

# Бизнес Леди <sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху

12 2023 - 02 2024

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

## ПРОДАЮЩИЙ РОЛИК

ЧЕМ ПРИВЛЕЧЬ  
И УДЕРЖАТЬ  
ЗРИТЕЛЯ?

## КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ

ПОЧЕМУ ЛЮДИ  
НЕ ПОНИМАЮТ  
ДРУГ ДРУГА?

## ЗИМНИЙ ОТДЫХ

**7** ТОПОВЫХ  
МАРШРУТОВ

*Екатерина  
Лабазова*

тренер по дыхательным гимнастикам,  
автор метода Bodymix

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

# Lana Invest

## Научу всех!

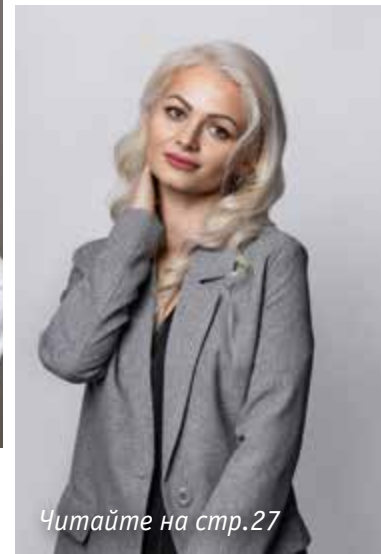


РЕКЛАМА



 [lanainvest.ru](https://lanainvest.ru)

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



С точки зрения бизнеса мы живем в невероятно интересное время! Все развивается стремительно и каждый новый день дарит нам новые возможности и инсайты. Специализированные сервисы для аналитики, ведения отчетности, различные скрипты под конкретные задачи и общение с клиентами с помощью нейросетей... Искусственный интеллект сегодня помогает не только автоматизировать процессы, но и принимать взвешенные решения и снижать риски ошибок. Уже доказана эффективность нейросетей в способности обрабатывать большие объемы данных и выполнять сложные вычисления с высокой скоростью. Они также неплохо работают с неструктурированными данными, такими как изображения, тексты, звуковые записи и др. Ну и самое интересное, что нейросети способны обнаруживать сложные образы и паттерны в данных, которые могут быть неочевидны для человека, и это позволяет использовать их в таких областях, как компьютерное зрение, распознавание речи и прогнозирование трендов.

Конечно, любой, кто пользуется нейросетями, видит не только их плюсы и невероятный потенциал, но и необходимость значительных доработок и усовершенствования. Однако мы помним, что нейросети способны обучаться и самостоятельно находить закономерности в данных — значит, со временем они адаптируются к изменениям и улучшат качество и производительность.

Еще один вопрос, волнующий многих, — есть ли моральный кодекс у ИИ? И может ли искусственный интеллект принимать решения, основанные на этике и общественном благе? Кто несет ответственность за действия ИИ, если они наносят вред людям или нарушают нормы поведения?.. Многие страны уже начали разрабатывать законы, чтобы обеспечить использование искусственного интеллекта в соответствии с нормами культуры и этики. Если компании, создающие ИИ, будут ставить в приоритет вопросы безопасности и этики, негативные последствия использования нейросетей для человека и общества в целом минимизируются. И наша главная задача при этом — грамотно контролировать своих цифровых помощников в бизнесе.

Желаем вам энтузиазма и вдохновения на пути к новым знаниям и открытиям!

С благодарностью за доверие,  
главный редактор Елена Гаврилова



## НА ОБЛОЖКЕ



# ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

## БИЗНЕС-ТАЙМ

### УПРАВЛЕНИЕ

- 4 Бизнес-процессы. Что это и как их отладить?
- 8 Психология бизнеса. Как создать идеальный бизнес?

### МАРКЕТИНГ

- 12 Как продвигаться в соцсетях? Практикум по применению
- 22 Продающий ролик на YouTube. Чем привлечь и удержать зрителя?

## ПЕРСОНЫ

### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 16 Екатерина Хабазова:  
«Хочешь быть здоровой — действуй!»

### УСПЕХ

- 24 Татьяна Кирсанова: «Оперативность — наш конек!»

### БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 7 Валерия Высоцкая: «Второе мнение в онкологии — не прихоть!»
- 11 Ирина Кондратенко: «Исцеляющая терапия, или Жизнь как чудо»

## ПСИХОЛОГИЯ

### ОТНОШЕНИЯ

- 28 Измена мужа. Прощать или не прощать?
- 34 Причины конфликтов в семье. Почему люди не понимают друг друга

## Екатерина Хабазова

*Тренер по дыхательным гимнастикам, автор метода Bodymix*

«Секрет моего метода — в дыхании. Принцип правильного дыхания — это активное использование диафрагмы. Благодаря такому дыханию организм насыщается кислородом и запускаются нужные процессы, которые влияют на общее состояние здоровья, гормональный фон, а также способствуют похудению.

- Во-первых, диафрагма стимулирует движение лимфы, помогает вывести отеки.
- Во-вторых, благодаря диафрагмальному дыханию и насыщению организма кислородом уменьшается объем желудка и, соответственно, аппетит. При регулярных тренировках меняются вкусовые привычки. Чувство насыщения наступает гораздо быстрее. Переедание становится невозможным.
- В-третьих, идут простые биохимические процессы организма. Жир распадается на углерод и воду и далее выводится организмом на 80% в виде углекислого газа через легкие, то есть через дыхание»

*Читайте интервью на стр.16*



## ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

29 Любовь, не похожая на сон

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ЭТИКЕТ

30 За столом. Правила хорошего тона

### ВОЯЖ

36 7 лучших мест для зимнего отдыха.  
Выбор редакции

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

44 Как восстановить овуляцию в домашних условиях

### СВЕТСКОЕ МЕНЮ

54 Вкусное настроение

## ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

### ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

47 О знании

### ЛИКИ ИСТОРИИ

48 Александр Вертинский: «У меня нет ничего, кроме мирового имени!»



# Бизнес Леди<sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

Коммерческий директор

Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

Редактор

Екатерина Кудряшова

Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беляева

Елизавета Романова

Елена Александрова

Фотограф-журналист

Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер

Мария Миланич

## ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Бизнес Лайф»

## АДРЕС РЕДАКЦИИ

119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

Тел.: +7 (495) 505-26-63

info@businesslady-life.ru

www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется  
через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-31902,

выдано Федеральной службой

по надзору в сфере массовых

коммуникаций, связи

и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение

РА ООО «МАМА МИА»

Тел.: +7 (495) 940-18-10,

+7 (495) 589-08-06

www.mammamia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание публикуемых рекламных материалов.

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

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

— У нас в стране две проблемы...  
— Дураки и дороги?  
— Нет! Коррупция и неразумное управление.  
(Анекдот)



# БИЗНЕС-ПРОЦЕССЫ ЧТО ЭТО И КАК ИХ ОТЛАДИТЬ?

**Бизнес-процесс** — это четкий, зафиксированный письменно алгоритм выполнения некой деятельности. Например, поиск клиента, выполнение заказа и т.д. Бизнес-процессы многократно повторяются (см. рис.).



Идея процессов давно известна, а **преимущества** — понятны. Опишите, как вы работаете, добейтесь четкого исполнения процессов, совершенствуйте их — и получите массу выгод. Вот лишь некоторые:

- Повышение управляемости бизнеса и его прозрачности для руководителей, возможность осмысленно его совершенствовать с точки зрения скорости, качества, себестоимости и т. п.
- Уменьшение рисков: увод клиентов, потеря технологий при увольнении ключевых сотрудников и пр.
- Снижение зависимости от персонала — как от звезд, так и от нерадивых сотрудников. При хорошо проработанной технологии выполнения работ проще найти работников, не обязательно нанимать сверхталантливых. Новички легче и быстрее начинают выдавать нужной компании результат.
- Высвобождение времени и сил на развитие бизнеса и вообще на жизнь.
- Повышение качества работ, а значит — репутации компании на рынке.

И в конечном счете — рост прибыли и устойчивости компании. В том числе в кризис. Результаты измеряются не только деньгами.

**Анна Чепик, основатель и руководитель детского центра развития «Чудо-школа Умница», Москва:**

«*Четыре года назад я впервые услышала термин «бизнес-процесс». Свой бизнес — детский центр развития — я создавала 15 лет назад фактически по наитию, на диком энтузиазме (Улыбается — Прим.авт).*

*Сначала идея процессов показалась мне совершенно непонятной. Но начав с описания и внедрения лишь в одно из направлений центра общего развития (психологического сопровождения детей), я увидела повышение родительского спроса на услуги нашей психологической службы: с 3–5 консультаций за месяц у одного психолога до 16–25, а затем и 34!*

*Что нам это дало? Во-первых, устранение психологического барьера между семьей и центром, и как следствие — повышение уровня доверия к нам. Теперь взаимодействие родителей, психологов и педагогов стало более глубоким и результативным. Во-вторых, увеличение прибыли компании.*

*Сейчас мы работаем над тем, чтобы грамотно продемонстрировать родителям нашу педагогическую компетентность: составляем годовой план работы, пишем статьи, организуем родительские клубы и т. д. Главное, что наши посетители активно участвуют в планомерной деятельности центра по развитию своего ребенка, мотивированы на результат и приходят к нам со вторым, третьим и даже четвертым ребенком.*

*Конечно, нам еще многое предстоит сделать для того, чтобы каждое направление центра стало эффективным. Однако уже сейчас прописывание процессов вместе с командой не только сплачивает коллектив, но и позволяет увидеть давно работающих людей в новых ролях, увлеченных и профессионально растущих!»*

Про бизнес-процессы написана куча книг, их изучают в вузах и на MBA. Однако примеров успешных внедрений в России крайне мало.

Более того, мы все чаще сталкиваемся с бизнесами, которые уже пытались внедрить процессы, но у них это **не получилось**. Часто попытки были связаны с созданием системы менеджмента качества на основе стандарта ISO-9001 и/или какой-либо информационной системы. Порой таких попыток было уже несколько, в основном — провальные.



### Причины разные:

- Зачастую **формальное отношение** к написанию регламентов и прочих «бумажек». Это точно не работает.
- **Слабое понимание** процессного подхода. Увы, на постсоветском пространстве его действительно понимают и умеют использовать лишь единицы. Большинство книг отражают очень слабое владение темой. То же относится и ко многим преподавателям. А от некачественных книг и плохой учебы вреда больше, чем пользы. Простейший пример: большинство авторов не понимают важности того факта, что почти все процессы в компаниях — сквозные. То есть проходят через несколько подразделений и должностей и **большинство проблем происходит на стыках**. Но авторы предлагают описывать отдельно процессы отдела продаж, процессы департамента производства, процессы службы персонала и пр. Это не просто бесполезно — это вредно, так как усиливает проблемы и «замораживает» их! Неудивительно, что кривое использование даже сильной технологии дает отрицательные результаты.
- У большинства консультантов, специалистов по управлению качеством и информационным технологиям **недостаточно навыков работы с людьми**, вовлечения их в изменения. Компетенция многих из них заканчивается на написании документов и/или программировании. А то, что без грамотного внедрения в культуру компании все это пустое, — кто ж об этом думает?
- Процессный подход помогает выстроить эффективную работу в компании по горизонтали — между сотрудниками и подразделениями. А это в корне **противоречит** традиционному для России и сопредельных стран **авторитарному подходу**: «Я начальник — ты дурак».

Формальное описание процессов без осознания сотрудниками, без вовлечения людей, без внедрения напоминает мне известный **культ карго** (от англ. cargo cult — «поклонение грузу»). Племена, живущие в Меланезии, копируют действия белых людей. Например, строят из кокосовых пальм и соломы копии взлетно-посадочных полос, радиовышек и др., регулярно проводят возле них «строевые учения», используя ветки вместо винтовок. Они верят, что это привлечет транспортные самолеты (которые считаются посланниками духов), заполненные грузом с едой и другими ценными для них вещами.

То же самое и с бизнес-процессами: «На Западе (и Востоке) описывают — значит, и нам это поможет». Как гласит русская поговорка: «Слышал звон, да не знает, где он». Итог — полнейшее разочарование руководителей и сотрудников в самой идее процессного подхода и вообще системного улучшения бизнеса. Но при работе с такими компаниями нам все же удается преодолеть неверие людей, хотя бывают и особо запущенные случаи. Когда получается — компания переходит на совершенно иной уровень, это подтверждают и многочисленные отзывы. Моя цель — сделать работу над бизнес-процессами **понятной и прозрачной** для руководителя и его команды. А также — **увлекательной**.

Наводить порядок в бизнесе проще **людям логического склада ума**: программистам и аналитикам, инженерам и физикам, математикам и финансистам. Но и для **«лириков»** это вполне реально — методика простая. А в чем-то у гуманитариев получается даже лучше, чем у технарей. Гуманитарию сложнее создать и понять схему, зато он гораздо лучше чувствует и понимает живых людей. А это — половина успеха.

Многие надеются на быстрый успех, хотят получить «все и сразу». Увы, это случается крайне редко и длится недолго. Лучше не уповать на удачу, а засучить рукава и настойчиво работать над **выстраиванием качественного бизнеса**. Чтобы потом пожинать заслуженные плоды: радость от результатов, стабильно растущую прибыль и свободное время.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*А вы описывали бизнес-процессы в своей компании? Отлаживали? Добились их четкого выполнения? Что получилось, а что нет? Почему?*

*В статье использован фрагмент из книги «Бизнес-процессы: как их описать, отладить и внедрить».*

*Михаил Рыбаков  
Бизнес-консультант, модератор  
стратегических сессий, основатель  
команды «Михаил Рыбаков и Партнеры»  
Сайт: [mrybakov.ru](http://mrybakov.ru)*





## «ВТОРОЕ МНЕНИЕ В ОНКОЛОГИИ — НЕ ПРИХОТЬ!»

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

*Она всегда знала, что будет врачом — родилась в семье медиков. Лаборатория манила ее своими технологиями, а микроскоп — возможностью увидеть все, что скрыто внутри организма. В клинической цитологии Валерия Высоцкая уже более 12 лет — в основном это скрининг рака шейки матки и исследования различных «стекол» на предмет наличия в них атипичных клеток. Также она занимается развитием digital pathology в рамках работы в лаборатории Unit ИЦ «Сколково» и является экспертом проекта Фонда медицинских решений «Не напрасно». А еще Валерия — постоянный участник Международного цитологического конгресса (в 2019 г. — в составе российской делегации работала на конгрессе в Сиднее).*

Валерия, сложно переоценить значимость клинической цитологии в современной онкологии. От чего зависит полученный результат и какую роль здесь играет опыт врача-цитолога? Особенный рост интереса к цитологии в последнее десятилетие связан с потребностью врачей и пациентов в быстрой диагностике с минимальным вмешательством в работу организма. Зачастую именно врачи-цитологи первыми ставят диагноз «рак». Материалом для этих исследований служат тонкоигольные пункции, и здесь очень важным является опыт хирурга, который производит манипуляции, а также наличие в его арсенале хорошей аппаратуры для УЗИ. Цитолог, безусловно, должен соответствовать высоким требованиям — и образование, и опыт имеют ключевое значение. У нас часто говорят: «В цитологии все однозначное просто, только чаще все неоднозначно».

**Если метод жидкостной цитологии более эффективен для раннего выявления рака шейки матки, чем традиционный, почему не используется только он для диагностики?**

Да, жидкостная цитология показала себя как «золотой стандарт» в скрининге рака шейки матки. Однако метод достаточно дорогой в исполнении и требует дополнительного обучения врачей, что также недешево. В нашей стране традиционный метод с использованием общедоступных стекол и методик приготовления препаратов более распространен — это неплохо, учитывая ситуацию с острой нехваткой кадров. Но развитие новых методик необходимо — надеюсь, что в скором времени будут приняты решения о разработке и поддержке государственных программ для ранней диагностики в онкологии.

**Когда вы особенно довольны своей работой? Можете вспомнить необычные случаи из практики?**

Я очень радуюсь, когда удается «поймать» болезнь на ранней



**Высоцкая В.Н. — врач ГБУЗ «ММКЦ «Коммунарка» ДЗМ», сертифицированный цитолог International Academy of Cytology и Европейской скрининговой программы QUATE, член RUSSCO и РООП.**

стадии. К сожалению, все чаще вижу пациенток молодого возраста. Был случай: девушка пришла на осмотр для санатория — 25 лет, ни жалоб, ни видимых изменений шейки матки, а в Пап-тесте — уже предрак. Хорошо, что в Москве сейчас строго следят за сроками обследования пациентов — уже через неделю пациентка приехала на операцию. После несложной процедуры выполнили гистологическое исследование и решили, что будем наблюдать. Год уже прошел, женщина здорова и планирует беременность.

**К вам довольно часто обращаются с просьбой пересмотреть полученные в других лабораториях результаты. Почему?**

Сейчас я работаю в крупной московской больнице, основной профиль нашей работы — онкология. Пациенты проходят определенный путь в принятии своего диагноза, и задача врача — помочь им на этом пути. К сожалению, уровень патоморфологической диагностики в России сейчас не очень высокий, и я часто пересматриваю стекла из других учреждений, не только Москвы, но и других городов РФ. Второе мнение в онкологии — это не прихоть, а необходимость.

**Посоветуйте, на что стоит обращать особое внимание, чтобы не допустить болезнь?**

Чтобы не столкнуться с раком шейки матки, нужно ходить к гинекологу 1 раз в год, сдавать тест на ВПЧ и Пап-тест, а также сделать прививку от ВПЧ. Узнать больше о том, как не заболеть другими онкологическими заболеваниями, можно на сайте проекта «Скрин», где я выступаю экспертом.

Вообще сейчас уникальное время, информация о раке доступна, есть и группы взаимопомощи — это помогает бороться с предубеждениями и поддерживает психологически. Надеюсь, что скрининговое обследование и подобные проекты будут активно развиваться в России. От этого зависит здоровье нации и будущее страны!



# ПСИХОЛОГИЯ БИЗНЕСА

## Как создать идеальный бизнес?

***Сегодня — очередной фрагмент из книги «Развитие живой компании. Практикум по организационной терапии в гештальт-подходе».***

Можно сказать, что существуют два разных мира. То есть реальность одна, а представления о ней различаются как небо и земля. Давайте изучим оба взгляда, чтобы научиться вставать на обе точки зрения. Потом — наводить между ними мосты. А потом — **видеть с обеих позиций одновременно.**

Конечно, взглядов больше, чем два. Так, взгляды владельца бизнеса, наемного руководителя, рядового сотрудника, бизнес-консультанта и бизнес-тренера серьезно различаются. Как различаются, к примеру, взгляды гештальт-терапевта, психоаналитика, специалиста по НЛП и системного расстановщика. Однако я предлагаю для удобства выделить два полюса: человек бизнеса — с одной стороны, психотерапевт или психолог — с другой.

Итак, для делового человека организация — это:

- Цели собственника бизнеса и ключевых наемных руководителей. В основном финансовые, но не только. Цели долгосрочные, средне- и краткосрочные. Показатели (KPIs), по которым можно отслеживать достижение целей.
- Активы материальные (здания, станки, машины и пр.) и нематериальные (технологии, ноу-хау, бренды и др.).
- Клиенты, продукты (товары и услуги), конкуренты, преимущества, доля рынка и т.п. Каналы продаж и способы удержания клиентов.
- Организационная структура (подразделения, должности и подчиненность), которая определяет власть, полномочия и ответственность. Явная и скрытая борьба за власть и ресурсы между подразделениями, между отдельными людьми.
- Для наиболее прогрессивных руководителей — бизнес-процессы и проекты как способы описания и оптимизации работы организационного механизма.
- Системы управления бизнесом, например — СМК, информационные системы.
- Относительно современные и прогрессивные подходы и инструменты управления: от бюджетирования и центров финансовой ответственности (ЦФО) до бережливого производства, гибкого управления типа Agile и различных методов самоуправления.
- Взаимодействие с государством и различными его органами.
- Сотрудники, от которых много проблем, — сложно найти адекватных и опытных, они безответственны, постоянно ленятся и косячат, сопротивляются изменениям, враждуют между собой и с руководством, недостаточно любят фирму и клиентов, увольняются в неподходящий момент. И, конечно, хотя слишком много денег.

Разумеется, мы утрируем, но лишь слегка: многие деловые люди видят бизнес именно так.

### **Оказывается, почти половина россиян не хотят идти на корпоратив**

46% россиян с ужасом думают об участии в корпоративе. Об этом они сообщили в ходе исследования в рамках проекта «HR Lab. — Лаборатория HR Инноваций» и платформы «Академия Здоровья» для Аналитического центра «АльфаСтрахование» (alfastrah.ru). 22% отмечают, что если раньше корпоратив был праздником, то сейчас превратился в «обязаловку».

Корпоратив будет у 63% опрошенных. Для 37% — явка на него фактически «добровольно-принудительная». При этом 77% участников готовы ходить на подобные мероприятия, если это будет исключительно добровольным решением. У 27% респондентов празднование пройдет в офисе, хотя они бы предпочли отметить Новый год вне привычных стен. Внешние площадки арендуют 30% работодателей. В 6% случаев корпоратив проведут в формате тимбилдинга, однако против такой формы и обучающих форматов высказались 81%. А вот караоке, лазертаги, боулинги и другие виды активностей предпочитают 91% респондентов.



Для психотерапевта организация — это разновидность группы, сообщества людей:

- Сами люди. Их радостные и горестные переживания, стремления, цели и пр.
- Подгруппы людей, объединенные как по формальным признакам (уровень в иерархии, время работы в компании, функциональное подразделение, филиал, проект и пр.), так и неформальным (коллеги, друзья, родственники, любовники и пр.). Целостность и раздробленность.
- Взаимоотношения между людьми и их группами.
- Привычка, желание и способность людей слушать и слышать друг друга, приходиться к согласию. Принятые способы обхождения с противоречиями и конфликтами.
- Психологическая атмосфера в компании, ее дух. То, что порой сложно описать словами, всегда ощущается, хотя и не всегда осознается.
- Уровень «энергии» коллектива и ее оттенки.
- Культура организации. Не как формально описанная миссия, принципы взаимодействия и т.п., а как настоящее отношение людей к компании, руководителям, друг другу, клиентам, работе и пр. Неписанные правила, по которым живет это сообщество людей. Типичные ценности и убеждения.
- История организации. Описанная не в рыночных достижениях и провалах. А в ключевых событиях, судьбах и эмоциях, продвигающих вперед и травмирующих людей и команду в целом.
- Реальный (а не декларируемый) стиль управления. Способы принятия больших и малых решений, контроля выполнения, поощрений и наказаний.
- Готовность или неготовность меняться. Сложившиеся виды сопротивлений и их причины.
- Основные фигуры группы — темы, волнующие людей. Их совпадения и отличия от целей руководителей верхнего уровня.
- Осознанность команды: как в целом, так и по различным подгруппам. То есть способность чувствовать и понимать свое текущее состояние, потребности и способы их реализации.
- И многое другое...

Деловой взгляд на компанию — это ясное понимание бизнеса и его архитектуры. Говоря языком компьютерщиков, это «железо», **hard** (от англ. hardware — оборудование): процессор, память, экран и т.п.

Терапевт же видит в основном не бизнес-систему, а людей, которые работают в компании и проводят в ней значительную часть жизни. **Soft** (от англ. software — программа, программное обеспечение), говоря по-компьютерному: программы, установленные поверх «железа».

Так **что важнее — hard или soft?** Взгляд бизнесмена или психолога? Исходя из нашего опыта — **и то, и другое**. Если замечать только **рациональную часть** бизнеса и управлять им соответственно, вас ждут очень болезненные разочарования. Ведь живые (а не придуманные) люди — во многом иррациональны, нелогичны. Мы подробно обсуждаем это в последующих главах нашей книги. Как сделать, чтобы при всех своих странностях люди «добровольно и с песней» работали на благо компании, активно участвовали в ее развитии. Искренне, без необходимости ими манипулировать и сильно принуждать.

Если же видеть в организациях только людей и их **психологию**, то, может, и получится сделать их жизнь краше и приятнее, но это

вряд ли поможет компании, ее собственнику и топ-менеджерам. А возможно, даже развалит бизнес: сотрудники почувствуют, что занимаются не тем, что им по душе, задумаются о смысле жизни — и... прощай бизнес. Компания понесет большие потери; не факт, что и людям станет в итоге хорошо. Конечно, порой здорово бросить все и уехать на месяц-другой на Бали или в Гоа вместо того, чтобы впахивать в бизнесе. Вот только радость эта зачастую длится недолго. Проверено на себе. Гораздо лучше выстроить работу, сбалансировать команду компании так, чтобы людям не перегорать, а радоваться каждому наступающему и уходящему дню. Организационный терапевт при работе совмещает деловой и психологический взгляды на бизнес. Стоит всегда помнить и о том, что основной заказчик нашей оргтерапевтической работы — собственник бизнеса. Мы работаем с его запросом и в его интересах.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*Опишите свою компанию глазами человека бизнеса и отдельно — глазами психолога.*

*Михаил Рыбаков, бизнес-консультант, психолог, основатель команды «Михаил Рыбаков и Партнеры».*

*Ольга Пайвина — организационный терапевт, бизнес-консультант, психолог и супервизор.*



Интервью: Е. Алексеева  
Фото: из архива И. Кондратенко

*«Процесс терапии — это про «узнуть себя и помочь себе стать адаптивнее, результативнее, коммуникативнее во всех сферах жизни». Все вопросы и все ответы — внутри самого человека. Терапевт, задавая нужные вопросы, «направляя» открытие, помогает их найти. Помогает научиться более здорово относиться к себе, своей внутренней уязвимой детской части, реагирующей на события сильными эмоциями, когда какие-то потребности не удовлетворены», — говорит клинический психолог, психотерапевт, схема-терапевт Ирина Кондратенко. О пути в профессию, роли отца и жизни как чуде — наше интервью.*



## «Исцеляющая терапия, или Жизнь как чудо»

**Ирина, какие вопросы к себе/миру привели вас в профессию? Удалось ли получить на них ответы?**

Этот же вопрос мы, студенты подготовительного факультета психфака МГУ, услышали на первой лекции от своего преподавателя. Большая часть магистрантов, в том числе и я, ответили: «Желание помогать людям и необходимость разобраться в себе». На оба вопроса я получила исчерпывающие ответы. Знаю теперь, что помочь людям решить ментальные проблемы можно и важно. Разбор своих психологических сложностей помог мне справиться с онкологией, гармонизировать отношения с близкими, улучшить контакт со взрослеющими детьми (их у меня четверо). А еще — получать удовольствие от любимой работы, не перерабатывая, и наслаждаться каждым прожитым днем.

**Знаю, что в вашей судьбе большую роль сыграл пример отца (Мурышкин Е.В., торакальный хирург; во время срочной службы на подводной лодке спас жизнь человека; провел более 11 тысяч успешных операций на легких; опубликовал более 30 научных работ). Что главного он привил вам?**

Папа всегда был для меня примером. Наверное, главное, что переняла, — это его стремление помогать людям. Для него, и теперь для меня, работа — это всегда прежде всего Служение. Недаром выпускники психологического факультета МГУ по окончании учебы дают клятву Гиппократ («Не навреди»), как все студенты-медики. Важно, чтобы каждому обратившемуся ко мне за помощью после встречи стало хотя бы чуточку лучше, чем до нее.

**Как вы считаете, что чаще всего останавливает людей от обращения к психологу? И насколько важно в принятии решения доверие?**

Думаю, прежде всего то, что в нашей стране долгие годы психология была под запретом: у советских людей подобных проблем быть

не может. А психиатрия иногда вынужденно выполняла карающую функцию. Это сформировало у нескольких поколений внутреннее недоверие как к психиатрии, так и к психологии. Сейчас картина меняется. С каждым годом число обращений за психолого-психиатрической помощью растет. Но т.к. у нас нет официального лицензирования профессионалов в области психологии и психотерапии, качество услуг очень разнится.

Что касается фактора доверия, согласно официальным данным, на его долю приходится 32-40% успехов терапии. Хотя цифра, приведенная моим руководителем Емельяновой И.Н., еще выше — порядка 60%. Люди слышат Людей и тянутся за теми, кому доверяют.

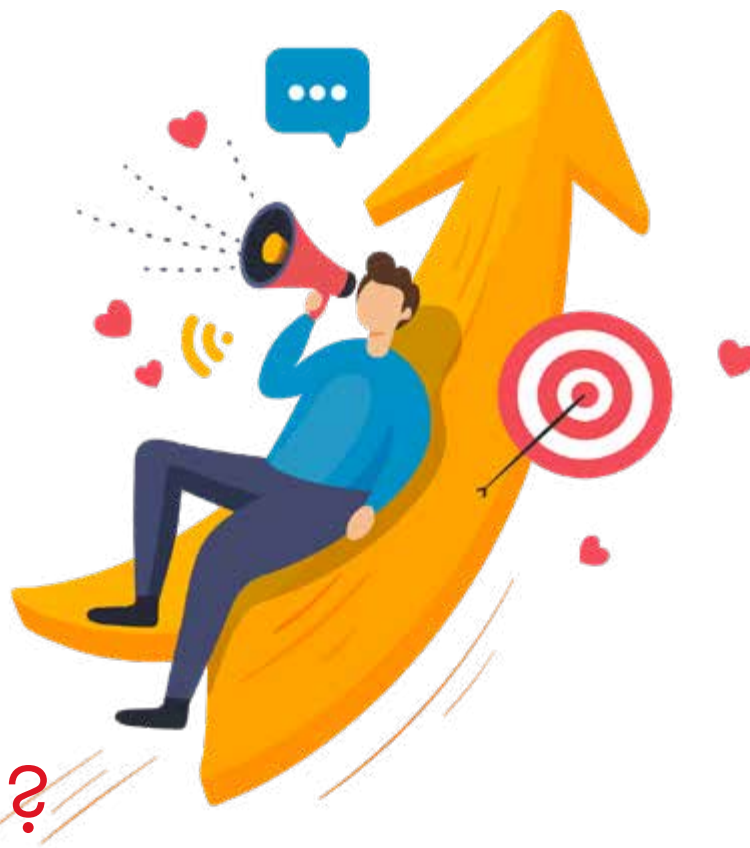
**Как научиться находить баланс между разными сферами жизни и быть счастливой без самоедства и чувства вины?**

Ответ простой: нужно научиться слышать свои потребности и вовремя, желательно адаптивно и с учетом потребностей других людей, их удовлетворять. «Доразвивая» свои внутренние здоровые режимы, человек становится более гибким, не позволяет окружающим нарушать свои границы, проявляя при этом уважение к границам других. Он становится открыт новому опыту, способен осуществлять рациональное взаимодействие с социумом без завышенных ожиданий и требований и без излишнего самопожертвования. С опорой на свои цели и ценности, которые придают устойчивость.

**Что вас больше всего удивляет и радует в жизни?**

Сама жизнь. Чем старше становишься, тем интереснее становится жить. Никогда не думала, что в 52 у меня будет настолько яркая и интенсивная жизнь, полная новых планов и идей. Когда приходит осознание, что жизнь — не тяжелая ноша, а Чудо, она превращается в увлекательное путешествие, способное подарить много событий, встреч, удивительных открытий и радостных надежд.

*Итак, вопреки мнению скептиков, говоривших, что соцсети — это всего лишь возможность неформального общения и пустая трата времени, мы давно уже убедились в обратном: это реально работающий инструмент продвижения бизнеса. Аудитория той же соцсети «ВКонтакте» необычайно велика, и большая ее часть может быть заинтересована в ваших услугах.*



## КАК ПРОДВИГАТЬСЯ В СОЦСЕТЯХ?

## ПРАКТИКУМ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Чем же полезны соцсети? Во-первых, они **могут обеспечить прямые переходы на ваш сайт**. Несколько грамотно размещенных ссылок в аккаунте компании — и новый покупатель оформляет заказ, перейдя на соответствующую страницу. Здесь можно возразить, что подобную же функцию выполняют различные поисковики. Но они чаще всего предлагают обезличенную информацию, никак не выделяющую вас среди конкурентов. Вопрос перехода в такой ситуации — это почти всегда случай. А полагаться на случай при планировании бизнес-стратегии недопустимо. Человек, изучающий аккаунт фирмы в соцсети, уже сделал шаг, чтобы воспользоваться вашими услугами. Нужно только ненавязчиво его подтолкнуть правильно размещенной ссылкой.

Во-вторых, **соцсети могут полностью заменить сайт**. Технические возможности той же соцсети «ВКонтакте» таковы, что позволяют осуществлять финансовые операции внутри системы. Вложив деньги и усилия в создание информативного и открытого публичного профиля компании в социальной сети, вы экономите средства на поддержке сайта и идете навстречу запросам аудитории. То есть бизнес может успешно существовать, используя соцсеть как основную или даже единственную торговую площадку.

В-третьих, **благодаря соцсетям вы всегда знаете, что думают о вас клиенты**. Что им нравится, что, по их мнению, требует доработки, от чего стоит вообще отказаться, какие сотрудники

привлекают больше заказов — на все эти вопросы вы получите ответы, анализируя информацию из социальных сетей. В аккаунте серьезных компаний, которые дорожат своей репутацией, всегда есть возможность написать не только сообщение в чат, но и оставить публичный комментарий в ленте. Особенно это важно при наличии отрицательных отзывов: здесь есть возможность оперативно среагировать на них, и, возможно, даже удержать клиента. Реакция на комментарии на сайте занимает время; пока сотрудник, ответственный за эту работу, будет разбираться в сути претензий, жалобщик уйдет к конкурентам.

Наконец, **соцсети позволяют обновить имидж компании**. При грамотном продвижении информация о новинках расходитесь здесь с огромной скоростью и дает возможность привлекать все больше покупателей. Вирусные ролики, околотеатрические статьи, посты с различными рекомендациями — все эти средства не только привлекут к вашей продукции внимание, но и дадут шанс сформировать преданную аудиторию, с которой вы будете оставаться на одной волне.

К примеру, публичное изображение вашей компании кажется чрезмерно серьезным и даже скучным. Страница в соцсети без проблем исправит эту ситуацию: мемы, комментарии на актуальную тему, видео с YouTube — и вот вы уже гораздо ближе к пользователю, чем были еще пару месяцев назад. Главное здесь — соблюдать баланс и помнить об основных целях бренда.

*Интерактивность, умение мгновенно реагировать на новые веяния — качества, определяющие выживание современного бизнеса. Чтобы применять их в полной мере, без соцсетей не обойтись.*

## ПОЧЕМУ РЕКЛАМА В СОЦСЕТЯХ ЭФФЕКТИВНЕЕ ТЕЛЕВИЗИОННОЙ?

Телевизионные каналы все еще остаются одним из главных медийных ресурсов, но в то же время все больше рядовых пользователей обращают внимание на Интернет. И касается это не только молодежи, традиционно восприимчивой к любым техническим новинкам, но и более старшей аудитории, которая теперь тоже предпочитает смотреть любимые программы не по телевизору, а в Интернете. Чем же реклама в соцсетях лучше телевизионной?

- **Неуклонный рост числа пользователей соцсетей**

Каждый день в одной только соцсети «ВКонтакте» появляются тысячи новых пользователей, и одновременно телевизионная аудитория постепенно уменьшается. В самом деле, зачем ждать эфир любимой программы, если можно посмотреть ее в Интернете? Сейчас возможность просмотра видео предоставляет не только YouTube, но и «Одноклассники», и та же соцсеть «ВКонтакте». Рекламодателю остается только выбрать конкретную площадку в зависимости от возраста потенциальных покупателей и организовать кампанию.

Не стоит также забывать, что телевизор смотрит в основном старшее поколение, а Интернетом пользуются практически все.

- **Отслеживание внимания аудитории**

Что мы обычно делаем, когда запускается блок ТВ-рекламы? Отправляемся на кухню, переключаем каналы или просто отвлекаемся на просмотр тех же соцсетей. Иначе говоря, пресловутая всеохватность аудитории, о которой говорят телевизионщики, на деле оказывается иллюзией.

Реклама в соцсетях ненавязчива: вы всегда можете пролистать ее или даже заблокировать с помощью специальных браузерных приложений. А лайки, комментарии и репосты — это отличный способ оценить, сколько людей действительно заинтересовалось вашим продуктом.

- **Простота размещения**

Создание таргетированной рекламы в ВК или загрузка роликов на YouTube занимает немного времени, процесс согласования тоже непродолжителен, и в нем участвует минимальное количество звеньев. Стоимость измеряется прозрачными показателями, и риск переплаты минимален. Процесс же согласования ТВ-рекламы довольно длителен, а если учесть эфирную очередь, часто расписанную на несколько месяцев вперед, то от решения создать рекламный ролик до его появления в эфире может пройти немало времени.

- **Отсутствие ограничений по контенту**

Это преимущество в равной степени касается самой продукции (алкоголь, сигареты и т.д.) и содержания роликов. Реклама в соцсетях на порядок смелее телевизионной, что положительно сказывается на прибыли ее заказчиков.

- **Стоимость**

Стоимость размещения рекламы в соцсетях заведомо ниже стоимости телевизионной рекламы, что подходит в первую очередь компаниям, которые только начали раскрывать собственный бренд.





## РЕКЛАМА НА РАДИО ПРЕИМУЩЕСТВА И ВОЗМОЖНОСТИ

- *Сегодня радио чаще всего слушают в автомобилях и чаще всего это люди старше 30 лет. Если среди них есть ваши покупатели, то для привлечения новой аудитории нет способа лучше, чем использовать радиорекламу. Она прозвучит нужное вам количество раз в нужное время; достаточно подписать договор, а остальные заботы лягут на плечи исполнителей. Вы также можете выбрать необходимые параметры радиоролика: женский или мужской голос, наличие или отсутствие музыкального сопровождения и т.д. Все это позволяет сделать ролик индивидуальным, а информацию, которую вы хотите донести, — доступной.*
- *Если это не наша любимая программа, мы редко вслушиваемся в милую болтовню, раздающуюся из радиоприемника. Слушатели не настроены воспринимать сложный текст, и об этом обязательно нужно помнить. Текст должен быть простым, предложения — максимально короткими. В радиорекламе очень важна первая фраза: если она заставит человека прислушаться, значит, и все последующие он также воспримет с вниманием. Чтобы сделать рекламу живой, необходимо использовать слова, отсылающие к разным органам чувств, упоминать цвет, запах и тактильные ощущения: «нежный, как кожа младенца», «глубокий, как запах свежесваренного кофе» и т.п.*
- *Аудитория любого радио, даже тематического, весьма разная. Люди, слушающие утренние программы, хотят взбодриться; тем, кто слушает радио днем, оно обычно требуется как фон; наконец, включающие приемники вечером, как правило, ждут эфир любимых программ. У каждой из этих групп есть свои особенности, поэтому было бы ошибкой пускать объявление одинаковое количество раз утром, днем и вечером. Профессиональный менеджер по рекламе поможет вам определиться с выбором времени, чтобы вы извлекли максимальную выгоду из рекламы.*
- *Если вы решите изменить рекламный текст, добавив в него что-то новое, проблем не будет. К примеру, у вас появились новогодние скидки, о которых вы хотите рассказать покупателю. Достаточно подкорректировать текст, и обновленное рекламное объявление выйдет в эфир. В случае, например, с ТВ-рекламой достичь такой оперативности не получится.*
- *Радио предлагает разнообразные рекламные формы. Помимо короткого сообщения со звучным слоганом, это может быть рекламное интервью, в котором эксперт рассказывает о преимуществах вашей продукции, конкурс с розыгрышем призов, скрытая реклама, озвучиваемая ведущими, и т.д. Вы можете задействовать несколько разных форм, чтобы увеличить охват аудитории.*





# ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL MOSCOW Английская Международная Школа Москва

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

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



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

Адреса школ:

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

ENGLISHEDMOSCOW.COM



Екатерина  
Хабазова

*«Хочешь быть здоровой —*  
**ДЕЙСТВУЙ!***»*

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Е. Хабазовой

**На обложке нашего зимнего выпуска — тренер по дыхательным гимнастикам, автор метода Vodutix Екатерина Хабазова. Эффективность уникальных методик Екатерины подтверждает не только ее личный опыт (стройная, подтянутая и при этом мама троих детей!), но и многочисленные отзывы ее клиентов. Удивительно, но первые результаты работы становятся заметны уже через неделю — и это без диет, ограничений и всего за 15 минут в день! Что помогает так легко и быстро худеть, почему лучше навсегда забыть о диетах и каких принципов стоит придерживаться, чтобы выглядеть на все сто, — обсудим в интервью.**

### Екатерина, в чем все-таки секрет вашего метода?

В дыхании. Принцип правильного дыхания — это активное использование диафрагмы. Благодаря такому дыханию организм насыщается кислородом и запускаются нужные процессы, которые влияют на общее состояние здоровья, гормональный фон, а также способствуют похудению.

- Во-первых, диафрагма стимулирует движение лимфы, помогает вывести отеки.
- Во-вторых, благодаря диафрагмальному дыханию и насыщению организма кислородом уменьшается объем желудка и, соответственно, аппетит. При регулярных тренировках меняются вкусовые привычки. Чувство насыщения наступает гораздо быстрее. Переедание становится невозможным.
- В-третьих, идут простые биохимические процессы организма. Жир распадается на углерод и воду и далее выводится организмом на 80% в виде углекислого газа через легкие, то есть через дыхание.

### В основе запатентованного вами метода Bodymix — тоже дыхательные практики?

Да, но более сложные. Это пятиэтапная дыхательная гимнастика с комплексом физических упражнений. Более агрессивный метод и еще более эффективный.

### В какой период/момент своей жизни вы приняли решение помогать людям обретать фигуру мечты? Что повлияло на ваш выбор?

10 лет назад я родила второго сына. Живот после кесарева сечения, напоминающий сдутый шар, стал прекрасным поводом попробовать все возможные методы. Благодаря дыхательным гимнастикам мне удалось сделать живот плоским. Я получила образование тренера и помогала другим женщинам восстанавливаться после родов. Позже я запатентовала свою собственную дыхательную гимнастику, которая всего за 15 минут в день помогает похудеть и улучшить состояние не только тела, но и в целом здоровья.

### Что посоветуете женщинам, мечтающим похудеть после родов? Каких трех принципов в работе над собой им стоит придерживаться?

- ✓ Забыть о диетах навсегда — это то, что мешает быть стройным и здоровым. Каждая диета замедляет метаболизм, и похудеть становится сложнее и сложнее. Нет волшебной таблетки. Необходимо выбрать метод, который можно будет комфортно применять в течение всей жизни, а не временно.
- ✓ Начать дышать животом. Это самое простое, что можно попробовать. Выполнять упражнение необходимо несколько раз в день по 1–2 минуте: глубокий вдох носом, раздувая живот, выдох через рот, сдувая живот и притягивая пупок к позвоночнику.
- ✓ Помнить об отдыхе и сне. После родов организм восстанавливается. Ребенок забирает много сил и энергии. На повышенном стрессе похудеть невозможно, поэтому нужно стараться спать, как бы банально ни звучало. Часто, когда ребенок спит, мама шуршит на кухне или моет полы. Лучше пельмени сварить, но поспать. Поговорите с мужем, старшими детьми и другими членами семьи — чтобы они вас поддержали. Первые месяцы уделяйте больше времени не только малышу, но и себе. Теплая ванна, маска на лице, дневной сон...





**Помогаете ли вы составить индивидуальную программу питания?**

Я не составляю рацион, не даю рекомендации по калориям в день, а применяю метод сбалансированного питания без строгих рамок. Как специалист по ЗОЖ и психолог, я работаю и с пищевым поведением. Дыхательные гимнастики помогают чувствовать свой организм, что позволяет не прибегать к жестким ограничениям. Можно сказать, что данный подход помогает перейти на интуитивное питание: есть вкусно и красиво, быть сытым, оставаясь при этом стройной.

**А как отказаться от сахара? Ведь это очень доступный источник радости... Чем советуете его заменить?**

Ничем. Везде хороша мера. Сама обожаю сладкое и ем его без угрызений совести. Как я уже сказала, правильное дыхание уменьшает аппетит. Также кислород влияет на центры насыщения головного мозга и успокаивает нервную систему, что естественным путем уменьшает психологическую зависимость от сладкого.

**В каких форматах вы обычно работаете с клиентами? Как это происходит и что по итогу получают клиенты?**

В формате онлайн. Есть базовый курс для самостоятельного прохождения и есть наставничество — мой любимый формат. Именно он позволяет охватить все возможные сферы, влияющие на лишний вес. Сопровождаю клиента лично 2 месяца. Меняю пищевые привычки, состояние здоровья и самочувствие благодаря изменению естественных процессов организма. Проще говоря, возвращаю «базовые настройки» — когда еда переваривается, а не откладывается в бока.

**Формировать здоровые привычки в стремительном ритме нашей жизни очень непросто. Что помогает вам и что вас больше всего мотивирует?**

В этом и прелесть дыхания. Никаких новых привычек создавать не придется. Все происходит само собой. Проснулась,

подышала — и свободна. Ешь все, что любишь, — и стройнееешь с каждым днем. Думаю, 15 минут может найти каждый. Когда лень, вспоминаю, что у меня не 7 жизней. А тело одно. Его нельзя купить, если мы не говорим о пластике. Твое тело — твоих рук дело. Хочешь быть стройной и здоровой, действуй!

**Есть еще какое-то несложное дыхательное упражнение, которое вы могли бы порекомендовать нашим читателям?**

Мой второй патент на изобретение относится к медицине и звучит так: «Способ лечения табачной зависимости». Это же упражнение поможет в стрессовых ситуациях и даже при панических атаках. Оно несложное и очень эффективное. Упражнение называется «Великолепная пятерка».

- 1) *Вдох носом и животом на 5 счетов.*
- 2) *Задержать дыхание на 5 счетов.*
- 3) *Выдох через рот, сдувая живот и притягивая пупок к позвоночнику, на 5 счетов.*
- 4) *Задержать дыхание на 5 счетов.*

Повторить 10 раз. Важно выполнять вдох и выдох интенсивно, подключая к работе живот, а не грудной отдел. Темп счета должен быть комфортным.

**Стресс и недостаток энергии — серьезная проблема для многих. Правильное питание и упражнения способны с ней справиться?**

Смотря что мы подразумеваем под правильным питанием. Это понятие так исковеркали, что оно стало равно «обезжиренному, диетическому питанию». Постоянный подсчет калорий приводит к постоянному стрессу, ни о какой энергии не может быть и речи. Я за сбалансированное, вкусное, разнообразное питание





без ограничений. Что касается дыхательных гимнастик, то во время тренировки вырабатываются гормоны радости — эндорфины. Снижается уровень гормона стресса — кортизол. Состояние улучшается, поднимается настроение, повышается уровень энергии.

**Екатерина, расскажите немного о своей семье, детях — сколько им лет, чем они увлекаются. Что для вас главное в отношениях с ними?**

Я 12 лет замужем. У нас два сына, 11 и 10 лет, и дочка 3 лет. Мальчики занимаются мотокроссом, а доченька начала ходить на балет. Главное — разговаривать с детьми. Много и обо всем.

Уделять им время. Проводить его как всей семьей, так и по отдельности с каждым.

**Как выглядит ваш идеальный отдых?**

Солнце и океан, если говорить про отпуск. В повседневной жизни — массаж, бассейн, прогулка или просто минуты наедине с собой, иногда это необходимо.

**Что хотели бы пожелать нашим читателям?**

Чаще улыбаться! Делать свое настроение, а не ждать обстоятельств, которые его улучшат. Наслаждаться каждым прожитым днем.



# МЕБЕЛЬНАЯ ТРИЛОГИЯ «ГРИЗАРД-М»

## КУХНИ ВСЕХ СТИЛЕЙ НА ЗАКАЗ МЕБЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ | АВТОРСКИЙ ДЕКОР

*Началось все с идеи. Как-то после прохождения практических юридических основ меня посетило понимание, что каждый свой замысел человек может воплотить не только в буквы и тексты документов, но и в образ со смыслом! Образ, который расскажет многое о его создателе. И вот, реализацию своих идей и замыслов до самых невероятных результатов я наметила на примере преобразования своего дома и его интерьерера. Первым делом потребовалось установить важнейшие принципы концепции этого проекта, которыми явились такие ориентиры, как качество, стиль, а также индивидуальный подход к самым искушенным ценителям красоты своего жилища. Я поняла, каким образом мечты воплощаются в явь, трансформируясь в разнообразные миры в виде интерьеров всех времен и народов. Затем пришло время привлечь профессиональных мастеров, которые благодаря своим виртуозным способностям смогли бы справиться с воплощением этого образа в пространственном объеме помещения. Сегодня я сотрудничаю с дипломированными специалистами, имеющими опыт успешной работы более 22 лет. Их мастерство как мебельных профессионалов на редкость универсально, а грамотность в самой цепи процесса производства настолько безупречна, что ни у кого из заказчиков не остается никаких вопросов!*

**Ирина Радченко,  
управляющая проектом**



### КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ОДНОТОННАЯ

Класс «Комфорт», лиловая.  
Стиль: классический.  
Накладные фасады: МДФ ламинированная.  
Рамочный профиль: филенка.  
Покраска фасадов: патина.  
Верхние фасады: за стеклом.  
Столешница: пластик.  
Изготавливаем акриловые каменные столешницы по заказу.  
**Цена предварительная: 195 000 р.**  
**Все размеры строго индивидуальны.**

### КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ДВУХЦВЕТНАЯ

Класс «Элит-премиум».  
Стиль: современная классика.  
Полунакладные фасады: МДФ, эмаль.  
Рамочный профиль: филенка.  
Покраска: несколько цветов, патинирование.  
Верхние фасады: матовое стекло.  
Столешница: акриловый камень.  
**Цена предварительная: 255 000 р.**  
**Все размеры строго индивидуальны.**



### КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

Класс «Дизайнерский люкс».  
Стиль: художественный винтаж.  
Вкладные фасады: массив дуба.  
Рамочный профиль: филенка.  
Окрашивание: протир, патина.  
Эффект старения.  
Столешница: акриловый камень/слэб дуба.  
**Цена предварительная: 345 000 р.**  
**Все размеры строго индивидуальны.**





### КУХНЯ «АНТРАЦИТОВАЯ ТАЙНА»

Стиль: современный авангард.  
 Цвет: антрацит, матовый.  
 Накладные фасады: МДФ, эмаль.  
 Верхние фасады: высота — 1030 мм.  
 Угловые фасады полного открывания.  
 Имеется ниша, высокий карниз.  
 Прилагается консольный стол для кухни.  
 Материал: слэб дуба, с элементами художественной ковки.  
**Цена предварительная: 285 000 р.**  
**Все размеры строго индивидуальны.**  
**При заказе возможен выбор любого стиля, цветовой палитры, а также технологии покраски.**

### ГОСТИНЫЙ УГОЛОК CAIRO DUO

Батарейные экраны: массив бука, белая эмаль.  
 Экраны съемные: имеют две пары декоративных решеток. В разложенном виде образуют четыре лавочки для сидения.  
 Столик журнальный: массив дуба.  
 Цвет: венге.  
 Столешница изготовлена техникой маркетри: набрана из шпона толщиной 3 мм.  
**Стоимость изготовления: 75 000 р.**  
**Все размеры строго индивидуальны.**



Сайт: [grizard-interior.ru](http://grizard-interior.ru)

Тел./WhatsApp/Viber: +7 (925) 827-51-55

Email: [d.grizard@yandex.ru](mailto:d.grizard@yandex.ru)



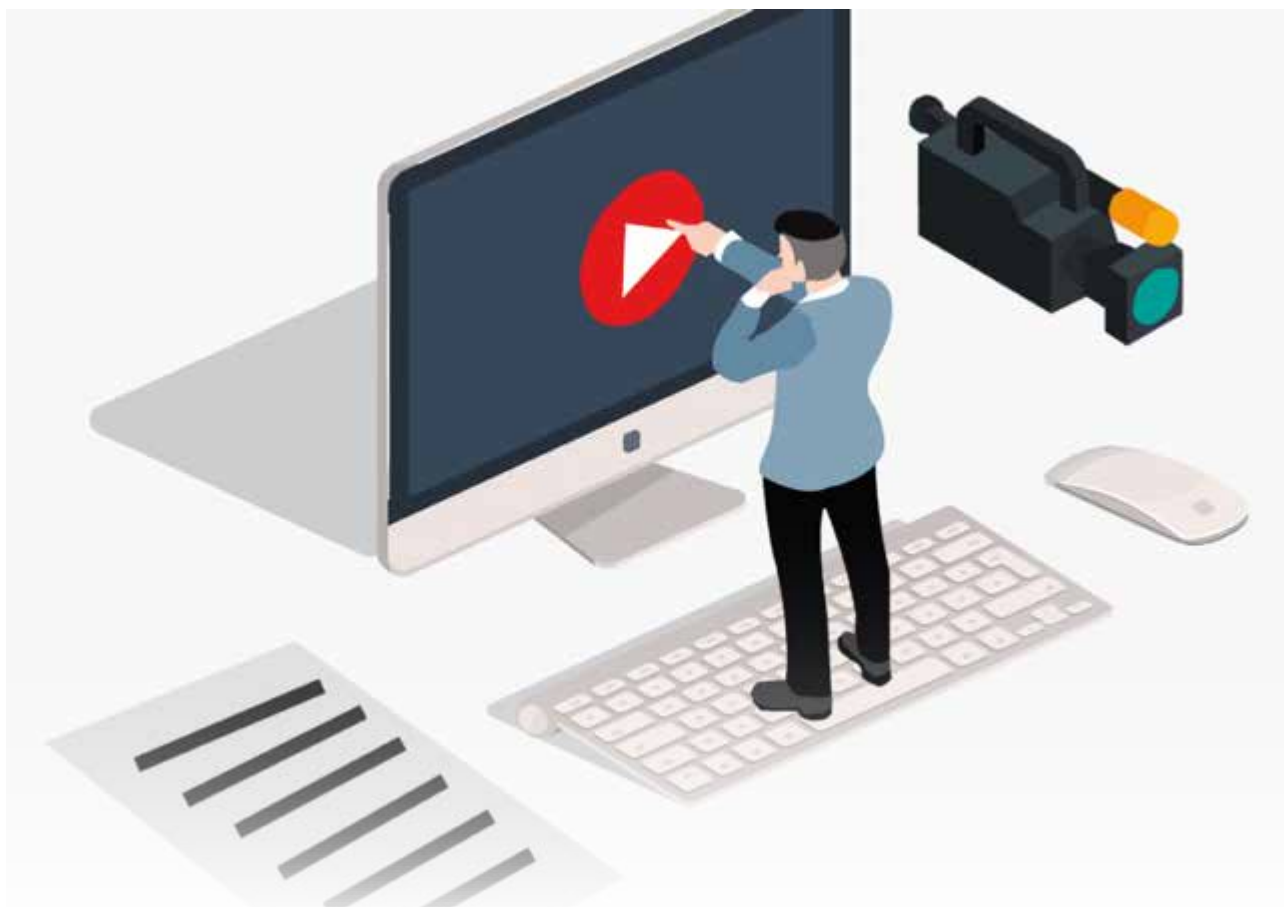
### ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛИК ИЗ СЕРИИ «БРЕМЕНСКИЙ МУЗЫКАНТ»

Материал основания изделия и ножки в форме скрипки: дуб.  
 Материал столешницы: карагач.  
 Вставки для скрипки: материал из акрилового камня.  
 Высота столика: 45—50 см.  
 Цвета: благородные/натуральные.  
**Стоимость изготовления: 95 000р.**

### КОНСОЛЬ: ПОДСТАВКА ДЛЯ ЦВЕТОВ — ЖАРДИНЬЕРКА «ТРИО»

Материал: слэб дуба.  
 Покрытие: лак мебельный.  
 Состав: три полки; три стойки, интегрированные в конструкцию подставки для цветов.  
 Высота: 70—75 см.  
 Габариты и состав полок рассчитываются индивидуально.  
**Точное повторение изделия невозможно.**  
**Стоимость изготовления: 48 000 р.**





## ПРОДАЮЩИЙ РОЛИК НА YOUTUBE ЧЕМ ПРИВЛЕЧЬ И УДЕРЖАТЬ ЗРИТЕЛЯ?

*Несмотря на то, что YouTube-канал стало сложнее монетизировать, владельцы популярных видеороликов продолжают стабильно зарабатывать благодаря встраиванию рекламных блоков от внешних рекламодателей. Однако для успеха в первую очередь следует позаботиться о главной составляющей своего канала — видеоконтенте. Секретов создания продающего ролика не так много, но соблюдать их стоит неукоснительно. Что это за секреты? Мы расскажем вам!*



### • ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЦЕНАРИИ

Даже если речь идет о пятиминутном видео, а не о полнометражном фильме, — сценарий в любом случае обязателен. Благодаря ему действия участников ролика будут последовательными, а основная идея не потеряется. Создавать текст по всем правилам кино- или телесценарного искусства не нужно — это же ваш канал, поэтому решать, что попадет в сценарий, а что нет, будете только вы. Но все же не забудьте включить в текст раскадровку. Если у вас есть хорошая раскадровка до начала съемок, вы сможете воплотить свое видео в жизнь более эффективно и у вас будет меньше шансов совершить дорогостоящие ошибки или потратить время на идеи, которые не оправдались. Наличие раскадровки также упрощает процесс редактирования видео.

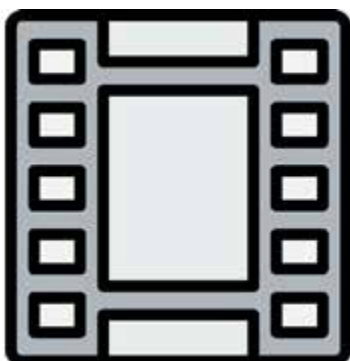
***i** Раскадровка — это визуальный план видео, серия уменьшенных изображений того, что происходит в каждом кадре. Включает также заметки. Готовая раскадровка выглядит как комикс.*



## • ГЛАВНОЕ — НАЧАЛО

Чтобы заинтриговать зрителя и внушить ему стойкое желание досмотреть ролик до конца, тщательно продумайте вступление. Оно должно быть ярким, динамичным и лишенным пустословия. Работая над текстом, помните, что заставка тоже воспринимается как вступление, и чем она длиннее, тем короче должна быть вступительная словесная часть.

- ! **Важно!** Если видео серийное, желательно в самом начале давать нарезку основных моментов прошлых роликов.



## • РАВНОМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

Чем короче ролик, тем меньше в нем должно быть «воды». Излагайте тему емко, кратко, но не пытайтесь уместить максимум информации в минимум хронометража: зрителю нужно время на усвоение. Если материал получается объемным, разбейте видео на две части. Основа удержания внимания в длинном ролике — изменение скорости повествования и форматов. Например, сначала следует информативный блок, за ним — развлекательный сюжет с закадровыми пояснениями, затем снова информация и напоследок — интервью с экспертом. Не превращайте видео в лекцию, если, конечно, оно ею в действительности не является.

## • ЯРКИЙ ФИНАЛ

Завершать рассказ, как и начинать, нужно ярко. Неожиданное сравнение, повышение эмоционального градуса, интригующий анонс будущих видео — все это поможет вам удержать и расширить аудиторию. Не забудьте указать ссылки на аккаунты в соцсетях, чтобы заинтересовавшиеся смогли и дальше следить за вашими обновлениями.

## • ХОРОШАЯ РАБОТА ОПЕРАТОРА

Камера, снимающая высококачественное видео, — это только полдела. Чтобы картинка получилась захватывающей, нужны и операторские навыки. Если справиться с дрожанием рук не получается, либо оставьте камеру в статичном положении (но тогда так проработайте сценарий, чтобы он исключал активные движения ведущего), либо пригласите специалиста с опытом.



## • КАЧЕСТВО ВИДЕО — В ПРИОРИТЕТЕ

Никакая раскрутка не поможет, если контент вашего канала не отличается качеством. Речь идет не только о высокой содержательности самих роликов (она подразумевается), но и о качестве камеры, правильно выбранном фоне, сопутствующих материалах (например, иллюстраций). Зритель YouTube избалован большим количеством видео, и, чтобы его привлечь и удержать в условиях такой конкуренции, нужно действительно постараться.

Кстати, обработать видео можно с помощью нейросети. В отличие от традиционных инструментов для улучшения качества видео, не основанных на искусственном интеллекте, более сложных и порой требующих профессиональных навыков редактирования, алгоритмы искусственного интеллекта автоматически улучшают качество ваших видеоматериалов.



Интервью: Е. Зинченко  
Фото: из архива Т. Кирсановой

*Туризм — очень увлекательная и близкая для многих тема, ведь путешествия стали неотъемлемой частью жизни современного человека. Героиня моего интервью, генеральный директор компании «Лоялти трэвел» Татьяна Кирсанова, сделала путешествия своей профессией, причем решила открыть такой сложный вид бизнеса в самый разгар пандемии. На блог Татьяны в «Телеграме» подписано огромное количество людей из разных уголков планеты — им нравится ее особый взгляд на путешествия и искреннее желание делиться своим уникальным опытом. Что приходилось преодолевать, развивая бизнес, какие туристические направления сегодня самые востребованные и почему клиенты называют ее феей — узнаем из интервью.*

Татьяна, как вы пришли в туристический бизнес? И как в связи с этим изменилось ваше отношение к личному отдыху?

Компания выросла из моего хобби. Родители часто отправляли меня за границу, нередко мы ездили и всей семьей. После совершеннолетия я стала ездить за рубеж почти каждый месяц. В 2014-м посетила 18 стран, сейчас этот показатель — 20–22 страны ежегодно. Моя профессия — это просто моя жизнь, только теперь я могу делать жизнь других людей интереснее, основываясь на своем опыте.

«Оперативности —  
наш конек!»

Раньше я, как и большинство туристов, не любила турагентов и «пакетный» отпуск в классическом его понимании, но все изменилось, когда я углубилась в этот вопрос. Немногие знают, какие возможности есть у туристических компаний. Например, у нас есть прямые договора с отелями, так что бронирование отелей у нас выходит дешевле, чем на различных агрегаторах. Кроме этого, у нас есть особые тарифы на авиабилеты и мы первые узнаем о нюансах выезда из России — обычный турист не пойдет проверять это перед отъездом. Мне удалось спасти немало своих туристов от неудачного отпуска и, думаю, удалось дать многим вообще новое понимание слова «путешествия».

**За последние годы туристический рынок пережил сразу несколько потрясений, тем не менее вы выстояли и даже открыли новые направления в работе. Насколько эта гибкость и антикризисный менеджмент характерны для вас?**

Я открыла компанию в мае 2021 года — третий месяц шла пандемия. Первое время всей командой мониторили новости, ждали открытия новых направлений для отдыха, следили за изменениями в ковидных ограничениях разных стран... А в феврале 2022-го

мы всей семьей (впятером) отдыхали на Шри-Ланке, когда узнали о произошедшем в мире и внезапном прекращении авиасообщения со многими странами. Много разгневанных и потерянных туристов, которые не понимали, что делать... Да и мы тоже с таким столкнулись впервые, не хватало опыта для решения подобной ситуации. Дальше были несколько месяцев ожидания — я не бронировала ни для кого отпуск. Единственное — помогала людям с релокацией по семейным обстоятельствам, вела блог и освещала события. Потом нашла в себе силы принять ситуацию, все проблемы решили. Но я поняла: подобные ситуации могут повторяться, поэтому необходимо предпринять меры. К тому моменту я уже потеряла один бизнес, а новый «еле стоял на ногах» — в 27 лет это сильный удар, но я не сдалась.

Мы решили расширить направления и услуги нашей компании: сначала организовывали «карточные туры», я сама ездила в Узбекистан, чтобы опробовать процесс оформления на себе. Затем мы нашли партнеров — они делают для нас банковские карты удаленно. Сейчас у нас сотни счастливых клиентов, которые не испытывают проблем с оплатой во всем мире. Также мы нашли надежных партнеров, которые делают ВНЖ, ускоренно заграничные паспорта, визы.

Теперь я знаю: что бы ни произошло, мы выстоим и поможем любому человеку, который к нам обратится. Иногда действительно чувствую себя феей (*Смеется — Прим.авт.*) — так меня часто называют клиенты. Я точно стала сильнее и взрослее за этот период. И очень горжусь собой — тем, что полтора года назад не сеяла панику среди туристов, а, наоборот, помогала и предлагала различные варианты решения возникающих на каждом шагу проблем, хотя у каждого они были очень индивидуальными...

**Ваша компания работает очень оперативно и при этом круглосуточно — большая редкость для турагентств. Клиенты «Лоялти трэвел» сегодня — в основном россияне или жители разных стран?**

Оперативность, действительно, наш конек! Ситуации бывают различными, а аэропорты у нас работают круглосуточно, так что нужно быть начеку. Рейсы порой отменяют — по погодным или другим условиям, туристы переживают, а иногда просто теряются при стрессовых ситуациях. Мы всегда подставляем свое плечо, чтобы клиенты не волновались ни о чем.

Так вышло, что в нашей компании сотрудники живут в разных графиках: кто-то сова, кто-то жаворонок, кто-то гуляет, кто-то спит. У нас нет понятия «свой» или «чужой» клиент, они все наши! Поэтому если поступает звонок или мы получаем сообщение о ЧП в чат, обязательно кто-то поможет. Часто бывает, что туристам в три часа ночи хочется улететь срочно в отпуск, или им нужен вертолет на остров (такое тоже бывает), или они остались без забронированного жилья в Америке... Мы всегда готовы быстро все организовать. Реально горжусь своей компанией и командой! Конечно, большинство моих клиентов из России, но есть и клиенты за рубежом: кому-то помогаю с авиабилетами в Европе, кому-то выгодно бронирую отели. Есть компания-клиент, которая ведет свой бизнес в РФ и Индии, для их сотрудников регулярно оформляем визы, билеты, отели, организовываем корпоративы и многое другое.



**Какие локации у туристов сегодня самые востребованные? И какие направления вы могли бы порекомендовать?**

Самые востребованные, самые доступные и самые бюджетные лидеры рынка — ОАЭ, Египет, Турция и Таиланд. И они же самые привычные для наших туристов уже многие годы. Конечно, пользуются спросом направления с прямым авиасообщением — это Мальдивы, Куба, Сейшелы, Шри-Ланка. Но вы же помните, что я про другой туризм? В нашей компании мы предлагаем самые экзотические и нестандартные направления. Так, в марте я собираю группу людей в Йемен на сказочный остров Сокотра. Раз в год набираю компанию единомышленников, с которыми мы ездим в необычные места. В прошлом году путешествовали две недели по Юго-Восточной Азии. Если зайти на наш сайт, можно найти готовые идеи экскурсионных туров во все точки планеты: от необычных маршрутов в страны СНГ до сафари в Африке или горнолыжных туров в Южной Корее... Что порекомендовать? Только исследовать этот мир, открывая для себя новые горизонты! Каждый год я стараюсь посещать новые страны, на сегодняшний день в моем багаже путешествий — 71 страна. Верю, что смогу побывать если не во всех, то хотя бы в половине! Мне очень нравится рассказывать про свои открытия, а также читать истории своих туристов — они вдохновляют, и порой у них есть чему поучиться.

**Закончите, пожалуйста, фразу: «Мой дом там, где...»**

... моя семья. Я прожила несколько лет в США, два раза уезжала туда со всеми вещами и два раза возвращалась. Не могу жить без семьи, они моя опора и поддержка. Без их помощи не было бы «Лоялти», не было бы стабильности и уверенности в завтрашнем дне.

Тел.: +7 (901) 358-60-45  
TG: loyaltytrav | Сайт: loyaltytravel.ru

# Международный онлайн-проект

## Академия успешного школьника

- Только действующие  
рекомендации
- 22 страны • 56 регионов РФ
  - 100% практики
- Более 80 000 участников

*Создатели уникальной мотивационной игры-тренинга  
«Герои семьи», направленной на сплочение семьи,  
решение семейных трудностей*

- ✓ Помогаем родителям справляться с истериками, гаджетами, бардаком, ленью и скукой детей
- ✓ Решаем проблемы с учебой, работаем с мотивацией детей без давления и манипуляций



kursishkolnikov



Академия Успешного Школьника

# «БЫТЬ ПСИХОЛОГОМ — *это призвание!»*»

**Татьяна Пырх**, клинический психолог, когнитивно-поведенческий терапевт, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги.

- Работает со взрослыми, подростками и детьми. Является создателем и ведущим авторских тренингов по психологии, разработчиком программ для подростков по развитию soft skills (гибких навыков).
- Имеет высшее образование по специальности «клиническая психология». Активно развивается в профессии: курсы повышения квалификации, семинары, конференции, профессиональные сообщества, супервизии и личная терапия присутствуют в ее жизни на постоянной основе.

*«Быть психологом для меня — значит реализовывать свое предназначение, максимально используя свой потенциал и принося пользу себе и окружающим людям. Когда есть внятное понимание себя, своих ресурсов и ограничений.*

*Помощь психолога — это доступная возможность совместно найти выход из лабиринта текущих проблем и сложностей. Возможность попробовать взглянуть на ситуацию вдвоем, со стороны увидеть ее грани и выходы, скрытые внутри человека резервы. И, конечно, это возможность совместного поиска идей, решений и способов сделать жизнь лучше. Никто не обязан идти по этой жизни в одиночестве. Иногда мы способны на очень многое, если рядом есть тот, кто может поддержать начинания без критики, осуждений и оценок.*

*Для меня главное — любить свою профессию, постоянно открывать новое в себе и других, помогать людям стать счастливее, а значит, и успешнее!»*





*Измена мужа — это болезненное испытание для женщины и для семьи в целом. Узнав об этом, жена чувствует обиду, разочарование в некогда любимом человеке, гнев, жалость к себе, страх за будущее, ревность, снижение самооценки и множество других негативных чувств и эмоций. Столкнувшись с такой ситуацией, женщина встает перед тяжелым выбором, прощать или не прощать измену мужа. Психологи советуют принимать решение, исходя из шести ключевых факторов.*

## ИЗМЕНА МУЖА

### Прощать или не прощать?

#### НАСКОЛЬКО СЕРЬЕЗЕН ПОСТУПОК МУЖА?

Определитесь, какова ваша планка. Кто-то допускает мимолетные романы своих избранников, твердо зная, что те от них никуда не денутся. Кто-то по своим причинам приветствует у мужа наличие постоянной любовницы. А кто-то не приемлет ни того, ни другого. В любом случае не переступайте через себя. Не готовы мириться — заявляйте об этом.

#### ЭТО ВПЕРВЫЕ?

Если вы простите измену в первый раз, то второго раза быть не может. Четко донесите это до супруга. Пусть он знает, что рискует потерять семью, предав вас. Будьте тверды в своем намерении не прощать рецидивов.

#### МОЖНО ЛИ ОБЪЯСНИТЬ ЕГО ПОСТУПОК?

Оправдать это сложно. Но постарайтесь взглянуть на ситуацию со стороны, абстрагируясь от эмоций. Может, вы сильно поругались? Он сделал это вам назло? У вас были проблемы с сексом, недопонимание в постели? Может, это своеобразный нервный срыв? Если объяснения смешны и нелепы и все это не может быть поводом для измены, то придется принять как факт инфантильность и ненадежность вашего мужа.

#### ВЫ ГОТОВЫ РАЗВЕСТИСЬ?

Объективно оцените ситуацию. Если вы будете рубить с плеча, вам есть куда идти? Вы сможете самостоятельно обеспечивать себя?

У вас будут возможности самой содержать детей? Если расставание в вашем случае неизбежно, сначала подготовьте почву для этого. Поищите возможные варианты работы, жилья (съемная квартира или родственники), детских учреждений.

#### СТОИТ ЛИ ВАМ ОСТАВЛЯТЬ РЕШЕНИЕ ЗА СОБОЙ?

Вы можете решить все сама и поставить точку в отношениях. Но в этом случае вы не дадите мужу возможности сделать что-то самому: подумать о своем поведении, переосмыслить ситуацию, осознать вину, предпринять шаги к возврату доверия. Если же вы останетесь вместе, то привычка принимать решения самостоятельно опять-таки может сыграть злую шутку с вашей парой. Мужчине просто не останется места для действий. И он снова может податься «налево», чувствуя себя ненужным.

#### ЕСТЬ ЛИ В ОТНОШЕНИЯХ РАВНОДУШИЕ?

Если вам уже все равно, изменяет он или нет, — значит, и нечего спасать. Если вы испытываете боль, обиду и даже агрессию по отношению к нему — значит, над этими отношениями еще можно работать. И еще один совет: думать о том, как простить измену и жить дальше, в одиночку не стоит. Обсуждать это с мамой или подругами можно, но опираться на их суждения и жизненный опыт не слишком разумно. Лучше обратиться к помощи беспристрастного, объективного специалиста. В этом случае именно ваши чувства и желания будут главными при выборе тактики поведения.

*Отвечает психолог,  
действительный член Общероссийской  
профессиональной психотерапевтической  
лиги, руководитель «Психологического  
центра на Волхонке» Анна Карташова.*



## ЛЮБОВЬ, НЕ ПОХОЖАЯ НА СОН



**?** Мне 24 года, мужу 27 лет. Нам очень нужна помощь! Живем вместе 3 года, из них 9 месяцев в браке. 2 месяца назад он завел отношения с коллегой и тщательно их от всех скрывает. Но ведь это измена. Все случилось в период, когда мы сильно ссорились. Сейчас у нас все тихо. Он врет ей, что у нас с ним все плохо. Причем отношения у них дальше переписка в Интернете, общения по телефону и на работе (украдкой) не заходят. Подвозил ее пару раз до дома (живет она с родителями и братьями), дарил подарки на праздники. Самое странное — он знает, что я в курсе. Мы много раз говорили с ним, хотя он терпеть не может таких разговоров. Говорит, что для него это — всего лишь игра, что он меня любит, что скоро он прекратит эти отношения, причем обязательно одновременно с нашими! При этом он старается наладить наши отношения, балует меня, обнимает, целует и даже в кровати не охладел. Делает вид, что тех отношений не существует. Но когда я прошу их завершить, он то обещает, то говорит, что пока не может и что при этом в сердце у него только я. Я хотела уйти — не отпускает. Я его спрашиваю, зачем она ему? Он отвечает, что сам не может себе объяснить: он ее не хочет, не любит и нет спортивного интереса. Иногда говорит, что есть симпатия. Может, он болен?

**Наталья, Москва**

**А. К.** Наталья, иногда человеку необходимо повышать свою самооценку за счет того, что есть рядом кто-то, влюбленный в него. Ведь влюбленность почти всегда сопровождается идеализацией объекта любви — то есть ваш муж чувствует себя «почти идеальным», отражаясь в ее глазах. И ему, наверное, действительно не она нравится, а ее отношение к нему. Слишком трудно отказаться от того, чтобы перестать чувствовать, как много ты для кого-то значишь! Перестать видеть, как она переживает при нечастых случайных встречах, какие хорошие слова говорит по телефону и пишет в письмах, как ждет твоего звонка и моментально отвечает на смс... А жену терять не хочется, тем более что и она повышает его самооценку тем, что терпит такую связь на стороне. Тоже переживает из-за этого (но не уходит, то есть и для жены он вот какой бесценный!), тоже ночей не спит, усилия прилагает, чтобы он остался только с ней... Кругом сплошные подтверждения его огромной важности в жизни другого человека! Так что «болен» ваш муж, скорее всего, заниженной самооценкой и нарциссической грандиозностью. И проблема в том, что похвалами или терпением дело не исправить. Только вы можете подвинуть его к тому, чтобы он поработал со своей самооценкой. И только в случае, если решите, что вас измена не устраивает до такой степени, что категорически не готовы больше с ней мириться.



# ЗА СТОЛОМ

## Правила хорошего тона

**О правилах хорошего тона не стоит забывать в любой ситуации — это касается и праздничных застолий, и обедов/ужинов с коллегами или партнерами. Ведь порой даже незначительные детали поведения могут негативно сказаться на восприятии человека окружающими людьми и помешать успешному взаимодействию с ними. Итак, напомним об основных правилах этикета за столом.**

### САЛФЕТКА НА КОЛЕНЯХ

Если в ресторане предлагается салфетка, ее следует положить на колени. Пальцы, случайно испачканные во время еды, осторожно вытирают верхней половиной салфетки, не снимая ее с колен. По окончании еды салфетку не нужно тщательно складывать, пытаясь придать первоначальный вид, — просто аккуратно положите ее справа от своей тарелки.

### НИЧЕГО ЛИШНЕГО!

Выкладывать на стол что-то, не имеющее отношения к приему пищи, — считается дурным тоном. Это касается ключей, сумок, перчаток, головных уборов, документов и, конечно, телефонов.

### СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

После того как приборы соприкоснулись с блюдом, они больше не должны касаться стола. Если вы делаете перерыв и планируете продолжить трапезу, то приборы нужно класть или на сервировочную тарелку, или внутрь основной крест-накрест. Закончив прием пищи, вилку и нож необходимо сложить на тарелке параллельно ручками вправо.

### СИДИТЕ ПРЯМО

Сидите прямо и подносите столовые приборы с едой ко рту, а не наклоняйтесь сами к приборам или тарелке. Не следует класть локти на стол и/или облокачиваться на них.



## ПЬЮТ ВСЕ?

Во время тоста пьют все. Если не пьете спиртное, все равно поднимите бокал и поднесите его к губам. При использовании фужера его нужно держать за ножку тремя пальцами — так не останутся отпечатки пальцев, а напиток не нагреется и не изменит своего вкуса.

## НОЖ ВСЕГДА СПРАВА

Держите нож в правой руке, а вилку — в левой. Не меняйте их местами, когда закончите разрезать. Отрезайте от общего куска по одному небольшому кусочку и отправляйте в рот. Нарезать сразу всю порцию на кусочки, а потом есть — неправильно!

## ОБЩИЕ БЛЮДА

Не тянитесь за блюдом, которое стоит на столе далеко от вас, попросите его вам передать. Если накладываете еду с общего блюда, пользуйтесь приборами, которые лежат на этом блюде, а не своими.

## НЕ ЗА СТОЛОМ!

Любые гигиенические процедуры за столом строго запрещены: использование зубочисток, протирание лица салфеткой, расчесывание волос, нанесение макияжа и др. Для всего этого есть туалетная комната.



## ! ПРИ ПОДАЧЕ МОРЕПРОДУКТОВ

*О том, что к морепродуктам в принято подавать тарелку для очисток и емкость с лимонной водой для полоскания рук, знают, пожалуй, все. А как правильно очищать и есть морепродукты?*

*Для лобстера подают специальные приборы: щипцы, разные вилочки, большой лист бумаги или пластиковый нагрудник, емкость для расколотых и раскрошенных панцирей. Есть его следует так: одной рукой крепко держать лобстера, в другую взять щипцы. Сначала нужно отделить клешни. Раскалывать их нужно очень аккуратно, чтобы никого не забрызгать соком. Затем специальной вилочкой извлекают и едят мясо. Мясо с хвоста отделяют поочередно с каждой стороны. Если снимается вся полоска целиком, ее следует с помощью ножа и вилки разделить на кусочки. Печень и икра омара считаются деликатесами, их едят вилкой. Остатки панциря складывают в емкость для мусора.*

*Сырые устрицы, а также моллюски и мидии подаются на льду на раскрытых раковинах. Раковину надо придерживать большим и указательным пальцами на тарелке, а мясо есть специальной вилочкой или ложечкой. Если мясо достается с трудом, можно прибегнуть к помощи обычной вилки. Соус к устрицам добавляют непосредственно в раковину или просто макают мясо в соус. Содержимое раковины лучше вынуть и съесть за один раз.*

*Креветки могут подать неочищенными. В этом случае возьмите креветку, руками оторвите голову, затем хвост и снимите панцирь. Креветки большого размера могут подаваться как самостоятельное блюдо. Для них возьмите нож и вилку: отделите голову и хвост, вилкой извлеките из панциря мясо и обмакните его в соус. Можно сбрызнуть креветки лимонным соком...*

*Чтобы сломать панцирь краба, потребуются щипцы, все остальное делают пальцами. Мясо достают и едят специальной маленькой вилочкой. На официальных приемах мясо крабов извлекают из панциря заблаговременно.*

*А.В. Рогова, старший преподаватель  
ВГИК им. С.А. Герасимова.  
Б.А. Шардаков, старший  
советник МИД РФ.  
profiz.ru*



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

## **EMMI-DENT: Эффективная гигиена зубов благодаря 100% ультразвуку**

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



### **Преимущества щетки Emmi-dent**

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



ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ

**emmi-dent**

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ

# Ориентирована на результат!



## Анжелика Перова

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

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

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

### **Вы можете обратиться по вопросам:**

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

### **Методы работы:**

- ✓ Коучинг
- ✓ Психология
- ✓ Групповые тренинги

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

*Денис Каменский,  
ведущий специалист  
«Психологического центра  
на Волхонке»*



## ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЕ

### Почему люди не понимают друг друга

---



***Мы продолжаем разговор об отношениях и о том, как мы могли бы их улучшить и сделать более стабильными. Сегодня узнаем, каковы причины конфликтов в семье и сложности в понимании партнера.***

#### **Непонимание в отношениях**

Достаточно часто в моей практике я сталкиваюсь со сложностями в коммуникациях партнеров. Они не понимают друг друга, сильно конфликтуют, психологически истощаются... до тех пор, пока либо не разойдутся, либо не решат заняться проблемой всерьез. На мой взгляд, пойти разбираться к психологу — это и есть «заниматься проблемой всерьез».

Рассмотрение ошибок в коммуникации начну с рассуждения о том, на что мы реагируем в партнере. Почему? Одной из главных причин сложностей людей в жизни является частая низкая рефлексия.

Люди не привыкли думать о причинах поведения окружающего социума, о причинах своего поведения, о целях, которых хотели бы достичь и об их разумности и достижимости. Мы всегда экономим энергию и предпочитаем использовать однотипные действия и реакции, поскольку придумывать новые — это тратить энергию. На что мы реагируем в ситуациях контакта с другими людьми? Кажется, что самым логичным ответом был бы: «На поведение». Тем не менее я предположу, что мы реагируем на эмоции других людей, которые лежат в основе их поведения.

## Эмпатия и оценка через эмоции

Мое предположение основывается на двух предпосылках. Первая предпосылка — это эмпатия. Под эмпатией кроется очень сложное явление, сутью которого является понимание чувств, которые испытывает наш партнер. Важно не испытывать самим эти чувства, а именно понимать, что испытывает партнер. Вторая предпосылка — это оценочная функция эмоций. Эмоции дают нам представление о том, что для нас значит происходящее. Надо ли нам бежать или нападать. Или можно расслабиться и повеселиться. Нарушения в функционировании процесса эмпатии — это признак серьезных сложностей для психики. Достаточно сказать, что психопаты имеют значительные сложности с пониманием эмоций других людей. Отчасти поэтому они так безжалостны к людям и склонны к манипуляциям.

Итак, как же происходит непонимание. Происходит оно достаточно просто. Мы гораздо чаще, чем представляем себе, улавливаем

эмоцию человека. Чувствуем, что он злится, боится или обижается. А дальше происходит ошибка, которая связана с тем, что оценка эмоции у каждого связана со своим опытом и имеет свое значение. Поэтому происходит, например, следующее. Муж злится, что жена пересаливает еду. Злится, потому что он говорил об этом не один раз супруге, ему запрещено есть много соли врачами или тренерами. Неожиданно он получает реакцию обиды от жены. Она говорит о том, что старается для него, а он злится на нее и не ценит эти старания.

Таким образом, жена верно определила эмоцию (а иногда эмоция прямо не определяется, но бессознательно существует). Но неверно расшифровала ее значение. Она расшифровала ее в соответствии со своим опытом, где ее родитель реагировал злостью на все ее старания понравиться, потому что хотел идеальности, которую (вполне естественно) не мог получить. Психологи сказали бы, что мы встретились с переносом в жизни.

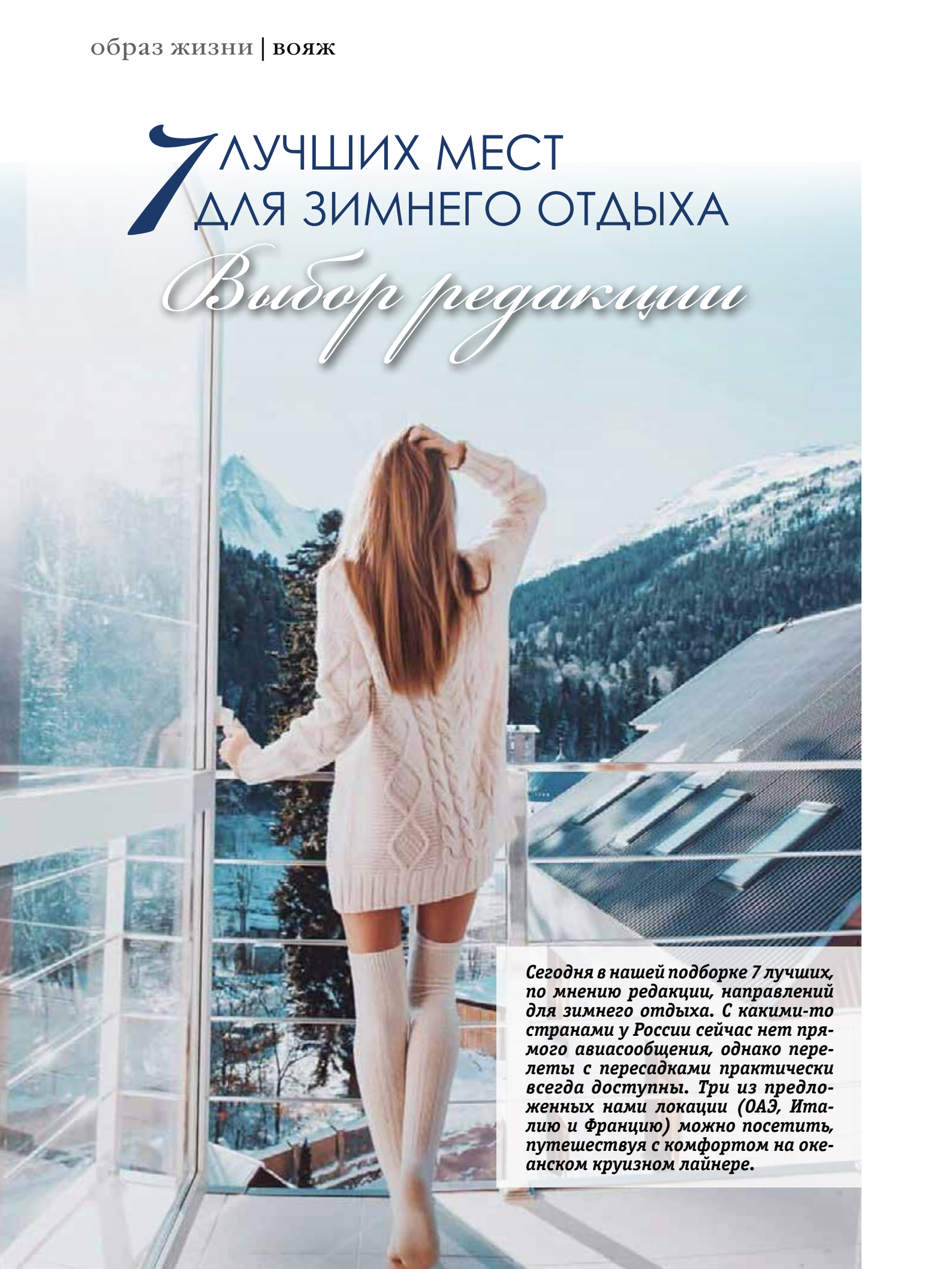
## Видеть то, что происходит

Нам необходимо научиться понимать, что значение явления — это индивидуальное понимание. Повезло, если совпали семейные представления о том, что такое хорошо или что такое плохо. Но если не совпали, то это, скорее, жизненная норма, а не отклонение. Поэтому очень важно работать со своими реакциями на поведение своего партнера и снизить свое участие в рождении конфликтов. А теперь главный вопрос — «что делать»? Ответ один — научиться видеть то, что вы видите. Звучит, конечно, странно, но так и есть — человек именно такой, каким мы его видим. И если мы не смогли договориться, то надо это увидеть. Что вы будете делать с полученной информацией? Это ваш выбор. Может быть, махнете рукой, признав свои выгоды от отношений, а может быть, и уйдете. Часто запускающийся механизм всемогущества заставляет нас фантазировать о том, что все можно поменять. Вполне. Но все ли нужно менять?



# 7 ЛУЧШИХ МЕСТ ДЛЯ ЗИМНЕГО ОТДЫХА

## *Выбор редакции*



**Сегодня в нашей подборке 7 лучших, по мнению редакции, направлений для зимнего отдыха. С какими-то странами у России сейчас нет прямого авиасообщения, однако перелеты с пересадками практически всегда доступны. Три из предложенных нами локации (ОАЭ, Италию и Францию) можно посетить, путешествуя с комфортом на океанском круизном лайнере.**



# ОАЭ

Зима — идеальное время, чтобы отправиться в отпуск в Эмираты. Температура воды в Персидском заливе составляет около +25 °С, а температура воздуха около +30 °С. В отличие от Средиземного моря, здесь не бывает дождей и бурь.

Эмираты — открытая для туризма страна и входит в список самых популярных направлений для россиян. Виза оформляется по прибытии в аэропорту и действительна в течение 90 дней с даты въезда. Если хотите сэкономить, покупайте туры после Нового года, когда цены немного снижаются.

На популярных курортах, таких как Дубай, Шарджа, Аджман и других, — отличная инфраструктура. Отельный выбор удовлетворит все вкусы и кошельки. Здесь вы найдете роскошные пятизвездочные и четырехзвездочные отели по весьма приемлемым ценам, а также комфортное недорогое размещение в трехзвездочных отелях и гостевых домах.

Для тех, кто скучает по снегу, есть Ski Dubai, расположенный в торговом центре Mall of the Emirates в Дубае. Это крытый горнолыжный комплекс с несколькими трассами разного уровня сложности. Гостям предлагают множество вариантов интересного досуга: катание на лыжах, спуск с горы на санях, посещение снежной пещеры, а также экскурсию в «деревню» пингвинов. Арабские Эмираты зимой идеальны для отдыха на пляже, долгих прогулок, экскурсий и шопинга. Солнечная погода и мягкий климат отлично подходят для семей с детьми и пожилых туристов, которым сложно переносить сильную жару.

Отправляйтесь в интересный тур по пустыне, катайтесь на верблюдах и весело проводите время в парках развлечений!





# МАЛЬДИВЫ



Мальдивы — одно из самых популярных направлений для любителей моря, здесь можно отдохнуть на любом из 105 курортов. Самые первые курорты появились относительно недавно, в 1972 году. Атолл Хаа-Алиф, самый северный в архипелаге, был открыт для туристов только в 2005 году. Большая часть из 1192 островов до сих пор необитаемая.

Россиянам не требуется виза на срок до 30 дней, нужен только загранпаспорт. При выезде необходимо оплатить пошлину в размере около 12 долларов.

Мальдивские курорты — это отдельные острова, где располагаются отельные комплексы с полным спектром услуг: дайвинг-клубы, магазины, частные пляжи и места для подводных погружений. Несмотря на ветер, погода на Мальдивах зимой достаточно стабильна. Средняя температура воздуха в январе составляет +30 °С, а вода прогревается до +27 °С. Вода в атолле чистая и спокойная, идеально подходящая для купания.

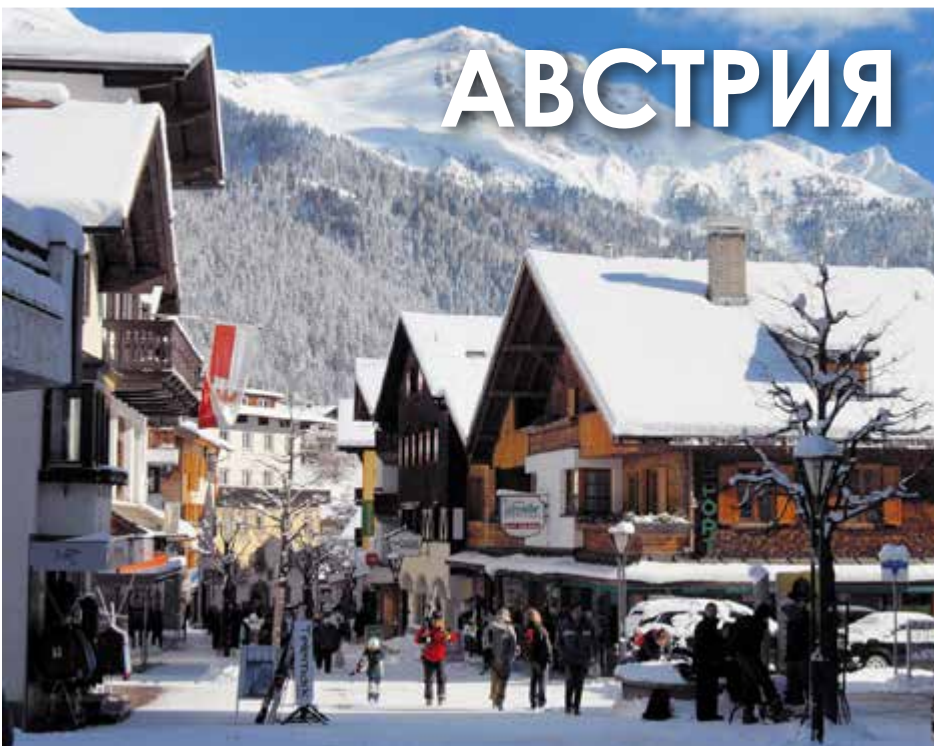
Вы можете отпраздновать Новый год в столице Мале вместе с местными жителями, а можете — в подводном отеле. На островах не будет снега, но Дед Мороз и новогодний праздник вам гарантированы. Каждый отель на Мальдивах предлагает свою программу для новогоднего отдыха, но чаще всего в программу входят огненное шоу, танцы на пляже, ночные погружения на коралловый риф... И, конечно, праздничный фейерверк. Гости островов оценят изысканную кухню и множество местных деликатесов на новогоднем банкете... В небольших отелях новогодние мероприятия, как правило, скромнее, но праздничное настроение будет обязательно присутствовать.

Особенно очаровательна зима на Мальдивах в феврале. В это время оживает вся природа, цветут экзотические растения, можно встретить перелетных птиц. Хорошим досугом станет круиз к необитаемому острову или рыбалка в открытом океане.





# АВСТРИЯ



Австрия — одна из самых горнолыжных стран Европы, со множеством шикарных курортов для взрослых и детей. Любителям горнолыжных изысков стоит внимательнее присмотреться к курорту Санкт-Антону и соседнему Леху: здесь отличные и весьма разнообразные возможности для катания, в том числе вне трасс.

Не менее привлекательна столица Тироля Инсбрук, древний живописнейший город-музей с многовековыми традициями и множеством развлечений для взрослых и детей. Это настоящий центр зимнего спорта, где гармонично сочетаются все достоинства высококлассного курорта и изысканность одного из самых красивых городов мира.

Модный Ишгль славится своей атмосферой, хорошей зоной катания, в нем расположены отличные гостиницы, множество ресторанов, кафе, баров и дискотек, часто проходят концерты звезд мировой эстрады.

Поездка в Австрию на Новый год подарит вам прекрасную возможность пройти танцевальные экспресс-курсы прямо на городских площадях. Столица Австрии Вена превращается в целую развлекательную площадку, где вы сможете насладиться выступлением местных популярных групп. Также здесь обустраивается так называемая новогодняя тропа. Она тянется вдоль самых красивых и значимых улиц исторического центра, охватывая рестораны, кафе, пабы и магазины, украшенные яркими и разнообразными гирляндами. А в венском парке «Пратер» в течение праздничных дней будут устраиваться красочные фейерверки...

Нельзя не упомянуть и знаменитые термальные курорты Австрии — горячая вода их источников порой творит чудеса! Неподалеку от Вены находится знаменитый Баден, окруженный лесами и виноградниками. Здешние воды могут лечить многие заболевания. Особенной популярностью пользуются субаквальная терапия и гидромассаж. Кроме того, Баден предлагает туристам обширную культурную программу, разнообразные экскурсии.





Зимой Андорра превращается в гигантский горнолыжный курорт с ухоженными трассами и свойственной для Пиреней идеальной экологией. Целебный воздух и подземные минеральные источники, фонтанирующие повсюду, благотворны для укрепления тела и духа. СПА и массаж тут лучшие в Европе, музеи — сверхоригинальны. Не забудьте и про шопинг — где еще в Европе бы найдете брендовые вещи по беспощинным ценам?

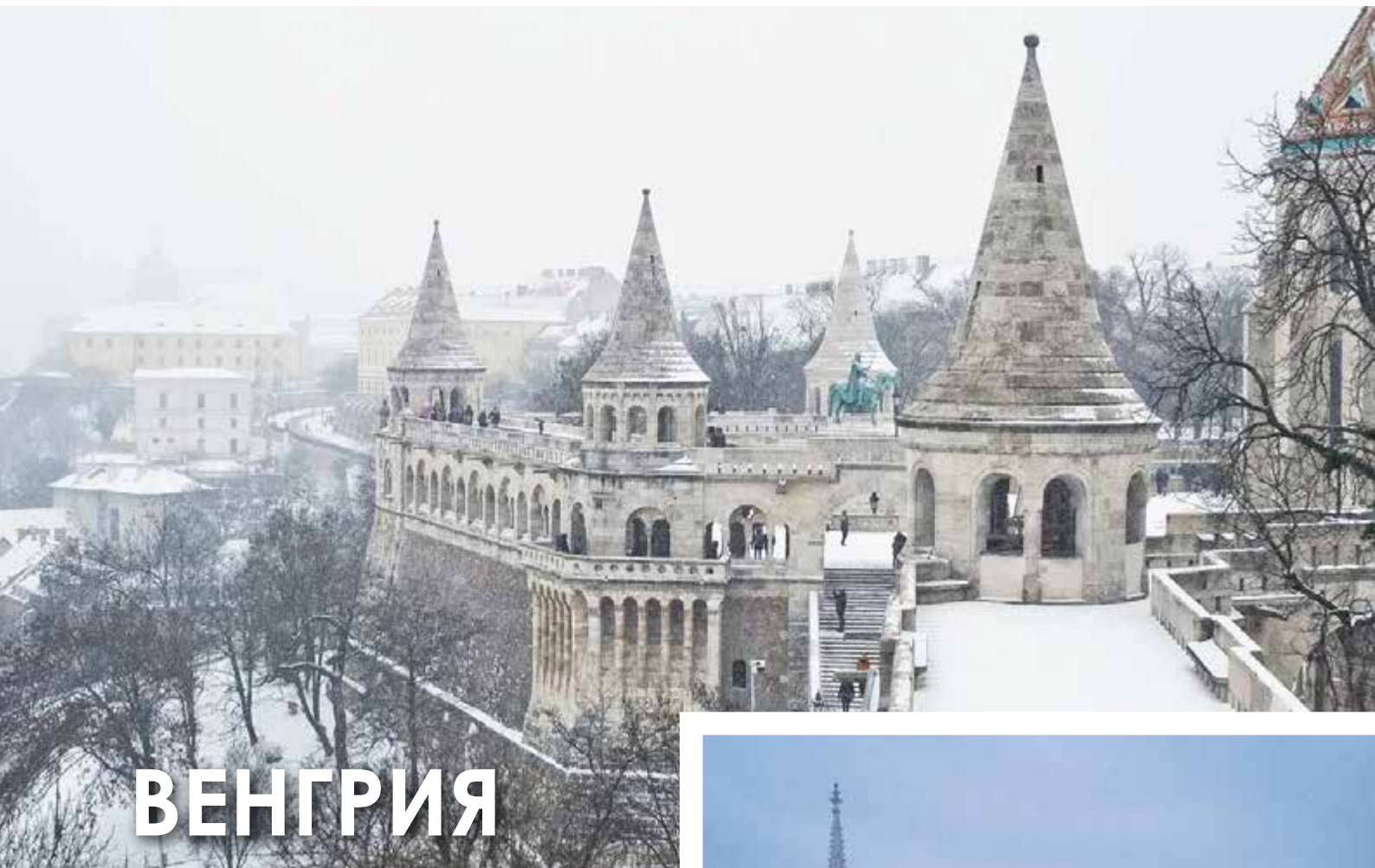
Крупнейший в горах Европы термальный комплекс «Кальдеа» расположился на восточном пригорье Эскальдес — экзотическая архитектура, десятки бассейнов с термальной водой, каскады и джакузи, множество гротов и водопадов, бани, сауны, гейзеры и солярии... Общую картину чудесного отдыха дополняют теннисные корты, рестораны, бары и клубы, разноцветный фонтан в сопровождении классической музыки.

В Национальном музее автомобилей в Энкампе вас ждут средства передвижения в стиле ретро, а в музее матрешки в районе Эскальдес-Энгордани — более 200 моделей русской куколки, фильм о ее истории и технологии изготовления.

«Натурландия» — крупнейший парк развлечений в стране, открытый круглый год. Зимой сюда приезжают, чтобы покататься на санях по извилистой трассе Tobotronic, окруженной горами.

В Ла-Массане совершите прогулку по мосту средневековой эпохи — Сан-Антони-де-ла-Грелье. Насладитесь архитектурным ансамблем в духе старых традиций — Фонтанедой (Сан-Жулиа-де-Лория), комплексом средневековой эпохи «Лес Бонс» (в Энкампе) со старинным водопроводом и колоритной деревенькой.

Андорра является родиной нескольких архитектурных стилей — романского, готического, барочного и современного, однако наиболее распространенным стилем здесь является романский — посмотрите замки, церкви-крепости, монастыри... Яркими примерами этого стиля служат церковь Сан-Кристофоль-д'Аньос, украшенная собранием франко-готических полотен, и колокольня Санта-Колома (в Старой Андорре) с сочно-красной живописью на стенах.



# ВЕНГРИЯ

Зима — отличное время для отдыха в Венгрии. Можно погулять по улочкам Будапешта и насладиться чудесной погодой, а можно подлечиться на знаменитых бальнеологических курортах страны. Венгрия — небольшое государство. Всю страну можно объехать за 7 часов. Сложный рельеф формирует неповторимые пейзажи, даже деревни здесь отличаются ухоженностью, уютом и чистотой. Горы в Венгрии невысокие, имеют вулканическое происхождение. Самая известная гора — Кекеш. Ее высота достигает 1014 м. Зимой здесь можно покататься на горных лыжах. Это конечно, не австрийские Альпы, но зато и стоимость туров сюда заметно дешевле. На территории страны расположено несколько озер. Балатон является самым крупным из них. Местные жители называют это озеро морем — из-за большого размера и голубой глади его вод. Еще одно известное озеро — Хевиз — образовалось миллионы лет назад вулканическим способом и является лечебным. круглогодично и даже в январе температура воды в озере достигает +35 °С. В нем разрешено купаться, но продолжительность водных процедур не должна превышать 20 минут. Грязи, содержащиеся на дне, имеют в составе минералы и полезные химические элементы. На одноименном бальнеологическом курорте Хевиз лечат псориаз, экзему и другие кожные заболевания.

В Венгрии — много пещер. Одна из самых знаменитых, которая занесена в Юнеско, — Барадла. Ее протяженность — более 25 км, а протяженность туристического маршрута — всего 2,5 км, однако этого вполне достаточно, чтобы полюбоваться сталактитами, сталагмитами и насладиться кристально чистым воздухом.





# ИТАЛИЯ

Италия зимой бесподобна! Горнолыжный отдых или экскурсионные поездки идеально совместить с оздоровительными курсами на термальных курортах (по всей стране расположено около 400 термальных источников).

В 40 км на север от Милана, в Альпийских горах, находится изумительное по красоте одно из самых глубоких озер Европы — озеро Комо. Вокруг озера раскинулись сказочные горные пейзажи, небольшие курортные городки и деревни. Посетите знаменитый кафедральный собор Дуомо ди Комо, построенный в IX веке, — шедевр эпохи Ренессанса с элементами готики, средневековый Замок Бараделло, дворцы, соборы и виллы, которые поражают своим архитектурным разнообразием и убранством.

Про количество и разнообразие горнолыжных курортов Италии можно говорить бесконечно. Трассы здесь рассчитаны на любой уровень подготовки, есть и лыжные школы для разного возраста. Очень популярен курорт Валле-д'Аоста у подножия Альп, объединяющий 25 больших и маленьких горнолыжных курортов.

В феврале по всей Италии с шумом проходит много карнавалов, включая знаменитый на весь мир карнавал в Венеции. Карнавал Виареджо в Тоскане — второй по величине в стране — празднуется уже 140 лет и отличается вереницей праздничных повозок, везущих огромные куклы, — карикатуры на знаменитых персонажах настоящего и прошлого... Вы также можете посетить карнавал в Ченто, Трикарико, на Сардинии или в Путиньяно — каждый из них великолепен, имеет свои традиции и исторические особенности.

Не забудьте и про знаменитый итальянский шопинг — к концу сезона распродаж скидки могут достигать 70–80%!

Большая часть осадков в Италии выпадает в ноябре-декабре. И хотя в другие зимние месяцы снег и дождь — не редкость, ясных дней бывает много.



# ФРАНЦИЯ



В декабре и январе страна похожа на один огромный, праздничный каток. Открыты рождественские базары, рынки. В Париже зимой проводится впечатляющее количество музыкальных и художественных мероприятий. Опера Гарнье и Опера Бастилии, множество театров, концертных залов, широкий выбор музеев, экскурсий и выставок...

Горнолыжный сезон уже в самом разгаре в Альпах и Пиренеях. Некоторые горнолыжные курорты предлагают необычные развлечения — катание на собачьих упряжках по массиву Юра, дайвинг и подледная рыбалка в Альпах и даже посвящение в биатлон в Вогезах.

Получите незабываемое удовольствие от ванн с горячей водой на открытом воздухе! На термальном курорте в Дорре (в Пиренеях) такой релакс будет с потрясающим видом на заснеженный горный пейзаж.

Любите море? Есть Ла-Манш, Северное море, Атлантический океан, Средиземное море. А отдых на Лазурном Берегу чудесен в любое время года. Во Франции множество центров талассотерапии, особенно в Бретани или в Нормандии...

И не забудьте заглянуть во французские деревушки! Ассоциация «Самые красивые деревни Франции» насчитывает более 170 деревень по всей Франции и демонстрирует их богатое наследие и культуру.

На Мартинике, самом процветающем регионе Карибского моря, вас ждут необыкновенные заповедные зоны с более чем 13 000 растений, половина из которых — эндемики (их нельзя встретить ни в одной другой стране мира). Вулкан Гора Пеле на севере, великолепные ландшафты полуострова Каравелла или скалы пляжа Анс-Кулевр в Ле-Прешере — все это замечательные природные достопримечательности, которые стоит посетить.





## КАК ВОССТАНОВИТЬ ОВУЛЯЦИЮ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

*У каждой здоровой женщины несколько раз в году бывают циклы, когда у нее нет овуляции. С возрастом количество таких циклов увеличивается. Поэтому при планировании беременности не стоит затягивать с походом к врачу-гинекологу, если зачатие долго не наступает. Доктор обычно назначает медикаментозную стимуляцию работы яичников, после которой (при условии хороших анализов мужа) можно быстро забеременеть. Есть и самостоятельные способы стимуляции. Они могут быть эффективны, но их нужно обязательно согласовывать с врачом. Поэтому изучая вопрос, как восстановить овуляцию в домашних условиях, сохраняйте здравый смысл и не увлекайтесь самолечением.*

### **ВИТАМИНЫ**

Чтобы стимулировать овуляцию самостоятельно, нужно пересмотреть свой рацион питания. Без должного количества витаминов и микроэлементов в организме вряд ли получится здоровая яйцеклетка. Женщине необходим регулярный прием фолиевой кислоты, йодида калия, Омега-3. Нужно употреблять в пищу больше овощей, фруктов, ягод, зелени, рыбы. Важно отказаться от больших доз кофе, алкоголя и никотина.

### **СПРАВКА**

*Ановуляция — это состояние, при котором из-за гормонального дисбаланса замедляется или останавливается созревание яйцеклетки. В результате яйцеклетка не выходит из фолликула, то есть не происходит овуляция.*

## ТРАВЫ

Лекарственные травы эффективно воздействуют на женскую репродуктивную систему. Для получения результата нужно соблюдать строгие правила их приема и дозировку. Настои из шалфея, бузины, розмарина и подорожника способствуют формированию и созреванию фолликулов, стимулируют «взросление» яйцеклетки и ее своевременный выход. Отвары из лепестков роз также хорошо активизируют яичники.

## ДИЕТЫ

Рис и капуста женщинам, планирующим беременность, не рекомендуются. А твердый сыр, коровье молоко, куриные яйца, морковь, яблоки, томаты, огурцы, льняные, кунжутные, тыквенные семечки, фасоль — должны быть в рационе обязательно. Все эти продукты способствуют активной выработке эстрогенов.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Гормональный всплеск провоцирует регулярная ароматерапия. Запахи базилика, аниса, шалфея, кипариса (при условии, что это настоящие, а не поддельные эфирные масла) положительно влияют на выработку женских половых клеток. Полезны сидячие ванны с лавандой и розовым маслом.

## ГРЯЗИ

Лечебная грязь часто используется в борьбе с репродуктивными проблемами женщин. Особенно если диагностирован поликистоз яичников. Предварительно она нагревается и наносится на область больных органов. Известно, что успешной беременности способствует грязь из города Саки.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

*Благодаря археологическим раскопкам удалось установить свидетельства того, что Крым — одна из древнейших здравниц мира. Впервые это было упомянуто в V веке до н.э. Геродотом. Именно он писал о том, что «в Тавриде на соленом озере практикуют «египетский метод». Подтверждает его слова и найденное на берегу озера Саки святилище, связанное с культовым лечением грязями. Курорт Саки, Евпатория и другие районы Крымского полуострова некогда были культовыми местами бальнеолечения и грязелечения. Фрагменты фресок, построек, останки каменных ванн доказывают, что лечение грязями — метод, проверенный веками. Грязевые озера, расположенные в этих краях, стали источником бесценных целительных сил природы.*

« Современная медицина успешно преодолевает различные типы ановуляции. В зависимости от причин ее возникновения, специалисты рекомендуют эффективную терапию. Не существует общего ответа на вопрос о том, как лечить ановуляцию. К выздоровлению и беременности может привести только комплексный подход, направленный на восстановление работы эндокринной и репродуктивной систем женщины.

Если женщина планирует беременность в самом ближайшем будущем — лечение может быть скорректировано для решения именно этой задачи. Если проведенное лечение безрезультатно, беременность все не наступает — женщине стоит задуматься о вспомогательных репродуктивных технологиях (ВРТ). Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) помогает становиться мамами женщинам с самыми тяжелыми формами ановуляции и нарушений деятельности репродуктивной системы. Главное — принять решение о собственной готовности быть мамой и выбрать действительно эффективный путь достижения своего главного желания»

В.В. Залетова,  
главный врач клиники «Мама»,  
ведущий репродуктолог, акушер-гинеколог, член  
Европейской ассоциации репродуктологов.  
ma-ma.ru



# Olivelia Macrovita

натуральная косметика  
из Греции



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

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

## Olivelia Macrovita:

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

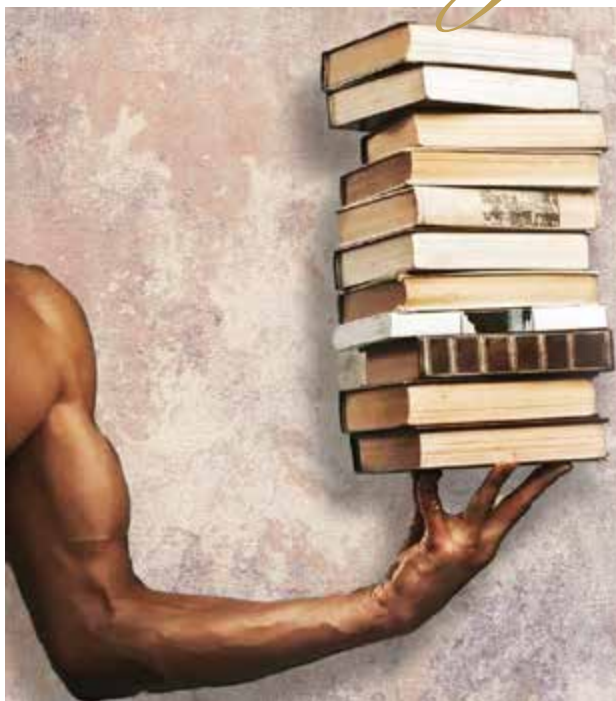
**ЯВЛЯЕТСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ  
ЧИСТОЙ ПРОДУКЦИЕЙ**

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





# — О знаниях —



О том, что главная сила человека — в знаниях, все мы знаем со школьной скамьи, но как часто наши знания так и остаются поверхностными, а эмоциональный шум, повседневная суета и скорость современной жизни отдаляют нас от получения новых волшебных инструментов для жизни? Правда, сегодня есть многое, о чем когда-то можно было только мечтать, — одним кликом компьютерной мыши нам открывается доступ к Всемирной цифровой библиотеке, видеозаписи лекции профессора известного университета или полному курсу по изучению иностранного языка... Если каждый день даже понемногу обогащать себя полезными знаниями и расширять свой кругозор, жизнь однозначно станет ярче, качественнее и добрее! Это подтверждают и приведенные ниже цитаты.

*«Все знают и все понимают только дураки да шарлатаны» | Антон Чехов*

*«Знание законов заключается не в том, чтобы помнить их слова, а в том, чтобы постичь их смысл» | Цицерон*

*«Есть одно только благо — знание и одно только зло — невежество» | Сократ*

*«С тех пор как мир возник во мгле,  
Еще никто на всей земле  
Не предавался сожаленью  
О том, что отдал жизнь  
ученью...» | Рудаки*

*«Когда человеку семнадцать,  
он знает все. Если ему двадцать  
семь и он по-прежнему знает все —  
значит, ему все еще семнад-  
цать» | Рэй Брэдбери*

*«Знание смиряет великого, удивляет обыкновенного и раздувает маленького человека» | Лев Толстой*

*«Знание возбуждает любовь:  
чем больше знакомишься с наукою,  
тем больше любишь ее» | Николай Чернышевский*

*«Единственный путь, ведущий  
к знанию, — это деятельность» | Бернард Шоу*

*«Наполняйте свой мозг знаниями из самых разных областей, а не только из своей. Потому что в какой-либо чужой вам области, далекой от предмета ваших занятий, вы можете обнаружить неожиданный способ решения проблемы, с которой вам долгое время не удавалось справиться» | Джефф О`Лири*



*На своем портрете, подаренном Александру Вертинскому, Ф.И. Шаляпин написал: «Сказителю Земли Русской Александру от странника Феодора». Написано это было в 30-е годы, и могло звучать как итоговая оценка. Однако для Александра Вертинского подводить итоги было еще рановато.*

Александр  
Вертинский

«У меня нет ничего,  
кроме мирового имени!»

«Мальчик-пай»?

Наверно, многим современным слушателям некоторые ранние песенки и «кариетки» Александра Николаевича Вертинского могут показаться манерными, вычурными и какими-то... невсамделишными. Между тем в них отразился не только вкус давно ушедшей эпохи, но и некоторые обстоятельства биографии исполнителя, которые тоже можно назвать и вычурными, и показательными для его времени.

Александр Николаевич Вертинский родился в 1889 году в семье киевского частного поверенного. В тот год над Парижем воздвиглась Эйфелева башня, как эмблема индустриального будущего, а в тихом провинциальном Киеве все еще доживали свой век нравы и предрассудки уходящей эпохи.

Вертинский родился как дитя свободной любви: его родители состояли в гражданском браке. Он и его сестра Надя не имели никаких юридических прав.

Когда Вертинскому исполнилось три года, мать его умерла, и Сашу с Надей разобрали по семьям родственники. На все вопросы о родителях тетка, воспитывавшая Сашу, отвечала одно: «Твой отец — подлец!» Почему-то она уверила Сашу, что Надя погибла. Спустя двадцать лет Александр обнаружил ее в качестве звезды провинциальной опереточной труппы... Чем не сюжет для его очередной сентиментальной и грациозной «песенки»?

Между тем сюжеты плодила вокруг него жизнь в изобилии, даже, пожалуй, излишне щедром. Предоставленный себе, он плохо учился. Из второго класса гимназии Вертинский был исключен, и образование завершал на улице. Широкий и избитый путь в босьяки как будто уже открылся ему. Но Вертинского спасло обостренное чувство прекрасного, которое потом приобрело черты полуиронического, полукомичного (может быть?) эстетизма. Ему, как ни странно, повезло и с окружением: он стал вхож в дом Софьи Николаевны Зелинской, — кстати, она была женой брата Луначарского. В ее салоне Вертинский познакомился с восходящими звездами русской культуры нового века: Н. Бердяевым, М. Кузминым, М. Шагалом, Н. Альтманом.

Это было время увлечения декадансом. Оскар Уайльд и герой его романа были кумирами молодежи. По вечерам Вертинский появлялся в кабачке во фраке с фиалкой в петлице и тянул дешевое вино, участвуя в спорах местной богемы. Днем — разгружал арбы с арбузами ради грошей, чтобы иметь возможность «подендривать» вечером... Он также подрабатывал статистом, корректором в типографии, продавал открытки, играл в любительских спектаклях. Наконец, скопив пять рублей, он отправился покорять Москву.



## Котлеты в качестве гонорара и... дальнейшее падение ангела

В Москве Вертинский пытается поступить в школу Художественного театра. Но его отчаянное гонимое ломает и этот план. Он сходится с футуристами Маяковским и Бурлюком, — но что толку? Денег, как и перспектив, нет как нет.

Наконец хозяйка Арцыбушевского театра предлагает ему сделать номер для реву в ее заведении. В качестве гонорара фигурируют борщ и котлеты за ее обеденным столом... Вскоре Вертинский выходит на сцену в белом балахоне Пьеро при мертвенном «лунном» свете и исполняет несколько своих номеров. И — чудо свершилось! — он замечен прессой и публикой.

«Остроумный и жеманный Александр Вертинский» (отзыв тогдашнего рецензента) нашел ли свое время, или время нашло его, — но образ печального, лукавого и изысканного паяца очень точно выразил дух эпохи, полной тревожных предчувствий в поисках новых форм жизни и искусства. Хрупкость, эфемерность индивидуального существования (все равно, беспечного ли или, чаще, трагического) — вот основной пафос его «ариееток».

Был 1913 год — канун «неслыханных перемен, невиданных мятежей»... Начинаясь не календарный, а настоящий, исторический XX век. Расцветают новые формы искусства: организуется

одна из первых российских киностудий — «Акционерное общество А. Ханжонкова». Вертинский становится киноактером, и довольно успешным.

Как раз в это время решили снимать фильм по рассказу Л.Н. Толстого «Чем люди живы». По сюжету фильма голый ангел должен был упасть с крыши сарая в снег. Знаменитый И. Мозжухин наотрез отказался рисковать собой, и тогда «на азарте» его взялся заменить Александр Вертинский.

После съемки Вертинского отпаивали коньяком в крестьянской избе. А хозяйка все сокрушалась, что бессовестные люди догола раздели упившегося «сердечного», — креста на ворах не стало!.. За пребывание в шкуре ангела и общий риск Вертинский получил сто рублей.

Мало кто знает, что первую звезду немого русского кино Веру Холодную «открыл» он, Александр Вертинский. Он первый заметил в скромной жене прапорщика демонически красивую женщину. И влюбился в нее пылко и безответно. Памятником этого увлечения стали его едва ли не самые популярные и сейчас романсы: «Ваши пальцы пахнут ладаном...», «Маленький креольчик», «За кулисами».

# Война. Революция

Персонажи ариеток и песен Вертинского тех лет — чуть преображенные фантазией реальные люди, реальные судьбы. И образ распятой кокаином проститутки на бульварах Москвы — образ вполне реальный... Вертинский и сам увлекался богемным образом жизни, пряными цветами декаданса. Кокаин был сильнейшим допингом в его творчестве. Однажды он проснулся, выглянул в окно: весь подоконник, как от снега, блестел от пузырьков из-под кокаина.

Вертинский понял, что нужно спасаться, нужно срочно уехать из этого гиблого места. Время указало направление бегства: фронт. Уже вовсю шла Первая мировая война. Александр Вертинский становится медбратом в санитарном эшелоне. После перевязок он развлекает раненых выступлениями, пришив к белому халату помпоны. Раненые называют его «брат Пьеро». Это была большая и печальная жизненная школа. Вернувшись с фронта, он для своего выступления заказывает новый наряд Пьеро — черного цвета.



В нем он дебютирует в Москве 25 октября 1917 года...

Революцию Вертинский сначала принял как великое обновление. Но вскоре начались расстрелы, обыски и аресты, был подавлен мятеж юнкеров в Москве. Павшим в нем «мальчиком» посвятил «сказитель Земли Русской» свой лучший (вовсе не утративший актуальность!) романс:

*Я не знаю, зачем и кому это нужно,  
Кто послал их на смерть недожаренной рукой,  
Только так беспощадно, так зло и ненужно  
Опустили их в Вечный Покой...*

*И никто не додумался просто стать на колени  
И сказать этим мальчикам, что в бездарной стране  
Даже светлые подвиги — это только ступени  
В бесконечные пропасти — к недоступной Весне!..*

14 ноября 1920 года Александр Вертинский покинул Россию. На одном с ним корабле страну покидал и разобитый Деникиным барон Врангель...

## «Чужие города»

Начались 23 года его эмиграции. Вертинский имел уже имя в артистическом мире, имел и успех за границей. В Польше он женился на Рахиль Потоцкой, которой посвятил свой иронически-восхищенный романс «Пани Ирена». Нужно сказать, брак как-то не состоялся. Вертинский продолжил скитания один. Он «завоевал» Балканы, Берлин, Париж. Здесь его слушали великие князья Романовы, Густав Шведский, Альфонс Испанский, принц Уэльский, Ротшильды и Вандербилдты, он познакомился с актерами Чарли Чаплином, Марлен Дитрих, Гретой Гарбо, сдружился с Анной Павловой и Федором Шаляпиным.

Здесь, в Париже, с ним произошел трагикомический случай. Один француз пригласил Вертинского в гости. Артиста прекрасно приняли на роскошной вилле: французские буржуа умеют ценить искусство. Через некоторое время Вертинский оказался на казни, он был ошеломлен, спустился в кабачок «залить» увиденное. Следом спустился и давешний поклонник его таланта, точно с бала, во фраке, — он тоже хотел расслабиться. Этот человек оказался официальным палачом города Парижа.

В начале 30-х Вертинский уезжает в Америку. Здесь он общается с Ч. Чаплиным и М. Дитрих. Однако и «роман» с Голливудом не состоялся. (В частности, Вертинский так и не освоил английского языка: он казался ему отвратительным).

В середине 30-х он оказывается в Шанхае. Здесь была большая русская колония. Но, конечно, по сравнению с Европой и Америкой это были задворки. Нужда впервые за много лет постучалась в двери артиста.



## Возвращение на родину. «Тайна Вертинского»?

В начале 1937 года группа комсомольцев обратилась в высшие партийные инстанции СССР с призывом... разрешить артисту Вертинскому вернуться на Родину. Нужно сказать, Александр Николаевич сам уже не раз обращался с этой просьбой к советским властям. Но каждый раз получал отказ. И в роковом для многих 1937 году он также не смог вернуться на Родину.

Существует немало легенд вокруг истории возвращения Вертинского в СССР. Иные утверждали, что артист работал на нашу разведку и в качестве награды получил возможность уехать на Родину. Другие отмечают факт особого отношения Сталина к творчеству певца: он имел все пластинки Вертинского и любил их слушать. В любом случае трудно поверить в совершенную наивность Александра Николаевича, который прекрасно был осведомлен о том, что творилось в СССР.

В Шанхае пятидесятилетний артист вдруг влюбился в 20-летнюю красавицу Лидию Циргвава (после замужества — Лидия Вертинская; она была не только прекрасным художником-графиком, но и снялась в нескольких фильмах, включая «Садко», где у нее роль сказочной птицы Феникс, и сказки «Новые приключения Кота в сапогах», «Королевство кривых зеркал»). Разница в возрасте у супругов составляла 34 года. В будущее этой пары не верил никто, а мать Лидии и вовсе паниковала: какой-то старик пытается увести ее деточку. Но Вертинский ухаживал по всем правилам. 26 мая 1942 года роман завершился счастливым браком. Вскоре родилась дочь Марианна. А в 1943 году артисту и его семье было разрешено вернуться в СССР.



## Последние годы

Существует легенда, что с собой Вертинский привез целый вагон медикаментов для фронта. На самом деле у него даже не было денег на коляску для маленькой дочки. При заполнении анкеты в Министерстве культуры на вопрос о званиях — народный он артист или заслуженный — Вертинский ответил наивной секретарше: «Деточка, у меня нет ничего, кроме мирового имени!»



Нужно сказать, вопрос с бытом разрешился благополучно и быстро: артист получил превосходную квартиру на улице Горького. А вот с концертами ему не везло. Вернее, концертов было даже больше, чем позволяло его здоровье. Но сценические площадки для него при этом находились как-то уж слишком далеко от центров культуры. Шестидесятилетний артист вынужден был колесить по Средней Азии в самое пекло или в разгар зимы отправляться на Камчатку... В одном из домов культуры в бывшей усадьбе где-то на Украине он обнаружил, что рояль совершенно раздолбан и играть на нем невозможно. «Это исторический рояль! — с гордостью заявил директор клуба в ответ на его возмущение. — На нем в свое время сам Шопен играть отказался!»

Вероятно, в Министерстве культуры все же считали, что искусство Вертинского «чуждо» нашему народу. Кроме того, это были годы борьбы с упадочническими настроениями, с пресловутой «цыганщиной»... А Вертинскому нужно было кормить семью: родилась вторая дочь, Анастасия. Конечно, артист не нуждался и по-своему был востребован, даже снялся несколько раз в кино. За одну из своих ролей получил Сталинскую премию. Но общение с Родиной оказалось совсем не таким идиллическим, как порой, наверно, ему представлялось тогда, в эмиграции.



Однажды он отправил дочек на лето в пионерлагерь, а то уж больно дворянское воспитание получали они в доме с гувернанткой. Как только девочки вернулись с каникул, они с воплем и матом понеслись на кухню и, оголодавшие, стали прямо со сковороды хватать котлеты. Нечего говорить, что, кроме слов-паразитов, они привезли в своих волосах и паразитов обыкновенных... После этого Александр Николаевич ушел к себе в кабинет и два часа не выходил оттуда. О чем думал он в эти минуты? Вряд ли чувство юмора тогда было самым сильным чувством, которое он испытал...

21 мая 1957 года артист умер от сердечного приступа в гостинице «Астория» в Ленинграде, куда приехал на гастроли.

## ФИЛЬМЫ С УЧАСТИЕМ А. ВЕРТИНСКОГО

Дебютировал в кино в 1913 г. в фильме «Обрыв» (эпизодическая роль). В фильме 1954 года «Анна на шее» исполнил роль князя. Режиссеры эксплуатировали его характерную внешность и изысканные манеры. За роль в фильме «Заговор обреченных» (1950, кардинал Бирнч) получил Сталинскую премию. Снялся также в картинах:

1. «Кровавый рассвет» (1956), пан Савченко
2. «Пламя гнева» (1955), Беневский, прелат
3. «Великий воин Албании Скандербег» (1953), Дож Венеции
4. «Конец мира» (1931)
5. «Тайны востока» (1928)
6. «Ваши пальцы пахнут ладаном» (1918)
7. «Падающего — толкни» (1917), Ставрин
8. «Шахматы любви» (1916), Александр
9. «От рабства к воле» (1916), антиквар
10. «Обломки крушения» (1916), Стефан
11. «На грани трех проклятий» (1916), юноша, влюбленный в Гизеллу
12. «Король без венца» (1916), Анатолий Северак, таинственный бродяга
13. «Как это было» (1916), Павел
14. «Золотой вихрь» (1916; в списке утраченных фильмов)
15. «Жизнь начинается завтра» (1916), Леонид Басманов
16. «Дочь Нана» (1916), Кут
17. «До дна осушенный бокал» (1916), Сергей Сории
18. «Убийство балерины Пламеневоы» (1916), сыщик
19. «Поборницы равноправия» (1915), секретарь
20. «Неврастеники» (1915), Аржевский, актер
21. «Медовый месяц» (1915), художник
22. «Чем люди живы» (1912), ангел

Валерий Бондаренко

Благодарим портал library.ru  
за помощь в публикации

# 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/people/s.lenkova)

# Вкусное настроение

В праздничные дни нам всегда хочется чего-нибудь нового и необычного! Грамотно сочетая мясные и зерновые продукты с овощами и фруктами, мы получим яркие, пикантные и полезные блюда! Сегодня в нашей подборке: традиционная гостья новогоднего стола — запеченная утка (в этот раз она с мандаринами), вкуснейшие свиные ребра с черносливом, итальянский салат из авокадо с клубникой и гренками и ароматное апельсиновое печенье без сахара и глютена.

## УТКА С МАНДАРИНАМИ



### Ингредиенты

- Утка (2-2,5 кг) — 1 тушка
- Мандарины (средние) — 4 шт.
- Оливковое масло — 2 ст.л.
- Белое вино — 3 ст.л.
- Мандариновая цедра — 1 ч.л.
- Молотый черный перец — 1 ч.л.
- Розмарин — 2 вет.
- Молотый кардамон — 0,5 ч.л.
- Соль — 1 ч.л.

### Приготовление

1. Тушку утки промойте и тщательно обсушите бумажным полотенцем.
2. Смешайте масло, вино, специи, соль и цедру.
3. Смажьте утку ароматной заготовкой, накройте пищевой пленкой и отложите в холодное место на 6-8 часов.
4. Мандарины очистите от кожуры и разделите на дольки.
5. Нафаршируйте птицу мандаринами, зашейте брюшко кулинарной нитью.
6. Выложите утку в смазанную форму, сверху добавьте веточки розмарина. Накройте двойным слоем фольги и запекайте 20 минут при 220°C. Уменьшите температуру до 190°C и готовьте еще 1 час. Снимите фольгу и запекайте утку с мандаринами до румяной корочки еще 10-15 минут.

## СВИНЫЕ РЕБРА С ЧЕРНОСЛИВОМ



### Ингредиенты

- Свиные ребрышки — 1 кг
- Чернослив без косточки — 100 г
- Лук репчатый — 1 шт.
- Растительное масло — 2 ст.л.
- Томатный соус — 150 мл
- Соль (крупная) — 1 ч.л.
- Молотый черный перец — 1 ч.л.

### Приготовление

1. Ребрышки обсушите бумажным полотенцем и нарежьте. Чернослив залейте кипятком на 15 минут. Репчатый лук очистите от шелухи и измельчите.
2. Разогрейте масло на сковороде, всыпьте лук и обжаривайте до золотистого цвета. Добавьте соль, молотый перец, томатный соус и тушите 2 минуты.
3. Перемешайте ребра с готовым соусом — каждый кусок нужно хорошо обмакнуть в нем.
4. Переложите все в форму для запекания, добавьте чернослив.
5. Плотно накройте двумя слоями фольги и отправьте на 50 минут в разогретую до 180°C духовку. Снимите фольгу и продолжайте готовить еще 10-15 минут.



# САЛАТ ИЗ АВОКАДО С КЛУБНИКОЙ И ГРЕНКАМИ



## Ингредиенты

- Авокадо — 3 шт.
- Клубника — 400 г
- Рукола — 300 г
- Огурцы — 6–8 шт.
- Мята — 3 вет.
- Кедровые орехи — 50 г
- Оливковое масло — 5 ст.л.
- Бальзамический уксус — 2 ст.л.
- Соль, черный перец — по вкусу

## Для гренок:

- Крупа для поленты мелкого помола — 100 г
- Овощной бульон или вода — 500 мл
- Чеснок — 3 зубч.
- Смесь итальянских трав — 1 ч.л.
- Оливковое масло — по вкусу

## Приготовление

1. Для гренок раздавите и очистите чеснок. В ступке разотрите его вместе с сушеными травами, щепоткой соли и перца.
2. В кастрюле с толстым дном сварите кукурузную крупу (на воде или бульоне), постоянно помешивая. Добавьте смесь из ступки и варите, помешивая, до получения густой однородной каши, которая не прилипает к стенкам кастрюли.
3. Переложите поленту на противень, предварительно покрытый пергаментом, разровняйте и остудите. Затем нарежьте на треугольники, полейте маслом и обжарьте на сковороде или запеките в духовке до золотистого цвета.
4. Ягоды клубники разделите на части, в зависимости от их размера. Огурцы нарежьте тонкими кружочками, авокадо — на ломтики. Отделите листочки мяты от стебля, сложите их на друг друга, сверните в рулетик и нарежьте очень тонкими кусочками.
5. Для заправки смешайте масло, уксус, соль и перец. Добавьте авокадо, огурцы, клубнику и руколу, перемешайте и выложите на тарелку, сверху положите гренки и посыпьте орехами. Подавайте сразу после приготовления.

# АПЕЛЬСИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

## Ингредиенты

- Кукурузная мука — 150 г
- Апельсин — 1 шт.
- Вода — 50 мл
- Растительное масло — 2,5 ст.л.
- Мед — 50 г
- Корица — 1,5 ч.л.
- Сода — 0,5 ч.л.
- Разрыхлитель — 0,5 ч.л.



## Приготовление

1. Смешайте кукурузную муку, корицу, соду и разрыхлитель. В другую посуду натрите цедру одного апельсина, выдавите сок и мякоть апельсина. Добавьте растительное масло, воду и мед, перемешайте до однородности.
2. Влейте жидкую смесь в сухую и замесите тесто. Смешайте до однородности. Тесто не должно сильно липнуть к рукам. При необходимости можно добавить больше муки.
3. Из полученного теста сформируйте печенье и выложите на противень.
4. Выпекайте 15–20 минут в заранее разогретой до 180°C духовке.

# ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

## Бизнес-центры:

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

## Отели:

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

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

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



*Дорогие Дамы и Леди!*

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

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

*Пишите нам на [info@businesslady-life.ru](mailto:info@businesslady-life.ru).*

*Сайт: [businesslady-life.ru](http://businesslady-life.ru).*

**Ждем ваших писем и звонков!**



# TRUST THE BOTTLE

*физиологичная anti-age косметика  
по индивидуальным рецептурам*

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



Тел.: +7 (910) 460-60-06

Email: [shevchenko.valeria@gmail.com](mailto:shevchenko.valeria@gmail.com)

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

