

# Бизнес Леди <sup>life</sup>

Еще один шаг

11/2017

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

## ОЛЬГА КРАСНОВА

Генеральный директор «Первого  
Профессионального Института Эстетики»

«Трудоголик»  
комплимент  
или диагноз?

Венгрия  
знакомая  
и экзотическая

Женское  
здоровье  
Зри в корень!

# СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ – ЭТО МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?



Современная женщина не просто хранительница семейного очага, она – надежный тыл, а нередко и основной "добытчик", обеспечивающий семью. При этом каждая хочет быть счастливой, чувствовать себя красивой и привлекательной, вне зависимости от возраста, характера, взглядов на жизнь. И сегодня, как никогда, женщине нужны силы, эмоциональная устойчивость и, конечно же, хорошее здоровье. Выбирая заботу о семье или занятие бизнесом, в любой период своей жизни женщина должна понимать особенности своего организма, предел его возможностей, знать свой адаптационный ресурс. Для сохранения здоровья на долгие годы особо актуальна профилактика, основанная на увеличении функциональных резервов и повышении запаса прочности организма.

Восстановление организма за счет сохранившихся ресурсов и их стимуляции лежит в основе реабилитационно-оздоровительных решений, разработанных для женщин в клиниках доктора Блюма.

Наиболее востребованные реабилитационно-оздоровительные решения:

## Реабилитационно-оздоровительное решение

### "ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА"

Функциональная диагностика позволяет выявить все слабые звенья опорно-двигательного аппарата и провести работу, направленную на профилактику дегенеративных изменений костной ткани, возникновения пояснично-крестцового остеохондроза, варикозного расширения вен и опущения внутренних органов. Важнейшим аспектом данного решения является подготовка структур малого таза к благоприятному вынашиванию беременности и родоразрешению.

## Реабилитационно-оздоровительное решение

### "ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ"

С помощью функциональной диагностики опорно-двигательного аппарата определяется, насколько сместился центр тяжести и как распределена нагрузка на пояснично-крестцовый отдел. Реабилитационно-оздоровительные акценты направлены на устранение возникших во время беременности функциональных изменений в опорно-двигательном аппарате (гиперлордоз в поясничном отделе позвоночника, гиперкифоз в шейном отделе позвоночника); обеспечение каркасом внутренних органов: обратное развитие мышц живота, тазового дна, укрепление мышц груди, спины; улучшение обмена веществ и уменьшение локальных жировых отложений и объемов.

#### КЛИНИКА В МАРБЕЛЬЕ (Испания)

Urb. Rocio de Nagueles, c\Las Campanillas, 8. Marbella, Malaga. Spain  
Тел.: + 34 (663) 797-569  
+ 34 (952) 865-928  
+ 37 (259) 464-042

#### КЛИНИКА В МОСКВЕ

Россия, Москва, Ленинский проспект, 131  
Тел.: 8 (800) 505-54-70  
+7 (495) 438-01-45  
+7 (925) 150-59-01  
E-mail: doctor@doctorblum.ru

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ИТАЛИЮ!

Отправляясь на отдых в Италию, мы жаждем ярких впечатлений. Но оценить уникальное очарование ее городов, полагаясь на одни путеводители, крайне трудно. Лицензированный гид Зара Айрумян, проживающая в Италии 15 лет, поможет сделать ваше путешествие по-настоящему незабываемым. Экскурсии с Зарой Айрумян – это:

- ✓ сочетание информативности с увлекательностью;
- ✓ малоизвестные факты об Италии;
- ✓ внимательное отношение к туристам;
- ✓ оригинальные маршруты;
- ✓ новые впечатления, которые запомнятся вам надолго

## ВАМ ДОСТУПНЫ:

*Обзорные и тематические  
экскурсии по Венеции и другим  
городам Венето;*

*Индивидуально подобранные  
маршруты;*

*Заказ трансферов  
по всей Италии;*

*Комфортабельные апартаменты  
недалеко от Венеции;*

*Компетентные рекомендации по  
выбору ресторанов,  
магазинов, отелей;*

*Шопинг с сопровождением*

Лицензированный гид  
Зара Айрумян

Tel/WhatsApp: +39 (388) 477 84 22

Email: info@tourveneto.com

IG: zara\_venice\_tourveneto

FB: zaratourveneto

Web: tourveneto.com





НА ОБЛОЖКЕ:



Генеральный директор  
«Первого Профессионального  
Института Эстетики»

**Ольга  
Краснова**

«Некоторые сотрудники между собой называют меня Царь, но я к этому отношусь с юмором. Очень важно, чтобы внутри коллектива были семейные отношения. Больше половины времени люди проводят на работе и должны идти туда с удовольствием. Наверное, у нас получается – хотя бы потому, что текучки нет. Просто приятно работать в наших условиях. Мы ищем новый персонал, только когда расширяемся. Правда, расширяемся мы постоянно».

**Читайте интервью на стр. 12**

# ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

## БИЗНЕС-TIME

### ПЕРСОНАЛ

- 6 Не продавайте – притягивайте!

### УПРАВЛЕНИЕ

- 8 Как вовлечь наследников в бизнес и передать им компанию

## ПЕРСОНЫ

### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 12 Ольга Краснова: «Красота – это внутренняя энергия»

### УСПЕХ

- 20 Елена Каменецкая: «Успех – в гармонии с собой»  
32 Анжела Харитоновна. Как найти идеальную пару?

### БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 11 Вера Нурдинова. Меняя жизнь по звездам  
19 Екатерина Козлова: «Важно услышать каждого заказчика»  
23 Виктория Миненкова: «Важно оказать помощь грамотно!»  
43 Ирина Кульчинская: «Булимия – это дефицит любви»

### ЛИКИ ИСТОРИИ

- 52 Женщины, покоровшие мир. Правительницы Средневековья

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 34 Предупрежден и вооружен. Как защитить себя от рака  
38 Экстрим, расточительство и пиявки. Нетрадиционные способы похудеть



44

### ПСИХОЛОГИЯ

- 22 Вопрос психологу. Мама – тиран?

### КАРЬЕРА

- 24 Работа не волк?  
28 Познай себя. Что такое соционика и зачем она нужна

### СТИЛЬ

- 44 Актуальные прически сезона

### ВОЯЖ

- 48 Такая незнакомая Венгрия

### НА ДОСУГЕ

- 59 Последний богатырь

### СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 60 Вкусные рецепты осени

## ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

### ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 56 О таланте и способностях  
57 О репутации



38

# Бизнес Леди<sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

#### ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

#### Коммерческий директор

Ольга Горбунова

#### Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

#### Над номером работали

Лариса Зинченко, Михаил Рыбаков,  
Полина Авдеева, Елена Александрова и др.

#### Менеджеры по рекламе

Оксана Чиглинцева, Валентина Джурело,  
Светлана Давыдова, Ольга Попова

#### Фотограф-журналист

Вячеслав Гаврилов

#### Редактор-корректор

Алиса Курбанова

#### Шеф-дизайнер

Алексей Александров

#### Дизайнер

Джулия Хамедова

#### Фото на обложке:

Фотограф – М. Жмулина

#### 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, 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.

# ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

## Салоны красоты

7 красок на Новом Арбате	Поварская ул., 10, стр. 1, центр «Элит-холдинг»
Венеция	Зоологическая ул., 4
Глэр	Большая Садовая ул., 16, сад «Аквариум»
Sothys	Бородинская 2-я ул., 20
Эстети Клуб	Никитский бульвар., 12, стр.3
Aldo Coppola	Европы пл., 2, гост. «Рэдиссон SAS Славянская»
Babor	Тверской бульвар, 9
Belle	Кутузовский пр., 43
Biogenie	Грузинская Большая, 42
Bloom	Новинский бульвар, вл. 31, «Новинский Пассаж»
Bonjour	Зоологический пер, 9/11
Camille Albanie	Бронная Малая ул., 22
Dessange	Грузинская Большая ул., 19
Dessange	Дорогомилевская Большая ул., 14
Dessange	Мира пр., 150, ГК «Космос»
Dessange	Ленинский пр., 43
Dessange	Лесная ул., 10-16
Dessange	Тверская ул., 24/2, стр., 1
Dessange	Тверская-Ямская 1-я ул., 7
Essentials	Кутузовский пр-т, 2
First Spa	Победы пл., 2, стр., 3
Guinot	Кисловский Малый пер., 1/4
Impression	Рочдельска ул., 12, стр. 1
Jean-Claude Biguine	Никитская Большая ул., 12
L'oreal Professionnel	Кутузовский пр., 26, стр. 1
Magnifico	Юлиуса Фучика ул., 11/13
Only you	Кутузовский проезд, 4
AZONE	Пресненский Вал ул., 7
Аида	Никитская М.ул., 10
Ак Гея	Кутузовский пр., 27
Аквамарин	Красная Пресня ул., 9
А'миди	Богословский пер., 5, стр. 1
Ангел	Анатолия Живова ул., 4
БьютиСтейл	Красная пресня ул., 7
Восьмое желание	Бронная М. ул., 13
Гран при	Тараса Шевченко наб., 1/2
Д-Анна	Трехгорный Вал ул., 12
Де важен	Пресненский Вал ул., 5
Илона-шарм+Эль	Победы пл., 1, корп. Б
Инесса Жерар	Зоологическая ул., 26, корп. 1
Каприс	Садовая-Кудринская ул., 20
Космо +	Климашкина ул., 20
Лаура	Грузинская Малая ул., 19/2
Лица	Кутузовский пр., 23, стр.1
Лс-студия	Климашкина ул., 22, стр. 2
Марлен	Тараса Шевченко наб., 3, корп. 3
Мелисса	Грузинская Большая ул., 20
Моне	Никитская Малая ул., 8/1
Оливем	Пресненский Вал ул., 23
Папирус	Тишинская пл., 6, стр. 1
Посольство красоты	Трехгорный Вал ул., 6
Президент-сервис	Украинский бульвар, 11
Премьер	Таганская ул., 26, стр. 1
Риолла	Благовещенский пер., 1/1
Сан и Сити	Пресненский Вал ул., 6/2
Сити Центр Красоты	Кутузовский пр., 22
Студия Дмитрия Винокурова	Калашный пер., 5
Центр эстетики и красоты	Кутузовский пр., 2/1, гост. «Украина»
Шадэ	Студенческий пер., 6
Этуаль	Кутузовский пр., 7/4
Vbeautifull	Шмитовский проезд., 1/3
Glamourgirl	Кутузовский пр., 33
Fata Morgana	Красная Пресня ул., 21
Центр Красоты	Карамышевская наб, 48
J'adore/Ж'адор	Народного Ополчения ул., 22, корп. 1
Валери	Живописная ул., 21, стр. 2
Вико	Берзарина ул., 23
Жюльен Д*Ис	Народного Ополчения ул., 8
Лемурия	Мневники ул., 7, корп. 1
Магнолия	Жукова Маршала пр., 31
Раторин	Жукова Маршала пр., 24, корп. 1
Салон красоты в MaxiSport	Демьяна Бедного ул., 4, корп.2
Стиль	Жукова Маршала пр., 42, стр. 1
Элен	Тухачевского Маршала ул., 32, корп. 2
Элида	Жукова Маршала пр., 19, корп. 1

### В клубных домах:

ул. Вересаева, 7-ой Ростовский пер., Мал. Каковинский пер., ул. М. Бронная, Б. Палашевский пер., ул. Долгоруковская, ул. Зоологическая, ул. Б. Грузинская (Агаларов Хаус), Старомонетный пер. (Времена Года), ул. Б. Якиманка (Коперник), ул. Остоженка, 1-ый Зачатьевский пер., Пожарский пер., 3-ий Обьденский пер. (Элитон), ул. Бахрушина

### А также:

Психологический центр на Волхонке / ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

Aldo Coppola/Альдо Коппола	Арбат Новый ул., 19, стр. 1, Торговый дом «Весна»
Fanky nails/Фанки нейлз	Арбат Новый ул., 11, ТЦ Новоарбатский, этаж 2
Goldwell/Голдвэлл	Арбат Новый ул., 34, стр. 1
Toni & Guy/Тони и Гай	Арбат Новый ул., 21
Джорджио	Арбат ул., 18/1, стр. 2
Имидж студия О. В.	Арбат ул., 30/3, стр. 2
Bonjour/Бонжур	Правды ул., 7/9
Guinot/Гино	Ленинградский пр., 26
Бега	Беговая аллея, 11, гостиница «Бега»
Ванесса	Ленинградский пр., 27
Дева Надежда	Ленинградский пр., 33, стр. 5
Дамитра	Правды ул., 3/1
Инфанта	Ленинградский пр., 32/2, Отель «Советский»
Лаодика клуб	Скаковая ул., 5
Milano	Ленинградский пр., 26, корп. 2
Элиз	Марины Расковой пер., д. 14
Максим Седаков Студио	ул. Пресненский вал, д.23

## Бизнес-центры

«Новинский»	Новинский бульвар, д. 31 (2-й под.)
«Чайка Плаза 1»	Зубарев переулок, д. 15, корп. 1
«Чайка Плаза 2»	Средний Тишинский пер., д. 28, стр. 1
«Чайка Плаза 4»	Щепкина ул., д. 42, стр. 2 А
«Чайка Плаза 5»	Тверская ул., д. 22 Б
«Чайка Плаза 6»	Коробейников пер., д. 24
«На Трехпрудном»,	Трехпрудный пер., д. 9
«Пушкин Плейс»	Сытинский пер., д. 3/25, стр. 5
«На Большой Садовой»	Большая Садовая ул. д. 10
«АРТ Билдинг»	Земляной вал ул., д. 66/22
«Rapogama center»	Брестская 2-ая ул., д. 8
«Столешников»	Столешников пер., д. 14
«им. Мейерхольда»	Новослободская ул., д. 23
«Галерея Актер»	Тверская ул., д. 16
«Arts Palace»,	Успенский пер., д. 3, стр. 4
«Мосенка Плаза»	Самотечный 3-й пер., д. 3
«На Моховой»	Моховая ул., д. 7
«Дворянский двор»	Арбат ул., д. 10
«На Новинском бульваре»	Новинский бульвар, д. 3, стр.1
«Туполев плаза 2»	Академика Туполева наб., д. 15, к. 22
«Туполев плаза 1»	Академика Туполева наб., д. 15, к. 25
«Павловский»	Павловская ул., д. 7
«Diagonal House»	Бутырская ул., д. 77
«На Стремянном переулке»	Стремянный пер., д. 11
«Аврора Бизнес Парк»	Садовническая наб., д. 77 (под.№3)
«Аврора Бизнес Парк»	Садовническая наб., д. 77 (под.№4)
«Шереметьевский»	Никольская ул., д. 10.
«Triangle House»	Верхняя Красносельская ул., д. 3г
«Daev Plaza»	Даев пер., д. 20
«Олимпик Плаза 2»	Пр. Мира, д. 33/1
«Олимпик Плаза 1»	Пр. Мира, д. 39
«Фазтон»	Ленинский пр-т., д. 2
«Посольское Подворье»	Казачий 2-ой пер., д. 6
«Офис – Отель комплекс РАО Газпром»	Наметкина ул., д.16
«НИ-ТЕС»	Б.Академическая ул., д. 5, стр. 4
«Сокол Плейс»	Чапаевский пер., д. 14
«Сокол»	Врубеля ул., д. 12, корп. 1
«Сокол»	Врубеля ул., д. 12, корп. 2
Отель «Газпром, ресторан	Калужское шоссе, д. 23
«На Рублевке»	Рублево-Успенское ш. 1-ый км., д. 6
«ОАО Транс»	Каланчевская ул., д. 2/1
«На Каланчевке»	Каланчевская ул., д.13
«Винзавод»	Сыромятнический 4-ый. пер., д. 1
«Газпром»	Страстной бульвар, д. 9
«Дукс»	Правды ул., д. 8, к. 13 (1-ой подъезд)
«Дукс»	Правды ул., д. 8, к. 13 (2-ой подъезд)
«Зенит-Интер»	Александра Лукьянова ул., д. 3
«На Орджоникидзе»	Орджоникидзе ул., д. 11, стр. 9
«На Большой Дмитровке»	Большая Дмитровка ул., д. 32, стр. 4-9
«Капитал Плаза»	Лесной 4-ый пер., д. 4.
«4 ветра»	Грузинская Б. ул., д. 71
«Александр Хаус»	Якиманка Б. ул., д. 1
«Вавилов Тауэр»	Вавилова ул., д. 24
Велнесс клуб «Petровка Sports»	Колобовский 1-ый пер., д. 4
«Монарх Центр»	Ленинградский пр-т, д. 31А, стр. 1

Распространение по салонам красоты чередуется с распространением по клубным домам; по вопросам наличия журналов по вышеуказанным точкам распространения обращаться к ведущему менеджеру РА «Мамма Миа» Чекуриной Екатерине по тел.: (495) 940-18-10, 8-926-234-37-37

Фото: Vaga/photovaga.com



Споры о цене финансового благополучия для современного человека не утихают. Мне нередко приходится слышать фразы от старшего поколения про то, что «художник должен быть голодным», «все деньги не заработаешь», «деньги – в жизни не главное» и т.п. С другой стороны, я вижу и тех, кто трудится по 18 и более часов в сутки, жертвуя свободным временем, личной жизнью, здоровьем... Разве удивительно, что этот трудный путь выбирают немногие?

Выходит, что сегодня жизнь в достатке обходится дорого для человека. Но мы живем в обществе, где достойную жизнь можно обеспечить, только имея достаточное количество денег – для полноценного питания, образования, получения качественных медицинских и эстетических услуг... Именно поэтому рано или поздно встаем перед выбором: работать не покладая рук, без выходных, имея дефицит общения с родными и близкими, или выбрать спокойную жизнь без постоянных стрессов и переработок с фиксированным, пусть даже и небольшим окладом...

Несмотря на пока еще существующий в нашем обществе стереотип «деньги – зло, богатые – это либо воры, либо чиновники-коррупционеры», в большинстве случаев финансовое благополучие – это все-таки личная заслуга трудолюбивых и целеустремленных людей. И как в школьные годы поощрением за достижения служили хорошие оценки, так для взрослого человека сегодня – это деньги, статус и тому подобные плюшки-призы.

Если говорить о женском бизнесе, важен еще один момент: как правило, женщины стараются выбрать дело жизни для души. Успех приятен вдвойне, если удастся совместить любимое дело и финансовое благополучие. И мне хочется пожелать всем женщинам этого. Надеюсь, что встреча с очередным номером журнала станет полезной для вас, а наши новые материалы и интересные интервью помогут сделать жизнь более гармоничной и качественной.

**Главный редактор  
Елена Гаврилова**

# НЕ ПРОДАВАЙТЕ – ПРИТЯГИВАЙТЕ!

**Цельми днями нам пытаются что-то продать: от сотовой связи до жилья, от услуг продвижения в Интернете до успешности и личного счастья. И, черт возьми, как же это раздражает!**

Конечно, у каждой компании есть базовая задача – привлекать клиентов, продавать им свой продукт, зарабатывая деньги собственникам и работникам. Это естественно и нормально. Раздражает другое – навязчивость рекламщиков и продавцов, растущая с каждым годом. Когда пытаются что-то продать, мне как человеку (и как специалисту, развивающему свое дело) наплевать на их «амбициозные планы развития» (или надежды на выживание) и вытекающие из них планы продаж. Мне важно удовлетворять свои реальные (а не навязанные) потребности при разумном соотношении цены и качества, желательно с удовольствием от общения с исполнителем и компанией, которая за ним стоит.

Есть два способа взаимодействия с рынком. Условно их можно назвать мужским и женским:

- активное навязывание потенциальным клиентам своих товаров и услуг. Впихнуть – и не важно, «впихуемое» или «невпихуемое», нужно оно клиенту на самом деле или нет;
- привлечение, притягивание, приманивание. Пчела чувствует запах нужных цветов на расстоянии нескольких километров. Так и потенциальный клиент чувствует, что ему нужно и кто может помочь получить желаемое. Конечно, он может не быть экспертом, не понимать нюансов вашей сферы деятельности. Но в целом клиент всегда мудр – я постоянно убеждаюсь в этом.

## **Практическое задание**

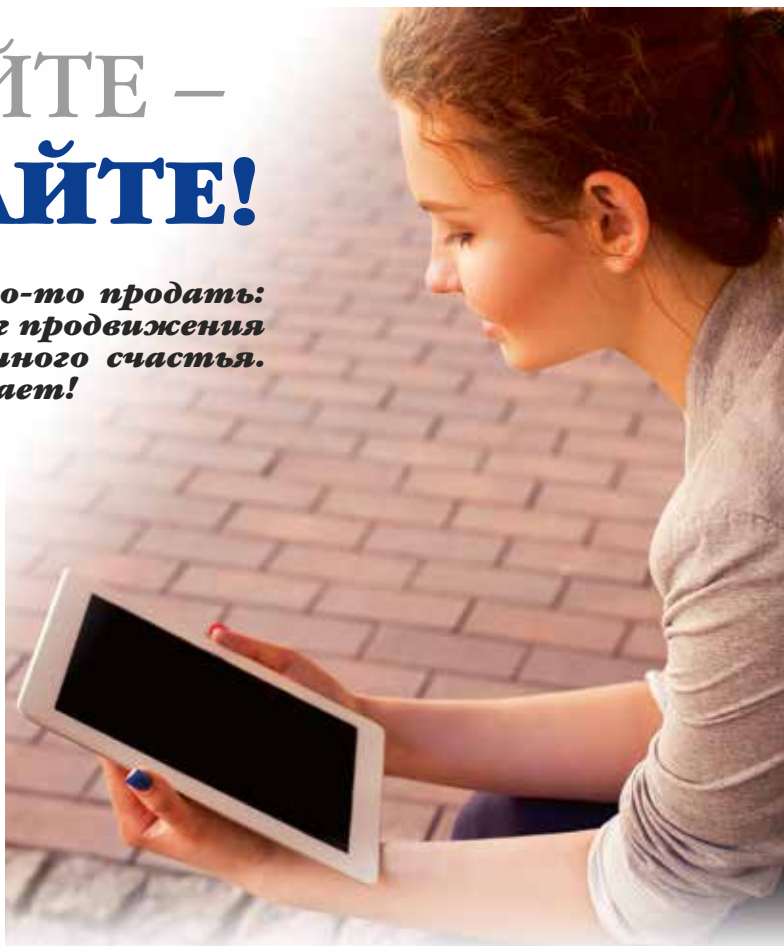
*А как вы относитесь к агрессивным продажам и прочему маркетингу? Когда пытаются навязать вам? Когда пытаетесь навязать вы?*

Почему продавцы навязывают? Причин много:

- неуважение к клиенту. На него плевать, он лишь дойная корова;
- у компании нет продукта, который действительно ценен для клиентов, или есть, но к нему доведом идет много всего, что клиенту не особенно нужно;
- нет своей уникальности, фишки, которая отличала бы компанию и ее продукты от товаров конкурентов;
- не развито умение притягивать к себе потенциальных клиентов. Компания и конкретные ее работники непривлекательны для рынка;
- в продажах работают авторитарные сотрудники, не уважающие людей, не желающие и не умеющие

выстраивать диалог, жестко продавливающие свои задачи (вообще-то не свои, а бизнеса, который их нанял);

- дурная система показателей, на основе которых руководители принимают решения, особенно КРП, влияющего на материальную мотивацию коммерсантов. Это часто способствует «выжиганию» рынка и сотрудников;
- неумение выстраивать долгосрочные партнерские отношения с клиентами, когда довольны все стороны. Приходится вновь и вновь идти на рынок – искать очередных простаков и навязывать им свои «чудесные» товары и услуги. Прежние клиенты обходят такие компании за версту;
- бизнес-процессы не отстроены, часто дают сбой. Личный натиск продавцов и маркетинговое давление на рынок вынуждены компенсировать слабость работы остальных подразделений компании;
- нездоровая корпоративная культура. Собственники насилуют топов своими надуманными целями (зачастую порожденными банальной жадностью), те – среднее звено, а оно в свою очередь – рядовых исполнителей. Естественно, это транслируется на внешний рынок: клиентов, партнеров и общество в целом;
- краткосрочное мышление – «после нас хоть потоп». Этому очень способствуют временщики среди руководителей и сотрудников. Если собственники считают людей расходным материалом, бумеранг возвращается и бьет больно;
- общая культура недоверия, пока весьма распространенная в нашем обществе. Она выражена





и в пословицах: «Не обманешь – не продашь» (есть и более жесткие версии), «Два дурака: один продает – другой покупает» и т.д.;

- отсутствие смысла в работе. Я не про формальную миссию на сайте, а про настоящий смысл, понимание ценности, пользы для рынка и общества от работы компании. В первую очередь у собственников, а потом уже и у всей команды. Принцип «Срубает деньги» не работает, по крайней мере долгосрочно.

К сожалению, недостаток смысла жизни и деятельности вообще бич современного человечества. Об этом еще Виктор Франкл писал (великий психотерапевт, выживший в концлагерях).

### **Практическое задание**

*Что-то из этого относится к вашему бизнесу? К вам лично? К вашим топам?*

Как же развивать бизнес, притягивать клиентов, а не навязываться? Я не люблю стандартные советы, не верю в них, поэтому, как всегда, даю направления для размышления и практической работы.

- Конечно, начинать лучше с корня – с себя. Собственникам бизнеса нужно собраться и обсудить свою модель работы с рынком (навязывание или притягивание клиентов). В чем польза вашего бизнеса для клиентов, есть ли уникальность, и если да, то какая именно? Каковы ваши ценности? Не напоказ, а на самом деле. Вам может открыться очень много разного. Успешно провести подобную работу помогает профессиональный ведущий (модератор), желательно с квалификацией личного и группового психотерапевта.

- После нужно обсудить эти темы с топками. Определить точки согласия и различий. Понять друг друга и договориться, насколько возможно. Только после этого можно выходить на работу со средним управленческим звеном и далее.

- В расширенной команде проработать стратегические вопросы бизнеса: текущее положение, цели движения и путь к ним, клиентов и их потребности, продуктовую линейку, конкурентов и т.д. Все это темы, затертые до дыр, но я очень редко вижу компании, у которых они согласованы и чьи команды слаженно работают в едином направлении.

- Вот на этом прочном фундаменте можно основательно строить свой маркетинг, продажи, да и вообще работу бизнеса: процессы, проектную работу, оргструктуру, работу с персоналом и т.д. Естественно, не ломать то, что было прежде и помогло вам вывести бизнес на нынешний уровень, а эволюционно улучшать.

- Конечно, важно работать не только в методическом слое, принимать умные решения и писать красивые документы. Человек – существо во многом иррациональное и бессознательное. Он не станет выполнять, будет саботировать даже самые правильные решения, если в душе против, хотя умом за. Что же говорить о компании – это отдельное «существо» со своим разумом, бессознательным и инстинктами. Все это нужно

принимать во внимание при работе с бизнесом, учитывать при проведении организационных изменений. А собственникам и топам очень рекомендую регулярно работать с хорошим личным психотерапевтом.

- Постепенно компания становится более живой и здоровой, более привлекательной для команды, клиентов и общества в целом, как здоровый красивый человек. В вечном вопросе «Быть или казаться?» все более весомым, настоящим становится «быть».

- Конечно, важно не просто быть ценными для рынка – нужно доносить до него свою суть, чтобы притягивались правильные клиенты, партнеры, инвесторы... Может показаться, что это задача только пиар-службы. Но это не так. Пиар компании происходит постоянно (хотите вы этого или нет): через рекламу, повседневное общение с клиентами и партнерами, ваши действия и бездействие в разных ситуациях и т.д. А уж каков этот пиар – зависит от вас и вашей команды.

### **Практическое задание**

*Какие выводы вы сделали при работе над этой статьей? Рекомендую написать сейчас список добрых дел и начать внедрять его прямо сегодня.*

Михаил Рыбаков, бизнес-консультант,  
модератор стратегических сессий,  
основатель команды «Михаил Рыбаков и Партнеры»

Тел.: +7 (495) 926-26-09

Сайт: [mrybakov.ru](http://mrybakov.ru)

Email: [info@mrybakov.ru](mailto:info@mrybakov.ru)

Skype: [mrybakov.partners](https://www.skype.com/partners/mrybakov)





# КАК ВОВЛЕЧЬ НАСЛЕДНИКОВ В БИЗНЕС И ПЕРЕДАТЬ ИМ КОМПАНИЮ

Российскому бизнесу примерно четверть века. И все чаще среди наших клиентов встречаются компании, которыми управляют основатель (ему обычно за 60) и один или несколько его детей возрастом 30-40 лет. Отец (иногда мать или оба родителя вместе) создал бизнес с нуля или смог сохранить от развала бывшее советское предприятие, провести его через бурные годы перестройки, кризисы и т.д.

Бывает и иначе: основатель уже и рад бы уйти на пенсию, но детей нет или родительский бизнес им неинтересен. Бросить компанию, на которую потратил жизнь, – невозможно. А оставить не на кого.

Казалось бы, в первом случае все хорошо: наследники подросли, работают в компании обычно уже не один год. Но у отцов и детей возникает много спорных вопросов.

- Родитель привык управлять по-своему, зачастую авторитарно. Сильный директор, которого все на предприятии уважают и боятся одновременно. Он знает большинство из сотен работников поименно. Вопросы привык решать лично: начальники подразделений, а часто и рядовые работники ходят к нему как к царю Соломону – получить мудрое решение своих проблем.

Взрослые дети отца-основателя не такие: другой характер, другие ценности, другой подход к управлению. Они хотели бы делегировать задачи, иметь свободное время, хобби, путешествия. Возможно, хотят серьезно изменить вектор развития организации. Но кто же им позволит? Папа не велит, да и культура компании против.

- Родитель сильно ограничивает полномочия детей, дает им решать только второстепенные вопросы. Это может длиться годами и десятилетиями. За это время дети перегорают. Часто, так и не дождавшись отцовского благословения на полноправное управление компанией, уходят делать собственный бизнес, в найм, а порой и в дауншифтинг. Спустя годы родитель уже и рад бы передать бизнес детям, но поезд ушел – родительская компания стала им не нужна.

- Мы встречаем случаи, когда «ребенку» уже крепко за 40, порой под 50. Он засиделся в ожидании перехода бизнеса к нему. Даже занимая должности руководителя среднего звена в родительском бизнесе, все равно оставался в зависимой детской позиции: и по полномочиям, и психологически. Остается ли у него шанс стать в этой жизни взрослым, самостоятельным?

- Часто семейный бизнес терзают противоречия между поколениями, между братьями и сестрами. Иногда сотрудники говорят: «У нашей компании три головы, и часто они противоречат друг другу, конфликтуют. Кого нам слушать?» Самые сильные работники, помучившись так несколько лет и устав от семейно-властных перипетий собственников, уходят.

Даже если старший собственник решил передать бразды правления взрослеющим детям, возникает много вопросов:

- Как ввести своих детей в бизнес?
- Как создать детям авторитет в коллективе – не формально, а по-настоящему?

- Как обучить их всему, что понял сам за долгие годы?
- И при этом как создать такие условия, чтобы дети выработали свой стиль, подход к управлению?
- Как сохранить традиции предприятия, при этом помочь ему стать гибким и современным?
- Чем занять себя в освободившееся время? Как пережить ощущение своей ненужности? И многое другое...

Часто семейные отношения сильно заряжены эмоционально и в значительной мере иррациональны. На деловые вопросы накладываются старые «хвосты», которые тянутся десятилетиями, а иногда и через несколько поколений.

### **Практическое задание**

*Вы сталкиваетесь с подобными семейно-деловыми ситуациями и вопросами? Как решаете? Что удастся, что пока не в полной мере?*

Каждая компания и семья, ее история и ситуация, уникальна. Я слабо верю в стандартные советы типа «сделай так, и будет тебе счастье». Также не работают сонники («Аквариум во сне говорит о скорой беременности») и таблицы причин болезней («Аппендицит означает страх жизни, блокирование всего хорошего»).

Чем глубже я изучаю психотерапию и консалтинг, тем меньше смысла и больше фальши вижу в шаблонных советах. В каждом случае нужно разбираться отдельно. Причем главное – не консультанту понять ситуацию и найти решение, а клиенту: компании, семье, человеку. Консультант и/или терапевт – это помощник. Поэтому дам лишь несколько общих рекомендаций, которые могут задать вам вектор мышления и действий. Остальное – в живой совместной работе.

Итак, личные и семейные рекомендации:

- если дети еще маленькие, отправьте их в хороший садик или школу (лучше в частную, но не с необоснованными претензиями), где их будут не заставлять, но увлекать, помогут раскрыть природные таланты. Лично я сторонник системы Монтессори, и тому много причин. Кстати, основатели Google, Amazon, Oracle и т.д. (и даже английская королевская семья) учились в Монтессори-школах;
- как бы вы ни любили свое дело, как бы ни желали блага своим близким, не стоит тащить их в него насильно и вообще слишком активно. Впрочем, как и в здоровый образ жизни, вегетарианство, йогу, путешествия и т.п. Только хуже сделаете: оттолкнете и навсегда отобьете желание;
- можно вовлекать – очень мягко и ненавязчиво, показывая своим примером, давая шанс попробовать, создавая возможности и ситуации. Если дети вовлекутся, хорошо. Нет – значит, у них иной путь;
- показывайте своей семье, детям, чем вы занимаетесь. Рассказывайте о ярких, увлекательных моментах, берите их с собой. Ненадолго, для начала совсем на чуть-чуть. Находите там для них увлекательные занятия. Так, наша с женой дочка в 3 года уже раздавала бейджи серьезным бизнесменам – участникам

бизнес-лагеря. Она очень гордилась этим, потом играла в лагерь со своими куклами, устраивала им обучение. Пусть то, чем вы занимаетесь, будет для детей увлекательной игрой, которую они выбрали добровольно. Это же касается вовлечения близких в любое другое занятие;

- хорошо, если дети вас любят и уважают. Да, именно в такой последовательности: любят как родителя и близкого человека, а уважают за достижения. Надеюсь, они у вас есть? Люди вообще тянутся к тому, кого любят и уважают, а уж к родителям – и подавно;
- разговаривайте по душам как один на один, так и всей семьей. Например, вечером за ужином (хорошо свечку зажечь) или перед сном. Просто интересуйтесь, как у детей прошел день, делитесь яркими моментами и историями;
- если ситуация в семье часто бывает напряженной – психотерапия в помощь. Для начала – личный терапевт вам. Возможно, позже – семейный терапевт, для работы с вашей семейной системой.

Деловые рекомендации:

- пусть ваши дети пройдут все ступени в компании, начиная с самых рядовых позиций: рабочий, продавец на кассе и т.п. Полезно поработать во всех подразделениях, чтобы глубоко понимали дело и не зазнавались;
- позвольте своему взрослому ребенку – возможному будущему наследнику бизнеса – самому набивать шишки и зарабатывать авторитет в коллективе. Конечно, люди, скорее всего, узнают, чей это сын или дочь, но не нужно ему публично сильно помогать. Полезно обсуждать дела в личных беседах: задавать вопросы, помогать находить (но не навязывать) решения;
- позволяйте будущему наследнику присутствовать с вами на совещаниях, переговорах и т.п. Но опять же не тащите силком, а, скорее, разрешайте;
- давайте ему опыт работы (а также отдыха) и вместе с вами, и самостоятельно;
- рекомендуйте наследнику различные толковые обучения, конференции, стажировки, обмен опытом, в том числе в других странах. Желательно, чтобы он ездил туда не один, а с несколькими коллегами. По возвращении – план по применению новых знаний и навыков в своей компании, контроль внедрения, радость и публичное признание полученных успехов. Кстати, на подобные мероприятия полезно иногда ездить вам вместе с ним: в поездках взгляды на жизнь сближаются, отношения укрепляются. Вы молодеете, а наследник мудреет. Только давайте ему там проявляться, не давите авторитетом;
- позвольте ему участвовать в найме людей, а по мере набора опыта и самому нанимать их. Это очень важно: так он постепенно сформирует команду сотрудников своего поколения. Для старших (которых наняли вы и люди вашего круга) ваш наследник всегда будет молодым. Другое дело – те, кого он сам привлек в компанию;
- поощряйте эксперименты будущих наследников: новые способы привлечения клиентов, улучшения бизнес-процессов, а затем и целые бизнес-направления.

У Петра Первого в молодости был «потешный полк», и не зря;

- приобщайте их к культуре и ценностям компании (впрочем, этого сложно не делать). При этом позволяйте им привносить и новые подходы к управлению;

- не критикуйте жестко, не унижайте за ошибки;
- если детей у вас несколько, поддерживайте всех.

Не делайте кого-то из них звездой, а кого-то аутсайдером: это вредно и для семейной системы, и для бизнеса;

- по мере перехода власти к наследнику важно, чтобы у компании появился не только новый символический «отец» (говоря языком психотерапии), но и новая «мама», то есть значимая женская фигура – того же поколения, что ваш наследник. Могут ли это быть реальные брат и сестра (дети старшего собственника)? Тут много нюансов, нужно смотреть;

- постепенно переходите от роли лидера компании к роли советника, «человека у окна», как говорят японцы. Он ни во что активно не вмешивается, а лишь иногда задает вопросы, делится опытом;

- найдите себе новые занятия вне бизнеса. В наш век, когда активная жизнь человека стала на несколько десятилетий длиннее, чем прежде (лет до 80 как минимум), есть столько всего классного, чем можно занять себя;

- если возникают сложности, обращайтесь за профессиональной помощью: сэкономите годы, сохраните бизнес и добрые отношения в семье.

У нас постепенно сложилось несколько форматов работы с семейным бизнесом.

- Совместное участие в бизнес-лагере. Старшие и младшие собственники учатся вместе, бок о бок. Помимо содержательной части, это серьезно спланивается. Обучение – самый безопасный для обеих сторон и для бизнеса формат, первые шаги к передаче бизнеса наследникам.

- Предварительная стратегическая сессия на день-два только с собственниками, до работы с основной управленческой командой. Если компания семейная, такая предсессия очень желательна: почти

всегда много «хвостов», с которыми нужно разобраться до выхода к основной команде. Одни лишь вопросы отцов и детей, разницы культур и мировоззрений чего стоят. А уж распределение ролей, формальной и неформальной власти, вектор развития!

- Основная стратегическая сессия. На ней молодой собственник играет все более активную роль, а старший постепенно передает ему свои полномочия, становится все более пассивным наблюдателем. Точнее, это процесс постепенный, он развивается от одной сессии к другой (между ними примерно 3–4 месяца). Люди это видят, их восприятие собственников из разных поколений постепенно изменяется.

- Консультации по отдельным вопросам: как деловым, так и психологическим.

Все форматы, которые я описал, целительны, «психотерапевтичны» для отношений отцов и детей, если, конечно, делать все правильно. Помимо бизнес-консалтинга, мы и семьям помогаем сохраниться, укрепиться...

Если вы хотите передать бизнес наследникам, но он их не интересует, ситуация более сложная. Заставлять бессмысленно, уговаривать бесполезно. Просто отдать им бизнес – быстро промотают. И тут можно найти решения, но вот давать типовые советы я, пожалуй, не буду. Пишите – обсудим вашу ситуацию и что тут можно сделать.

### ***Практическое задание***

*Какие из моих рекомендаций вам близки, какие вызвали душевный отклик? Что возьмете в работу?*

Михаил Рыбаков, бизнес-консультант,  
модератор стратегических сессий,  
основатель команды «Михаил Рыбаков и Партнеры»  
Тел.: +7 (495) 926-26-09  
Сайт: mrybakov.ru  
Email: info@mrybakov.ru  
Skype: mrybakov.partners



*Вера Нурдинова*

# МЕНЯЯ ЖИЗНЬ ПО ЗВЕЗДАМ

Интервью: **П. Авдеева** Фото: из архива **В. Нурдиновой**

К астрологии многие до сих пор относятся скептически, считая ее малозначащим развлечением. Но те, кто воспринимают ее серьезно, способны не только изменить свою жизнь к лучшему, но и помочь другим. Консультант и преподаватель астрологии Вера Нурдинова наглядно объясняет, как эта наука улучшает качество жизни.

### ***Вера, как вы решили стать астрологом?***

К своему тридцатилетию я пришла совершенно запущенным человеком. Нелюбимая работа, отчаяние и жгучее желание изменить свою жизнь – и ноль идей, как это сделать. В поисках выхода из тупика оказалась на консультации астролога, хотя, надо сказать, скептик я еще тот. Консультация меня настолько поразила, что уже через час я сказала, что хочу уметь так же. Мне просто было очень интересно, а в итоге сейчас сама консультирую и преподаю.

### ***Расскажите, в чем практическая польза астрологии.***

Нам с детства дают некий сценарий поведения как единственно верный: хорошо учиться в школе, поступить в хороший вуз, затем делать карьеру в солидной организации. На деле же бывшие троечники зачастую оказываются гораздо успешнее отличников. Почему? Такой пример: Петя открывает бизнес и за полгода становится миллионером. Вася открывает такой же бизнес, но через те же полгода закрывается и еще 5 лет выплачивает долги. Опять же, почему? Еще классический пример: одна женщина всю жизнь посвящает семье и мужу, а брак разваливается. Другая вместо выпекания пирогов и наглаживания рубашек увлеченно делает карьеру, но странным образом ее брак только укрепляется.

Астрология – точнейший инструмент, который позволяет взглянуть на вашу жизнь буквально с высоты птичьего полета и дать инструкции, которые подходят именно вам.

### ***Приведите, пожалуйста, пример, как астрологическое знание может изменить жизнь.***

Проще всего объяснить на примере денег: достижения в этой области легко измеримы. Сфера финансов у каждого устроена индивидуально. Работать в одиночку, в паре или в составе команды? Заниматься наемным трудом, открыть свое дело, расти в карьере или уйти во фриланс? Копить или тратить? Во что вкладывать? В какой нише искать успех? На все эти вопросы астрология дает точные ответы и позволяет значительно повысить размер доходов. Например, если карта полностью заточена под фриланс, то ее обладатель будет зарабатывать гораздо больше, чем на достаточно денежной прошлой работе в офисе, хотя еще несколько лет назад в такой результат я бы просто не поверила.

### ***А какому разделу астрологии вы обучаете?***

Основной упор я делаю на астропсихологию и натальную астрологию. Из карты рождения человека можно прочесть, во-первых, то, каким образом устроен конкретный человек: на что завязана самооценка, какие есть таланты, страхи, ограничивающие убеждения и т.д. Второе, что мы читаем, – как устроены внешние события в жизни этого человека. Одно вытекает из другого; зная, как поменять психологию, меняем судьбу. Особенно интересно наблюдать этот процесс вживую – на ученицах, чьи жизни меняются в процессе обучения.

Тел. (WhatsApp, Viber, Telegram): +7 (929) 313-53-35

Instagram: vera\_nurdinova

FB: NurdinovaVera VK: vera\_nurdinova

# ОЛЬГА КРАСНОВА

## «Красота – это внутренняя энергия»

Интервью: С. Давыдова Фото: М. Жмулина

***Чтобы долго оставаться красивой и молодой, современная женщина регулярно обращается к специалистам индустрии красоты: парикмахерам, стилистам, визажистам, косметологам, массажистам и многим другим. Казалось бы, рынок переполнен, но найти своего мастера – настоящего профессионала – не так-то просто. Даже есть мнение, что хороших мастеров сейчас не учат и в профильных учебных заведениях, не говоря уже о курсах. С этим вряд ли согласится наша героиня – генеральный директор «Первого Профессионального Института Эстетики» Ольга Краснова.***

**Ольга, ваш институт более 7 лет занимает лидирующие позиции на рынке услуг дополнительного профессионального образования и является уважаемым специализированным учебным и консультационным центром в индустрии красоты. Как обстоят дела с профессионализмом у ваших учеников?**

За годы нашей работы мы выпустили сотни специалистов, многих считаем высококлассными. Они работают не только в России, но и в других странах: Болгарии, Германии, Канаде, Израиле... Мы с самого начала ставили перед собой задачу поддерживать высочайшие стандарты образовательной деятельности, поэтому в преподавательский состав института входят 32 лучших специалиста, которые являются признанными гуру в своей сфере. Все они практикующие

специалисты, поэтому могут поделиться бесценным опытом с нашими студентами и дать им фундаментальную базовую подготовку. А дальше все зависит от самого студента и его желания учиться и расти. Чтобы студенты имели широкий кругозор и знали о международных трендах и протоколах, к нам приезжают преподавать и западные специалисты.

Мы понимаем, что есть специалисты с опытом, а есть те, кто делает первые шаги в своей профессии, и для каждого у нас разработана программа обучения. Это самый большой в России спектр: 250 семинаров и мастер-классов в сфере красоты и здоровья. Программы обучения утверждены Министерством образования и науки Российской Федерации и соответствуют государственным стандартам. Наши выпускники получают сертификаты, свидетельства, удостоверения и дипломы, которые дают им возможность работать в лучших салонах красоты, клиниках эстетической медицины, спортивно-оздоровительных и фитнес-центрах, спортивных клубах. И для руководителей этих заведений наши документы авторитетны. Думаю, что это о многом говорит.

И еще хочу добавить, что мы не продаем дипломы. Студенты платят за обучение, а не за дипломы и квалификацию, которую мы присваиваем, поэтому они должны учиться. Не будут учиться – не смогут называться специалистами. Многие благодарят нас за то, что мы довели, дожали, а то и заставили. Особенно тяжело тем, кто приходит учиться после 40 лет, но и они справляются, если есть желание.

Мы боремся за качество, потому что общая проблема мастеров, выпускающихся «сырыми», мало что умеющими, действительно есть. Мы даже открыли свой медицинский «Центр красоты и эстетики», чтобы изучать проблемы изнутри. Это не учебная база экономкласса, а салон среднего уровня, где могут



работать только профессионалы. И я могу сказать, что наших лучших выпускников на работу мы смело возьмем.

**Обнадеживающе. А почему вы решили заниматься именно этим бизнесом?**

12 лет назад я переехала к мужу в Москву из Екатеринбурга, где родилась и выросла. Без работы я сидеть не умею. Мой энергичный темперамент требует общения и движения к солнцу, а не по кругу. Поэтому я сразу устроилась методистом в компанию, занимавшуюся обучением разных специалистов в разных областях: бухгалтеров, дизайнеров, программистов, менеджеров, косметологов, парикмахеров и др. Но вскоре захотелось поставить на рельсы и развить новую идею, которая приносила бы прибыль. Даже в рамках компании есть такие вещи, которые можно развивать. Мы получили медицинскую лицензию и открыли «Первый Профессиональный Институт Эстетики», где и проводим профессиональное обучение, и даем дополнительное профессиональное образование во всех сферах индустрии красоты, в том числе и в медицинской. Той компании давно нет, а наше направление успешно развивается, и в этом не только моя заслуга – есть еще соучредители, прекрасные люди, с которыми мы вместе уже более 10 лет.

Потом появился абсолютно отдельный и логичный бизнес – продажа товаров для тех, кто работает в индустрии красоты, включая фармацевтаты, так как компания имеет фармацевтическую лицензию. Третий наш бизнес – интернет-магазин, возникший 3 года назад.

**В Екатеринбурге вы тоже занимались бизнесом?**

Не совсем. Перед отъездом я работала менеджером по развитию в тогда еще строящемся отеле «Визави». Отель получился очень достойный (первым гостем был Евгений Евтушенко). Я уехала в Москву сразу после его открытия. А до того я 10 лет работала завучем по учебной части, а также по специальности – учителем музыки в гимназии. Там получила свой первый управленческий опыт, занимаясь школой развития шестилетних детей. О том, как музыка и сольфеджио связаны с математикой и физикой, могу рассказывать очень долго. Но по теме нашего разговора скажу, что мне в жизни вообще повезло с друзьями, учителями и руководителями компаний, в которых я работала. Всех вспоминаю с особой сердечной благодарностью и уважением.

**Считается, что любые знания, которые мы получаем, обязательно пригодятся в дальнейшем. Музыкальное образование в чем-то помогает сейчас?**

Я с музыкой никогда и не расставалась. У меня дома стоит инструмент, иногда музицирую. Что касается сегодняшнего бизнеса, то однозначно помогает. За 16 лет музыкального образования (музыкальная школа, училище, институт) мне много раз пришлось выступать на публике во время экзаменов

и отчетных концертов. С тех пор меня не пугают выходы в люди, умею себя держать и выступать. К тому же я владею методиками построения любого занятия. Все это плюс жизненный опыт дают мне возможность преподавать нашим студентам психологию общения с клиентом. Ведь найти клиента не сложно – гораздо сложнее его удержать.

Могу сказать, что нередко в конце лекций слышу аплодисменты. Приятно: это своего рода нематериальная мотивация двигаться дальше и обратная сторона медали – ради чего все делается.

**То есть взаимопонимание со студентами есть. А с коллективом как строятся отношения?**

Некоторые сотрудники между собой называют меня Царь, но я к этому отношусь с юмором. Очень важно, чтобы внутри коллектива были семейные отношения. Больше половины времени люди проводят на работе и должны идти туда с удовольствием. Наверное, у нас получается – хотя бы потому, что текучки нет. Просто приятно работать в наших условиях. Для персонала есть кухня, отдельные туалеты, время и место для курения – сама я не курю, но понимаю.

Мы ищем новый персонал, только когда расширяемся. Правда, расширяемся мы постоянно. Если кто-то уходит, то причина, как правило, связана не с нами, поэтому часто продолжается общение, а многие возвращаются обратно. Точнее, почти всегда.

**Есть какие-то требования к внешности сотрудников?**

Я сама никогда не приду на работу без прически, макияжа и маникюра. Беру уроки у визажиста, совершенствуюсь, слежу за качеством кожи, руками. И от коллектива требую того же. Мы же работаем в «Институте Эстетики» и должны быть ухоженными. Но при этом я считаю, что красота человека зависит не от того, в брендовой одежде он или в обычной, толстый он или худой, а от внутренней энергии и даже готовности помочь не только в рабочее время, а 24 часа в сутки. Клиенту должно быть приятно общаться с нашим сотрудником. Это уже и вопрос профессионализма.

**А по каким критериям принимаете в коллектив? Собеседования сами проводите?**

Только сама. Мне важно увидеть человека, почувствовать его, понять, точно ли ему подходит это место. Важен симбиоз, чтобы был и профессионал, и человек хороший. Бывают ошибки, но за каждого, с кем работаю больше года, сейчас встану грудью.

Про профессионализм поясню. Считаю, что если ты взялся выполнять работу, то должен ее делать хорошо бесконтрольно, уметь принимать самостоятельные решения, проявлять инициативу, уметь признавать ошибки, стремиться развиваться и учиться. Причем касается это любой должности.

**И сами учитесь?**

Постоянно. 2-3 раза в год прохожу тренинги. Иногда повторно. Невозможно помнить все, если сразу не применить. Вспоминать забытое тоже очень полезно.



«Без работы я  
сидеть не умею.  
Мой энергичный  
темперамент тре-  
бует общения и  
движения к солн-  
цу, а не по кругу»





## **Ольга, а есть ли у вас конкуренты и в чем секрет вашего успеха?**

Думаю, успех в том, что я стартапoveц. Была бы другой – расширялась бы вглубь, совершенствовалась. Но мое глубокое убеждение, что в Москве надо как мы – держать руку на пульсе 24 часа в сутки, постоянно внедрять что-то новое. Как только войдешь в зону комфорта и успокоишься, тут же появится кто-то быстрее, интереснее, современнее...

Успех – в кадрах, которые, как известно, решают все. У нас на каждом посту есть грамотные профессионалы, которым можно доверять, которые позволяют двигаться дальше. Искать новых профессионалов – постоянная задача. Или растить своих, не опасаясь, что уйдут. Я склоняюсь ко второму.

Конкуренты есть. Например, у РУДН шикарная теоретическая база. Но мы берем практикой, создаем лучшие условия, приближенные к реальным, соответствующие нормам, правилам и стандартам. Каждый навык отрабатывается на модели, все трогается руками. У нас даже есть такое преимущество, как мини-конференц-зал, куда мы, например, приглашаем с лекциями известных гуру своего дела. Сейчас планируем совместно с одним из таких гуру развить косметологическое направление для пластических хирургов.

## **6 октября у вас состоится День открытых дверей. Как он прошел?**

День открытых дверей мы проводили в связи с семилетием нашей компании «Первый Профессиональный Институт Эстетики» и открытием нового офиса. Такое большое публичное мероприятие с журналистами, блогерами, звездными гостями мы организовали впервые. Захотели рассказать о себе, о том, что можем предложить любому человеку освоить новую всегда востребованную профессию или дополнительную смежную специальность, переучиться, переквалифицироваться. Это особенно важно в период экономического кризиса. На нашей площадке прошло 12 бесплатных мастер-классов, где все наши преподаватели рассказывали о программах обучения, показывали новинки в своих профессиях, вовлекая всех пришедших гостей в интерактивный разговор. Мероприятие посетили более 200 слушателей, к нам заглянула звезда Ирина Темичева и оставила свой отзыв.

Доктор Шерер, как всегда, гениально провел свой семинар-тренинг, где все слушатели смогли под его чутким руководством, практикуясь на моделях, воплотить в жизнь его новые методики в инъекционной косметологии. Было разыграно 50 разных подарков. Одним словом – праздник удался!

## **Расскажите немного о своей семье. Получается ли удерживать баланс между семьей и бизнесом?**

Мои родители – военнослужащие, и до восьмого класса я жила на Байконуре, где они запускали космические корабли. Мама даже была знакома с Юрием Гагариным, и в доме хранится открытка, которой он поздравляет ее с днем рождения. Как-то на космодром

приехал первый президент и сказал, что если бы все работали так, как наши родители, то перестройка стране вряд ли бы понадобилась. Наверное, высокую работоспособность во мне воспитали родители.

Баланс удержать не всегда получается. Как ни странно, стало проще, когда мы с мужем начали работать в одной сфере. У нас сейчас такой полусемейный бизнес. Муж стал прекрасным директором нашего интернет-магазина. Вроде и устаем от разговоров о работе, но это нас еще больше сближает. А когда нужна передышка, муж отправляется на недельку на рыбалку или охоту.

Дочь тоже работает в нашей компании. У нее феноменальная память, отличное знание английского, слепая печать на двух языках. Хотелось, чтобы начинала профессиональный рост под присмотром, но через слезы, потери и любовь пришли к тому, что работает она под началом другого руководителя, иначе мои перфекционизм и требовательность не дали бы нам работать в одной компании.

## **У мужа рыбалка и охота, а у вас?**

Очень люблю готовить, баловать чем-нибудь вкусненьким и необычным своих родных и гостей – у нас их всегда много, особенно по праздникам. Поэтому стройная фигура мне не грозит (Улыбается – *Прим. авт.*).

В загородном доме есть синтезатор, на нем и музицирую. Раньше сочиняла песни, читать очень люблю, но сейчас все поглотила работа. Я даже перестала водить машину, чтобы в дороге успевать читать. Но именно работу я считаю своим основным хобби. Люблю находить и развивать бизнес-идеи, доводить их до совершенства.

## **Считаете ли вы себя бизнес-леди?**

Бизнес – да, леди – вряд ли! Недавно сотрудники подарили мне портрет, где я в образе аристократической дамы в шикарном платье. Оказалось, что были 3 варианта. Мне больше понравился солнечный желтый образ. Я, вообще, люблю желтый свет, янтарь, золото. Но выбрали они именно аристократку и леди в общепринятом понимании, которая правильно говорит, сидит, стоит. Значит, видят меня именно такой...

Когда я готовилась к интервью вашему журналу, заглянула в «Википедию», чтобы посмотреть значение слова «леди». Ведь действительно, у каждого свое представление. Обнаружила, что дословно это значит «кормилица, хозяйка». Неважно, как ты выглядишь или говоришь, но если ты даешь людям работу, достаток, еду, то, значит, у тебя все хорошо. Если так, то я точно леди!



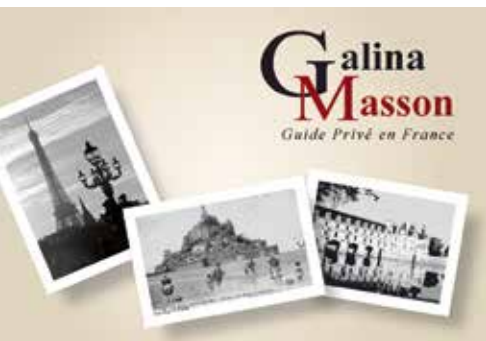
**ЭСТЕТ ПРЕСТИЖ**  
объединяем профессионалов

Сайт: [karest-ka.ru](http://karest-ka.ru), [1estet.com](http://1estet.com)

Email: [dir.krasnova@yandex.ru](mailto:dir.krasnova@yandex.ru)

Тел.: +7 (495) 507-27-96

+7 (499) 174-95-41



## Экскурсии по **Парижу**, его пригородам, **Нормандии** и другим регионам **Франции** с **Галиной Массон**

*Любой человек имеет две родины – ту, где родился, и Францию...*

Анри де Борнье

- ✓ **Тематические и эксклюзивные экскурсии по Парижу:** кварталы, известные парижане (ЖЗЛ), резиденции парижских куртизанок, парки, музеи Парижа и др. А также маршруты-игры, рассчитанные на любителей путешествовать самостоятельно;
- ✓ **Авторские экскурсии по пригородам Парижа:** Версаль, Фонтенбло, Во-ле-Виконт, Шантийи, сады Клода Моне и Альбера Кана и многое другое; известные и малоизвестные резиденции и предместья Парижа;
- ✓ **Туры по различным регионам Франции:** Нормандии, Шампани, Бретани, долине Луары, Бургундии, Пикардии, Божоле. Однодневные и многодневные туры: винные, исторические, гастрономические. Эксклюзивные программы: например, «Моя любимая Нормандия», охватывающая различные аспекты региона («Гастрономический тур по Нормандии», «Живописные сады Нормандии», «Нормандская дорога Ла-Манша», «Мон-Сен-Мишель»), пешеходные экскурсии по городам, посещение устричной фермы, встречи с местными производителями (сырные и кальвадосные фабрики) и др.

### Дополнительно для вас:

- ✓ **транспортные услуги** (легковые автомобили, микроавтобусы (в том числе категории люкс), авто в стиле ретро и др.);
- ✓ **помощь в приобретении билетов** (театры, музеи, парки, выставки и др.);
- ✓ **помощь в организации различных мероприятий** (свадьбы, корпоративы, фотосессии и многое другое).



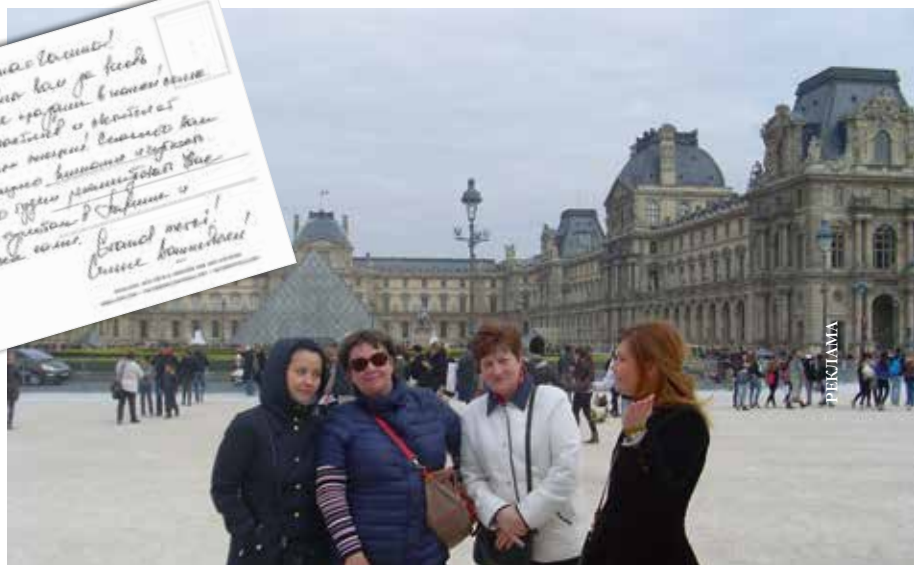
**Лицензированный гид Галина Массон**

Тел.: + 33 (6) 85-73-24-06 (WhatsApp, Viber)

Сайт: [gid-v-paris.ru](http://gid-v-paris.ru), [gidvparis.ru](http://gidvparis.ru)

Email: [gidvparis@yahoo.fr](mailto:gidvparis@yahoo.fr)

**Взгляните на Францию глазами гида!**



## Екатерина Козлова

### «Важно услышать каждого заказчика»

Интервью: **П. Авдеева**  
Фото: из архива **Е. Козловой**

Как подобрать максимально комфортный для всех домочадцев стиль интерьера? Как учесть все детали при оформлении? Как сделать пространство функциональным? На эти вопросы знает ответы дизайнер интерьера **Екатерина Козлова**.

#### **Екатерина, как вы считаете, насколько сильно оформление дома влияет на настроение его обитателей?**

Оформление очень важно. В современном море виртуального мира дом должен оставаться безмятежной гаванью, где можно расслабиться и абстрагироваться от обилия информации, стресса, перегрузок. И каждому нужен свой комфорт.

#### **Ваши интерьеры отличаются теплотой. Это связано с пожеланиями заказчиков или с вашим индивидуальным стилем?**

В каждом стиле, будь то лофт или классика, прованс или хай-тек, человек ощущает себя по-разному: что подходит именно мне, где мне будет комфортнее. Вопросы, на которые не у всех есть сразу ответы. Опыт и интуиция помогают определиться с выбором направления.

При знакомстве с заказчиком происходит первое общение; оно может не занять достаточного количества времени по причине занятости, но уже на этой встрече мы получаем важную информацию. Внимательно выслушав первые пожелания и требования к будущему интерьеру, мы начинаем кропотливую работу и четкое продумывание каждого метра, да что там – каждого сантиметра пространства (Смеется – *Прим. авт.*).

#### **Какие качества помогают вам находить подход к заказчикам?**

В процессе работы открывается очень много нужных деталей, и к ним следует отнестись сверхвнимательно! Был случай, когда заказчица, очень милая романтическая девушка и в то же время руководитель своей фирмы, показала предметы посуды, которые непременно должны быть в ее интерьере. Такие моменты максимально помогают прочувствовать хозяев нового интерьера. Важно услышать каждого члена семьи, даже самого маленького. А отделочные материалы предлагаются и выбираются с учетом практичности и эстетичности использования в том или ином помещении, чтобы интерьер жил долго и приносил радость.

#### **По каким критериям вы определяете, получился ли проект удачным?**

Очень важно для меня как для профессионала – получать удовлетворение от процесса. Теплые слова заказчиков по завершении работы – лучшая оценка! Люблю свою работу за возможность воплотить в интерьере идеалы и желания каждого члена семьи!

Контактная информация:

Тел.: + 7 (495) 769-84-04, + 7 (916) 306-53-20

Email: [metr-art@mail.ru](mailto:metr-art@mail.ru) Сайт: [metr-art.ru](http://metr-art.ru)



## ЕЛЕНА КАМЕНЕЦКАЯ:

# «Успех – в гармонии с собой»

Интервью: **П. Авдеева**  
Фото: из архива **Е. Каменецкой**

*Решая рабочие и бытовые вопросы, мы часто забываем подумать о самом главном: самопознании, отношениях, взаимодействии с детьми. Отсутствие должного внимания к этим областям жизни неизбежно приводит к появлению психологических проблем. Что можно сделать в этом случае и как себе помочь, рассказала аналитический психолог и детский нейрopsихолог Елена Каменецкая.*

**Елена, что именно заставляет человека выбрать профессию психолога? Желание помочь другим?**

Я думаю, что у каждого свои причины, свой жизненный и профессиональный путь. Кто-то решает стать психологом еще в школе, оканчивает вуз и всю жизнь успешно работает. Для меня точкой входа в психологию стало стремление разобраться со своими проблемами, сделать свою жизнь, а как следствие, и жизнь моей семьи более счастливой. Острое желание не передавать детям собственные проблемы, сохранить брак не как номинальную единицу для воспитания детей, а как полноценное увлекательное и конструктивное взаимодействие любящих партнеров. Для меня все началось с личной терапии. Через несколько лет я пошла учиться психологии, получила второе высшее образование и учусь по сей день.

**Какая проблема наиболее актуальна для ваших клиентов?**

Я работаю со многими темами, но в последнее время ко мне все больше обращаются женщины с проблемами нарушения пищевого поведения (НПП), такими как переедание, булимия, анорексия и другими.

Отчасти это связано с моей специализацией, с исследовательской работой, которой я посвятила несколько лет. Это исследование взаимосвязи между НПП и личностными характеристиками женщин. Например, как отношения с окружающими, подавленная агрессия и низкая самооценка влияют на переедание или отказ от еды? Как эти нарушения взаимосвязаны с неумением вовремя распознать свои желания и позаботиться о себе?



Очень интересная работа, собрано много материала, опубликованы статьи в научных журналах, но, главное, это полученные знания и опыт для успешной работы с клиентами с НПП и не только с ними.

**Расскажите подробнее о вашей терапевтической группе «PROобщение». Кто может стать ее участником?**

Я часто слышу от клиентов запрос о невозможности выстроить конструктивные отношения с близкими, коллегами, посторонними людьми, о неумении защитить себя. Это очень сильно влияет на качество нашей жизни, делает ее порой невыносимой.

Терапевтическая группа «PROобщение» – это место вашей силы. Здесь можно обсудить насущные переживания и проблемы, поделиться горем или радостью, получить помощь и поддержку. Здесь безопасно быть самим собой.

Групповое общение – увлекательное исследование себя, обмен чувствами, мыслями, получение обратной связи. Цель группы – помочь участникам больше узнать о себе и взаимоотношениях с другими людьми, наладить контакт с собой и окружающими при поддержке профессиональных ведущих. Группа – это модель социума, позволяющая сосредоточиться на отношениях. Пережитое в группе становится бесценным жизненным опытом, который остается с вами и за ее пределами.

У нас открытая группа, а это означает, что присоединиться к ее работе можно в любое время. Пишите, звоните, и добро пожаловать!

**Многие, имея серьезные психологические проблемы, все же не решаются обратиться к специалисту. Чем чреваты попытки игнорировать проблему?**

Нужно быть очень смелым, чтобы попросить о помощи, чтобы признаться, что вы чего-то не понимаете, когда вокруг все всё понимают или делают вид, потому что сами недостаточно смелые. Только мужественный человек может честно и открыто говорить о своих чувствах, о том, что его волнует, что происходит в его жизни, говорить не только о хорошем, но и о плохом. Тот, кто проходил через это, думаю, со мной согласится. Как говорил один киногерой, «не скажу, что это подвиг, но, вообще, что-то героическое в этом есть».



Нерешенные психологические проблемы можно сравнить с хроническим воспалительным процессом. Допустим, у вас воспалился зубной нерв, но пока у организма достаточно сил, чтобы сдерживать воспаление в скрытой фазе, вы и знать не будете о том, что процесс идет. У вас не болит зуб, но вы чувствуете постоянную усталость, подавленность, отсутствие интереса, апатию и скуку. Потому что все силы организма уходят на подавление очага воспаления и на нормальную радостную жизнь их просто не остается. При этом в любой момент даже незначительное ослабление иммунитета может привести к обострению, к срыву. Это мина замедленного действия. Так и с психикой. Вы можете избегать проблемы, подавлять, заедать, запивать, стараться убежать на край света, работать с утра до ночи и придумывать себе все новые и новые испытания, только бы не чувствовать собственных проблем. А может, взять себя любимого за руку и отвести на прием к специалисту?

**Вы привели в качестве сравнения больной зуб. Для многих поход к стоматологу всегда стресс. А можно ли вообще научиться правильно**

**реагировать в стрессовой ситуации: успокоиться, переключиться, дать отпор?**

Есть всего 4 реакции: замирание, подчинение, нападение, бегство. Они формируются с самого детства в зависимости от того, в каких условиях вы росли, что поощрялось, что запрещалось, какой личный пример был у вас перед глазами.

Какие из них правильные? Так вопрос не стоит. Надо смотреть, адекватно ли вы используете то или иное поведение в конкретной ситуации, чем обусловлен ваш выбор, возможно ли его изменить. Психолог поможет найти ответы на эти вопросы.

**Модели поведения каждого из нас закладываются в детстве. Как понять, что ребенку требуется помощь психолога?**

Список симптомов очень велик: беспокойный сон, утомляемость, апатия, страхи, раздражительность, невозможность наладить отношения со сверстниками, отставание в развитии, энурез, тики, заикание, обгрызенные ногти и т.п. Но мне бы хотелось подчеркнуть, что работа с ребенком – это обязательно работа с родителями. Бывает, что родители приводят ребенка и говорят, что у них все в порядке, а его надо «починить». Так не бывает. Ребенок – часть семейной системы, и его поведение – симптом проблем этой системы.

Часто необходима помощь не только психолога, но и нейропсихолога. В силу различных причин мозг ребенка развивается неравномерно, из-за этого часто требования, предъявляемые к нему, оказываются для него непосильными. Начинаются капризы, отказы от выполнения того или иного задания. На фоне неуспешности могут возрасти тревожность, раздражительность, апатия или агрессивность, появиться нарушения сна и т.п. На все это у ребенка есть объективные причины! Взрослые это объясняют недостатком воспитания, ленью или избалованностью. Важно понимать, что ребенок ведет себя хорошо, если может. И задача нейропсихолога – помочь ребенку сформировать недостающие навыки, способствовать развитию отстающих функций, опираясь на его сильные стороны. Это достигается специальным комплексом упражнений, заданий, которые в каждом случае подбираются индивидуально. Работа кропотливая, но необходимая для становления полноценной гармоничной личности.

**Какого человека, по вашему мнению, можно назвать успешным?**

На мой взгляд, человека можно назвать успешным, если он живет в гармонии с собой и окружающими!

---

Контактная информация:

Тел.: + 7 (910) 468-50-69

Сайт: [kamelena.net](http://kamelena.net)

Сайт терапевтической группы: [psygroup.pro](http://psygroup.pro)

Email: [sunff@rambler.ru](mailto:sunff@rambler.ru)

Skype: a-alisa

*Психолог, действительный член  
Общероссийской профессиональной  
психотерапевтической лиги  
Анна Карташова*



## МАМА – ТИРАН?

**?** У нас с мамой всегда были хорошие отношения, но она принимает слишком активное участие в моей жизни. Все началось еще в школе: ● выбирая специализацию, я хотела пойти в химико-биологический класс, но мама настояла на экономическом. Училась я прилежно, хотя и без особого интереса к предметам. После школы подала документы в медицинский вуз, но мама, устроив истерику, заставила меня поменять решение и остановиться на экономической специальности. Сейчас я работаю в фирме, куда меня опять же устроила она. Мое состояние близко к депрессии: я понимаю, что занимаюсь совсем не тем, о чем мечтала, общаюсь с неинтересным мне окружением и не вижу никаких перспектив. Любые попытки объяснить маме, что я взрослый человек и сама могу принимать решения, заканчиваются в лучшем случае скандалом, а в худшем – ее сердечным приступом (или его имитацией). У меня просто опускаются руки. Как мне изменить ситуацию к лучшему?

**Евгения, г. Москва**

реальные – а такое может быть, – выясните у врачей, насколько они опасны. Скорее всего, последствия приступа в той или иной мере неприятны, но не смертельны. В этом случае опять же никто не умрет. Да, вам будет крайне тяжело сделать что-то, что мама не одобряет вплоть до сердечного приступа, но другого пути нет: либо вы все оставшиеся маме

**А. К.** Евгения, судя по вашему письму, основная проблема в том, что вы не можете настоять на своем и сказать маме «нет». Если мы говорим о ребенке или подростке, зависимом от родителя как минимум в материальном смысле, это можно понять: подросток не может жить самостоятельно, наше общество так не устроено. Но, если мы говорим о взрослом человеке, он должен сам делать выбор, исходя из своего понимания счастья, и отвечать за свои поступки. Ваша мама с этим утверждением, очевидно, не согласна. Для нее настолько неприемлема мысль о том, что вы можете от ее мнения не зависеть,

что она скорее готова умереть, чем отпустить вас жить самостоятельно. И эту проблему надо решать в первую очередь.

Во-первых, думаю, что вы можете отличить имитацию от реального приступа. Если нет, вызовите скорую помощь во время приступа и узнайте мнение врачей. Ваша мама, безусловно, будет сопротивляться, говорить, что врачи не нужны, что она сама как-нибудь справится, но это будет первое «нет», которое надо ей сказать, ведь это забота о ее здоровье! Если приступы мнимые, вы поймете, что никто не умрет, если вы начнете сами решать, как жить. Если

годы будете в депрессии от того, что живете не сами, а проживаете жизнь, угодную ей, либо вам надо пережить ее приступ. Причем те дети, которые не могут так поступить, не могут и считаться взрослыми людьми, ведь вы по факту не принимаете самостоятельных решений и не совершаете самостоятельных поступков. А мамы, которые «не отпускают» взрослых детей, на самом деле не верят, что их дети способны на независимую жизнь, – и психологическая выгода от такой позиции матери состоит в том, что «ребенок» обречен на постоянное обслуживание ее интересов и потребностей.



## Биоэнерготерапевт ВИКТОРИЯ МИНЕНКОВА

*«Важно оказать помощь грамотно!»*

Интервью: П. Авдеева Фото: из архива В. Миненковой

**Виктория, когда вы поняли, что помогать другим – ваше призвание?**

Четкое понимание пришло, когда со здоровьем случились проблемы и я попала к биоэнерготерапевту, которая мне сказала, что я сама могу себя излечить. Тогда и начался мой бурный рост через нумерологию, институт психологии, фэншуй. Я открыла свой медицинский центр и начала расти как биоэнерготерапевт. Искала знания, обучалась и до сих пор повышаю свою квалификацию.

**Спектр оказываемых вами услуг достаточно широк. Какие из них наиболее востребованы?**

Многие люди ищут свое призвание в жизни, проблема стала актуальна в наше время. И это очень хорошо, ведь если человек находится на своем месте и выполняет свое предназначение, то он обязательно будет успешен и принесет пользу обществу. Многие желают проработать здоровье: пришло понимание, что немало проблем появляется у человека из-за психологического состояния, которое он накапливает в своем поле, и в результате это выражается в болезнях. Кто-то приходит разобраться с финансовой составляющей своей жизни – мы прорабатываем и эти проблемы. Много желающих проработать свои отношения и свое состояние в целом. Немало клиентов из-за рубежа обращаются за помощью по «Скайпу».

**Расскажите о методе дистанционного видения. Он действительно помогает отыскать пропавших людей?**

Метод дистанционного видения был разработан в Стэнфордском университете США. Он научно доказан и широко используется в мире. Я использую его как одно из направлений своей деятельности,



он помогает все перепроверить и убедиться в достоверности моей информации. Благодаря ему и другим навыкам мне удавалось отследить путь людей, которые уходили по каким-либо причинам из дома, и довольно успешно удавалось их найти. Не раз обращались клиенты для того, чтобы отыскать пропавших животных. И находили.

**Как удается понять, какой именно способ помощи подходит клиенту?**

Перед приемом я использую нумерологию, систему бац-зы, интуитивные методы для подготовки к сеансу. Для меня очень важно подойти к вопросу масштабно и рассмотреть проблему в разных направлениях. Выстраиваю схему приема и затем, используя знания в различных областях: тибетской и китайской медицины, психологии, интуитивного видения, ароматерапии и других различных школ и направлений, оказываю помощь. Много работаю с энергиями растений.

**А что для вас самое важное в работе?**

Я очень педантичный человек, и для меня важно оказать помощь грамотно, профессионально. Не удерживать клиента около себя много сеансов, а проработать проблему быстро и действенно для человека и



для самой себя. Мне доставляет огромное удовольствие видеть, когда человек получает результат и его проблема уходит.

**Помогая другим, вы наверняка тратите много личной энергии. Как вы ее восстанавливаете?**

Раньше тратила много энергии, когда не умела ее распределять. Но сейчас, проработав в этой сфере уже 15 лет, знаю, как грамотно подходить

к вопросу и решать его, не истощая себя при этом. Грамотный специалист никогда не входит в глубь проблемы, а наблюдает за ней со стороны, что очень важно. Какой бы был результат, если бы я сидела и плакала вместе с клиентом? Это не доставило бы радости никому.

Работая с людьми с позиций добра, позитива и любви, всегда получаешь энергообмен, который наполняет тело клиента и специалиста, оказывающего помощь и поддержку. Иногда я бываю строга со своими подопечными, иногда даю тепло, как мама. Очень важно совмещать в себе эти аспекты.

**Если можно, дайте какой-нибудь практический совет.**

Получать энергию и восполняться ею может любой человек через природу. Элементарно, придя домой и приняв душ, можно зажечь свечу и наблюдать за ней, наполняясь энергией огня. Ведь огонь дает силу и вдохновение, а вода снимает всю усталость и негатив.

Желаю всем читательницам здоровья и психологического равновесия!

Тел.: + 7 (916) 621-63-27, (926) 598-88-49

Skype: viktoriya220274

Email: info@ayralab.ru

Сайт: ayralab.ru

# РАБОТА НЕ ВОЛК?

***Трудолюбие – это всегда похвально: оно приносит не только практические бонусы (материальное вознаграждение, совершенствование навыков), но и психологические: удовлетворение от проделанной работы, самоуважение и уважение коллег. А вот с трудоголизмом все не так просто. У него есть как несомненные плюсы, так и минусы – сначала неочевидные, но постепенно проявляющие себя. Чтобы поговорить о них, нужно разобраться в причинах самого явления.***

Психологи определяют трудоголизм как форму зависимости. Многие из тех, кто имеет этот «диагноз», относятся к нему совершенно спокойно, рассуждая примерно так: лучше быть зависимым от работы, чем от алкоголя, отношений или игровых автоматов. В чем-то они правы: общество относится к трудоголикам с одобрением и уважением, то есть совсем не так, как к людям с другими формами зависимости. Но причины, заставляющие одного человека ночевать в офисе, а другого – отправляться в магазин за обязательной дозой спиртного, часто схожи.

## **От чего бежим?**

В основном такой причиной становится **подсознательное желание убежать от реальности**. Какая-то нерешенная проблема (или их комплекс) заставляет человека искать утешение в работе. Загрузив себя обязанностями и не имея возможности свободно вздохнуть, он тем не менее внутренне счастлив, так как у него не остается времени на то, чтобы вплотную заняться другими проблемами. Но даже если сложная жизненная ситуация разрешится, то ничего не изменится: трудоголик уже привык, что желанное облегчение дает ему



именно работа. Поэтому, когда на горизонте появится новая проблема, он с головой погрузится в рабочие дела, как страус в песок при виде опасности. Подобный трудоголизм часто вовсе не осознается, ему находят подходящие оправдания: «Я единственная кормилица в семье», «Кто еще это сделает, кроме меня?», «Все равно у меня есть на это время» и т.д. Но сути дела они не меняют.

Еще одна **причина трудоголизма кроется в детстве**. Если один из родителей (или даже оба) видит смысл жизни в работе, то и ребенок постепенно усваивает такое восприятие действительности. Эти случаи самые тяжелые, поскольку, вырастая, человек просто не понимает, что можно жить по-другому. Противоположный пример: отец-алкоголик испытывает неприязнь к труду, а дом держится на постоянно работающей матери. Во взрослой жизни человек сделает все, чтобы не повторить печальный опыт своего отца, и общественно поощряемый трудоголизм – лучшее для этого средство.

**Неумение найти себе другое применение, помимо работы**, – еще одна причина. Когда человек не знает,

чем себя занять в одиночестве, плохо понимает собственные вкусы и интересы, каторжный труд становится спасительным решением. Не нужно задумываться, куда себя деть и чем занять, – за него уже все придумало руководство. Работая до потери сил, он получает поощрение, а значит, в конце концов убеждается, что именно в этом единственный смысл жизни.

Наконец, **причиной трудоголизма часто становится перфекционизм** (тоже, к слову, психологическая проблема). Панически боясь что-то сделать не идеально, такой специалист готов работать до утра, лишь бы избежать малейших упреков в некомпетентности. Перфекционист всегда не уверен в себе, и поощрение за выполненную работу окрыляет его – правда, на очень короткий срок.

## Весомые бонусы

Однако сам по себе трудоголизм не так уж плох и способен принести определенные бонусы. Во-первых, **жизнь трудоголика всегда наполнена смыслом**. Выполнение цели-минимума приводит к появлению очередной цели, за которой, как правило, видна более масштабная цель: вывести бизнес на уровень страны, стать руководителем филиала, заработать деньги на загородный дом и т.д. Хотя трудоголик готов выкладываться полностью и без грандиозных карьерных или финансовых планов (ему важна работа сама по себе), высокая задача делает его усилия полезными – и для него самого, и для окружающих. В таком случае любые жертвы кажутся ненеправильными, а ощущение собственной значимости, возникающее при достижении высокого результата, служит компенсацией за потраченные усилия.

Во-вторых, большая занятость избавляет от различных надуманных проблем. Беспокойство по поводу мелких неприятностей, страх будущего, чрезмерная подозрительность, изнурительное самокопание – трудоголику просто некогда тратить время на подобное, ведь его жизнь наполнена реальными делами. Недаром издавна считается, что все беды происходят от безделья.

В-третьих, и для многих в-главных, **трудоголизм чаще всего имеет вполне конкретное финансовое воплощение**. Люди, привыкшие задерживаться в офисе допоздна, готовые на любую возможность дополнительно заработать, как правило, могут похвастаться более высоким доходом по сравнению с теми, кто за 15 минут до конца трудового дня уже находится на низком старте по направлению к входной двери.

## Обратная сторона медали

К сожалению, у трудоголизма есть и обратная сторона. Отдаваясь полностью работе, можно не только найти большую цель и обогатиться, но и потерять интерес к любимому делу. Чем интенсивнее деятельность, тем **скорее наступит эмоциональное выгорание**. Выполнение задачи, к которой еще вчера трудоголик

относился с энтузиазмом, сегодня не приносит никакого удовлетворения. Если вовремя не остановиться, все может закончиться сменой профессии и жизненным разочарованием. Это, конечно, не конец света, но, сменив род деятельности, трудоголик повторит тот же самый путь: бросив все силы на новые задачи, он рано или поздно к ним охладет. К тому же далеко не все трудоголики питают искреннюю любовь к своему делу – когда смысл жизни в самой работе, не так уж важно, в чем эта работа состоит. И тогда эмоциональное выгорание наступает еще быстрее.

Если собственное дело перестало радовать, трудоголику поможет сила воли. Но как быть, если речь идет уже не о психологических, а о соматических проблемах? Работа на износ рано или поздно приводит к ослаблению иммунитета, и большая часть времени уходит на борьбу с навалившимися заболеваниями. А сам человек только недоумевает: «Откуда же все это взялось?».

Другим неприятным последствием становятся **разрушенные личные связи**. Семья, друзья, хобби, путешествия – им трудоголик не может посвящать достаточно времени (если, конечно, эти сферы так или иначе не связаны с работой). Постоянное отсутствие внимания со стороны близкого человека может выдержать не каждый, и в конце концов вторая половина исчезает, друзья постепенно перестают звонить, и у человека

действительно не остается в жизни ничего, кроме работы. Перспектива удручающая, поэтому лучше вовремя задуматься о том, чем вам грозит пренебрежение личной жизнью.

Но трудоголизм не поощряют не только обделенные вниманием близкие, но и некоторые работодатели. Казалось бы, трудоголик – идеальный сотрудник: готов посвящать все свое время делу, не возмущается, если нужно задержаться в офисе, да еще и не всегда требует за это денежную компенсацию. Для достижения краткосрочного результата он действительно полезен. Но в отдаленной перспективе его чрезмерное усердие вредит и ему самому, и компании. Изнурительная работа приводит к физическому и нервному истощению, и **утомленный сотрудник уже не в состоянии качественно выполнять свои обязанности**. Поэтому большое количество трудоголиков в коллективе далеко не всегда гарантирует успех.

Трудоголизм – сложное, неоднозначное явление. Человеку-трудоголику сложнее и проще одновременно. Посвящая большую часть времени работе, легко впасть в крайность и лишиться полноценной жизни, в которой обязательно должны быть счастливые отношения, друзья и прочие интересы. Стремитесь к достижению успеха, но помните, что крайностей следует избегать!





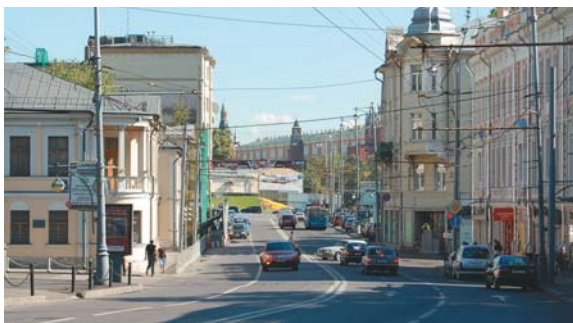
## Психологический центр на Волхонке

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.

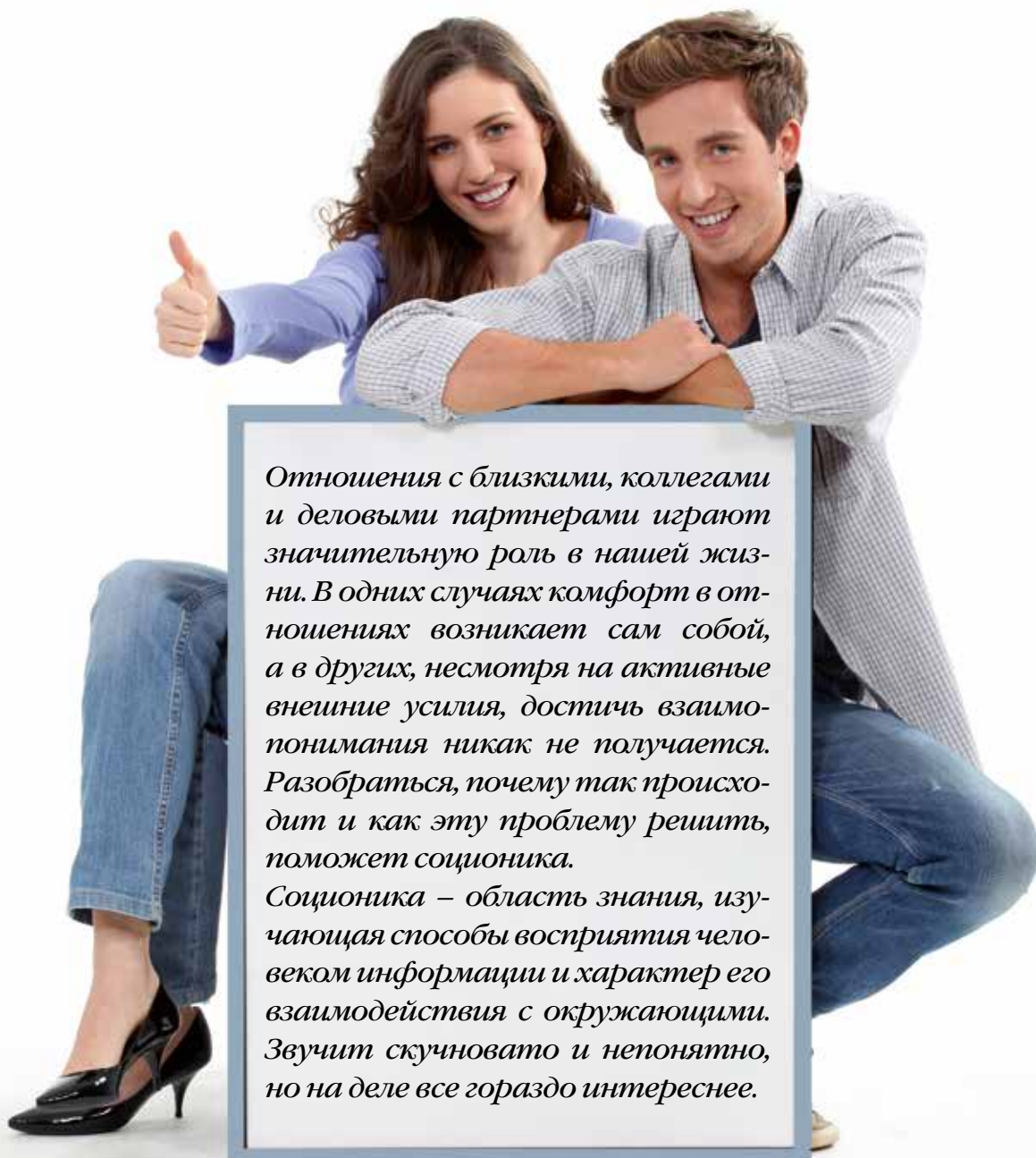
**СЕМЕЙНЫЕ ПСИХОЛОГИ  
ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИ  
ПСИХОАНАЛИТИКИ  
ВРАЧИ-ПСИХОТЕРАПЕВТЫ  
ПСИХОЛОГИ-СЕКСОЛОГИ  
ПСИХОЛОГ-ПРОФКОНСУЛЬТАНТ  
ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ**

*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](http://www.psy-centre.ru)



*Отношения с близкими, коллегами и деловыми партнерами играют значительную роль в нашей жизни. В одних случаях комфорт в отношениях возникает сам собой, а в других, несмотря на активные внешние усилия, достичь взаимопонимания никак не получается. Разобраться, почему так происходит и как эту проблему решить, поможет соционика.*

*Соционика – область знания, изучающая способы восприятия человеком информации и характер его взаимодействия с окружающими. Звучит скучновато и непонятно, но на деле все гораздо интереснее.*

# Познай себя

## Что такое соционика и зачем она нужна

Корни соционики уходят в теорию Карла Густава Юнга. Он выделял 4 психические функции: мышление, ощущение, интуицию и чувство. Каждая из них отвечает за восприятие и хранение психологического опыта. Мышление и чувство – рациональные функции, но они могут сочетаться с функциями иррациональными – ощущением или интуицией.

На основании типологии Юнга литовский психолог Аушра Аугустинавичюте разработала собственную классификацию типов личности с учетом выделенных

им параметров, а также экстраверсии и интроверсии (о которых тоже писал швейцарский ученый). Так родилось соционическое разделение на 16 типов восприятия и переработки информации.

### **Типы и аспекты**

Каждый человек, согласно соционике, представляет собой информационную структуру. Характер этой структуры определяется следующими признаками: рациональностью – иррациональностью,

логикой – этикой, интуицией – сенсорикой, экстраверсией – интроверсией. Аспекты в парах взаимоисключающие, то есть человек не может оказаться, к примеру, одновременно рационалом и иррационалом.

Рационал склонен планировать свою жизнь – не только рабочую, но и личную. Планы могут строить и иррационалы, но в случае форс-мажора (или если настроение изменится) они без труда их корректируют или вовсе от них отказываются. Рационалу любое отклонение от заданного распорядка действий дается куда тяжелее. В его случае это может привести к внутреннему дискомфорту и протесту (интроверт) или к бурному выражению недовольства (экстраверт).

Логик опирается на объективную информацию: факты, теории, справки и т.д. Он познает мир, систематизируя его. Даже личную жизнь логик стремится привести к простой и понятной системе, так как определить отношение к себе и настроение окружающих ему трудно. Этик же, напротив, воспринимает не столько сухую информацию, сколько ее носителей – людей. Иначе говоря, ему важно не столько то, что сказано, сколько то, как сказано (жесты, интонация, мимика, взгляды). В отличие от логика, этик чувствует настроение собеседников, что упрощает ему коммуникацию.

Сенсорики – люди с конкретным мышлением. Они живут здесь и сейчас, воспринимая мир как комплекс

реальных ощущений. Даже если сенсорик имеет хрупкое телосложение, он всегда занимает достаточно места в пространстве, так как хорошо чувствует свое тело и умеет ставить физические границы. Объясняя ему что-то, нужно использовать конкретные примеры из жизни, а не абстрактные схемы. Интуит плохо чувствует потребности своего организма. Он часто получает травмы, может не замечать годами развивающуюся болезнь. Все это потому, что интуит живет в мире идей и возможностей. Физическим миром он, конечно, тоже интересуется, но чаще его мысли занимают открывающиеся возможности, события прошлого или будущего. Он увлечен концепциями, предположениями и мечтами, поэтому в процессе обучения быстрее усваивает теоретический материал.

Вопреки стереотипу, экстраверт – это не активный весельчак, а интроверт – не испуганный бука, ненавидящий большие компании. В некоторых случаях возможно и такое, но крайности все же встречаются редко. Соционический экстраверт стремится получать информацию извне, но это совершенно не значит, что он общителен. Если у него нет настроения, экстраверт даже в подходящей компании очень сдержан. Интроверт же опирается на свои ощущения, информация извне для него вторична. Ему также важно не отделять себя от общей группы: в компании он поддерживает беседу,



даже если в данный момент не особенно к этому расположен. Лучший способ определить, кто перед вами, – спросить человека, как он провел отпуск (выходные, каникулы и т.д.). Экстраверт будет рассказывать о произошедших событиях (мы сходили туда-то, побывали там-то, сделали это). Интроверт прежде всего опишет свои ощущения (мне было хорошо, интересно, комфортно и т.п.).

Комбинация этих признаков и дает нам тот или иной тип личности. Каждый тип назван в честь известного человека или литературного персонажа, обладавшего им. Искать поведенческое (и тем более портретное) сходство все же не стоит: названия нужны больше для удобства. Скажем, Есенин далеко не всегда любит писать стихи, а Робеспьер не стремится устроить государственный переворот.

### Отношения

Самое интересное в соционике – это не сами типы, а взаимоотношения между ними. Сильные функции человека указывают на то, каким образом он познает мир. Например, рациональный этико-сенсорный экстраверт (Гюго) ориентирован на процессы, происходящие здесь и сейчас, и активные контакты с окружающими, при этом он отлично разбирается в своих и чужих симпатиях и антипатиях. Но, чтобы познавать мир в полном объеме, ему требуется логико-интуитивная информация, которую лучше всего подает ему дуальный тип – рациональный логико-интуитивный интроверт (Робеспьер).

Вариантов отношений столько же, сколько и самих типов, – 16. Одни идеальны для деловой среды, другие – для совместного отдыха, третьи гарантируют людям большие сложности во всех сферах взаимодействия.

Хотя бы раз в жизни вы наверняка сталкивались с человеком, подсознательно вызывающим антипатию. Внешне он может вести себя безукоризненно, но у вас, что называется, душа к нему не лежит. Чаще всего это связано не с тем, что человек плохой, а с тем, что ваши соционические отношения далеки от идеальных. Соционика не делит людей на хороших и плохих – она учит взаимодействовать с ними, исходя из предпочитаемых ими способов восприятия информации.

### Практическая польза

Познание себя и своих отношений с окружающими всегда интересно, но ценность знания прежде всего в возможности практического применения. Если вы не можете наладить контакт с членом семьи или родственником, соционика поможет подобрать к нему

ключ, сделав вашу жизнь более комфортной. Полезна она и в работе, особенно руководителям, стремящимся создать благоприятную атмосферу в коллективе.

Поставив дуалов работать в паре, вы очень скоро получите хорошие результаты: такие люди эффективно взаимодействуют не только в личной сфере, но и в деловой. А вот тех, кто состоит в миражных отношениях, не стоит заставлять что-либо делать вдвоем: характер их связи предполагает приятный совместный отдых, а для активного совместного труда их информационные структуры не предназначены.



Соционика незаменима и при выборе заместителя. Так, назначая замом человека, состоящего с вами в деловых отношениях (Деловые – один из 16 типов отношений в соционике – *Прим. ред.*), будьте готовы к тому, что он рано или поздно вас подсидит. Причина не в его врожденной злобности, а в том, что эта связь предполагает конкуренцию и помощник будет испытывать подсознательное желание вас превзойти. Если руководителю требуется послушный и исполнительный заместитель, стоит остановиться на человеке, выступающем по отношению к нему подревизным. Такой помощник никогда не будет перечить начальнику, – но и инициативы не проявит.

### Мифы о соционике

#### 1. Тип в течение жизни может меняться.

О том, является ли информационная структура человека врожденной или формируется в первые годы жизни, соционики не договорились до сих пор.





Но несомненно одно: сформировавшись, она остается неизменной всю жизнь. Если вам кажется, что ваш тип поменялся, значит, вы перестали принимать себя такой, какая есть, а это говорит о психологических проблемах.

*2. Соционика нужна, чтобы найти идеального партнера.*

Дуальные отношения по праву считаются самыми гармоничными, но соционика не призывает тратить все силы на поиск идеала. Во-первых, он в любом случае недостижим (даже к дуалу нужно приспособляться), во-вторых, помимо соционических, существуют и другие важные параметры: интеллектуальная совместимость, сексуальная привлекательность, общность интересов и т.д. Если по этим пунктам потенциальный партнер вам не подходит, никакая дуальность не исправит ситуацию.

*3. Можно предсказать поведение человека, зная его тип.*

Отчасти это верно: зная тип, не составит труда спрогнозировать, что вызовет у его обладателя радость или раздражение. Но тип – это фундамент личности, образующий в течение жизни социальными, культурными,

духовными надстройками. Соционика лишь позволяет понять, какие информационные каналы конкретному человеку ближе, а не узнать всю его подноготную.

*4. Определить свой тип поможет тест.*

Соционические тесты крайне редко выдают правильный результат, поскольку человек может превратно истолковывать вопросы или отвечать, ориентируясь на собственные представления о себе, подчас далекие от реальности. Узнать свой тип поможет опытный соционик.

*5. «Мне не нравится свой тип».*

Такое происходит в двух случаях: либо вы натолкнулись на сухое (обрывочное, пристрастное и т.п.) описание, либо вы не принимаете себя как личность. Познакомьтесь с различными описаниями типов (их в Сети множество); если после этого момент узнавания не наступит, значит, нужно повышать самооценку.

Соционика – один из инструментов познания себя и мира. Абсолютно полагаться на эту методику не стоит (как и на любую другую), но, используя ее во благо себе, вы, возможно, станете более счастливым и гармоничным человеком.

## АНЖЕЛА ХАРИТОНОВА

# Как найти идеальную пару?

Интервью: П. Авдеева Фото: из архива А. Харитоновой

*Несмотря на обилие разнообразных средств связи и соцсетей, одиноких людей по-прежнему много. Современный ритм жизни и общение «на скорую руку» просто не дают шансов поближе узнать человека. Как же быть? Разумеется, не оставлять надежду устроить личную жизнь, а обратиться к профессионалу – еврейской свахе **Анжеле Харитоновой**.*

**Анжела, какую роль играют родители в знакомстве своих детей?**

Первостепенную! Вы должны понимать, что я – еврейская сваха. Иногда ко мне приходит вся большая семья, включая бабушек, чтобы рассказать про своих любимых чад и высказать пожелания к будущему зятю или невестке. Часто бывает так, что я сама иду к ним, я мобильный товарищ (Улыбается – *Прим. авт.*). Это нормально и очень правильно. Мы знаем, какое значение в жизни молодых играют родители. Но речь идет о молодых людях, до 30 лет.

**Кто к вам чаще обращается: женщины или мужчины?**

Могу сказать честно: мужчин больше. Поскольку я сваха международная, у меня есть достойные ребята в США и Израиле, так как в этих странах девушки

очень востребованы. Ко мне обращаются состоявшиеся, серьезные и обеспеченные люди, те, кто не будет терять время на сайте знакомств и на дискотеках. Мои клиенты знают, что информация у меня конфиденциальная, все мне доверяют.

Когда я в чем-то сомневаюсь или не уверена в своих мыслях, поступках, то обращаюсь к первоисточнику – к Торе. В Торе написано, что только в браке человек может развиваться полноценно и он должен искать свою половину так, как будто что-то потерял.

Иногда пары складываются легко и быстро! В таких случаях я говорю, что во время нашей встречи ангел пролетел. Из опыта могу сказать, что успех не зависит от возраста, красоты и обеспеченности. Он зависит от настроения человека на серьезные взаимоотношения и адекватности в оценке себя и своей будущей половинки.

**Расскажите о себе: легко ли быть свахой и счастливы ли вы в браке?**

Я родом с Кавказа, прожила в Израиле почти 10 лет, но вышла замуж за москвича и переехала в Москву. Мне понятна ментальность как русских, так и евреев, выходцев из разных стран. Самое главное в моей работе – понять человека, иногда помочь ему понять самого себя: что он ожидает от знакомств, готов ли к браку.

Быть свахой очень непросто. Я глубоко уверена, что ею должен быть человек с опытом семейной жизни. Сваха должна быть обеспеченной и работать не ради денег. Я не говорю, что этот труд не оплачивается, но нужно работать с душой и не думать, как прокормить семью. На эту работу уходит много времени, энергии. Такой труд многим не под силу. Я знакома с очень достойными женщинами, которые не выдержали. Должно быть призвание! Нужно быть и психологом, который может подсказать, как пойти на свидание, что говорить и на что обратить внимание.

Я работаю 24 часа: ночью общаюсь с теми, кто живет в США и Канаде, отвечаю на письма. Мне не бывает скучно, потому что в мыслях у меня все мои невесты и женихи, я постоянно о них думаю, они становятся моими детьми, неважно, какого они возраста.

Относительно личного счастья: у меня хороший муж и двое детей, дом – полная чаша. Иногда я спрашиваю себя: зачем мне эти волнения, переживания, иногда и слезы невест? А когда получаю известие о помолвке, свадьбе, все сомнения исчезают! Вы не представляете, какое это невероятное чувство!

У меня есть офис, и, учитывая количество клиентов, я могла бы взять себе пару помощников, но специально этого не делаю. Общаюсь, встречаюсь и договариваюсь сама. Люди приходят со своим самым сокровенным ко мне, это очень тонкая работа. Соцсети, сайты знакомств, брачные агентства – поток, который многим неприятен. Сватовство – это очень личное.

Я счастливый человек, слава богу! А моя работа помогает мне сделать счастливыми еще много людей.

**Сколько людей обращается к вам в месяц и насколько часто клиенты создают семьи с вашей помощью?**

Вы знаете, мой телефон очень редко молчит. Я его никогда не отключаю, даже когда на встрече, а знаете почему? Человеку порой не так просто позвонить свахе, и вот он наконец собрался с духом, и... она не отвечает! Это состояние не из приятных. Никогда не считала, но я получаю в день звонков 30: с каждым беседую, спрашиваю о серьезности его намерений. Кому-то назначаю встречу, кто-то после разговора думает, а кому-то отказываю. И, поверьте, я не за всех берусь, могу себе это позволить.

Понимаете, моя работа – это не станок, я не могу сказать, что и кто будет завтра. У меня бывает в день и по 4 встречи, с каждым провожу минимум час времени, а то и больше. Но главное, как говорится, не количество, а качество. Этот год у меня был очень удачный: 8 свадеб, 5 пар обручены, многие встречаются уже больше месяца. А сколько было свиданий, встреч!

В моей работе, к сожалению, не все зависит от меня. Я не волшебник, а только помогаю людям встретиться друг друга, найти человека, с которым хорошо. А дальше все зависит от Бога!

Есть такое поверье: если человек соединил 3 пары, то у него уже «забронировано» место в раю. Если когда-нибудь там окажусь, надеюсь на место в первых рядах партера (Улыбается – Прим. авт.).

**Анжела, почему в эпоху соцсетей и смартфонов услуги свахи до сих пор востребованы?**

Ваш вопрос можно перефразировать: почему в эпоху фастфуда люди ходят в дорогие рестораны? Знаете, кто-то может за день пообщаться с несколькими девушками по «Вотсапу», на обеде в кафе познакомиться еще с парочкой, а другие не хотят тратить свою энергию и время на знакомства, которые в большинстве случаев ни к чему не приводят. Я портной прет-а-порте, шьющий костюм под ваш рост, вес и пожелания. Хотя можно пойти и купить себе костюм в любом магазине.

А потом не забывайте: я хоть и светская сваха, но еврейская. У евреев от отца Авраама девушку сватали и искали только через сваху. Для нас это нормально. Москва большая, люди здесь занятые, одна дорога сколько времени занимает! Как можно не ошибиться и найти своего человека, того, который будет с тобой, как говорит молодежь, на одной волне? Судя по тому, сколько людей ко мне обращается, я очень востребована.

Иудаизм издавна определяет брак как идеальное состояние человеческого бытия. Мужчина без жены или женщина без мужа рассматриваются еврейским обществом как неполноценные личности.

---

Контактная информация:

Тел.: + 7 (925) 176-64-36, (916) 813-08-05

Сайт: еврейскаясваха.рф FB: anjelakharitonova

Email: 1964anj@mail.ru



# ПРЕДУПРЕЖДЕН И ВООРУЖЕН

## Как защитить себя от рака

*Рак – одно из самых грозных явлений современного мира. Тяжелое, болезненное лечение не гарантирует победы над ним, поэтому гораздо лучше предотвратить возникновение злокачественных опухолей, чем бороться с последствиями. Вот несколько правил, следование которым способно если не исключить вероятность развития рака, то по крайней мере значительно ее уменьшить.*

### **Продуманный режим питания**

Причины возникновения раковых опухолей современная медицина пока достоверно не знает, но что провоцирует их рост, сказать может. Прежде всего это неподходящий режим питания, включающий много красного мяса, жирную пищу (фастфуд, чипсы и пр.), жареное. Чтобы снизить риск развития рака, необходимо основывать свое меню на овощах, фруктах, бобовых, орехах и сое. Именно эти группы продуктов, по мнению ученых, препятствуют росту опухолей. Кроме того, среди онкологов хорошую репутацию имеют красное вино и кофе: считается, что в малых дозах они также благоприятно сказываются на организме.

Это не значит, что от любимого красного мяса следует отказываться, но поглощать его в неограниченных количествах не следует. Оптимальным решением будет остановиться на белом мясе и рыбе, которые в провоцировании рака замечены пока не были.

В отношении к кисломолочным продуктам ученые разделяются: одни считают их крайне полезными, другие связывают их употребление с ростом злокачественных новообразований. Так что в данном случае следует полагаться на собственные потребности, а не противоречивые мнения.

### **Занятия физкультурой**

Сидячий образ жизни, как выясняется, не только становится причиной проблем с позвоночником, но и влияет на рост опухолей. Активно двигаться и предпочитать





пешие прогулки поездкам в автомобиле, вы в первую очередь снижаете риск развития рака молочной железы и рака толстой кишки. К тому же физические нагрузки гарантируют защиту от ожирения, называемого врачами одним из самых серьезных онкофакторов.

При этом занятия физкультурой должны быть умеренными, а не истязательными, иначе вместо желаемого положительного эффекта можно заработать неожиданные болезни. Так, стремительное, а не плавное похудение провоцирует проблемы с обменом веществ и почками.

### **Полноценный сон**

Если вы активно двигаетесь и правильно питаетесь, но мало и плохо спите, ваши усилия по профилактике рака сведутся к нулю. Связь в данном случае не прямая, а косвенная: постоянное недосыпание или бессонница в конце концов приводит к гормональным нарушениям, а они, в свою очередь, являются благоприятным условием для роста опухолей.

Некоторые гормоны, особенно важные для женского организма, вырабатываются глубокой ночью и в предзвездные часы. Поэтому, если ваш график не позволяет полноценно выспаться, постарайтесь не бодрствовать хотя бы в это время.

### **Регулярные осмотры**

Чем раньше злокачественная опухоль будет найдена, тем выше шанс полного выздоровления. Всем это известно, однако случаев, когда человек умирает от запущенного рака, по-прежнему много. Обнаружить проблему на ранней стадии помогут медицинский осмотр и первичные анализы, так что пренебрегать бесплатной диспансеризацией и профилактическими визитами к гинекологу и маммологу точно не стоит.

А вот анализы на онкомаркеры, которые многие сдают ради самоуспокоения, неэффективны при выявлении ранней стадии рака: они часто

показывают ложноположительный или ложноотрицательный результат. Иными словами, подтвердить или опровергнуть с их помощью наличие болезни очень трудно. Необходимость в онкомаркере возникает в основном после проведения операции, чтобы отследить возможное появление метастазов.

### **Противозачаточные таблетки**

Гормональные контрацептивы вообще и противозачаточные таблетки в частности стали незаменимыми для многих женщин. Помимо своей прямой функции, они выполняют и другие: например, избавляют от акне и нормализуют гормональный фон. Но исследования убедительно доказывают, что противозачаточные таблетки еще и эффективны в профилактике рака матки, яичников и толстой кишки. Так, вероятность развития рака эндометрия на фоне приема гормональных контрацептивов снижается на целых 50%. Цифра обнадеживающая, особенно если у вас есть генетическая предрасположенность к этой болезни.

Эффект сохраняется и несколько лет после приема таблеток. Если у вас нет противопоказаний, принимать их стоит до самой менопаузы, так как они снижают риск неприятных климактерических симптомов.

Минус в данном случае – наличие тех самых противопоказаний, к которым прежде всего относятся курение, наследственная склонность к тромбозу, проблемы с печенью и почками.

### **Посещение психолога**

Онкологи зачастую скептически относятся к попыткам увидеть в возникновении рака психосоматические причины. Однако психологи с ними не согласны. По их мнению, именно психосоматика часто обуславливает появление опухолей.

Среди основных причин – подавляемые эмоции, чувство вины, смертельная обида (как на конкретного человека, так и, скажем, на весь мужской пол), разочарование в жизни. Если эти проблемы не проработать



# Если вы активно двигаетесь и правильно питаетесь, но мало и плохо спите, ваши усилия по профилактике рака сведутся к нулю

со специалистом, то они с большой долей вероятности запустят в организме развитие рака. При этом каждая разновидность болезни связана с определенной группой проблем. К примеру, рак молочной железы чаще всего находят у женщин, задавленных семейными трудностями и ставящих собственные желания на последнее место.

Если какая-то из этих проблем имеет к вам отношение, лучше вовремя обратиться к психологу.

## Что провоцирует рак

Помимо табака, алкоголя, радиации и других общеизвестных «вредителей», есть и другие причины, увеличивающие риск появления злокачественных опухолей.

**Вирусы.** К сожалению, соблюдение приведенных рекомендаций окажется неэффективным, если организм столкнулся с онкогенным вирусом. К таким прежде всего относится вирус папилломы человека, являющийся причиной развития рака горла и шейки матки. Здесь поможет только профилактика в виде вакцины, которую желательно сделать до начала половой жизни. Перенесенный гепатит В или С навсегда вносит вас в группу риска по развитию рака печени. Строжайшее соблюдение всех врачебных рекомендаций – единственное работающее решение.

**Обработанные мясные продукты.** Умеренное употребление красного мяса можно позволить себе без угрызений совести, а вот от колбасы, бекона и прочих околосырных радостей лучше отказаться полностью: они в разы увеличивают риск рака толстой кишки, даже если вы едите их редко и понемногу. По уровню канцерогенности эти продукты, по словам ученых, не уступают табаку и радиоактивным металлам, так что есть о чем задуматься.

**Родинки.** В медицине называемые невусами родинки увеличивают риск развития меланомы. Соответственно, чем их больше, тем серьезнее опасность. Если ваше тело (или отдельный его участок)

буквально усеяно родинками, стоит избегать прямых солнечных лучей и солярия. Помните, что меланома долгое время протекает бессимптомно, при этом очень быстро вызывает метастазы.

**Возраст.** Печальная правда: чем мы старше, тем выше вероятность заболеть раком. Это обусловлено общим ослаблением организма и потерей его способности противостоять негативным явлениям. В случае с раком молочной железы связь с возрастом и вовсе прямая: с каждым годом вероятность заболеть становится больше. В общем, если до 40 лет ваш организм успешно противостоял различным канцерогенным факторам, то после ему необходимо помочь, исключив любой контакт с канцерогенами.

## Что не работает

**Прием витаминов.** О пользе витаминов спорить не приходится, однако долгое время считалось, что их регулярное употребление снижает риск рака. На деле официальных исследований, подтверждающих эту точку зрения, нет. Более того, неконтролируемый и чрезмерный прием витаминов может провоцировать рост опухолей. В качестве доказательства неэффективности витаминов в деле профилактики нередко приводят судьбу их популяризатора Лайнуса Полинга, умершего от рака простаты.

**Отказ от сладкого.** Сладкому долго приписывали статус канцерогена (впрочем, что ему только не приписывали), но и это мнение оказалось необоснованным. Наш организм расщепляет на фруктозу и глюкозу любые углеводы, будь то бисквитное пирожное, макароны или яблоко. Раковым клеткам глюкоза жизненно необходима, но они непритязательны в выборе ее источника. Иными словами, отказ от сладкого, увы, никак не препятствует росту опухолей, поскольку без глюкозы организм в любом случае не останется.

**Отказ от использования микроволновой печи.** Еще один источник страхов канцерофобов (тех, кто боится заболеть раком – *Прим. ред.*) также признан безопасным. Магнитное поле, производимое микроволновой печью, слишком слабое и действует недолго, поэтому стать причиной мутации генов точно не способно, – если, конечно, вы не готовите в микроволновке часами, неотлучно находясь рядом.

Кстати, могут быть спокойны и любители долгих разговоров по мобильнику: гипотезы о вредоносном излучении смартфонов признаны бездоказательными.

Рак – явление до сих пор малоизученное, а значит, о радикальном решении проблемы говорить пока рано. Но соблюдение предложенных рекомендаций действительно снижает риск получить это тяжелое и с трудом поддающееся лечению заболевание. Бережное отношение к своему здоровью – одно из несомненных проявлений любви к себе, а она, как утверждают врачи, продлевает жизнь.

# 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](http://svlenkova.com)

Email: [mail@svlenkova.com](mailto:mail@svlenkova.com)

Skype: [s.lenkova](https://www.skype.com/ru/people/s.lenkova)

# Экстрим, расточительство и пиявки



## Нетрадиционные способы похудеть

Вы изнуряете себя походами в спортзал, считаете калории и питаетесь дробными порциями, а лишний вес так и не уходит? Отчаиваться не стоит, ведь иногда, чтобы решить проблему, нужно подойти к ней с другой стороны. Мы предлагаем вам необычные способы похудения, применение которых, весьма вероятно, даст желанный результат. Однако перед их использованием настоятельно рекомендуем заручиться поддержкой лечащего врача.

### **Экстремальный спорт**

Много ли среди экстремалов полных людей? Пожалуй, вовсе нет, ведь экстремальный спорт – это не только физическая нагрузка, но и особенный подход к жизни.

Если лишние килограммы никак не уходят, а в повседневности не хватает ярких эмоций, самое время заняться рафтингом или серфингом. Активные занятия, особенно

групповые, вернут вам яркость впечатлений и помогут забыть о проблемах с весом. Когда вы сплавляетесь на байдарке по бурной реке или взбираетесь на высокие горы, то не просто тренируете тело, как в фитнес-клубе, но расширяете собственные границы. Иначе говоря, похудеть здесь помогает не только физический, но и психологический фактор. Не исключено, что через какое-то время вы даже

представить не сможете, как жили раньше без своего экстремального хобби.

Особенную пользу для похудения приписывают прыжку с парашютом – якобы после него можно потерять до 3 кг. Это, конечно, не так, тем более что сам прыжок занимает не больше 5 минут. А вот предварительная подготовка к нему и ношение парашютного снаряжения (оно весит около 15 кг) действительно





семейные торжества, различные памятные события можно пропустить только по очень уважительной причине. Но где праздник – там и застолье, то есть кулинарных искушений у женщины, состоящей в браке, всегда много. Напротив, одинокая дама, как правило, поддерживает себя в состоянии полной боеготовности, и в первую очередь это касается внешнего вида. Соответственно, пускать проблемы с весом на самотек она точно не станет.

Все это, разумеется, не значит, что нужно немедленно разрывать отношения. Но, если сейчас вы одиноки, возможно, не стоит изо всех сил пытаться найти партнера, а лучше посвятить некоторое время самой себе.

### **Гирудотерапия**

Пиявки у многих вызывают брезгливость, а мысль о том, что одна из них может впиться в вас, заставляет содрогнуться. И тем не менее эти малоприятные на вид черви помогут обрести желанную стройность.

Гирудотерапия борется не с самим лишним весом, а с причинами, его вызывающими. Чем больше в организме жира, тем выше опасность застоя крови. Он, в свою очередь, приводит к тому, что даже при сбалансированном режиме питания

человек не может избавиться от лишних килограммов. Пиявки решают эту проблему, поглощая застоявшуюся кровь и заставляя организм обновляться. Внутренние органы начинают работать интенсивнее, и механизм похудения наконец запускается. Пиявки эффективны и при борьбе с самим жиром: они избавляют от излишков жидкости, уменьшая объем талии и бедер.

Процедура гирудотерапии показана при варикозе, гинекологических заболеваниях и остеохондрозе, так что можно совместить приятное с полезным, то есть похудение с оздоровлением.

### **Шопинг**

Шоколадка на работе, пирожное у телевизора, пицца на ночь – если сосчитать, сколько мы ежемесячно тратим на вкусную, но совершенно бесполезную для организма еду, получится внушительная сумма. Чтобы не навредить фигуре, психологи предлагают потратить эти деньги на другие покупки: одежду, косметику, приятные мелочи. Выделив необходимый бюджет на питание, не выходите за его рамки, а на освободившиеся средства порадовать себя, но уже не с помощью еды.

Мы часто едим любимые блюда не потому, что хотим их в данный момент, а потому, что они

помогут избавиться от лишней жировой прослойки. Так что попробовать стоит.

### **Одиночество**

Большинству из нас одиночество неприятно, и мы как можно скорее стремимся выйти из этого состояния. Но, вполне возможно, торопиться не следует, ведь у него есть свои бонусы. Как установили ученые, люди, состоящие в отношениях и имеющие семью, гораздо чаще страдают лишним весом, чем одиночки.

Замужние женщины поддерживают больше обязательных социальных связей по сравнению со своими свободными подругами. Посещение многочисленных родственников,



*Запах банана, зеленого яблока, мяты и ванили также снижает аппетит. Достаточно вдохнуть их аромат за 15 минут до еды, и во время обеда вы съедите гораздо меньше обычного*

связаны с определенной психологической ситуацией. Поругались с кем-то? Ванильный пончик поможет вернуть душевное равновесие. Получили приглашение на свидание? Надо отметить это событие порцией острых роллов!

Замените кулинарный стимул на любой другой (покупка блузки, духов, книги, поход в кино или парк аттракционов и т.д.), и постепенно психологическая зависимость от еды пройдет. Здесь, конечно, есть

свои сложности (пончик все-таки дешевле новой блузки), но несъедобные поощрения сохраняют терапевтический эффект куда дольше.

### **Ароматерапия**

Верный способ похудеть с удовольствием – ароматерапия. Есть запахи, возбуждающие аппетит, но есть и запахи, вызывающие чувство насыщения. Особенно эффективны в деле снижения аппетита аромамасла кипариса, можжевельника и корицы. Поставив на кухню аромалампу с маслом, можно решить проблему поздних перекусов раз и навсегда. Не возбраняется добавлять масло в питье. В таком случае удастся не только похудеть, но и улучшить работу пищеварения и иммунитета. Аромамасла также хороши для ванн: капните немного в воду, и расслабление будет полным.

Запах банана, зеленого яблока, мяты и ванили также снижает аппетит. Достаточно вдохнуть их аромат за 15 минут до еды, и во время обеда вы съедите гораздо меньше обычного. Разумеется, такой способ не отменяет необходимости правильно и регулярно питаться. Если вы будете вдыхать снижающие аппетит запахи и при этом





морить себя голодом, то лишь заработаете проблемы с желудком.

### **Отдых в горах**

В 2015 году испанские ученые представили публике исследование, доказывающее эффективность горного климата для похудения. Они выяснили, что чем выше над уровнем моря живет человек, тем меньше его шансы заработать ожирение. Если планов по приобретению недвижимости в соответствующей местности у вас нет, просто отправьтесь отдыхать не к морю, как обычно, а в горы.

Горный воздух не так насыщен кислородом, поэтому человек быстрее высыхает и больше двигается. Аппетит тоже снижается, и человек в горах съедает на треть меньше своей обычной порции. Так что даже без физической активности избавление от лишних килограммов вам гарантировано. А если подключить умеренные нагрузки, результат и вовсе будет поразительным.

### **Паразиты**

Этот способ, пожалуй, самый экстремальный, хотя и не имеет никакого отношения к спорту. Женщина, стремящаяся похудеть таким образом, принимает таблетку, содержащую паразитов. Попадая в организм, они начинают активно действовать, поглощая пищу из кишечника. Поскольку паразиты размножаются, им требуется все больше пищи, и жир просто не успевает

откладываться. Похудение идет высокими темпами, а значит, этот способ подходит только женщинам, чей лишний вес не меньше 10 кг. После того как цель достигнута, нужно принять другую таблетку, нейтрализующую паразитов.

У похудения с помощью глистов (в данном случае используются только эти паразиты), как несложно догадаться, масса побочных эффектов: от развития многочисленных аллергий и общего снижения иммунитета до возникновения хронических болезней желудочно-кишечного тракта. Одним словом, прежде чем решаться на прием подобных таблеток, нужно несколько раз подумать и действовать только в крайнем случае. Разумеется, под наблюдением врача.

### **Синий цвет**

Не считая некоторые виды ягод и фруктов, в природе не существует съедобной пищи синего цвета. За сотни тысяч лет эволюции человек привык, что еда такого цвета практически нет. Изучив цветовое восприятие людей, психологи пришли к выводу, что предметы, окрашенные в синий, отбивают аппетит.

Если в семье есть ребенок со слабым аппетитом, рекомендуется использовать в оформлении кухни яркие оттенки. Но, если вы хотите сбросить вес, окружите себя синим. Питаться исключительно черникой или варить продукты до посинения, конечно, не надо, но тарелки, занавески и (или) скатерть этого цвета обязательно должны быть на вашей кухне. Те, кому средства и время позволяют решиться на ремонт, могут для полноты эффекта заказать гарнитур синего цвета. Все это сработает, если вы употребляете пищу на кухне, а не в гостиной перед телевизором, как делают многие.

Кроме того, синий цвет успокаивает нервную систему и расслабляет. Так что, возможно, окружив себя предметами этого цвета, вы поймете, что желание похудеть – это всего лишь дань стереотипам, а вам хорошо и с нынешним весом.



Буллимия – пищевое расстройство, связанное с неконтролируемым желанием поглощать еду и посредством последующей самоиндуцированной рвоты удерживать оптимальный вес. Она наносит серьезный ущерб физическому и психическому здоровью человека. К сожалению, не все, кто страдают булимией, осознают эту проблему и готовы ее преодолеть. Часто им требуется помощь опытного специалиста, способного понять и помочь в решении этой сложной проблемы. Именно таким специалистом является психотерапевт **Ирина Кульчинская**.



## Жизнь без булимии – это счастливая жизнь

**Обращаясь к Ирине Кульчинской,  
вы получаете возможность:**

- проанализировать проблему и понять ее механизм, выработать индивидуальные способы работы с булимией;
  - избавиться от страхов: «Как можно жить без обжорства?», «Что делать, если я боюсь поправиться?», «Чем мне вообще питаться?»;
  - укрепить собственные ресурсы и выработать новые пищевые навыки;
  - начать верить в себя на основе полного понимания и поддержки.
- сама успешно избавилась от булимии, поэтому как никто другой понимает проблему;
  - имеет 15-летний стаж практики в лечении заболевания. За это время помощью Ирины воспользовались около 2000 человек. Огромное количество страдающих от булимии вышли в ремиссию после прочтения работ и книг автора И.В. Кульчинской.

Сайт: [kulchinska.ru](http://kulchinska.ru)  
Email: [irina.kulchinska@gmail.com](mailto:irina.kulchinska@gmail.com)  
Skype: [Irina\\_Kulchinska \(France, Bordeaux\)](https://www.skype.com/name/irina_kulchinska)

Позитивный психотерапевт, специалист в области психотерапии пищевых нарушений, нервной булимии и анорексии, коррекции веса и индивидуального питания при данных психосоматических расстройствах Ирина Кульчинская:

## «Булимия – это дефицит любви»

Интервью: С. Давыдова Фото: из архива И. Кульчинской

**Признаться в заболевании булимией сложно даже самому себе. Кажется, что вы просто любите поесть. Если вовремя не обратиться к специалисту, болезнь может длиться годами. Человек не хочет жить, продолжает играть в жертву и ненавидеть весь мир... По новому пути может пойти лишь тот, кто согласен работать и осознавать свою ответственность за процесс излечения. Терапия – длительная, платная и без гарантий. Нужны силы и время. Волшебной пилюли точно нет.**



### Ирина, почему именно вы можете помочь?

Болеющему булимией нужно быть принятым и понятым. Булимия – это не только про пищевые нарушения, но и про самооценку, ощущение себя в мире, проблемы в семье, смену настроений и целый ряд дополнительных проблем. Она не лечится лекарствами. Хороший специалист может помочь, но важно быть не просто психологом, а психологом специализированным. Еду исключить нельзя, иначе придем к анорексии, а это путь в один конец.

Я 15 лет занимаюсь только этой темой. Изучаю новые исследования, читаю книги и работы, делаю выводы, применяю на практике, пишу сама. Обычные методики здесь не работают – знаю по себе. 10 лет я обращалась ко многим специалистам, но помогла мне психолог, которая сама излечилась от булимии. Мы с ней разговаривали на одном языке, было не стыдно говорить о многих вещах. Но это не значит, что помочь может любой бывший булимик. Нужно снять напряжение, выработать новую основу, навыки поведения, а для начала разобраться, почему бессознательно выбирает такой вариант адаптации к миру. Без грамотного психолога это сделать невозможно. В первую очередь любой психолог должен быть здоров сам, иначе его работа сведется к личной драме и помощь может обернуться вредительством.

### Расскажите, пожалуйста, подробнее о самой методике.

Главное – уделить клиенту особое внимание и дать понимание, которое не даст и родная мама. У булимиков огромный дефицит любви и самопринятия. И дело не только в пищевом поведении – затрагиваются все аспекты жизни, идет доверительный диалог. Если пациент раскрылся и начал принимать себя, это уже 50% успеха. А дальше идет тщательная работа над поиском ресурсов, на которые мы будем опираться, чтобы найти силы выработать новые привычки, по-другому видеть радость и не прятаться от тревожности за едой, а укреплять статус «Я – Плюс!» в этом мире. Чтобы психика перестроилась, нужно несколько месяцев, пока человек не сможет сам. Все это время идет наш диалог.

Никаких диет нет – это важно! Многие булимик не обращаются к специалисту из страха, что им запретят вызывать рвоту и они тут же растолстеют. Диетолог – это правила. Булимик не будет соблюдать правила: такой тип нервной системы. Но он не исключает возможности обучения. Оптимальный вариант – дистанционный. Ко мне приезжают со всего мира, но в этом нет особого смысла. За 3 дня ничего не изменить, а «Скайп» дает эффект личного присутствия и экономит время и деньги. За 15 лет практики онлайн-терапии я убедилась в ее эффективности, что подтверждают многочисленные примеры излечения. Важный момент: первый сеанс бесплатный. Пациент должен понять, хочет ли работать со мной, а я должна убедиться, что смогу ему помочь.

### Можете ли вы помочь людям с лишним весом?

Да, конечно. Как правило, он появляется, потому что мы заедаем проблемы, даже если сами это не осознаем. Принцип работы тот же самый.

### Вы стали психологом, чтобы победить собственную болезнь?

Нет, это чистая случайность. По первому образованию я филолог, всегда хорошо писала. Испытывала на себе методики, начала писать заметки, показала их знакомому психологу, он предложил опубликовать их. Я сказала, что у меня не хватает образования, и он посоветовал пойти учиться на психолога. Пока училась, написала книгу, одну из первых на эту тему на постсоветском пространстве. Она стала популярной, пошли отзывы, которые меня потрясли, ведь я призналась в болезни, которую обычно не афишируют. Поняла, что могу помочь многим. В результате ушла с должности коммерческого директора одной из крупнейших на Украине птицефабрик, хотя имела все предпосылки для дальнейшей успешной карьеры, но жизнь – это не только гонка за материальными благами. Есть еще и некая миссия, которая появилась в моей жизни. Не могу оставаться равнодушной.

Уход в психологию во многом изменил и мою жизнь. Я переехала во Францию, могу воспитывать сына так, как хочу, у меня есть любимое хобби в области гастрономии и виноделия. И сегодня я иначе смотрю на жизнь.

# Актуальные прически сезона

Удачная прическа способна превратить проходной образ в яркий и выдающийся. В идеале прическа должна отражать ваши стиль и настроение – тогда у вас обязательно получится произвести впечатление на окружающих. К счастью, модные тенденции сезона предоставляют большой выбор, так что экспериментируйте и выбирайте наиболее подходящий вариант.



**В**сегда элегантные **винтажные локоны** – еще один тренд сезона. Они делают женщину по-настоящему роскошной, поэтому, конечно, не подойдут для повседневного образа. Но это единственный их недостаток. Женственность, плавность, мягкость и одновременно строгость – этими качествами, по общему мнению, обладают те, кто носит локоны в стиле ретро.

На девушек с такой прической просто невозможно не обратить внимания, что доказывают Блейк Лайвли и Кара Делевинь.



**Коса** хороша тем, что допускает огромное количество вариантов исполнения. Косичка в деревенском стиле отлично подходит для свидания или похода в кафе с подругами; строгая коса прекрасно дополнит деловой костюм; современная боксерская коса придется по душе девушкам, не боящимся экспериментов. Одним словом, пробуйте и сочетайте!

Какой бы вариант вы ни предпочли, не сомневайтесь – в любом случае будете на высоте, как Дженнифер Лопес и та же Блейк Лайвли.



Остались в прошлом времена, когда **строгий пучок** превращал женщину в угрюмую буку. Современные варианты этой прически сохраняют строгость прежних времен, но одновременно делают акцент на женственности. А ведь сочетание данных качеств характеризует истинную бизнес-леди.

Чтобы стать королевой вечера, дорогие украшения необязательны – достаточно безупречного пучка, как в случае с Эмбер Хёрд и Ким Кардашьян.



Если вам хочется освежить образ, но на радикальную короткую стрижку вы пока не решаетесь, **удлиненное каре** станет отличным выходом из положения. Оно открывает шею и зрительно увеличивает глаза, что обязательно сделает вас более загадочной и утонченной. Каре допускает как прямые волосы, так и вьющиеся, так что одинаково хорошо вписывается и в деловой образ, и в вечерний.

Функциональность каре прекрасно демонстрируют Эмилия Кларк и Энн Хэтэуэй.



**Высокопрофессиональный мастер перманентного макияжа**

# Гюнель Салимова

## • ПРЕОБРАЖЕНИЕ •

Перманентный макияж делает выразительнее глаза, придает бровям идеальную форму, корректирует и зрительно увеличивает губы, позволяет нанести пикантные родинки.

## • МАСКИРОВКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ •

Процедура перманентного макияжа незаменима при: возрастных изменениях (изменение формы и цвета губ, нечеткость границ, опущение уголков губ, потеря выразительности взгляда, опущение уголков глаз, редкий рост волосков бровей, нарушение их роста в результате постоянного выщипывания), асимметрии черт лица, избавлении от пигментных пятен и шрамов, а также восстановлении ареолы груди после реконструктивной маммопластики.

## • БЕЗОПАСНОСТЬ •

Соблюдение всех санитарных норм и требований, качественная сертифицированная аппаратура, одноразовые расходные материалы и профессиональные гипоаллергенные пигменты лучшего качества гарантируют полную защиту.

## • КРАСОТА БЕЗ СТРАДАНИЙ •

Современные профессиональные анестезирующие средства нескольких видов (первичные и вторичные) помогут забыть о боли.

## • УДОБСТВО И ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ •

Не нужно тратить время на нанесение макияжа, подводку глаз. Перманент позволит выглядеть идеально всегда. Он незаменим при аллергии на косметику, позволяет сохранить основные линии макияжа при посещении бани или бассейна, а также в жарких странах летом.

## • НАДЕЖНОСТЬ И ОПЫТ •

Гюнель Салимова (Рига, Латвия) – мастер-тренер по перманентному макияжу международного класса. Имеет стаж работы – 6 лет. Визажист. Проводит индивидуальные мастер классы. Участник многочисленных международных конгрессов и конференций, призер чемпионатов по перманентному макияжу.

Подчеркните собственную индивидуальность  
с помощью перманентного макияжа!



Адрес: Riga, Jura Alunana, 6

Тел.: + 371 (200) 73-000

Сайт: permanentstyle.lv





# ТАКАЯ НЕЗНАКОМАЯ Венгрия



Венгрия, несмотря на всю свою самобытность, уникальные традиции и памятные места, не относится к числу самых популярных европейских стран – большинство людей приезжает сюда с деловыми или лечебными целями. И напрасно! Каждый, посетив эту удивительную страну, может оценить ее по достоинству и оставить о ней много приятных и теплых воспоминаний.

## Гора Геллерт

Гора Геллерт – одна из ярчайших достопримечательностей Будапешта. Она знаменита прежде всего своей цитаделью, построенной в 1854 году королями из династии Габсбургов после несостоявшейся революции. Чтобы обеспечить себе защиту, короли возвели на горе крепость, способную выдержать самую мощную осаду. В годы Второй мировой войны немцы использовали цитадель как свою базу. А сейчас там находится музей восковых фигур, экспозиция которого позволяет подробно познакомиться с буднями немецких солдат.

Есть на горе Геллерт и свои термальные источники. Об их целебных свойствах было известно еще несколько столетий назад, а полноценные купальные залы со всеми удобствами оборудовали здесь в начале 20 века. Местные интерьеры отличаются роскошью, поэтому при посещении купален легко можно представить себя королевской особой, принимающей расслабляющую ванну.

Свое название гора получила по имени епископа Геллерта (Герарда), мученически погибшего от рук язычников в 11 веке. Его замуровали в набитой гвоздями бочке и спустили с горы. В начале 20 века на месте гибели епископа установили скульптурную композицию.



# Озеро Хевиз

Если вы хотите совместить экскурсионную программу с оздоровительной, стоит обязательно отправиться на озеро Хевиз – самый большой источник термальной воды в Европе. Благодаря специфической форме озера поступающая из подземных ключей вода постоянно движется по кругу, что обеспечивает равномерное распределение тепла по поверхности. Комфортные условия для купания сохраняются весь год, поскольку температура воды даже зимой не опускается ниже 25°.

Местные воды помогают при лечении множества заболеваний: от хронических воспалений носоглотки до остеохондроза и бесплодия. Правда, долго купаться здесь нельзя – максимальное время составляет 1,5 часа. К счастью, вокруг озера много шезлонгов, поэтому можно оздоровиться, вдыхая целебные пары и расслабляясь на берегу. Полезными свойствами обладает и ил, осевший на глубине озера. Его флора выделяет антибиотик, поэтому здесь нет опасных бактерий.

Поблизости от Хевиза находятся различные музеи, храмы, а также заповедник буйволов, так что программа пребывания на этом курорте может стать действительно разнообразной.



Трудно поверить, но много миллионов лет назад рядом с территорией нынешней Венгрии находилось тропическое море, а местная фауна включала акул и других крупных обитателей водных глубин. Чтобы убедиться в этом, нужно посетить заповедник Ипойтарноц.

Из-за беспокойной геологической обстановки в этой местности вымирали целые виды доисторических животных, но их следы отпечатались на камнях. Тщательное изучение останков позволило

## Заповедник Ипойтарноц

исследователям сформировать представление о древней фауне. Ипойтарноц – это, по существу, открытый археологический музей, прогулка по которому окажется не только познавательной, но и увлекательной.

Кроме скульптур вымерших животных, можно посмотреть на окаменевшие деревья возрастом старше человечества.

В заповеднике есть несколько троп (правильнее будет называть их маршрутами), помогающих оценить все разнообразие экспозиций. Если хотите получить максимум информации, выбирайте Геологическую тропу. Правда, прогуляться по ней самостоятельно нельзя – к этому маршруту допускают только туристические группы.



## Деревня Холлоке

Холлоке – это не просто деревня, а этнографический музей под открытым небом. Практически все постройки здесь официально считаются достопримечательностями. В этом факте нет ничего удивительного, если забыть про то, что деревня населена и в каждом доме живут вполне обычные люди. Холлоке находится в удалении от больших городов (хотя сейчас добраться до нее не проблема), поэтому ее обитателям удается поддерживать народные традиции в сохранности.

Помимо жилых домов, выглядящих удивительно опрятными, здесь есть множество музеев,

магазинчиков, где торгуют свежей выпечкой, и, конечно, католическая церковь.

Местные жители очень приветливы, некоторые даже носят традиционную венгерскую одежду и всегда рады сфотографироваться с туристами. Если вы решите задержаться в деревне больше чем на день, обитатели деревни предоставят вам ночлег.

Неподалеку от Холлоке находится замок, также заслуживающий внимания. Можно свободно прогуляться по его залам, изучив разнообразные экспозиции, а также оценить чудесный вид на деревню, открывающийся со смотровой площадки.

## Кондитерский дом «Гурме Самош»

В Венгрии очень любят сладкое, и кондитерских здесь более чем достаточно. Но особенно выделяется сеть «Самош», история которой начинается с истории подмастерья кондитера Младена Савича. Он увлекся марципаном, создавая из него торты, пирожные и прочие сладости по древним венгерским рецептам. У него получалось настолько хорошо, что уже скоро Савич открыл свой магазин.

Сегодня «Гурме Самош» – это целая сеть магазинов, ресторанов и торговых точек по всей Венгрии. Жемчужиной этой сети является кондитерский дом

в Будапеште на площади Верешмарти. Здесь располагаются кофейня-кондитерская, шоколадный бутик и шоколадная школа. В кофейне можно не только заказать свежайшие десерты, но и плотно пообедать, если вы попали сюда в дневное время. Шоколадный бутик стоит посетить всем любителям шоколада, чтобы познакомиться с историей производства сладостей из него – и, конечно же, их попробовать. А в шоколадной школе экскурсионная группа может пройти ускоренный обучающий курс по созданию конфет с соблюдением старинных технологий.



## «Долина красавиц»

Венгрия славится не только кондитерскими изделиями, но и винами с многовековой историей. Чтобы оценить вкусовое разнообразие виноделен этой страны, стоит отправиться в «Долину красавиц», расположенную в городе Эгере. Огромное количество виноградников и винных погребов ждут туристов в любой день. Хозяева погребов с удовольствием дают дегустировать свою продукцию и делятся историей каждого сорта. Понравившийся напиток можно приобрести.



Стандартные маршруты, организуемые турфирмами, не всегда представляют интерес, поэтому при наличии времени лучше прогуляться по «Долине красавиц» самостоятельно. Если вы проголодаетесь, можно как следует пообедать в одном из многочисленных рестораников, предлагающих блюда традиционной венгерской кухни.

Есть несколько версий происхождения названия местности. Кто-то считает, что «Долина красавиц» указывает на богиню Венеру. Согласно другому мнению, именно здесь когда-то жили красивейшие женщины региона. Но сами жители утверждают, что название связано с погребями: дескать, после их посещения любая женщина кажется красавицей.



## Клуб Keret

Если вам хочется оригинального душевного отдыха, секретный клуб Keret в Будапеште – идеальное место для этого. В 2006 году семья хиппи основала в своей квартире неформальный клуб. Сначала посетить его могли только ближайшие друзья пары, но сейчас он открыт для всех желающих в вечернее время.

Keret подкупает домашней обстановкой. Здесь можно встретить самую разную публику и завести неожиданные знакомства. Гости пьют вино или чай, играют в шахматы и настольные игры, обсуждают последние новости. Голодного посетителя обязательно угостят и согреют. А в праздничные дни в клубе проходят тематические вечеринки: так, на Хэллоуин всех гостей ждут в соответствующих костюмах.

В общем, Keret – лучшее место для отдыха после напряженного экскурсионного дня. Только помните, что для оплаты здесь принимаются исключительно наличные.



# Женщины, покорившие мир

## Правительницы Средневековья

**Количество женщин, занимающих руководящие посты в крупных компаниях или управляющих государствами, и сейчас невелико. А уж в Средневековье, когда основной задачей королевы считалось рождение наследника мужского пола, она практически не могла рассчитывать на реальную власть. Тем не менее были женщины, которые по уровню влияния могли соперничать с любыми правителями мужского пола. О них мы сегодня и расскажем.**

### Княгиня Ольга (ок. 920 – 969 гг.)

Как и многие средневековые правительницы, Ольга получила власть, став регентом при малолетнем сыне. После смерти ее мужа князя Игоря власть официально принадлежала маленькому Святославу. Виновник гибели Игоря, древлянский князь Мал, хотел жениться на Ольге и занять киевский престол. Но она не только отвергла его предложение, но и неоднократно мстила древлянам за причиненное зло, приказав уничтожить несколько их отрядов и спалив вражескую столицу Искоростень.

К счастью, помыслы Ольги были поглощены не только планами мести, но и государственными нуждами. Так, она поделила подвластные земли на административные единицы

и установила официальный оброк, приведя в порядок казну. Именно с ее подачи в Киеве стали появляться

первые каменные здания, устойчивые к пожарам, в то время случавшимся довольно часто.

Ее внешняя политика была связана не столько с войнами, сколько с установлением прочных торговых связей с соседями. Кроме того, при Ольге активно развивалась практика приглашения наемных воинов в славянские дружины, что также благополучно отражалось на экономическом состоянии Киевской Руси. Отличаясь мудростью, дальновидностью и волей, княгиня Ольга способствовала укреплению зарождавшейся у русичей государственности.



# Анна Ярославна

(1032-1036 – 1075-1089 гг.)

Политику активного взаимодействия с европейскими государствами, начатую Ольгой, продолжили ее потомки. Ярослав Мудрый, хорошо понимая, что настоящую силу внешним союзам могут придать только родственные связи, выдал трех своих дочерей за европейских монархов. Елизавета вышла замуж за норвежского принца Гарольда, Анастасия стала женой венгерского короля Андраша I, а Анна, младшая дочь, разделила трон с французским королем Генрихом I.

О взаимоотношениях Анны с мужем неизвестно ничего, но, согласно записям летописцев, она была умна, образованна и энергична, придворные отзывались о ней не без симпатии. Одним словом, ей удалось заслужить признание, став первой и единственной русской королевой Франции.

После смерти мужа ее назначили регентом при сыне, будущем короле Филиппе I. Очень скоро Анна вышла замуж за графа Рауля де Клепи. Кто-то приписывает их истории романтический характер, намекая, что граф был влюблен в королеву с момента ее появления при дворе. Но другие утверждают, что Анна, вступая во второй брак, руководствовалась



исключительно соображениями расчета. Как бы то ни было, но красивая русская королева пользовалась неизменным успехом у подданных. Умерла Анна во Франции, в окружении многочисленных потомков. В Санлисе, где она жила последние годы своей жизни, есть несколько посвященных ей памятников.

# Мелисенда Иерусалимская

(ок. 1101 – 1161 гг.)

Рыцари, отправлявшиеся в крестовые походы на восток, нередко оставались на завоеванных землях, создавая влиятельные графства и княжества. В отличие от европейских дворов, где королевы практически не обладали реальной властью, правительницы восточных территорий могли владеть тронном единолично. Один из блестящих примеров такого правления – Мелисенда Иерусалимская.

У ее отца, короля Балдуина II, не было потомков мужского пола, и Мелисенда, как старшая дочь, была официально объявлена соправительницей Иерусалимского королевства еще при его жизни. Чтобы упрочить позиции дочери, Балдуин выдал ее замуж за графа Фулька Анжуйского. Став правителем,



Фульк решил сосредоточить власть в своих руках, но усилия сторонников горячо любимой народом и церковью королевы в конце концов привели к тому, что граф лишился реальных полномочий.

После смерти мужа Мелисенда официально делила трон с юным наследником Балдуином III, но фактически правила самостоятельно. После нескольких лет напряженного противостояния принц сумел отнять престол у матери, но до самой смерти она участвовала в политической жизни

королевства и пользовалась большим авторитетом у подданных. Она стала последней восточной королевой, имевшей реальную, а не номинальную власть, и ее имя до сих пор чтут в Иерусалиме.

# Алиенора Аквитанская

(ок. 1124 – 1204 гг.)

Алиенора знаменита прежде всего тем, что ей удалось побывать королевой сразу двух стран – Франции и Англии. Она была дочерью и наследницей герцога Аквитании, в то время фактически независимой от Франции. Желая присоединить эти богатые земли к своей короне, Людовик VI организовал брак Алиеноры и своего сына, будущего Людовика VII.

Хотя молодой правитель обожал свою жену, она к нему ответных чувств не испытывала, и через 15 лет брака они развелись. Официальной причиной стало их кровное родство, на которое при заключении брака церковники по политическим причинам закрыли глаза. Вскоре Алиенора вышла замуж за графа Генриха Плантагенета, ставшего впоследствии королем Англии. Сначала их отношения были почти идиллическими, но постепенно ухудшились. Алиенора даже предприняла попытку государственного переворота, после чего Генрих заточил ее в крепость. Свободу королеве принесли смерть мужа и коронация ее любимого сына, известного потомкам как Ричард Львиное Сердце.

С наступлением старости Алиенора удалилась в родную Аквитанию, но продолжала оказывать влияние на политическую жизнь Англии и Франции. Ее по праву можно назвать не только одной из самых знаменитых королев Средневековья, но и одной из самых могущественных правительниц за всю историю Европы.



# Елизавета I

(1533 – 1603 гг.)

Елизавета, вторая дочь английского короля Генриха VIII, вообще не должна была унаследовать корону. Официальным приемником своего отца считался Эдуард VI, но он скончался, не дожив до совершеннолетия. После него английским престолом завладела сестра Елизаветы Мария, но и ей не суждено было задержаться на троне. Так скромная принцесса, предпочитавшая держаться в тени, стала королевой.

Елизавета получила превосходное образование и отличалась умеренностью и скрытностью. Она продолжила политику своего отца по отделению англиканской церкви от римской, но не запретила католикам служить мессы. Благодаря ее

умению уравнивать противоречия страна счастливо избежала гражданской войны. Но главное, что ставят в заслугу Елизавете, – то, что Англия в годы ее правления получила статус морской державы. Походы Фрэнсиса Дрейка, неофициальное поощрение пиратов, создание первой английской колонии в Америке – все это позволило британцам потеснить испанцев, почти безраздельно господствовавших в морях. Кроме того, Елизавета покровительствовала искусству, благодаря чему сейчас мы знаем имена Шекспира и Бэкона.

По сей день королева Елизавета считается образцом мудрого и волевого правления, принесшего Англии процветание.





# Екатерина Медичи

(1519 – 1589 гг.)

Будущая королева Франции Екатерина родилась в семье влиятельных банкиров Медичи. Когда она была совсем юной, Медичи лишились флорентийского престола, но папа Климент VII, покровительствовавший им, сумел устроить ее брак со вторым сыном французского короля Франциска I, Генрихом. Смерть наследника сделала мужа Екатерины правителем, но в то время она еще не пользовалась реальной властью. Лишь после гибели Генриха на рыцарском турнире молодая королева, став регентом при сыне Франциске II, начала активно участвовать в политической жизни страны.



Без ее ведома не принималось ни одно важнейшее решение. Трое из ее сыновей занимали французский престол, но каждый из них находился под влиянием матери – и не всегда благотворным. Так, именно Екатерина стояла за решением Карла IX организовать Варфоломеевскую ночь, массовую резню гугенотов. Это событие навсегда испортило репутацию королевы и отняло у нее симпатии народа.

Главным желанием Екатерины было сохранить французский престол за династией Валуа, но оно так и не осуществилось. Три ее сына умерли от различных болезней еще при жизни королевы-матери. А ее любимого сына, Генриха III, убил религиозный фанатик через несколько месяцев после того, как скончалась сама Екатерина.





# О ТАЛАНТЕ И СПОСОБНОСТЯХ

***Что такое талант? Можно ли его обуздать или он диктует своему обладателю собственные правила? Чем талантливый человек отличается от посредственного? На эти вопросы отвечают те, кто, несомненно, обладает большим талантом.***

Если не верить в себя самого, нельзя быть гением.

***Оноре де Бальзак***

Только посредственность всегда в форме.

***Сомерсет Моэм***

Талант – как породистый конь, необходимо научиться управлять им, а если дергать поводья во все стороны, конь превратится в клячу.

***Максим Горький***

Каждый ребенок отчасти гений, а каждый гений отчасти ребенок.

***Артур Шопенгауэр***

Талант есть способность обрести собственную судьбу.

***Томас Манн***

Творчество – это соединение вещей. Когда вы спрашиваете творческих людей, как они что-то сделали, они чувствуют себя немного

виноватыми, потому что они ничего особенно не делали – они просто что-то увидели.

***Стив Джобс***

Произведение искусства – это уголок мироздания, увиденный сквозь призму определенного темперамента.

***Эмиль Золя***

Талант не статичен. Он либо вырастет, либо умирает.

***Стивен Кинг***

Я бы хотела запомниться как та, кто сделала все, что может, с тем талантом, который у нее есть.

***Джоан Роулинг***

Не судите о способностях по легкости усвоения. Успешнее и дальше идет тот, кто мучительно преодолевает себя и препятствия. Любовь к познанию – вот главное мерило.

***Антуан де Сент-Экзюпери***

# О репутации

***Ее трудно найти и легко потерять – нет, это не статус для социальной сети, а определение хорошей репутации. Без нее устанавливать и поддерживать деловые отношения становится крайне трудно. И, наоборот, именно хорошая репутация начинает решать ваши проблемы еще раньше вас самих. Это ее свойство подмечали и великие умы.***

Будь прекрасной, если можешь, добродетельной, если хочешь, но будь уважаемой – это необходимо.

***Пьер Бомарше***

Скрытый талант не создает репутации.

***Эразм Роттердамский***

Нет ничего ценнее хорошей репутации и устойчивого положения.

***Теодор Драйзер***

Если ты ценишь свою репутацию, связывай жизнь с добропорядочными людьми.

***Джордж Вашингтон***

Стекло, фарфор и репутация легко дают трещину и никогда полностью не восстанавливаются.

***Бенджамин Франклин***

С плохой репутацией жить легче, чем с хорошей, ибо хорошую репутацию тяжело блюсти, нужно все время быть на высоте, ведь любой срыв равносильен

преступлению. При плохой репутации срывы простительны.

***Альбер Камю***

В словах «ни в чем не замечен» уже заключается целая репутация, которая никак не позволит человеку бесследно погрузиться в пучину абсолютной безвестности.

***Михаил Салтыков-Щедрин***

Доброе имя лучше богатства, и добрая слава лучше серебра и золота.

***Царь Соломон***

Легче справиться с нечистой совестью, чем с дурной репутацией.

***Фридрих Ницше***

Авторитет происходит от разума, а не разум от авторитета; всякий авторитет, не признанный разумом, — бессилён.

***Вальтер Скотт***





# 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



## ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ

**Дата выхода в прокат в России:** 26 октября 2017 года

**Режиссер:** Дмитрий Дьяченко

**В ролях:** Виктор Хориняк, Мила Сивацкая, Екатерина Вилкова, Елена Яковлева, Константин Лавроненко, Евгений Дятлов, Александр Семчев, Сергей Бурунов, Тимофей Трибунцев, Елена Валюшкина, Александр Кухаренко, Марина Калецкая

**Формат:** 2D

Иван, обычный парень, по воле случая переносится из современной Москвы в фантастическую страну Белогорье. В этом параллельном мире живут герои русских сказок, волшебство – неотъемлемая часть быта, а спорные вопросы решаются битвой на богатырских мечах. Неожиданно Иван оказывается в самом центре борьбы светлых и темных сил, вот только непонятно, почему главная роль в происходящих событиях, по всеобщему мнению, уготована именно ему.



Добро пожаловать в сказочное приключение для всей семьи от студий Disney и Yellow, Black and White, где пересекаются современный и волшебный миры, а сказочные персонажи оказываются не теми, кем мы их помним с детства. Зрителей ждут самые современные спецэффекты, зрелищные трюки, удивительные пейзажи и знаменитый юмор от авторов лучших российских комедий.

**Продолжительность фильма:** 114 минут

## Ювелирный дом DARVOL

*Компания DarVol возвращает традиции индивидуальных украшений и камней. Традиции, берущие начало много веков назад. Когда изделия передавались по наследству и хранились потомками. Когда за каждым камнем стояла фамильная история его владельца.*

*Компания создает вашу ювелирную историю. Историю вашей личности и индивидуальности. Историю ваших счастливых моментов и событий. Историю, которая будет цениться и передаваться по наследству.*

**DARVOL – это:**

- подбор камня по вашим пожеланиям профессиональным геммологом;
- использование камней только с сертификатами мировых лабораторий;
- индивидуальная разработка эскиза украшения;
- изготовление изделия по самым высоким стандартам;
- гарантия и бесплатный уход за изделием по требованию;
- консультирование в сфере инвестирования в драгоценные камни.

*Вы – личность. Вы – индивидуальность. Вы прекрасны. DarVol желает воплотить вашу красоту в индивидуальных именных украшениях.*



# DARVOL

119034, г. Москва, Мансуровский пер., д. 10, стр. 2

тел.: +7 (999) 996-11-85

email: info@darvol

www.darvol.ru

# Вкусные рецепты осени



**Осенний стол – полезный, разнообразный и яркий. Убедитесь в этом сами, попробовав приготовить блюда по нашим простым, но оригинальным рецептам.**

## Салат из баклажанов и помидоров

Редкий человек не любит баклажаны, поэтому осенний стол просто не может обойтись без этих овощей. Легкий, яркий салат освежит вас в жаркую погоду и подарит хорошее настроение в пасмурный день.

### Ингредиенты

- баклажаны (700–800 г)
- помидоры (400–500 г)
- фета (150 г)
- чеснок (1 зубчик)
- петрушка (1/2 пучка)
- соль
- черный перец
- растительное масло
- оливковое масло

### Приготовление

1. Порежьте баклажаны, посолите, дайте постоять 20 минут, затем обжарьте на растительном масле.
2. Смешайте готовые баклажаны с перцем, измельченным чесноком и петрушкой.
3. Сбрызните оливковым маслом и выложите сверху очищенные от кожуры дольки помидоров.
4. Выложите сверху фету, посыпьте перцем.
5. Охладите в холодильнике полчаса.

## Шампиньоны со сметаной и сыром

Осень и грибы – прекрасное сочетание. Несмотря на то что в этом году грибов не так много, как хотелось бы, отказывать себе в любимых блюдах не придется, ведь шампиньоны продаются в каждом магазине.

### Ингредиенты

- шампиньоны (6-8 шт.)
- сметана (100-150 г)
- лук (1 шт.)
- твердый сыр (150 г)
- растительное масло
- соль
- черный перец



### Приготовление

1. Выложите грибы на смазанный маслом противень, предварительно отрезав у них ножки.
2. Нарежьте ножки и лук, смешайте и обжарьте в масле.
3. Выложите в шляпки получившуюся смесь.
4. Покройте каждый гриб слоем сметаны (примерно по одной чайной ложке), посыпьте тертым сыром.
5. Запекайте в духовке 20 минут.

- ✓ Полное комплексное бухгалтерско-юридическое обслуживание ООО и ИП на различных системах налогообложения
- ✓ Бухгалтерское обслуживание "Эконом" для начинающих предпринимателей
- ✓ Квартальная нулевая отчетность в ПФР, ИФНС, ФСС
- ✓ Ежегодная отчетность
- ✓ Рабочие налоговые календари
- ✓ Партнерские продукты от банков
- ✓ Разблокировки счетов
- ✓ Налоговые проверки
- ✓ Весь спектр юридических услуг, начиная с регистрации, заканчивая ликвидацией, претензионной работой, споры, представительство в судах, анализ договоров.
- ✓ Восстановление бухгалтерского учета
- ✓ Восстановление первичных документов

PRO  CREA   
Swiss Fertility Center

[WWW.PROCREA.CH](http://WWW.PROCREA.CH)



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Телефон в Москве: +7 965 217 35 34, телефон в Лугано: +41 79 890 37 10  
E-mail: [galia.fux@procrea.ch](mailto:galia.fux@procrea.ch)

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ