

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг к успеху!

04-05/2018

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+



**ПРИНТЫ
В ОДЕЖДЕ
СТИЛЬНО!**

**ВЛАСТЬ
женщина •
президент**

**ДАНИЯ
в гостях
у сказки**

Директор по развитию

«Линзмастер»

ЮЛИЯ ВОРОНКОВА

A portrait of a woman with long, dark, wavy hair, smiling. She is wearing a dark blue or black V-neck top, large diamond earrings, a watch on her left wrist, and a large diamond ring on her right hand. Her arms are crossed.

Учредитель сети Клиник Немецких
Медицинских Технологий GMTClinic

**ТАЛАШКИНА
ТАТЬЯНА**

*«Считаю, что женщина чувствует себя
счастливой, если не только реализована как
мама, но еще и имеет любимое дело»*

ЧИТАЙТЕ ИНТЕРВЬЮ НА СТР. 40

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ИТАЛИЮ!

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

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



ВАМ ДОСТУПНЫ:

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

*Индивидуально подобранные
маршруты;*

*Заказ трансферов
по всей Италии;*

*Комфортабельные апартаменты
недалеко от Венеции;*

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

Шопинг с сопровождением

Лицензированный гид
Зара Айрумян

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

Email: info@tourveneto.com

IG: zara_venice_tourveneto

FB: zaratourveneto

Web: tourveneto.com





16

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

УПРАВЛЕНИЕ

- 6 Способы повышения мотивации сотрудников

МАРКЕТИНГ

- 16 Контекстная реклама. В чем ее эффективность?

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 10 Юлия Воронкова. Звезда ритейла

УСПЕХ

- 18 Анна Кондратьева: «Любой опыт – бесценен»
26 Алёна Самошина: «Кризис – это зона роста»
32 Алдона Групас: «В моей работе нужно много любви»
40 Татьяна Талашкина. Формула успеха красивой женщины

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 21 Ирина Восторг. Сияющая женщина, или В чем сила тета-хилинга?
23 Маша Рузова. Секрет успешного дизайнера
44 Вера Янышева: «Психотерапия необходима каждому»

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЭТИКЕТ

- 24 Вас пригласили на ужин. Что можно, а что нельзя?

ВЛАСТЬ

- 28 Время первых. Самые известные женщины – главы государств

НА ОБЛОЖКЕ:



Директор по развитию
компании «Линзмастер»

Юлия Воронкова

«В обязанности директора по развитию входит умение оперировать большими цифрами и объемами, видеть все положительные стороны и риски по любому проекту, чтобы иметь возможность показать без лишних эмоций полную картину руководителю компании, который уже будет принимать окончательное решение. При этом необходимо и самому принимать решения по текущим вопросам, входящим в компетенцию директора по развитию, и нести за них ответственность. Моих знаний и опыта достаточно, чтобы выполнять эту работу хорошо, и я делаю ее с полной вовлеченностью в процесс. Помните Кэролла: «Приходится бежать со всех ног, чтобы только остаться на том же месте! Если же хочешь попасть в другое место, тогда нужно бежать по меньшей мере вдвое быстрее!»

Читайте интервью на стр. 10



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

36 Крутит, тянет и горит! О чем говорят боли в области живота

ПСИХОЛОГИЯ

42 Личностный кризис. Как его преодолеть?

СТИЛЬ

46 Принты в одежде. О чем важно помнить

ВОЯЖ

50 Канада: страна озер и чудес
56 Неброская красота Дании

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

60 Пора на пикник! Рецепты для загородного отдыха

Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Елена Гаврилова

Коммерческий директор
Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов
Светлана Нестерова

Над номером работали
Лариса Зинченко, Ольга Беляева,
Полина Авдеева, Ксения Пименова,
Елена Александрова и др.

Менеджеры по рекламе
Оксана Чиглинцева, Валентина Джурело,
Светлана Давыдова, Ольга Попова

Фотограф-журналист
Вячеслав Гаврилов

Редактор-корректор
Алиса Курбанова

Шеф-дизайнер
Алексей Александров

Фото на обложке:
Фотограф – В. Гаврилов

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ
119019, Москва,
ул. Волхонка, д. 6, стр. 5
Тел.: +7 (495) 505-26-63
info@businesslady-life.ru
www.businesslady-life.ru
Подписка осуществляется
через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-31902,
выдано Федеральной службой по надзору
в сфере массовых коммуникаций,
связи и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение
РА ООО «МАМА МИА»
Тел.: +7 (495) 940-18-10, 589-08-06
www.mammamia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание публикуемых рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Рукописи и материалы, присланные посредством электронной почты, не принятые к публикации, не рецензируются и не возвращаются.

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



ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Салоны красоты

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

В клубных домах:

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

А также:

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

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

Бизнес-центры

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

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

Vaga/photovaga.com



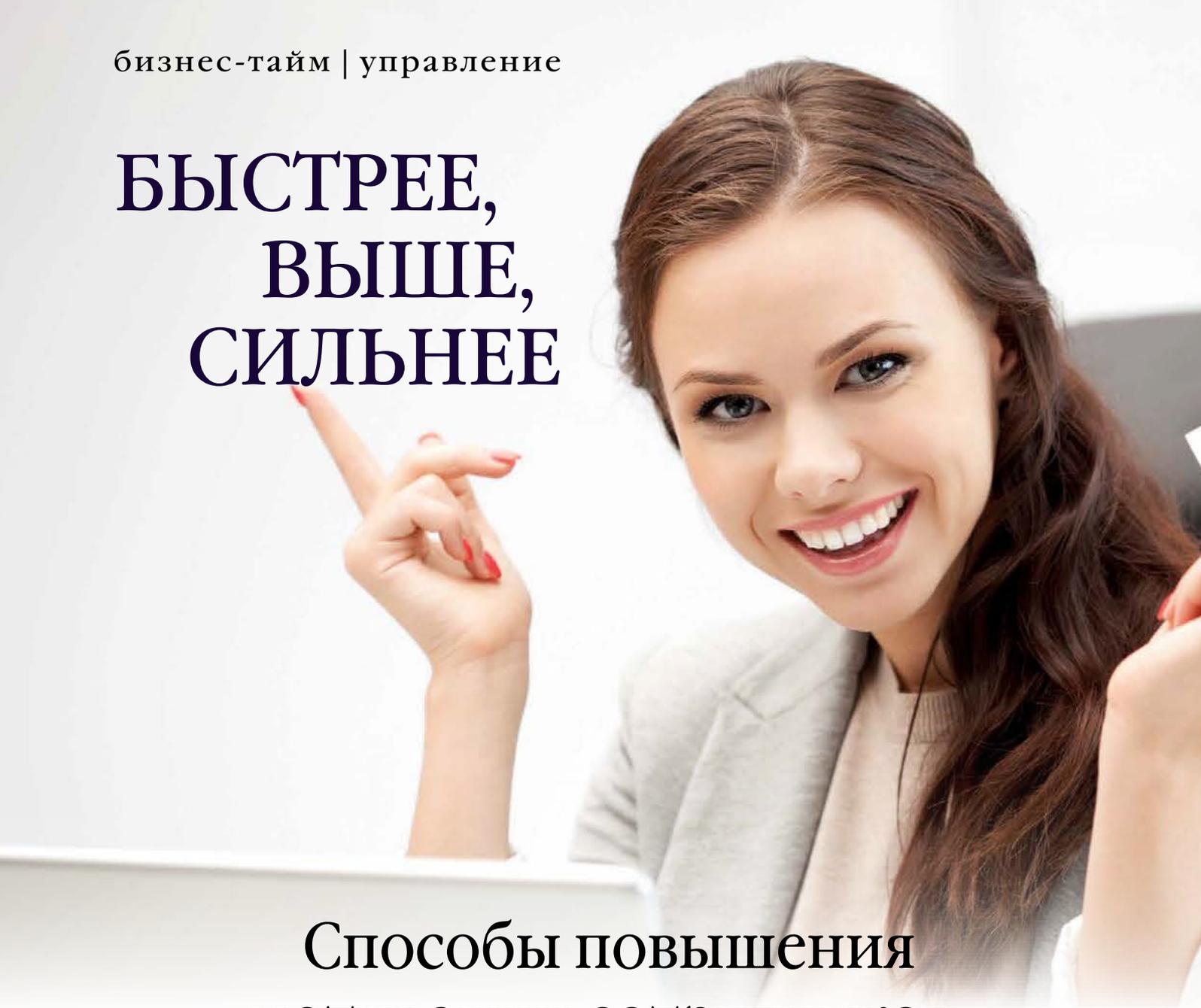
Еще лет 12 назад само понятие «бизнес-леди» для многих было в диковинку. Помню, как на переговорах в офисе редакции один молодой человек с удивлением произнес: «Я впервые в жизни встречаю бизнес-леди!»

А что сегодня? Да, пожалуй, чуть ли не в каждой третьей семье нашей страны есть представительница прекрасного пола, которую легко можно причислить к бизнес-леди. Мудрое время все расставило по своим местам, у женщин появились большие возможности: мы можем заявить о себе в любых областях науки, образования, культуры, совершенствоваться и добиваться признания наравне с мужчинами практически в любой бизнес-среде. К нам прислушиваются, нас уважают и ценят.

Быть бизнес-леди – значит не просто принадлежать к деловому сообществу, но и воплощать качества, необходимые успешному человеку, такие как воля, гибкость, готовность идти навстречу переменам. Но самое важное: наши героини, строя и развивая бизнес, не забывают о семье, близких, увлечениях и саморазвитии. И это удивительное умение сочетать любимое дело с личной жизнью – несомненный признак гармоничного человека. Остается лишь пожелать нашим героиням и читательницам соблюдать этот баланс и дальше, а тем, у кого пока не выходит, – продолжать стремиться к его достижению! Потому что без стремления к совершенству нет жизни, нет развития, а значит, и нет прогресса.

**Главный редактор
Елена Гаврилова**

БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ



Способы повышения мотивации сотрудников

О том, насколько важна высокая мотивация в работе, знает каждый руководитель. Но зачастую одним знанием дело и ограничивается, в результате уровень этой самой мотивации у большинства сотрудников стабильно низкий. Рано или поздно такое положение начнет сказываться на их активности и в конечном итоге на вашей прибыли или бонусах. Чтобы этого не произошло, ждать, когда у персонала появятся выраженные проблемы с мотивацией, не стоит. Грамотный руководитель должен предотвратить их появление, тем более что для этого есть достаточно способов.

Изучение общественного мнения

Чтобы узнать, что способно мотивировать сотрудника, можно просто спросить его об этом. Формулировать вопрос прямо, разумеется, не нужно: многие в таком случае просто потеряются и не смогут (или не захотят) ответить. Руководитель, который действительно много времени проводит со своими подчиненными, обычно хорошо представляет их желания и потребности. Если у вас с этим сложности, просто понаблюдайте за людьми и полагайтесь на косвенные

вопросы. К примеру, если выяснится, что большинство ваших подчиненных равнодушно к спорту, можно обустроить в офисе мини-спортзал или премировать сотрудников абонеентами в фитнес-клуб.

Минусы этого способа: иногда желания людей не кажутся очевидными, и тогда руководителю придется потрудиться, чтобы выяснить, чего они, собственно, хотят, на что у него как ответственного лица, занятого более важными делами, просто нет времени.



Формирование пула идей

Если специалист заинтересован своим делом, а не просто сидит за компьютером, дожидаясь конца рабочего дня, у него наверняка есть множество идей по оптимизации процессов и увеличению прибыли. Лучшее поощрение для такого сотрудника – быть услышанным и понять, что его мнение действительно может на что-то повлиять. Руководители среднего звена далеко не всегда внимательны к своим подчиненным; услышав ценную мысль, они могут не обратить на нее внимания из-за занятости или пренебрежения к нижестоящим. Сформируйте пул идей, в который каждый сможет внести свой вклад. Выглядеть это может по-разному: проведение опроса в конкретном подразделении, организация почтового ящика, куда любой желающий отправит письмо с предложениями по улучшению числа продаж и т.д.

Минусы этого способа: он требует достаточного времени для реализации и от руководства, и от подчиненных. Да и не привыкшие к тому, что их готовы выслушать, специалисты вряд ли начнут сразу фантазировать идеями.

Материальное поощрение

Официально существующее практически во всех организациях материальное поощрение почти потеряло свой смысл, если речь, конечно, не идет о продавцах, кровно заинтересованных в увеличении прибыли компании. Чаще всего решение о премировании принимается формально и подчиненный считает это вознаграждение частью зарплаты. Мотивировать на новые достижения такая премия не способна, но и отказаться от нее нельзя: это повлечет бунт сотрудников, и дело закончится увольнениями. Перспективный вариант – раздробить крупную сумму на несколько мелких и поощрять сотрудников не просто по факту выполненной работы или в честь окончания квартала, а за небольшие, но конкретные дела. Тогда у персонала сложится ясное представление о том, за что, собственно, его поощряют, что обязательно скажется на продуктивности. Показательные награждения лучших по факту завершения проекта или в конце года такой силы не имеют: во-первых, премированные далеко не всегда действительно являются лучшими, во-вторых, сама процедура вызывает понятное раздражение тех, кто в милость к руководству не попал.

Минусы: в случае с материальным поощрением всегда трудно соблюсти баланс, ведь нужно, чтобы оно не воспринималось как обязательное и в то же время не казалось недостижимой мечтой.

Отрицательные стимулы

Метод кнута без пряника до сих пор относится к числу самых популярных мер воздействия у отечественного менеджмента. Заработать наказание в виде выговора или депремирования во многих организациях гораздо проще, чем бонус, и дело чаще не в нерадивых сотрудниках, а в неумелом руководстве. Лишение человека кровных денег возможно только тогда, когда его действия нанесли фирме объективный материальный ущерб. Используя эту меру в качестве устрашения, вы рискуете остаться без сотрудников или настроить против себя коллектив. Помимо этого, подчиненный всегда должен понимать, в чем конкретно его вина, поэтому без сопроводительной беседы, которой в таких случаях стараются избежать руководители, не обойтись.

Минусы: кого-то отрицательный стимул подстегивает, позволяя достичь новых вершин, но немало и тех, у кого от самой угрозы наказания опускаются руки и ухудшается качество работы.



Мотивация образованием

Чтобы оставаться конкурентоспособным, современному специалисту нужно много учиться, и, если сама фирма предлагает ему возможности повысить образовательный уровень, он обязательно это оценит. Самое простое решение – регулярно отправлять сотрудников на курсы повышения квалификации. Но оно же и самое неэффективное, так как руководители редко спрашивают желания подчиненных, формулируя посыл следующим образом: «Я хочу отправить вас на такие-то курсы». Разумеется, воспринимать это как попытку мотивировать сложно, ведь заняться образованием решил не сам человек – за него это решил начальник. А вот тренинги и мастер-классы от состоявшихся профессионалов – то, что обычно вызывает интерес. Перед тем как пригласить такого лектора, не забудьте поинтересоваться у коллектива, кого бы он хотел видеть. Причем тема может быть не связана с работой напрямую – тренинг от хорошего психолога окажется не менее эффективным, чем инструктаж от гуру маркетинга. К тому же и с мотивацией психолог тоже поможет разобраться.

Минусы: здесь также важно соблюдать баланс – если сотрудник слишком увлечется самообразованием в ущерб работе, он станет бесполезным.

Социальные бонусы

Если устроить опрос на улице с целью выяснить, в какой компании хотят работать люди, большинство ответит: «В стабильной». В ситуации затянувшегося кризиса стабильность и покой становятся определяющими ценностями, и если компания хочет стать привлекательной для потенциальных работников, то ей необходимо предоставлять им социальные бонусы. Число вариантов здесь велико: страхование на случай травмы, предоставление путевок в санатории (да, некоторые до сих пор это практикуют, и не зря), бесплатные консультации терапевта и психолога в офисе и т.д. Какую бы меру руководство ни выбрало, главное, чтобы сотрудник понимал: его здоровье, физическое и психологическое, компании на самом деле важно.

Минусы: социальные бонусы привлекают многих, и иногда человек приходит на собеседование, заинтересованный не столько работой и даже не зарплатой, а предоставляемыми льготами. Устроившись на работу, он не обнаруживает должного рвения, но при этом активно пользуется всеми бонусами.

Признание статуса сотрудника

Если ваши заслуги оценивают по достоинству, это действительно мотивирует работать дальше. При этом материальное вознаграждение здесь вторично, главное – укрепление авторитета и статуса. Грамоты, статуэтки и значки «Специалист года», «Самый креативный менеджер», неожиданный подарок и т.д. могут окрылить человека. Даже обычный комплимент, сказанный как бы между делом, способен вдохнуть в сотрудника новые силы. Одним словом, не пренебрегайте такими поощрениями, но помните, что выдаваемая награда должна быть заслуженной. Чтобы не ошибиться и не наградить того, кто присвоил себе чужие лавры, проведите анонимный опрос среди сотрудников. Вместе с тем награды должны быть по-настоящему ценными, поэтому не раздавайте их направо и налево.

Минусы: выявить лучшего подчас сложно, если речь опять же не о продавцах. Придется постараться, чтобы выработать критерии определения самого достойного и неуклонно им следовать.

Что еще работает

Верьте в своих подчиненных. Постоянно сомневаясь в их компетентности, вы точно не добавите им мотивации доказать вам обратное: какой смысл пытаться переубедить человека, если он уже заранее решил, что вы не справитесь?

Придумывайте индивидуальные поощрения. Командная работа – это хорошо, но, хваля команду, не забудьте похвалить каждого в отдельности: к примеру, один проявил чудеса дотошности и обнаружил серьезную ошибку в документах, другой придумал решение, сэкономившее компании деньги, третий нашел перспективных партнеров и т.п. Такое персональное внимание греет душу любому. Это же касается и материальных наград: если вы знаете, что подчиненный, например, заядлый книголюб, подарите ему в качестве бонуса сертификат в книжный магазин.

Прямо спрашивайте сотрудников, что их не устраивает. Конечно, не все решатся заговорить о недостатках, но найдутся и такие, которые не побоятся высказать наблевшее в лицо руководителю.

Объясняйте систему бонусов. Сотрудники всегда должны понимать, за что и как их будут поощрять.



Компания Milan4U предлагает широкий спектр услуг в области консультирования, поддержки и сопровождения по системе «От А до Я»

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ Мы работаем в Милане и хорошо знакомы с менталитетом местных жителей;
- ✓ Предлагаем сопутствующие услуги (сопровождение адвоката, медицинское обслуживание и т.д.);
- ✓ Работаем с индивидуальными заявками. Для нас каждый клиент уникален, а значит, он заслуживает особенного подхода;
- ✓ Действуем оперативно и профессионально;
- ✓ Ориентированы на результат.

ДЕЛОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В МИЛАНЕ И ЛОМБАРДИИ

■ НЕДВИЖИМОСТЬ

Приобретение и продажа недвижимости, оформление документов, помощь при заключении сделок

■ БИЗНЕС

Открытие и развитие бизнеса, деловая иммиграция, консультирование по вопросам инвестиций, поиск деловых партнеров

■ МЕРОПРИЯТИЯ

Организация любых мероприятий: корпоративов, семейных торжеств, свадеб, деловых конференций и т.д.

■ УЧЕБА

Запись в учебные заведения Италии, помощь в аренде недвижимости, консультации и всесторонняя поддержка

■ ИММИГРАЦИЯ

Оформление виз и вида на жительство, помощь в оформлении прочих документов



ЮЛИЯ ВОРОНКОВА ЗВЕЗДА РИТЕЙЛА

Интервью: **С. Давыдова** Фото: **В. Гаврилов**

*Если компания стала известным брендом, то, скорее всего, за этим стоит хороший директор по развитию. А уж если на его счету не один успешный проект, то высокая оценка на рынке труда и самые привлекательные предложения ему обеспечены. Наша гостья, директор по развитию компании «Линзмастер» **Юлия Воронкова**, относится к редкому числу таких ценных кадров.*

Юлия, вы не так давно работаете в компании «Линзмастер», однако в вашей биографии уже есть несколько успешных проектов, и именно в должности директора по развитию. Можно сказать, что эта работа — ваше призвание?

Наверное, да. Имея за плечами большой опыт работы в разных компаниях, могу уже определенно сказать, что ритейл мне ближе. Был опыт работы и на другой стороне баррикад, у девелопера торговой недвижимости с 25-летним опытом работы на рынке, однако многие из наработанных мной годами навыков оставались при этом невостребованными. Должность директора по развитию предполагает очень большой объем работы: он должен разбираться в маркетинге, строительстве, финансах и инвестициях, уметь считать окупаемость, знать и анализировать рынок, тенденции, уметь работать с персоналом и разбираться в большом количестве других вопросов.

Сейчас большинство компаний на рынке оказалось в непростой ситуации, в которой важно соблюдать разумный баланс, что, в свою очередь, предполагает не только развитие компании, но и оптимизацию ее расходов. Развитие является расходной статьей любого предприятия, и, конечно, в крупных компаниях эти расходы значительные. В обязанности директора по развитию входит умение оперировать большими цифрами и объемами, видеть все положительные стороны и риски по любому проекту, чтобы иметь возможность показать без лишних эмоций полную картину руководителю компании, который уже будет принимать окончательное решение. При этом необходимо и самому принимать решения по текущим вопросам, входящим в компетенцию директора по развитию, и нести за них ответственность. Моих знаний и опыта достаточно, чтобы выполнять эту работу хорошо, и я делаю ее с полной вовлеченностью в процесс. Помните Кэрролла: «Приходится бежать со всех ног, чтобы только остаться на том же месте! Если же хочешь попасть в другое место, тогда нужно бежать по меньшей мере вдвое быстрее!»

А как относитесь к делегированию полномочий?

Делегирование и создание прозрачных рабочих структур — это необходимые инструменты для эффективного развития любой серьезной компании: один человек не может знать и делать все сам, особенно на позиции топ-менеджера крупного предприятия. Это сложно, ресурсы человека быстро иссякнут, в результате пострадает эффективность работы, и компания не сможет развиваться.

Особенно вопрос делегирования актуален на сегодняшнем рынке, когда все развивается стремительными темпами. Чтобы соответствовать рынку, необходимо каждый день совершенствоваться, быть эрудированным, заниматься самообразованием, и на это тоже требуются время и силы.

У вас много сотрудников? Какой вы руководитель?

Сейчас немного. В данном вопросе я прежде всего исхожу из принципа эффективности: если поставленные задачи могут качественно выполнять 2–3 человека, то зачем больше? Однако если потребуются и я смогу обосновать, что для продуктивной работы нашего отдела необходимо большее количество сотрудников, то они будут. Я не консервативна во взглядах, открыта для общения и стараюсь не идти по пути «я одна знаю все». Разумеется, знаний и навыков в моей области имею больше, тем не менее и я могу не знать всего. Нередко интересные решения приходят линейному персоналу, потому что он лучше знает ситуацию, какие-то нюансы. И это еще одна причина, чтобы делегировать полномочия и доверять.

Расскажите немного о своем пути в профессию. Вряд ли в школе вы мечтали быть директором по развитию?

Думаю, в школе мало кто точно знает, кем хочет стать (Улыбается — Прим. ред.). Из всех предметов я больше всего любила химию и в восьмом классе сама перевелась в гимназию, в класс с химическим профилем. Правда, первая попытка с переводом в другую школу оказалась неудачной: мне не отдали документы без разрешения мамы, поскольку не хотели расставаться



с одной из лучших учениц. Мама очень удивилась, однако препятствовать не стала. В те годы только появились первые гимназии, и все это было очень интересно: и сама химия, и преподаватели, которые научили трудиться.

Я очень благодарна своим учителям Юрию Михайловичу Кузнецову и Наталье Николаевне Кузнецовой: они научили меня мыслить нестандартно, анализировать, искать разные пути и способы решения проблем и, конечно, трудиться. Это люди с высоким уровнем эрудиции и отличным чувством юмора. Авторитет преподавателя имеет огромное значение, и он по сей день для меня безграничен. Мы, кстати, дружим и сейчас.

Окончив школу, я поступила на кафедру биохимии. Мечтала пойти в науку, но в стране начались времена, когда наука никому не была нужна, как, впрочем, и высшее образование. Его я, к счастью, получила, и не одно, а вот дальше нужно было выживать.

Началась работа в компании «Арбат-Престиж» (Первая крупная компания по продаже косметики в России – *Прим. ред.*) в должности помощника бренд-менеджера. Мой шеф – итальянец с плохим русским, я – русская

с плохим английским; удивительно, но мы сработались. Я прошла путь ритейла с продавца, стояла у истоков зарождения профессии ритейлера в стране. Вскоре в моей работе наступил небольшой перерыв, когда у меня родился сын, а затем была работа в компании «Твое», куда я пришла простым менеджером. Сегодня «Твое» – всем известная марка, а в то время это – большой текстильный холдинг, из которого планировали создать первый российский бренд casual. Таково было желание собственника. Рынок тех времен – непаханое поле, сильно ориентированный на Запад, все новое приходило оттуда. Помню, как мы сидели на холодных звонках, а нас каждый раз переспрашивали: «Что? Мое? Твое?» Сейчас подобное, конечно, невозможно представить! Компания движется семимильными шагами, открывает офисы и магазины за рубежом, и, конечно, собственник вложил в развитие – имя, слоган, стратегии – очень большие инвестиции. Все новое, что появлялось в Европе, он старался внедрять в нашей сети. Сейчас у компании есть проекты с Marvel, Disney и др.

Следующим этапом в моей трудовой деятельности стал меховой бренд «АЛЕФ». Тогда в компании не было даже понимания, куда идти и что делать, и это оказалось

«Йога – не увлечение, а образ жизни, она очень помогает во всех жизненных ситуациях, в том числе и в бизнесе»

настоящим вызовом: получится ли у меня вывести никому не известную компанию на рынок и сделать ее брендом? Первые полтора года мы работали как одержимые, и, когда что-то стало получаться, это было огромной победой и радостью.

Ну и, конечно, не могу не упомянуть об «Адамасе». Без ложной скромности скажу, что лидером российского ювелирного рынка компания стала благодаря усилиям нашей команды, которая жила этим брендом, построила его. И до сих пор она нам безразлична: обсуждаем новости и достижения, переживаем...

Признаюсь, у меня была мысль построить что-то и спокойно поживать на лаврах. Но не получается: как только компания выходит на должный уровень, я получаю новое интересное предложение. Однажды пожаловалась своему другу, учителю йоги, а он ответил: «Раз у тебя это хорошо получается, то почему нет?» И я смирилась. Правда, несмотря на это, приглашение в «Линзмастер» стало для меня полной неожиданностью, можно сказать экспириенсом.

Почему неожиданностью?

В своей работе мне приходилось заниматься в основном российскими стартапами, а здесь – крупная голландская компания, один из старейших оптических брендов на российском рынке (В этом году «Линзмастер» празднует 20-летие – *Прим. ред.*). Генеральный директор – очень профессиональный человек с глубочайшими знаниями ритейла и опытом работы в компаниях признанных мировых брендов.

Для меня важно развиваться в профессии, и здесь есть чему учиться. Западные компании устроены иначе, чем российские (даже с российско-западным менеджментом): здесь высочайший уровень аналитики, очень четко прописаны структура, процессы. Никого не хочу обидеть, но в крупных российских компаниях все это оставляет желать лучшего, особенно в немолодых, в молодых компаниях ситуация получше.

С одной стороны, работа здесь безумно интересная, с другой – очень сложная, тем более с учетом того, что компания англоговорящая, а уровень английского языка у меня пока еще слабоват. И я считаю, что для генерального директора (он француз) это своего рода риск, хотя у меня, безусловно, имеются необходимые опыт, знания и навыки. Конечно, есть ассистенты, но хотелось бы понимать все самой. Именно поэтому в совокупности работа здесь для меня – это выход из зоны комфорта и новый виток роста и развития.

Как вы считаете, почему пригласили именно вас, а не англоговорящего коллегу? Наверняка на место было много претендентов?

Думаю, да. Этот сегмент рынка труда постоянно пополняется специалистами, хороших вакансий сегодня гораздо меньше. Особенно в крупных западных компаниях, которые, как правило, гарантируют стабильность и надежность, у них отлажены все процессы, нет стрессовых ситуаций, да и работать с уже известным брендом, с крупной федеральной сетью гораздо легче.

Думаю, пригласили, зная мой опыт и рассчитывая на эффективность моей работы в компании. В данный момент специалист с подобным опытом здесь более необходим, нежели директор по развитию – открыватель «голубых океанов», хотя и это умение тоже важно на определенном этапе. У гуру маркетинга Ицхака Адизеса есть прекрасная теория развития компании: в какой-то момент ей нужны лидеры-рейнджеры, в последующий – администраторы и т.д. В работе директора по развитию очень важно, что та компания, в которой ты работал, на данный момент растет, функционирует, известна, а не канула в никуда; что у тебя за спиной абсолютно понятные проекты, которые прошли 3 кризиса. Этот факт означает, что люди, работавшие там, – эффективные специалисты. Что касается знания языка, то здесь все объясняет элементарный экономический расчет. Если ты приглашаешь эффективного топ-менеджера, который будет решать большие задачи и приносить компании большие деньги, то затраты на переводчика многократно окупятся. Необходимо быть профессионалом в своем деле, тогда мелкие нюансы вроде незнания иностранного языка уже не настолько важны. К тому же для меня это огромный стимул выучить язык. Большая загруженность на работе просто не позволяла сделать это раньше. Кстати, в моей семье не знаю его только я. **Вот как раз добрались до семьи. Вы сказали, что важно соблюдать баланс во всех сферах жизни. Получается?**

В моей парадигме, в моей жизненной модели любой человек на работу тратит 50% времени, на дом и семью – 40% и на личное пространство – 10%. Тогда есть гармония. Думаю, у меня получается. Но, если откровенно, мне очень повезло с семьей. Не устаю повторять, что я где-то хорошо отработала карму. Есть поддержка и понимание всей моей большой семьи: это мама, бабушка, тетюшки. При этом они никогда не давили авторитетом. В моей жизни была крайне сложная ситуация, и их безграничная любовь, забота и работа помогли мне ее преодолеть. Брак у меня второй, и муж с пониманием и поддержкой относится к тому, что по работе я часто бываю в командировках, могу поздно прийти домой. Он для меня и любимый, и первый советчик в работе, и друг, который и поддержит, и покритикует при необходимости, если точнее – огромный авторитет. Я, вообще, считаю его одним из умнейших мужчин в моем окружении. А если что-то не складывается, всегда выручает его великолепное



чувство юмора. И мои увлечения он если не разделяет, то поддерживает. Например, я вегетарианка (это связано с философией жизни и йогой, которую я практикую много лет), но в семье не принято навязывать свои взгляды, что нормально для «взрослых» браков, где все самодостаточные личности. Ты хочешь почитать или побыть один – пожалуйста.

В йоге есть практика, которую выполняют в 4.30 утра. Так вот, меня не начнут отговаривать или шутить, что иду в свою секту (Улыбается – *Прим. авт.*), а могут вечером напомнить, чтобы я легла спать пораньше. Даже по поводу новой работы муж заметил: «Вот сразу видно – падаешь от усталости, но получаешь удовольствие». А еще именно он мне сказал: «Не нужно никому доказывать, что ты права. Прими сама, и остальные тоже примут».

Сын – моя гордость, я счастлива, что мы смогли стать друзьями, у нас чудесные взаимоотношения. Горжусь тем, что являюсь авторитетом и советчиком в сложных ситуациях не только для него, но и для его друзей. Хотя мой путь к таким отношениям оказался долгим, я была консервативной мамой, пока не поняла, что самая главная задача – выстроить коммуникации и научиться договариваться. Ребенок – личность с рождения, и всегда можно найти с ним общие интересы. Необходимо помочь ему найти себя, и одна из функций родителей – показать своему ребенку все возможности. Я не настаивала, чтобы он чем-то занимался, но наблюдала и предлагала. Считала, что попробовать нужно максимум, а потом уже решать, что ближе: теннис, музыка, спорт, архитектурная школа, языки. Базовая вещь – хорошее образование в широком смысле этого слова. В этой связи я с огромным удовольствием читаю лекции Татьяны Черниговской. Мне очень близка ее позиция, согласно которой сегодня детей надо учить тому, как «держать память», классифицировать информацию, добывать ту, которой можно верить, в ситуации стресса и цейтнота. И я рада, что сын понимает ценность хорошего образования. Сейчас он учится в Австрии, на экономическом факультете Венского университета. Вполне возможно, что потом пойдет учиться архитектурному проектированию: у него отличное пространственное мышление, хорошее чувство цвета. Архитектор с экономическим образованием – это эффективный и востребованный специалист. Я за образование, за выбор, за профессию в руках, которая поможет в будущем реализовать все возможности и таланты. А в 16 лет очень сложно сделать выбор, который будет определять всю твою жизнь. Поэтому, кстати, на Западе учатся долго...

Юлия, есть ли еще увлечения, кроме йоги?

Йога – не увлечение, а образ жизни, она очень помогает во всех жизненных ситуациях, в том числе и в бизнесе. Хотя несколько лет назад я считала, что это вообще не для меня, но случай привел в класс к моему другу, и я там осталась.

Очень люблю спорт: бегаю каждый день по 5 километров, в отпуск всегда еду с кроссовками, чтобы вдоволь бегать на природе. Стараюсь участвовать в благотворительных забегах. Меня восхищают люди с ограниченными возможностями – вот кто действительно настоящие герои!

Имею и коллекцию наград, медалей. Правда, все они за участие, но все же не менее ценные для меня, каждая из них – это шаг к преодолению себя. А с одной медалью связана забавная история: я решила пробежать марафон «Лыжня России», буквально за пару дней собралась и оказалась на лыжне. Приехала с опозданием и в итоге бежала по морозу не 10 километров, а 25. Сын потом спросил: «А где медаль?», а я думаю: «Хорошо, что жива осталась». Медали-то в том забеге получили олимпийские чемпионы, которые успели пробежать 50 километров, пока я осилила свои 25. Сейчас есть мечта пробежать полумарафон в ЮАР по берегу океана.

Очень смело! А еще о чем-то мечтаете?

Сейчас мне очень нравится моя жизнь, нравится все, что есть у меня. Поэтому в последнее время любимое новогоднее желание – пусть будет все как есть: работа, семья, близкие здоровы, друзья рядом. Хочу наслаждаться моментом.

Еще хотелось бы детей. Дети – это самое прекрасное, что может быть в жизни! Художники оставляют после себя картины, поэты – стихи, архитекторы – прекрасные проекты, мы же можем остаться в вечности только через наших детей.

Хочется быть полезной людям: в моменте, в мелочах, в слове. Делиться профессиональными и личными взглядами, что я сейчас и делаю в этом интервью. Сама очень люблю читать и читаю много. Иногда, читая, встречаешь неожиданную мысль и понимаешь, что не только ты об этом думал, а кто-то еще... Надеюсь, и в моих сегодняшних словах кто-то увидит что-то свое, созвучное.

В чем секрет вашего успеха?

Не стоять на месте! Нельзя разрешать мозгу лениться. Очень важно постоянно расти, развиваться, не бояться учиться. У меня 3 высших образования, и ни одно из них не лишнее. Классическое образование – в моем случае это биохимическое – и второе – в области экологии и природопользования – дает базовые знания, учит системно думать, учит стратегии, пониманию основ. А экономика, маркетинг и пиар – третье мое образование – это то, что необходимо директору по развитию.

Если откровенно, сегодня я могла бы заниматься небольшим проектом и поживать на лаврах. Но мне же всего 43, и впереди еще столько всего нужно успеть! Как говорят жители острова Окинава, в 80 жизнь только начинается!

Контактная информация:
Тел.: +7 (800) 770-75-67
Сайт: lensmaster.ru

FB: [lensmaster.ru](https://www.facebook.com/lensmaster.ru)
IG: [lensmaster.ru](https://www.instagram.com/lensmaster.ru)
YouTube: Линзмастер

КОНТЕКСТНАЯ РЕКЛАМА В чем ее эффективность?

Одним из инструментов, позволяющих продвигать сайты быстро и эффективно, является контекстная реклама. Контекстная реклама – это информация, отображающаяся в контекстных блоках на основе поисковых запросов конкретного человека. В чем ее смысл и почему она так эффективна?

Прежде всего, контекстная реклама практически всегда предлагает пользователю то, что ему действительно нужно. Чутко реагирующая на его запросы, она дает возможность приобрести товары из его группы интересов. Ему это удобно потому, что нет надобности тратить время на поиск информации, а вам – потому, что перешедший по контекстной ссылке потенциальный покупатель уже имеет четкое намерение приобрести предлагаемый товар. Сделает он это или нет, зависит от качества и способов размещения материалов на вашем сайте, а это уже отдельный серьезный вопрос. Здесь имеет значение и дизайн сайта, и его поисковая навигация, и многое другое.

Чтобы активировать контекстную рекламу, долго ждать не придется. И в этом еще один плюс именно этого вида рекламы. После настройки ключевых слов и выбора необходимых параметров информация окажется в поисковиках.

К примеру, ваши услуги должны быть интересны в первую очередь офисным работникам. Тогда лучше всего установить временные рамки для отображения объявлений: скажем, с 09.00 до 18.00. Можно ограничить и географию показов: если вам интересны покупатели из конкретного региона, имеет смысл предлагать вашу продукцию прежде всего им.

Узнать, сколько слушателей ознакомились с вашим объявлением на радио, не представляется возможным. Удобство контекстной рекламы в том, что заказчику доступна любая статистика: количество просмотров и переходов, в какое время ваш сайт посещают чаще всего и т.д. Анализируя эту информацию, можно скорректировать параметры рекламы, что положительно скажется на ее эффективности. Одним словом, заказчик никогда не теряет контроль над ситуацией и действует более результативно, чем, скажем, с рекламой в газете.

Мобильность настройки параметров означает и мобильность ценовой политики. Вы платите только за показы и (или) переходы. Это значит, что компания тратит деньги прицельно, за каждого потенциально заинтересованного клиента, что гораздо разумнее, чем просто оплатить статичное объявление на сайте: никто не сможет уверенно сказать, что на него вообще обратили внимание.

Спустя какое-то время использования контекстной рекламы вы поймете, какие площадки приносят больше денег, какие – меньше, а какие и вовсе задействовать бессмысленно. Таким образом, на эту разновидность рекламы деньги могут расходоваться разумно. Однако и здесь есть много нюансов, из-за незнания которых очень легко потратить деньги впустую.

ПОМНИТЕ: *контекстная реклама работает лишь в том случае, если ваш сайт максимально оптимизирован, а продукция действительно стоит внимания потребителей. Если это не так, реклама не поможет спасти ситуацию.*



ИСТОРИЯ И ИСКУССТВО С УДОВОЛЬСТВИЕМ



Ватикан. Прекрасное и удивительное государство с таинственной историей и необыкновенной коллекцией произведений искусства.

Экскурсионный проект «Открывая Ватикан» был создан для того, чтобы это величественное государство распахнуло для вас двери, позволив прикоснуться к своей истории, наполненной интригами и заговорами, секретами, скрытыми в произведениях искусства, и глубже проникнуть в суть христианства и католицизма.

Здесь вы найдете экскурсии на любой вкус и для любой аудитории: от классических до авторских. Любой маршрут может быть изменен по вашим пожеланиям и интересам.

Евгения Кулишенко,

искусствовед

Научный сотрудник музеев

Ватикана

Аспирант кафедры истории

и культурного наследия

церкви при Папском

Григорианском университете

Сайт: ekskursii-po-vatikanu.ru

Email: kulishenko@libero.it

Тел./WhatsApp: +39 (340) 417-04-23





АННА КОНДРАТЬЕВА

«Не могу с уверенностью утверждать, что родилась с талантом к предпринимательству, – меня всему научила жизнь», – основательница известной в Петербурге фотостудии LeonaStage Анна Кондратьева открывает нам тайну своего феерического успеха. Кроме фотостудии, у Анны есть бизнес в сфере красоты, магазин уникальных ежедневников, школа женского бизнеса и еще много других проектов.

«ЛЮБОЙ ОПЫТ – БЕСЦЕНЕН»

Интервью: **П. Авдеева**
Фото: из архива **А. Кондратьевой**

Анна, сейчас вы возглавляете большую группу компаний LeonaFamily. А с чего начинался ваш путь к успеху?

Я с юности тяготела к прекрасному. Первым моим проектом был салон маникюра и педикюра Leona. Идея, как и имя, была привезена мной из Италии. Правда, в первые годы существования салона Leona мы приучали клиента к тому, что заведение с подобной узкой специализацией обладает рядом плюсов в сравнении со стандартной концепцией салонов красоты.

Как вы считаете, можно ли развить предпринимательский талант? Есть ли возможность исправить ситуацию, если он от природы не особенно выражен?

Мама однажды спросила меня: «Как ты такой получилась?» Не могу с уверенностью утверждать, что я родилась с талантом к предпринимательству, – меня всему научила жизнь. Я считаю, что ключевую роль в становлении личности в бизнесе играют не врожденные способности, а знания и опыт. Сегодня приобрести их можно не только из книг, но и посещая мастер-классы, вебинары.

Не раз сталкивалась с уверенностью девушек в том, что у них слишком мягкий, непригодный для ведения бизнеса характер. Обычно подобные утверждения вызывают у меня улыбку. «Поверьте мне, – говорю я им, – люди обязательно вас поменяют». Но не следует этого бояться. Приобретенные строгость и стойкость характера вовсе не исключают проявления мягкости и истинной женственности там, где это уместно. Истинная сила женщины – в многогранности ее натуры.

Чему обучают в вашей школе женского бизнеса LeonaUpGreat? Какие мастер-классы ведете вы сами?

В LeonaUpGreat мы в первую очередь обучаем тому, как сделать первые шаги в бизнесе. Среди наших спикеров – успешные и амбициозные бизнес-леди, психологи, тренеры ораторского мастерства и другие профессионалы своего дела.

Я лично с удовольствием рассказываю про маркетинг, так как сама постоянно совершенствуюсь в нем. Мое личное убеждение: именно с маркетинга должен начинаться любой бизнес. В России все обычно начинается с продукта. Допустим, девочка – рукодельница, вышивает что-то необыкновенной красоты, о чем знают лишь ее домашние. И, только когда на это умение обратят внимание подружки, она начинает задумываться, как можно свой талант монетизировать. Маркетинг же учит нас немного другому: сначала нам нужно понять, для кого и зачем мы планируем что-то создавать, и только после начинать вышивать.

Уверена: маркетинг полезен всем, кто заботится о своем благополучии. Профессионал в любой области должен знать, как грамотно преподнести себя, чтобы достичь успеха в своей сфере.

Также я с удовольствием учу целеполаганию, поскольку считаю: это одна из основ самодостаточной личности. Несмотря на то что на эту тему написано множество книг, до сих пор мало кто из девушек и молодых людей умеет формулировать цели, определять сроки их достижения, да и в принципе понимает ценность грамотного целеполагания. Пожалуй,



в этой связи хочется порекомендовать 2 по-настоящему полезные книги для развития описанных навыков: первая – «Достижение максимума», автор: Брайан Трейси; вторая – «Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей», авторы: Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт.

Что мотивирует вас поддерживать начинающих бизнес-леди?

Важно заботиться о своей карме! (Улыбается – Прим. авт.) Пожалуй, больше всего меня мотивируют воспоминания о том, насколько трудно было начинать мне самой. В то время, по сути, не у кого было учиться. Возможно, поэтому сейчас обучать других – одна из моих миссий. Я рада и горда тем, что могу помогать и вдохновлять других людей своим примером.

Кроме того, я замечаю, что подобная деятельность не отнимает, а даже прибавляет мне энергии. Проецируя свою нынешнюю деятельность на прошлое, я понимаю, что, возможно, если бы у меня была опытная наставница, я не совершила бы многих ошибок в бизнесе. С другой стороны, уверена: прошлое – оптимально, а любой опыт – бесценен, поэтому я с радостью готова делиться им.

У вас также есть магазин ежедневников. Ваша продукция помогает не только составить планы на будущее, но и создать эффективный бизнес-план. Как вам пришла такая идея?

Идея родилась очень просто! Прежде у меня была привычка переделывать свой ежедневник. Я клеивала туда дополнительные листы, перечерчивала, перерисовывала, дополняла его, вкладывала в него что-нибудь – и все же это было не слишком удобно. В один прекрасный день мне пришла в голову мысль: а что, если перестать мучиться и создать собственный ежедневник? Однако, попросив типографию рассчитать стоимость одного необходимого мне ежедневника, я получила астрономическую сумму. И тогда я подумала, что такой ежедневник-планировщик, – не только очень полезный, но и необыкновенно красивый, – придется по душе многим! Так родился по-своему уникальный продукт. **Вы успешно управляете фотостудией, сетью салонов маникюра и педикюра, школой женского бизнеса и другими проектами. Планируете расширяться дальше или остановитесь на достигнутом?**

Сейчас я решила сосредоточиться на двух основных проектах – детях. Это проекты с долгосрочной перспективой – с ними еще предстоит немало работы (Улыбается – Прим. авт.). И это не считая 9 коммерческих проектов. Пожалуй, в ближайшее время будем не расширяться, а совершенствоваться.

Кроме того, хочется больше путешествовать. Кто знает: возможно, именно в путешествиях соблазнусь новой идеей. Зная свою натуру, я понимаю, что в отдаленной перспективе меня ждут новые проекты, вероятно даже не в России.

Хочется подготовить себя к нескучной пенсии. Может быть, открою отель, куда будут приезжать друзья. Это будет солнечное прекрасное место, наполненное гармонией и теплом.

Такой обширный бизнес требует большого вложения сил. Где вы черпаете энергию?

Сил действительно уходит немало. Наибольшую энергию я черпаю в путешествиях и детях. Мои детки – лучшая мотивация, мои волшебные пинки.

Кроме того, в последнее время я увлеклась рисованием. У нас появилась добрая традиция: собираемся всем девичьим офисом и импровизируем. Такой способ релаксации мне подсказал психолог – это помогает расслабиться, отключиться на время от забот.

Еще один мой маленький секрет – обязательные 10 минут медитации каждое утро. Позитивными аффирмациями я настраиваю себя на реализацию всех задуманных планов.

Что вы можете посоветовать девушкам, которые хотят попробовать себя в бизнесе?

У меня есть любимое выражение: лучше сделать и пожалеть, чем жалеть о том, что не сделано. Любое острое желание лучше утолять. Если, конечно, оно законно (Улыбается – Прим. авт.). Не бойтесь ничего – дерзайте, воплощайте свои мечты!



Контактная информация:
Сеть фотостудий – leonastage.ru
Магазин ежедневников – leonabureau.ru
Школа женского бизнеса – leonaupgreat.ru
Салон маникюра и педикюра – salon-leona.ru

Гострайтеры – современные свахи

Сегодня мы хотели бы рассказать вам о необычной услуге. Во всем мире ее называют гострайтингом (ghostwriting). В русском языке нет аналога этому слову, но перевести его можно как «ведение переписки за кого-то». Если совсем упростить, можно сравнить гострайтеров с современными свахами. Это люди, которые от имени своих клиентов регистрируются на сайтах знакомств и выполняют самую неприятную часть работы – отсеивание неподходящих кандидатов и поиск тех, кого не стыдно было бы представить клиентам. Наши свахи – мастера своего дела, влюбленные в свое необычное ремесло, – живут и работают в Европе. Мы знакомим русских женщин с мужчинами из Германии, Австрии, Италии, Испании и Франции. Если есть желание познакомиться с монегаском или швейцарцем, это тоже к нам.

ВАЖНЫЕ ОТЛИЧИЯ

Во-первых, мы **продаем не информацию, а услугу**. Результат нашей работы можно потрогать руками. Сейчас стало появляться огромное количество экспертов по знакомствам, которые предлагают познакомить клиенток с мужчинами из Европы, но на деле это оказывается коучингом – серией платных консультаций и советов, как лучше общаться с потенциальными кандидатами. Это, безусловно, один из способов самостоятельно найти партнера для жизни, но к нам обращаются женщины, у которых нет на это времени. Поэтому мы по старинке сами ищем, отбираем и организуем встречи. Услуга под ключ.

Во-вторых, нам **очень важно, чтобы клиентки понимали, что и как мы делаем**. У них есть чувство полного контроля над ситуацией, всей информацией, и во время работы мы постоянно находимся на связи. И выбор того или иного кандидата остается только за клиенткой. От этого зависит и качество нашей услуги. Мы не компания-однодневка, работаем вместе больше 6 лет (а по отдельности – и того дольше) и очень дорожим нашей репутацией.

В-третьих, мы очень гибки. **Никогда не навязываем лишнего**, как это принято в брачных агентствах: услуги фотографа, стилиста, психолога, нумеролога, переводчика. Если клиентка может и хочет выполнить какую-то часть работы самостоятельно, это только приветствуется и, конечно же, сказывается на стоимости услуги: цена снижается.

РЕЗУЛЬТАТЫ В ЦИФРАХ

Мы гордимся тем, что **9 из 10 клиенток уезжают от нас с положительным результатом** – завязываются отношения благодаря знакомствам, организованным нами. Куда эти отношения приведут, зависит только от пары, но, по нашим оценкам, замуж выходят 5 из этих 9 клиенток; у двух отношения останавливаются на каком-то этапе, и еще у двух они продолжают в режиме на 2 страны, без заключения брака. Очень часто те, у кого не сложилось с первого раза, возвращаются к нам снова, потому что они видят, что мы действительно работаем. И подруги приводят.

Дорогие дамы! Если вас интересуют международные знакомства и перспектива выйти замуж за гражданина Европы, мы будем рады рассказать о том, как мы работаем, во всех подробностях. Возможно, это даст вашей жизни новый поворот. Все наши консультации абсолютно бесплатны и ни к чему не обязывают, проводятся в удобное для вас время удобным для вас способом.

Сайт: www.natalia-agency.ru

Тел. (WhatsApp, Viber): + 49 (176) 444-04-345



РЕКЛАМА

Сияющая женщина, или В чем сила тета-хилинга?

Интервью: **К. Пименова** Фото: из архива **И. Восторг**

*Среди многочисленных целительных практик тета-хилинг не является самой известной. Однако ее потенциал как средства душевного оздоровления и масштабной трансформации жизни очень велик. Подробнее о возможностях этой методики рассказала нам тета-практик высшей категории и основатель Академии «Сияющая женщина» **Ирина Восторг**.*

Ирина, расскажите, пожалуйста, что собой представляет тета-хилинг и в чем состоит его целительное воздействие.

Тета-хилинг – одновременно и философия, и методика. Это философия духовного, физического и эмоционального благополучия, но также и методика работы с подсознанием: с программами, сценариями, убеждениями и установками, которые ограничивают это благополучие. В основе тета-хилинга лежат глубокие пласты знаний о человеке и Вселенной, анатомии тела, работе мозга, квантовой физике, кинезиологии. Целительное воздействие методики заключается в том, что специалист (тета-практик) задает клиенту специальные вопросы. При этом мозг практика настроен на волны тета, а это и клиенту дает доступ к самым глубоким слоям своего подсознания. Специалист помогает ему найти ключевые ограничивающие программы и трансформировать их за очень короткое время.

Насколько полезна эта техника бизнес-леди, регулярно сталкивающимся со стрессами?

На мой взгляд, исключительно полезна. Методика помогает найти ключевые причины стресса и дает те ресурсы, которые нужны женщине, чтобы строить жизнь сбалансированно. У нас есть специальные простые упражнения, позволяющие укрепить свое энергетическое

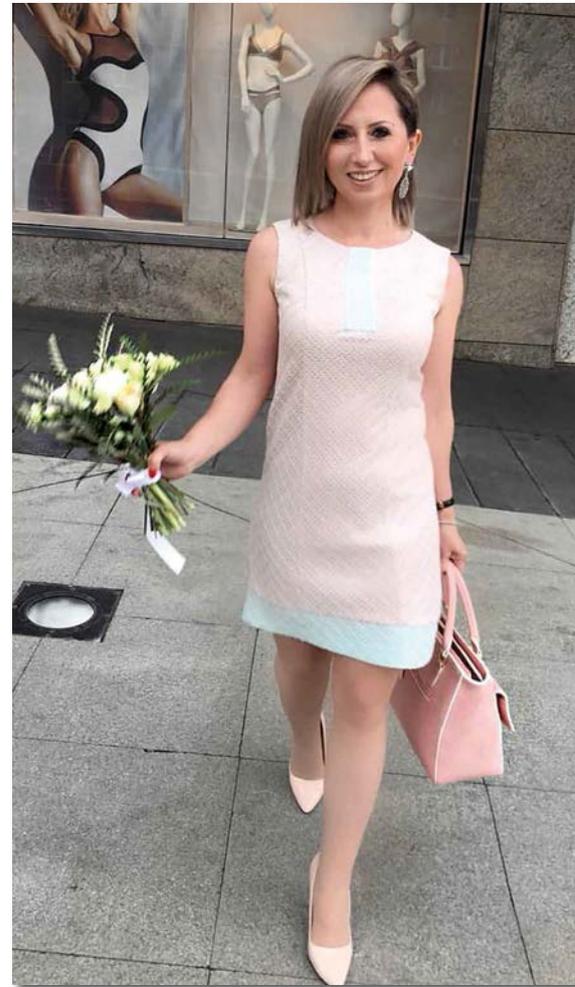
пространство, усилить ауру и иммунитет, вернуть себе энергию, силу, привести к балансу гормональную систему, избавиться от деструктивных эмоций (напряжения, обид, раздражения), стать более уверенной и спокойной, освободиться от страхов.

На тренингах вы используете только тета-хилинг или и другие техники тоже?

Сейчас я работаю в основном по методике тета-хилинга. Считаю ее очень ресурсной, обеспечивающей быстрые и качественные изменения в жизни. Есть и авторские техники работы с ангелами, архангелами, которые можно использовать всем желающим. Мне также нравится проводить клиентов через путешествия в прошлые и будущие жизни, собирая ценные ресурсы с помощью кристаллов. Я консультирую на любую тему с использованием самого широкого спектра моих знаний, включающих различные виды Рейки, эриксоновский гипноз, работу с метафорическими картами.

Насколько практика тета-хилинга изменила вашу жизнь?

Личная жизнь сильно изменилась в лучшую сторону. Именно поэтому я настолько уважаю эту



методику и активно пользуюсь ею сама. Самое первое и главное для меня – качественно иной уровень взаимоотношений с любимым мужчиной. Кстати, и сама встреча с ним произошла тогда, когда я начала изучать тета-хилинг. Эта техника также изменила мои отношения с родителями и дочерью. Они все – мои единомышленники, а дочь помогает в бизнесе. Укрепившиеся семейные связи очень радуют меня. Изменилось и материальное положение: я создала компанию с офисом на Остоженке, приобрела недвижимость, нашла то, чем занимаюсь с огромной радостью и удовольствием. Буду счастлива поделиться этими знаниями и умениями со всеми, у кого они вызовут отклик.

ООО «Академия Ирины Восторг «Сияющая женщина»»

Адрес: Москва, ул. Остоженка, 10 («Бизнес-центр»), оф. 409

Тел.: + 7 (915) 40-55-994, + 7 (916) 940-94-32

Сайт: irinovostorg.ru | Email: info@irinovostorg.ru | YouTube: Ирина Восторг

IG: [irinovostorg](https://www.instagram.com/irinovostorg) | VK: [irinovostorg](https://vk.com/irinovostorg) | FB: [irina.vostorg](https://www.facebook.com/irina.vostorg)



Парижане скажут: «Париж без кафе и террас – это невозможно!» И это правда: прогуливаясь по парижским улицам, мы безостановочно ищем глазами место, чтобы присесть и выпить чашечку ароматного кофе, который не есть только повод понаблюдать за парижской суетой и красивыми дамами, оставляющими, не спеша прогуливаясь, шлейфы незабываемых ароматов.

Пойдем в Сен-Жермен-де-Пре, чтобы посетить «Флору» или «Две фигуры китайских торговцев», чтобы ощутить себя на месте, которое посещали известные всему миру писатели, художники, философы, актеры... В эти кафе заходили и Камю, и Кокто, и Ленин. Многие великие личности прошли между этими столами, оставив там окурки сигарет либо газету Le Monde...

Кафе в Париже – это также место любезных встреч. Здесь чувствуются легкость и готовность к редким ощущениям и завоеваниям. Все это кажется только игрой, пришедшей из опасных связей распущенного XVIII века...



Здесь ничто не действительно и не серьезно, и так изо дня в день все циркулирует на улицах Парижа...

Во всех кварталах Парижа имеются свои популярные кафе. Повсюду слышен музыкальный парижский жаргон, а непринужденные красочные сувениры украшают витрины. Можем увидеть там копии знаменитых произведений художников-импрессионистов: «Абсент» Эдгара Дега или едва удивленную «Ла Гулю», нарисованную карандашом Тулуз-Лотрека.

Париж – в нем мы думаем и чувствуем себя как актеры огромного фильма, единственной комплектующей которого является маленькая чашка кофе с круассаном и газетой. Не важно, где находится: перед Триумфальной аркой или Нотр-Дам-де-Пари, а лучше – перед Эйфелевой башней и улочкой на Монмартре в кафе Амели Пулен.

Да! **Vive le Paris!**

Турсы по Франции с PARIGO VOYAGE

Если комфорт, безопасность и приятные впечатления во время путешествия для вас важны, обратитесь в компанию PARIGO VOYAGE, организующую трансфер и туры по Франции.

Мы сделаем ваш отдых максимально удобным, познавательным и безопасным, предлагая:

- туры по любому региону Франции (на один или несколько дней);
- сопровождение лицензированных гидов-историков;
- автобусы вместимостью до 19 человек и автомобили марки Mercedes не старше 3 лет;

- опытных русскоговорящих водителей со стажем не менее 10 лет;
- Wi-Fi и прохладительные напитки в каждом автомобиле.

PARIGO VOYAGE: когда путешествия – в радость!

Контактная информация:
Тел.: +7 (499) 380-85-02, + 33 (658) 789-819
Email: info@transfertparigo.com,
parigovoyage@gmail.com
Сайт: transfertparigo.com

*Конкуренция в сфере дизайна очень высока, и далеко не каждый добивается в ней признания. Специалист в области ивент-дизайна с международным опытом работы **Маша Рузова** – одна из тех, кто смог успешно реализовать в профессии. Секретами своего успеха она поделилась с нами.*

Интервью: **П. Авдеева**
Фото: **Э. Шония**

Секрет успешного дизайнера

Маша, многие дизайнеры предпочитают иметь постоянное место работы, а вы выбрали путь фрилансера. Расскажите, в чем его преимущества.

Мне как креативной личности нужна свобода для раскрытия творческого потенциала. В современной цифровой реальности привязка к офису уже не важна. Мое рабочее пространство – это мой дом, уютное кафе или самолет. Я очень организованный человек, четко распределяю свое рабочее время и ставлю задачи на каждый день. У меня никогда не возникает проблем со сроками сдачи заказа. Кроме того, фриланс дает мне свободу передвижения по всему миру. Есть возможность участвовать в международных проектах и выставках, знакомиться с новыми заказчиками и клиентами, расширять профессиональный кругозор. Я живу на 3 страны: Италию, Францию и Россию, все время в движении, развиваюсь и расту творчески.

В чем ваша основная специализация?

Я изучала дизайн среды в МГХПА им. С.Г. Строганова, являюсь специалистом в области проектирования пространства и малых архитектурных форм. В список предметов этого профиля входят: экспозиционная среда, концептуальные интерьеры, мобильные конструкции, театральные декорации и инсталляции. Моя основная ниша – ивент-дизайн, организация пространства для проведения мероприятий, то есть так называемый событийный дизайн. Работа начинается с создания концепции, стилистики и сценария события, затем я перехожу к проектированию. Неотъемлемая часть процесса – эскизирование, функциональное зонирование, визуализация в графических и 3D-редакторах, презентация проекта. Помимо этого, я графический и веб-дизайнер, решаю задачи в плоскости и интерактивной среде.

Что для вас самое главное в проекте?

Эстетика и функционализм. Проект должен воплощать эти задачи. И, конечно, очень важно говорить на одном языке с заказчиком. Должны присутствовать уважение и доверие к профессионалу. Когда вы воодушевлены общим делом и движетесь к единой цели,

всегда получаются очень интересные комплексные новаторские решения.

Я не боюсь браться за проекты в новой, не исследованной мною сфере. Всегда подхожу к любой задаче аналитически, изучаю вопрос досконально. Это дает возможность саморазвиваться, профессионально расти, искать инновационные решения. Мне никогда не было интересно копировать, делать что-то, подражая другим. **Что оказывает влияние на ваше дизайнерское видение: путешествия, новые впечатления, собственный опыт?**

Я очень много перемещаюсь по миру, изучаю историю разных стран, знакоплюсь с их культурой и традициями. Это позволяет мне мастерски пользоваться в работе моим любимым приемом – стилизацией.

Большое влияние на меня оказало обучение в Строгановке. Говорят, что там стены учат, и это правда! Сколько мастеров и достойнейших представителей художественных профессий вышло оттуда!

Еще я всегда открыта для нового и необычного. Много читаю, смотрю и фотографирую, общаюсь с интересными людьми. Чтобы добиваться успеха в профессии дизайнера, нужно быть любознательным исследователем и первооткрывателем.

Вы не только дизайнер, но и востребованный художник. Как вам удается все успевать?

Любовь к своему делу – залог успеха. К тому же я трудолюбивый, энергичный и амбициозный человек. Многозадачность – моя стихия. Не люблю откладывать дела на завтра и привыкла все всегда успевать. При этом я перфекционист и большое внимание уделяю деталям. А живопись – любимое хобби, за которое мне платят.

masharuzova
ART DIRECTION / EVENT DESIGN

Тел. (WhatsApp): + 39 (340) 256-94-11

Сайт: masharuzova.com

Email: hello@masharuzova.com

IG: masharuzova | FB: masharuzova



Вас пригласили на ужин

Что можно, а что нельзя?

Не все любят принимать гостей, но почти все любят ходить в гости. Хорошие закуски и напитки, непринужденное общение и приятная компания – так мы обычно представляем идеальную вечеринку. Но, отправляясь в гости к друзьям, коллегам или родственникам, помните об определенных правилах поведения. Сегодня мы расскажем о самых важных из них.

Одежда

В первую очередь одежда должна быть чистой, но это касается любого появления на публике. Если же речь идет о домашнем торжестве, соблюдайте баланс между простотой и роскошью. Приходить в вечернем платье со стразами – не лучшая идея, но и неброский повседневный костюм тоже не подойдет. Хотя чем позже начинается торжество, тем более нарядно стоит одеваться.

Платье с вырезом, в котором вы прекрасно смотрите на корпоративе, не подходит: формат домашней вечеринки предполагает более скромную одежду. Помните также и о месте проведения мероприятия: если хозяева живут за городом, дресс-код может быть менее строгим.

Если отправляетесь на вечеринку к коллеге, ни в коем случае не надевайте то, что носите на работу: так вы покажете, что само мероприятие для вас незначительно. Возможности переодеться в праздничное нет? Положите утром в сумочку пару браслетов и бусы и наденьте их перед походом в гости, чтобы освежить образ.

Время

Появляться раньше времени, когда у хозяев еще не все готово для приема гостей, невежливо. Но и приходить точно в срок тоже не нужно. Лучше всего опоздать на 10-15 минут: к этому моменту хозяева

наверняка успеют сделать все необходимое. Если задерживаетесь на большее время, обязательно позвоните и предупредите, чтобы праздник начинали без вас.

Далеко не все понимают, когда надо уходить. Сигналом обычно служит появление на столе чая и сладостей – это знак того, что примерно через полчаса гостям необходимо собираться. Если вы должны покинуть застолье раньше большинства гостей, скажите хозяевам об этом заранее. Гостей за столом слишком много? Попрощайтесь с хозяевами и ближайшими соседями. Пытаться докричаться до остальных из коридора, стоя в верхней одежде, – моветон.



Подарок

Чем значительнее повод для торжества, тем дороже должен быть подарок. Если формальный повод отсутствует, с пустыми руками все равно появляться нельзя. В таком случае допустим небольшой сувенир, но его обязательно нужно красиво и тщательно упаковать.

Старайтесь избегать бесполезных подарков вроде набора свечек или предметов, которые принято называть пылесборниками. Чем большей индивидуальностью отличается презент, тем приятнее будет одариваемому. Выступая в роли хозяйки, не забудьте открыть подарок сразу же после вручения. Оставив его на потом, вы покажете гостям, что не цените их старания вам угодить.

Застолье

Как правило, дистанция между гостями за столом минимальна, поэтому не двигайте корпусом слишком активно, чтобы не задеть ненароком соседей. Если к вам обращаются, поворачивайте голову, а не туловище. Повышать голос, чтобы вас услышал гость с противоположного конца стола, не рекомендуется.



Определенное блюдо не вызывает у вас аппетита или вы не употребляете какой-то из его ингредиентов? Просто вежливо откажитесь от него, сославшись на сытость. Если хозяйка настаивает, положите на тарелку небольшую порцию и съешьте пару кусочков. Единственное, чего не стоит делать никогда, – отделять на тарелке одни ингредиенты от других. А тем, у кого есть пищевая аллергия, лучше перед застольем предупредить о ней хозяев.

Просить добавку не только можно, но и нужно, ведь такая просьба – дополнительный комплимент хозяйке. Но, претендуя на последнюю порцию салата, не забудьте поинтересоваться у соседей, не хотят ли они разделить ее с вами.

Тем, кто не пьет алкоголь, не стоит громко это озвучивать или ссылаться на медицинский запрет: тогда

лишнего внимания не избежать. Просто позвольте налить вино в свой бокал и пригубите, когда остальные будут пить.

Найдя в своей тарелке кость или волос, не обращайтесь на это всеобщее внимание. Отставьте тарелку в сторону или попросите хозяйку заменить порцию.



Общение

Разговор – такая же важная составляющая застолья, как и вкусная еда. Если хозяйка посадила вас рядом с гостями, которых вы не знаете (чего, конечно, они допускать не должны, но случиться может разное), молчать, гипнотизируя взглядом салфетку, не стоит. Вежливо поздоровайтесь, скажите пару слов о себе и обязательно улыбнитесь.

Избегайте потенциально опасных тем для обсуждения, касающихся политики, спорта, различных катаклизмов и т.д. Домашняя вечеринка невозможна без душевного общения, а если гости спорят и даже ругаются, на пользу празднику это не пойдет. Не следует также распространять слухи о других: сплетников никто не любит, и все гости непременно запомнят, что вы способны очернить кого-то за глаза.

Разбитая посуда

Если вы пролили напиток на скатерть или мебель, разбили посуду или доставили хозяевам другие неудобства, извинитесь, но причитать, бесконечно сожалеть о содеянном, не нужно. Лучше при случае компенсировать свою вину, подарив им новую скатерть или набор тарелок. Если же хозяйка вы, также не стоит акцентировать внимание на проблеме: гостю и без того неудобно, а душевное общение в любом случае стоит дороже посуды.



«КРИЗИС – ЭТО ЗОНА РОСТА»

Интервью: **К. Пименова** Фото: **В. Гаврилов**

*Плохо это или хорошо, но общество часто пытается внушить нам те или иные стереотипы. Иногда они помогают человеку строить карьеру и личную жизнь, но чаще вредят. Отделить свои подлинные устремления от навязанных стереотипов помогает психология. Сегодня мы поговорим об этом с психологом, магом и эзотериком **Алёной Самошиной**.*

Алёна, для чего в целом нужна психология?

Это наша база. Наши ценности, мысли, модели поведения, осознание себя, своих сильных и слабых сторон, понимание того, где собственные желания и стремления, а где нам навязывают и пытаются сделать нас удобными. К сожалению, мы часто игнорируем реальность и исторические факты и пытаемся жить придуманными иллюзиями, что приносит в нашу жизнь неуспешность и страдания. И еще чаще мы пытаемся взять модели жизни других людей за основу, игнорируя собственные темперамент, способности и таланты.

Сейчас одна из самых модных тем – «Настоящая женщина». Идет активное навязывание образа «пушистой зайки» – донора для мужчины, чтобы он мог летать. Последствия ужасны. Наши женщины в большинстве своем богини-воительницы, и задачи у них совсем другие, и родились они для другого, а многие, поверив, начинают себя ломать под этот придуманный образ. Результаты убийственны: болезни, операции,

неудачи в личной жизни, безденежье и дикая неудовлетворенность, потому что таланты и способности не востребованы. Нужно понимать, что далеко не всем подходит роль женщины-музы или женщины-соратницы. Кто-то из нас рождается императрицами, подвижницами и революционерками. Такие женщины тоже необходимы обществу, их тоже любят, и для них находятся самые подходящие партнеры, верные друзья и последователи. И, если окружающие начинают завидовать, пыхтеть и злобствовать, пытаюсь объяснить нам, какие мы неправильные, не слушайте никого, смотрите на результаты. Если они хороши, значит, все делаете правильно. А вот с душевными терзаниями и метаниями в духе «Я неправильная женщина или вовсе не женщина» нам помогает разобраться психология.

В каждой ли кризисной ситуации следует обращаться к психологу?

Если ситуация кризисная, то да, стоит в каждой. Эти ситуации – зоны нашего роста, время, когда мы учимся

другим моделям поведения, коммуникаций или другому отношению к жизни. В это время очень важно, чтобы был человек, который поможет осознать то, что, находясь в кризисе, мы не видим из-за боли, растерянности или по каким-то другим причинам.

Бывает ли так, что клиент пришел к вам на консультацию, скажем, по Таро, а вы понимаете, что ему нужна полноценная психологическая консультация?

Так очень часто бывает, особенно когда дело касается отношений. Например, приходит клиентка, спрашивает: «А когда я выйду замуж?» Смотришь по картам, и получается, что никогда. Но это ответ неправильный. Карты говорят о том, что если клиентка продолжит вести себя так, как ведет сейчас, думать и делать то, что она привыкла думать и делать, то замуж она не выйдет. И очень часто не потому, что мужчин нет, а как раз именно из-за разрыва ее представлений с реальностью.

Или еще был случай. На консультации человек с про-

Самолюбование всегда плохо или у этого состояния есть положительные стороны?

Всегда хорошо. Если вы умеете любоваться собой, это помогает любить себя, поддерживать самооценку, верить в себя и делать вещи, которые другие даже попробовать не рискнут. А следствием этого становится такое качество, как терпимость к другим людям. Ведь если мы довольны собой, то и к другим начинаем относиться позитивно. Плохим самолюбование становится тогда, когда вы пытаетесь окружающих заставить исполнять ваши прихоти и капризы и подтверждать постоянно, что вам есть чем любоваться в себе.

Помогает ли вам опыт практикующего психолога выстраивать личную жизнь?

Да. Тут главное – мужа и близких не переделывать. А вот знание законов развития семьи, сохранения личного пространства, техники поддержания уважения и работы с обидами, техники благодарности очень помогают в личной жизни.

«Далеко не всем подходит роль женщины-музы или женщины-соратницы. Кто-то из нас рождается императрицами, подвижницами и революционерками»

блемами в бизнесе: клиенты есть, денег не хватает. Посмотрела карты и вижу четкий ответ: дурацкое отношение к бизнесу. Спрашиваю, и получается, что клиент цели не ставит, планировать даже и не пытается и разделение между личным карманом и деньгами бизнеса не проводит, дела ведет очень странно. Ни деньги, ни бизнес такого отношения к себе не любят, но это уже чистая психология. В таких случаях я сразу отправляю на тренинг по богатству и постановке целей или мы прорабатываем эти вопросы в личных консультациях – кому как удобнее. Правда, я предпочитаю, чтобы все же проходили тренинг, благо он в формате онлайн и пройти его можно в любое время.

Общество постоянно навязывает людям стереотипы в духе «Настоящий мужик должен...», «Настоящая женщина обязана...» Как противостоять этому влиянию и остаться самим собой?

Работайте над собой (Улыбается – Прим. авт.). Общество навязывает нам то, что делает нас удобными. Когда вы достигаете психологической и социальной зрелости, никому и в голову не придет вам озвучить, что вы должны, а чего не должны. Истинно взрослых людей окружающие не воспитывают.

Я очень поздно по российским меркам выходила замуж. С мужем познакомилась, когда мне было уже 35, а поженились мы еще позже. Так вот, пока пыталась быть «настоящей женщиной, которая должна...», отношения были убивающие для меня и нерадостные для него. Более того, пришлось расстаться, и только после этого я включила профессионала и проанализировала жестко и честно, что происходит и как мне жить дальше. Перестала быть женщиной, которая должна, стала женщиной, которая живет. С тех пор мы 6 лет вместе, поженились, сейчас с нами живет еще моя мама, и отношения у нас такие, как я когда-то мечтала в детстве, загадывая, чтобы с каждым годом они становились все лучше и лучше. Мечта сбылась. Так что да, опыт помогает, и очень сильно.

Тел.: + 7 (495) 641-86-95, + 1 (844) 726-67-44
Сайт: alenasamoshina.ru | Skype: [alena2771973](https://www.skype.com/ru/contacts/alena2771973)
Email: info@alenasamoshina.ru | FB: [alenasamoshina](https://www.facebook.com/alenasamoshina)
YouTube: Алёна Самошина

ВРЕМЯ ПЕРВЫХ

Самые известные женщины – главы государств

Власть, политика, государственное управление – долгое время эти сферы деятельности считались прерогативой мужчин. Женщин-президентов по-прежнему мало, но многие из них запомнились своим гражданам как яркие, эффективные лидеры. Конкурируя с мужчинами, в своей работе они демонстрируют не только жесткость и волю, но и чисто женское умение договариваться. О женщинах, возглавлявших государства и оставивших заметный след в истории своих стран, – в нашем материале.

Ангела Меркель (Германия)

(Срок правления: 2005 г. – настоящее время)



Ангела Меркель занимает пост канцлера Германии с 2005 года и является, пожалуй, самой известной женщиной-политиком в современном мире. По специальности она физик и даже защитила кандидатскую диссертацию в этой области. Но в 1989 году Меркель изменила вектор деятельности и поступила на службу в партию «Демократический прорыв». В 1990 году партия приняла решение о слиянии с Христианско-демократическим союзом, и с этого момента карьера амбициозной служащей начала стремительное движение вверх. Уже через год Меркель стала федеральным министром по делам женщин и молодежи, позже возглавляла министерство охраны окружающей среды, а в 2000 году была избрана председателем Христианско-демократического союза.

Интересные факты: Меркель, будучи уроженкой ГДР, неплохо говорит по-русски и в школьные годы участвовала в олимпиадах по русскому языку; ее рабочий стол украшает изображение российской императрицы Екатерины II, имеющей, как известно, немецкое происхождение; муж канцлера Йоахим Зауэр держится в стороне от политики и даже не присутствовал на инаугурации жены.



Вайра Вике-Фрейберга (Латвия)

(Срок правления: 1999-2007 гг.)

работ на тему латышского фольклора. В общей сложности она знает 4 языка, не считая родного латышского. Занимаясь учебой, Вайра успевала уделять внимание и личной жизни – так, в 1960 году она вышла замуж за латышского эмигранта Иманта Фрейберга.

Полностью состоявшись как профессионал в Канаде, в 1997 году Вике-Фрейберга вместе с семьей вернулась на родину, где стала директором Института Латвии. Через 2 года она приняла участие в президентских выборах, и неожиданно для многих Сейм (парламент Латвии – *Прим. ред.*) остановился на ее кандидатуре. В ведении президента Латвии находятся только внешнеполитические вопросы, и именно при Вике-Фрейберге страна вступила в ЕС и НАТО.

Интересные факты: Вике-Фрейберга начала изучать русский язык, став президентом, но позже оставила эту инициативу; в 2008 году записала альбом «Песни Вайры», включающий народные латышские песни в современной аранжировке.

В 1944 году, когда маленькой Вайре было 7 лет, ее семья эмигрировала в Германию, а спустя годы обосновалась в Канаде. Девушка обнаружила большие способности к учебе и, получив психологическое образование, также стала бакалавром по английскому языку. Кроме того, у Вике есть несколько филологических

Пратибха Патил (Индия)

(Срок правления: 2007-2012 гг.)

Первая женщина-президент Индии Пратибха Патил выросла в маленькой деревушке в штате Махараштра. Еще во время учебы она стала депутатом ассамблеи штата от партии «Индийский национальный конгресс». Впоследствии Патил сочетала адвокатскую карьеру с активной политической деятельностью. Помимо этого, она основала несколько образовательных учреждений в Махараштре, а также возглавляла созданный ею сахарный завод.

В 2004 году Патил была назначена губернатором штата Раджастан, а еще через 3 года ее избрали президентом страны. Это произошло в знаменательный период – спустя ровно 60 лет после обретения Индией независимости. Основным вопросом, которому Патил уделяла время, являясь президентом, были права женщин. Она также много путешествовала, укрепляя внешние связи Индии с другими государствами, в том числе с Россией.

Интересный факт: во время учебы Патил активно занималась настольным теннисом и даже была победительницей нескольких общеиндийских студенческих турниров.



Мэри Робинсон (Ирландия)

(Срок правления: 1990-1997 гг.)



Первая женщина-президент Ирландии родилась в семье врачей. Среди ее предков было много политиков и церковников, занимавшихся общественной деятельностью, поэтому нет ничего удивительного в том, что девушка предпочла не продолжать врачебную династию, а стать адвокатом. В возрасте 20 с небольшим лет ее приняли в Королевскую адвокатуру и назначили на должность профессора права дублинского Тринити-колледжа. К слову, эту же должность позже заняла преемница Мэри на посту президента Ирландии Мэри Патриша МакЭлис.

В 1969 году Мэри стала независимым сенатором, а еще через год вышла замуж за адвоката Николаса Робинсона. В 1990 году она решила баллотироваться на пост президента страны от «Лейбористской партии» и выиграла выборы. Среди ее заслуг – укрепление отношений между Ирландией и Великобританией, принятие закона о доступности противозачаточных средств и разрешение на аборт.

Интересный факт: выйдя замуж за протестанта Робинсона, она вызвала гнев своих родителей-католиков. Конфликт с родственниками длился достаточно долго.

Даля Грибаускайте (Литва)

(Срок правления: 2009 г. – настоящее время)

Нынешний президент Литвы Даля Грибаускайте – дочь участника Великой отечественной войны Поликарпаса Грибаускаса. Окончив школу, она отправилась в Ленинград, где училась на вечернем отделении экономического факультета ЛГУ им. А.А. Жданова, параллельно работая лаборантом на меховой фабрике. По возвращении в Вильнюс Грибаускайте преподавала политэкономии в высшей партийной школе. Ее политическая карьера начала стремительный рост после отделения Литвы от СССР – так, в 1991 году молодая чиновница возглавила Европейский департамент литовского Министерства международных экономических связей.

В 2004 году Грибаускайте начала работу в Еврокомиссии, а в 2009-м приняла участие в президентских выборах, в которых победила с огромным отрывом, а спустя еще 5 лет была избрана на второй срок. Основной вектор ее деятельности – установление плотных связей Литвы с Европой.

Интересные факты: владеет 4 языками, в том числе русским; имеет черный пояс по карате.



Кристина Фернандес де Киршнер (Аргентина)

(Срок правления: 2007-2015 гг.)

Номинально она стала второй женщиной-президентом Аргентины, но Исабель Перон, считающаяся первой, пришла к власти не в результате выборов, так что у Фернандес все же есть преимущество. Поступив в 1973 году на психологический факультет, юная Кристина вскоре встретила с будущим мужем Нестором Киршнером и под его влиянием перевелась на юридический. После недолгой работы адвокатами супруги приняли решение заняться политикой. В 2003 году Киршнер стал президентом, и немалую роль в его успехе сыграли влияние и обаяние жены. Несмотря на популярность, спустя 4 года он отказался баллотироваться на второй срок, предложив своим избирателям голосовать за Кристину Фернандес. Среди принятых за 2 срока ее президентства нововведений – закон о национализации пенсионных фондов, закон о легализации однополых браков, закон о запрете курения в общественных местах.

Интересные факты: на первых президентских выборах основным конкурентом Кристины Фернандес тоже была женщина – лидер «Гражданской коалиции» Элиса Каррио; Фернандес – заядлый шопоголик, предпочитает женственные наряды и высокие каблуки.



Мишель Бачелет (Чили)

(Срок правления: 2006-2010 гг., 2014 – 11.03.2018)

Отец Мишель Бачелет Альберто был ярким сторонником президента-социалиста Сальвадора Альенде. После прихода к власти Аугусто Пиночета он не поддержал новый режим и оказался в тюрьме, где впоследствии умер. Мать Мишель и она сама работали на ставшую нелегальной Социалистическую партию Чили и в конце концов тоже оказались за решеткой. Пройдя через серию пыток, девушка чудом выжила и благодаря содействию друзей отца вышла на свободу и уехала в Австралию, а затем в ГДР.

Вернувшись в страну, Бачелет получила диплом хирурга и занялась общественной деятельностью. После фиаско Пиночета на выборах в 1990 году и прихода к власти демократов она начала политическую карьеру. До момента избрания президентом в 2006 году Бачелет успела побывать министром здравоохранения и министром обороны (до нее ни одна женщина в Латинской Америке не занимала эту должность). Благодаря ее содействию в Чили был принят закон о бесплатном образовании для беднейших студентов. Кроме того, она способствовала частичной легализации аборт.

Интересные факты: среди врачебных специализаций Мишель Бачелет не только хирургия, но и эпидемиология; она немного понимает русский язык (познакомилась с ним во время жизни в ГДР).





Алдона Группас: «В моей работе нужно МНОГО ЛЮБВИ»

Интервью: **С. Давыдова** Фото: из архива **А. Группас**

Имеет ли какое-то отношение к бизнесу работа медсестры? Может ли медсестра быть успешным человеком? Большинство, наверное, скажут, что нет, и будут неправы. Яркий тому пример – история медсестры Алдоны Группас, которая, живя и работая в Англии, написала о своем непростом деле книгу «Сестричка, дайте мне таблетку для смерти». Скорее всего, наша беседа позволит многим по-новому посмотреть на эту непростую миссию.

Алдона, наверное, начать стоит с книги. Несмотря на название, она очень позитивная и интересная. Для кого вы ее писали?

Книга в первую очередь для медсестер, медицинских работников и тех, кто захочет сравнить работу в своей стране с работой в Англии, кто хотел бы поехать работать туда. При этом необязательно иметь медицинское образование, если речь об ассистентах, которые присматривают за пожилыми людьми и помогают медсестрам. Еще я хотела донести, что за границей деньги на кустах не растут, как думают многие, они достаются тяжким трудом, и что не так просто стать медсестрой в Англии, даже имея диплом, который признается Евросоюзом (в моем случае – литовский).

Мне часто пишут и звонят люди, которые сами дома ухаживают за стариками или родственниками, восстанавливающимися после больницы, и спрашивают совета. Стараюсь ответить всем. Я действительно много знаю, ведь у медсестры в Англии уровень ответственности почти такой же, как у врача. Она делает основную работу, весь процесс лечения на ней, причем круглосуточно. Нужно знать очень много и о перевязочных материалах, и о лекарственных средствах, и о процессе, и о состоянии пациента. Врач приходит раз в неделю, и медсестра может даже посоветовать скорректировать курс лечения. И к ней прислушаются, потому что эффективность лечения тоже зависит от медсестры, от качества перевязок. Я иногда сама удивляюсь результату, хотя прекрасно знаю, как помогает выздоровлению именно грамотный уход.

А как родилась идея книги и почему у нее такое название?

Я люблю философию позитивного мышления. В Англии познакомилась с Галиной. В России она работала врачом, а сейчас занимается коучингом и организовывает интересные группы (в том числе женские), на встречах в которых мы говорим о психологии, душе, Вселенной. Я люблю свою работу, но психологически она тяжелая: много смертей, пациенты и родственники бывают разные, и такое общение очень хорошо

помогает восстанавливать равновесие. Мне давно хотелось написать книгу о моей работе, о том, какая она важная, но казалось, что ее никто не будет читать. Сказала об этом на одной из встреч, и все рассмеялись: «Ты сначала напиши, а потом увидишь, кто будет читать!» Оказалось, что книга действительно интересна: и журналисты ко мне приходят, и телевидение снимает, и коллеги приглашают пообщаться все чаще и чаще.

А название книги отражает ее суть. Часто я работаю с пожилыми людьми и безнадежными пациентами. Им важно не только лечение, но и возможность поговорить, рассказать истории из своей жизни, о том времени, когда они были молоды и здоровы, но не всегда это ценили. Само общение для них – лекарство, и мы (медсестры, ассистенты) обязательно становимся их слушателями. Из этого каждодневного общения родилось желание написать книгу, рассказать людям о моей работе, пациентах, коллегах, у каждого из которых непростая судьба и огромное желание помогать другим восстановить здоровье или максимально комфортно прожить последние дни. В нашем деле нужно очень много любви и доброты, без этого никак. Иначе не стоит мучить ни себя, ни других.

Название книги связано с одной из таких историй. У меня была пациентка, очень интеллигентная пожилая женщина, с которой мы подружились. Мы так хорошо общались, она мне много рассказывала о себе и своей жизни. Как-то я спросила, нужно ли ей обезболивающее, а она вдруг сказала: «Дайте мне лучше таблетку для смерти». И мне эта фраза так запомнилась, что потом я даже не сомневалась, как назвать книгу.

Вы говорите на нескольких языках. А на каком языке писали книгу? На какие она переведена? Где ее знают?

Я родилась и выросла в Риге, в литовской семье, и только когда мне исполнилось 17 лет, родители решили вернуться из Латвии в Литву (в город-порт Клайпеду – родной город папы). Училась в русской школе, поэтому говорю на литовском, латышском, русском и английском. Стараюсь при случае говорить



на каждом, чтобы не забывать. Считаю, что чем больше языков знаешь, тем лучше: это очень сильно обогащает жизнь.

Писала книгу на родном литовском, потом сама перевела на русский. Сейчас сделан перевод на английский – книгу очень ждут мои коллеги в Англии и Америке.

У вас в Литве был бизнес, вы учились в Университете правоведения. Почему в итоге выбрали работу медсестры?

Моя работа всегда была связана с медициной. Я с детства мечтала стать медсестрой, хотя медиков в семье не было. Папа работал на железной дороге, а мама была инженером на заводе и мечтала, что я тоже стану инженером. Поэтому после восьмого класса она отправила меня сдавать экзамены в политехнический техникум. Я приехала, походила вокруг здания, а вернувшись домой, сказала, что экзамены не сдала. Тогда же призналась, что хочу быть медсестрой, но мама настояла, чтобы я окончила 10 классов: надеялась, что передумаю. Не передумала. Сначала поработала санитаркой в больнице, убедилась, что мне нравится ухаживать за больными, помогать им, делать их жизнь лучше. И только после этого окончила медучилище в Клайпеде, поработала в нескольких медучреждениях, а потом открыла свой оздоровительный салон, в котором были сауна, солярий, косметолог, также можно было сходить на массаж и другие процедуры. Бизнес потребовал новых знаний, поэтому я и решила пойти изучать правоведение. Как раз во время учебы жизнь повернулась так, что я собралась в Англию. Вернее, собрались мы вместе с мужем: он – как врач, а я – как медсестра. Поначалу все складывалось очень непросто, но мы живем и работаем здесь уже 12 лет, получили гражданство.

В чем была основная сложность?

В том, что мы чужие. К нам совершенно другие требования просто потому, что мы не местные, даже если работаем не хуже и знаем не меньше. Сначала пришлось поработать ассистентом. Как я уже говорила, для этого не нужно иметь медицинское образование,

но это очень тяжелый труд, который оплачивается гораздо хуже. Данный этап тоже был нужен для опыта, чтобы осмотреться, увидеть процесс изнутри. А для получения вида на жительство необходимо отработать год на одном месте. Заодно я учила английский, который на тот момент был у меня слабават. Потом потребовалась лицензия медсестры, и на ее получение ушло полгода. Однако и с лицензией устроиться на должность медсестры долго не получалось: сказался тот факт, что я иностранка и у меня нет опыта. Это не очень справедливо, ведь национальность не имеет к профессионализму никакого отношения. Мне встречалось немало профессионалов

из Литвы, Польши, России, которые хорошо знают свое дело и дослужились уже до менеджеров. Но я очень настойчивая и добилась своего: зарегистрировала индивидуальное предприятие по оказанию услуг дипломированной лицензированной медсестрой.

То есть вы бизнес-леди?

Да, конечно, я предприниматель. Сотрудничаю по субконтракту с агентствами по трудоустройству и могу выбирать работу из предложенных, а налоги плачу сама. Я написала 2 книги и продаю их, провожу презентации. Регулярно участвую в профессиональных мероприятиях, куда меня зовут в качестве эксперта, спикера. Раньше очень много работала с общественными организациями и фондами, создавала проекты, но сейчас на это нет времени. Я много езжу по Европе, в том числе и с презентациями книги, делюсь опытом. Была в Германии по приглашению русскоговорящей диаспоры. Но особенно много езжу по Литве. Нам с коллегами есть о чем поговорить, поделиться опытом, они чему-то удивляются. Я их понимаю, ведь поначалу и сама многому удивлялась. Вроде бы уход за больными во всем мире одинаков, но все-таки различия есть. И я считаю, что в Англии он самый лучший.

А что за вторая книга?

Точнее, первая. Я написала ее, когда приехала в Англию и познакомилась с очень активной литовской диаспорой. Мне стало интересно, как все начиналось, когда в Англии появились литовские мигранты, как зарождалась община. Нашла первых, пообщалась и узнала очень много нового и интересного. И очень благодарна тем, кто поделился со мной своими сокровенными историями. Тогда у меня появилась мысль рассказать об этом всем, написать книгу, хоть раньше я никогда и не думала о литературном творчестве. Но рассказов было мало, пришлось серьезно поработать в архивах, очень поддержали Бирмингемская библиотека и Фонд «Наследие» (The Heritage Foundation). Так 4 года назад появилась книга «Литовское общество в Средней Англии (West Midlands) после Второй мировой войны (1947–2012)».

«Я не умею отказывать, когда нужна моя помощь»



Алдона, у вас очень трудная работа. Удастся ли сохранять баланс между работой и семьей? Отдыхать?

Мы с мужем трудимся в одной сфере – он врач. И мы оба – трудоголики, всегда чем-то заняты. Работа на первом месте, но и личная жизнь у нас очень активная – так нам интереснее: тренинги, встречи в общинах, вечеринки. В выходные стараемся куда-то поехать. Можем даже уехать из страны и стараемся это делать. В моем случае это называется «сбежать от работы». Я не умею отказывать, когда нужна моя помощь. Если меня просят и я свободна, то поеду, даже если это выходной, я устала и нужно отдохнуть. Пыталась с собой бороться – пока выходит плохо, поэтому получается только бежать от работы.

Очень любим театр, мюзиклы и ради хорошего спектакля можем поехать в Лондон или еще в какой-то город (сами мы живем недалеко от Бирмингема). Любим фитнес. Стараемся ходить регулярно. Люблю прогуляться, когда хорошая погода. Иногда в качестве прогулки специально иду пешком полтора километра до магазина и обратно.

Есть ли о чем еще мечтать?

Конечно, есть. Мечтаю написать новую книгу. Думаю, что это будет сборник рассказов моих пациентов. Их накопилось очень много. Но сейчас я стала так популярна, что времени на книгу не очень много. Меня

приглашают в качестве спикера на крупные конференции, поэтому в данный момент осваиваю ораторское искусство. Считаю, что перед профессиональной аудиторией и выступать нужно профессионально. Мечтаю поехать в Америку со своей книгой. Вернее, это уже не мечта, а планы. Мечтаю успеть везде, где меня ждут. Я вдруг обнаружила, что мой график деловых поездок расписан почти на год вперед и, кажется, это только начало.

Считаете ли вы себя успешным человеком?

Да, считаю! Я медсестра и горжусь тем, что являюсь профессионалом в своем деле. Я довольна собой, довольна, что все знаю: что делать, как, когда, с чего начать. Могу поставить диагноз, понять причину. В меня все это уже «вросло». Своей книгой я хотела донести, что моя профессия достойна уважения. Настоящая медсестра делает огромную работу и помогает людям. И я счастлива, когда люди говорят мне: «Ты наш ангел».

Контактная информация:
FB: [aldonasbooks](#)
VK: [aldonagr](#)



КРУТИТ, ТЯНЕТ И ГОРИТ!

О чем говорят боли в области живота

С болью в животе хотя бы раз в жизни сталкивался каждый. Одни стараются не обращать на нее внимания, другие – заглушают ее таблетками. Между тем она может быть симптомом серьезных заболеваний, требующих вмешательства врача. Поговорим о возможных причинах боли в животе.

ГАСТРИТ И ЯЗВА

Гастрит – одна из самых распространенных болезней желудочно-кишечного тракта. Он может проявляться болью под ложечкой, тошнотой, изжогой, метеоризмом, поносом (или запором). Чаще всего гастрит возникает из-за вредоносной бактерии *Helicobacter Pylori*, агрессивно воздействующей на слизистую желудка. Если проблему запустить, она может усугубиться, и тогда придется лечить уже не гастрит, а язву желудка или двенадцатиперстной кишки (ДПК). В этом случае боли уже куда более острые и почти всегда сопровождаются дополнительными симптомами. Для язвы ДПК характерны «голодные» боли после еды. Определить, язва у вас или обычный гастрит, может только гастрокопия, поэтому, несмотря на неприятные ощущения от процедуры, отказываться от нее нельзя.

ДИСКИНЕЗИЯ ЖВП И ХОЛЕЦИСТИТ

Если желчь, также участвующая в процессе пищеварения, движется слишком медленно или слишком быстро, это говорит о дискинезии желчевыводящих

путей (ЖВП). Ее сопровождают тупая боль в правом подреберье после еды и вздутие. Иногда у человека, имеющего проблемы с желчным пузырем, горький запах изо рта. При холецистите, воспалении желчного пузыря, боль становится острой. Сопутствующие симптомы – желтушность кожи и склер, рвота и частый пульс.

ПАНКРЕАТИТ

Поджелудочная железа вырабатывает панкреатический сок, необходимый для расщепления пищи. Он начинает выполнять свою функцию в двенадцатиперстной кишке, но, если работа железы нарушена, процесс запускается в ней самой, и тогда возникает панкреатит. Боль чаще локализуется в левом или правом подреберье, но может поражать и центральную часть живота, а также отдавать в спину. Острый панкреатит приводит к повышению температуры тела и рвоте, а вот хронический иногда проходит бессимптомно, чем и опасен. Проблемы с поджелудочной железой требуют немедленного медицинского вмешательства: они способны стать причиной развития панкреонекроза, диабета или рака.

АППЕНДИЦИТ

Аппендицит (воспаление аппендикса) опасен тем, что его проявления легко спутать с симптомами какого-либо другого заболевания. Чаще всего воспаление провоцирует боль в области солнечного сплетения, которая затем смещается в правый бок, но гастроэнтерологи утверждают, что она может локализоваться где угодно. Заподозрить аппендицит позволяют и другие симптомы: повышение температуры, рвота и расстройство пищеварения. Удаление аппендикса проходит без осложнений, если у пациента не успел развиться перитонит (воспаление брюшины). Именно поэтому при наличии указанных симптомов следует немедленно вызвать врачей.

ПИЕЛОНЕФРИТ И КАМНИ В ПОЧКАХ

Если вы ощущаете тупую боль в пояснице или боку, ее причиной может быть пиелонефрит, или воспаление почек. Среди прочих симптомов – озноб, повышение температуры и снижение аппетита. У тех, кто злоупотребляет мочегонными препаратами, признаки пиелонефрита выражены ярче. А вот острая боль, возникающая в подреберье, а затем смещающаяся к паху, указывает на камни в почках. Обе патологии нередко характеризуются наличием крови в моче и (или) затрудненным мочеиспусканием.

ОНКОЛОГИЯ

Злокачественная опухоль может образоваться в любом из органов брюшной полости. Для первых стадий рака болевой симптом не характерен, проблема проявляется тошнотой, вздутием живота и трудностями со стулом. Главный повод для тревоги – неоправданная потеря веса. Если килограммы тают на глазах, а вы при этом не ограничиваете себя в количестве съеденного и не занимаетесь физическими упражнениями, обязательно запишитесь на прием к врачу. Также вас должны насторожить быстрая утомляемость и резко возникшее отвращение к некогда любимым продуктам (например, к мясу).

ПАЗАРИТЫ

Паразиты могут не выдавать своего присутствия в организме долгие годы, но рано или поздно на него наемкнут сильные боли в кишечнике, ослабевающие после употребления пищи, потеря веса, активное газообразование и проблемы со стулом (запоры чередуются с диареей). Случается, что заражение паразитами сопровождается болями в суставах, похожими на артритические. Кроме того, инородные организмы провоцируют иммунную систему на агрессивную реакцию, что выражается аллергическими проявлениями: сыпью, крапивницей и зудом. Бессонница и общая нервозность дополняют картину.



НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- ✓ *боль в животе острая и возникла резко;*
- ✓ *боль преследует несколько дней, то стихая, то усиливаясь;*
- ✓ *боль сопровождается повышением температуры, потемнением стула, тошнотой и рвотой;*
- ✓ *в рвоте есть кровь;*
- ✓ *диарея длится дольше одного дня;*
- ✓ *у вас длительное вагинальное кровотечение.*

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ:

- ✓ *активно двигаться. В чем бы ни заключалась причина боли, резкие изменения положения тела могут усилить дискомфорт;*
- ✓ *принимать спазмолитики. Если у вас аппендицит, отсутствие боли помешает врачу поставить правильный диагноз, в то время как угроза перитонита будет возрастать;*
- ✓ *принимать желчегонные препараты. Они хороши для профилактики образования камней; те, у кого камни уже есть, рискуют таким образом спровоцировать внутреннее кровотечение.*

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА (СРК)

Боли вокруг пупка, проблемы со стулом, частые позывы, потеря аппетита и ухудшение настроения – верные признаки СРК. Сам по себе он неопасен, но причины, его вызывающие, медицине пока неизвестны. Повышенный тонус мышц пищеварительного тракта и длительный прием антибиотиков могут спровоцировать возникновение СРК, но есть немало людей, в случае с которыми эти факторы не приводят ни к каким осложнениям. По мнению многих специалистов, данный синдром имеет психосоматическую природу, а спазмолитики и средства от диареи борются лишь со следствиями глубинной проблемы.

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Мы привыкли считать, что боли при кардиопатологиях локализуются в груди или отдают в руку, но случается и так, что пациент жалуется на дискомфорт в желудке. Принимая лекарства от гастрита, он напрасно ждет облегчения, в то время как боль только нарастает.



А врачи, которых в таких случаях обычно вызывают лишь на вторые-третьи сутки, фиксируют обширный инфаркт. Помните: если у вас болит желудок, а лекарства либо снимают проявление симптомов на короткое время, либо не помогают вовсе, нужно немедленно звонить в скорую помощь.

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Если неприятные ощущения концентрируются в самом низу живота, носят тянущий характер и отдают в поясницу, имеет смысл провериться у гинеколога. Воспаление придатков и эндометриоз – часто встречающиеся женские заболевания – проявляют себя именно таким образом. О патологии говорят и изменившиеся выделения: кровянистые, непрозрачные, с сильным запахом и т.д. Из всех гинекологических проблем самой

опасной является внематочная беременность, угрожающая женщине не только бесплодием, но и смертью. Для нее также характерны тянущие боли и кровотечение, но они сопровождаются повышением температуры и тошнотой.



ОСТЕОХОНДРОЗ

Когда хрящевые ткани межпозвоночных дисков систематически перенапрягаются, они начинают воздействовать на нервные корешки. Страдающие нервы посылают импульс в желудок или кишечник. Колики, спазмы, вздутие, запор, тошнота заставляют человека обратиться к гастроэнтерологу, хотя истинной причиной неприятных симптомов являются проблемы с позвоночником. Чтобы понять, что в вашем случае дело в остеохондрозе, достаточно обратить внимание на характер проявления боли: она, как правило, не связана с приемом пищи и исчезает, если вы пройдетесь или просто измените позу.

СТРЕСС И ДРУГИЕ ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Одна из самых частых причин болезней желудочно-кишечного тракта – стресс. Скручивающие боли как выражение страха перед экзаменом знакомы каждому, но если психологическое давление постоянное, то рано или поздно оно приведет к возникновению патологии. Первым на стрессовое воздействие реагируют именно органы брюшной полости. Расхожее мнение, согласно которому все болезни от нервов, в данном случае полностью подтверждается. Поэтому, если вы не хотите мучиться хроническим гастритом или панкреатитом, прежде всего поддерживайте душевное равновесие. Помимо этого, нередко провоцируют проблемы с ЖКТ прием антибиотиков, малоподвижный образ жизни, несбалансированные диеты и нерегулярное питание.



**Титулованный мастер маникюра и наращивания ресниц,
победитель международных чемпионатов**

Ирина Чекалина

Наращивание ресниц – красота, которая не требует жертв.
Безопасная, относительно недолгая процедура сделает ваш взгляд ярким и выразительным.

ДОЛГОВЕЧНАЯ КРАСОТА

Наращивание позволяет получить объемные, густые ресницы на длительный срок. Не нужно их подкрашивать и постоянно беспокоиться о сохранности макияжа. 3D-ресницы прекрасно переносят температурные перепады, контакты с водой и воздействие ультрафиолета. Вы в любой ситуации будете выглядеть великолепно!

СОХРАНЕНИЕ КОМФОРТА

Макияж нуждается в постоянной корректировке, накладные ресницы и ресницы-магниты не выдерживают проверки движением. Наращивание не мешает активно отдыхать и заниматься спортом.

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

Материалы, используемые мастером, характеризуются высоким качеством, благодаря чему наращенные ресницы неотличимы от натуральных. Никто даже не подумает, что ваши ресницы – искусственного происхождения.

Мастер Ирина Чекалина оказывает и другие услуги:

- ЛАМИНИРОВАНИЕ И БОТОКС РЕСНИЦ •
- МАНИКЮР • ДИЗАЙН БРОВЕЙ •
- ОБУЧЕНИЕ НАРАЩИВАНИЮ РЕСНИЦ •

ОЧАРОВАНИЕ И КРАСОТА ДОСТУПНЫ КАЖДОЙ!

Контактная информация: Тел.: + 7 (985) 775-86-22

Адрес: Москва, ул. Нагорный бульвар, д. 19, корп. 1

IG: lashes_manicure

FB: lashes_manicure



ФОРМУЛА УСПЕХА КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНЫ

Интервью: **С. Давыдова**
Фото: из архива **Т. Талашкиной**

*Могут ли в одном месте гармонично сочетаться красота, медицина, европейский сервис, комфорт и высокое качество услуг? Насколько широким должен быть спектр услуг, чтобы и клиенты получали максимум в одном месте, и бизнес был успешным? На эти и другие вопросы нам ответила учредитель Клиник Немецких Медицинских Технологий GMTClinic **Татьяна Талашкина**, которая с нуля создала сеть многопрофильных медицинских центров с максимальным спектром самых эффективных антивозрастных методик, а также с передовыми технологиями сохранения и поддержания мужского и женского здоровья и долголетия.*



Татьяна Анатольевна, почему именно немецкие технологии?

Многие считают Германию страной с высоким уровнем медицинского обслуживания. Поэтому, когда я решила открывать клинику в Москве, сразу пригласила в качестве разработчика известную немецкую компанию, имеющую огромный опыт проектирования медицинских центров по всей Европе. Я лично выбирала для клиники площадку с удобным местоположением (к нам легко добраться практически из любого района Москвы как на машине, так и на метро), возможностью организовать бесплатную парковку для клиентов, просторными кабинетами, стационаром, холлами. Все остальное доверила профессионалам и не ошиблась. Важно было не только создать прекрасный внешний вид, но и позаботиться о комфортном пребывании клиентов и сотрудников в клинике. Каждый сантиметр пространства эргономичен и функционален, соблюдены все современные требования и медицинские стандарты. Это очень важно, особенно когда есть круглосуточный стационар и каждый вид деятельности лицензируется.

В работе клиники применяется немецкий подход как к проектированию и дизайну, так и к лечению. Он подразумевает отсутствие навязанных диагнозов и комплексность. Многие аппараты у нас немецкие, но не только. Мы постоянно следим за новинками и берем лучшее, что есть в мире современных технологий в области здоровья и красоты. Особое внимание уделяем нашим специалистам. Они лучшие в столице, а может, и в России.

Специалисты тоже немецкие?

Российские. Но я не преувеличиваю, называя их лучшими. Мы создали условия, в которых сотрудники хотят работать: устойчивая стабильная компания, которая никогда не меняла собственников, достойная оплата труда и бонусная система, регулярные курсы

повышения квалификации, тренинги и профессиональный рост, новейшее оборудование и качественные препараты. У нас нет текучки кадров, что ценно и для самих сотрудников, и особенно для клиентов. В клинике работают как кандидаты, так и доктора наук, врачи высшей категории, авторы современных anti-age-методик.

Но, предлагая отличные условия, мы и требуем многого, в первую очередь высочайший профессионализм и любовь к своему делу. У нас есть четкое понимание того, кто должен работать в команде GMTClinic. Появление каждого нового сотрудника – это результат огромной работы кадровой службы и генерального директора клиник Натальи Николаевны Гольтяковой. Мы стараемся создать комфортный тандем «врач – пациент», в котором специалист делает свою работу на все 100%, становясь менеджером красоты и молодости для клиента

В чем еще секрет успеха GMTClinic?

Важные факторы, позволяющие нам успешно конкурировать на рынке, – грамотная ценовая политика и широкий спектр услуг. Несмотря на высокий класс обслуживания, мы можем себе позволить удерживать оптимальные для нашего сегмента цены, предоставляя услуги и сервис высокого качества. Мы сотрудничаем с поставщиками качественных препаратов, регулярно расширяем линейку оборудования, поэтому можем предложить нашим пациентам то, что им нужно, а не то, что просто есть в наличии. Клиника не делает больших наценок, обеспечивая комфортные цены за счет грамотного менеджмента.

А кто управляет клиниками? Ведь их 2 – в Москве и Санкт-Петербурге. Это непросто?

Успех возможен там, где соединяются профессионализм и управленческий талант. Поэтому доктора у нас отвечают за здоровье и молодость, а управлением занимаемся я и Наталья Николаевна, с которой мы начали работать еще в Санкт-Петербурге, а затем



совместно запустили в 2014 году серьезный и амбициозный московский стартап – медицинский центр. GMTClinic сегодня – это 4 этажа красоты и здоровья в центре Москвы, клиника бизнес-класса, сочетающая безупречный сервис и высокое качество услуг по оптимальным ценам.

Основные направления работы клиники – пластическая хирургия, косметология, эндокринология, флебология, мужское и женское здоровье и др. Красота и здоровье неразделимы. Поэтому, когда над проблемой работают несколько профильных врачей, процессы преображения происходят гораздо быстрее и имеют более стойкие результаты.

Давайте вернемся к истории. Расскажите, как начинали свой путь.

Все началось 9 лет назад в Санкт-Петербурге, где я тогда жила. Имея отличное образование и богатый опыт работы в крупных компаниях, двоих деток и желание развиваться в чем-то новом и интересном, я решила открыть бизнес в сфере красоты и медицины: оба эти направления меня всегда привлекали. А в путешествиях по Европе я успела обратить внимание на одну тенденцию: даже в сфере косметологии все двигалось в сторону anti-age-медицины. И для себя решила: если начинать дело, то только на высоком уровне. Я открыла первый спа-центр с медицинской лицензией. С клиентами работали специалисты: терапевт, эндокринолог, остеопат, специалист по телу и, конечно же, косметолог и дерматовенеролог. Только с таким подходом я могла гарантировать клиентам отличный результат после процедур.

Вскоре семья переехала в Москву, и я стала руководить бизнесом удаленно. Позже поняла, что готова к большому проекту – открытию медицинской клиники, где все внешние изменения клиентов будут реализованы с помощью комплексного подхода, в том числе через внутреннее состояние организма. «Красота через здоровье» – это был и есть девиз наших клиник. Да и с Натальей Николаевной мы очень хорошо сработались.

Сейчас я с уверенностью могу сказать, что в GMTClinic есть все, что нужно для решения косметологических проблем и не только! В стенах клиники мы собрали лучшее, что есть на рынке: от высококлассных докторов с учеными степенями до инновационных методик и технологий.

Вы успешная бизнес-леди и мама троих детей. Удастся ли гармонично совмещать эти роли?

Считаю, что женщина чувствует себя счастливой, если не только реализована как мама, но еще и имеет

любимое дело. Для меня примером стали мои родители, которые, несмотря на занятость (оба занимали руководящие посты), смогли обеспечить нам с сестрой счастливое детство и задел на будущее. Они все успевали, не обделяли нас вниманием и поощряли самостоятельность. Мы с сестрой росли в любви и гармонии, обе реализовались в жизни.

Я начала заниматься бизнесом, когда уже имела двоих детей, а клинику в Москве открывала, будучи беременной третьим. Я очень плотно занимаюсь детьми. Всегда в курсе всего, что с ними происходит и чем они живут. Провожу с детьми все свободное время. Мы вместе путешествуем, читаем, играем, развиваемся и отдыхаем. Они мои верные друзья и соратники, многому меня учат: непредвзятому отношению к жизни, безусловной любви. Это дает дополнительную энергию, которой хватает на все. Я считаю, что успешно совмещаю роли бизнес-леди и матери. Когда есть дети, понимаешь, для кого ты все это делаешь.



Помогает и то, что меня окружают талантливые люди, помощники, чью работу не нужно перепроверять и тем более переделывать. Я не тот руководитель, который тянет одеяло на себя и боится конкуренции. Благодаря этому могу делегировать полномочия, позволить себе полноценные выходные, отпуска и вечера с семьей.

Татьяна Анатольевна, вы красивая женщина. Что делаете для поддержания молодости и привлекательности?

Особых секретов молодости нет – дети, спорт, отсутствие вредных привычек, умеренность в еде (хотя ем все), отдых и путешествия. И, конечно же, я пользуюсь услугами GMTClinic и соблюдаю рекомендации наших прекрасных врачей. Но все в меру, я за естественную красоту.

Есть ли еще о чем мечтать?

Конечно. На сегодняшний день мы добились прекрасных результатов, но останавливаться на достигнутом не будем. Впереди нас ждут новые интересные проекты.

Москва, Новинский бульвар, 20а, стр. 9

Сайт: gmt-clinic.ru

Email: info@gmt-clinic.ru

Tel.: +7 (499) 29-000-29



GMTCLINIC
German Medical Technologies
Клиника Немецких Медицинских Технологий

ЛИЧНОСТНЫЙ КРИЗИС

Как его преодолеть?

Каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда руки опускаются, нет желания что-либо делать и жизнь кажется беспросветной. В психологии это называется личностным кризисом, и приводят к нему разные обстоятельства: нелюбимая работа, расставание с дорогим человеком, финансовые неудачи. Но в чем бы ни была причина, справиться с такой ситуацией можно, важно лишь усвоить основные правила.

Меняйте свою жизнь

Если вас настиг личностный кризис, это сигнал о том, что необходимы перемены. Запущенный кризис перерастет в депрессию, а из этого состояния выйти не так-то просто. Определите сферу жизни, состояние которой вас не устраивает, и начинайте действовать. Если таких сфер несколько, подумайте, какую сейчас важнее всего нормализовать. Это не значит, что нужно перерубать гордиев узел, разрывая многолетние отношения или увольняясь с работы. Начните с малого: измените привычный маршрут, обновите гардероб, проведите выходные в новом месте. Этих мер хватит, чтобы вы почувствовали себя лучше и обрели смелость перейти к глобальным переменам.

Не критикуйте себя

Иногда мы слишком критично оцениваем свои действия, обдумывая, что могли бы повести себя по-другому

в той или иной ситуации. В целом это не так уж страшно, но часто самоанализ превращается в самобичевание, а это прямая дорога к депрессии. Выйти из личностного кризиса бесконечные самообвинения не помогут, а только усугубят его, лишив вас надежды решить проблему. Поэтому, если в вашей жизни наступил кризис, перестаньте на время быть к себе строгой и поддерживайте веру в собственные силы.

Расслабьтесь

Находясь в стрессе, мы постоянно напряжены. Это напряжение не оставляет нас ни на час, отсюда бессонница и психосоматические проблемы (психологические зажимы рано или поздно приводят к зажимам тела). Выйти из замкнутого круга поможет волевое решение расслабиться. Во время отдыха не пользуйтесь социальными сетями, а лучше вовсе отключите телефон. Займитесь йогой (она снимает зажимы) и перестаньте постоянно думать о рабочих и других проблемах.

Вспомните о своих желаниях

Когда вы последний раз покупали мороженое? Когда пересматривали любимый с детства фильм? Когда покупали что-то не для дома и семьи, а для себя лично? Уделите время своим желаниям, ведь иногда улучшить настроение способен даже пустяк вроде чашки любимого кофе. В вашем ежедневном расписании должен быть хотя бы час времени, который нужно посвящать самой себе, а не чьим-то потребностям. Возможно, истинная причина вашей проблемы в игнорировании собственных желаний и выйти из личностного кризиса вам поможет их исполнение.

Тренируйте психику

Стресс – это всегда нестандартная ситуация, поэтому часто шаблонные решения не помогают с ним справиться. Оригинальное мышление, позволяющее решать любые проблемы, – не врожденное свойство, а нарабатываемый навык. Больше читайте (прежде всего художественную литературу, а не учебные пособия или наборы лайфхаков), играйте в настольные игры (они развивают умение нестандартно мыслить), пытайтесь писать нерабочей рукой (это стимулирует мозг активнее функционировать). Одним словом, пробуйте что-то новое и расширяйте границы возможного.

Не забывайте, что рано или поздно трудности закончатся

Царь Соломон не просто так носил кольцо с надписью «Это пройдет». Сама мысль о том, что трудный период завершится, уже приносит облегчение. Она избавляет нас от резких отчаянных реакций, от бессмысленного желания бить руками по воде. Конечно, это не значит, что нужно смириться со сложностями и покорно ждать, когда ситуация как-нибудь разрешится без вашего участия. Если такое и произойдет, вряд ли вы останетесь в выигрыше, ведь позаботиться о своих интересах можете только вы сами.

Ищите поддержки

Даже экстраверты часто замыкаются в себе, попадая в кризисную ситуацию, а интроверты и вовсе крайне редко обращаются за помощью. Не стесняйтесь признаться близким, что вам плохо, – в конце концов, кто, если не они, должны поддержать вас в первую очередь? Если поделить с родными сложно, попробуйте выговориться перед малознакомым человеком – так называемый эффект случайного попутчика еще никто не отменял. В любом случае не держите негативные эмоции в себе.

Найдите активное хобби

Хобби не только позволяет нам переключиться с привычных мыслей на новые, что само по себе полезно для психики, но и требует наработки новых навыков. Подумайте о занятии, которому вам давно хотелось посвятить время и которое никак не связано с вашей повседневной деятельностью. Возможно, это стрельба

из лука или прыжки с парашютом? А может, что-то менее экстремальное, но оттого не менее увлекательное? Займитесь наконец новым делом, и оно обязательно станет для вас дополнительным источником энергии.

Избавьтесь от перфекционизма и желания всегда быть первой

В желании побеждать нет ничего плохого, но, если оно становится главным мотиватором, это рано или поздно приведет вас в тупик. Быть счастливой – это не значит ставить галочки напротив пунктов в списке достижений, это значит наслаждаться моментом. Те, кто этому не научились, заработают в лучшем случае эмоциональное выгорание. Не помогает достичь счастья и перфекционизм, то есть желание во что бы то ни стало довести каждую мелочь до совершенства. Позвольте себе быть несовершенной, и вы сбросите огромный груз с плеч.

Переключитесь на других

Не каждого утешит мысль, что кому-то в мире еще хуже, чем ему, поэтому, если лично вас она не вдохновляет, лучше вам от нее не станет. Но вот помочь словом и делом тем, кому объективно хуже вас, вы точно можете. Необязательно жертвовать деньги детскому приюту или дому престарелых (хотя это похвальная инициатива) – нуждающиеся в адресной помощи гораздо ближе, чем вы думаете. Например, в то время как вы самозабвенно переживаете из-за потерянной работы, ваш муж пытается справиться с кризисом среднего возраста. Помогая кому-то, мы вырастаем в собственных глазах. Иначе говоря, обратите внимание на проблемы других, и тогда ваши собственные покажутся вам пустяком.



«ПСИХОТЕРАПИЯ необходима каждому»



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

*Психолог-практик с многолетним стажем, кандидат психологических наук **Вера Янышева** рассказывает нашим читательницам о преимуществах интегративного подхода в психотерапии и о том, как душевное оздоровление может привести к внешнему преобразению.*

Вера Александровна, с какими психологическими проблемами вы работаете? И почему именно с помощью интегративного подхода?

Я всегда задавалась вопросом: «Как реально помочь человеку?» Интегрировав с помощью своей практики все хорошее, что есть в зарубежной и отечественной психологии, я нашла ответ. И он позволяет мне работать не с какой-то одной задачей, а системно разрешать проблемы: психоэмоциональных состояний (тревоги, напряжения, страхов и т.д.); созависимостей и зависимостей; со здоровьем: после сеансов нормализуется давление, снимаются головные боли, исчезают кожные заболевания и т.д.; в отношениях, и даже касающиеся бесплодия семейных пар (как выясняется, их проблемы в основном связаны с психологией, а не с физическим здоровьем); в профессиональной деятельности, бизнесе или сложности с финансовым благополучием.

В чем суть интегративного подхода?

Интегративный подход в психотерапии – синтез положительного опыта многих школ и направлений отечественной и зарубежной психологии. Плюс в процессе практики я использую свои наработки, позволяющие достигать положительных результатов благодаря психотерапии (упорядочиванию прошлого). Вместе с прошлым упорядочивается и настоящее, и в гармонии выстраивается будущее. Это происходит потому, что прорабатываются и устраняются очаги

скрытого напряжения (психотравмы), которые содержат в себе негативные сценарные программы поведения. Одновременно кардинально меняется не только внутреннее психологическое состояние (становится гармоничным) – развиваются и меняются и психические свойства личности: характер, мотивация, направленность и т.д. Человек сам замечает происходящие в нем внутренние изменения, также он преобразуется и внешне. Можно сказать, он становится зрелым.

Такой подход предполагает, что работа ведется не с какой-то одной проблемой, а по всем направлениям жизнедеятельности человека. Подробности я раскрываю в своей книге «Психотерапия: опыт и практика».

Для кого в первую очередь она предназначена?

Это настольная книга для психологов-практиков, она также представляет большой интерес для любого, кто хочет изменить качество своей жизни. Читатель благодаря ей может увидеть причины жизненных проблем, понять, что они решаемы и есть возможность избежать повторения подобных ситуаций. **Каковы преимущества проводимых вами выездных семинаров как формы психологической поддержки?**

Психология – наука о внутреннем мире человека, неразрывно связанная с его духовным миром. Все, что происходит вокруг, отражается на нас, тогда как состояние нашей души отражается на мире. Поэтому

важно пребывать в гармонии с природой. Психотерапия восстанавливает психическое здоровье, а оздоровительные программы позволяют человеку подружиться со своим телом. Реабилитационные программы предназначены для нормализации здоровья в целом.

Оздоровительные семинары на природе, направленные на восстановление жизненных сил, желательны посещать после психотерапии. Сначала необходимо снять внутреннее неосознаваемое напряжение, тревожность, эмоциональную усталость и прочее. В дальнейшем семинары позволяют закрепить результат и получить мощный заряд энергии. Это необходимо всем.

Расскажите о дальнейших планах.

Во время работы над первой книгой у меня родилась идея создать серию «Творческая мастерская психолога», в которой можно было бы более подробно познакомить читателей с интегративной психотерапией. За годы работы я накопила богатейший практический материал. В дальнейших книгах я продолжу раскрывать маленькие тайны психолога-практика.

Книги уникальны тем, что в них подробно проводится анализ психотерапевтических сессий.

Оказывая психологическую помощь, понимаешь, что психотерапия необходима каждому. Когда возникают негативные ситуации, мы обычно не можем справиться с ними самостоятельно. В результате появляются страх перед неизвестностью, тревога, ощущение безнадежности, отчаяние. Это сильное неосознаваемое внутреннее напряжение скрывает и тело, и психику. Интегративный подход в психотерапии позволяет решить такие проблемы.

Вера Александровна, поделитесь своими рецептами сохранения бодрости духа и тела.

Бодрость тела зависит от бодрости духа. Я получаю огромное удовольствие от своей деятельности, потому что вижу ее положительные результаты, и это вдохновляет меня. Веду здоровый образ жизни, занимаюсь плаванием, хожу в горы и уделяю внимание любимым внукам, которые дарят мне радость, нежность, тепло.

Тел.: + 7 (926) 586-59-30

Сайт: yanisheva.ru | Email: vera@yanisheva.ru | Skype: [lediboss128](https://www.skype.com/user/lediboss128)

FB: [v.yanisheva](https://www.facebook.com/v.yanisheva) | IG: [vera_yanisheva](https://www.instagram.com/vera_yanisheva) | VK: [id370856195](https://vk.com/id370856195)

OK: [profile/5595762024158](https://ok.ru/profile/5595762024158)

Ювелирный дом DARVOL

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

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

DARVOL – это:

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

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



DARVOL

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

тел.: +7 (999) 996-11-85

email: info@darvol.ru | www.darvol.ru

ПРИНТЫ В ОДЕЖДЕ

О чем важно помнить

Когда хочется чего-то по-настоящему яркого, одежда с разнообразными принтами подходит как нельзя кстати. Вопреки расхожему мнению, носить ее можно не только в неформальной ситуации, но даже в офисе. Правда, и в этом случае важно помнить о некоторых нюансах.



Оригинальные сочетания – главный закон современной моды. Черный цвет обычно ассоциируется у нас со строгостью и загадочностью, но, если разбавить его **беззаботным цветочным принтом**, получится такой же необычный и яркий образ, как у Галь Гадот. С длиной платья можно экспериментировать, помните лишь, что экстремально короткий наряд обязательно предполагает наличие рукавов, пусть даже небольших.

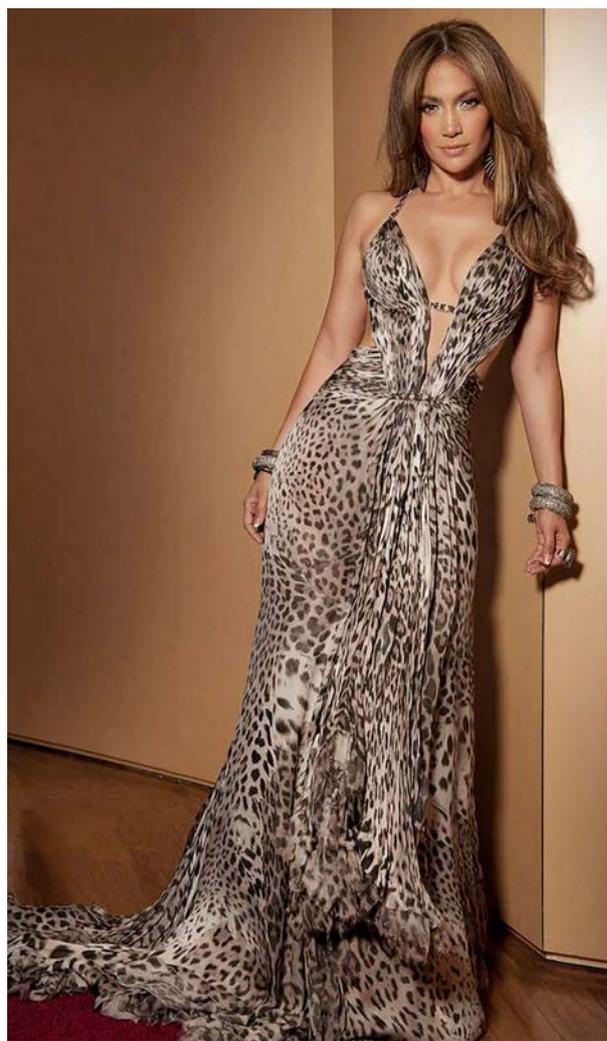
Этот яркий запоминающийся образ выделит вас в любой компании. Правда, универсальным его не назовешь: на работе он вряд ли уместен. Яркость в данном случае – также и недостаток, это платье для одного-двух выходов.





Fashion

«Животный» принт всегда будет популярен хотя бы потому, что предполагает массу вариантов: зебра, леопард, жираф, тигр и т.д. Дженнифер Лопес выбрала **свободное платье с леопардовым рисунком** и не прогадала: оно смотрится не только дерзко, но и элегантно. Выбирая такой образ, важно не ошибиться с аксессуарами, которые должны быть однотонными и неброскими, чтобы не отвлекать внимание от самого платья. Массивных браслетов и перстня достаточно. Подчеркнет хищный образ и глубокий вырез.



Fashion

Еще один **вариант «животного» принта** демонстрирует Эмма Уотсон. Несмотря на яркость, это платье хорошо смотрится не только само по себе, но и в сочетании с дополнительными элементами. Добавьте к нему блестящий пояс – и оригинальный образ для свидания готов. А если надеть шерстяной жакет и кокетливую шляпку, получится идеальный вариант для неспешной туристической прогулки и фотосессий на природе. Одним словом, приглушенный «животный» принт предоставляет поле для экспериментов с образом, и только вы решите, что будет уместно, а что нет.



Принт может украшать не только платье – он подходит для пиджаков, юбок, сумок или, например, брюк, как в случае с Эммой Стоун. Не имеет значения конкретный фасон – рисунок одинаково хорошо смотрится **и на облегающих, и на свободных брюках**. Последний вариант предпочтителен для тех, кто стремится зрительно уменьшить объем бедер. Разумеется, верх в таком случае должен быть однотонным, и лучше всего, если он повторяет один из цветов брюк. Туфли тоже желательно подбирать в тон к самой яркой части образа, но это необязательно.



Для чего принт подходит идеально, так это для свидания. Правда, собираясь на романтическую встречу, старайтесь выбирать нежный рисунок, избегайте «животной» темы и четких геометрических линий, чтобы не показаться слишком агрессивной или строгой. **Выразительный принт и воздушный силуэт**, как у Алисии Викандер, – прекрасная комбинация и для прогулки по городу, и для похода в кафе. Если предстоит много ходить, не забудьте об удобстве, надев эффектные босоножки на устойчивом каблуке.





Геометрический принт отлично подойдет тем, кто не хочет далеко уходить от офисного стиля. С одной стороны, платья с таким рисунком очень яркие, с другой, смотрятся по-деловому. Длинные рукава и строгий воротничок, как у Кирстен Данст, тоже являются своеобразной данью офисному дресс-коду, так что этот образ подходит и для работы – если, конечно, требования к внешнему виду в вашей компании не самые суровые. Но платье с геометрическим принтом актуально и на вечеринке. Броские аксессуары здесь опять же не нужны, что станет дополнительным плюсом для тех, кому сложно подбирать верные сочетания.



ТОНКОСТИ ПОДБОРА ОДЕЖДЫ С ПРИНТОМ

Подбирайте принт под ситуацию

Как уже говорилось, геометрический рисунок прекрасно подойдет для офиса (если и в остальном платье отличается строгостью). Плавные линии и горошек хороши для свидания или похода в театр. «Животные» принты – превосходное решение для неформальных вечеринок. Цветочный рисунок и этника – универсальные варианты для выходного дня.

Добавляйте объем

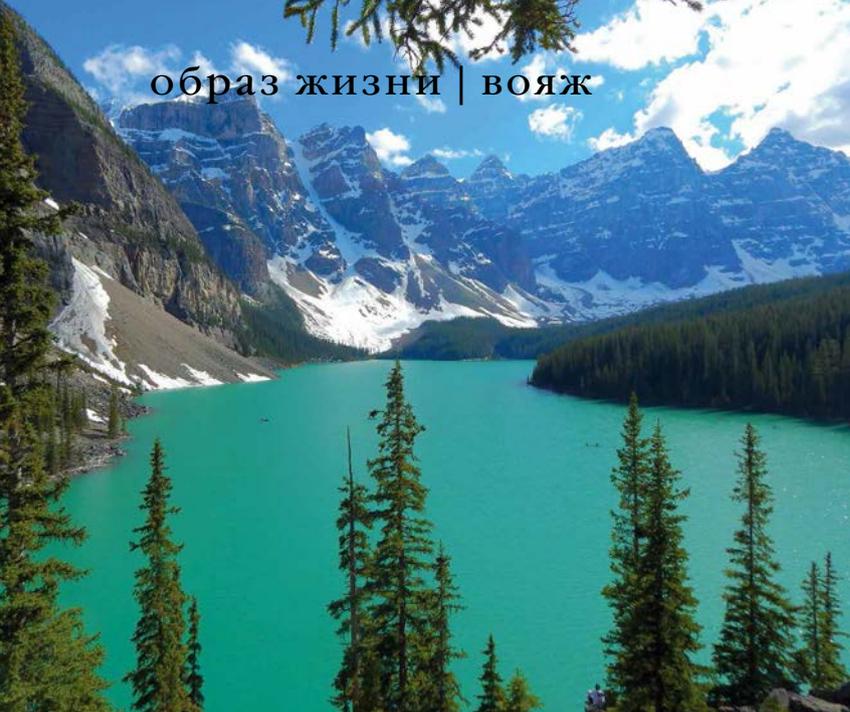
Все знают, что вертикальная полоска зрительно уменьшает объемы (впрочем, это далеко не всегда так), но не все знают, что делать, если нужно достичь обратного эффекта. Чтобы фигура казалась более женственной и округлой, используйте одежду в горошек и принты с плавными линиями.

Осторожно с «животными» принтами

Девушка в леопардовых лосинах – общеизвестный синоним безвкусицы. Чтобы избежать подобного эффекта, помните, что вещь такой расцветки должна быть из по-настоящему качественной ткани. Сочетайте ее с однотонными деталями и помните, что «животный» принт беспощадно подчеркивает недостатки фигуры, если они имеются.

Забудьте об оригинальных фасонах

Одежда с принтом должна быть самого простого кроя – как минимум потому, что в противном случае рисунок потеряется. К тому же платье сложного фасона с ярким рисунком – это двойная нагрузка на зрение окружающих, ваш образ быстро намозолит глаза.



КАНАДА: *страна озер и чудес*

Канада занимает второе место в списке стран с самой большой территорией. Как и Россия, она вмещает несколько климатических зон, огромное количество природных и рукотворных достопримечательностей. Путешествие по Канаде подарит вам множество ярких впечатлений и вызовет желание не раз сюда вернуться.



Озеро Морейн (провинция Альберта)

Нельзя говорить о Канаде, не упоминая ее озера. Одно из самых примечательных – озеро Морейн, которое находится в долине Десяти пиков в Национальном парке Банф. Хотя по площади оно сравнительно небольшое, особенно по канадским меркам, именно к нему стекаются многочисленные группы туристов.

Озеро Морейн прячется среди скал (тех самых десяти пиков) на высоте почти 2 км от земли. Добираться до него достаточно сложно, но открывающиеся перед настойчивым путешественником местные красоты стоят любых усилий. Благодаря игре солнца и кристально чистой воде цвет озера может одновременно иметь несколько оттенков: от нежно-голубого до густо-серого или глубокого синего. Увидев такую картину однажды, вы вряд ли сможете ее забыть.

Лучше не исследовать озеро Морейн в одиночку: помимо вполне очевидных трудностей, связанных с передвижением по каменистым дорогам и ущельям, могут быть и неприятные сюрпризы вроде голодного медведя. Поэтому отправляться на экскурсию следует только в сопровождении опытного инструктора.



Парк Джаспер (провинция Альберта)

Посетив парк Банф, можно сразу же отправиться в парк Джаспер. По обе стороны дороги, соединяющей их, открываются великолепные виды на ледники. Красота Джаспера очень сурова, и, по мнению многих путешественников, этот парк гораздо более интересен, чем Банф.

Обитающие здесь многочисленные виды животных не особенно пугливы, но тем не менее на большей части территории парка запрещено пользоваться автомобилями. К вашим услугам – экскурсоводы для пеших прогулок,

велосипеды и даже лошади. Кроме оленей вапити, горных козлов и разных грызунов, попадаются и хищники – рысы и гризли. Но они не агрессивны, если человек не проявляет излишней навязчивости.

Отдельная достопримечательность парка – древнейший ледник Атабаска. Он неуклонно тает, и уже сейчас его площадь значительно меньше, чем еще 50 лет назад, так что всем желающим восхититься первозданной мощью доисторического ледника стоит поторопиться. Подниматься на Атабаску можно только в сопровождении гида, правда, многие пренебрегают этим требованием, отправляясь в самостоятельные пешие походы.



«Шато-Фронтенак» (провинция Квебек)

Мы привыкли посещать замки в качестве туристов, восхищаясь роскошью, в которой жили монархи и сановники прошлого. Отель «Шато-Фронтенак» предоставляет возможность не только посетить замок, но и пожить в нем. Он оформлен в стиле средневековых французских крепостей и неизменно привлекает любителей старины из разных стран.

«Шато-Фронтенак» находится на небольшой скале. Благодаря такому расположению его видно из разных концов города Квебека. Когда вы приближаетесь к замку, то понимаете, что он куда меньше, чем кажется издали, но это не умаляет его великолепия.

В интерьере отеля множество деталей, отсылающих к эпохе королей и герцогов: роскошные каминные, многоуровневые светильники, позолоченные лестницы. Номера, правда, выглядят вполне современно, да и все полагающиеся удобства в них есть. Если заселяться в отель вы не собираетесь, можно воспользоваться услугами гидов, одетых по моде XIX века. Они в подробностях расскажут историю замка и дадут возможность познакомиться с внутренним убранством отеля.



Мыс Спир (остров Ньюфаундленд)

Природа острова Ньюфаундленд и полуострова Авалон, где расположен мыс Спир, скудна и сурова. Если вы отправитесь туда не в летние месяцы, скорее всего, без трудностей не обойдется: полеты часто отменяют из-за снегопадов. И тем не менее этот остров туристы стремятся посетить чуть ли не в первую очередь. Причина – ощущение невероятного умиротворения, возникающее там, где холодные скалы встречаются с бескрайним синим океаном.

Мыс Спир – самая восточная точка Северной Америки, откуда открывается необыкновенный вид на океанский простор. Здесь расположен маяк, внешний вид которого

не изменился спустя 180 лет после постройки. Правда, внутри уже давным-давно все автоматизировано, а в бывшем домике смотрителя теперь организованы музей и сувенирный магазинчик.

Сам полуостров Авалон был одним из первых мест, где поселились некогда европейские колонисты. Его название восходит к легендарному кельтскому Аваллону, краю вечного блаженства. На полуострове проводятся раскопки с целью обнаружить следы первого поселения колонистов Ферриленд, и, если вам повезет, вы сможете стать свидетелем археологического открытия.

Инсектарий Butterfly Conservatory (провинция Онтарио)



В Канаде насекомых и паукообразных очень любят. Так, например, в самом центре Оттавы установлен гигантский памятник пауку. А в Онтарио находится инсектарий Butterfly Conservatory, где обитает более 45 видов различных бабочек.

Инсектарий представляет собой здание с прозрачным куполом, где свободно перемещаются около 2000 бабочек. Они совершенно не боятся людей и с легкостью садятся им на руки, когда те гуляют по парку. Поскольку срок жизни бабочки невелик, инсектарий регулярно приобретает новые экземпляры, а значит, когда бы вы ни приехали, вам и вашим детям гарантировано незабываемое удовольствие от соприкосновения с этими чудесными созданиями.

Примерно в 15 минутах ходьбы от инсектария находится знаменитый Ниагарский водопад. Как правило, туристы стремятся попасть прежде всего туда, но на обратной дороге нужно обязательно заглянуть в Butterfly Conservatory: после холодных ветров Ниагары теплые тропики – именно то, что нужно.



Замок Каса Лома (провинция Онтарио)



В 1903 году миллионер из Торонто Генри Пеллат решил построить дом своей мечты. Он приобрел внушительных размеров земельный участок, где и началось строительство. В результате на участке вырос роскошный трехэтажный замок в неоготическом стиле с прилегающими к нему конюшней и охотничьим домиком. Из-за финансовых трудностей Пеллат вынужден был продать имение. В дальнейшем Каса Лома успела побыть гостиницей и ночным клубом, пока наконец здание не перешло к государству. С тех пор замок является одной из главных достопримечательностей Торонто.

Внешне Каса Лома кажется суровой и неприступной, как и положено средневековой крепости. Здание даже оснащено башнями, поднявшись на которые легко представить себя стрелком, обороняющим замок от осаждающих.

Но и кроме башен здесь есть на что посмотреть: одних только ванн комнат около 30! Бесчисленные залы, спальни и гостиные явно создавались как дань уважения итальянским мастерам интерьера и отличаются теплотой красок и богатством отделки.

В замке даже проходят костюмированные квесты. Так, можно поучаствовать в программе «Побег из башни», переносящей туристов в самый разгар событий Второй мировой войны. Очень популярен квест «Король бутлегеров», действие которого разворачивается в 1920-х годах и связано, как нетрудно догадаться, с подпольным производством алкоголя итальянскими мафиози.

Большое Невольничье озеро (Северо-Западные территории)

Одно из самых глубоких североамериканских озер, Большое Невольничье озеро, возникло в ледниковый период. Оно окружено тундровыми лесами и скалами, что делает местный пейзаж живописным и завораживающим. Лед на озере держится с ноября по июнь, и он так крепок, что по нему спокойно передвигаются не только люди, но и тяжелая техника. Но лучше всего любоваться Большим невольничьим озером, конечно, в теплое время года.

Назвали озеро Большим Невольничьим по ошибке. Рядом с ним проживало (и проживает до сих пор) индейское племя слейви, название которого созвучно с английским slave – «раб, невольник». Так озеро и стало Большим Невольничьим. А индейцы оказались вовсе не такими покорными, как ожидалось, и сумели отстоять свои земли от посягательств европейских колонистов.

В регионе активно развивается экотуризм, так что интересных маршрутов вокруг озера в избытке. Есть и экскурсии по местам старых приисков. Когда-то это место было очень популярно среди золотоискателей.



YOUR CONCIERGE
VISA LIGHT
ПОПРОБУЙ МИР

**Путь длиною в тысячи
миль начинается с нами**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ!



Компания VISA LIGHT рада предоставить своим клиентам на высоком профессиональном уровне следующие виды услуг:

- Оформление виз, загранпаспортов, приглашений для иностранных граждан в Россию.
- Элитный отдых в Танзании: индивидуальное сафари по Танзании на джипах, авиасафари.
- Восхождение на Килиманджаро по 2-м маршрутам на выбор: Лемошо и Северный Траверс.
- Купание с акулами, отдых в отеле под водой.
- Премиум-услуги: аренда авто, яхт, шале, вилл, замков по всему миру.
- Европейский ВНЖ и гражданство.
- Аренда и покупка недвижимости в Европе.
- Билеты на эксклюзивные мероприятия.



Москва, Потаповский пер., д. 5, стр. 2, офис 401/12
8 (800) 775-63-39 по всей России
+7 (495) 125-33-05 с 10.00 до 19.00
+7 (926) 533-91-43 WhatsApp/Viber
www.visa-light.ru



НЕБРОСКАЯ КРАСОТА Дании

Дания не может похвастаться ни колоссальными архитектурными комплексами, ни горнолыжными курортами, ни громкими достопримечательностями. Но и в этой маленькой скандинавской стране полно чудес, которые всегда ждут любознательных путешественников. Отправляясь в Данию, настройтесь на встречу с прекрасным, и тогда вы обязательно получите незабываемые впечатления от поездки.

Гавань Нюхавн

Еще 50 лет назад никто и подумать не мог, что гавань Нюхавн станет одной из главных достопримечательностей Копенгагена. Канал, соединяющий пролив Эресунн и центр датской столицы, был вырыт еще в 1671 году. Саму гавань облюбовали моряки, и очень долго она считалась

крайне неопрятным и сомнительным местом, к которому приличные посетители города не проявляли никакого интереса. Однако в 1980 году над районом хорошо поработали реставраторы, и с тех пор Нюхавн неизменно привлекает жадных до скандинавского колорита туристов.

У берегов гавани пришвартованы суда – как новые, так и довольно старинные. Одно из самых примечательных – плавучий маяк 1895 года постройки. Сама гавань, как и полагается популярному туристическому объекту, полна уютных кафе и сувенирных лавочек, а на мостовых посетителей города радуют песнями уличные музыканты.

Речная прогулка на катере, отправляющемся с пристани, – прекрасная возможность поближе познакомиться с местной архитектурой. А в одном из красочных домиков, мимо которых вы будете проплывать, когда-то жил и творил знаменитый Ганс Христиан Андерсен.



Мыс Гренен

Гренен находится на самом севере Дании, в Ютландии, открывая вид сразу на два моря – Северное и Балтийское. Еще поднимаясь на мыс, вы заметите разницу между двумя потоками: воды Северного моря куда темнее вод Балтийского. В хорошую погоду оценить красоту столкновений двух морей трудно: в таких условиях они лишь ласково соприкасаются друг с другом. Если же вам повезет и вы окажетесь на мысе в ветреный день (а сильные ветра здесь не редкость), то увидите борьбу потоков во всей красе.

Купаться у берегов Гренена категорически запрещено: волны здесь слишком высоки. А вот пройтись босиком по воде и ощутить разницу температур Северного и Балтийского морей туристам разрешают. Кроме того, на берегу часто отдыхают морские котики, которые, как правило, не возражают против контакта с людьми.

Ветра в этих местах по-настоящему сильные, и идущий им навстречу человек едва ли сдвинется с места. Поэтому лучше всего возвращаться на специальном тракторе с автобусным прицепом: так вы сэкономите время. На обратном пути не забудьте посетить Скаген – маленький портовый городок с домиками кукольной красоты и многочисленными музеями.



Парк Тиволи

Вне зависимости от того, приехали вы Данию с детьми или без, вам обязательно стоит посетить парк Тиволи. Он был основан в 1843 году, то есть это старейший парк развлечений в Европе. От первых построек сейчас не осталось ничего, так что особой исторической ценности Тиволи не представляет, но и приезжают сюда не ради изучения древностей, а ради аттракционов, которых здесь больше 30.

Особой популярностью пользуются «Золотая башня» (имитация свободного падения), «Головокружение» (вращение по кругу вокруг вышки) и, конечно, «Демоны» – скоростные американские горки. Для тех, кто захочет отдохнуть от захватывающих дух аттракционов, открыты многочисленные ресторанчики с прекрасными видами на округу, так что удовольствие от посещения «Тиволи» получат и те, кто не питает любви к экстремальным развлечениям.

Хотя парк знаменит прежде всего своими аттракционами, есть здесь и другие развлечения. В частности, почти всегда открыты концерт-холл, вмещающий несколько тысяч человек, и театр пантомимы. А если попадете в Тиволи ночью в выходные, увидите потрясающей красоты фейерверк.



«Старый город» в Орхусе

У музеев под открытым небом есть оригинальное обаяние: они сохраняют просветительскую нагрузку, свойственную обычным музеям, но при этом прогулка по ним – это в первую очередь занимательное развлечение. В Дании, бережно относящейся к своему историческому наследию, тоже есть такой музей – «Старый город». Он находится в Орхусе, на территории Ботанического сада, тоже, к слову, достойного пристального внимания.

Музей включает 75 зданий XVI–XX вв., представляющих культурную ценность. Каждое из них бережно разобрали и привезли в «Старый город», где снова построили, не изменив первоначальный вид. Почти все дома доступны для исследования не только снаружи, но и изнутри, поэтому здесь любой желающий



может изучить быт, привычки и пристрастия представителей разных сословий Средневековья или, например, хиппи 1970-х гг.

«Старый город» не запомнился бы так сильно, если бы не приглашенные актеры в тематических костюмах. Гуляя по музею, вы обязательно увидите деловитого аптекаря, следующего по своим делам,

или дочь местного аристократа, важно ступающую по мостовой. Одним словом, «Старый город» – в полном смысле живой музей, производящий одинаково сильное впечатление и на детей, и на взрослых.

Замок Фредериксборг

Копенгаген – современный европейский город, но совсем рядом с ним, буквально в получасе езды, расположен настоящий средневековый замок Фредериксборг. Его приказал возвести в XVI веке король Фредерик II, вдохновленный образцами итальянского Возрождения. К сожалению, 3 века спустя из-за неправильной эксплуатации дымохода произошел пожар и здание сгорело почти дотла. Сразу после трагедии начался процесс реконструкции, а сам замок решено было сделать музеем.

В главном корпусе Фредериксборга находятся Большой и Малый рыцарские залы, не изменившие свое убранство с начала XVII века. Доспехи, рыцарские щиты, мебель, гобелены, портреты монархов, роскошные кровати с балдахинами – все выполнено с необычайным мастерством, и у гуляющих по замку создается впечатление, будто они перенеслись в прошлое.

К замку примыкает сад, создающий с ним единое пространство. Обилие водных каналов, фонтанов и затейливо подстриженных кустов напоминает о Петергофе, но из-за северного климата здешние пейзажи кажутся более строгими и в то же время завораживающими.



«Леголенд»

Не все знают, что родиной Lego является Дания, а точнее город Биллунд, где и производят знаменитые конструкторы. Именно там находится «Леголенд» – парк приключений и удовольствий, в котором все создано из разноцветных кирпичиков.

Парк начинается с части под названием Miniland, воссоздающей в миниатюре самые известные мировые сооружения. Здания из конструкторов Lego отличаются реалистичностью, ведь их авторы позаботились о максимальном сходстве своих произведений с оригиналами. Ухватиться за макушку «Биг Бена», понаблюдать за движением маленьких поездов и прогуляться



вдоль зданий, едва превышающих человеческий рост, – всего этого достаточно, чтобы погрузиться в сказку и ощутить себя настоящим великаном.

В парке много и других тематических зон. Дети больше всего любят «Землю пиратов», где на игрушечных шпагах можно сразиться с настоящим морским разбойником, и «Королевство рыцарей» – детализированный рыцарский замок, занимающий огромную площадь.

Остров Мён

Мён считается самым живописным островом Дании, и все потому, что здесь равнины, характерные для других регионов, успешно сочетаются с холмами и горами. Местные пейзажи действительно очень красивы: бесконечные леса сменяются полями и взгорьями, поэтому, чтобы оценить привлекательность Мёна, приезжать сюда лучше всего в теплое время года, в пору цветения.

Главная достопримечательность острова – ослепительно-белые скалы у побережья. Своим необычным цветом они обязаны меловым отложениям, когда-то покоившимся на дне Балтийского моря, а затем вышедшим на поверхность из-за давления ледников. Сами скалы и лес рядом с ними образуют национальный парк. В нем есть много пеших и велосипедных маршрутов, а также дороги для любителей конных прогулок. Чтобы пройти по кромке берега, достаточно спуститься по одной из деревянных лестниц. Вид, открывающийся на скалы, завораживает даже бывалых туристов. А само море, которое здесь обычно спокойное, зарядит вас положительной энергией на год вперед.



ПОРА НА ПИКНИК!

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗАГОРОДНОГО ОТДЫХА

Расцветающая природа, хорошая компания, солнечный день всегда дарят прекрасное настроение. А если добавить к этому набору еще и вкусную еду, тогда ваш загородный отдых станет по-настоящему волшебным.

Картошка с грибами на мангале

Главное блюдо на пикнике, безусловно, шашлык. Но, прежде чем угли станут жаркими, вы обязательно проголодаетесь. Чтобы утолить голод в ожидании мяса, приготовьте картошку с грибами на мангале.



Ингредиенты

- молодой картофель (8 шт.)
- шампиньоны (8 шт.)
- лук (1 шт.)
- чеснок (4 зубчика)
- сметана (200 г)
- укроп (1 пучок)
- соль
- перец

Приготовление

1. Почистите картофель, нарежьте полукружьями.
2. Измельчите шампиньоны, луковичку и 3 зубчика чеснока.
3. Поместите на двойной слой фольги картошку, приправьте ее специями по вкусу. Затем выложите уровнями лук и грибы, снова используйте соль и перец. Посыпьте чесноком.
4. Запечатйте фольгу и отправьте в решетке на мангал. Жарьте по 10 минут с каждой стороны.
5. Вытащив блюдо из решетки, дайте ему потемнеть и не открывайте 5 минут.
6. Порежьте оставшийся зубчик чеснока, добавьте вместе с измельченным укропом в сметану и подавайте смесь в качестве соуса.

Шашлык из курицы в кефирном маринаде

Настало время заняться основным блюдом пикника. Предлагаем вам вариант приготовления шашлыка из курицы.

Ингредиенты

- куриное филе (2 кг)
- кефир (400 г)
- лимон (1/2 шт.)
- сливочное масло (50 г)
- шафран
- зира
- куркума
- кориандр
- соль

Приготовление

1. За 3 часа до поездки разотрите в ступке все специи, кроме шафрана.
2. Вмешайте в кефир специи, погрузите в него курицу и хорошо ее разомните.
3. Перед самой жаркой измельчите шафран с солью, добавьте в смесь немного горячей воды и дайте постоять 5–10 минут.
4. В растопленное на огне сливочное масло вмешайте сок лимона и воду со специями.
5. Нанижите курицу на шампуры. Подержав ее на огне с одной стороны, переверните и нанесите на обжаренную часть смесь из масла, лимона и шафрана. Повторяйте процедуру до полной готовности.





Стартурс консалтинг

Вы развиваете бизнес. Мы его сопровождаем.

Частный бухгалтер Инна Зими́на

Сайт: инна-зими́на.рф
Тел.: +7 (926) 059-73-32
Email: 0597332@mail.ru
Skype: [innazg1](https://www.skype.com/name/innazg1)

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

РЕКЛАМА

Москва, м. Проспект мира,
ул. Гиляровского, д.57, к.1

Что подарить? Карту DarVol gift!*

Подарочная карта DarVol дает возможность:

- воплотить мечту и создать индивидуальное ювелирное украшение;
- разработать личную монограмму и нанести ее на изделие;
- или выбрать изделие из наличия.
- и в любом случае получить наивысший сервис и наилучшее качество продукции!



Карта DarVol gift – самый лучший
корпоративный подарок!

DarVol gift!* – подарочная карта DarVol

DARVOL

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

тел.: +7 (495) 225-45-11

email: info@darvol.ru

www.darvol.ru