пушкин добавил, пожалуй, самую убийственную характеристику «северной Семирамиде». Александр Первый удостоился от нашего гения эпиграмм и «подсвистывания», Николай Первый — осторожных и отнюдь не однозначно одических «Стансов». Одним словом, «пред кумиром народным» поэт не клонил «гордой головы». И все же две венценосные особы удостоились от него строк восхищенных, восторженных и, что самое главное, глубоко прочувствованных. Ими были супруга Александра императрица Елизавета Алексеевна и жена Николая Первого Александра Федоровна. О судьбе этих очень разных, но одинаково глубоко отразивших каждая свою эпоху, женщин — наш рассказ.

Месту судьбы — месту судьбе

Увы, человек за все в этом мире расплачивается. И за все хорошее — иногда расплачивается вдвойне и втройне. Когда в 1778 году в семье маркграфа Баденского родилась дочь Луиза, никто даже не представлял, что ее ждет жизнь сложная, что по бурному времени она пройдет незаметной тенью, неся на голове корону российских императриц, и воплотит в своей судьбе страсти эпохи предромантизма почти неприметно, однако ж весьма емко. Когда Луизе исполнилось 11 лет, началась Великая французская революция. Поднялась социальная буря, которая более-менее присмирела (и то на время) лишь через четверть века. Правда, тогда Луиза не очень обращала внимание на политические события: она усердно училась и ждала участи почти любой миловидной принцессы — замужества. Как раз в это время русская императрица Екатерина вознамерилась женить своего любимого внука Александра. Ему едва исполнилось 16, но пожилая самодержица торопилась: она мечтала увидеть мужское потомство от внука и, как знать, быть может, именно Александру (в обход нелюбимого сына Павла) отдать императорскую корону? Впрочем, выбрать будущую невестку она отдала на откуп Павлу. И тот выбрал — принцессу Луизу, племянницу своей первой жены Натальи Алексеевны, столь же горячо им, «русским Гамлетом» и «русским Вертером», любимой, сколь и неверной. 14-летняя Луиза была доставлена в Санкт-Петербург. Роскошь и помпезность русского Двора подавили ее. Она робела и от этого казалась надменной и холодной. Впрочем, ей тотчас стали расточать дежурные комплименты. Однажды к Луизе явился красивый мальчик, великий князь Александр, и холодно произнес: «Ваше высочество, мне велено сделать



вам предложение». «Ваше высочество, мне велено дать вам согласие!» — испуганно ответила девочка.

28 сентября 1793 года состоялось венчание. Принцесса Луиза Баденская стала великой княгиней Елизаветой Алексеевной. Поэт Державин разразился одой о счастье юных «Амура» и «Психеи». Торжества были неслыханно великолепны. Но отгремели фанфары, и Елизавета поняла, что оказалась в буквальном смысле в золотой клетке. Юный Александр пренебрегал неопытной девочкой. Темпераментная Екатерина не могла понять, почему это Елизавета не может увлечь ее внука исполнением супружеского (и тем самым государственного) долга. Вскоре досада на «неумеху» сменилась у царицы ревностью и враждебностью: в юную великую княгиню влюбился молодой фаворит 60-летней Екатерины Платон Зубов! Можно себе представить, во что превратилась жизнь бедной «Психеи»...

Положение усугубилось в конце лета 1796 года, когда в Санкт-Петербург прибыл жених старшей внучки царицы — шведский король Густав Четвертый. Он, как нарочно, тотчас влюбился

не в свою суженую Александру Павловну, а в бедняжку Елизавету, такую кроткую, сдержанную и очень культурную (она получила превосходное глубокое образование, и, кстати, в отличие от самой Екатерины, говорила по-русски без акцента). Одним словом, сумасбродный шведский «Ленский» влюбился в ту, которая «в семье своей родной казалась девочкой чужой». Елизавета повела себя как Татьяна Ларина: «я другому отдана». Может, тогда она еще думала, что и будет «век ему верна». Но на всякий случай — черт ли ее толкнул под локоть или женское желание отомстить русскому Двору за незаслуженные обиды? — Елизавета показала Густаву портрет своей незамужней сестры Фридерики, очень на нее похожей. Густав срочно «перевлюбился» и, по-юношески легкомысленно оскорбив царицу Екатерину и ее внучку, уехал в Баден свататься. От этого унижения Екатерину хватил удар, она скончалась. А Елизавета нажила в лице своей свекрови Марии Федоровны самого заклятого врага на всю жизнь...

Польский след при русском Дворе

Итак, та бурная осень 1796 года завершилась тем, что русским императором стал Павел Первый, а Елизавета оказалась супругой наследника российского престола. Ранг ее повысился, а жизнь благодаря стараниям новой царицы Марии Федоровны превратилась в ад... Ходили упорные толки о возможном расторжении брака, к тому же Елизавету обвиняли еще и в бесплодии.

Природа опровергла злых сплетников: в 1799 году Елизавета родила дочь Марию. Правда, никаких торжеств по сему поводу при Дворе не было. Все отлично знали, что отцом девочки является князь Адам Чарторыйский, молодой польский аристократ. Шипение Марии Федоровны усилилось до чрезвычайности. Но Павел был не без чувства юмора: он отправил Чарторыйского посланником в Турин — туда же отправили посланником того, с кем когда-то согрешила его первая жена Наталья Алексеевна...

Нужно сказать, этот адюльтер вовсе не был банальным и водевильным: дочь вскоре скончалась, оставив в душе одинокой Елизаветы неизгладимый след. А сама Елизавета оказалась столь глубокой натурой, что Адам Чарторыйский был верен ей вплоть до их новой встречи, которая состоялась лишь через 15 лет...

Разгоралась эпоха романтизма. Ее бури уже стучались и в двери царских покоев...



«Бессильное божество»

11 марта 1801 года заговорщики ворвались в Михайловский замок и убили императора Павла. Политическую подоплеку этого события мы рассматривать здесь не будем. Для нас сейчас важнее чисто человеческий аспект разыгравшейся драмы.

В ту ночь по сырым залам только что возведенного дворца бродили ошалевшие от вина и крови офицеры-заговорщики. Солдаты хранили мрачное и, казалось тогда, грозное молчание: они любили покойного императора. Бились в истерике новый царь Александр и его мать Мария Федоровна... Единственная, кто сохранил присутствие духа в эти минуты, была «тихоня» Елизавета. Она вела переговоры с заговорщиками, успокаивала солдат, утешала Марию и Александра.

Гроза миновала, и Елизавета, уже императрица, опять отошла в тень. «Тогдашним обществом правила вдовствующая императрица Мария Федоровна, пример всех семейных и общественных

добродетелей, «жена сильная», о коей гласит Святое Писание, в преклонных годах еще блиставшая величественною красою; пышность истинно царскую умевшая сочетать с бережливостью истинно народолюбивою. В тихом величии скромно стояла близ нее Елизавета Алексеевна, и этому бессильному боже-ству тем не менее усердно воссылались молитвы» (Ф.Ф. Вигель, «Записки»).

Елизавета и впрямь была задвинута в самую глубокую тень при русском Дворе. Не с ней открывал новый царь балы, хотя и был сочинен полонез «Александр, Елизавета! Восхищаете вы нас» (этот полонез, напомним, в «Войне и мире» открывает первый бал Наташи Ростовской). Однако даже для декоративно-представительских целей царь предпочитал то сестру Екатерину, то жену историка Карамзина, то княгиню Зинаиду Волконскую, то супругу брата Николая — юную Александру

Федоровну. Для более интимных дел была Марья Антоновна Нарышкина, о которой знаток женщин М.И. Кутузов как-то заметил, что женщинам все простить можно за то только, что среди них есть такая обворожительная, как Марь-Антонна.

Елизавета Алексеевна даже содержание получала слишком скромное для царицы и не могла позволить себе благотворительность. Она жила почти затворницей и тем не менее была кумиром дворянской молодежи. Чем глубже становилось разочарование в царе, тем пристальнее в обществе думали о добродетелях несчастной покинутой царицы. Много позже декабристы будут вынашивать планы возведения Елизаветы на российский престол. Тогда-то и напишет юный Пушкин стихи, вроде придворно-олические по форме и вполне крамольно-гражданственные по своему подтексту:

*Небесного земной свидетель,
Воспламененною душой
Я пел на троне добродетель
С ее приветною красой.
Любовь и тайная свобода
Внушали сердцу гимн простой,
И неподкупный голос мой
Был эхо русского народа.*

(«Ответ на вызов написать стихи в честь Ея Императорского Величества Государыни Императрицы Елизаветы Алексеевны»)



Все же правда

И все же правда жизни была намного сложнее. Не только обстоятельства и несовпадения характеров сделали Елизавету чужой в царской семье. В чем-то как раз они с Александром совпадали: оба были детьми сверхчувствительной, замешанной на рефлексии и мечтаниях предромантической эпохи, — эпохе сентиментализма. Только в Александре это выразилось как слабость («властитель слабый и лукавый» «к противочувствиям склонный»). А образ Елизаветы та же чувствительность окутала чарующей дымкой. К тому же Александр в своей рефлексии был слаб, а Елизавета — сильна. Как заметил один современник, она скорее талантлива, чем умна, и талант ее проявляется обычно именно в непредвиденных обстоятельствах. Вспомним ее поведение 11 марта 1801 года.

Но с Александром они были слишком сложными и тонкими натурами, и это мешало сближению. У гораздо более простой, чувственной и бытовой Нарышкиной царь отдыхал душой и телом. К тому же Нарышкина подарила ему дочь Софью, а Елизавета... Она тоже родила дочь, уже вторую, которую назвала в честь себя, но и Лизонька скончалась во младенчестве. И отцом малышки

опять стал не царь... Им был красавец кавалергард Алексей Охотников.

Роман Елизаветы и Охотникова продолжался всего два года: 1805–1807 гг. Опять адюльтер? По форме — да. По содержанию — глубочайшая страсть, которая и разрешилась в духе времени: романтическим ударом кинжала. При выходе из театра Охотников был смертельно ранен. Говорили, что это сделали по приказу брата царя Константина Павловича: от поражений в войне с Наполеоном русский трон зашатался.

В царской семье (прежде всего, Мария Федоровна) посчитали, что заговорщики могут разыграть карту Елизаветы, а Охотников при ней будет вроде графа Орлова, — к тому же он любим и популярен в свете и гвардии. Память о смутах 18 века была еще так жива...

И тогда, пренебрегая всеми «приличиями» и реальными опасностями, Елизавета кинулась к постели умирающего возлюбленного. Когда Алексея не стало, она поставила памятник на его могиле. Мраморной женщине, что скорбит над погребальной урной, были приданы черты портретного сходства с Елизаветой...

«Гроза 12 года» и угрозы последующих побед

Потеряв любимого и ребенка, Елизавета полностью замкнулась в себе. Из Зимнего она переселяется в Эрмитаж. Здесь, среди великих произведений искусства, она решает угаснуть. О том, что жить больше незачем, Елизавета постоянно пишет своей матери. «Гроза 12 года» вырывает ее из пятилетнего оцепенения. Она старается поддержать впавшего в растерянность Александра.

В своих предсказаниях царица проявляет талант стратега. Родным в Германию она пишет: «Чем успешнее Наполеон станет продвигаться вперед, тем меньше ему придется рассчитывать на примирение... Каждый сделанный им шаг по безбрежной России приближает его к пропасти. Посмотрим, как ему удастся перенести здешнюю зиму».

Елизавета как в воду глядела. Но изгнание Наполеона поначалу не привело к каким-то счастливым переменам в ее личной жизни. Посреди своих триумфов царь откровенно третировал жену. На одном из балов «танцующего» Венского конгресса он заметил во всеуслышанье записным комплиментчиком его жены: «Вы говорите, она прелестна? Я этого вовсе не нахожу!» Стали ходить упорные слухи, что русская царица в Санкт-Петербург не вернется, что она останется в Германии...

Примирение навсегда

И все же Елизавета вернулась в Санкт-Петербург. Мы уже говорили, что нелюбовь царя в какой-то мере компенсировалась преклонением народа, — стихи Пушкина написаны как раз в это время. Гораздо важнее для нее, однако, были перемены, происшедшие с Александром. Победа над Бонапартом душевно надломилась царя. Здесь кроется и загадка душевной драмы самого Александра, и та горько забавная историческая истина, что чем более громкие победы одерживает Россия, тем глубже сразу же окунается в ледяную ванну реакции. В самом деле, так было и в 19, и в 20 веке...

По всей видимости, Александр тогда был троекратно напуган. Он испытал стресс и от угрозы 12 года, и от не заслуженных им лично триумфов русского оружия (что он не мог не понимать и достаточно остро чувствовать), и в то же время необходимо было как-то «разгрестись» с последствиями революций и войн в Европе, установить некую систему отношений, гарантирующую стабильность внутри страны и в европейских делах. И это при том, что сам Александр старел, душевно слабел, — весь опыт жизни убеждал его в преходящести славы и бренности земного благополучия. Бурные и свободолюбивые истинные герои 12 года казались ему чуждыми и опасными. И они все больше напоминали ему тех удальцов, что убили его отца...

Да, призрак убиенного при попустительстве Александра родителя все чаще маячил перед ним, мучая угрызениями совести и страхом. Весь этот психоневроз умело раздували корыстные люди вроде Аракчеева.

Говоря попросту, дитя эпохи сентиментализма с ее культом чистой и безмятежной частной жизни на лоне природы, Александр, слишком неуютно чувствовал себя в новом времени — времени романтических страстей и честолюбивых устремлений. Он оказался победителем главного героя этой новой эпохи — Наполеона, но был сам раздавлен своим случайным триумфом (заметим в скобках, что Бонапарт тонко подметил: при всем уме есть в Александре какой-то «душевный изъян»).

После 1814 года царь довольно быстро теряет популярность внутри страны. В личной жизни он тоже терпит фиаско: умирает его горячо любимая дочь от Нарышкиной Софья. Царь порывает с несравненной «Марь-Антонной» и погружается в мистические искания. И вот здесь он неожиданно находит понимающего человека, исстрадавшееся сердце — сердце своей жены! Ей ли, всю жизнь одинокой, потерявшей двух детей, не понять его!

Постаревшие «Амур» и «Психея», эти творения ушедшей эпохи «чувствительности» наконец, подружились... Нужно сказать, немалую роль сыграл в этом всегда крайне тепло относившийся к Елизавете Н.М. Карамзин, который в это время становится как бы оракулом всего царского семейства. Карамзин категорически заявляет Александру, что тот должен завершить свое царствование истинно благим делом — примирением с супругой.

2 сентября 1825 года Александр и Елизавета отправляются на юг для лечения императрицы. Увы, умильный хеппи-энд

надолго не затянулся: в ноябре того же года царь подхватил какую-то кишечную инфекцию и быстро угас на руках жены в городе Таганроге. Перед смертью он прижал к сердцу руку своей «Элизы»...

Для Елизаветы начался последний год ее жизни. Весь этот год она медленно продвигалась к Санкт-Петербургу в погребальном кортеже своего супруга, надломленная физически и душевно. Известие о восстании декабристов, о восшествии на престол Николая — все воспринималось ею как бы сквозь дымку потусторонности.

Но «литературные рифмы» продолжались. Не доезжая до Москвы, Елизавета тихо угасла в Белеве — городке, тесно связанном с юностью гения эпохи русского предромантизма — В.А. Жуковского... А из Санкт-Петербурга в смиренный Белев на всех парах неслась встревоженная свекровь. Ворвавшись в помещение, где только что умерла Елизавета, Мария Федоровна тотчас опечатала, а затем и уничтожила архив ненавидимой ею всю жизнь старшей невестки...

*Не говори с тоской: «Их нет!»,
Но с благодарностию: «Были!..»*

(В.А. Жуковский)



Читайте продолжение в следующем номере...

**Валерий Бондаренко
Благодарим портал library.ru
за помощь в публикации**

Дизайнерское ателье индивидуального пошива



A&M Furs – это мастерская, где работает команда профессионалов, вкладывающих душу в свое дело. Наше ателье основано на базе одного из самых молодых и успешных зверохозяйств России, именно поэтому мы рады предложить своим клиентам мех высочайшего качества по самым низким ценам. Мы готовы, выполнив все работы собственноручно, создать для Вас любое изделие, начиная от классической элегантной шубы и заканчивая эксклюзивными меховыми аксессуарами.

Основные направления:

- ✓ Индивидуальный пошив меховых изделий и аксессуаров – от 35 000 руб.
- ✓ Перекрой меховых изделий – от 25 000 руб.
- ✓ Реставрация меховых изделий и аксессуаров – от 1000 руб./элемент
- ✓ **АКЦИЯ!** Шуба из баргузинского соболя, изготовленная по индивидуальным лекалам – от 350 000 руб.

Москва, Казарменный пер., д. 6, стр. 1 | Тел.: +7 (965) 395-69-69

 amfurs.ru  amfurs.info@gmail.com

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

Lana Invest

Научу всех!



РЕКЛАМА

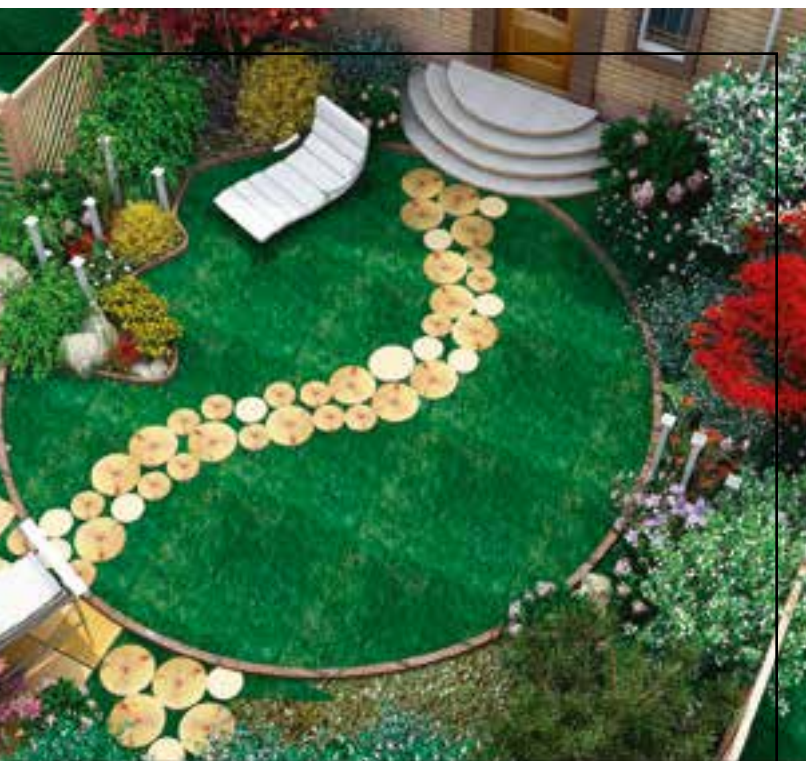


 [lanainvest](https://www.instagram.com/lanainvest)

 lanainvest.ru

 [bogachnaprokach](https://t.me/bogachnaprokach)

Ландшафтный дизайн своими руками



Чтобы быть эстетичным и функциональным, дачный участок должен быть грамотно спланирован. Правильные посадки будут способствовать благоприятному росту и цветению растений, а значит — хорошему воздуху, здоровью, избавлению от стресса, продлению жизни. Ландшафтный дизайн дачного участка своими руками, без профессиональной помощи дизайнера, возможен, если учесть хотя бы несколько несложных рекомендаций.

Подготовка участка

Обычно дом и хозяйственный уголок занимают меньшую часть земли. Достаточно широкое пространство оставляют под посадки, дорожки и объекты малой архитектуры. Чтобы по участку можно было прогуливаться, как по ботаническому саду, деревья высаживают аллеями. Для живых изгородей используют ягодные кусты. Овощи лучше сажать вдоль дорожек, чтобы было удобно поливать, пропалывать, снимать зрелые плоды. Многолетние растения можно располагать рядом с беседками, фонтанчиками, скамейками, статуями, арками.



Распределение

Важно подготовить на бумаге план размещения посадок и построек на участке. Если задумка масштабная, нужно понять, какую площадь каждый объект будет занимать. Например: основное строение 100 м², огород 150 м² и т.д. Спланируйте, как будут располагаться клумбы, сад, дорожки, въезд, хозяйственные постройки. Отмечайте их на схеме квадратами, обозначайте номерами. Затем все это нужно перенести на участок: квадраты с предполагаемыми объектами разделить бороздками, границы закрепить колышками.

Декорирование

В ландшафтный дизайн дачи могут отлично вписаться старые деревья и пни. Поэтому совсем не обязательно выкорчевывать их — лучше подумать, как декорировать. Небольшой участок можно «изрезать» дорожками через каждые несколько метров. Это зрительно увеличит пространство. Выравнивать поверхность, конечно, можно, но гораздо привлекательнее смотрится неровный рельеф с естественными впадинами и возвышенностями. Эти особенности удобно использовать под альпийские горки и бассейны. Старые хозяйственные постройки не обязательно срочно сносить. Украсьте их кашпо с цветами, посадите клумбы перед покосившимися ступеньками. Можно покрасить оконные рамы, дверь, крыльцо в нежный или веселый цвет — и дедовский сарай станет похож на завлекательный сказочный домик!



Газоны

Ухоженные газоны играют чуть ли не главную роль на любом приусадебном участке. Для начала подстригите газон. Это уже значительно меняет вид участка: придает ему аккуратность, оформленность. Во-первых, подстриженный газон — лучший фон для любых цветов. Во-вторых, он подчеркивает эстетику садовой мебели: плетеных кресел, шезлонгов, скамеек. Помните, что газон должен быть без «залысин», полит и освобожден от мусора. Траву необходимо регулярно скашивать до 5 см.



НА ЗАМЕТКУ!

Не всегда есть возможность обустроить водоем в саду. На помощь приходят интересные дизайнерские решения японских садов.

Тсукубаи — это каменный сосуд своеобразной формы, который стал обязательным элементом чайного сада, «перекочевав» потом в другие садовые стили. Сейчас он присутствует в японском саду зачастую именно как водный элемент. В идеале камень для тсукубаи нужно найти природный. Чем старше и необычнее камень, тем больше он будет соответствовать критериям красоты с японской точки зрения. Тсукубаи устанавливается в саду с фонарем Орибе. Каменный сосуд может быть самостоятельным элементом композиции, но в паре — только с Орибе.

Решив создать такую композицию в своем саду, нужно все же придерживаться основных правил:

- *воду для омовения рук из чаши набирают с помощью бамбукового ковша, который должен быть здесь же;*
- *вокруг тсукубаи обязательно должна быть галька или камни, на которые выливается использованная вода.*

Еще одним вариантом водного элемента в саду может быть соцу. Это интересное приспособление, которое японские крестьяне использовали на полях для отпугивания диких животных. Устройство соцу основано на медленном наполнении бамбуковой трубки водой. Когда трубка наполняется до краев, то под тяжестью воды она падает, ударяясь о камень. Получается довольно громкий звук, который и отпугивает животных. Соцу не требует большого пространства для размещения. Кроме декоративного использования, может служить и по прямому назначению (например, отпугивать из сада нежелательных птиц).

Водный элемент можно создать в саду и без присутствия воды, т.е. заменить ее символом.

Техника «Каресансуи» — сухого пейзажа — может символически создать воду в саду. Однако при условии, что в композиции заменяется символом только один элемент. Так, воду можно заменить гравийной крошкой, песком или каменным сколом. Все остальные элементы — берега, прибрежные растения, отмели, камни — должны быть абсолютно реальными.

Свобода БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



Радость, счастье, душевное спокойствие – современному человеку эти состояния почти незнакомы. Многие из нас обременены чувством вины, застарелыми обидами, а некоторые просто не знают, в каком направлении двигаться. Но можно разобраться с этими проблемами раз и навсегда, обратившись к психологу, тренеру и эксперту по глубинной профориентации Светлане Ленковой.

Светлана Ленкова:

- ✓ использует в работе современные психологические и психотерапевтические методики
- ✓ имеет 10-летний стаж практики
- ✓ является членом рабочей группы по профессиональным стандартам национального совета при президенте РФ по профессиональным квалификациям в области управления персоналом

Оказывает следующие услуги:

- ✓ глубинная профориентация взрослого и ребенка, позволяющая определиться с выбором жизненного пути
- ✓ проработка чувства вины
- ✓ работа с чувством повышенного долга и ответственности
- ✓ проработка чувства обиды
- ✓ индивидуальное консультирование, цель которого – выявить проблемы клиента и успешно их преодолеть

Любая психологическая проблема должна быть решена, иначе жизнь так и пройдет мимо, а вы останетесь наблюдателем, а не творцом собственной истории. Чтобы этого не произошло, запишитесь на консультацию к психологу Светлане Ленковой.

Контактные данные:

Тел. (Viber, WhatsApp, Telegram): + 7 (965) 285-50-06

Сайт: svlenkova.com

Email: mail@svlenkova.com

Skype: [s.lenkova](https://www.skype.com/en/contacts/s/l/enkova)

В ТРЕНДЕ!

Выпечка без сахара

На дворе лето, а значит, пора наслаждаться легкими блюдами, сезонными фруктами и ягодами. Сегодня в нашей подборке — вкусные десерты без сахара. Они очень просты в приготовлении и, разумеется, не вредят фигуре!

ПИРОГ «ИДЕАЛ»

Ингредиенты

- овсяная крупа — 150 г
- творог — 100 г
- кефир — 50 г
- яйцо куриное — 3 шт.
- мед — 1 ст.л.
- разрыхлитель — 1 ч.л.
- корица молотая — 1 ч.л.
- яблоко — 2-3 шт.
- масло раст. — по вкусу (для смазывания формы)



Яблоки, мед, корица и овсяная крупа — идеальное сочетание, из которого получается вкусный и полезный десерт. В тесто также можно добавить изюм, кусочки кураги или орехи.

Приготовление

1. Яйца взбить с медом. Добавить творог и кефир, перемешать.
2. Овсяную крупу слегка измельчить с помощью блендера, добавить в яичную массу. Также добавить корицу и разрыхлитель, все хорошо перемешать.
3. Форму смазать небольшим количеством растительного масла. Яблоки очистить от сердцевины и кожуры, нарезать небольшими кусочками и выложить на дно формы. Сверху выложить тесто.
4. Запекать 25-30 минут при температуре 200 градусов. Остудить, посыпать миндальными листьями или кокосовой стружкой.

ФРУКТОВЫЙ ХЛЕБ



Ингредиенты

- мука — 350 г
- вода — 150 мл
- яблоки — 450 г
- курага — 100 г
- изюм — 100 г
- чернослив — 50 г
- орехи грецкие — 100 г
- лимон — 1 шт.
- масло растительное — 2 ст.л.
- корица молотая (по вкусу) — 1 ч.л.
- разрыхлитель — 10 г



Фруктовый хлеб получается довольно сладким за счет добавления большого количества фруктов и сухофруктов, которые, кстати, можно комбинировать и заменять по своему вкусу.

Приготовление

1. Муку смешать с корицей и разрыхлителем, просеять. Курагу, чернослив и яблоки порезать (яблоки — небольшим кубиком), орехи порубить. Все перемешать, добавить изюм и цедру лимона. Выдавить сок лимона, перемешать.
2. Добавить во фруктовую смесь растительное масло и воду, перемешать. Постепенно всыпая муку, еще раз перемешать. Форму для выпекания смазать растительным маслом, выложить на нее фруктовую массу, разровнять.
3. Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке минут 50-60. Готовый хлеб вынуть из формы и остудить на решетке.

ЗАПЕКАНКА «ФАНТАЗИЯ»

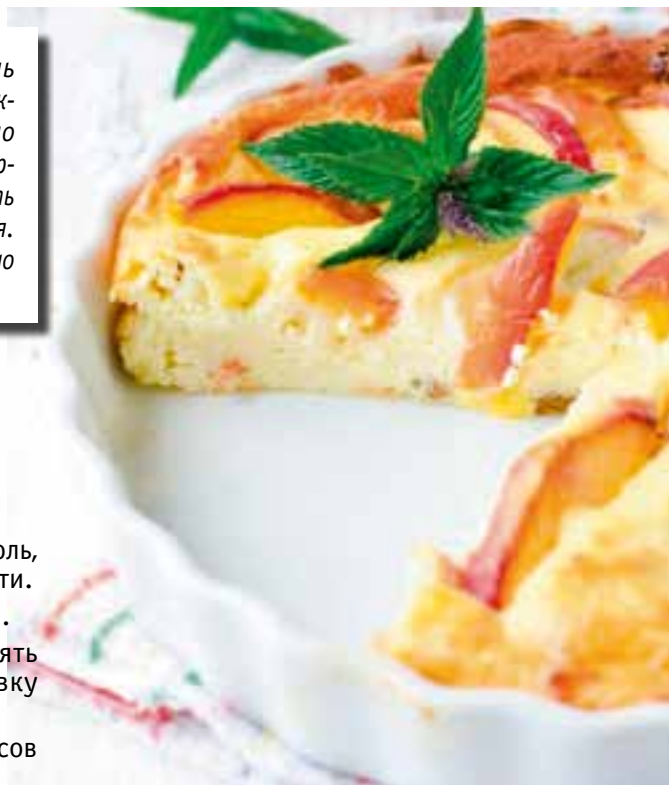
Ингредиенты

- творог — 400 г
- яйца — 2 шт.
- сметана — 70 г
- манная крупа — 20 г
- банан — 1 шт.
- яблоко — 260 г
- персик — 200 г
- изюм — 50 г
- мед — 30 г
- соль — 1 щепотка
- ванилин — 1 щепотка

Яркая, сочная, ароматная и очень вкусная творожная запеканка с фруктами — в меру сладкая. Ее хорошо подавать со свежей сметаной, йогуртом или фруктами/ягодами. Жирность сметаны в тесте не имеет значения. Фрукты могут быть любые. Мед можно заменить на еще один банан.

Приготовление

1. К творогу добавить яйца, манную крупу, сметану, мед, банан, соль, ванилин и погружным блендером взбить все до однородности.
2. Фрукты нарезать небольшими кусочками. Смешать с изюмом.
3. Заполнить форму (объемом чуть больше 700 мл), разровнять и отправить в заранее разогретую до 170 градусов духовку на 35-40 минут. Запеканка не должна быть сухой.
4. Оставить на решетке до полного остывания, затем на пару часов убрать в холодильник.



ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Бизнес-центры:

Москва-Сити: «Город столиц», 1	Пресненская наб., 8	Капитал Тауэр	Бресткая 1-я ул., 29
Москва-Сити: «Город столиц», 2	Пресненская наб., 8	Евромедсервис	Верхний Михайловский 4-й пр-д, 10/6
Чайка Плаза 4	Щепкина ул., 42, стр. 2 А	Дукс 1	Правды ул., 8, корп. 13, под. 2
На Трехпрудном	Трехпрудный пер., 9	Дукс 2	Правды ул., 8, корп. 13, под. 3
На Большой Садовой	Большая Садовая ул., 10	Зенит-Интер	Александра Лукьянова ул., 3
Столешников	Столешников пер., 14	На Большой Дмитровке	Большая Дмитровка ул., 32, стр. 4
Им. Мейерхольда	Новослободская ул., 23	На улице Шумкина	Шумкина ул., 20, стр. 1
Arts Palace	Успенский пер., 3, стр. 4	Александр Хаус	Якиманка Б. ул., 1
На Моховой	Моховая ул., 7	АЛМ-Девелопмент под.1, под. 2	Магистральная 4-я ул., 5, стр. 1, под. 1
На Новинском бульваре	Новинский бульвар 3, стр. 1	Кристалл Плаза	Садовническая ул., 14, стр. 2
Туполев Плаза 2	Академика Туполева наб., 15, стр. 2	Ривер Плейс	Кожевнический пр-д, 1
На Орджоникидзе	Орджоникидзе ул., 11, стр. 9	Сокол Плаза, под.1 и под. 2	Усиевича ул., 20/1
Амбер Плаза	Краснопролетарская ул., 36	Новобилдинг	Долгоруковская ул., 4/3
На Стремянном переулке	Стремянный пер., 11	На Барабанном	Барабанный пер., 3
ВымпелКом	Краснопролетарская ул., 4	На Коломенском проезде	Коломенский пр-д, 13/А
Межд. инвестиц. банк	Маши Порываевой ул., 7	СОК «Газпром», администрация	Мичуринский пр-т, 19/А
Межд. банк экон. сотр.	Маши Порываевой ул., 11, стр. 3	СОК «Газпром», 1-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Daev Plaza	Даев пер., 20	СОК «Газпром», 2-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Олимпик Плаза 2	Мира пр-т, 33/1	Святогор-IV	Летниковская ул., 10, стр. 4
Олимпик Плаза 1	Мира пр-т, 39	H2O PLaza	Павелецкая наб., 8, стр. 6
Nikol'skaya Plaza	Никольская ул., 10	Технопарк «Орбита Плаза»	Кулакова ул., 20
Кутузов Тауэр	Ивана Франко ул., 8	Крымский мост	Турчанинов пер., 6, стр. 2
Офисный центр ТД «Эстет»	Веткина ул., 4	Алексеевская Башня	Ракетный бульвар, 16, стр. 1
Центр здоровья и отдыха	Академика Бакулева ул., 3	Terrasport Коперник	Якиманка Б. ул., 22, стр. 1
ОКДЦ ПАО «Газпром»	Новочеремушкинская улица, 71/32	Авиапарк	Ленинградский пр-т, 68
Ni-Tec	Большая Академическая ул., 5, стр. 4	Афанасьевский	Афанасьевский М. пер., 7
Vitasport Wellness club	Живописная ул., 21	Орликов	Орликов пер., 2
На Рублевке	Рублево-Успенское ш., 1-й км, 6	Victory Plaza	Викторенко ул., 5
Теннисный центр «Жуковка»	Ильинское ш., стр. 2	Трио, корпуса 1, 2, 3	8 Марта ул., вл. 1
Дом на Берниковской наб.	Николаямская ул., 13/17	БЦ Воробьевский (ресторан)	Университетский пр-т, 12
ОАО «Транс»	Каланчевская ул., 2/1	БЦ Воробьевский (ресепшн)	Университетский пр-т, 13
На Каланчевской	Каланчевская ул., 13	БЦ Мельников Хаус («Фреш Кафе»)	Ольховская ул., 4, стр. 2
Винзавод	Сыромятинский 4-й пер., 1/8, под. 3	Авилон Плаза	Волгоградский пр-т, 43
Газпром	Страстной бульвар, 9	Dominion Tower: «Фреш Кафе»	Шарикоподшипниковская ул., 5
Теннисный центр Ace Club	Сколковское ш., пос. Заречье		

Отели:

Марриотт Гранд Отель	Тверская ул., 26	Radisson Slavyanskaya	Европы пл., 2
Марриотт Ройал Аврора	Петровка ул., 11/20	Азимут Отель Олимпик Москва	Олимпийский пр-т, 18/1
Шератон Палас	Тверская-Ямская 1-я ул., 19	Крокус Экспо: отель «Аквариум»	МКАД 66 км
Балчуг Kempinski	Балчуг ул., 1	Hotel Mitino	Пятницкое ш., 18
Agarat Park Hyatt	Неглинная ул., 4	Отель «Останкино» (корпус 1)	Ботаническая ул, 29
Метрополь	Театральный пр-д, 2	Отель «Останкино» (корпус 2)	Ботаническая ул, 29
Марриотт Тверская	Тверская-Ямская 1-я ул., 34	Отель «Останкино» (корпус 3)	Ботаническая ул, 29
Марриотт Кортъярд	Вознесенский пер., 7		

А также: Психологический центр на Волхонке (ул. Волхонка, д. 6, стр. 5).

*По вопросам наличия журналов по вышеуказанным точкам распространения обращаться к ведущему менеджеру РА «Мамма Миа» Чекуриной Екатерине по тел.: +7 (926) 234-37-37.



ВЕРА

АЛЕКСАНДРОВНА ЯНЫШЕВА

Практикующий психолог,
кандидат психологических наук,
обладатель премии **National
Business Awards**

в номинации «Сенсация года» за
открытие естественно-психиче-
ского метода в интегративной
психотерапии

Помощь психолога в сфере:

- *бизнеса (психологическое сопровож-
дение в развитии, выход из кризисов);*
- *супружеских отношений;*
- *детско-родительских отношений;*
- *отношений с противоположным
полом;*
- *взаимоотношений в коллективе;*
- *психосоматических проблем;*
- *депрессивных состояний;*
- *панических атак;*
- *зависимостей и созависимостей.*

Тренинги и семинары:

- *индивидуальная психологическая
помощь онлайн и лично;*
- *групповые онлайн-тренинги;*
- *обучение психологов.*

Тел.: + 7 (926) 586-59-30
+ 7 (977) 567-05-94
Сайт: yanisheva.ru
Email: vera@yanisheva.ru

- IG: [vera_yanisheva](https://www.instagram.com/vera_yanisheva)
- FB: [v.yanisheva](https://www.facebook.com/v.yanisheva)
- VK: [id370856195](https://vk.com/id370856195)
- OK: [profile/559576202415](https://ok.ru/profile/559576202415)



TRUST THE BOTTLE

*физиологичная anti-age косметика
по индивидуальным рецептурам*

- Максимум полезного и ничего лишнего. Меньше синтетики – больше пользы
- Без продуктов нефтехимии, красителей и отдушек
- Уникальный тест на сайте подбирает ингредиенты – создайте Ваш индивидуальный крем-концентрат своими руками, и он будет решать именно Ваши проблемы кожи
- Лабораторное производство в сотрудничестве с ведущими концернами и лабораториями Европы и Азии
- Сделано так, чтобы действительно работало

Тел.: +7 (910) 460-60-06

Email: shevchenko.valeria@gmail.com

Сайт: iloveskin.ru