

# Бизнес Леди <sup>life</sup>

Еще один шаг к у

03-05 2024

NESSLADY-LIFE.RU

16+

**БИЗНЕС-ТАЙМ**  
Тренды, угрозы  
и возможности

**ТЕРМАЛЬНЫЕ  
ИСТОЧНИКИ  
РОССИИ**  
Красота и энергия  
от природы

**ПСИХОЛОГИЯ  
В ПРИВЫЧКАХ**  
Как обойтись  
без развода?

## Екатерина Кракова

Психолог | КПТ-специалист | Психолог-сексолог  
Член Ассоциации когнитивно-поведенческой  
психотерапии

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

# Lana Invest

## Научу всех!



РЕКЛАМА



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

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



*«Мы выбираем, нас выбирают...»* Казалось бы, чего только не придумано в современном мире для того, чтобы человек сумел найти подходящую для себя пару. И шутки про ЭВМ по этому поводу, знакомые нам по фильму «Самая обаятельная и привлекательная», сегодня вряд ли вызовут усмешку... Но вот парадокс: чем больше у людей возможностей, тем меньше у них мотивации — жить в традиционном браке, иметь детей...

Разве могли предположить наши дедушки и бабушки, что всего через пару поколений появится такое понятие, как чайлдфри? И дело не в выборе каждого человека — он, безусловно, необходим; мы знаем немало примеров известных ученых или людей искусства, сделавших свой выбор (осознанно или вынужденно) и при этом подаривших человечеству свои бесценные творения, которые часто спасают миллионы жизней — и в прямом смысле (вакцины, например), и в более экзистенциальном (произведения искусства). Что здесь важнее, какой путь правильный — риторический вопрос.

Мы говорим, что это проблема, когда подобный образ жизни восхваляется и становится слишком манким для молодежи. Говорим, когда наболело, — все, кому небезразлична судьба своей страны. Когда вокруг море контента не о главных человеческих ценностях, а о материальном и внешнем лоске... Родителям чаще всего просто некогда привить эти самые ценности своим детям. В лучшем случае нам удастся стать для детей хорошим примером и помочь им обрести чувство уверенности в себе. Об этой поддержке и внутренней опоре на самого себя мы будем говорить в весеннем выпуске с нашими гостями-психологами. Актуальную сегодня тему seo-продвижения обсудим в рубрике «Маркетинг», а совместить отдых с максимальной пользой для тела и зарядиться энергией природы нам помогут термальные источники, к которым мы отправимся на страницах «Вояжа».

*С благодарностью за доверие,  
главный редактор Елена Гаврилова*



## НА ОБЛОЖКЕ



# ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

## БИЗНЕС-ТАЙМ

### УПРАВЛЕНИЕ

- 4 Тренды, угрозы и возможности

### МАРКЕТИНГ

- 6 Минусы SEO-продвижения
- 18 6 советов по улучшению сайта

## ПЕРСОНЫ

### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 8 Екатерина Кракова:  
«Уверена, что не ошиблась с профессией!»

### УСПЕХ

- 20 Маргарита Моисеева. С любовью к профессии
- 24 Алена Моисеенко: «Мотивирует всегда вера!»

## ПСИХОЛОГИЯ

### ОТНОШЕНИЯ

- 14 Фальшивая личность и нарциссический характер

### ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

- 22 Психология в привычках

### САМОРАЗВИТИЕ

- 34 Кризис 30 лет: причины и симптомы

## Екатерина Кракова

*Психолог, КПТ-специалист, психолог-сексолог, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии*

«На мой взгляд, преодоление сопротивления — это энергозатратная, но выполнимая работа. Клиент обращается за помощью, когда нуждается в ней, и это главное. Если человека все устраивает в жизни, то никто за него не должен принимать решение обратиться к психологу. Запрос на терапию не должен быть направлен на то, чтобы изменился кто-то другой — нужно переформулировать его так, чтобы клиент как-то изменил свое отношение к ситуации и сделал все возможное со своей стороны, чтобы ему стало легче.

Один из важных моментов: хорошая работа психолога — это когда клиент и психолог удивлены результатом. То есть клиент нашел решение сам, в процессе. Я не директивна, стараюсь давать возможность клиенту самостоятельно прийти к ответу, возможно — неожиданному ответу для меня самой. Я направляю, помогаю, а не даю готовое решение»

**Читайте интервью на стр.8**



## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### СТИЛЬ

- 28 Женственность и элегантность. Главные тенденции сезона

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 36 Ранние признаки булимии. Когда стоит бить тревогу

### ВОЯЖ

- 38 Термальные источники России: красота и энергия от природы. Выбор редакции

### ЭТИКЕТ

- 52 Парадная сервировка стола. 7 важных правил

### СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 54 Вкусные и легкие: готовим весенние салаты

## ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

### ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 47 О ценности жизни

### ЛИКИ ИСТОРИИ

- 48 Грозный царь Иван Васильевич.  
Штрихи к портрету Ивана IV



# 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.

*В периоды коренных структурных преобразований выживают только лидеры перемен — те, кто чутко улавливают тенденции изменений и мгновенно приспосабливаются к ним, используя себе во благо открывающиеся возможности.*

*Питер Друкер*



## ТРЕНДЫ, УГРОЗЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

*Сегодня — очередной фрагмент из моей новой книги про стратегию.*

Предлагаю вам посмотреть, куда движется рынок и общество. Тренд — устойчивая тенденция, которая длится достаточно долго: допустим, год и более. Например:

- Роль Интернета в жизни людей и компаний растет с каждым годом. Этот большой тренд можно раскладывать на более мелкие — например, рост популярности смартфонов и мобильных приложений, широкое распространение соцсетей и пр.
- Рост продолжительности жизни.
- Снижение качества образования на постсоветском пространстве и пр.

Конечно, есть смысл вспоминать не все тренды, наблюдаемые в мире, а те, которые так или иначе влияют на ваш бизнес.

Каждый тренд содержит в себе как благоприятные возможности для бизнеса, так и угрозы. Задача — распознать тренды. Затем определить возможности, спланировать, как вы ими воспользуетесь. А также выявить угрозы и разработать план, как вы их предотвратите или преодолите последствия, если предотвратить не получится. В идеале — превратить угрозы в возможности. Например, многие клиенты говорят нам о том, как трудно найти профессионалов. В том числе из-за того, что образование слабое: как вузовское, так и среднеспециальное. MBA зачастую не лучше.

Содержит ли это угрозы для вашей организации? Да, конечно! Есть в этом возможности? Есть, если сумеешь грамотно организовать набор сотрудников, а также создать систему обучения на своем предприятии.

Для меня работа с трендами чем-то напоминает задачу **впередсмотрящего** на корабле — увидеть впереди райские острова и коварные рифы. И организовать работу команды так, чтобы попасть на первые и избежать вторых. А еще мне нравится метафора «тонкий лед». Представьте себе, что вы умеете ходить по нему, в то время как ваши конкуренты — нет: проваливаются в ледяную воду. Например, вы умеете хорошо работать с молодым поколением потребителей: независимым и требовательным. Это открывает перед вами много ценных возможностей.

Удобно использовать такую таблицу:

Тренд	Возможности		Угрозы	
	Описание	План действий	Описание	План действий

*Напоминаю, что основная польза не в выявлении фактов, а в решении, что вы будете с ними делать. Впрочем, работа над трендами сильно раздвигает горизонты вам и вашим людям. Именно поэтому я начал с этой темы главу с «продвинутыми» инструментами. Ко времени работы над ними важно, чтобы ваша команда была достаточно разогрета и объединена работой над предыдущими темами, иначе тема может «не полететь».*

*Если вы хотите навести порядок в своем бизнесе, обращайтесь: опишите свою компанию, задачи и проблемы — обсудим.*

*Михаил Рыбаков, бизнес-консультант, психолог, основатель команды «Михаил Рыбаков и Партнеры». Сайт: [mrybakov.ru](http://mrybakov.ru)*

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Соберитесь командой и проведите мозговой шторм: набросайте как можно больше трендов, которые так или иначе касаются вашего бизнеса. Для удобства их можно раскладывать на четыре группы, именуемые STEP (social, technological, economical, political): социальные, технологические, экономические и политические. Берите как тренды вашего рынка и региона, так и смежных рынков, более передовых районов вашей страны и других стран. Зачастую тренды приходят из одних стран в другие, причем отставание с каждым годом все меньше благодаря глобализации, размыванию границ и современным способам распространения информации.**

**Из получившегося списка выберите самые важные для вас тренды.**

**Для каждого из них определите основные возможности и угрозы.**

**Спланируйте работу с ними.**

**Как это отразится на вашей стратегии?**



# МИНУСЫ SEO-ПРОДВИЖЕНИЯ



У широко распространенной поисковой оптимизации (SEO) есть много достоинств. Ее используют для поднятия сайта в поисковиках, привлечения клиентов и улучшения его продающих функций (если речь идет о коммерческом сайте). Она обычно обладает низкой стоимостью за один визит посетителя, хорошо влияет на конверсию, повышает качество юзабилити, защищает от проблем с безопасностью, обеспечивает стабильный трафик. Но минусы SEO-продвижения никто не отменял. Давайте разберемся, в чем они заключаются.

## ! КОГДА SEO НЕ РАБОТАЕТ

- **Вы продаете новый продукт или продвигаете неизвестный бренд**  
Оптимизация работает уже со сформированным запросом, а если его еще нет, то ни трафика, ни прибыли не будет.
- **В вашем бизнесе организационные проблемы**  
SEO, возможно, увеличит конверсию, но не принесет прибыль, если долго обрабатываются заявки, нет УТП, затруднена доставка товара и т.д.
- **Продаваемый вами товар безнадежно устарел**  
Спрос, который упал по объективным причинам, невозможно повысить с помощью поисковой оптимизации.
- **Нужен быстрый результат**  
SEO-продвижение не может дать его, поскольку это длительный непрерывный процесс, направленный не только на достижение высоких позиций, но и на удержание лидерства, а результативность здесь зависит от множества факторов.
- **Ваш бизнес пытается пробиться в высококонкурентной нише**  
Переплюнуть корифеев рынка, которые прочно заняли свои позиции, вряд ли удастся: поисковые запросы будут всегда доставаться им. Однако есть один хитрый способ их обойти: разместите свое объявление с достаточно объемным текстом и нужными ключевыми фразами на страницах в «Авито», в социальных сетях, а также на различных биржах для фрилансеров — подобные страницы вполне могут привести клиентов на ваш сайт.

## ОГРАНИЧЕНИЕ ПО РЕГИОНАМ

Если вы планируете привлекать клиентов не только в своем регионе, то поисковые системы могут затруднить этот процесс — в других регионах они отдадут предпочтение местным сайтам (присвоение региона интернет-ресурсу происходит по адресу офиса). Поэтому именно в вашем регионе выше вероятность индексации сайта наравне с конкурентами.

## НЕБЫСТРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На все нужно время. И поисковая оптимизация — не исключение. Сайт занимает прочные позиции в поисковых системах (при условии, что работа над ним ведется постоянно и работа грамотная) примерно спустя год после начала продвижения. Для хорошей индексации, к слову, нужно написать немало статей с использованием ключевых слов. Поэтому если вы хотите получить результаты быстро, лучше воспользуйтесь контекстной рекламой.



## ИЗМЕНЕНИЯ АЛГОРИТМОВ

Поисковые системы не стоят на месте и постоянно совершенствуют свои алгоритмы. Соответственно, поисковая оптимизация напрямую от них зависит. Надо держать руку на пульсе и быть готовыми к тому, что в какой-то момент сайт может потерять свои позиции в строках выдачи из-за колебаний алгоритмов. Важно постоянно следить за изменениями и вносить соответствующие коррективы в стратегию продвижения, что требует дополнительных усилий и ресурсов со стороны компании.

## ДОРОГОЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Поисковая оптимизация вам не помощник, если у вас сильно ограниченный бюджет. Вложений на раскрутку сайта, которая потребует не один месяц, может не хватить. И, разумеется, не следует прибегать к SEO, если вы не имеете возможности дорабатывать сайт по всем направлениям: контент, структура, навигация, дизайн, формы связи и т.д. Без комплексного подхода вряд ли удастся добиться высокой производительности сайта.

## Какие сайты не подходят для SEO-продвижения

- Сайты-визитки и одностраничники (для них лучше настроить контекстную или таргетированную рекламу)
- Имиджевые и монобрендовые сайты (как показывает практика, их целесообразнее продвигать через соцсети)
- Сайты без доступа к исходному коду (чтобы исправить внутренние ошибки, приходится переносить сайт на другую CMS-систему, а то и вовсе создавать новый)

## Тематики, которые тяжело и дорого продвигать с помощью SEO

- Пансионаты, отели и гостиничные комплексы
- Жилые комплексы, коттеджные поселки, аренда недвижимости
- Продукты питания, рестораны и кафе
- Услуги фотографов, визажистов, стилистов
- Медицинские услуги
- Организация праздников за рубежом

## ОГРАНИЧЕННАЯ АКТУАЛЬНОСТЬ ПОИСКА

Количество запросов в вашей тематике может быть совсем небольшим. В «Яндексе» это легко оценить с помощью инструмента «Вордстат». В таком случае вкладываться в полноценное поисковое продвижение может быть нецелесообразно. Гораздо правильнее привести сайт в порядок и поддерживать его.



## Екатерина Кракова

«Уверена,  
что не ошиблась  
с профессией!»

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

*В нашем обществе культура обращения к специалистам-психологам только начала свой путь активного развития и далеко не все знают, что в психологии есть краткосрочные и при этом очень эффективные методы работы. Об одном из них мы узнаем из интервью с нашей героиней. Знакомьтесь, Екатерина Кракова — психолог, КПП-специалист, психолог-сексолог, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. К ней на онлайн-консультации приходят клиенты (индивидуально и парами) с самыми разными проблемами — когда им необходимо изменить свою жизнь к лучшему, сделать ее более качественной и счастливой. «Подход, в котором я работаю, помогает людям овладеть необходимыми навыками, чтобы в дальнейшем обходиться без помощи психолога. Могут быть поддерживающие консультации, но замечательно, когда клиент начинает справляться самостоятельно — это сигнал о том, что работа проделана качественно».*

Екатерина, почему именно психология? Что повлияло на ваш выбор?

Я всегда интересовалась психологией человека, хотелось лучше понимать себя и других людей. Качество жизни человека во многом обусловлено качеством взаимодействия между ним и окружающими его людьми. Особенно сильно на выбор профессии повлияла моя мама. Она обратила мое внимание, что я неплохо разбираюсь в людях, и поддерживала мой интерес к психологии. Спустя время, в юности я потеряла маму; было очень нелегко пережить эту утрату — и я благодарна моей маме за тот ценный вклад в мое будущее, который всегда помогает мне. Уверена, что не ошиблась в выборе профессии. Знания, полученные за время обучения в РГПУ им. А.И. Герцена, стали для меня главным вектором в профессиональном развитии.



В работе вы используете когнитивно-поведенческую терапию (КПТ). В чем ее плюсы?

Когнитивно-поведенческий подход дает возможность человеку стать для себя психологом. Этот подход структурирован, построен на взаимном сотрудничестве клиента и психолога, предполагает активное участие каждого и ограничен по времени (в среднем 10–20 сессий). Завершив терапию, вы сможете применять самостоятельно полученные знания и навыки для преодоления трудностей по мере их возникновения.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) основывается на том, что на эмоциональное состояние, тело, поведение человека влияют его мысли и убеждения, а не жизненные обстоятельства. Изменив образ мышления и поведения, человек начинает справляться со своими проблемами самостоятельно.

КПТ включает в себя множество техник, которые помогают решать проблемы клиента максимально эффективно. Для достижения результатов в работе используются тесты, методики, специальные протоколы и упражнения, благодаря которым вы сможете понять, как запускаются ваши негативные эмоции и возникают проблемы. Научитесь выявлять, оценивать свои дисфункциональные мысли и убеждения, которые искажают восприятие реальности, а также формировать более функциональные мысли, эмоции и изменять поведение, опираясь на новую картину мира.

**На основе чего сформируется эта новая картина мира? Ведь человек порой сам не осознает свои истинные желания... Предположим, приходит к вам клиент и говорит, что устал и не знает, чего хочет от жизни.**

На основании новых, более функциональных мыслей и убеждений. В описанном вами примере стоит подробнее разобраться в ситуации, потеря смысла — это тоже проблема, с которой важно и нужно работать. Буду прояснять, что клиент хотел бы изменить в своей жизни, в чем видит основную проблему, что для него будет желаемым результатом и, самое главное, что он будет делать по-другому, когда ситуация изменится. Важно понимать, что на результат терапии в равной степени влияют психолог и клиент.

**Все ли люди поддаются терапии?**

Зависит от сложности клиентского случая, в каких-то ситуациях одной психологической помощи недостаточно. Однако если человеку вовремя оказать психологическую помощь, то многих последствий можно избежать. Преодоление сопротивления в когнитивно-поведенческой терапии — это отдельная большая тема, на которую написано немало книг.

На мой взгляд, преодоление сопротивления — это энергозатратная, но выполнимая работа. Клиент обращается за помощью, когда нуждается в ней, и это главное. Если человека все устраивает в жизни, то никто за него не должен принимать решение обратиться к психологу. Запрос на терапию не должен быть направлен на то, чтобы изменился кто-то другой — нужно переформулировать его так, чтобы клиент как-то изменил свое отношение к ситуации и сделал все возможное со своей стороны, чтобы ему стало легче.

Один из важных моментов: хорошая работа психолога — это когда клиент и психолог удивлены результатом. То есть клиент нашел решение сам, в процессе. Я не директивна, стараюсь давать возможность клиенту самостоятельно прийти к ответу, возможно — неожиданному ответу для меня самой. Я направляю, помогаю, а не даю готовое решение.

## **ЕКАТЕРИНА КРАКОВА** *Дипломированный, практикующий психолог*

*Работает в когнитивно-поведенческом направлении (КПТ). Проводит онлайн-консультации — индивидуально и для пар. Основные проблемы, с которыми к ней обращаются: тревожность, страхи, прокрастинация, неуверенность, поиск профессионального пути, перфекционизм, сложности во взаимоотношениях с другими людьми и с собой, работа с самооценкой, выстраивание личных границ, трудности в принятии решений.*

**«Если вы не можете сформулировать четко проблему, но у вас есть жалобы и вы понимаете, что вам требуется психологическая помощь, то обратиться к специалисту — это ваш первый смелый шаг на пути к решению проблемы, возможность разобраться и прояснить ситуацию. Найдем выход из запутанных ситуаций и выберем наиболее подходящее решение для вас!»**



«... хорошая работа психолога —  
это когда клиент и психолог  
удивлены результатом. То есть  
клиент нашел решение сам,  
в процессе»»



**Если не секрет, по каким признакам вы понимаете, что результат вашей работы достигнут? Это поведение клиента, его эмоции или еще что-то?..**

У клиента улучшится настроение, самочувствие, он сможет решать какие-либо задачи в своей жизни самостоятельно, добиваться результатов, у него изменится образ мышления в положительную сторону.

Мне важно обучить клиента нужным навыкам для жизни и начать сокращать количество сессий, когда человеку станет лучше, иначе есть риск создать зависимость клиента от психотерапии.

Постепенно мы начнем встречаться раз в две недели. Затем (спустя несколько месяцев нашей работы) можно будет оставить поддерживающие сессии и в итоге снизить количество консультаций до одного раза в год.

На первых встречах я стараюсь объяснить клиенту всю суть нашей работы и готовлю его к тому, что через какое-то время он сам станет для себя психологом, освоит нужные навыки самопомощи. Мы будем обсуждать улучшения в процессе терапии, работать с возможными дисфункциональными мыслями клиента по поводу страха дальнейшей жизни без частых встреч с психологом и принимать решение в зависимости от результата.

**Как выбрать своего специалиста — того, с кем будет комфортно работать и кто точно не навредит? Люди в сложных жизненных ситуациях нередко попадают в руки псевдопсихологов...**

Важно обращать внимание на наличие соответствующего образования, квалификацию психолога, проходит ли он периодически курсы повышения квалификации, супервизии. В этой профессии важно развиваться. Хорошо, если психолог состоит в профессиональном сообществе, имеет положительные рекомендации. На оценочной сессии становится многое понятно, происходит установление контакта между психологом и клиентом. Обычно на первой сессии я собираю анамнез клиента — определяю проблемы человека, выделяю из них ключевую, занимаюсь постановкой целей терапии, задаю вопросы о самочувствии, проясняю, что важно для него.

Психолог имеет право отказаться от дальнейшей работы, если поймет, что запрос клиента не входит в перечень тем, с которыми он готов работать.

**Вы помогаете другим восстанавливать душевное равновесие и быть счастливыми. А что или кто помогает справляться с этой задачей вам?**

Я тоже обращаюсь к психологу, когда мне это необходимо. Прохожу супервизии, если возникает необходимость обсудить сложные клиентские случаи с более опытным специалистом, заручиться поддержкой, по-новому взглянуть на проблему клиента и что-то пересмотреть в своей работе. Но последнее время я нахожусь в хорошем контакте с собой — наверное, сказывается прохождение различных курсов повышения квалификации, участие в интервью и супервизиях.

Для меня важно личное пространство, возможность после насыщенного рабочего дня побыть наедине с собой, восполнить энергетические ресурсы, выехать на природу. Очень люблю путешествовать, и когда появляется такая возможность, с удовольствием это делаю!

**Можете выделить три ваших качества, благодаря которым вам удается достигать поставленных целей?**

Трудолюбие, целеустремленность, наблюдательность. Я умею распознавать момент, когда нужно действовать, а когда стоит подождать и проявить выдержку.

**Есть ли у вас какие-то творческие проекты или, возможно, планы?**

Безусловно. У меня часто возникают творческие идеи, и я открыта к различным творческим проектам. К примеру, мне нравится участвовать в фотосессиях в качестве модели, интересна смена образа. В школьные годы я ходила в художественную школу, люблю фотографировать. Буду рада сотрудничеству и участию в интересных совместных проектах!



# Успешная франшиза маникюрного салона

с прибылью 18 000 000 рублей в год

## 1 Преимущества и достижения сети PR NAIL BAR:

- ✓ На рынке с 2015 года
- ✓ Более 100 000 посетителей
- ✓ Прибыль одного салона – **18 000 000 рублей в год**
- ✓ Эффективная реклама, бонусные и накопительные программы
- ✓ Забота о безопасности и комфорте клиентов
- ✓ Высокое качество услуг и сервиса
- ✓ Доступные цены

## 2 Основные моменты:

- ✓ Инвестиции на одну точку под ключ:  
от 1 700 000 рублей
- ✓ Срок полной окупаемости: 12 месяцев
- ✓ Чистый доход в месяц с одной точки:  
**350 000 – 1 500 000 рублей на руки**
- ✓ Полная поддержка от открытия ИП  
и на протяжении всей работы

## 3 Мы берем на себя:

- ✓ Помощь в подборе помещения
- ✓ Ведение переговоров с арендодателями
- ✓ Юридическую поддержку
- ✓ Подбор персонала
- ✓ Предоставление дизайн-проекта
- ✓ Рекламу и маркетинговые услуги
- ✓ Необходимые расходные материалы  
для старта и работы
- ✓ Ваше обучение по ведению салонного бизнеса

## 4 Выберите подходящий формат студии для запуска бизнеса

Формат студии	БАЗОВЫЙ	ОПТИМАЛЬНЫЙ	ПРЕМИУМ
Площадь	От 45 м <sup>2</sup>	От 70 м <sup>2</sup>	От 120 м <sup>2</sup>
Стартовые инвестиции	От 1 700 000 руб.	От 2 300 000 руб.	От 3 700 000 руб.
Прибыль	380 000 руб./мес.	650 000 руб./мес.	< 1 000 000 руб./мес.

Тел.: + 7 (915) 117-61-11 | Сайт: [franshiza-prnailbar.ru](http://franshiza-prnailbar.ru) | IG: [pr\\_nail\\_bar](https://www.instagram.com/pr_nail_bar)



# 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»*



## ФАЛЬШИВАЯ ЛИЧНОСТЬ

## И НАРЦИССИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР



*О людях нарциссического характера много сказано и будет много сказано еще. На мой взгляд, связано это с их внешней привлекательностью и недостижимостью для отношений. Нарциссы умеют нравиться, но очарование оставляет очень горькое послевкусие у людей, которые рискнули попробовать установить отношения с ними.*

### НАРЦИССИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР

Когда мы говорим о нарциссическом характере, мы говорим о сложностях в области собственной оценки личности. Несмотря на то, что общество привыкло к образу нарцисса как к образу грандиозного человека, психология считает, что эта грандиозность есть гиперкомпенсирующий механизм для защиты от осознания собственной ничтожности. И здесь важно, как же формируется (в каком возрасте) нарциссический характер.

Когда мы говорим о нарциссических сложностях, прежде всего мы говорим о сложностях с самовыражением человека. Буквально какая-то часть личности не принимается значимыми людьми, и человек начинает формировать характер «удобный» и принимаемый. Этот характер предьявляется в дальнейшем миру и за этот характер личность получает поощрение и поглаживания.

Таким образом и происходит формирование фальшивой личности, которая существует диссоциировано от настоящей (той, которая имеет свои желания, представления) или заменяет потребность

в формировании своей собственной сложными патологиями характера. Поэтому работа психолога с нарциссическим характером никогда не бывает быстрой и легкой. В легких случаях необходимо осознать части личности, сформированные, но не включенные в характер, придать им легитимность. В сложных случаях — помочь построить собственную настоящую личность.

### НАРЦИССИЧЕСКАЯ ТРАВМА

Как уже понятно из описания сложности нарциссического характера, нарциссическая травма (непризнание личности или ее частей) может произойти в разные периоды жизни в зависимости от того, какая часть личности, предьявленная родительским фигурам, будет исключаться. Но первые случаи такой травмы могут относиться к периоду 18 месяцев, когда у маленького человечка начинает формироваться какая-то концепция собственной личности, с которой он дальше будет работать.



Именно в этот момент может появляться внутренний конфликт между представлениями «какой я» и «каким меня хотят видеть». И проблема нарциссической личности заключается в том, что стресс, который они испытывают в этот момент, столь велик, что они работают с представлениями «я» и «не я», а не с представлениями «я» и «модифицированное я». И унижение, которое испытывает личность за самопроявление (например, ребенка могут стыдить за то, что он чего-то боится и убегает), приводит к тому, что личность отрицает себя (или часть себя).

А бывает, что родители пытаются создать человека, которым они бы гордились, и идеализируют определенные черты характера. Кто из детей не хотел бы слышать похвалу родителей и их одобрение. Так или иначе родители закладывают принцип расщепления, где нет места компромиссам (в легких случаях компромиссы допустимы, но все же болезненны). Личность либо выполняет условия и принимается, либо нет — и обесценивается.

## СЛОЖНОСТЬ НАРЦИССОВ

Нарциссический характер и суть его сложностей — это постоянная борьба между ощущениями собственной ничтожности и собственного могущества. Стыд за себя истинного так велик, что заставляет человека вновь и вновь доказывать прежде всего себе собственную особенность, значимость и отличие от «прочих» других. Но стратегия не работает.

Навязчивые повторения в виде постоянных действий для подтверждения собственной значимости дают лишь временный эффект успокоения. Как только цель достигнута, внутренний страх перед собственной ничтожностью обостряется (а с ним и страх остаться в одиночестве и умереть) и человек, который только что сделал что-то доступное не всем, не успев порадоваться успеху, бросается делать новые свершения и достигать новых целей.

Если говорить о проявлениях нарциссического характера, то мы встретимся с тем, что только в личностях, функционирующих на низких уровнях (пограничных), заметно откровенное возвеличивание, надменность, претенциозность и прочие характеристики, приписываемые нарциссам. На более высоких уровнях функционирования все будет не так очевидно. Но вы точно заметите хрупкость чувства собственного достоинства, которое по-прежнему зависит от мнения других людей. И зависит немотивированно.

## ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Одним из проявлений нарциссического характера невротического уровня будет стремление к перфекционизму. По-прежнему идея перфекционизма подается как что-то одобряемое частью общества. Возможно, потому, что люди-перфекционисты добиваются многого в делах и жизни. Но перфекционизм — это когнитивная ошибка.

Нет оснований думать, что воля и упорство на пути к достижению цели не дадут того же результата. А вот отсутствие гибкости и упертость на достижении цели (которая, вероятно, и не может быть достигнута) точно разобьет личность с нарциссическим характером.

Идея, которая не может быть усвоена нарциссами, основывается на том, что человек — это, кроме достижений и успеха, ошибки, уязвимость, иногда глупость и слабость. Мы любим себя успешными, достигающими, чего-то создающими, но нам придется принять и свою уязвимость, которая не даст нам зайти слишком далеко в адаптации к чужому мнению и потерять себя.



## О ТЕРМИНЕ

**Нарциссизм (неклинический нарциссизм)** — личностная черта, описывающая склонность к преувеличению собственной значимости, чувство превосходства и уникальности, потребность в восхищении со стороны других, эгоизм, высокомерие и низкую эмпатию по отношению к другим.

Название происходит от древнегреческого мифа о юноше Нарциссе, который влюбился в собственное отражение в наказание за то, что отверг любовь нимфы.

Несмотря на то что З. Фрейд описал нарциссизм (нарциссическую личность) в 1914 г., первые описания расстройства, связанного с преувеличением значимости собственной личности, относятся к концу 19 в. В конце 1960-х гг. появляется термин «нарциссическое расстройство личности», а также возникают «классические» психоаналитические подходы к рассмотрению нарциссизма — Х. Кохута и О. Кернберга. Оба подхода рассматривают нарциссизм как часть нормального психического функционирования, а в случае высокой выраженности нарциссических проявлений — как патологическую характеристику.

В 1980 г. нарциссическое расстройство личности было включено в «Диагностическое и статистическое руководство по психиатрическим заболеваниям», с ним соотносятся 9 основных характеристик: чувство грандиозности или самозначимости, погруженность в фантазии о собственном успехе и власти, вера в собственную уникальность, потребность в восхищении, чувство привилегированности, использование других для достижения собственных целей, недостаток эмпатии, зависть и грубое отношение к другим.

# 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!»*



# 6 СОВЕТОВ ПО УЛУЧШЕНИЮ САЙТА



*Очень многие компании совершают одну и ту же ошибку: стремятся сделать сайт оригинальным, броским, дорогим, наполнить его красивыми картинками, но забывают об удобстве пользования им. Ведь в первую очередь сайт создается для того, чтобы клиенты могли получить ясное представление о компании и доступный способ связи с ней для дальнейшего взаимодействия. Поэтому прежде всего нужно продумывать удобную навигацию, простую структуру и внятное содержание ресурса. Несколько простых советов помогут вам понять, как улучшить сайт за короткий срок.*

## Сделайте текст удобным для чтения

Наверняка вы нередко встречали интернет-источники с очень мелким шрифтом и удивлялись, как можно так писать, что ничего не разобрать. Это серьезный минус компании, которая не заботится о своих потенциальных клиентах. Также не рекомендуется писать белым на черном фоне — глаза быстро устают при чтении такого «тяжелого» текста. Самый удачный цвет для фона сайта — это белый. Он имеет десятки разных оттенков и прекрасно сочетается с другими цветами, которые могут использоваться на сайте.

## Важна правильная ссылка с логотипом

Многие забывают о том, что в веб-дизайне принято делать логотип кликабельным. Причем ссылка должна вести на главную страницу, даже если в меню есть соответствующая кнопка. Пользователи рефлекторно кликают на логотип, поэтому не упустите возможность вернуть клиентов на главную и удержать их внимание. С помощью кликабельного логотипа можно также улучшить SEO-оптимизацию сайта, поскольку поисковые системы обычно рассматривают ссылки в логотипе как важный элемент структуры сайта, что может повлиять на позиции в поисковой выдаче.

## Внешние ссылки — в новых вкладках

Исходящие ссылки лучше открывать не внутри вашего сайта. Иначе они уведут пользователя — и вы теряете часть трафика. Если же ссылки открываются в окне рядом, ваша страница остается у посетителя под рукой, и он может вернуться на нее в любой момент. Предложенный традиционный подход в оформлении ссылок предоставляет пользователям больший контроль действий и способствует положительному восприятию вашего ресурса.

## Слоган поясняет название сайта

Емкого названия и ярких картинок мало для того, чтобы пользователь четко понял, чем вы занимаетесь. Лаконичное пояснение вашей деятельности или цели в шапке сайта сразу бросается в глаза и запоминается. Идеально там же прописать свои сильные стороны — это может быть длительный срок трудовой деятельности, гарантии качества и т.п. То, чем вы выгодно отличаетесь от конкурентов, что вызывает доверие и что способно удержать посетителя на сайте.

## Соблюдайте единообразие ссылок

Читатели привыкли к тому, что ссылки в тексте, как правило, синего цвета и подчеркнуты. Не ломайте устоявшийся стереотип, иначе аудитория просто не увидит ваших ссылок. Это сильно снижает активность на сайте. Синий цвет для гиперссылок в Интернете был выбран после серии экспериментов — он оказался наиболее удобным для чтения и сохранения контекста. Кроме того, синий цвет наиболее комфортен для людей, страдающих дальтонизмом. А с точки зрения психологии, это еще и интеллектуальный цвет, цвет прозрения; он позволяет сосредоточиться, сконцентрироваться на главном. И помните, что синий имеет огромное количество оттенков, что дает возможность проявлять креативность.

## Создайте мобильную версию

Сегодня любой интернет-ресурс, который плохо смотрится и функционирует на мобильном устройстве, автоматически попадает в разряд неудачных. Невозможно себе представить, сколько клиентов вы теряете без грамотной версии сайта для смартфонов и планшетов. Она сильно отличается от компьютерной, поэтому продумать ее нужно тщательно. Это другой формат, иное расположение вкладок, более лаконичные тексты и формы обратной связи. Должно быть удобно нажимать кнопки, смотреть фотографии, класть товары в корзину, если это интернет-магазин.

---

*Советы по улучшению сайта можно использовать прямо сейчас, самостоятельно или с помощью вебмастера. И вы увидите, как вскоре изменится отдача с вашего ресурса.*

---



## Маргарита Моисеева



# С любовью к профессии

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива М. Моисеевой

*Стать адвокатом наша героиня мечтала с детства. Соответствующие книги и фильмы лишь подогревали ее интерес к этой сложной теме, но особое влияние на выбор профессии оказала работа мамы — следователя. Сегодня Маргарита Николаевна Моисеева — успешный адвокат по гражданским и уголовным делам, преподаватель РПА Минюста РФ, основатель полиграфической компании для юристов и адвокатов LAW.MOOD, автор уникального ежедневника для юристов. Девиз ее команды «Дай клиенту больше, чем он ждет» подтверждают 99% выигранных дел. Клиенты Маргариты отмечают еще и ее невероятную эмпатию — умение успокоить, поддержать и вселить чувство уверенности в любых ситуациях.*

Маргарита, что помогает вам сочетать в себе такие ценные личные качества, как умение соперничать и поддерживать, с твердостью характера, необходимой в вашей профессии? Мои доверители прежде всего — мои друзья. Они могут доверить мне любую информацию, зная, что она останется конфиденциальной. Семейные споры — деликатная тема. А женщины — натуры эмоциональные, при сложном разводе им прежде всего нужен человек, который может выслушать и дать совет, а уже затем — профессиональный защитник. Я стараюсь совмещать в себе оба качества. В этом мне помогают близкие люди: любимый человек, семья и друзья. Время, проведенное с ними, не дает мне «зачерстветь», что очень важно в юридической профессии.

Когда вы впервые задумались над тем, чтобы стать адвокатом? И что стало решающим при выборе профессии?

Еще в детстве я часто говорила о том, что вижу для себя две возможные профессии: ветеринар и адвокат. Причем адвокатура

всегда казалась более близким и реальным. Свою любовь к животным реализую через помощь приютам и спасение бездомных животных: дома живут две кошки «с улицы», несколько животных пристроено к друзьям и родственникам.

Решающее влияние на выбор оказала мама, которая уже более 30 лет в нашей профессии — сначала в роли следователя, а теперь уже и адвоката... «Уголовный кодекс для детей» появился в моей библиотеке, когда мне было 6 лет, а телевизор мог привлечь мое внимание только сериалом «Тайны следствия».

**Вы работаете с физическими и юридическими лицами, являетесь специалистом в области семейного и наследственного права, в уголовных делах экономической направленности и преступлениях против личности, но основное направление вашей деятельности — это семейные споры. Кто чаще всего обращается за помощью — женщины или мужчины?**

В моей практике за защитой в рамках семейных споров чаще обращаются женщины: в деликатных вопросах семейной жизни им проще довериться женщине. К тому же нередко девушки обращаются ко мне по рекомендации своих подруг, которые уже являются моими клиентами. Особенно я горжусь тем, что после завершения работы со многими доверителями мы становимся хорошими друзьями и близко общаемся.

**Что вы озвучиваете клиенту на первой консультации?**

На первой консультации, как правило, происходит и первое очное знакомство с будущим доверителем, где главное — расположить человека к себе и завоевать его доверие: только так он поделится своей проблемой «без прикрас», а это является первым шагом к выигранному делу. Далее мы обсуждаем наши возможности, смотрим документы и строим стратегию работы, если договоренность о ней достигнута. Я за честность: если после консультации клиент может самостоятельно и без труда решить свой вопрос без моего дальнейшего участия — всегда скажу ему об этом прямо.

**Как поступаете, если понимаете безнадежность дела? Если желания клиента далеки от реальности?**

Я всегда рассказываю клиенту реальные перспективы его дела: чего мы можем добиться гарантированно, за что придется побороться, а на что не стоит тратить время и энергию. В судебном споре нельзя гарантировать клиенту положительный результат, но можно обещать сделать все возможное для его достижения. Именно этим принципом в своей работе я и руководствуюсь.

**Кроме оказания юридических услуг, вы ведете и преподавательскую деятельность. Чем радуют вас сегодняшние студенты и какие, на ваш взгляд, сильные стороны у поколения Z (зумеров)?**

Желание преподавать возникло у меня еще во время обучения в вузе. Сейчас мне нравится общаться с молодыми студентами, рассказывать им о тонкостях юридической науки и видеть заинтересованность в их глазах. Юриспруденцией нужно гореть, по-другому не получится. Радует, что во многих современных студентах я это вижу.

**Маргарита, вы еще и дважды бизнесмен — основали компанию LAW.MOOD, выпускающую полиграфическую продукцию, и являетесь автором уникального ежедневника для юристов. Как возникла такая интересная идея?**

LAW.MOOD для меня — это прежде всего про творчество и любовь к профессии, а уже после — про бизнес. В какой-то момент я поняла, что мне не подходят стандартные ежедневники, а желание записывать все от руки не пропадает. Так зародилась идея создания ежедневника под нашу профессию: первые экземпляры протестировала на себе и близких, а уже после представила результат миру. Ежедневник собрал положительные отзывы и успешно реализуется в настоящее время.

Полиграфия же возникла органично, как дополнение к ежедневнику и расширение ассортимента. Девиз LAW.MOOD — «С любовью к Вам и нашей профессии». Я действительно считаю, что в юриспруденции можно жить только по любви.

**Что вы вкладываете в понятия «внутренний баланс» и «качественная перезагрузка»?**

Внутренний баланс для меня — это прежде всего умение «разговаривать» и «договариваться» со своей головой. Умение держать себя в руках, иметь контроль над эмоциями и чувствами; получать удовольствие от всего, что ты делаешь. Еще это обязательно забота о себе и своих желаниях.

Перезагрузка же — это любая качественная смена деятельности и обязательно отдых. Именно поэтому, помимо юриспруденции, в моей жизни присутствуют преподавание и творчество. Для отдыха выбираю разные варианты: от пляжа на берегу океана до горнолыжных баз и гигантских американских горок.



Сайт: [viadv.ru](http://viadv.ru)

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



## *Психология в привычках*



**?** Живем с мужем уже несколько лет. Отношения в целом хорошие, но я никак не могу смириться с некоторыми привычками мужа. Так, постоянно в квартире натыкаюсь на его разбросанную одежду, бумаги и т.д. Причем если я наведу порядок, то уже на следующий день увижу все то же самое... Я часто прошу мужа не разбрасывать вещи. Он в ответ только улыбается, спорит и доказывает, что все это мелочи жизни; уверен, что я не должна обращать внимание на «всякую ерунду». Но мне же неприятно — я привыкла, чтобы в доме всегда был порядок. Я хочу входить в аккуратную квартиру и уходить из такой же... И это тоже моя привычка. Никак не могу разобраться, то ли муж все делает мне назло, то ли он действительно не замечает беспорядок и ему вполне комфортно. Поэтому очень хочется понять, есть ли вообще определение плохой привычки? Может, это моя привычка (соблюдать порядок) — плохая? Почему так сложно мужу не разбрасывать вещи? И как нам обойтись без конфликтов?



*А.К. Дать определение понятию «плохая привычка» непросто, потому что привычка приобретает свой статус только в свете отношений между людьми. К примеру, человек, живущий один, не подозревает, что разбросанные по квартире носки могут раздражать кого-то. В его семье это считалось нормой. Отец тоже разбрасывал носки. Желая (возможно, бессознательно) походить на него, мальчик сначала раз кинул вещи. Папа увидел, довольно улыбнулся и похвалил ребенка: «Весь в меня!» Малыш бросил их снова — опять одобрение (возможно, выраженное только взглядом, без каких-либо слов или действий). Зачем тогда, спрашивается, их убирать? Тем более рядом есть любящая мама, которая готова сделать за мужа и сынишку все (возможно, он вообще стал считать разбрасывание носков признаком «настоящего мужчины»). Теперь мужчине комфортно поступать так, а не иначе. Для него это — не привычка, а стиль жизни.*

*И вот встречаются два человека — мужчина и женщина — с разными стилями. Она привыкла вытирать тарелки, прежде чем ставить их в сушку, а он — нет. Она злится, потому что тратит на мытье посуды больше времени и сил. Почему он не делает так же? А он искренне не понимает, зачем эти тарелки вытирать. Предлагает ей не напрягаться по пустякам. И кто из них прав? Чья привычка плохая, а чья — хорошая?*

*В психологии есть негласное правило: «Не навреди». Так вот, если ваша или его привычка наносит кому-то вред — значит, она плохая. Бросает носки на стул — плохо от этого только стулу. Но если пришли гости, а носки могут внезапно обнаружиться в гостиной — плохо уже жене, ведь ей надо искать и убирать их с чужих глаз, она тратит на уборку свое время.*

*Или если, встав с утра, муж в поисках своей майки неаккуратно перебирает все вещи жены, из-за чего ей приходится гладить их, тратит на приведение*

*себя в порядок больше времени и даже, возможно, опаздывать на работу, — это привычка супруга совсем не хорошая.*

*Есть еще один важный момент. Часто в виде псевдопривычек проявляется недовольство отношениями в целом. Человек пока не готов на выяснение отношений (возможно, боится непонимания или скандала), но и терпеть, бездействуя, уже не может. Распознать такую псевдопривычку достаточно просто. Ее цель — просто позлить вас. Если вы не будете раздражаться, партнер от нее откажется. Другое дело, что проблема в отношениях не исчезнет. А на место одной псевдопривычки придет другая. Помочь тут сможет лишь откровенный разговор.*

**И** Самые раздражающие привычки супругов назвали россияне в опросе сервиса SuperJob ([superjob.ru](http://superjob.ru)). В опросе участвовали экономически активные граждане, находящиеся в браке, из всех регионов страны.

*Женщинам чаще всего не нравится, когда их супруги курят (10%), храпят (7%) или не поддерживают порядок (6%). 5% женщин указали, что их раздражает пристрастие мужей к алкоголю, а еще 4% упомянули повышение голоса. По 3% жаловались на лень и зависимость от Интернета у своих партнеров.*

*У мужчин наиболее часто вызывает раздражение, когда их жены курят (8%). 2% упомянули занудство и болтливость партнерши.*

*Бесконечный просмотр телевизора и несоответствие биоритмов одинаково раздражают и мужчин, и женщин (по 1%).*

*Среди других раздражающих привычек партнеров россияне также упомянули нотаации, упрямство, чрезмерный контроль, ложь, постоянные опоздания, долгие сборы, навязчивые советы.*



## Алена Моисеенко

*16-летняя клиентка нашей гостьи отозвалась о ней так: «Коуч — это «крылья ангела», которые поддерживают тебя на пути к твоей цели! Они не дают упасть, когда тебе трудно, и поднимают вверх, когда ты взлетаешь к победе!» Алена Владимировна Моисеенко — профессиональный семейный коуч, спортивный коуч (более 5500 часов), медиатор, нейропсихолог, педагог высшей категории (стаж — 25 лет), владелица «Онлайн-школы успешного родителя», автор и ведущая международных онлайн-программ для родителей, педагогов (более 30 программ). Ей доверяют взрослые, дети и целые семьи. Она помогает им услышать друг друга, раскрывает способности, таланты и внутренние ресурсы своих клиентов. При этом и сама успешна в семейной жизни — в счастливом браке уже более 30 лет, мама двух сыновей и дочери. О том, как работает тренер личностного роста и какое внутреннее состояние необходимо человеку для достижения успеха — узнаем из интервью.*



## «МОТИВИРУЕТ ВСЕГДА ВЕРА!»

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

Алена, у вас за плечами многолетний опыт работы, вы дважды педагог года, победитель множества конкурсов, премий... Работали и с детьми группы риска, включая тех, от кого отказались родители. А когда к вам пришло понимание, что ваше призвание — делать семьи счастливыми?

В моей педагогической деятельности я искала новые формы работы — то, что поможет ученикам быть еще более успешными. Тогда я тренировала команды (мои ребята — чемпионы РФ, Ростовской области, Краснодарского края) и видела, что есть большая разница между результатами на тренировках и на соревнованиях. Поняла, что причина — в эмоциях, состояниях, установках. Стала изучать коучинг.

Я замечала, что как только появлялись родители на соревнованиях, или, наоборот, не приходили — эмоциональное состояние детей резко менялось: они либо агрессивировали, либо были перевозбуждены; многие боялись своих родителей или слишком расстраивались, когда родители не приходили... Тогда я поняла связку семейных историй с успешностью детей — если есть поддержка,

вера в ребенка, есть доверительно-уважительные отношения в семье, ребенок будет расти успешным. То есть семья либо дает крылья, либо отрезает.

Когда я окончательно ушла в коучинг, убедилась, что основа — именно семья. Мы начинали работать с детьми, а выяснялось, что проблема не в них, а в родителях и их отношениях. Ссоры, обиды супругов друг на друга — все влияет на мотивацию детей к школе и к спорту.

Основные проблемы, с которыми ко мне обращаются сегодня, — отсутствие мотивации, нежелание учиться, непослушание, агрессия. Как только мы разруливаем конфликты, налаживаем отношения в семье, ребенок начинает учиться и становится успешным.

**В чем, на ваш взгляд, главный талант хорошего родителя и педагога?**

Умение слышать и слушать другого человека. Причем слышать не слова, а то, что стоит за словами — чувства, эмоции, состояния и потребности. Этому я обучаю родителей и педагогов, с которыми

работают. Бывает, ребенок приходит из школы и на дежурный вопрос занятой мамы «Как дела?» отвечает мимоходом: «Хорошо!» Мама поставила для себя галочку, а у ребенка тем временем могут быть серьезные проблемы и даже травля в школе (реальная история из практики). Поэтому очень важно во время диалога держать фокус внимания на ребенке — слышать, понимать и принимать.

**Наверняка вы сталкивались в работе с клиентами, которые хотят перемен, но сами при этом не готовы прилагать усилия и работать над собой — действовать всегда сложнее, мешают страхи. Что мотивирует их в итоге?**

Конечно, таких 99,9%! Мешают и убеждения, и страх осуждения, и картинка мира, которые закладывают родители, педагоги: ты не сдашь ЕГЭ, у тебя нет способностей к физике, химии и т.п. У меня много примеров, когда тревожные учителя убеждали учеников, мечтающих о медвузе, что у них нет шансов из-за проблем по биологии/химии, а в итоге дети успешно сдавали экзамен и поступали туда, куда хотели (такая же история с физикой, математикой и т.д.).

Родители и учителя видят все через свою призму и свою систему тревожности. На самом деле мы рождаемся с несколькими видами интеллекта и все способны на многое — главное, показать ребенку, что он обладает данными ресурсами. Это уже задача педагога и, главное, родителей. Если у родителей не выходит, нужно обращаться к специалисту. А родитель не сможет (и педагог тоже), если он не видит свои собственные ресурсы.

Мотивирует в итоге всегда вера, это фундамент. Очень часто от клиентов я получаю сообщение: я научилась верить в себя и своего ребенка. Многие даже называют меня мамой, т.к. эту опору дает родитель и я для них сейчас являюсь поддерживающей материнской фигурой.

**Когда женщина взваливает на себя большой объем ежедневных забот, помимо основной работы, — ей уже не до психологического здоровья... С чего стоит начать, чтобы выйти из этого замкнутого круга?**

Начать нужно с себя. Увидеть, что проблема существует. Тогда проблема переходит в задачу, которую можно решить. И коуч, кстати, с ней хорошо справляется — таких кейсов у меня очень много. Одним исправить ситуацию удастся легко, другим — сложнее. Но пока мама не увидит проблему, не начнет разговаривать и делегировать обязанности в семье — она из этого круга не выйдет.

**Как скоро после работы с вами клиенты получают результаты?**

Все зависит от запроса, возраста клиента и длительности проблемы. Одни получают результаты после первой сессии, другие — через 2–3 недели, третьи — через 2–4 месяца. Если запрос по мотивации к учебе — это 2–4 месяца. Если по самооценке ребенка (моя любимая тема) — от 2–4 месяцев. Но результаты видны уже после 1–2 встреч. Я сразу учу замечать свои достижения (большие или маленькие). Моя задача как коуча — именно научить фокусироваться на личных результатах. Коучинг — это про быстрые результаты, что мне в нем и нравится. Страх соревнований, волнение, забывание слов, страх перед сценой и многое другое можно снять экспресс-техниками за одну встречу (работаем с эмоциями и с телом).

**Вы еще и кандидат в мастера спорта по легкой атлетике... Сегодня спорт или другие активности присутствуют в вашей жизни?**

Присутствует, как и во всей моей семье. Потому что движение (это может быть спорт, танцы) — самый важный способ разрядки эмоциональных состояний, развития волевых качеств, внутренней самооценки и опоры на себя. Из обязательного для меня — плавание. Другие занятия я чередую и совмещаю: фитнес, йогу, пилатес, танцы, аэройогу.

Кстати, чтобы ребенок был успешен в школе, спорт обязательно должен присутствовать в его жизни. Это уже исследовано и доказано — влияние спорта на развитие умственной деятельности ребенка, усидчивости, снятие эмоционального напряжения.

**Что помогает, несмотря на загруженность в работе и большую семью (вы — жена офицера и мама троих детей), сохранять прекрасную внешность и хорошее настроение? В чем ваш главный секрет?**

Да, я жена офицера и мои сыновья — тоже офицеры. Проблем с семейными обязанностями не возникает, так как у нас полная взаимозаменяемость — это касается готовки, уборки и всего остального. Мой секрет — диалог в семье, делегирование и взаимная поддержка. Все можно решить, когда люди слышат и понимают друг друга.





# 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 интерьера. 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 сотрудищаю 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.**



# ЖЕНСТВЕННОСТЬ И ЭЛЕГАНТНОСТЬ = Главные тенденции сезона =

*Еще осенью на Неделях моды в Нью-Йорке, Лондоне, Милане и Париже ведущие кутюрье задали тренды весны и лета этого года, и они заметно отличаются от классического представления о гардеробе — теперь в нем все больше женственности, элегантности и простоты. Множество юбочных и брючных костюмов, пышные юбки, балеткор, полу-прозрачные платья в пол, приталенные силуэты, обилие цветочного декора, воздушная палитра и блеск повсюду — вот что, по мнению дизайнеров, должно украшать современных модниц на протяжении всего сезона.*

## Костюмы

Костюмы за последние несколько лет стали чуть ли не главными предметами женского гардероба. Среди них и брючные модели, и образы с шортами и юбками, которым все чаще отдают предпочтение стильные женщины.

Модный женский юбочный деловой костюм 2024 года — это двубортный пиджак фасона оверсайз классического мужского вида с очень широкими плечами и узкая юбка с разрезом немного выше колена.



Fendi



Elisabetta Franchi



Dolce&Gabbana

## Макси и миди

Длинные юбки, платья, пальто и плащи — эти вещи всегда выглядят эффектно и стильно, поэтому прощаться с ними никто не намерен. Тенденции остаются прежними: юбки из кожи и денима, трикотажные платья и комбинации, а также верхняя одежда длины макси. А еще в 2024-м в моду вошел стиль library core — иначе говоря, эстетика одежды библиотекарей. К ней можно отнести тонкие кардиганы, вязанные жилетки и, конечно, юбки до колена фасона «карандаш». Кожаные, шерстяные, в клетку или в полоску, с разрезом, полупрозрачные — они могут быть разными. А носить такие юбки-миди следует с трикотажем, тонкими кофтами и блузами.



Giorgio Armani



Fendi



Christian Dior

## Прозрачные ткани

В 2024 году тенденция к прозрачным тканям остается актуальной, особенно в ассортименте Armani. Он предлагает новый взгляд на прозрачную одежду, делая упор на легкие, женственные образы вместо провокационных нарядов. Полупрозрачные минималистичные ткани с элементами кружева создают образ лесных нимф, а не соблазнительниц. В повседневной жизни можно выбрать полупрозрачную блузу, платье или брюки, сочетая их с классическим жакетом.



Givenchy



Christian Dior

Giorgio Armani

## Цветочные принты, полоска и горох

Геометрические принты продолжают конкурировать с цветочными мотивами, однако бренд Maison Margiela делает акцент на вертикальной полоске. Этот принт использован в шелковых блузах и рубашках-платьях с корсетной вставкой.

На пике моды также полоска и горох. Некоторые дизайнеры предлагают даже комбинировать оба узора для создания стильного и интересного образа.

## Сочетание белого и черного

В этом сезоне дизайнеры решили по-новому взглянуть на традиционные сочетания цветов, играя с черным и белым. Можно экспериментировать как минимум двумя способами: а) менять черное и белое местами; б) добавлять белые акценты (сапоги, ремень, перчатки, сумку или шляпу) к черному образу или, наоборот, черные акценты — к белому основному.



Max Mara





Giorgio Armani



Fendi



Giorgio Armani

## Пастельные тона

Наравне с черно-белыми оттенками доминируют пастельные. Актуальны все мягкие и приглушенные цвета: от нежно-голубого и лавандового до пудрово-розового, бежевого и светло-желтого.

Бренд Fendi сочетает майку бледно-желтого цвета с более ярким свитером, серыми брюками, белыми лодочками и ярко-оранжевой сумкой. На многих показах, включая Marni и Prada, появился успокаивающий бледно-голубой оттенок; Carolina Herrera и Simone Rocha продемонстрировали наряды в нежно-розовом цвете; в коллекциях дома Armani Prive чаще всего фигурировал нежно-персиковый оттенок.

## Градиент

Градиент по-прежнему сохраняет свои позиции, и сегодня в моде — плавные цветовые переходы. Дизайнеры демонстрируют, как разные оттенки могут легко переходить друг в друга, создавая привлекательный визуальный эффект. В весенне-летнем сезоне смело выбирайте наряды и с классическими, и с необычными сочетаниями. Например, где желтый плавно переходит к оранжевому, а черный — к огненному.



Saint Laurent



Chloe

## Кожаный ремень

Сегодня кожаный ремень играет едва ли не главную роль в женском наряде. Так, Saint Laurent подчеркнул свои светлые костюмы и комбинезоны этим контрастным аксессуаром, а Carven продолжил осенне-зимний тренд и показал, как можно носить кожаный ремень поверх пальто.

Тонкие и средние модели ремней особо актуальны — они великолепно смотрятся не только с брюками и платьями, но и с пиджаками, свитерами и даже с верхней одеждой. Подчеркивайте ремнями запястье, талию или носите аксессуар на бедрах.



JW Anderson

## Сандалии, слипоны и лоферы

Модные дизайнеры почти отказались от высоких каблуков в пользу более практичной обуви. На показе у Gabriela Hearst на моделях можно было заметить сандалии Birkenstock, у Melke — лоферы Dr.Martens, у JW Anderson — вязанные слипоны, а у Simone Rocha — украшенные жемчужинами и стразами сабо и кроссовки Crocs. Обувь на плоской подошве также часто встречалась на подиумах Fendi, Tory Burch, Staud и Proenza Schouler.

Что бы вы ни выбрали — удобные ортопедические ботинки, объемные кроссовки или легкие тапочки — вы будете в тренде!



# ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL MOSCOW Английская Международная Школа Москва

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

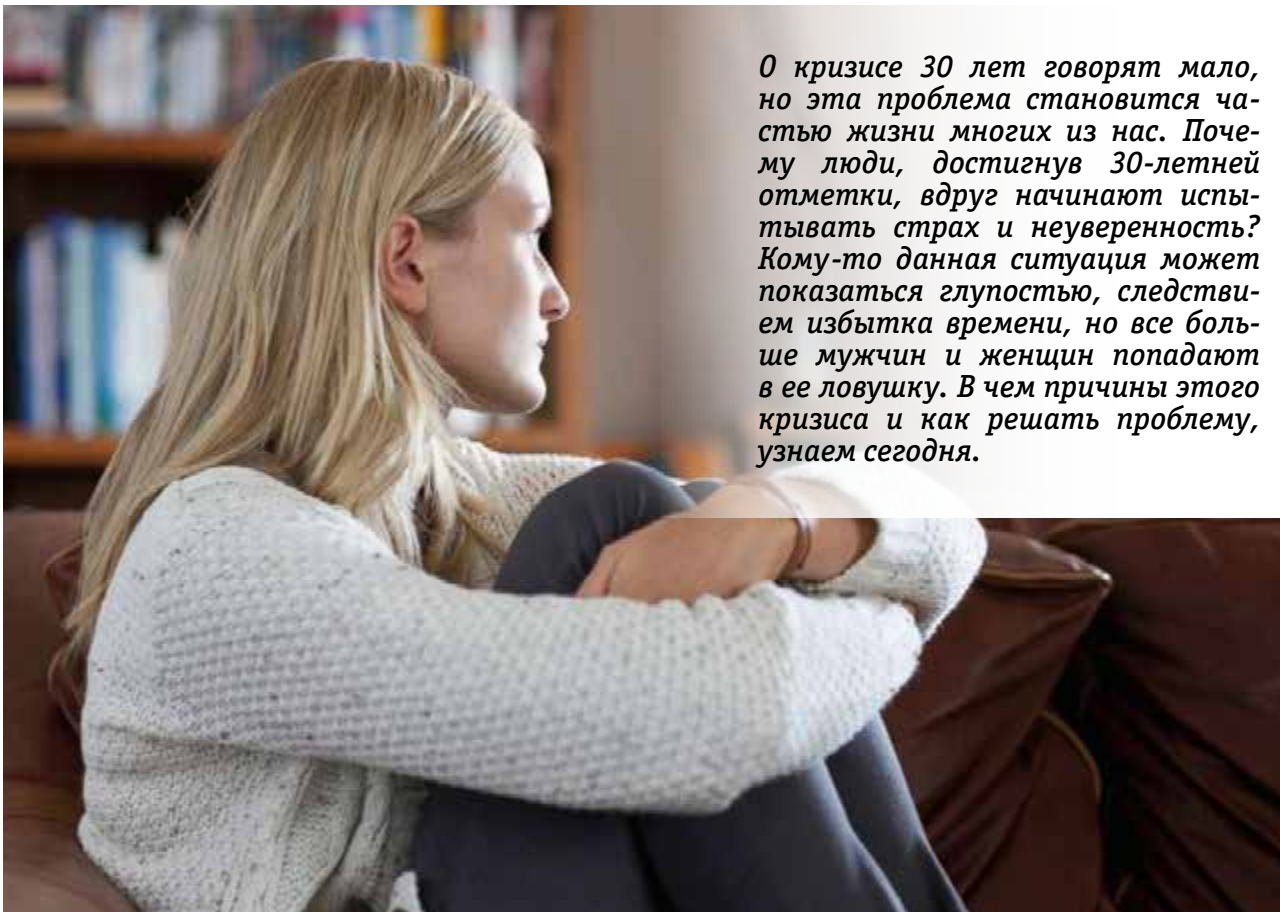
- ✓ Профессиональные преподаватели из Великобритании
- ✓ Небольшие классы и индивидуальный подход к каждому ученику
- ✓ Международный детский сад высокого уровня
- ✓ Дополнительная языковая поддержка для начинающих
- ✓ Международная школа с доброжелательной атмосферой
- ✓ Эффективная и сбалансированная 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



*О кризисе 30 лет говорят мало, но эта проблема становится частью жизни многих из нас. Почему люди, достигнув 30-летней отметки, вдруг начинают испытывать страх и неуверенность? Кому-то данная ситуация может показаться глупостью, следствием избытка времени, но все больше мужчин и женщин попадают в ее ловушку. В чем причины этого кризиса и как решать проблему, узнаем сегодня.*

## КРИЗИС 30 ЛЕТ: ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ

### ИЗОБИЛИЕ ВАРИАНТОВ

Еще 30–40 лет назад путь развития человека в нашей стране регулировался жесткими социальными правилами и не подвергался особенным изменениям: школа, институт (училище), работа, брак, дети, пенсия. Сейчас и обучение доступно в любом возрасте, и создание семьи можно отложить на потом, и работу можно менять хоть по несколько раз в год. Одним словом, каждому человеку доступно множество различных путей, но именно это и вводит многих в состояние ступора. Выбрав один путь, вы понимаете, что отказались от другого, который, возможно, принес бы вам больше счастья: женщины, рано создавшие семью, жалеют, что упустили, как им кажется, шанс построить головокружительную карьеру; работающий в престижной компании мужчина жалеет, что отказался от работы фрилансером, и т.д. Достигнув определенного возраста и не получая полного удовлетворения от своей жизни, такие люди впадают в состояние кризиса.

### НЕСООТВЕТСТВИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ О СЕБЕ

Родительские установки, требования социума, ориентация на мнение друзей и авторитетов влияют на нас, даже если мы этого не хотим и не осознаем. И если мужчине с детства внушали, что

он может состояться только при наличии квартиры, машины и собственного офиса, то успешно добравшись до 30 лет и не имея всего этого, он будет ощущать себя неполноценным. Женщина, живущая с материнской установкой о необходимости выйти замуж и не исполнившая ее к 30-летнему рубежу, также будет чувствовать себя несчастливой. Это лишь часть примеров, когда несоответствие заданной установки реальности может повлиять на самооценку.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

*Исследование, проведенное аналитическим центром «Авито Работа», показало, что более половины россиян задумывались о смене профессии. При этом среди всех возрастных категорий чаще всего рассматривают вариант с уходом в другую сферу деятельности именно респонденты 25–34 лет — их 74%. Однако только 17% из них действительно совершают шаги в этом направлении.*

## КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ КРИЗИС 30 ЛЕТ?

Прежде всего, нарастающей тревожностью. Разговоры и даже мысли о будущем вызывают приступ острого беспокойства. Реализация планов подвергается сомнению, как и собственные возможности. Может проявиться бессонница, а также дурные сны. Те, кого настиг кризис 30 лет, ощущают, что их жизнь не удалась, даже если по всем параметрам это не соответствует истине. Девушка, построившая успешную карьеру в офисе, завидует однокурснице, большую часть времени проводящей в необременительных путешествиях, или однокласснице, имеющей свой дом и нескольких детей. Недовольство собой заставляет нас видеть других более успешными и счастливыми. А соцсети, куда люди выкладывают идеальные фото своей как будто бы прекрасной жизни, только подливают масла в огонь.

Неудовлетворенность собственной жизнью часто подталкивает к резким переменам. Кто-то, взглянув по-новому на себя и свое окружение, решает переехать в другой город, кто-то разрывает крепкий союз и отправляется на поиски новых связей, а кто-то просто решает похудеть или радикально обновить гардероб. Если вы чувствуете потребность в таких изменениях, взвесьте все за и против, чтобы впоследствии не пожалеть.

Кризис 30 лет проявляется и в бытовых мелочах: женщина более тщательно осматривает себя в зеркале, панически боясь увидеть морщины, скрывает свой возраст или одевается подчеркнуто молодежно, не желая переходить в новую возрастную категорию. Мужчины могут стать более активными на личном фронте, бесконечно меняя партнерш. Но все эти признаки говорят лишь об одном: вы пытаетесь убежать от изменений, которые сулит жизнь.

**и** **Ошибочно полагать, что с возрастом мы становимся только хуже. Многие слышали не раз, что нервные клетки не восстанавливаются, с возрастом память ухудшается, учиться становится сложнее, информация усваивается хуже, иностранными языками заниматься нужно было в детстве и т.п. Но это лишь общие модели развития психики, а не закон, не знающий исключений. Психологи Джошуа Хартсхорн (Joshua Hartshorne) из Массачусетского технологического института и Лора Джермайн (Laura Germine) из Гарвардского университета (США) провели исследование с участием более 48 тысяч респондентов. Выяснилось, что нет идеального возраста, когда все когнитивные способности достигают пиковых значений. То есть у каждого этапа жизни есть свои плюсы. Например, информация действительно легче обрабатывается, когда нам 18–19, зато 60–67-летние обладают самым богатым словарным запасом.**

**Преодолеть кризис 30 лет в одиночку бывает сложно, и консультации психолога станут хорошим подспорьем в вашем непростом деле. Идеальными будут групповые занятия, где вы встретитесь с теми, кто столкнулся с точно такой же проблемой. Помните, что вы не одиноки.**



**Илья Шабшин,**  
ведущий специалист  
«Психологического  
центра на Волхонке»

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

### О зрелости

Взрослость (зрелость) имеет три основных измерения: физиологическое, социально-юридическое и психологическое. С точки зрения физиологии, у человека зрелого возраста все системы организма функционируют оптимально. В социально-юридическом плане

именно взрослый может занимать определенные статусные позиции, нести ответственность за свои решения и так далее. А психологический критерий взрослости связан с отношением человека к самому себе, к своей жизни среди людей.

На этапе зрелости у личности появляется ряд новых характеристик, которые не свойственны более ранним периодам. Известный психолог, доктор педагогических наук Е.Е. Сапогова выделяет среди них: желание передавать свой опыт молодому поколению, стремление к власти и проявлению организаторских способностей, умение оказать другим людям эмоциональную и интеллектуальную поддержку, формирование системы собственных жизненных принципов и отстаивание (защита) их в реальных ситуациях, образование своего индивидуального жизненного стиля, уверенность в себе и целеустремленность, стабилизация своих социальных ролей и так далее. Также зрелой личности свойственны ответственность, самостоятельность и независимость от внешнего контроля.



## РАННИЕ ПРИЗНАКИ БУЛИМИИ Когда стоит бить тревогу

*Если анорексия явно проявляет себя, когда страдающий ею начинает стремительно терять вес, то с булимией все гораздо сложнее. Булимики, хотя и испытывают тот же страх поправиться, вовсе не отказываются от жирной пищи и имеют хороший аппетит. Они стыдятся своей проблемы, часто осознают ее, но справиться с ней самостоятельно не могут. Булимики — мастера заметить следы, но и их могут выдать некоторые симптомы.*

### ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ВАННУЮ ПОСЛЕ ЕДЫ

Вы замечаете, что ваша подруга отправляется в дамскую комнату после каждого приема пищи? Может быть, она хочет поудрить нос, а может, она вызывает у себя приступы рвоты. Во втором случае налицо запущенная булимия — состояние, при котором человек панически боится поправиться, но при этом испытывает нездоровую страсть к еде. Булимик никогда не откажется от любимого блюда, но, съев его, обязательно отправится в ванную, чтобы избавиться от него.

### ЛЮБОВЬ К ТАБЛЕТКАМ

Булимики любят баловаться таблетками: они либо злоупотребляют различными средствами для похудения, либо не могут обойтись без диуретиков и слабительного (это еще один способ немедленно избавиться от «лишних» калорий). Если вы заметили, что близкий человек не расстается с такими таблетками, всегда имея их значительный запас в сумке, не игнорируйте этот симптом.



## ИСЧЕЗНОВЕНИЕ ПРОДУКТОВ

Комичные истории о том, как один из членов семьи ночью опустошает холодильник, психолога вряд ли рассмешат, поскольку заставляют заподозрить булимию. Если анорексик категорически отказывается от еды, булимик может страдать от обжорства, с маниакальной одержимостью поглощая любимые блюда. Занимается он этим в основном тогда, когда его никто не видит, поэтому окружающим остается только удивляться, куда же исчезают продукты.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ, СКРЫВАЮЩИХ ЗАПАХ

Привычка вызывать рвоту рано или поздно приводит к серьезным проблемам с желудком, одним из следствий которых может быть плохой запах изо рта. Жвачки, леденцы, различные ополаскиватели — постоянные спутники булимиков, в отличие от анорексиков, обычно осознающих свою проблему. Конечно, само по себе желание пожевать что-нибудь после еды не говорит о наличии булимии, но косвенно подтверждает диагноз, если есть другие признаки.

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

*Ирина Кульчинская,  
психолог, позитивный психотерапевт,  
специалист в области психотерапии  
пищевых нарушений, нервной  
булимии и анорексии*



**Причины булимии — глубокая неуверенность в себе и неутоленная потребность быть любимыми. Решить эту проблему можно под руководством опытного психолога. Булимики, как правило, отзывчивы на терапию, но у них велик риск рецидивов. Чтобы исключить его, необходим полноценный курс из нескольких сеансов, а не разовая консультация.**

# Термальные источники России:

## КРАСОТА И ЭНЕРГИЯ ОТ ПРИРОДЫ

### Выбор редакции



Купанием в термальных водах можно наслаждаться не только в Европе, но и в России, ведь у нас есть чудесные и очень красивые места, о которых знают далеко не все. Термальными водами известен юг нашей страны, горы Кавказа, Камчатка, Алтай, Урал, средняя полоса и центральная часть России. Горячие источники Камчатки также называют гейзерами, и здесь есть природные ванны с температурой от +70 до +80 °С, а на выходе вода еще горячее. Цены за вход в термальные бассейны везде очень разные (200–5000 руб.); есть и бесплатные термальные бассейны под открытым небом (те же Бесстыжие ванны в Пятигорске, о которых мы уже упоминали в прошлых выпусках). Благодаря уникальному составу, минеральные воды благотворно влияют на обмен веществ, оздоравливают и омолаживают организм, снимают усталость и укрепляют иммунитет. Сегодня мы расскажем о нескольких термальных курортах, до которых легко добраться в любое время года — когда необходимо получить внушительную порцию релакса и энергии от природы.



## КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ



### Горячий Ключ

Этот город находится в 50 километрах от Краснодара и имеет несколько термальных источников, в числе которых самые известные — Михайловский и Александровский. К услугам отдыхающих — множество отелей и санаториев. Один из старейших и крупнейших санаториев — «Горячий ключ» — начал свою деятельность еще в 1864 году. На его территории очень много зелени и, помимо лечения, есть места для традиционного отдыха: бассейны, беседки, места для шашлыков, парк. Гостям также доступны экскурсии в буковый лес к Богатырским пещерам, показы фильмов, концерты и спектакли.

Посещение санатория свободное, поэтому любой желающий может прогуляться по территории и выпить минеральной воды.

*Вода: сульфидо-хлоридо-гидрокарбонато-натриевая. Температура: от +37 до +60°C.*



## Мацеста

Мацеста — это тихий курортный микрорайон с природными сероводородными источниками и санаториями, в числе которых и лечебно-оздоровительный курорт «Мацеста» (Сочи, Аллея Челтенхэма, 4). Санаторий известен еще с советских времен и располагает большим ассортиментом лечебных процедур (включая радонотерапию и лечение грязями). Здесь всегда любили отдыхать и поправлять здоровье партийная элита страны, известные деятели культуры и искусства.

В курортологии считается, что прием мацестинских ванн показан и способствует оздоровлению при 1500 болезнях. Рекомендуемая продолжительность процедур составляет 15 минут. Количество процедур для видимого эффекта — не менее четырнадцати.

В Мацесте есть возможность обойти все формальности и поправить свое здоровье бесплатно, без очередей в санатории и в любое удобное время. Например, по пути на Агурские водопады находятся сероводородные источники, мимо которых пройти вряд ли удастся — и потому, что они красивы, и потому, что от них исходит специфический запах сероводорода.

*Вода: сероводородная высокоминерализованная, очень крепкая сульфидная, йодобромная, борная минеральная вода хлоридно-натриевого состава, нейтральной реакции. Температура: от +20 до +40°C.*



## КАВКАЗСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ



### «Итальянские термы»

Кавказские Минеральные Воды (Ставропольский край) — знаменитый советский, а теперь и российский, курорт с огромным количеством источников на своей территории. Можно посетить бесплатные бассейны под открытым небом, а можно приехать в настоящий оздоровительный центр. Один из них — «Итальянские термы» — расположен в долине Пятигорья у поселка Иноземцево и занимает площадь 2,5 гектара. Комплекс разработан итальянскими дизайнерами и во многом даже превосходит некоторые первоклассные европейские бальнеологические курорты. Недаром он заслужил премию за вклад в развитие туризма страны. Оздоровительный центр открыт для посетителей круглый год, и сюда можно приехать без предварительного бронирования.

Комплекс располагает шестью бассейнами: пять находятся на открытом воздухе и один — в закрытой зоне. Три бассейна заполнены водой с минерализацией 100%, один — с минерализацией 50%, а два других — артезианской водой. Для посетителей доступен мраморный хамам, дорожка Кнейпа с контрастными бассейнами для ног, сауна и баня с панорамными видами окрестностей. Есть и спа-центр с услугами массажа, обертываниями и аппаратными процедурами.

*Вода: слабоуглекислая гидрокарбонатно-сульфатная натриево-кальциевая. Температура: от +36 до +38°C.*

## Суворовские термальные источники

В 38 км от Ессентуков относительно недавно — в середине 20-го века — были открыты «Суворовские ванны» (из города сюда легко добраться на маршрутке, электричке или такси). Они представляют собой целый комплекс горячих минеральных ванн, доступных как в помещениях, так и под открытым небом; есть и бассейны с пресной водой.

Минеральные воды источника бьют с глубины 1115 м (а как известно, чем глубже воды, тем они полезнее). Их температура очень высока, поэтому для комфорта и безопасности посетителей курорта воду предварительно охлаждают.

Эти минеральные источники — прекрасная альтернатива традиционным нарзанам и жемчужным минеральным ваннам, предлагаемым в водолечебницах и санаториях Кисловодска, Пятигорска, Железноводска и Ессентуков. Комплекс открыт для посещения круглый год и работает с 9 до 22 часов.

Если вам не хочется самостоятельно организовывать поездку, то вы можете посетить Суворовские ванны с экскурсией. Туристические маршруты организуются из городов-курортов Кавказских Минеральных Вод — Пятигорска, Кисловодска, Железноводска и Ессентуков. Во время поездки экскурсовод не только покажет вам живописные места, но и расскажет об этом удивительном термальном источнике, его истории и полезных свойствах. Приобрести туры можно через Интернет.

*Вода: слабуминерализованная, гидрокарбонатно-сульфатно-натриевая. Температура: от +37 до +45°C.*

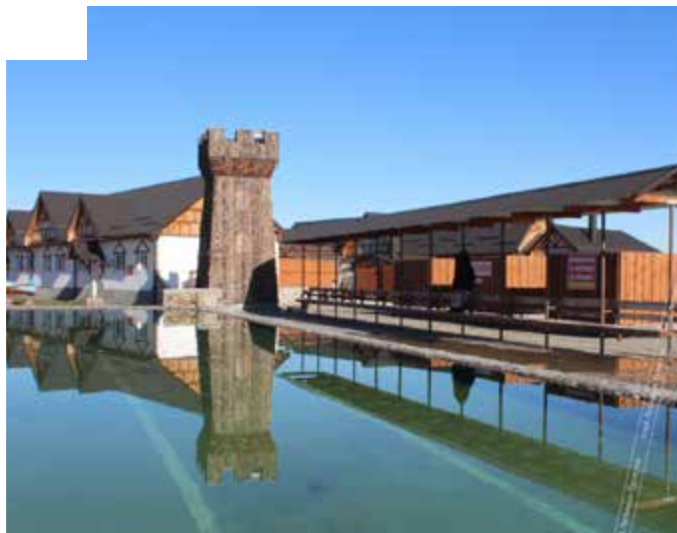


## КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ

### «Гедуко»

Довольно известный и хорошо подготовленный термальный источник Кабардино-Балкарии «Гедуко» расположен в 65 км от Пятигорска и отличается большим набором сопутствующих услуг. Посетителей ждут четыре открытых термальных бассейна с хлоридно-натриевой водой, включая два для детей, контрастные мини-бассейны и бассейн с массажем. В здравнице есть также спа-центр — в нем есть массажный кабинет, соляная комната, кедровая паровая баня и косметологический кабинет. Немало возможностей и для досуга гостей: есть столы для настольного тенниса и бильярда, зоны для барбекю, детские игровые комнаты.

*Вода: хлоридно-натриевая, с температурой от +25 до +40°C.*



## КАМЧАТКА

### Апачинские источники

В Камчатском крае Апачинские источники находятся в Усть-Большерецком районе, в ущелье реки Шиковой. Они были обнаружены еще в конце XIX века и с тех пор популярность их только растет. Рядом с источниками сегодня — одноименная турбаза с большим термальным бассейном под открытым небом. Даже зимой, когда на этой части полуострова становится по-настоящему холодно, вода в бассейне остается горячей. От турбазы до ближайшего поселка Апачи — 15 километров.

Комплекс включает в себя двухэтажное главное здание, небольшие гостевые коттеджи, кафе, кинотеатр, беседку и другие зоны отдыха. Рядом можно увидеть самые настоящие природные источники: термальные потоки собираются в четырех углублениях диаметром от 2 до 4 метров и глубиной до двух метров.

Посетителям предлагаются различные виды отдыха, в том числе для детей. Есть прокат лыж, рыбалка, сплавы по рекам и экскурсии к Толмачевскому озеру.

*Вода: температура от +55 до +72°C. В составе воды преобладают гидрокарбонаты и хлориды натрия, также есть соли и кремниевая кислота.*



## Малкинские горячие источники

Малкинские горячие источники расположены близ поселка Малки на левом берегу реки Ключевки, в 130 км от Петропавловска-Камчатского. Это популярное место отдыха для местных жителей. На небольшой термальной зоне реки Ключевки из галечного слоя выбиваются сильные струи горячей воды, достигающие температуры +84°C. Горячая термальная вода смешивается с холодной водой реки, создавая природные ванны в виде просторных неглубоких бассейнов — в этих целебных слабоминерализованных термальных водах можно искупаться и расслабиться.

В окрестностях потрясающе красиво — живописная лесная долина, окруженная холмами, покрытыми густой зеленью. Здесь оборудованы места для отдыха — с беседками, скамейками, есть парковки и зоны для кемпинга. В летнее время это идеальное место для рыбалки.

*Вода: максимальная температура достигает +84°C; при этом она смешивается с холодным ручьем, поэтому находится в ней комфортно.*

### ВАЖНО!

*Перед посещением термальных источников рекомендуем получить консультацию у врача. Существуют общие противопоказания: сахарный диабет, онкология, экзема, эпилепсия, астма, мочекаменная болезнь, почечная недостаточность. Следует воздержаться от посещения в период инфекционных заболеваний и беременности.*

*Находиться в термальном источнике рекомендуется не более 15–20 минут взрослым и 10 минут детям (с 3–4 лет).*



# ФИНАНСОВЫЙ АНАЛИЗ

– самое важное в бизнесе!

Юлия Сердюк

*В бизнесе бывает множество непредвиденных ситуаций, и для того, чтобы они не стали неприятностью для вашего бюджета, стоит начать с финансового планирования и вести корректный управленческий учет. В идеале — уже сейчас начать откладывать деньги в виде финансовой подушки.*

*Размер финансовой подушки для каждого бизнеса индивидуален. Рассчитывается он, исходя из суммы, на которую компания может спокойно прожить 4-6 месяцев.*

*Как сформировать подушку безопасности? Самый простой способ — откладывать с доходов в периоды относительной стабильности. Главное — делать это регулярно и с любых заработков! Обозначьте конкретную сумму, например 10% от дохода, и придерживайтесь этих отчислений максимально долгое время!*

*Если хотите выстроить корректный управленческий учет, понять, сколько ваш бизнес зарабатывает, просчитать капитализацию бизнеса, оценить его перспективы, пишите!*





Альберт Эйнштейн считал, что жизнь священна, называл ее верховной ценностью, которой подчинены все прочие ценности. С ним нельзя не согласиться. Ведь иначе ради чего и кого создавалось все вокруг? Что еще говорили великие ученые и мыслители о ценности жизни?



## О ценности жизни

«Если в жизни нет удовольствия, то должен быть хоть какой-нибудь смысл» | **Диоген**

«Начинай уже сейчас жить той жизнью, какой ты хотел бы видеть ее в конце» | **Марк Аврелий**

«Жизнь — это дар и это надо ценить, невозможно угадать, что будет с тобой завтра» | **Данте Алигьери**

«Никогда не знаешь, чем закончится очередная история в твоей жизни, но пока она длится, цени каждый момент, каждую секунду, каждый миг» | **Жан де Лабрюйер**

«Если человек начинает интересоваться смыслом жизни или ее ценностью, это значит, что он болен» | **Зигмунд Фрейд**

«День — это маленькая жизнь, и надо прожить ее так, будто ты должен умереть сейчас, а тебе неожиданно подарили еще сутки» | **Максим Горький**

«Жизнь должна и может быть непрерывающей радостью» | **Лев Толстой**

«Если хочешь понять жизнь, то перестань верить тому, что говорят и пишут, а наблюдай и чувствуй» | **Антон Чехов**

«Какая разница, кто сильнее, кто умнее, кто красивее, кто богаче? Ведь в конечном итоге имеет значение только то, счастливый ли ты человек или нет» | **Ошо**

«В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться, есть кого любить и есть на что надеяться» | **Виктор Франкл**

«Если ты ценишь свою жизнь, помни, что и другие не меньше ценят свою» | **Поль Рикёр**

«Человек все делает наоборот. Спешит стать взрослым, а потом вздыхает о прошедшем детстве. Тратит здоровье ради денег и тут же тратит деньги на то, чтобы поправить здоровье. Думает о будущем с таким нетерпением, что пренебрегает настоящим, из-за чего не имеет ни настоящего, ни будущего. Живет так, словно никогда не умрет, и умирает так, словно никогда не жил» | **Пауло Коэльо**

# Грозный царь Иван Васильевич

## Штрихи к портрету Ивана IV



*Царь Иван Васильевич, прозванный Грозным, — фигура в русской истории, которая остается загадочной до сих пор. Если вынести за скобки явную психопатологическую составляющую его личности, то в связи с ним со всей остротой встает вопрос, вряд ли уже окончательно решенный в нашем отечестве. Вопрос этот — о взаимоотношениях государственной власти и прав отдельной личности, вопрос о праве государственной власти (пусть даже и в благих целях) на любой произвол по отношению к своему народу. Так же остро этот вопрос встал в нашей истории еще дважды — при Петре Великом и при И.В. Сталине. Но поставил этот вопрос со всей остротой именно Иван Грозный. Поставил сознательно. Давайте посмотрим, как он его решил, а заодно взглянем в черты личности Ивана, так много определившей в его политике и так неоднозначно определившей судьбу его державы, его народа.*

### У него было трудное детство

Иоанн Васильевич родился в 1530 году — родился среди обстоятельств драматических и отчасти загадочных. Долгий брак его отца, великого князя Василия III, и Соломонии Сабуровой оставался бездетным. Причиной тому были, возможно, не только гинекологические проблемы великой княгини, но и, как злословили иноземцы, откровенно гомосексуальные наклонности ее супруга. Тем не менее вопрос о престолонаследии оставался открытым. Старая, Василий понимал, что это может стать серьезной проблемой для молодого Московского государства, которое совсем недавно сбросило татарское иго.

Он разводится с Сабуровой и женится на юной литовской красавице Елене Глинской (в жилах которой, кстати, течет кровь заклятого врага Руси — темника Мамая).

Злые языки утверждали, что зачатие Ивана Васильевича произошло при весьма пикантных обстоятельствах: во время свиданий с женой великому князю помогал один из... пригожих придворных. То есть государь смотрел на него (чуть ли не держал его за руку) и только под действием его чар мог совершить государственно необходимый половой акт.

Еще более злые языки твердили о том, что Грозный — и вовсе не сын Василия III, ибо вскоре после свадьбы Елена завела себе любовника — князя Ивана Овчину-Телепнева-Оболенского.

Так или иначе, но в 1533 году Василий III скончался. Трехлетний Иван становится великим князем Московским и всея Руси, а правительницей при нем делается Елена Глинская.

Правление Елены и ее любовника стало как бы кровавой увертюрой царствования Ивана, ибо, по словам Н.М. Карамзина, Елена «предавалась в одно время и нежностям беззаконной любви, и свирепству кровожадной злобы».

Жертвами ее «кровожадной злобы» в скором времени пали ближайшие родственники — ее дядя Михаил Глинский (он осмелился читать мораль племяннице), а также два родных дяди Ивана, — одного из них уморили голодом, другого просто «умучили».

Наконец бояре не выдержали террора любовной пары и отравили Елену (3 апреля 1538 г.), а вослед ей отправили на тот свет и ее «хахалю».

Естественно, Иван уже был посвящен в обстоятельства кончины своей матери, и это, как и прочие впечатления детства, нанесли ему

огромную психологическую травму. В дальнейших его садистских расправах с ближними и дальними прослеживается след этой детской травмы. (Например, одного из придворных он велел посадить на кол и терзать его мать перед глазами мучительно умиравшего сына). Но это все в будущем, а пока великий князь растет почти как беспризорник. В письмах к А. Курбскому он будет пенять боярам, что те не радели о нем, не предоставляли приличной одежды, — вообще держали в забросе и небрежении и не давали ему слова молвить в свою защиту... Бедняги не знали, какие зубы дракона сеют они при этом!.. А пока Иван тешитя тем, что мучает птиц и сбрасывает собак и кошек с высоких кремлевских башен. Впрочем, в те жестокие и педагогически непросвещенные времена на это никто не обращал внимания.

## Ясный сокол оперяется

В конце 1546 года Иван призывает к себе митрополита и объявляет, что хочет жениться. По свидетельству летописца, митрополит Макарий и бояре умиленно прослезились при сих словах. Трудно сказать, чему они так обрадовались (тому ли, что отрок внял советам митрополита), но 16 января 1547 года Иван коронуется как царь всея Руси (таким образом, повышая статус своего титула и объявляя себя преемником византийских императоров) и почти тотчас женится.

Избранницей его становится красавица и «голубица кроткая» Анастасия Романовна Захарьина, которую царь пылко любит и которая оказывает на него благотворное смягчающее влияние. (Заметим, что брак Грозного с Анастасией позволил в будущем,

когда династия Рюриковичей пресеклась, претендовать Романовым на престол, — Анастасия была из их рода. Интересно, что из рода Захарьиных-Романовых была и жена революционера-демократа А.И. Герцена, — «и она никогда об этом не забывала», как ядовито отмечает один из ее недругов).

Между тем, еще не став царем, юный Иван уже с животных переключился на людей — его первой жертвой стал князь Федор Овчина-Оболенский, сын любовника его матери (а возможно, и родной брат!) и товарищ детских игр. Иван приказал посадить его на кол. Вероятно, так он означил свое расставание с детством... Но в общей праздничной суматохе на это не обратили особенного внимания...

## Царь-реформатор

К чести Ивана следует признать, что юный возраст не помешал ему быстро войти в курс дел и понять нужды и запросы своей эпохи. Это было неспокойное на Руси время. Общество походило на неустойчивую стопу книг, кое-как набросанных друг на друга. Интересы старых удельных князей и бояр (не столько московских, сколько тверских, псковских и новгородских) тянули страну в трясину раздробленности. Московские же бояре и дворяне стремились укрепить мощь государства. Об этом, как о гарантии покоя и мира, мечтали и купцы, и посадский люд, истерзанные мятежами и «неустройством» времен правления бояр и Глинской. Крестьяне по традиции тоже надеялись на помощь «доброего правителя». И большинство понимало: необходимо то, что четыре столетия спустя назовут «структурными реформами».

Вокруг царя сформировался ближний круг советников, так называемая Избранная Рада. Тон в ней задавали умный и гуманный дворянин А. Адашев и оппонент митрополита Макария священник Сильвестр, который, в частности, критиковал церковников за стяжательство и был сторонником «простой», скромной церкви. Интересно, выжил бы он сейчас?..

Благодаря усилиям Избранной Рады были проведены Собор (1550 г.) и Стоглавый собор (1551 г.) — съезды представителей сословий, которые выработали ряд мер по сбалансированию интересов церкви и царской власти и вплотную занялись правовой реформой.

Неспокойно было и на границах Руси: с юга и юго-востока на нее совершали набеги орды крымских, казанских и астраханских татар. Натянутые отношения сложились с Польшей, Швецией и Ливонским орденом, который контролировал выход к Балтике. Для развития страны жизненно необходимы были новые земли, выходы к морю, подавление внешних врагов. Традиционно самыми лютыми недругами Руси считались татары — остатки татаро-монгольской Золотой Орды, которые представляли собой Казанское и Астраханское (а также Сибирское и Крымское) ханства.





## Русский дранг нах остен, русский дранг нах вестен

На Казань и Астрахань и было намечено направление главного удара. Трижды, начиная с 1548 года, юный царь подступал к стенам Казани. И только в октябре 1552 года ему удалось захватить столицу Казанского ханства.

Татары сопротивлялись отчаянно. Это взбесило Ивана, который вообще был склонен к диким вспышкам гнева, во время которого он дергал себя за волосы и брызгал пеной с губ. (Последнее говорит о возможной скрытой форме эпилепсии у него). Царь приказал своим воинам оставить в Казани в живых только женщин и детей.

Русский народ отпраздновал победу над Казанью как историческую месть за столетия татаро-монгольского ига. Она сделала Ивана национальным героем. В 1556 году пала и Астрахань. Эти победы сделали Волгу и Каспий свободными для русской торговли и весьма пополнили царскую казну. Между тем во дворце произошло событие, которое во многом определило «стиль» дальнейшей внутренней политики царя.

В 1553 году Иван слег. Какое-то время считалось, что он при смерти. Трудно сказать, что за болезнь скосила его: то ли это было обострение сифилиса, то ли нечто вроде энцефалита. Но факт

остается фактом: с одра болезни поднялся другой человек. Царь не только сильно сдал внешне, но и усугубил самые отвратительные черты своего характера: он стал болезненно подозрителен, еще более вспыльчив, до садизма жесток и крайне неуравновешен. Одним словом, «цветочки» для приближенных Ивана (и не только для них) кончились и начались самые что ни на есть волчьи «ягодки». Правда, кроткий нрав царицы Анастасии многое еще мог исправить. К тому же она родила царю двоих сыновей — Ивана (который считался наследником престола) и Федора (который в итоге отцу и наследовал).

Перемены в нраве царя сказались и на его внешней политике. В 1558 году Иван начал войну с Ливонским орденом. Поначалу дела складывались удачно для русских, и уже казалось, что окно в Европу прорубит именно он, царь Иоанн IV. Однако вскоре Россия оказалась лицом к лицу с двумя грозными противниками: Швецией и Польшей.

Четверть века пришлось Ивану сражаться в Прибалтике. Тяготы войны и боль поражений в ней царь воспринимал как результат «измены» своих советников, хотя как раз именно Адашев отговаривал его от ввязывания в этот конфликт.

## Смерть «голубицы»

Решительный перелом в политике Ивана совпал (или стал следствием) тяжелой для него потери — в 1560 году скончалась Анастасия. Царь стал еще нелюдией и подозрительней. Он отдалил от себя Адашева и Сильвестра.

Алексей Адашев умер своей смертью. Но всех его родичей царь велел перебить. Спустя несколько лет погиб и Сильвестр.

Эпоха реформ закончилась. Началась пора кровавых царских расправ надо всеми, кто ему мешал, — или царь считал, что мешает. Можно ли его террор назвать революционным?.. Об этом мы еще поразмышляем. А пока 21 августа 1561 года Иван сочетается браком с новой женой — дочерью кавказского князька Марией Темрюковной. Нрав новой царицы, распутной и дикой, любившей наблюдать травлю людей медведем, вполне подходил к новой эпохе, к «новому» (новому ли?) Иоанну Васильевичу...

## Иван Васильевич меняет профессию, или Кровавая комедия в Александрове

В конце 1564 года случилось неслыханное: царь покинул Москву, обосновался в Александровской слободе, а москвичам послал две грамоты. В одной он обвинял бояр в измене и непокорстве, а в другой возвещал купечеству и посадским людям (горожанам), что зла на них вовсе не держит. При этом он также объявил, что отказывается от царского венца.

Иван рассчитал верно: и перепуганные угрозами бояре, и взволнованный перспективой потери царя (и значит, новых мятежей и смут) народ ринулись в Александров просить его отменить свое решение. Не с этого ли эпизода повелось на Руси правителя считать хорошим, а министров его — плохими... Царь «отменил» свое решение «уйти в отставку» при условии, что ему будет дано право действовать, как ему заблагорассудится. Таким образом, в результате стихийного «плебисцита» царь получил абсолютную власть.

Иван разделил страну на две части: Земщину и Опричнину (от слова «опричь» — «кроме»). Опричнина считалась личным уделом царя. В нее вошли лучшие в экономическом и важнейшие в стратегическом отношении земли. Это был фонд, из которого царь наделял вотчинами свою «гвардию» и одновременно свою «службу безопасности» — опричников.

Тех землевладельцев, имена которых оказались в опричных владениях царя, выдворяли из родных гнезд. Теоретически им давали земли в Земщине. Практически, как всегда на Руси, это вылилось в откровенный грабёж и террор, когда несчастных среди зимы выгоняли во чисто поле порой без теплой одежды...

Начались семь лет «опричнины». Народ запомнил их как мрачные годы, сравнимые с набегами монголо-татар.



### Опричнина — зачем?

До сих пор историки спорят, какие цели преследовал Грозный, вводя опричнину, и достиг ли он этих целей. Иные утверждали, что это была очередная выходка полубезумного изувера. «Перо выпадает из рук при описании сих злодейств!» — восклицал Н.М. Карамзин.

Напротив, во времена сталинизма опричное войско царя провозгласили «прогрессивным» (и пеняли С. Эйзенштейну, что он как раз эту прогрессивность в своем фильме не показал). Практически эти историки оправдывают опричнину, считая, что благодаря ей Иван сломил сопротивление бояр и сепаратистские тенденции на окраинах государства и укрепил тем самым страну. Иные даже договорились до того, что будто бы современники Ивана отнюдь не уступали ему в жестокости: Карл IX Французский лично расстреливал гугенотов из арбалета с балкона Лувра во время Варфоломеевской ночи, а Филипп II Испанский любил присутствовать на аутодафе. Но все же ни тот, ни другой не занимались выдумыванием пыток и казней для своих подданных!

Другая часть историков с цифрами и фактами в руках показывает, что жертвами опричнины стали отнюдь не одни бояре, что народ и даже дворяне пострадали значительно больше, что стране был нанесен колоссальный экономический ущерб, что это была очередная попытка путем насилия и игнорирования экономических

законов решить назревшие проблемы, что, наконец, прямым следствием опричнины стало Смутное время начала следующего столетия.

Оригинальную версию опричнины предложил крупнейший русский предреволюционный историк С.Ф. Платонов. Он считал, что Иван, даже провозгласив себя царем, в глазах удельных князей оставался всего лишь первым среди равных. Не только князья и бояре окраин России, но и часть купечества были потенциальными противниками усиления власти московских царей. То есть опричное войско было политической партией, при помощи которой Грозный решал задачи устройства единого государства. Решал с многочисленными ошибками и ненужными жертвами, но решал. Глумясь над своими врагами, царь утверждал себя в праве быть абсолютным монархом, не связанным никакими обязательствами или ограничениями со стороны подданных. Его изуверства приобретали таким образом идеологическую основу, — применяя их, он воспитывал общество, утверждал новый взгляд на царя, который имеет право на все.

Добавим, что споры об опричнине имеют в России идеологическую подоплеку, увы, до сих пор, поскольку гражданское общество у нас все еще не сформировано, а значит, всегда есть соблазн попытаться решить проблемы методами государственного террора.



## ПАРАДНАЯ СЕРВИРОВКА СТОЛА

### *7 важных правил*

*Парадная сервировка стола — отнюдь не сложная задача. Каждый может освоить этот навык, немного потренировавшись. Сегодня напомним ключевые моменты.*

- Правильная последовательность сервировки стола следующая: расстилаем скатерть, располагаем тарелки, столовые приборы, бокалы, фужеры, стаканы, раскладываем салфетки. После чего можем приступить к украшению стола.
- При классической сервировке ставится плоская тарелка для каждого гостя — в 2 см от края стола. Эта тарелка служит также основой для других тарелок и не убирается до подачи десерта. Чтобы гостям было комфортно, расстояние между их тарелками должно быть не менее 50 см.
- Хлебная тарелка располагается слева от тарелки каждого гостя, она служит для подачи хлебобулочных изделий и масла.
- Если в меню предусмотрено первое блюдо, используют глубокую тарелку для крем-супа или с ручками по сторонам для бульона. Если первое блюдо не включено, то на стол ставят закусочную тарелку диаметром около 20 см. При подаче основного блюда закусочную тарелку заменяют на чистую. Десерт подают в мелких или глубоких десертных тарелках, после чего закусочную тарелку убирают.
- Важно правильно располагать столовые приборы. Например, при подаче устриц, салата, супа, рыбы и мяса столовые приборы для блюд, которые подаются первыми, должны быть дальше всего от тарелки, чтобы постепенно убирать их по ходу ужина. Приборы для морепродуктов, ложка для супа и столовые ножи располагаются справа. Вилки укладываются слева и выбираются в зависимости от блюда: маленькая — для салата, побольше — для стейка, вилка-трезубец — для рыбы. Десертные приборы располагаются над тарелкой.
- Количество бокалов зависит от выбора напитков. Они расставляются справа от тарелки в одну линию под углом 45 градусов от края стола. Бокалы должны быть выставлены в порядке подачи напитков, начиная с самого дальнего.
- На обильном ужине со множеством блюд и приборов салфетку стоит положить в центр плоской или глубокой тарелки. При скромном меню свернутую салфетку можно положить слева от тарелки, после вилки. Салфетку также можно красиво сложить и положить в бокал, стоящий рядом с тарелкой, — это отличный вариант для романтического ужина.

## ПОМНИТЕ

- *Резать стейк следует при помощи вилки и ножа, задействуя пальцы руки, а не всю руку и плечо.*
- *Разделяйте рыбу и мясо по волокнам постепенно, на мелкие кусочки.*
- *Не опирайтесь локтями на стол. Двигайте руки только вперед, избегая жестикуляций.*





Сочные овощи и зелень в сочетании с легкими заправками — отличный выбор для здорового питания и поддержания формы. В нашем меню сегодня — несколько ярких и питательных салатов, которые принесут не только пользу, но и удовольствие. Разнообразьте свой рацион, экспериментируйте с ингредиентами и наслаждайтесь свежими вкусами весны!

# Вкусные и легкие: ГОТОВИМ ВЕСЕННИЕ САЛАТЫ

## САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И АВОКАДО



### Ингредиенты

- листовой салат — 1 пучок
- консервированный нут — 1/2 банки
- авокадо — 1 шт.
- помидоры — 3 шт.
- растительное масло — 2 ст.л.
- лимонный сок — 2 ч.л.
- соль и перец — по вкусу

### Приготовление

1. Нарезать салат полосками, авокадо — кубиками, помидоры — на 8 частей. Слить жидкость с консервированного нута.
2. Отдельно смешать сок лимона, масло и соль, тщательно перемешать. Для остроты можно добавить горчицу, соевый соус или соус чили.
3. Выложить на тарелку листья зеленого салата, авокадо, помидоры и нут, полить соусом и перемешать.

### 7 ФАКТОВ О НУТЕ

- Нут, который также известен как турецкий горох, египетский горох или бараний горох, бывает различных цветов — кремовый, черный, зеленый, красный и коричневый.
- Является ценным источником белка для вегетарианцев, поскольку белок из нута усваивается легче, чем из других видов бобов.
- Калорийность сухого нута высокая — 364 ккал, но в 100 граммах вареного нута содержится всего 127 ккал, белков — 8,3 г, жиров — 1,9 г, углеводов — 19,3 г.
- Содержит метионин — аминокислоту, которая помогает расщеплять плохой холестерин, препятствует ожирению печени и помогает при депрессиях.
- Селен в составе нута поддерживает мозговую активность, сохраняет молодость и хорошее состояние кожи.
- Считается безопасным для употребления, поскольку не накапливает токсины и нитраты.
- Широко используется в кулинарии: его запекают, консервируют, жарят и добавляют в горячие и холодные блюда.



## ПОСТНЫЙ ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С ТОФУ

### Ингредиенты

- тофу — 320 г
- салат фризе – 1 пучок
- перец болгарский — 1 шт.
- огурцы — 2 шт.
- помидоры — 4 шт.
- лук красный — по вкусу
- маслины — 12 шт.

### Для заправки:

- оливковое масло — 5 ст.л.
- винный уксус — 4 ст.л.
- орегано сушеный — 1 щеп.
- соль — по вкусу

### Для маринада:

- лимонный сок — 120 мл
- чеснок — 1 зубчик



### Приготовление

1. Подготовить маринад для тофу: в глубокой миске смешать свежавыжатый лимонный сок с пропущенным через пресс чесноком. Нарезать тофу на кубики, залить маринадом и оставить на 30-35 минут.
2. Нарезать салат, перец, огурцы, помидоры и лук. Сложить все в салатницу.
3. Отдельно для заправки смешать оливковое масло, уксус, орегано и соль.
4. Вынуть тофу из маринада, добавить его к салату, положить маслины. Залить заправкой и хорошо перемешать.

## САЛАТ С ЗАПЕЧЕННЫМ БАКЛАЖАНОМ



### Ингредиенты

- киноа — 5 ст.л.
- баклажан — 1 шт.
- помидор — 1 шт.
- микс зеленых салатов — 200 г
- грейпфрутовый соус — 30 мл
- кинза — 1 веточка
- соль и перец — по вкусу

### Приготовление

1. Отварить киноа, запечь баклажан.
2. В глубокой посуде смешать киноа с помидором, запеченным баклажаном, добавить микс салатов и аккуратно перемешать.
3. Заправить блюдо грейпфрутовым соусом и украсить кинзой.

## САЛАТ СО ШПИНАТОМ И ФАСОЛЬЮ



### Ингредиенты

- фасоль отваренная — 1,5 ст.
- помидор — 1 шт.
- болгарский перец — 1 шт.
- шпинат — 10-15 листьев
- чеснок — по вкусу
- зелень — по вкусу
- оливковое масло — 1 ст.л.

### Приготовление

1. Отварить фасоль до готовности.
2. Нарезать остальные продукты.
3. Все ингредиенты перемешать и заправить оливковым маслом.



# 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'skaJa 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
Hi-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 Кемпински	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 Mia» 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)