

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

09-10/2022

МОЯ
ПРОФЕССИЯ
ВЫБОР, ЦЕНОЮ
В ЖИЗНЬ

ДИЗАЙН
ГОСТИНОЙ
ПРОСТЫЕ
ПРАВИЛА

ЧЕРНОГОРИЯ
РЕЛАКС
КРУГЛЫЙ ГОД

НАТАЛЬЯ ПУШКАРЕВА

ОСНОВАТЕЛЬ КОНСАЛТИНГОВОЙ КОМПАНИИ «ИНФИНАНС»
ЧЛЕН ПАЛАТЫ НАЛОГОВЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ



*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.

Сайт: businesslady-life.ru.

Ждем ваших писем и звонков!



Читайте на стр. 10



Читайте на стр. 24



Читайте на стр. 14



Читайте на стр. 7

Знания — сила, и иногда самое простое и очевидное из копилки наших знаний помогает оставаться продуктивным. О том, что окружающая обстановка влияет на наши успехи и в целом на уровень счастья, знают практически все. Наша нервная система обладает пластичностью и достаточно легко поддается внешнему влиянию. Это позволяет нам приспосабливаться к новым условиям, учиться новым вещам, впитывать окружающую красоту, в то же время негативное влияние и депрессивные настроения разрушают нас внутренне, вселяют тревогу, мешает творчеству и созиданию.

Наш мозг радуется, когда мы видим и слышим что-то красивое. Причем обнаруживать красоту мы способны даже в таких сферах, как математика. Да, формулы могут вызывать восторг! Был проведен эксперимент: математикам показали две формулы, и они однозначно предпочли одну из них, потому что при ее прочтении мозг синтезировал эндорфины. Есть факторы, которые действуют на нас независимо от уровня подготовки: это звуковые вибрации, природа. Более сложные вещи, такие как математика, классическая музыка или художественные произведения, влияют на людей подготовленных. Вот почему имеет смысл с детства приобщаться к культуре и искусству.

Окружив себя только лучшим и полезным, не забывая при этом об открытости и доверии к миру, мы идем по пути прогресса, что сегодня особенно важно. Гости нашего осеннего выпуска подтверждают: уверенность в себе, самоорганизованность и любовь к своему делу способны творить чудеса! Сейчас время больших перемен, время активных и целеустремленных людей. И если каждый будет заниматься профессионально тем, что он умеет лучше всего: врач — лечить, писатель — писать, психолог — помогать обрести душевную гармонию и т.д., возможно, тогда и во всем мире что-то изменится к лучшему...

*С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова*



НА ОБЛОЖКЕ



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

УПРАВЛЕНИЕ

- 4 Бизнес-тренинги. В чем преимущества?

МАРКЕТИНГ

- 12 Интернет-маркетинг. Зачем и как?

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 18 Наталья Пушкарева. «Не верю в конкуренцию!»

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 7 Кермен Наминова. В бизнесе умеренно азартна

УСПЕХ

- 10 Ирина Кузьмина. Счастье быть хорошим врачом
14 Ирина Субракова. «Живу и обучаю сердцем»
24 Анастасия Рябухина. Бизнес как часовой механизм
28 Валентин Хмельницкий. Доставка из Китая. Когда надежность превыше всего!

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПСИХОЛОГИЯ

- 22 Главные ошибки при профориентации
26 Как реагировать на провокации

СТИЛЬ

- 30 На приеме. Когда все к месту!

Наталья Пушкарева

Основатель консалтинговой компании «Инфинанс», аттестованный налоговый консультант, член Палаты налоговых консультантов, специалист по корпоративным финансам

«Мы отказываем в работе, когда видим, что собственник заинтересован только в незаконном уклонении от своих обязательств или умышленно создает ситуации, при которых уводит бизнес в предбанкротное состояние.

Бывают ситуации, когда наши клиенты вырастают до таких масштабов, что мы сами рекомендуем сформировать штат своих специалистов в компании и успешно помогаем с этим вопросом — нанимаем для клиента хороших специалистов, основываясь на своем многолетнем опыте, обучаем их и передаем дела, чтобы бизнес мог продолжить функционировать с нашим минимальным участием»

Читайте интервью на стр.18



ИНТЕРЬЕР

34 Дизайн гостиной. Простые правила

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

36 Подсчет калорий. Почему не работает?

ВОЯЖ

40 Черногория. Релакс круглый год

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

54 Что приготовить из творога?

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛИКИ ИСТОРИИ

46 Царицы, восхитившие Пушкина

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

51 О возможностях



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 Беяева

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.



БИЗНЕС-ТРЕНИНГИ

В чем преимущества?

Видов обучения, повышающих тем или иным образом квалификацию сотрудников, сейчас много. Но среди них особенно выделяются бизнес-тренинги, позволяющие за короткое время обучиться новым навыкам. Так почему же они оказываются эффективнее, чем, например, стандартные курсы повышения квалификации?

Специфическая подача материала

Во время лекции или семинара, ориентированного на практическое освоение полученных знаний, редкий ученик способен усвоить информацию в полном объеме. И дело здесь не в интеллектуальной бездарности, а в том, что выдаваемый материал часто сух и абстрактен. Не понимая, каким образом его можно применить, ученики, вполне естественно, довольно быстро забывают изученное. Напротив, бизнес-тренинг — это безупречное сочетание теории и эффективных закрепляющих упражнений. Грамотный бизнес-тренер всегда использует разные способы удержания внимания, благодаря чему момент пресыщения информацией не наступает.

Высокое интеллектуальное напряжение как условие

Одной ориентации на практику недостаточно — необходимо, чтобы участники бизнес-тренинга постоянно были включены в процесс работы. Они не только слушают и выполняют упражнения, но также участвуют в дискуссиях, отрабатывают различные социальные роли и пробуют освоить новые методики работы. Учитывая, что группы, участвующие в тренинге, обычно невелики, инструктор всегда заметит, если аудитория устала и ей требуется перерыв, после которого она продолжит интенсивное освоение новых знаний.



Индивидуальный подход

Институтский лектор, даже имея соответствующее желание, не сможет приспособить выдаваемый материал к уровню, запросам и интересам студентов. Курс всегда максимально обобщен, а значит, обучающемуся трудно найти точки пересечения с его практической деятельностью. Бизнес-инструкторы, как правило, проводят тренинг для представителей одной компании и уже перед первой сессией хотя бы в общих чертах представляют, в отработке каких навыков они нуждаются. При более близком общении индивидуальный подход проявляется в полную силу, что и делает обучение таким эффективным.

Развитие навыков групповой работы

Если бизнес-инструктор — психолог по образованию (в идеале так и должно быть), он также позаботится об улучшении микроклимата в коллективе. Конечно, речь не идет о душевительных беседах с каждым сотрудником, но он сможет определить, мешают ли трения тех или иных сотрудников общему делу. Если мешают, бизнес-инструктор обязательно предложит пути решения проблемы: совместные переговоры с конфликтующими, перевод в другой отдел (а может, и увольнение) одного из них. Кроме того, отработывая совместно полученные навыки, сотрудники сплотятся, что отразится и на качестве их работы в дальнейшем, и на увеличении будущей прибыли.

Мощная обратная связь

Бизнес-тренинги предполагают взаимную связь тренера и учеников. Ни один вопрос обучающихся, как правило, не остается без должного внимания бизнес-тренера. Он, как никто, заинтересован в активном вовлечении в процесс каждого участника, ведь только в этом случае есть возможность увидеть и проработать все слабые места в компании и более эффективно решить поставленные перед ним задачи. Когда бизнес-тренинги проходят для представителей одной компании, все участники проявляют себя активно — исчезают психологические зажимы, но одновременно соблюдается дистанция, привычная для коллег.



Olivelia Macrovita

натуральная косметика
из Греции



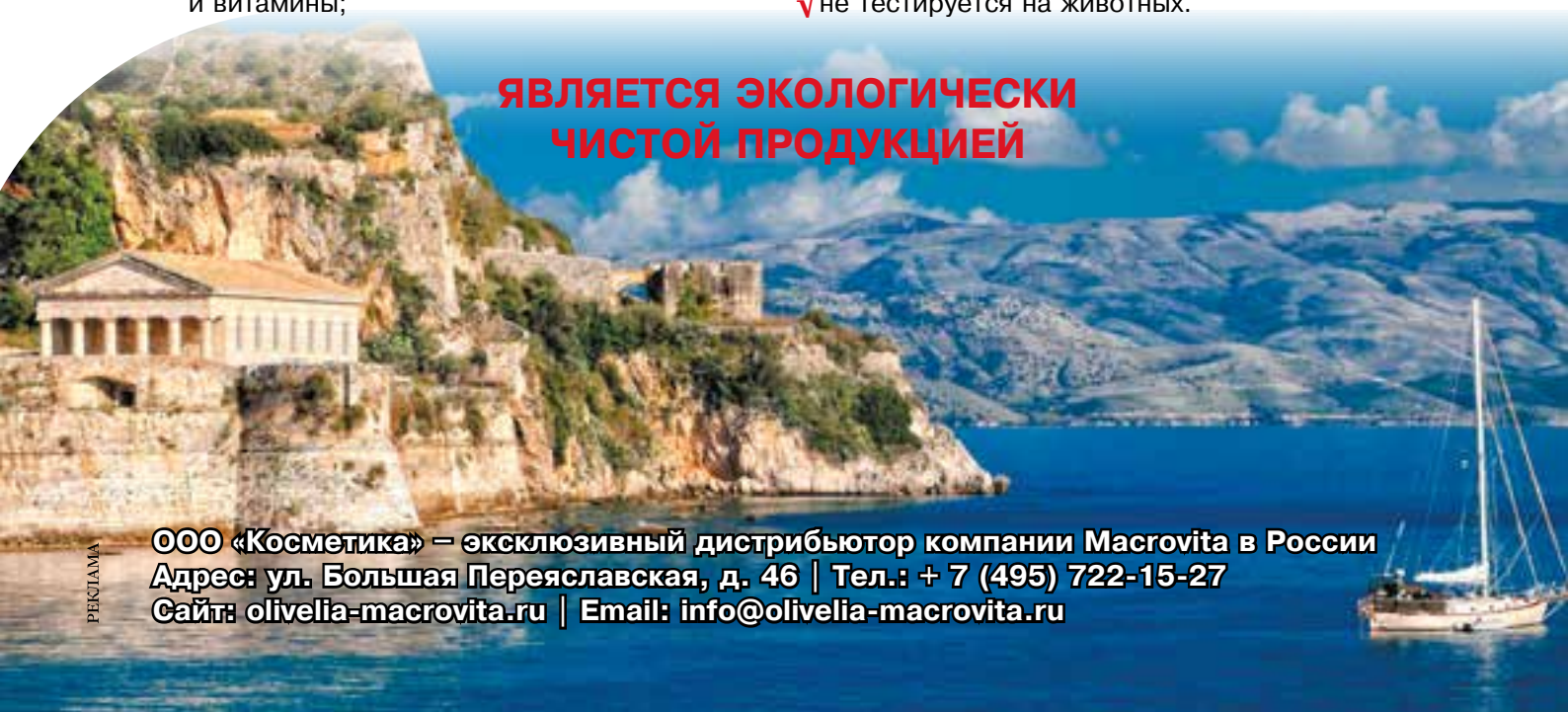
Косметика на основе натуральных компонентов, не содержащая потенциально вредных химических веществ, не только возвращает женщине красоту, но и оберегает здоровье ее кожи. Одной из стран, где составу косметических средств уделяется особое внимание, является Греция. Стоит только сказать, что местные производители 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 Macrovita 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 Macrovita – косметика на основе тщательно продуманного сочетания натуральных масел, пчелиной эссенции и натуральных витаминов.

Olivelia Macrovita:

- ✓ 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 Macrovita в России
Адрес: ул. Большая Переяславская, д. 46 | Тел.: + 7 (495) 722-15-27
Сайт: olivelia-macrovita.ru | Email: info@olivelia-macrovita.ru

Кермен Наминовой — 37, она родилась и выросла в Элисте (Республика Калмыкия). По специальности — юрист, преподаватель гражданского права. Долгие годы работала корпоративным юристом в холдинге IBS, а с 2014 г. активно занимается предпринимательской деятельностью. Это и общепит, включая открытие и продажу готовых магазинов как стартапов со стабильной прибылью, и розничная продажа текстильной продукции для дома, и продажа женской одежды, и ремонт квартир под ключ, и инвестирование в недвижимость, и риелторские услуги, и строительство частных домов, и консультационные услуги по созданию/развитию бизнеса и по работе на маркетплейсах. Кроме всего этого, Кермен пишет статьи в научные журналы, а еще успевает быть хорошей мамой трем своим сыновьям.



В БИЗНЕСЕ

умеренно азартна

Интервью: **Е. Зинченко**

Фото: из архива **К. Наминовой**

Кермен, ваши достижения в бизнесе впечатляют! Что помогает выдерживать высокие нагрузки?

Любовь к делу и высокая работоспособность. Любовь к своему делу — главное качество для предпринимателя, только искренняя любовь может привести к желаемым результатам.

Очень важна высокая работоспособность. На нее влияют различные факторы: психологические (уровень мотивации, способность противостоять стрессу — спокойный и радостный человек полон идей и легко справляется с задачами; здесь в помощь психотерапия и спорт), физические (для эффективной работы нужно создать комфортную рабочую обстановку — это и правильный свет на рабочем месте, и климат-контроль), физиологические (хорошее состояние организма, соблюдение режима сна и питания).

Насколько вы азартный человек в бизнесе?

Я умеренно азартная. Азартность является важной особенностью людей, которые хотят начать собственное дело. Только тот, кто действительно увлечен своей идеей, практически болеет ею и вкладывает в нее огромное количество своей энергии, способен чего-то добиться. Но здесь важно помнить о чувстве меры и сочетать азартность с умением просчитывать собственные действия.

Сегодня рынок пестрит «бизнес-коучами», далекими от проблем реального бизнеса, и такие специалисты-практики, как вы, на вес золота. С какими основными запросами клиентов вам приходится работать?

Одной из самых больших и известных задач, с которыми сталкиваются предприниматели, является превращение их стартапа в устойчивую организацию, полностью функциональную и прибыльную. Я провожу анализ компании, выделяю ошибки предпринимателей при создании стартапа и его развитии. Даю практические рекомендации, как правильно масштабировать бизнес, почему это стоит делать и каких ошибок следует избегать.

Какую программу-минимум вы посоветуете тем, кто только планирует открытие собственного дела?

Хорошо продумать стратегию стартапа. Масштабирование бизнеса должно основываться на четком плане, включающем, среди прочего, указание целей и стратегий действий, обеспечивающих их достижение.

Не ориентироваться на слишком быстрый рост. Слишком быстрое масштабирование бизнеса иногда оказывается контрпродуктивным.

Не отказываться от партнерства. При масштабировании компании не стоит действовать только в одиночку. Целесообразно наладить партнерское сотрудничество с другими организациями. *Иметь финансовый план.* Масштабирование бизнеса предполагает определенные инвестиции — предприниматель должен понимать, откуда он возьмет средства.

Насколько вам сложно совмещать бизнес и материнство?

Дети — наше продолжение, наша отрада. И все мы хотим достойного будущего своим детям. Есть категория мам: «Ради детей я буду зарабатывать хорошие деньги. Менять жизнь в лучшую сторону». Я отношусь именно к этой категории.

Бизнес и материнство на самом деле совмещать не так и сложно, главное — правильно спланировать свой распорядок дня.

В жизни любого успешного человека есть люди, которым они благодарны. Кого бы вы хотели поблагодарить сегодня? Огромное спасибо родителям за то, что научили меня трудолюбию, самостоятельности, полезной предприимчивости. Еще один человек, которому я благодарна за понимание и поддержку, за совместную слаженную работу, за чуткость и проникновенность, за преданность и любовь, — это мой любимый супруг.

Тел./WhatsApp: +7 (925) 303-64-19



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

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

Lana Invest

Научу всех!



РЕКЛАМА



 lanainvest.ru

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



Ирина Кузьмина

Чем отличается классическая гомеопатия от любой другой? Как стать высокоэффективным врачом-гомеопатом? Почему нельзя противопоставлять классическую медицину и гомеопатию? Обо всем этом нам рассказала Ирина Кузьмина, главный врач клиники им. С. Ганемана (Москва, Россия), директор российского филиала Швейцарской школы классической гомеопатии.

СЧАСТЬЕ БЫТЬ
хорошим
ВРАЧОМ

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

Ирина, вы руководите российским филиалом Швейцарской школы классической гомеопатии и Клиникой классической гомеопатии им. С. Ганемана. В обоих названиях фигурирует слово «классической». Разве есть другая гомеопатия?

Во времена Ганемана, который является основоположником гомеопатии, был только один ее вид, то есть гомеопатический метод в том виде, в котором он его и открыл. Эту гомеопатию мы называем классической. В своей книге «Органон врачебного искусства» С. Ганеман изложил все принципы, правила и законы гомеопатии. Наша школа следует этим твердым принципам, один из которых гласит, что нет необходимости — и поэтому совершенно недопустимо — назначать пациенту два или более простых гомеопатических лекарства. Врач-гомеопат выбирает пациенту препарат на основании сложного анализа полной совокупности жалоб пациента с учетом его психических и эмоциональных жалоб, препарат максимально похож по своей структуре на структуру жалоб пациента — это и есть принцип подобия.

Со временем учение Ганемана было изменено, упрощено — появились новые гомеопатические ответвления от базового учения Ганемана (клиническая гомеопатия и комплексная гомеопатия), где пациенту стали назначать сразу несколько гомеопатических препаратов. В данном случае закон подобия выполняется частично, не на уровне всего организма, а на уровне отдельного симптома или синдрома. Эффект от такой терапии может быть только временным и неполным.

Тогда почему классическую гомеопатию (гомеопатию Ганемана) практикуют немногие врачи?

Классическая гомеопатия — высоко персонифицированный метод, позволяющий анализировать, прогнозировать и строго контролировать процесс лечения. Этот метод лечения и выбора препарата является самым сложным, трудоемким, но самым точным и эффективным, и неважно, что мы лечим — острое или хроническое заболевание. Учиться на классического гомеопата надо так же долго, как и на другого врача, по факту это — второе высшее образование. Из-за сложности метода и его временных и энергетических затрат немногие врачи готовы им заниматься. Да и настоящих хороших гомеопатических школ в мире не так много.

А как в вашей жизни возник интерес к гомеопатии? И насколько сложным был путь от выпускника медвуза до руководителя клиники?

У меня был непростой путь в нетрадиционную терапию. Сразу после института я работала неврологом за рубежом, где уже увидела ограниченные возможности нашей академической медицины, поэтому через 5 лет практики у меня возник интерес к нетрадиционным методам лечения. Первый метод, который я освоила, был «рефлексотерапия» — им я успешно занималась в течение 10 лет. Но некоторые заболевания (кожные болезни и аллергии) я не могла лечить с помощью иглореф-

лексотерапии. Мой учитель по ИРТ настоятельно посоветовал мне учиться на гомеопата. Я окончила две высшие гомеопатические школы, это Академия Д. Витулкаса (Греция) и швейцарская школа классической гомеопатии доктора Дарио Спинеди. Затем во время преподавания гомеопатии у меня была прекрасная возможность отобрать самых талантливых студентов и вместе с ними открыть клинику имени С. Ганемана, в 2010 году, а в 2020-м мы с моими учениками открыли российский филиал швейцарской школы классической гомеопатии, в которой в настоящий момент обучается более 200 врачей.

Вы пишете: «Гомеопатия интересна и безумно сложна тем, что мы всегда имеем дело с различными заболеваниями. Поэтому мы обязаны уметь разбираться в неврологии, педиатрии, гинекологии, хирургии, урологии, психиатрии, терапии и в остальных врачебных специализациях...» Значит, в вашей школе могут обучаться только выпускники медвузов?

Любым методом лечения должен заниматься врач. Гомеопатия не является исключением из правила, так как является официальным лечебным методом в РФ с 1995 года. Для того, чтобы лечить пациента, врач должен разбираться в той патологии, с которой этот пациент к нему пришел, иначе у нас бы не было в медицине узких специализаций. Если врач-гомеопат готов лечить пациентов с различной патологией, то он должен в них хорошо разбираться. Нередко на прием приходят пациенты не обследованные, здесь врач-гомеопат должен проявить всю свою ответственность, чтобы уточнить диагноз и понять, что за нарушение есть у пациента, нет ли у него смертельных, тяжелых или опасных состояний, которые требуют немедленной медицинской помощи, хирургического вмешательства или срочного проведения определенных обследований. То есть гомеопатия — такой же лечебный метод, как терапия и педиатрия, и заниматься ею имеют право только врачи, поэтому мы обучаем врачей и студентов медвузов.

У учеников вашей школы есть уникальная возможность прикоснуться к опыту Дарио Спинеди и специалистов из Локарно, где находится единственный в мире стационар для пациентов с тяжелой, в том числе онкологической, патологией. Часто это те, от кого отказалась официальная медицина. Однако противники гомеопатии утверждают, что люди с серьезными заболеваниями, обращаясь к гомеопатам, теряют драгоценное время. Что об этом говорит ваш опыт?

Знакомство с доктором Дарио Спинеди в моей судьбе было великим подарком. Это знаменитый гомеопат с мировым именем, замечательный человек, талантливый преподаватель. Он возглавляет гомеопатическое отделение в швейцарской клинике Святого Креста. У него огромный опыт лечения пациентов с самой тяжелой патологией.

Беда многих гомеопатов заключается в том, что они противопоставляют классическую медицину и гомеопатию. Этого категорически делать нельзя, нам нужно сотрудничать, особенно если речь идет о тяжелых пациентах.

Что же касается пациентов, от которых отказалась официальная медицина и которые приходят к гомеопату, то уверена, что ни один врач не имеет право отказать таким пациентам в помощи. И нельзя забывать о свободе выбора самого пациента.

Ваши профессиональные знания помогают вам справляться с ролью жены, мамы и бабушки?

Гомеопатия нужна в каждом доме. Есть много бытовых ситуаций, где она может первая прийти на помощь — отравления, ожоги, травмы... Специальные гомеопатические лекарства должны быть в аптечке каждой семьи.

Я счастливая мама и бабушка, потому что моя дочь тоже гомеопат, а своим внукам я с удовольствием рассказываю интересные истории исцеления людей и животных с разной патологией.

Есть ли у вас, как у врача-гомеопата, мечта?

Моя главная мечта уже сбылась! Я с 4-летнего возраста мечтала стать хорошим врачом, который может исцелять больных людей, и сейчас, владея гомеопатическим методом, я могу это делать эффективно и быстро. Гомеопатия помогла мне стать успешным и счастливым врачом.

Хочется подготовить как можно больше высококвалифицированных врачей-гомеопатов, именно для этого мы открыли нашу школу и приглашаем всех врачей к нам на учебу. Гомеопатия поможет стать высокоэффективными и счастливыми во врачебной профессии.

Хотелось бы так же, чтобы мои внуки продолжили нашу семейную династию и стали отличными гомеопатами.



VK: [school.homeopathic.clinic](https://school.homeopathic.clinic.moscow.homeopathic.clinic),
moscow.homeopathic.clinic
Сайт: homeopat-classic.ru



Интернет-маркетинг ЗАЧЕМ И КАК?

Еще лет 15 назад многие бизнесмены воспринимали представление своего бренда в Интернете как ненужную обременительную роскошь. Сейчас виртуальное пространство — это всеми признанный способ дополнительно увеличить доходы. Но просто создать свой сайт, положившись на удачу, неэффективно. Чтобы он действительно увеличивал поток клиентов, необходим грамотный интернет-маркетинг. Но что под ним подразумевают и зачем он нужен?

ВЫСТРЕЛ В ЦЕЛЬ

Интернет-маркетинг — это комплекс мер, направленных на продвижение вашего бизнеса среди пользователей Интернета. Если применять метафоры, без него ваши попытки найти новых клиентов будут напоминать попытку Ивана Царевича найти невесту с помощью наугад направленной стрелы: может, повезет, а может, и не очень. Интернет-маркетинг — это «выстрел» по аудитории, всегда достигающий нужной цели.

В первую очередь интернет-маркетинг позволяет максимально быстро донести информацию о вас потенциальным клиентам. Это важно и тогда, когда вы только открылись и набираете клиентскую базу, и тогда, когда вы решили обновить свой бизнес с помощью Сети. Грамотный интернет-маркетинг осуществляется после анализа вашей аудитории, потенциальной или реальной. Соответственно, любые проводимые мероприятия, в том числе прямая и косвенная реклама, будут направлены именно на тех, кто уже изначально заинтересован вашей продукцией или услугами.



САЙТ: РАБОТА 24/7

Чтобы ваш сайт работал на вас, то есть не только выполнял имиджевые задачи, но и позволял увеличить прибыль, необходимо постоянно его поддерживать. Количество и качество обновлений, разделы и подразделы сайта, даже цветовые решения не должны быть случайными. Все эти параметры подбираются в зависимости от того, какими конкретно целями руководствуется ваш бизнес в Интернете. Это могут быть: работа с отзывами клиентов, подробный рассказ об услугах, продвижение отдельных продуктов, определение эффективности политики компании и др. Если вы планируете расширяться, то выйти к новой аудитории вам также поможет интернет-маркетинг.

ВСЕГДА НА ВИДУ

Интернет-маркетинг одинаково эффективен, идет ли речь о продаже товара, который можно потрогать руками, или интеллектуальных услуг. Прежде чем приобрести что-то, абсолютное большинство покупателей читают информацию о продукции в Интернете. И от того, насколько хорошо она представлена, зависит их решение. Поэтому сегодня очень важно быть на виду. Работа интернет-маркетолога требует недюжинных аналитических способностей, умения улавливать настроение аудитории и нестандартного мышления. Если в вашей компании есть такой специалист, отлично. Но если нет, то самое разумное решение — обратиться к профессионалам, способным обеспечить вашему бизнесу стабильный рост.

Помните: если вы не контролируете функционирование своего бизнеса в Интернете, рано или поздно вас ждут неприятные сюрпризы в виде неожиданного понижения прибыли и оттока клиентов. Профессиональный интернет-маркетинг — услуга, которой уже пользуются ваши конкуренты. Не дайте им обойти вас просто потому, что вы неэффективно используете такой мощный инструмент, как Интернет.

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ СТОИТЬ ПРИБЫЛИ

- ✗ **Сложное доменное имя**
Доменное имя должно быть коротким, запоминающимся, апеллирующим к названию компании
- ✗ **Беспорядочная логистика**
У сайта должна быть максимально понятная структура — только в этом случае есть шанс получить максимальную конверсию с сайта.
- ✗ **Неуникальные тексты**
Поисковики рано или поздно обнаружат факт плагиата, и тогда ваш сайт переместится с верхних строчек на первой странице в самый низ.
- ✗ **Отсутствие обновлений**
Обновления должны быть регулярными, чтобы посетители сайта могли убедиться, что компания существует и ей всегда есть чем удивить своих постоянных клиентов.
- ✗ **Отсутствие призыва к покупке**
Яркая кнопка, призывающая посетителя оформить заказ прямо сейчас (подписаться на обновления, узнать о скидках и т.д.), должна быть на главной и на других самых популярных страницах сайта.





Ирина Субракова

основатель и ректор
«Академии осознанности»,
мастер счастья, парапсихолог,
энерготерапевт

«ЖИВУ И ОБУЧАЮ СЕРДЦЕМ»

Каждому человеку жизнь дана для того, чтобы быть счастливым. Только из состояния счастья он может легко и просто достигать цели и воплощать желания, в полной степени реализовывать себя в деятельности, творчестве и семье, быть независимым от внешних обстоятельств и научиться создавать свое прекрасное настоящее. Ректор «Академии осознанности» Ирина Субракова рассказала, как она сама достигла успеха и как уже более 17 лет помогает своим ученикам стать мастерами своего счастья, творцами собственной жизни, способными проектировать и воплощать такую реальность, о которой они мечтают.

Ирина Субракова

Ирина родилась в маленьком провинциальном городке Сибири в небогатой семье рабочих. С детства ей приходилось много трудиться и самостоятельно прокладывать дорогу к своему светлому будущему. Несмотря на все препятствия и трудности, она обрела ценные знания и опыт, поняла, что в жизни нет ничего невозможного, но, если хочешь чего-то достичь, нужно приложить усилия самому.

Сейчас она имеет собственную консалтинговую фирму, Центр гармоничного развития «Мастерская счастья» и одноименное общественное объединение, высшее обучающее пространство «Академия осознанности» и тысячи учеников по всему миру. Также Ирина занимается общественной деятельностью, проводит онлайн-встречи на темы духовного развития и обретения внутренней силы, нравственности и веры, любви и других высших ценностей.

Научить быть счастливым

Всю свою жизнь Ирина посвятила работе с людьми, вложила весь свой потенциал в учеников, помогая им изменить образ мышления и выйти на качественно высокий уровень жизни. Она открывает скрытые возможности, способности и таланты, помогает преодолевать внутренние блоки и недостатки, мешающие достижению заветных целей, учит использовать все свои ресурсы по максимуму. Ведь когда человек позволяет себе быть самим

собой, когда обретает самооценку и веру в собственные силы, когда не боится действовать согласно своим истинным желаниям, все в его жизни становится простым, легкодостижимым и изобильным. Он может преодолеть любые трудные жизненные ситуации, выстроить гармоничные отношения с противоположным полом и окружающими людьми, решить семейные проблемы, непонимание и конфликты, повысить уровень материального благополучия, с нуля поставить бизнес.

Благодаря пройденным курсам, тренингам и индивидуальным консультациям Ирины, сотни ее учеников не только кардинально улучшили свою жизнь, но и реализовали себя в любимой деятельности, многие создали обучающие программы и на сегодняшний день являются успешными психологами и коучами. Среди них множество профессионалов — врачей, педагогов, политиков, бизнесменов, писателей, художников, дизайнеров и деятелей культуры.

Целостная система знаний

Среди большого выбора всевозможных курсов и тренингов, дающих быстрый, но временный результат, у людей появилась потребность в глубинных знаниях, позволяющих улучшить все сферы жизни в комплексе, а не какую-то в отдельности.

Ирина Субракова разработала собственную систему знаний, благодаря которой любой человек, независимо от возраста, пола,



социального положения и национальной принадлежности, может постепенно шаг за шагом преобразить всю свою жизнь. Система совмещает разные области познания — психологию и парапсихологию, классическую и квантовую физику, высшую математику и математическое программирование, системологию, нейробиологию и ряд других прикладных и точных наук. Благодаря фундаментальным знаниям и их практическому применению в обычной жизни, каждый человек способен самостоятельно моделировать и создавать свою полноценную счастливую реальность. В среднем обучение занимает от 6 до 12 месяцев. Именно такой срок необходим для глубинной перестройки сознания и формирования необходимых умений и навыков. Этот целостный систематический подход позволяет достичь долгосрочных и качественных результатов, которые сохраняются на протяжении всей жизни.

«Академия осознанности»

В 2021 году Ирина Субракова создала преображающее пространство «Академия осознанности». Это высшее обучающее объединение, ведущее людей к осознанной жизни. Академия позволяет

каждому человеку собрать себя воедино, восполнить необходимые недостающие «элементы» и научиться пользоваться всеми способностями, всем внутренним и внешним инструментарием, всей силой своего сознания для благостного преображения жизни. «Академия осознанности» состоит из нескольких институтов разной направленности, каждый из которых отвечает за определенную ступень развития: самопознание, самореализация, женское и мужское становление, взаимоотношения и творчество. За год работы «Академия осознанности» запустила несколько обучающих курсов («Как овладеть энергией на миллион возможностей», «Сила сознания», «Психология отношений»), провела выездные тренинги на Алтае, в Хакасии и на Байкале, создала индивидуальный курс для профессионалов, работающих с людьми, — «Осознанное мастерство». Сотни выпускников Академии научились владеть своей жизненной энергией и развили свои способности, смогли предотвратить развод и сохранить семью, сумели понять свое предназначение и стали востребованными мастерами своего дела. В этом и есть высшая суть «Академии осознанности» — обучение, поддержание, продвижение осознанных, развивающихся, самодостаточных людей и формирование новых общественных норм, при которых не только каждый человек сможет быть счастливым, управлять своей жизнью и формировать лучшую действительность, но и общество в подавляющем большинстве будет состоять из успешных, талантливых, реализованных и счастливых людей, имеющих в своей жизни все, чего они хотят и к чему стремятся.



УЧИМ ЖИТЬ ОСОЗНАННО!



VK: academyosoznannosty
Тел.: +7 (800) 505-78-03

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





«НЕ ВЕРЮ в конкуренцию!»

Интервью: **Е. Зинченко** Фото: из архива **Н. Пушкаревой**

*Женщина во главе успешной компании всегда вызывает к себе повышенный интерес. В первую очередь хочется понять, благодаря чему, каким секретам, ей удалось прийти к серьезным бизнес-успехам. Наша гостья, основатель консалтинговой компании «Инфинанс», аттестованный налоговый консультант, член Палаты налоговых консультантов, специалист по корпоративным финансам **Наталья Пушкарева** своими главными секретами считает большую любовь к делу, заботливое и внимательное отношение к клиентам и умение находить и вести за собой людей, обладающих общими ценностями.*

Наталья, сегодня ваша компания заметно выделяется на рынке консалтинговых услуг. Что помогло стать лучшими и достичь такого успеха? Какое ваше образование или личные качества стали при этом определяющими? Скажу честно, я сама не заметила, как мы из небольшой проектной группы выросли в целую компанию. Много работали, старались, выполняли заказы с превышением, заботились о клиентах, и результат не заставил себя ждать. Думаю, определяющими качествами стали: умение брать на себя ответственность, большая любовь к своему делу, заботливое и внимательное отношение к клиентам, умение находить и вести за собой людей, совпадающих по ценностям.

Далеко не каждый хороший юрист, финансист или бухгалтер может стать хорошим управленцем. Этот опыт пришел после открытия своего бизнеса? Я очень рано начала работать, т.к. был большой интерес и желание набраться опыта, поэтому к 20-ти с небольшим я уже занимала руководящие должности в крупных холдингах и в свое дело пришла с хорошим опытом управленца.

Случалось ли вам в трудные минуты сомневаться в правильности своих действий или, возможно, в правильности выбора своего профессионального пути? Что в таких ситуациях помогало не сдаваться, а идти дальше, до победы?

В правильности своих действий, разумеется, как и любой человек, я периодически сомневаюсь (*Улыбается — Прим. авт.*). А вот в правильности выбранного пути — никогда, я люблю то, что делаю, и вижу большие результаты у своих клиентов. Я четко вижу нашу миссию:

- ✓ Поднять уровень рынка аутсорсинга финансово-юридических услуг и проектного консалтинга.
- ✓ Содействовать увеличению количества успешных легализованных бизнесов, которые создают рабочие места и выпускают полезные продукты, и, как следствие, приносят пользу стране и миру в целом.
- ✓ Повышать грамотность предпринимателей для того, чтобы они не боялись расти и масштабироваться.
- ✓ Создать компанию с самыми высокооплачиваемыми, высококвалифицированными и заботливыми специалистами на рынке аутсорсинга.





На сайте вашей компании, предоставляющей финансовый, юридический и бухгалтерский аутсорсинг, обращает на себя внимание фраза «Ваш бизнес будет приносить больше прибыли и станет полностью белым». Благодаря чему он станет приносить больше прибыли?

Мы всегда оцифровываем бизнесы, которые приходят к нам на консалтинг или обслуживание, потому что, как известно, нельзя управлять тем, что невозможно измерить.

После внедрения отчетности сразу на поверхность выходят все неоптимальности, с которыми мы успешно работаем. Это может быть ошибочно выбранная структура бизнеса, которая влечет налоговую переплату, или недооцененные активы, которые не используются в бизнесе, и многое другое. За счет методичной работы с разными участками бизнеса мы исключаем потери и развиваем нужные направления, что позволяет бизнесу увеличить свою прибыль и процветать.

Заботливость в отношении клиентов сегодня ценится как никогда — в вашей команде профессионалов есть даже бизнес-трекер, который обеспечивает легкий вход в компанию для новых клиентов. Это особый персонализированный подход в работе или скорее необходимость?

Это суть нашего подхода. Благодаря многолетнему опыту, мы уже заранее знаем, какие «боли» беспокоят предпринимателей и как максимально комфортно их разрешать.

К вам на работу могут попасть только опытные профессионалы?

Да, мы нанимаем лучших, у нас очень серьезная система отбора. Но несмотря на то, что мы берем высококлассных профессионалов, мы все равно продолжаем их развивать и обучать, и благодаря сложным и разнопрофильным проектам наши специалисты становятся уникальными.

Конкурентов в вашей сфере немало... Что еще помогает выделиться среди них?

Я не верю в конкуренцию, каждая компания неповторима и является отражением ценностей ее владельца. К нам клиенты идут за качеством, надежностью, заботой и высокими результатами и готовы хорошо за это платить. Уверенность в наших знаниях, опыте и подходе к работе позволяет нам не оглядываться ни на кого.

Что чаще всего тревожит руководителей компаний, которые упустили важные вопросы оцифровки бизнеса и финансового планирования? С какими основными проблемами они сталкиваются?

Обычно это кассовый разрыв — проблема, когда «прибыль есть, а денег нет», на втором месте — это неуправляемость многих систем в бизнесе и невозможность принимать взвешенные управленческие решения.

А были случаи, когда вы отказывали в работе? Или, например, рекомендовали взять штатного бухгалтера?

Конечно, такие случаи происходят довольно часто. Мы отказываем в работе, когда видим, что собственник заинтересован



только в незаконном уклонении от своих обязательств или умышленно создает ситуации, при которых уведит бизнес в предбанкротное состояние.

Бывают ситуации, когда наши клиенты вырастают до таких масштабов, что мы сами рекомендуем сформировать штат своих специалистов в компании и успешно помогаем с этим вопросом — нанимаем для клиента хороших специалистов, основываясь на своем многолетнем опыте, обучаем их и передаем дела, чтобы бизнес мог продолжить функционировать с нашим минимальным участием.

Наталья, вы прекрасно выглядите. Как много времени удается выкраивать для себя? Где и с кем предпочитаете проводить выходные/отпуска?

Благодарю. Для себя я время не выкраиваю, а выделяю, и довольно много, ведь только в этом случае я смогу создавать новое, находить гениальные идеи и решать сложные вопросы.

Выходные провожу с семьей, у меня две прекрасные доченьки и муж. Мы обожаем путешествия и активное времяпрепровождение.

Закончите фразу: «Жизнь удивительна, потому что...»

... в ней все невероятным образом взаимосвязано и продумано до мельчайших подробностей, любой процесс или явление можно объяснить математически, сам факт нашего с вами существования является чем-то непостижимым и потрясающим воображение.

ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ при профориентации



Профориентация, поиск идеально подходящей профессии — то, через что необходимо пройти каждому человеку, чтобы не ошибиться с определяющим жизнь выбором и стать счастливым человеком. И подростки, решающие, какую специальность предпочесть, и взрослые, стремящиеся поменять род деятельности, часто допускают ошибки, увозящие их с верного пути. В чем заключаются эти ошибки и как их избежать?

Игнорирование собственных склонностей

Часто мы выбираем профессию, ориентируясь на потенциально высокий заработок, который она может приносить. Но даже если вы достигнете вершин в деле, которое вам неинтересно, душевного удовлетворения вы все равно не получите. Определяясь с родом занятий, задайте себе вопрос: «Что мне нравится, что лучше всего у меня получается?» Ответ может быть неожиданным, и, скорее всего, именно он приведет вас к верной дороге и жизненному успеху.

Ориентация на мнение окружения

Родители, прочие родственники, жены и мужа, близкие друзья, конечно, желают вам добра, но понимают они его по-своему. То, что кажется благом им, может быть совсем неподходящим для вас. Иными словами, при выборе профессии стоит ориентироваться только на собственные интересы, а не на чьи-то установки.

«Я узнаю свою идеальную профессию — и будет мне счастье?»

Получив от психолога рекомендации по выбору дела, некоторые ожидают, что это кардинально изменит их жизнь. Само осознание собственных склонностей, конечно, поможет вам сдвинуться с мертвой точки, но этого недостаточно. От вас требуются конкретные усилия: получение новых навыков, изменение шаблонов, привитых прежней работой, возможно даже переезд. Профориентация — это только начало, первый, но не главный шаг на пути к большим изменениям.

Ориентация на престижность профессии

Из голливудских фильмов мы знаем, что адвокаты — это люди в идеально сидящих костюмах, ведущие громкие дела, регулярно выступающие по телевидению и получающие бешеные деньги. Надо ли говорить, какое разочарование испытает человек, окончивший в реалии этой работы? Профессии, которые принято считать престижными, окружены большим количеством стереотипов, не соответствующих действительности. Да и само понятие престижности сильно отличается у разных групп населения. Так стоит ли пытаться угодить кому-то?..

Уверенность в необходимости высшего образования

Мода на университетский диплом приняла массовый характер еще в 90-е, а сейчас мы имеем дело с ее последствиями. Родители заставляют детей поступать в вузы, убеждая их, что без высшего образования они ничего в жизни не добьются. В результате подросок учится без желания, спустя рукава, получает пресловутый диплом, а потом отправляет его в пыльный ящик и идет работать в совершенно другой области. К чему все эти мучения, учитывая, что высшее образование не гарантирует человеку не только приличного дохода, но и трудоустройства? Учеба в университете нужна далеко не всем, и, вполне возможно, вы родились, чтобы стать лучшим в стране кондитером.

Незнание реальных условий труда

Некоторые профессии требуют от человека не только соответствующих теме знаний, но и хорошей физической формы. Если у вас ее нет (или имеются хронические заболевания, препятствующие активной работе), вы очень скоро разочаруетесь в выбранном деле. Не стоит забывать, что каждый род деятельности предполагает наличие уникального набора психологических качеств. К примеру, мечта стать телекорреспондентом может рухнуть, если вы поймете, какой стрессоустойчивостью, мобильностью и упорством должен обладать человек этой профессии.

«Если есть способности к делу, значит, есть и интерес»

Часто родители, узнав благодаря тесту, что у ребенка есть способности к тому делу, которое они ему рекомендуют (например, к менеджменту), принимают за данность и начинают давить на него с двойным усердием: поступай на эту специальность. Но главное — это душевное расположение, которое человек испытывает к определенной деятельности. Если его нет, природные способности, даже сильно выраженные, реализовать в полной мере не удастся. Гораздо больше шансов у ребенка будет, если он займется чем-то его увлекающим — хотя бы потому, что он будет счастлив.

Неточность результатов

Достаточно вбить в поисковик запрос «тест на профориентацию», и вы получите массу результатов. Вопрос только в том, насколько полезными окажутся эти тесты лично для вас. Если подросток еще сможет почерпнуть из них что-то полезное, узнав, например, о новой для себя специальности, то состоявшемуся человеку, решившему по тем или иным причинам сменить профессию, они только навредят. Допустим, вы честно ответили на все вопросы, получив в результате огромный разброс профессий: от инженера видеонаблюдения до врача и модельера. Что вы сделаете после этого? Правильно, закроете этот тест и попрощаетесь с мечтой изменить свою жизнь.

Все дело в том, что сам по себе тест бесполезен, — он эффективен, если его результаты интерпретирует грамотный психолог с опытом. На основе информации о вас и конкретных обстоятельств вашей жизни он порекомендует то, что действительно вам подходит. Поэтому, чтобы не ошибиться с выбором профессии, лучше обратиться за консультацией к специалисту.



Генеральный директор «БК-консалтинг» Анастасия Рябухина уже более 12 лет успешно руководит семейным бизнесом. Высокий профессионализм, грамотное управление, четкость и последовательность в работе создают прочную основу для выстраивания долгосрочных отношений с клиентами. При этом каждый новый успех ее только окрыляет и мотивирует на дальнейшие достижения! О секретах постоянной мотивации и о том, как удается сохранять благополучие семейного бизнеса, Анастасия рассказала нам в интервью.



БИЗНЕС *как часовой механизм*

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

Анастасия, недавно вы отметили 12-летие своей компании. Чего главного удалось достичь за эти годы?

Мы создали структуру, которая работает как часовой механизм, — благодаря отлаженным бизнес-процессам. И именно это обеспечивает четкость и качество оказания услуг нашим клиентам. Мы выбрали профессиональный и дружный коллектив, некоторые ключевые специалисты за это время выросли до руководящих должностей, хотя много лет назад они начинали с самой первой ступени карьерной лестницы.

Сейчас у нас свой офис в самом сердце Санкт-Петербурга, на улице Марата, в прекрасном историческом здании, а также филиал в Екатеринбурге в новом современном офисе. Мы работаем по всей России в разных часовых поясах так, чтобы максимально совпадать по времени с нашими клиентами.

За 12 лет мы видели много историй создания и роста предприятий, которые из небольших организаций выросли в корпорации федерального масштаба. Конечно, выдерживают гонку

не все, и несколько кризисов стали фатальными для некоторых компаний. Но это естественный процесс, по статистике 80 процентов стартапов закрываются в первые 3 года и лишь 10 процентов переживают 5 лет.

На старте бизнеса многие предприниматели еще не особо разбираются в вопросах юридического характера, бухгалтерского или налогового учета. Вы помогаете с выбором, скажем, организационно-правовой формы или системы налогообложения?

Да, для стартапов мы предлагаем сравнительный анализ плюсов и минусов и организационно-правовой формы, и системы налогообложения — в зависимости от вида деятельности компании и от того, в каком регионе открывается бизнес. В каждом регионе свои льготы, свои процентные ставки (например, при упрощенной системе налогообложения) и свои региональные программы, направленные на поддержку бизнеса.

Кроме того, для начинающих у нас предусмотрены льготные пакеты и минимальная абонентская плата, так как обороты на начальном этапе минимальны.

Когда предприятие уже активно ведет свою деятельность, мы можем предложить выбрать иную систему налогообложения, если видим, что данный вид деятельности позволяет воспользоваться льготами и по критериям бизнес соответствует им.

Многие клиенты с вами на протяжении десятилетия. Благодаря какому опыту и навыкам удается поддерживать такой высокий уровень доверия и длительное сотрудничество?

Уверена, что бизнес может активно развиваться, когда у него есть надежный тыл. Бухгалтерия, в которой ты уверен, которая помогает тебе избежать подводных камней, защищает от всевозможных негативных последствий налоговых нарушений, успешно проходит проверки, как раз дает ощущение стабильности и уверенности в завтрашнем дне, что очень необходимо для того, чтобы предприниматель сосредоточился на своем любимом деле. И когда клиент растет вместе с тобой, то и ты растешь вместе с клиентом, ведь с ростом компании появляются новые интересные задачи и для бухгалтерии. Поэтому нам также интересно долгосрочное сотрудничество — когда клиенты становятся уже нашими друзьями и партнерами.

В последние годы появляется много нововведений, которые, с одной стороны, облегчают работу предпринимателям, а с другой — добавляют проблемы в привычный ритм бизнеса... Насколько важно отслеживать новости законодательной базы?

На самом деле специфика нашей работы такова, что нововведения идут с нами рука об руку не только в последние годы. Я занимаюсь бухгалтером и аудитом, а также анализом финансовой деятельности предприятий вот уже 25 лет. За это время российское законодательство менялось много раз. В силу нашей отраслевой особенности мы постоянно учимся и учим. Все сотрудники нашей организации, связанные с ведением бухучета, проходят ежеквартальное обучение, организованное как своими силами в рамках компании, так и силами привлеченных лекторов. Это позволяет нам вовремя реагировать на все изменения в налоговом, бухгалтерском и кадровом законодательстве.

Анастасия, успешная работа супругов в одной компании — скорее исключение, чем правило. Вам с мужем это удается уже более 12 лет. В чем основной секрет вашего успешного семейного бизнеса?

Думаю, в том, что каждый выполняет свою часть работы. У нас четко разделен функционал, но при этом, если необходимо, мы можем подстраховать и заменить друг друга. А ведь надежный партнер — это залог долгого бизнеса. «Если хочешь идти быстро — иди один, если хочешь идти далеко — идите вдвоем» — известная пословица. Секрет долгой и плодотворной работы нашей компании именно в том, что мы идем вдвоем.

Не снижает ли мотивацию достижение успеха? И что в большей степени влияет на вашу активность и жизнерадостность?

«Выше гор могут быть только горы...»! Каждый успешный проект вызывает желание достичь большего. У меня никогда нет чувства

полной удовлетворенности собой, мне все время кажется, что я могу больше, лучше, могу сделать что-то более значимое! И действительно, каждая следующее достижение как ступенька вверх. Но, конечно, нужно не забывать про отдых. Раньше я, как истинный трудолюбивый, готова была работать 24/7 — без выходных и отпусков. Когда поняла, что близка к выгоранию, что мозг не перезагружается и я утрачиваю интерес к любимому делу, стала принудительно заставлять себя отдыхать хотя бы один день в неделю полноценно. До отпуска в 28 дней мне еще очень далеко морально, но периодические поездки на несколько дней и смена обстановки дают мне полноценную перезагрузку.

Очень важна и физическая активность — для меня это тоже вид отдыха от напряженной умственной работы, поэтому я регулярно занимаюсь спортом.

Вы еще и яркий пример того, как успешно можно совмещать бизнес и воспитание детей — у вас их трое! Кто ваш главный помощник в семье и какие ценности и принципы воспитания являются для вас основополагающими?

На данный момент мы успешно справляемся без дополнительной помощи, но, конечно, муж задействован очень активно в жизни семьи. Когда дети были маленькие, было сложнее, в определенные периоды у нас работало две няни одновременно, чтобы дети везде успевали.

Основное, что я стараюсь привить детям, в том числе и собственным примером, — это полная отдача тому делу, которым ты занят. Работаешь ли ты, отдыхаешь, занимаешься любимым хобби — отдавайся полностью этому. Тогда жизнь будет полная, насыщенная, и ни одной секунды не будет скучно!



КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОВОКАЦИИ



Провокаторы — это люди, которые осознанно или неосознанно пытаются вывести нас из душевного равновесия. В быту их принято называть энергетическими вампирами, что имеет свои основания: поддавшись на провокацию, мы действительно ощущаем, что частично лишаемся энергии. Почему эти люди ведут себя таким образом и с какими психологическими проблемами поведения это связано — тема отдельной статьи. А сейчас поговорим о том, как сохранить душевное здоровье и оградить себя от провокаций.

• Осознайте, что вас провоцируют

Свекровь обращается к невестке: «Как хорошо, что ты появилась в жизни моего сына. До тебя он таким бабником был! А с твоим появлением он исправился. Наверно». Понять, что это провокация, не так просто: во-первых, мы ее просто не ждем от такого близкого человека, во-вторых, эти слова задевают одну из самых чувствительных струн женской души — уверенность в преданности мужа. Внешне свекровь как будто проявила заботу, но зерна сомнения (а значит, и будущего конфликта мужа и жены) уже посеяны. Столкнувшись с чем-то подобным, помните, что это всего лишь провокация, и не поддавайтесь.

О ТЕРМИНЕ

Михаил Ефимович Литвак (один из известнейших современных психотерапевтов международного уровня, автор книги «Психологический вампиризм») определяет психологический вампиризм как поиск и использование людей в качестве защиты и источника энергии. Теория психологического вампиризма была придумана не им, но Литвак красочно описал вампиров в реальной жизни. Он выделил 15 типов энергетических вампиров (миляга, лжец, ууда, лисица, сладкозвучная сирена, вечный принц, золушка, принцесса на горошине, синяя борода, алкоголик, холодная женщина, заботливая мать, деловитый страдалец, старуха у разбитого корыта, беспомощная личность) и отдельно рассмотрел аутовампиризм — психологическое саморазрушение человека.

• Не спорьте

У опытного провокатора всегда в запасе множество контраргументов. Что бы вы ему ни предъявили, он всегда найдет, что ответить. «Ты меня совсем не жалеешь. — Почему? Жалею. — Вот именно — жалеешь, а я хочу, чтобы любил. — Я люблю. — А если любишь, где доказательства (цветы, новая шуба и т.д.)». Этот диалог может длиться долго, но закончится только одним: жена будет упиваться жалостью к себе, а муж начнет испытывать чувство вины. Чтобы избежать морального торжества провокатора, заранее соглашайтесь со всем, что он говорит, и улыбайтесь: поняв, что от вас энергетической подпитки не добьются, вас быстро оставят в покое.

• Поймите, чего провокатор хочет

У каждого провокатора есть цель, которую чаще всего он не осознает. Жена из предыдущего примера не будет довольна никогда, какие бы подарки ей муж ни делал. Жадность, подобная той, что испытала старуха из сказки о золотой рыбке тут ни при чем. Конечная цель такой жены — сами жалобы, потребность испытывать жалость к самой себе. Пока она не разберется с этой психологической проблемой у специалиста, провокациям не будет конца.

• Не создавайте провокаторов

Тема детского «вампиризма» сейчас стала предметом широкого изучения. Мать, по первому требованию ребенка готовая исполнить любой его каприз, но при этом недодающая ему любви, растит будущего провокатора. Усвоив, что истерика приводит к получению желаемой игрушки, ребенок станет использовать эту модель и во взрослом возрасте. Недостаток любви родителей заставляет человека требовать от окружающих подтверждений своей значимости, что часто выражается в склонности к провокациям и «вампиризму».

• Убедитесь, что вы не провокатор

Редкий провокатор осознает эту свою роль — он искренне убежден, что желает окружающим только добра. Оцените свою модель поведения дома, на работе, с друзьями. Есть ли у вас привычка предъявлять претензии коллегам и подчиненным без реального повода? Звоните ли вы своей подруге с одной-единственной целью — поплакаться? Часто ли жалуетесь домашним на злого начальника, глупых коллег? Если хотя бы на один вопрос вы ответили утвердительно, вполне возможно, что провокатор, усложняющий жизнь окружающим, — вы сами.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВАМПИРА?

Хорошим и простым способом определить психологического вампира считается простая самодемонстрация — нужно похвалить себя в присутствии других людей (не похвастаться, преувеличивая свои достоинства, а искренне и от души похвалить себя за что-то реально существующее или сделанное). И обратить внимание, кто и как на это отреагирует. Вампир в данном случае обязательно что-нибудь съязвит, причем крайне колко, или немедленно обесценит ваши достижения. Кстати, можно похвалить и кого-нибудь другого — реакцией вампира будет обесценивание не только вас, но и того, кого вы похвалили.

Психологические игры (такие как «Спор», «Да, но...», «Спаси меня», «Я сделаю все для твоего счастья, лишь бы ты остался несчастным человеком» и т.д.) тоже являются показателем «вампиризма».

Ну и, конечно же, собственные внутренние ощущения — если общение и времяпрепровождение с тем или иным человеком отнимает у вас много жизненной энергии: приводит к эмоциональному истощению, физической усталости и каким-нибудь болезненным проявлениям (головная боль, тошнота, гипертония и т.д.), то это также может свидетельствовать о психологическом вампиризме.

персоны | успех

ДОСТАВКА ИЗ КИТАЯ

КОГДА НАДЕЖНОСТЬ
ПРЕВЫШЕ ВСЕГО!



Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива В. Хмельницкого

Бизнес в высококонкурентной сфере международной логистики — выбор очень смелых предпринимателей, уверенных в безукоризненном качестве своих услуг. Наш гость Валентин Хмельницкий — руководитель компании Hintada Express — родился в Амурской области, откуда до Китая рукой подать, и все нюансы приобретения товаров в Поднебесной ему знакомы не понаслышке. Студенческие годы Валентина прошли в Харбине, где он изучал китайский язык (кроме китайского, в совершенстве владеет английским). Затем был переезд в Австралию на ПМЖ. Еще до открытия бизнеса ему часто приходилось перевозить товары между Россией и Австралией, Россией и Китаем. Сегодня созданная им в партнерстве с другом компания Hintada Express имеет офисы в Китае (Харбин) и в России (Москва), а также склад в Гуанчжоу (Китай).

Валентин, кто сегодня основные клиенты Hintada Express?
В основном — это физические лица, которые заказывают товар для личного пользования. Из маркетплейсов — это WB и OZON.

Разве нельзя самостоятельно выкупить товар на сайте иностранного магазина и отправить его выбранной там же транспортной компанией? В чем преимущества доставки грузов из Китая профессионалами?

Преимущества в том, что на каждом этапе выкупа товара осуществляется контроль движения денег клиента до поставщика, а также проверка товара на брак и его наличия у каждой фабрики. Поставщики бывают разные, поэтому на начальных этапах выкупа мы исправляем все ошибки, чтобы наши клиенты не получили испорченный товар.

Какие бывают варианты доставки грузов из Китая — ж/д, авиа?.. И есть ли ограничения по весу/объему грузов?

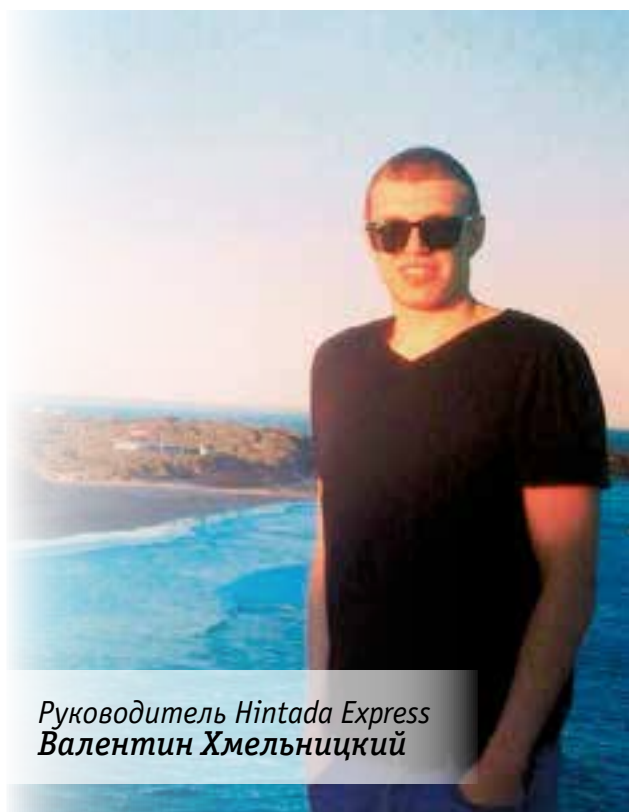
На данном этапе мы работаем с авто- и авиа-доставкой. Существует порог беспошлинного ввоза товаров в Россию, лимиты по сумме и весовой норме для одного отправления периодически меняются. На указанных условиях можно совершать покупки хоть каждый день. Также есть коммерческая партия товара с целью дальнейшей продажи или осуществления другой предпринимательской деятельности. Со списком каждый клиент может ознакомиться на сайте ФТС России.

Можете вспомнить, какие самые нестандартные грузы вы доставляли?

Подголовники с экранами для самолетов малой дальности, комплектующие для банкоматов одного из известных банков, резиновую крошку для покрытия футбольного поля и многое другое.

За время доставки, учитывая длительный маршрут, с грузом может случиться всякое. Предусмотрены на этот счет какие-то гарантии, страхование грузов?

Страховку товара мы включаем в стоимость доставки. Потеря, намокание, придавленность... Человеческий фактор исключить

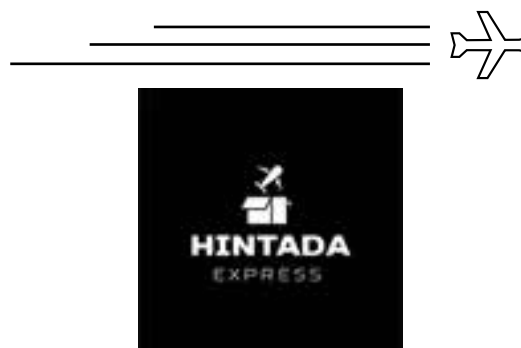


*Руководитель Hintada Express
Валентин Хмельницкий*

невозможно, но максимальный контроль на каждом этапе отгрузки и погрузки, видеонаблюдение и еще ряд мероприятий по сохранности количества товара и его надлежащего вида практически исключают вероятность возникновения проблем.

Ваши клиенты отмечают быструю доставку и доступную стоимость, которая заметно выделяется на фоне конкурентов, девиз компании: «Быть на шаг впереди — это просто yours Hintada 24/7». Что помогает быть впереди и сохранять качество услуг на высоком уровне? Есть особые секреты?

Основные секреты — это коммуникабельность и пунктуальность, быть всегда на связи и мгновенно отвечать клиенту. Моя особая благодарность другу и партнеру Игорю — от успешного партнерства тоже зависит многое!



VK: hintada
TG: hintadaexpress



НА ПРИЕМЕ

Когда все к месту!

Продолжаем изучать тему имиджа деловой женщины. Сегодня речь пойдет о деловых приемах. Они могут быть официальные и неофициальные.



При выборе одежды для приема следует учитывать не только уровень, но и время проведения приема. Универсальное правило: на любые приемы рекомендуется надевать одежду строгих, скромных линий и умеренных тонов. На завтрак, чай, коктейль лучше надеть обычной длины платье, платье-костюм или костюм, небольшую шляпу из фетра, шелка или другого вида материи. Причем шляпа во время приема не снимается. Хозяйка приема шляпу не надевает.

На приемы, начинающиеся в 8 вечера и позднее, рекомендуется надевать вечерние платья — обычно более открытые, нежели платья для дневных приемов. Это может быть платье обычной длины либо длинное. Шляпу с вечерним платьем не надевают.

Цвет, плотность материала должны соответствовать времени года и климатическим условиям. Летом обычно используются более легкие материалы светлых тонов, осенью и зимой — более плотные материалы темных тонов. Для пошива одежды на дневные приемы можно использовать шерсть, шелк и другие виды материи. Для вечернего платья — шелк, тафту, парчу, кружева и др.

✓ *Исключите из гардероба все синтетическое — одежда должна быть только из натурального материала.*

Перчатки и сумочка. На приемы, начинающиеся до 20 часов, можно надевать шелковые, матерчатые, лайковые перчатки. Во время завтрака, обеда, ужина перчатки снимают, но если речь идет о приемах, где подают только напитки, перчатки можно не снимать. Сумочка может быть замшевая, кожаная. На вечерние приемы можно надевать шелковые, кружевные и другие перчатки. Причем чем короче рукав платья, тем длиннее перчатки, и наоборот. Сумочку лучше выбрать небольшого размера из шелка, парчи, бисера.

Обувь — еще один очень важный элемент в образе. Даже самое красивое вечернее платье не произведет ожидаемого эффекта, если надеть к нему неподходящую обувь. Вечерними могут быть и лодочки, и модели на танкетке, и даже балетки. Основное отличие вечерней обуви от повседневной — это материал изготовления и декор, ажурное кружево или блестящий металл. Кристиан Лабутен в качестве декора использует в своих коллекциях плетение из кожаных ремешков, бахрому, крупные кристаллы, шипы.

Для изготовления вечерней обуви нередко используется натуральная кожа, в том числе и лаковая. Очень красиво выглядят модели с бархатистой поверхностью — из замши или велюра. Однако если названные выше материалы используются и при изготовлении повседневной обуви, то вот атлас и кружево применяют только для пошива вечерних моделей.

Дополняет наш образ аккуратная прическа, ухоженные руки и качественный макияж. Помните, лучшая косметика — та, которая не бросается в глаза. Выбираем модный, умеренный, подходящий к вашему цветотипу, макияж.



ЮВЕЛИРНЫЙ ЭТИКЕТ

Не рекомендуется приходить на приемы с большим количеством ювелирных украшений. Они должны быть скромными. Можно позволить демонстрацию шика и роскоши в том случае, если доходы гостей соответствуют доходам хозяев вечера. Однако не забывайте, что даже на самом богатом приеме дурной тон — носить более трех ювелирных украшений одновременно (включая обручальное кольцо). При выборе ювелирных изделий руководствуйтесь выбранным стилистическим образом, телосложением, возрастом и положением, которое занимаете в компании.



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

— РАЗВОД С ИНОСТРАНЦЕМ —

ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Гарсия Светлана Дмитриевна, адвокат Санкт-Петербургской городской коллегии адвокатов, член международной ассоциации испаноязычных юристов по семейным делам AIJUDEFA

В современном мире уже никого не удивишь интернациональными семьями, в которых супруги — граждане разных стран, а дети свободно владеют как минимум двумя языками. И когда такая семья распадается, возникает множество вопросов: законодательство какой страны применимо при расторжении брака, с кем из родителей и в какой стране будет жить ребенок, как определить размер алиментов на содержание ребенка, как поделить имущество супругов?

Как быть, если, например, российская мама хочет вместе с ребенком вернуться на родину, а папа-европеец против, и при этом в стране, где живет семья, вывоз ребенка одним из родителей в другое государство без согласия второго родителя считается похищением — очень серьезным преступлением, за которое предусмотрено наказание в виде лишения свободы?

Адвокат Санкт-Петербургской городской коллегии адвокатов Гарсия Светлана Дмитриевна специализируется на данной категории семейных дел, а также представляет интересы своих доверителей в Европейском суде по правам человека.

Гарсия С.Д. свободно владеет испанским и английским языками, состоит в международной ассоциации испаноязычных юристов по семейным делам AIJUDEFA, является автором публикаций по семейному праву на русском и испанском языках как в России, так и за рубежом, проводит семинары для российских и иностранных коллег, выступает на международных конференциях. В марте 2020 года адвокат читала лекцию на испанском языке в Мадриде в рамках курса повышения квалификации судей Испании.





Дизайнер: Елена Потемкина,
elenapotemkina.com

ДИЗАЙН ГОСТИНОЙ

Простые правила

Зачастую, самостоятельно создавая дизайн интерьера, мы основываемся либо на интуиции, либо на картинках, запечатлевшихся у нас в памяти («так было у моей мамы в советские времена», «в прошлой квартире мы делали так же», «у соседей вроде бы симпатично»). К правилам дизайна это не имеет никакого отношения, поэтому в итоге мы не получаем того, что могли бы: теряем освещение, метры, удачные цветовые решения и многие другие возможности. Сегодня мы дадим несколько подсказок, как правильно сделать дизайн гостиной.

МНОГО СВЕТА В ГОСТИНОЙ

Гостиная — это чаще всего немаленькое помещение, поэтому для его освещения будет недостаточно одной люстры. Как правило, в этой комнате стоят кресла, угловые диванчики, журнальные столики, на стене или в нише шкафа располагается телевизор. Нужно по возможности осветить все. Поэтому смело вешайте бра, ставьте торшеры, подсвечивайте потолок.

НЕВЫСОКИЕ ПОТОЛКИ — СВЕТЛАЯ МЕБЕЛЬ

Если у комнаты невысокий потолок, отдавайте предпочтение мебели светлых тонов. Темные шкафы, кресла, столы, тумбы визуально сделают гостиную еще более низкой и создадут ощущение мрачного бункера.

О ЦВЕТЕ!

В просторных гостиных смело можно использовать темные и насыщенные цвета мебели, в том числе коричневый и черный. Если хочется придать комнате уюта и теплоты, используйте теплые оттенки: оранжевый, розовый, желтый, персиковый... Такой интерьер идеален для общения в кругу близких. Если же гостиная для вас — место отдыха и расслабления, подойдут холодные оттенки: светло-голубой, светло-салатовый, сероватый.

ЦЕНТР ГОСТИНОЙ

Дизайн гостиной всегда предполагает акцент, точку, вокруг которой формируется интерьер, равномерно распределяются крупногабаритные и мелкие детали по комнате. Таким центром может быть стол, камин, трюмо. Если центр не обозначен, создается ощущение беспорядка, неточности рисунка, в помещении становится неуютно.



Дизайнер: Ирина Сексева,
ividesart.ru

МЕБЕЛЬ, СОРАЗМЕРНАЯ КОМНАТЕ

Многие часто загромождают небольшие гостиные крупногабаритными диванами и креслами. Не стоит добровольно отнимать у комнаты пространство. Мебель на небольшой площади кажется несуразной глыбой, а «воздуха» в помещении практически не остается.

Большая гостиная по планировочным нормам — это комната площадью от 30 кв.м. Главное правило расстановки мебели в таком помещении — минимум 50% площади должно быть свободно. Кстати, именно для больших гостиных создаются маленькие двухместные диванчики, объемные глубокие кресла и стильные диваны шириной до двух метров, на которых удобно лежать.

ДИВАН НЕ У СТЕНЫ

Если в маленькой гостиной диван у стены — вполне оправданное решение, в большом зале диван лучше смотрится и создает уют тогда, когда стоит ближе к середине гостиной. В просторном помещении можно разместить не только классический диван, но и другие элементы мебели, а также использовать сложную и необычную расстановку мебели.

Диванами можно зонировать гостиную — разграничить пространство, благодаря чему большая комната становится более уютной и организованной.

ИДЕАЛЬНО ДЛЯ ТЕЛЕВИЗОРА

Пустая стена — идеальное место для телевизора. Ставить или вешать телевизор напротив или рядом с окном — дизайнерская ошибка. В солнечный ясный день такое положение сделает просмотр телепередач практически невозможным. Кроме того, не забываем, что согласно правилам техники безопасности, телевизор должен находиться на высоте не ниже, чем 1 метр от пола. Расстояние от телевизора до зрительских мест должно быть равно диагонали экрана, умноженной на два.



Дизайнер: Ирина Ващенко,
ividesign.ru



ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ

Почему не работает?

Миф о необходимости подсчета калорий прочно укрепился в головах всех, кто мечтает похудеть. Знакомые, напряженно высчитывающие калораж блюд и продуктов, есть почти у каждого. Считается, что, контролируя количество потребляемых калорий, можно похудеть и в дальнейшем контролировать вес. Однако это одно из самых больших заблуждений. Почему? Поговорим сегодня.

1

Взаимосвязь между потреблением и тратой калорий

Организм здорового человека справляется с переработкой поступающих в него веществ без вспомогательных средств. Скажем, даже если вы съедите огромный торт, уровень инсулина и глюкозы вырастет незначительно, поскольку организм в состоянии его контролировать. У больных сахарным диабетом это происходит благодаря уколам и таблеткам, но в данном случае речь идет о серьезном нарушении. Если у вас нет заболеваний, касающихся гормональной системы, подсчет калорий — занятие бесполезное. Чем больше вы потребляете калорий, тем больше их тратит организм; чем меньше потребляете, тем меньше он расходует. Поэтому, если вы поправляетесь при незначительном превышении определенного вами калоража, дело, скорее всего, в гормональных проблемах. Если вы здоровы, организм в любом случае найдет, как израсходовать полученную энергию.

2

Важность способа приготовления

В начале нулевых японские ученые провели исследование, разделив подопытных крыс на две группы: одной давали привычный для них корм, другой — тот же корм, но переработанный до состояния каши с большим содержанием воздуха. При этом калораж в обоих случаях был идентичен. Через некоторое время исследователи заметили, что крысы из второй группы заметно прибавили в весе. Все дело в том, что организму гораздо проще переваривать кашеобразную пищу, это не требует от него большой затраты калорий. А вот твердая пища нуждается в больших энергозатратах, что позволило крысам из первой группы сохранить вес. То есть важно не столько количество калорий, сколько то, в каком виде вы их употребляете. Поэтому, выбирая между супом и хрустящим салатом, лучше отдать предпочтение второму.

3 Зависимость траты калорий от физической нагрузки

Как уже было сказано, чем больше калорий мы получаем, тем больше тратим. Допустим, вы тщательно ограничиваете калораж, но при этом не прибегаете к физическим нагрузкам. В таком случае ваше похудение будет идти куда медленнее, чем у того, кто активно занимается и хорошо и сытно питается. Вспомним итальянцев — они ведь большие поклонники вкусной и сытной еды, разнообразной выпечки и мороженого всех видов, однако проблем с лишним весом в их обществе не наблюдается, на улицах Италии редко можно встретить полных людей. Секрет — в их физической активности и в любви к пешим прогулкам. То есть поели — погуляли, все очень просто!



4 Влияние потребляемых веществ

Даже при равном калораже те или иные вещества будут оказывать на нас разное действие. Возьмем для примера фруктозу и глюкозу: они имеют примерно одинаковую калорийность, но худеющие выбирают именно фруктозу, потому что она якобы полезнее. На самом деле 25-30% потребляемой фруктозы тут же перерабатывается в жир, в то время как у глюкозы эта цифра куда меньше — 3-7%. Так что, как ни странно это может прозвучать, если вы хотите похудеть, но при этом любите сладости, лучше есть сахар, а не его заменители (речь, конечно, идет о здоровых людях).

5 Уникальность каждого организма

У каждого человека организм работает по-своему: поджелудочная, желудок, кишечник... Один без труда переварит тяжелую калорийную пищу, другой — плохо справляется даже с кашей. Эти особенности опять же делают подсчет калорий бессмысленным, потому что в каждом случае все очень индивидуально. А ведь низкокалорийная диета может (и это бывает нередко) еще и навредить. Вот почему перед тем, как принять решение похудеть, необходимо получить грамотную и всестороннюю консультацию врача.





Emmi-dent представляет собой профессиональный уход за зубами и ротовой полостью в домашних условиях. Технология микрочистки посредством реального ультразвука запатентована во всем мире и одобрена уже более чем миллионом довольных пользователей. До этого зубы чистились лишь за счет наличия абразивных микрочастиц в зубных пастах и трения зубов щеткой. Теперь же специальные ультразвуковые приборы, работающие без трения зубов, т.е. не травмирующие зубную эмаль и десны, обеспечивают щадящую и намного более действенную чистку. Кроме того, ультразвук гарантирует небывалую до сих пор профилактику и обладает уникальным терапевтическим (излечивающим) действием.

EMMI-DENT: Эффективная гигиена зубов благодаря 100% ультразвуку

Щетка Emmi-dent чистит мягко и без каких-либо чистящих движений.



Преимущества щетки Emmi-dent

- Одновременно мягко – без трения зубов – и эффективно она удаляет зубной налет и камень.
- Уничтожает микробы и бактерии внутри десен на глубине до 12 мм.
- Излечивает пародонтит, кровоточивость, воспаления десен и афты.
- Отбеливает эмаль и восстанавливает осевшие десны.
- Устраняет неприятный запах изо рта.
- Активирует кровоснабжение десен, способствуя процессу их заживления.
- Идеальна для имплантов и брекетов.
- Почти 96 млн. колебаний ультразвука в минуту гарантируют настоящий и тем не менее мягкий ультразвук.
- Запатентованная во всем мире технология Made in Germany.



ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ

emmi-dent

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ

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».

образ жизни | вояж

ЧЕРНОГОРИЯ

Релакс круглый год



Черногорские города-курорты с минеральными и термальными источниками, в отличие от многих других европейских, не на слуху у российских туристов, тем не менее они в Черногории есть, и их немало, учитывая миниатюрные размеры страны. Сегодня мы вас познакомим с самыми популярными из них. Редкое сочетание целебных источников, безупречной экологии и красивейших пляжей Адриатического побережья впечатляет необыкновенно! Минеральные воды и термальные грязи помогают при бесплодии, проблемах ЖКТ, лечат суставы, кожные болезни, мочеполовую систему... В перерывах между оздоровительными процедурами и прогулками в парках и лесах можно отправиться исследовать архитектурное наследие страны.





Игало

Знаменитый термальный город-курорт Игало расположен недалеко от города Херцег-Нови, у подножия горы Доброшница, в Боко-Которской бухте. В 1382 году здесь поправлял здоровье боснийский король Тварко, которого и считают основателем курорта. Позже город в разные времена принадлежал Испании, Франции и Турции, и каждая из этих стран оставила отпечаток в его культурном и архитектурном облике.

С одной стороны город окружен Адриатическим морем, с другой — горами. Горные массивы покрыты густой растительностью, поэтому сильный ветер и палящее солнце на курорт не проникают. Здесь мягкий и теплый климат — 285 дней в году температура выше 15°C и 105 дней выше 25°C, а с мая по сентябрь воздух прогревается до 22-26 градусов. Игало славится своими минеральными водами, целебными грязями и огромным песчаным пляжем.

Мировую известность курорт получил после строительства здесь в 1949 году института физиотерапии (Institut Igalo) с великолепной научно-образовательной базой, ставшего центром санаторно-курортного лечения, специализирующегося на лечении таких заболеваний, как ревматизм, артрит, невралгия, а также заболеваний нервной системы и псориаза. При институте открыт собственный отель, где созданы все условия для проживания и лечения.

Город знаменит своей минеральной водой «Игалка», которую собирают из нескольких источников, близких к устью реки Сутин. Показания к применению минеральной воды обширны, совместно с физиотерапией она лечит хронические ревматические заболевания, нарушение работы периферической нервной системы, восстанавливает организм после травм и операций. В составе воды — минералы и биологически активные вещества (натрий, кальций и магний), а также хлориды, сульфаты и углеводороды. Отдыхающим предлагаются различные процедуры с использованием минеральной воды, в том числе и в бассейнах. Возможно принятие контрастного шотландского душа или принятие жемчужных ванн — эти процедуры относятся к методам лечения минеральной водой под давлением.

Стоимость проживания и лечения существенно зависит от сезона, более экономный отдых — поздней осенью, зимой или в начале весны.



Прчань

Городок Прчань расположен в районе Боко-Которского залива. Здесь на поверхность выходят источники с уникальными грязями и целебной минеральной водой. Город идеально подходит для людей с бронхо-легочными заболеваниями, астмой — это район с чистейшим воздухом, обогащенным эфирными маслами, йодом и озоном. С 1920 годов королевским указом город был объявлен природным климатическим курортом.

Лучшим амбулаторным центром курорта считается санаторий «Врмац», созданный в 1989 году. Это грандиозный лечебно-реабилитационный комплекс, предназначенный для взрослых и детей с кардиологическими, респираторными и ортопедическими заболеваниями. В распоряжении местных врачей современная аппаратура для лазерной терапии, ЛФК, термотерапии, гидротерапии, ультразвуковой терапии, пелоидотерапии, кинезиотерапии и др. Расположенный в самом живописном заливе Адриатического моря, Прчань привлекает не только медицинских туристов, но и всех любителей качественного отдыха. Историческое место находится под охраной «Юнеско». Рекомендуем к просмотру античные памятники и творения венецианских архитекторов XVII-XVIII века. Дополняют программу отдыха и оздоровления удивительной красоты пешеходные маршруты по субтропическим лесам в окрестностях городка и захватывающие морские прогулки.



Биело-Поле

Месторождения минеральных и термальных источников удалось обнаружить в окрестностях Биело-Поле — городка с населением 16 тыс. человек, окруженного лесами, пастбищами и родниками. Когда-то на этой плодородной земле жили иллирийцы, древние греки и римляне, архитектурные свидетельства их присутствия на территории Биело-Поле сегодня активно изучают местные археологи.

Здесь находится около 25 минеральных источников и работает завод «Биела Рада», где производят и разливают по бутылкам минеральную воду из источника «Чеоче».

Кроме целебной воды, красивых пейзажей, город богат на достопримечательности. Это и Церковь Святого Николы (с древними фресками, ценными иконами XVII века и старинной библиотекой), и Гумширская мечеть (постройка времен турецкого правления), и церковь Святых Петра и Павла (церковь славится 10 отлитыми колоколами, вес самого большого из них составляет более 800 кг).



Ульцинская Ривьера

В Ульцинской Ривьере расположены несколько термоминеральных водоемов с постоянной температурой воды около 20 градусов. Самыми крупными источниками в регионе считаются: «Женский пляж», «Орашац», «Валданос» и «Старый город». В минеральной воде содержится множество микроэлементов, которые позволяют избавиться от проблем со здоровьем.

Стоит особенно выделить «Женский пляж» — сероводородный источник, расположенный среди скал неподалеку от города Ульцин, обладающий чудодейственной силой воздействия на женский организм. Пляж оснащен туалетами, душевыми, шезлонгами, зонтами от солнца, есть и кафе. На пляж пускают исключительно женщин. Считается, что купание в целебном источнике позволяет женщинам избавиться от проблем в гинекологической сфере и решить проблему бесплодия.





Царицы, ВОСХИТИВШИЕ ПУШКИНА

«Звезда-харита среди харит»

Когда мы говорим об эпохе романтизма, нам бывает трудно совместить два ее лика: героический (лик Наполеона) и тот уютный мир «венского» романтизма, романтизма Шуберта и Штрауса, который культивирует скромные радости бытия. Александр и Елизавета в какой-то степени выпали из эпохи «бурного» романтизма. Наследовавшие им Николай и Александра вполне (первоначально) соответствовали своему времени посленаполеоновского «венского» романтизма. Правда, Николай довольствовался чисто внешней романтической атрибутикой: любовью к рыцарскому антуражу да романами сэра Вальтера Скотта — он и Пушкину советовал, как известно, переделать «Бориса Годунова» в роман на манер шотландского «чародея». Но сам Николай был натурой весьма прозаической и прагматичной, он любил повторять про себя: «Мы, инженеры...» А вот его жена... О ней наш дальнейший рассказ.

Старшая дочь прусского короля Фридриха-Вильгельма Третьего и королевы Луизы родилась в 1798 году. Ее нарекли Шарлоттой — отчасти потому, что это было популярное имя в семье прусских королей, отчасти потому, что так звали возлюбленную Гетева Вертера.

Отец Лоттхен был натурой совершенно непримечательной, зато мать, королева Луиза, считалась первой красавицей своего времени. Она пыталась кружить голову Наполеону, ей самой вскружил голову русский царь Александр, но в итоге войн и мужских обманов бедняжка умерла молодой, в 34 года, с разбитым сердцем и почти потерянной короной. Детские годы Лоттхен провела в Мемеле — нынешней Клайпедой — это почти все, что оставил ее отцу от Прусского королевства Наполеон. Хорошо, однако, то, что хорошо кончается: Бонапарт был побежден, а подросшая Лоттхен сосватана за брата русского царя, великого князя Николая Павловича.

Все было до ужаса мило и по-немецки сентиментально: юные Николай и Шарлотта считались едва ли не самой красивой парой в Европе и влюбились друг в друга с первого взгляда. Конечно, этот союз крепил русско-германскую дружбу на том этапе, но был со стороны молодых совершенно лишен и намека на прагматизм. Российская императорская корона Лоттхен вроде бы не светила: наследником Александра считался Константин. Но она и не расстраивалась по этому поводу: своего жениха Шарлотта сразу предупредила, что ей нравятся лишь «маленькие, милые, уютные и удобные вещицы». Ни один из этих эпитетов к российской императорской короне, конечно, не подходил.

В 1816 году была сыграна пышная свадьба, и принцесса Шарлотта Прусская стала именоваться великой княгиней Александрой

Федоровной. В отличие от супруги царя Александра Первого бывшая «Лоттхен» сразу пришлась русскому Двору ко двору. Свекровь полюбила ее все с той же немецкой сентиментальностью, экс-Лоттхен отвечала ей тем же. Не слишком образованная, любезная, очень «понятная» и «своя», веселая, счастливая, красивая, умопомрачительно грациозная, Александра Федоровна стала украшением русского Двора. Царь Александр любил именно с ней открывать балы. Юный Пушкин пленился ею и оставался шутивым почитателем А.Ф. всю жизнь. Она тоже платила ему большой приятностью. Пушкин отмечал в ней легкость духа и человечность счастливого существа. А уж ее красота и изящество... При Дворе молодую прозвали Лалла-Рук в честь героини романтической поэмы Т. Мура. Такой и запечатлел ее Пушкин в «Евгении Онегине»:

*...в умолкший тесный круг,
Подобно лилии крылатой,
Колеблясь, входит Лалла-Рук,
И над поникшею толпою
Сияет царственной главою
И тихо вьется и скользит
Звезда-харита среди харит.*



Настоящая дружба связала Александру Федоровну с ее учителем русского языка — В. А. Жуковским. Вероятно, это была единственная в 19 веке русская государыня, которая даже при помощи Жуковского не смогла «превозмочь» русский язык, зато человеческие качества Василия Андреевича она оценила сполна и именно ему поручила воспитание своего первенца. А в «тесном» кругу семьи и придворных она прекрасно обходилась родным немецким и общеупотребимым французским... Хотя русские стихи читала и любила, и понимала их сердцем больше, чем муж — коронованный «инженер»...

Первые туры — первые угрозы



Трудно сказать, до какой степени Александра и Николай были не в курсе планов царской семьи именно им передать императорскую корону. Согласно официальной версии, только в 1819 году Александр Первый объявил им об этом. И молодожены разрыдались — так они не хотели вылезать из уютного мирка своего счастья в мир большой политики!

В 1818 году Александра Федоровна родила своего первенца, и рожать свекровь отправила ее в Москву — это уже был знак того, что ожидается появление на свет не просто члена царской семьи, но возможного будущего государя. С немецкой аккуратностью Александра Федоровна «не подкачала» и родила сына Александра. Правда, роды были непростыми, а главное, Александра Федоровна вдруг испытала огромную тревогу за будущее младенца. Вещее сердце матери: ведь родился будущий Александр Второй!.. Это ощущение тревоги ей запомнилось навсегда. Когда через несколько лет маленькому Александру Николаевичу объявили, что он станет наследником престола, мальчик горько расплакался. Снова предчувствие? Может быть...

Однако счастливые и во всех смыслах безукоризненные Николай и Александра больше подходили на роль императорской четы, чем взбалмошный, бездетный Константин и его мorganатическая супруга — полячка княгиня Лович.

Итак, когда Александр Первый умирает, все узнают, что императором должен стать по его завещанию Николай. Мы прекрасно знаем, что тогда началась смута: восстание некоторых гвардейских частей на Сенатской площади 14 декабря 1825 года. Этот день был самым страшным в жизни Николая и Александры: оба понимали, что не только корона, но и сама их жизнь висит на волоске. С того дня Александра Федоровна стала страдать нервным тиком, а Николай сделался упрямым и жестоким, что пугало ее. На робкие просьбы жены помиловать декабристов Николай гневно вскричал: «Как ты можешь

говорить мне об этом — ты, ты! Ведь они хотели убить твоих детей!..»

Это был, конечно же, аргумент: Александра отступила. Но волнения тех дней еще скажутся. Вскоре Александра Федоровна родит третью дочь, которую назовут в ее честь. Александра-младшая будет разительно отличаться от упрямых и бойких старших своих сестер Марии и Ольги тихим нравом, задумчивостью, мягкостью. Она станет любимицей матери и всей семьи, и угаснет в 18 лет — это будет второй страшный удар для Александры Федоровны... Сия семейная подоплека многое объяснит нам в политике Николая...



Прощание с молодостью: Коттедж



Летом 1828 года Николай и Александра делают визит в Берлин. Здесь, при Дворе отца, русская императрица отпразднует свое 30-летие. Праздник этот войдет в историю немецкой культуры. Еще бы: лучшие поэты воспоют выдержанный в духе средневековых турниров праздник Белой Розы — так поэтически называют саму Александру Федоровну. Правда, на торжестве не будет любимого мужа: он срочно уедет в Россию по делам. Среди этих дел — подготовка главного подарка для супруги.

Вскоре после возвращения в Санкт-Петербург Александра Федоровна стала хозяйкой еще одного дворца. Шотландец А. Менелас воздвиг в Петергофе здание в духе английских загородных коттеджей, так его и прозвали: Коттедж. Конечно, герои Диккенсовых хеппи-эндсов сочли бы эти апартаменты чересчур пышными, но с точки зрения русской царицы здесь все было так, как любила она: «маленькое, уютное, удобное и милое». Дворец был отделан в псевдоготическом стиле, его гербом стала белая роза — любимый цветок А.Ф. и эмблема знаменитого праздника в ее честь в Берлине. Воздвигая этот дворец, Николай как бы говорил жене: молодость позади, начались семейные будни зрелости — пускай же они будут безмятежными!..

Забавно, что если англичане умело сочетают дворянскую «средневековость» и буржуазный комфорт, и это есть выражение основ их «гражданского общества», то в России «английский» дворец царя озаменовал для него и всего общества крест, который Николай поставил на всяких идеях либерализации жизни страны. Именно в 1830 году был окончательно положен им под сукно проект освобождения крепостных... Смысл политики Николая отныне состоял в консервации статус-кво — ради покоя его семьи и его окружения... Это очень тонко передал Б. Окуджава в «Путешествии дилетантов».

Эпоха маскарадов



Конечно, время брало свое: быт высших слоев и Двора понемногу демократизировался. Появились публичные маскарады, где высшие сословия могли смешиваться с прилично одетыми «простолюдниками», затевать там интрижки, полировать себе кровь общением самым непринужденным. Публичные маскарады — «хит» питерских бальных сезонов в 30 годы. Это нашло отражение, как минимум, в двух программных произведениях М.Ю. Лермонтова — драме «Маскарад» и стихотворении «Как часто, пестрою толпою окружен...» Между тем мало кто знает, что расцвет маскарадов был связан с определенной, очень существенной переменой в интимной жизни августейшей четы. Александра Федоровна любила танцевать буквально до упаду: в результате частые роды (4 сына, 3 дочери и 2 выкидыша на почве балов) подточили ее здоровье. В 1832 году врачи категорически запретили ей вести интимную жизнь... Ради жены Николай смирился с необходимостью воздержания.

Некоторое время супруги развлекались его рассказами о том, как та или иная светская красавица пытается соблазнить царя. Как бы демонстрируя незыблемость своих супружеских уз, Александра намеренно окружает себя прелестными фрейлинами. Кроме того, она

искренне любит все прекрасное и изящное. Отсюда и ее настойчивое желание познакомиться и ввести в придворный круг Н.Н. Пушкину.

Царская чета одно время успешно «сублимируется» в маскарадах Энгельгардта. Но затем... на этих же маскарадах царь заводит одну интрижку, другую, третью — и уже не рассказывает об этом жене. Зато, как всякий деспот и собственник, он ревниво следит за своей супругой. К ней приставлена графиня Софья Бобринская. Правда, она становится лучшей подругой царицы, — именно Бобринская иногда сопровождает ее в маскарад... Впрочем, в отличие от мужа и рано повзрослевших дочек, императрица может позволить себе разве что легкий флирт, мазурочную болтовню, не больше. На официальных балах царь сам утверждает список тех, с кем будет танцевать его жена, причем чаще раза в два года ни одна фамилия в списке не повторяется...

Самое большее, на что смогла отважиться А.Ф., было ее увлечение князем А. Трубецким, которого она в переписке с Бобринской называет Бархатом. И хотя Лалла-Рук и Бархат — лишь партнеры по редким танцам, конспирация не излишня: царь в конце концов отправляет Трубецкого за границу.

Ходили слухи, что со временем царь «осчастливил» всех более-менее хорошеньких дам и девиц во дворце. Одна придворная дама объяснила путешественнику маркизу де Кюстину, что если бы она отказала царю, то первым бы осудил ее за это собственный муж...

Теперь нам становится ясно, почему задевали и как бесили царя всякие упоминания о «разврате» в высших сферах, которые столь часты у Лермонтова! Отсюда и Николаевская неожиданно злобная эпитафия поэту: «Собаке собачья смерть».

А между тем не все веревочке виться: Николай не на шутку влюбился, да так, что уже не стал скрывать этого...



Варенька и гримал

Итак, она звалась... Варварой. Больше того, она являлась родной племянницей фаворитки его отца — знаменитой Нелидовой. Варенька Нелидова была фрейлиной А.Ф. И тут царица вдруг потеряла самообладание, почувствовав, что грянуло не чувственное очередное увлечение мужа, а большое чувство. Императрица устраивает форменный бунт. И отнюдь не на колени: она собирается в Италию и забирает с собой Вареньку. Две недели идут приготовления к поездке. Две недели Николай не говорит жене ни слова — это единственная, но какая размолвка в их долгой совместной жизни!..

Через несколько дней после отъезда жены царь срывается с места и летит вослед путешественникам. В Неаполе они соединяются. О чем говорили все трое, знают только они. Но в Санкт-Петербург троица возвращается вроде бы примиренной.

Нужно отдать должное Вареньке: она — сама деликатность, никогда не афиширует свои особые отношения с царем. Он также соблюдает абсолютную корректность к жене, и, кажется, еще больше балует ее, строя для нее прелестные дворцы и даря массу «милых маленьких» (и весьма дорогих) вещей. В возведенном в московском Кремле главном, коронационном, дворце империи самые роскошные (несравнимые с его собственными) помещения — апартаменты императрицы. Первый праздник страны — по-прежнему ее день рождения в Петергофе.

Между тем современники отмечают болезненный вид А.Ф. и в то же время то, что она одевается «как молодая». А в интерьерах романтический антураж молодости сменяется тяжело-весной роскошью нового, для Европы давно буржуазного века (стиль «фешенеблей»).



В 1854 году эта новая буржуазная Европа продемонстрирует свою мощь «жандарму» Европы Николаю: разразится война. Из окон Коттеджа можно будет видеть английские военные корабли. Падет Севастополь, всюю обсуждается возможность высадки англо-французского десанта в окрестностях Санкт-Петербурга. Бывшие союзники Николая Пруссия и Австрия предают его... В отчаянии царь ищет смерти: на парадах он в одном мундире стоит на пронизывающем зимнем ветру. Наконец, успех достигнут: царь простужается и быстро сгорает в огне болезни. У постели умирающего — Александра Федоровна. В коридоре бродит совершенно обезумевшая от горя Варенька. Царица просит мужа проститься с Нелидовой, но верный долгу и приличиям Николай не допускает любовницу к своему одру. Испуганному заплаканному сыну Александру он хрипит: «Держи все!» и сжимает кулак. Это были последние слова Николая.

Июль

Для России начинается новая эпоха. Новая эпоха начинается и для обеих женщин — вдовствующей императрицы и экс-фаворитки. Нелидова отдает все деньги, которые ей завещал царь (200 тысяч), на благотворительные нужды, оставшись не только без средств к существованию, но и без крова, — ведь до этого, как большинство фрейлин, она жила во дворце. И тут происходит удивительное: на следующий день после смерти Николая его вдова предоставляет сопернице придворную должность! Больше того: теперь обе женщины не расстанутся до смерти А.Ф. Память о любимом человеке сделает их лучшими подругами! Александра Федоровна окружена прежним почетом — сын, новый император, любит ее, да и характером он, кажется, больше в мать. Но силы с каждым годом уходят из когда-то прекрасной женщины. Теперь она многие месяцы проводит на немецких курортах. Однако в начале июля каждого года возвращается в «гнилой» Петергоф, где по-прежнему царит на главном празднике России — своем дне рождения. Она все так же любезна, мила, грациозна, она сама заваривает чай гостям. Последний раз императрица-мать делает это в июле 1860 года. Осенью Александра Федоровна слегла окончательно. На призыв священника простить всем обидчикам она возразила: «Да, я прощаю всем, кроме императора Австрии!..» Она не смогла забыть предательства по отношению к Николаю и на смертном одре. 20 октября 1860 года этой такой «обыкновенной» и все-таки по-своему замечательной женщины не стало. Последними словами ее были: «Ник, я иду к тебе...» Варенька Нелидова пережила и ее сына, и ее внука, и увидела коронацию последнего русского императора Николая Второго — правнука своей августейшей подруги. Нелидова ушла из жизни в 1897 году.

Валерий Бондаренко
Благодарим портал library.ru
за помощь в публикации

О ВОЗМОЖНОСТЯХ

Как часто мы проходим мимо возможностей? Из-за страхов или неуверенности в себе. Но ведь не ошибается тот, кто ничего не делает, да и уверенность приходит с опытом. С первого раза мало кому улыбается удача, а уж настоящий успех тем более достается с трудом. Главное — не проходить мимо возможностей, которые всегда рядом. Подборка наших цитат — лишнее тому подтверждение.



«В серьезных делах следует заботиться не столько о том, чтобы создавать благоприятные возможности, сколько о том, чтобы их не упускать»

Франсуа Ларошфуко

«Умный человек видит перед собой неизмеримую область возможного, глупец же считает возможным только то, что есть»

Дени Дидро

«Среди беспорядка найдите простоту; среди раздора найдите гармонию; в трудности найдите возможность...»

Альберт Эйнштейн

«Это неискупимый грех — увидеть возможность и оставить ее ради чечевичной похлебки хоть какой-нибудь жизни»

Жорж Батай

«Мы постоянно сталкиваемся с великими возможностями, тщательно замаскированными под неразрешимые проблемы»

Ли Якокка

«Неуверенность разрушила столько возможностей»

Эрих Ремарк

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

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)

Что приготовить ИЗ ТВОРОГА?

Продолжаем тему полезной кухни, и сегодня в нашем изысканном меню: салат из курицы, руколы и творога, киш лорен с лососем и картошкой и потрясающе нежный десерт!

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ, РУКОЛЫ И ТВОРОГА

Ингредиенты

- Куриная грудка — 200 г
- Листья руколы — 1 пуч.
- Творог зерненный — 200 г
- Огурец свежий — 1 шт.
- Яйца вареные — 3 шт.
- Сыр твердый — 150 г
- Горчица — 1 ч.л.
- Соль — по вкусу

Приготовление

1. Отваренную или запеченную куриную грудку нарезать ломтиками.
2. Руколу помыть и порвать руками произвольно.
3. Огурец нарезать небольшими ломтиками. При необходимости очистить от кожуры.
4. Отварные яйца порезать кубиками.
5. Твердый сыр нарезать соломкой.
6. Смешать все компоненты, кроме курицы.
7. Зерненный творог заправить горчицей и посолить.
8. Выложить на салат ломтики курицы и заправить соусом.



КИШ ЛОРЕН С ЛОСОСЕМ И КАРТОШКОЙ

Ингредиенты

- Творог (9%) — 120 г
- Масло сливочное — 80 г
- Сливки (20%) — 120 мл
- Филе лосося — 250 г
- Молодой шпинат — 100 г
- Картофель — 7 шт.
- Лук репчатый белый — 1 гол.
- Чеснок — 3 зубч.
- Каперсы мелкие — 2 ст.л.
- Оливковое масло — 80 мл
- Яйцо куриное — 1 шт.
- Сахар (или заменитель) — 10 г
- Соль морская — по вкусу
- Перец черный — по вкусу



Приготовление

1. Отваренный горячий картофель взбить миксером со сливочным маслом и сливками. Добавить яйцо и еще раз хорошо взбить. Затем добавить творог, приправить по вкусу и все перемешать.
2. В сотейнике раскалить оливковое масло, добавить нарезанный соломкой лук, чеснок и сахар. Обжарить до карамельного цвета. Затем добавить листья шпината и жарить еще 3-4 минуты.
3. На дно керамической формы выложить кусочки рыбного филе, добавить немного оливкового масла, приправить специями и закрыть луковой пассеровкой.
4. Распределить картофельно-творожное пюре по форме и запекать при 190 градусах в течение 45 минут.
5. Готовый пирог немного остудить и подать к столу.

ОРЕХОВО-ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ С ЯГОДАМИ

Ингредиенты

Для коржа

- Кешью — 50 г
- Фундук — 50 г
- Финики — 100 г

Для творожного слоя

- Творог (9%) — 250 г
- Сметана (20%) — 50 г
- Сахар (или любой заменитель) — 4 ст.л.
- Желатин — 50 г

Для ягодного слоя

- Сахар (или любой заменитель) — 4 ст.л.
- Желатин — 50 г
- Вишня замороженная — 50 г



Приготовление

1. Из фиников вытащить косточки. Измельчить орехи и финики в блендере до однородного состояния. Утрамбовать смесь в кольца для сборки.
2. Творог со сметаной и сахаром пробить блендером. Желатин развести в нескольких ложках воды и нагреть согласно инструкции. Добавить желатин в творог. Выложить на ореховый слой. Убрать в холодильник для застывания.
3. Вишню разморозить. В ее сок добавить желатин и нагреть согласно инструкции. Добавить ягоды, выложить на творожный слой. Убрать в холодильник для застывания.

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	Сыромятнический 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-психи-
ческого метода в интегративной
психотерапии

Помощь по вопросам:

- *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.*



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

