

# Бизнесс-Жизнь Медицина

Еще один шаг

04-05/2019

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

ДОСТУЧАТЬСЯ  
ДО КЛИЕНТА!

*Продажи  
от и до*

ИДЕАЛЬНЫЙ  
ШОПИНГ

*Какой он?*

САЙТЫ  
ЗНАКОМСТВ

*Типичные  
ошибки*

РИСК  
РАЗВИТИЯ  
ДИАБЕТА

*Неожиданные  
факторы*

РУКОВОДИТЕЛЬ  
ГК «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ  
ПАРК»

БЫСОВА  
ЮЛИЯ

# ОЛЬГА ШЕВЧУК

*Читайте интервью с владелицей таксопарка  
и интернет-магазина футбольной экипировки  
**Ольгой Шевчук** на стр. 22*

**Такси «Круз»** –  
официальный партнер  
Yandex.Taxi и GetTaxi.  
Для пассажиров – это  
комфорт и отличный  
сервис, для водите-  
лей – возможность  
достойно заработать

## **FootballSale.ru**

интернет-магазин футболь-  
ной экипировки предоставит  
широчайший ассортимент  
футбольных и повседневных  
товаров для профессиональных  
спортсменов любого уровня  
подготовки, а также для тех,  
кто только планирует заняться  
спортом или хочет запастись  
футбольной атрибутикой

Тел.: +7 (967) 084-26-66

Email: [findirlead@gmail.com](mailto:findirlead@gmail.com)

Сайт: [www.cruise-taxi.ru](http://www.cruise-taxi.ru), [footballsale.ru](http://footballsale.ru)

IG: [olga\\_shevchuk](#) | FB: [logistika.st](#)



46

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

### БИЗНЕС-ТАЙМ

#### МАРКЕТИНГ

- 8 Доступность до клиента. Продажи от и до
- 18 Как найти новых клиентов

#### УПРАВЛЕНИЕ

- 12 Трудные подчиненные

### ПЕРСОНЫ

#### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 16 Юлия Бысова: «Главное для меня – быть нужной!»

#### УСПЕХ

- 22 Ольга Шевчук. Только позитивный настрой!
- 28 Анастасия Муравицкая. Счастье начинается с себя!

#### БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 11 Алёна Михляева. Есть такая профессия – защищать!
- 33 Анастасия Арканова. В чем секрет красивых волос?
- 37 Надежда Доманова: «Окрашивание – дело тонкое»
- 41 Надежда Колтырина. Худеем с комфортом!
- 44 Юлия Нуриева. У каждого объекта есть душа
- 53 Анна Аниканова. Люди рождены для счастья

### ОБРАЗ ЖИЗНИ

#### ЭТИКЕТ

- 20 Офис: правила поведения на работе

#### ОТНОШЕНИЯ

- 24 5 типичных ошибок женщин на сайтах знакомств

#### НА ДОСУГЕ

- 27 Ламара Жабина. Вдохните атмосферу изыска!

### НА ОБЛОЖКЕ:



## Юлия Бысова

«Действительно, в ландшафтном бизнесе я 9 лет. И с каждым днем моя компания и я вместе с ней развиваемся в сфере автополива зеленых насаждений. На сегодня у нас имеется весь спектр услуг – от проектирования до реализации, и государственных объектов в том числе. Каждый день я учусь чему-то новому: это и продажи, и управление, и продвижение, и даже психология...

Я делаю свою работу – людям это нравится, они благодарны, а иногда даже не скрывают восторга! И это меня всегда стимулирует двигаться вперед. Конечно, сталкиваюсь и с проблемами, противостояниями, нечестностью, предательством и непорядочностью. Сильно переживаю, но провожу работу над ошибками, после чего считаю это уже прошлым – а точнее, хорошим жизненным опытом...»

**Читайте интервью на стр. 16**



22

#### СТИЛЬ

- 34 Правила идеального шопинга

#### КРАСОТА

- 38 Выглядеть моложе. Макияж в помощь

#### ВОЯЖ

- 46 Курорты Турции
- 48 Замки Европы: красота, драмы и великолепие

#### ЗДОРОВЬЕ

- 54 Что увеличивает риск развития диабета. Неожиданно, но факт!

#### СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 58 Вкусная весна

### ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

#### ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 30 Счастье есть



34

## Бизнес Леди<sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Елена Гаврилова

Коммерческий директор  
Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов  
Светлана Нестерова

Над номером работали  
Лариса Зинченко, 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

Шеф-дизайнер  
Алексей Александров

Фото на обложке:  
Фотограф – А. Лысыков

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

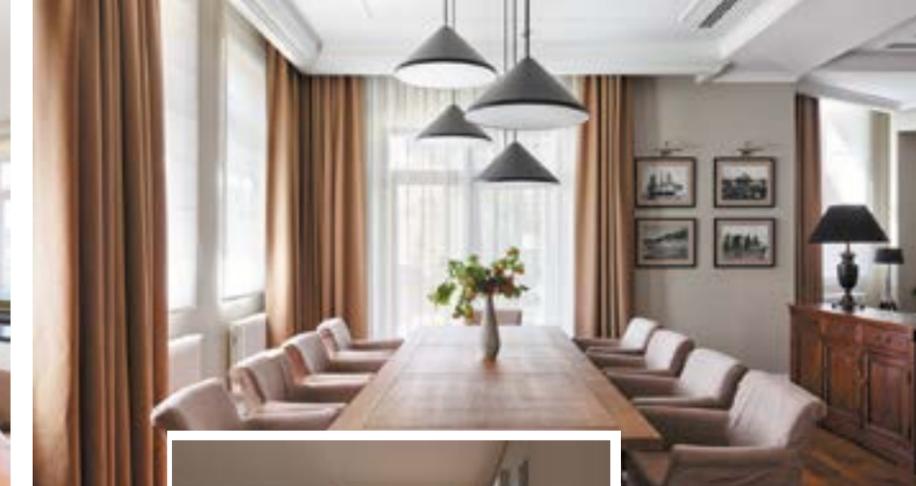
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-31902,  
выдано Федеральной службой по надзору  
в сфере массовых коммуникаций,  
связи и охраны культурного наследия

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.



## Елена Потемкина дизайнер интерьеров

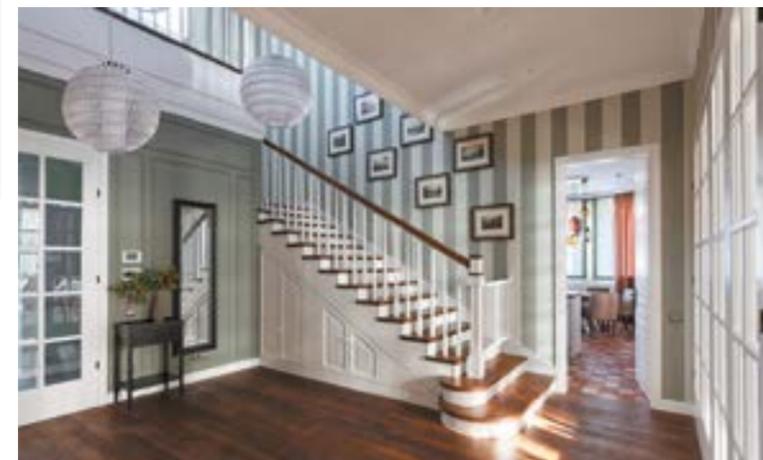
Стаж работы: 14 лет

- Окончила МГХПУ им. С.Г. Строганова (кафедра «Художественное проектирование интерьеров»)
- С 2005 г. работала в известных дизайн-студиях и архитектурных мастерских, параллельно вела частную практику. В 2017 г. основала свою мастерскую
- Является членом ТСХ России (секция «Животись»), номинантом и победителем премий Interia Awards Office Next, MCFO Awards
- Имеет публикации в печатных и интернет-изданиях, таких как «Salon De Luxe Классика», «Красивые квартиры»

**Проектирование интерьеров квартир, апартаментов и загородных домов; полный спектр услуг: от консультации и планировки до реализации и комплектации.**

Свои проекты Елена создает на основе сложного стилистового смешения, делая акцент на современные тенденции в дизайне, и применяя архитектурный подход. Для нее стиль – это рафинированность каждой детали и логика.

«Я ценю пространство и воздух в интерьере. Очень важно, чтобы интерьер был актуален не только сегодня, и его функциональность не вызывала вопросов».



ELENAPOTEMKINA  
interior designer

Тел.: +7 (925) 057-99-16

Email: [info@elenapotemkina.com](mailto:info@elenapotemkina.com)

Сайт: [www.elenapotemkina.com](http://www.elenapotemkina.com)

## 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	Дорогомилловская 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
Essensuals	Кутузовский пр-т, 2
First Spa	Победы пл., 2, стр., 3
Guinot	Кисловский Малый пер., 1/4
Impression	Рочдельская 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
Аквармарин	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
Vbeautiful	Шмитовский проезд., 1/3
Glamourgirl	Кутузовский пр., 33
Fata Morgana	Красная Пресня ул., 21
Центр Красоты	Карамышевская наб, 48
Ж'адоге/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

Сеть танцевальных клубов GallaDance

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

Aldo Coppola/Альдо Коппола	Арбат Новый ул., 19, стр. 1, Торговый дом «Весна»
Funky nails/Фанки нейлз	Арбат Новый ул., 11, ТЦ Новоарбатский, этаж 2
Goldwell/Голдвэлл	Арбат Новый ул., 34, стр. 1
Тони & 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
Вонжоу/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 Студии	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
«Рапогата 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
«НТ-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»	Сыромятинский 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 «Petrovka Sports»	Колобовский 1-ый пер., д. 4
«Монарх Центр»	Ленинградский пр-т, д. 31А, стр. 1



Vaga / photovaga.com

Скажут, все гениальное просто. Как часто мы убеждаемся в этом, не правда ли? Так, вероятно, и со счастьем. Все стремятся к нему, все его ищут, а оно, оказывается, не где-то далеко, а совсем рядом. В первых весенних лучах солнца, в каплях дождя на желтой листве, в запахе любимого лацкана из детства, в умиротворяющей тишине после тяжелого рабочего дня... Счастье – оно такое разное. Лишь с годами отчетливо понимаешь: живу, слышу, чувствую – уже счастье, обнимаешь своего ребенка – это большое счастье, а если счастлив настолько, что хочешь поделиться своим счастьем с другим – это уже абсолютное счастье.

А самое главное – состояние счастья не зависит от того, кто мы и что имеем: оно зависит исключительно от того, что мы думаем. Думать в правильном направлении, настроить себя на позитивное и продуктивное мышление сегодня нам помогают психологи и тренеры различных женских практик – мы часто рассказываем вам об их успехах и о том, чем конкретно они помогают, какие современные средства используют для нашего волшебного преображения. Сегодня есть возможность выбора, и мы просто обязаны не упускать время, которое так быстротечно. Мы ведь не пытаемся сами вылечить зуб, когда он болит? Или ногу, когда ее вывихнули? Мы идем к специалистам. Так и здесь – если есть возможности, почему бы их не использовать? Относиться бережно к себе, своему мозгу, интеллекту, к душе – ко всему тому, что вкладываем в себя, – вот что важно. Не бояться своих желаний и идти навстречу счастью и гармонии! Ведь только гармоничная личность способна совершать правильные поступки и маленькие чудеса, которые смогут сделать этот мир лучше.

**Главный редактор  
Елена Гаврилова**

# ДОСТУЧАТЬСЯ ДО КЛИЕНТА!

## Продажи ОТ и ДО

*Эмоциональные призывы, многочисленные скидки, розыгрыши подарков – все эти методы привлечения клиентов работают только на ранней стадии развития компании. Если вы рассчитываете завоевать внимание потребителей надолго, необходимы другие, более надежные и долговечные методы. Одним из таких методов является грамотно составленный контент. Вам следует показать, что вы надежны, успешны и планируете оставаться на рынке много лет. Каким должен быть контент, чтобы вы производили подобное впечатление, – в этом материале.*

### **Минимум эмоций, максимум информации**

Эмоциональностью можно привлечь внимание клиентов, но удержать его – никогда (если, конечно, ваш бизнес не связан с соответствующей темой, например с организацией праздников). Чем дольше существует сайт, тем больше стоит опираться на точные сведения и факты. Эмоциональность только вредит, если вы хотите произвести впечатление на серьезных клиентов. Зайдя к вам на сайт, клиент без проблем должен понять, что вы продаете, на каких условиях, надежны ли вы (наличие сертификатов и прочих подтверждающих документов) и, главное, почему выгодно покупать именно у вас.

Абстрактные околотематические рассуждения тоже только помешают: либо откажитесь от них вовсе, либо поместите их в самый конец. На первом плане в любом случае должна быть конкретика.

### **Постановка мелких целей**

Не все клиенты готовы совершить покупку сразу. В каких-то случаях между первым посещением сайта и непосредственным обращением в компанию проходит месяц, а то и больше. Медлительных, вдумчивых клиентов только раздражают постоянные призывы приобрести, заказать и оформить покупку. Чем активнее вы навязываете что-то, тем меньше шансов, что это



купят. Вместо этого предлагайте клиенту сделать шаг на пути к покупке: заказать обратный звонок, оставить заявку на получение дополнительной информации, сделать бесплатный расчет услуги и т.д. С одной стороны, потенциальному клиенту оставляют пространство для отступления, ведь поговорить с менеджером не значит приобрести товар, с другой – сделав шаг вам навстречу, он скорее привыкнет к мысли о покупке.

### **Отсутствие голословности**

Понимая, насколько числа привлекают внимание в тексте, многие используют это в формулировках типа: «Нам доверяют клиенты из 5 стран», «Мы оформили 468 договоров». При этом ни одного подтверждения числам на сайте найти не удастся, что сразу понижает уровень доверия к компании. Карта, на которой отмечены города, в которых установлено ваше оборудование, мало заинтересует сомневающегося покупателя, как и восторженные отзывы на сайте. А вот отсканированные благодарности с подписями и печатями – то, что работает безотказно.

### **Фото сотрудников**

Чем больше известно о сотрудниках компании, тем более лоялен клиент. Карточки с информацией о каждом сотруднике будут избыточны, хотя, если есть желание, можно заняться и ими. Достаточно, если в материалах на сайте будут фото реальных людей из компании. Неплохо иметь и блог, который ведут эксперты из компании, – так создается иллюзия реального общения.

### **Логичность и простота**

Люди плохо воспринимают длинные тексты. Иногда достаточно разбить текст на несколько мини-блоков и грамотно разместить их на сайте. В случае с продажами инфостиль работает безотказно, поэтому не поленитесь сверяться с ним.

Простота касается и оформления: сайт должен быть выдержан в единой стилистике и не перегружен фотографиями и бесконечными ссылками. На каждой странице должно быть только одно яркое пятно, вокруг которого выстраиваются информационные блоки. Если таких пятен будет несколько, клиент, скорее всего, упустит, что вы хотели до него донести.

### **Соответствие заголовков содержанию**

Любая попытка обмануть клиента приведет к его отказу с вами взаимодействовать. Любое несоответствие на сайте воспринимается как попытка обмануть. Тщательно проверьте, не встречаются ли в материалах сайта противоречия, и особенное внимание уделите заголовкам. «Стоит покупать у нас, и вот почему» – такой заголовок хорош, если вы действительно объясните, почему у вас выгоднее, и одними обещаниями низких цен здесь не отделаться. Будьте максимально конкретны и доказательны. Также избегайте пустопорожних заголовков вроде «Пара слов о компании»: вряд ли кого-то вообще заинтересует подаваемая таким образом информация.

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



**Milan4U**  
WE WORK. YOU RELAX.

MILAN4U.RU

INFO@MILAN4U.RU

РЕКЛАМА

## персоны | блиц-интервью

*Детская мечта **Алёны Михляевой** – стать классным адвокатом, добиваться справедливости, защищать слабых – не просто осуществилась, а стала стилем ее жизни. 15 лет юридической практики Алёны складывались так, что она оказывалась именно в том месте, где был необходим ее багаж знаний и опыта, и ей удавалось «вытаскивать» эти сложные дела. Она привыкла бороться до конца и побеждать! О том, как сбываются мечты и что таит в себе работа успешного адвоката, нам рассказывает сама Алёна.*

Автор: **Е. Беляева** Фото: из архива **А. Михляевой**

## Есть такая профессия – ЗАЩИЩАТЬ!

### Спасибо учителям

Мне было лет 5-6, когда я, деревенская девчонка с каким-то обостренным чувством справедливости, заявила, что буду адвокатом, буду защищать слабых и биться за справедливость. И вся моя дальнейшая судьба уже четко следовала этому пути.

Я получила отличную университетскую базу на юридическом факультете СамГУ. А как адвокат – выросла в коллегии адвокатов, где начала работать с 4 курса. Именно здесь во мне увидели огромный потенциал, поверили в меня и главное – научили любить свою работу. А еще – составлять хорошие, высокой юридической техники документы. Ведь от этого зачастую зависит судьба дела. Должна быть правильная логическая позиция, основанная на нормах права.

В коллегии адвокатов я впитала все самое лучшее, что есть в адвокатуре. За что я очень благодарна своим учителям-адвокатам.

### «Алёна Геннадьевна, это бомба!»

С начала трудового пути я активно использовала все, чему меня научили. В 23 года, мне, вчерашней студентке, удалось отменить через Высший арбитражный суд РФ незаконное решение, за которое судью даже уволили. А уже в 25 лет я смогла добиться первого оправдательного приговора и судебного прецедента для молодой семьи по региональной программе «Молодая семья на селе». Одна из любимых недавних побед: по делу с заказчиком отделочных работ взыскали 2,5 миллиона в пользу моего клиента. При этом удалось «отбить» 14 миллионов встречных и даже получить все взысканное.

Совсем недавно удалось защитить клиентку, с которой в пользу банка взыскивали 13 миллионов рублей по поручительству. Суд взыскал всего 20 тысяч рублей в качестве процентов по займу, как мы и просили по своей обоснованной позиции. В остальном суд отказал. Можете представить, как была рада моя клиентка! Очень приятно слышать высокую оценку своей работы, когда направляешь на согласование документы. «Отлично написано!» или: «Вы так хорошо пишете, я даже несколько

раз перечитывал ваш отзыв». А был случай, когда клиент, ознакомившись с ходатайством по одному из арбитражных дел, произнес: «Алёна Геннадьевна, это бомба!»

### Первая книга

После одного из успешных дел, когда удалось спасти права капитана катера и вместо лишения прав на 1,5-2 года добиться штрафа 2000 рублей, я решила написать увлекательную историю про это и выпустить свою первую небольшую книгу. Мне хотелось, чтобы люди увидели, какой бывает настоящая работа адвоката. Что адвокат – это не только документы

подготовить и/или сходить в суд. Это – завоевать доверие человека, поддержать его, иногда терпеливо убеждать, что все будет хорошо! А иногда – даже получить неблагодарность или услышать обвинения в свой адрес, а бывает, что и остаться без гонорара за проделанную работу.

Я наполнила книжку неким романтическим сюжетом, чтобы это был не сухой юридический текст, который бы читатели отбросили через 1,5 минуты после начала прочтения. Мне хотелось надеяться, что мои яркие истории из реальной жизни кому-то помогут, кого-то научат верить в лучшее, в настоящие чувства, в добро, в чудеса, верить в себя и не сдаваться!

\*\*\*

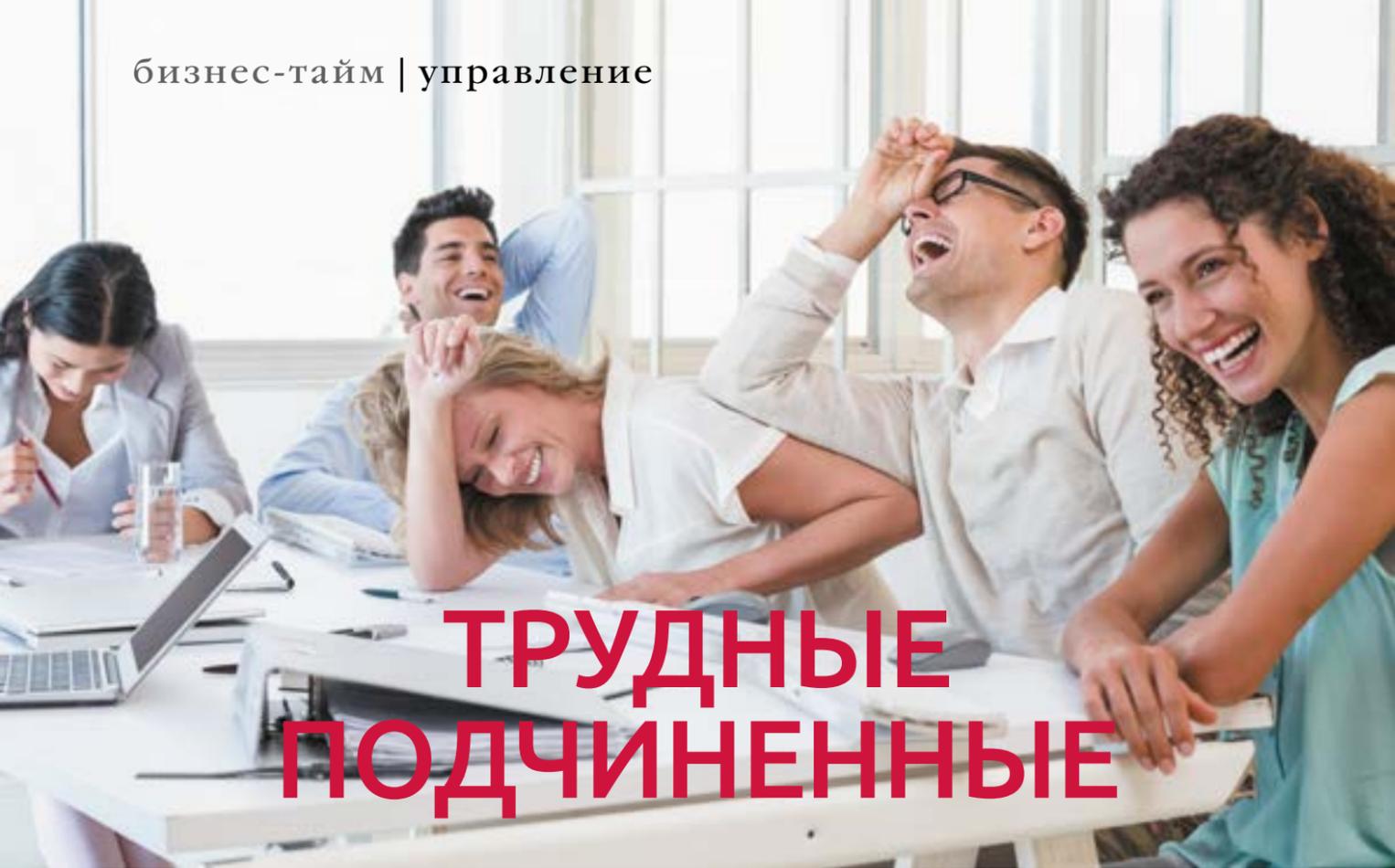
Я благодарна судьбе за то, что у меня есть возможность менять жизнь других людей к лучшему, просто следуя собственной мечте, и чувствовать при этом невероятное удовлетворение!

Тел./WhatsApp: +7 (985) 201-56-04

Сайт: [advocatemiss-business.ru](http://advocatemiss-business.ru)

Email: [advocat-ma@mail.ru](mailto:advocat-ma@mail.ru)





# ТРУДНЫЕ ПОДЧИНЕННЫЕ

## «ПЛОХИЕ» СОТРУДНИКИ

Ох уж эти сотрудники! Я часто слышу жалобы от руководителей на них. Что интересно, вне зависимости от компании, отрасли, региона и прочего ситуации похожи. Вот примеры жалоб:

- ✓ Сотрудники бестолковые, то есть делают не то, чего от них ожидает руководство.
  - ✓ Сотрудники хотят много денег – гораздо больше, чем приносят пользы бизнесу.
  - ✓ Амбиции работников часто превышают их реальные возможности. Такого сотрудника оставить на прежней должности уже нельзя: будет считать, что его не ценят, станет вставлять палки в колеса и рано или поздно уволится. Но и повышать нет смысла: не справится, еще и развалит работу и команду.
  - ✓ Сотрудники плетут интриги или же просто сидят в Интернете, решают личные вопросы.
  - ✓ Они не хотят брать на себя ответственность, скидывая все серьезные задачи на руководителя и коллег.
  - ✓ Просто разгильдяйничают: срывают сроки, некачественно выполняют работу.
- И так далее...

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*Вспомните и запишите, какие проблемы с подчиненными больше всего волнуют вас.*

### ГОРЕ-СОВЕТЧИКИ

Мне не раз встречались советы горе-психологов, переводящих любую проблему в свое профессиональное русло. Они в красках расписывают ту или

иную ситуацию, происходящую между начальником и подчиненным, а затем дают руководителю гуманистические советы в стиле «Позвольте сотруднику выговориться, внимательно выслушайте, поймите, что ему действительно нужно, и помогите удовлетворить его потребность».

Простите за категоричность, но это чушь! Психологическая грамотность важна для любого человека, а тем более – для руководителя. Но, когда деятельность коммерческой организации походит на работу психологической группы, а руководитель больше думает о душевном комфорте сотрудников, чем об интересах дела, – это не бизнес.

Конечно, сотрудники должны быть бодр и веселы – иначе какой от них прок? Но это лишь средство, чтобы цели организации достигались максимально эффективно: немотивированные, депрессивные, плетущие интриги сотрудники приносят компании мало пользы. Да и какое удовольствие среди таких работать?

### ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ РУКОВОДИТЕЛЮ?

Все вышеописанные проблемы – от неграмотного руководства. Повторю: трудный подчиненный – следствие недоработки руководителя, его низкого профессионализма в области руководства.

Людьми важно управлять технологично. Что это значит? По четким технологиям, дающим если не гарантированный результат (стоцентную гарантию в этом мире могут дать только мошенники), то максимально приближенный к нему. Буквально вчера вечером я был на встрече с новым клиентом – учредителем и

управляющим небольшой дистрибьюторской компании. И в нашей беседе я проговорил всю систему, как эффективно управлять сотрудниками. Расскажу и вам. Для начала вопрос: кто должен управлять сотрудниками? Например, во вчерашней компании на 25 штатных работников было двое частично выполняющих функции менеджера по персоналу: подбор, обучение и прочее.

Коллеги, это нонсенс! Подчиненными должен управлять их непосредственный руководитель: определять, какие сотрудники ему нужны, подбирать их, обучать, мотивировать и др. Если он не способен это делать, то он не руководитель! И ему надо или вернуться обратно в специалисты, или выработать хотя бы базовые управленческие навыки. По определению, руководитель – тот, кто выполняет работу мозгами и руками подчиненных ему сотрудников. И значительную часть рабочего времени он должен заниматься своей командой, организуя и контролируя ее деятельность, помогая ей эффективно выполнять поставленные задачи.

А что же менеджер по персоналу? Он нужен в компаниях численностью от 40-50 человек, и его роль – внутренний консультант, помогающий другим руководителям компании решать задачи, связанные с сотрудниками. Если же менеджер по персоналу целыми днями занимается подбором, то, во-первых, сам подбор выполняется крайне нетехнологично (впустую тратятся ресурсы компании), а во-вторых, он подбирает не тех, кто на самом деле нужен бизнесу. Ибо только непосредственный руководитель точно знает, кто ему требуется.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*Какой процент рабочего времени вы тратите на работу с подчиненными? Опишите технологии работы с персоналом, которые вы реально используете в повседневной работе руководителя. Надеюсь, что это не только нецензурная лексика.*

### КАК ВЫСТРОИТЬ РАБОТУ С ПЕРСОНАЛОМ

Есть несколько основных блоков задач, которые должен выполнять руководитель:

- ✓ Задать четкие алгоритмы, обязательные для сотрудников. Конечно, я говорю о бизнес-процессах. Это пошаговое описание наиболее эффективного способа выполнения той или иной работы. Максимально компактное, но при этом достаточно подробное, учитывающее нюансы, чтобы любые 2 сотрудника компании, выполняющие одну деятельность, осуществляли ее одинаково хорошо. Если же алгоритмы не описаны или описания формальные и не используются в работе – в компании бардак, она неуправляема. Естественно, в процессы необходимо встроить механизмы контроля. По мере развития компании процессы совершенствуются.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*Выделите ключевые процессы вашего бизнеса. Какие из них качественно описаны и постоянно выполняются согласно описанию?*

- ✓ Определить, какие люди и в каком количестве вам нужны для выполнения процессов компании. Можно брать готовых специалистов с опытом, но потом приходится тратить массу сил на то, чтобы добиться соответствия их работы стандартам вашей компании. К тому же у опытных сотрудников слишком много амбиций как по зарплате, так и по карьере. Вам нужны работники, четко выполняющие технологию вашего бизнеса, а не гении и звезды. Часто опытные сотрудники приходят в вашу компанию на короткое время, используя ее как трамплин в своей карьере или, например, как источник клиентской базы. Поэтому проще брать новичков, выращивая из них лояльных, квалифицированных работников, а затем и руководителей для своего бизнеса.

- ✓ Грамотно нанимать работников, то есть проводить конкурс на каждую должность, когда вы выбираете из нескольких десятков кандидатов. И не в ходе

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*Определите, какие сотрудники нужны вам для выполнения основных процессов вашего бизнеса (составьте список должностей и перечень компетенций для каждой должности).*





длительных, занудных собеседований, пожирающих ваше время и дающих кандидату прекрасную возможность солгать о себе, а через деловые игры, в которых все показывают, на что они способны (или не способны). На прошлой неделе я проводил такой конкурс у одного своего клиента. По окончании руководитель сказала мне: «Прошло всего 3 часа, а ощущение такое, будто я знаю этих людей (кандидатов) уже много лет и вижу их насквозь».

Естественно, что главным оценщиком на конкурсе является будущий руководитель сотрудника: именно ему потом с ним работать.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*А как нанимаете сотрудников вы? Сколько тратите на это времени? Довольны ли результатами? Неправильно подобранный сотрудник создает для компании колоссальные потери.*

✓ Вводить новичков в должность и обучать персонал. Новичок – это тесто, из которого вам предстоит «вылепить» качественного сотрудника. Часто его просто бросают на произвол судьбы – естественно, что он потом плохо справляется с обязанностями и разочаровывает руководителей. Нередко новичок уходит сам или его приходится увольнять.

✓ Эффективно мотивировать сотрудников: как деньгами, так и нематериально. Работники должны зарабатывать свои деньги, а не просто их получать. Высокий оклад не мотивирует работать много или

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*Как вы включаете новичков в работу? Разработайте соответствующий план. Как часто и насколько эффективно обучаете сотрудников в дальнейшем? Спланируйте программу обучения. Замечу, что их эффективность должна оцениваться не по потраченному бюджету (в идеале можно вообще не тратить денег) и времени (чем меньше, тем лучше), а по тому, насколько более продуктивной стала ежедневная работа коллектива и как это повлияло на ключевые показатели бизнеса: оборот, прибыль, удовлетворенность клиентов и пр.*

хорошо. Как же платить? Рядовым сотрудникам – на основе измеримых показателей результатов работы (оборот, маржа, доля брака, процент пересортицы, удовлетворенность клиентов и др.). Руководителям полезно также выстраивать мотивацию по целям, когда они получают бонус по результатам достижения некоторых заранее зафиксированных целей. А топ-менеджеров можно мотивировать прибылью компании.

Замечу, что хорошая система мотивации работает сама по себе, то есть сотрудник в любой момент времени понимает, сколько он заработал: подсчет проводится по объективным формулам. Это снимает массу обид и конфликтов.

Важно также использовать и нематериальные средства: здоровую атмосферу в компании, периодическую смену деятельности работников, возможность их профессионального и карьерного роста и др. Это экономит фирме деньги и позволяет достигать того, что за них не купишь.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*Насколько эффективна система мотивации в вашей компании? Люди мотивированы? Вы им не переплачиваете? Разработайте результативную систему материальной и нематериальной мотивации для своих сотрудников.*

✓ Грамотно руководите своими сотрудниками. Наделяйте их ответственностью, но и делегируйте им необходимые полномочия. Простейший пример: если к вам зашел сотрудник и начал нагружать проблемами, отправьте его с заданием проанализировать ситуацию, подготовить 3 варианта решения проблемы с обоснованием наилучшего. Если вы повторите это несколько раз, то приучите подчиненного так и поступать, освободите массу своего времени и сделаете сотрудников более взрослыми и ответственными. Если же возьмете решение проблем на себя, то поощрите разгильдяйство. Четко ставьте подчиненным задачи. Мягко по форме, но жестко по сути спрашивайте результаты их выполнения.

Важно: будьте примером для своих сотрудников, ведь именно вас они копируют, часто бессознательно. Например, интриги нередко возникают в компаниях и подразделениях, возглавляемых интриганами. А о какой дисциплине среди сотрудников может идти речь, если руководитель забывает спрашивать с них результаты выполнения поставленных задач, не выполняет свои обещания?

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*Оцените, насколько эффективно вы руководите подчиненными. Спланируйте изменения и воплотите их в жизнь.*



#### ПРОБЛЕМЫ? РЕШЕНИЯ!

Теперь быстро пройдемся по списку проблем с подчиненными, описанных в начале статьи, и посмотрим, что нужно сделать, чтобы их предотвратить: это гораздо лучше, чем бороться с последствиями.

• *Сотрудники бестолковые.*  
Вариантов несколько: либо не заданы процессы, по которым они должны работать, либо работников не обучили (плохо обучили), либо система мотивации не работает. Как вариант – сотрудник плохо поддается обучению или вообще разгильдяй по жизни. Таких нужно отсеивать при отборе кандидатов: пытаться их воспитывать и обучать – неэффективно.  
• *Работники хотят неоправданно много зарабатывать.*

Причина – некачественный подбор работников (набрали людей с большими материальными запросами, скорее всего, «с большим опытом работы») или бестолковая система мотивации (позволяет много получать без реальных результатов для бизнеса). Возможно, работника «испортили» высокими окладами на прошлых местах. Такие кандидаты не должны проходить через вашу систему отбора. Я «отфильтровываю» их в первые полчаса конкурса.

• *Амбиции работников часто превышают их реальные возможности.*

Неграмотный подбор сотрудников, в компании не выстроена система горизонтальных перемещений для тех, кто засиделся на своей должности.

Непосредственный руководитель неумело работает с подчиненными: не дает им полномочий и ответственности. В компании отсутствует грамотная процедура карьерного планирования. А возможно, работнику и правда пора сменить место. Только вот такие не в меру амбициозные сотрудники с неадекватной самооценкой часто уже нигде не могут найти себе пристанища при работе по найму. Для них выход – стать фрилансерами или создать свой бизнес. Впрочем, если гонора больше, чем реальных талантов и трудолюбия, успеха они не достигнут.

• *На работе сотрудники плетут интриги или же просто сидят в Интернете, решают личные вопросы.*

В компании нет четких технологий работы, не прописаны или не соблюдаются процессы. Руководители подразделений непрофессионально выполняют свои функции: постановку задач сотрудникам, организацию их работы, контроль, мотивацию по итогам. В компании нездоровая атмосфера: как правило, рыба гниет с головы.

• *Они не хотят брать на себя ответственность, скидывая все серьезные задачи на руководителя и коллег.*

Безграмотность непосредственного начальника, невыполнение им своих прямых руководящих функций. Часто так происходит с теми, кто не вырос из специалиста в руководителя и сам продолжает тянуть работу на себе. Как правило, такой попустительский стиль руководства характерен и для самого верха компании (учредителей).

• *Сотрудники просто разгильдяйничают: срывают сроки, некачественно выполняют работу.*

Отсутствие четких бизнес-процессов, слабость руководства, неграмотный отбор и мотивация сотрудников.

Как вы видите, какими бы ни были симптомы проблем с сотрудниками, причины всегда сводятся к слабому руководству, отсутствию или кривизне системы.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*Напишите и реализуйте план по решению своих проблем с сотрудниками, которые вы выписали в первом задании этой статьи.*

*Как всегда, мне приятно узнавать о ваших результатах – пишите!*

*Если же вы не сделали мои практические задания, то и вы, и я зря потратили время. Выполните их в ближайшие дни, или все, что я пишу в своих статьях, вам не впрок. Теоретические знания, не примененные на практике, еще никому не принесли пользы.*

Михаил Рыбаков, бизнес-консультант, основатель команды «Михаил Рыбаков и Партнеры»  
[www.mrybakov.ru](http://www.mrybakov.ru) | [info@mrybakov.ru](mailto:info@mrybakov.ru)



## ЮЛИЯ БЫСОВА

Интервью: **Е. Александрова**  
Фото: **А. Лысиков**

*Наша героиня Юлия Бысова относится к редкой категории женщин, работающих в сфере автоматического полива, занятой преимущественно мужчинами. Более того, Юлия добилась грандиозных успехов в своей области и сегодня является руководителем группы компаний «Центральный Парк», которая занимается системами автоматического полива ландшафта, от импорта до реализации проектов. Что помогает ей добиваться успехов и какие цели она ставит перед собой, Юлия рассказала нам в интервью.*

# «Главное для меня – БЫТЬ НУЖНОЙ!»

**Юлия, в таком довольно молодом возрасте вы уже занимаете должность директора по развитию. Насколько для вас это был спланированный и закономерный карьерный рост?**

Я вам больше скажу – этой мой бизнес. Я работаю над развитием компании каждый день. И все мои шаги спланированы и расписаны на 5 лет вперед.

**Девять лет работать в отрасли, состоящей практически только из мужчин, – это похоже на героизм. Должно быть, есть что-то главное и очень важное в работе, что всегда помогает двигаться вперед? Что это, если не секрет?**

Действительно, в ландшафтном бизнесе я 9 лет. И с каждым днем моя компания и я вместе с ней развиваемся в сфере автополива зеленых насаждений. На сегодня у нас имеется весь спектр услуг – от проектирования

до реализации, и государственных объектов в том числе. Каждый день я учусь чему-то новому: это и продажи, и управление, и продвижение, и даже психология... Я делаю свою работу – людям это нравится, они благодарны, а иногда даже не скрывают восторга! И это меня всегда стимулирует двигаться вперед. Конечно, сталкиваюсь и с проблемами, противостояниями, нечестностью, предательством и непорядочностью. Сильно переживаю, но провожу работу над ошибками, после чего считаю это уже прошлым – а точнее, хорошим жизненным опытом. **Насколько сложно работать в мужском коллективе?** В нашей сфере работают практически только мужчины, но, знаете, с ними бывает даже проще, чем с женщинами. Мы вместе идем к результатам, есть взаимопонимание и слаженность в работе, это главное. А мне нравится

## Юлия Бысова

*Стаж работы: с 2010 года.*

*Имеет высшее образование.*

*Является руководителем ГК «Центральный Парк». Организация занимается системами автоматического полива ландшафта, от импорта до реализации проектов.*

*Работает также по вопросу импортозамещения.*

*Занимается разработкой учебного пособия для студентов.*

*Увлечения: маркетинг, личное развитие, чтение, спорт.*

*Общественная деятельность: помощь фонду «Старость в радость».*

быть непохожей на других, точнее сказать – быть единственной женщиной, которая неплохо разбирается в системах ирригации (Улыбается – Прим. ред.).

**Вы занимаетесь еще и импортозамещением. Наверняка в процессе работы сталкиваетесь с проблемами разного масштаба. Что чаще всего мешает, что тормозит процесс?**

Это непростой вопрос. Мы со всей моей командой долго к этому шли, и я горжусь тем, что у нас все



получилось. Сегодня наша компания не только импортер товара для ландшафтного полива на российский рынок, но и лидер по сбыту товара по всей территории России.

Я думаю, что каждый управленец согласится со мной, что самое сложное – это команда, с которой ты идешь. Адекватные, лояльные кадры – это все!

**Учебное пособие для студентов, которое вы разрабатываете, – о чем оно? И что это для вас в первую очередь – возможность и потребность поделиться накопленным опытом или что-то другое?**

Наш рынок полива только развивается, и мы потихоньку пришли к тому, что необходимы квалифицированные кадры с высшим образованием в этой отрасли. Передача своих знаний и внедрение их в программу институтов – это непростая, но очень важная задача, которую я ставлю перед собой.

**Назовите главные, по вашему мнению, условия женской самореализации?**

Я думаю, что для каждой женщины свои условия женской самореализации. Для меня главное – быть нужной, а не важной. Быть нужной родным, коллегам, друзьям. Это помогает реализоваться.



Email: [info@centralpark.ru](mailto:info@centralpark.ru)  
Тел.: +7 (495) 799-60-31  
Сайт: [centralpark.ru](http://centralpark.ru)

# КАК НАЙТИ НОВЫХ КЛИЕНТОВ

Прошли те времена, когда владелец торговой лавки спокойно ожидал, когда клиенты отыщут к нему путь. В современном мире бизнесмену необходимо самому озаботиться поиском покупателей. И вовсе не обязательно в этих целях заниматься навязчивой саморекламой или совершать бесконечные холодные звонки. Есть более простые и часто более эффективные средства.

## 1 Дарите подарки

Бесплатные наборы с образцами продукции, льготные предложения на первый месяц пользования, бесплатный пробный вебинар – это прекрасные способы не только показать свое хорошее отношение публике, но и привлечь недоверчивых. Сейчас редко кто соглашается покупать шило в мешке, поэтому, чтобы убедить человека в качестве вашего товара, необходимо дать ему возможность с ним познакомиться. Конечно, это не значит, что все, кто согласился воспользоваться пробной услугой, захотят пользоваться ею и на платной основе, но ваша преданная аудитория в любом случае расширится.

## 2 Будьте эмоциональными

В наш суровый век эмоции – это большая роскошь, которую не каждый хочет и успевает себе позволить. Поэтому те, кто их проявляет, всегда вызывают интерес. Эмоциональное письмо-рассылка сделает для вас больше, чем любая реклама. Поделитесь в письме личными воспоминаниями из детства, апеллируйте к чувствам, проявляйте душевность, и вы увидите результат. Главное здесь – быть искренним, иначе, вместо того чтобы привлечь клиентов, вы лишь оттолкнете их.

## 3 Устраивайте мастер-классы

Самообразование сейчас модно, и, если вы пригласите всех желающих на свой мастер-класс (особенно если

он будет бесплатным или недорогим), ажиотаж вам обеспечен. Кто-то придет из искреннего интереса к теме, кто-то – из любопытства, кто-то просто захочет еще одну грамоту для коллекции. Так или иначе вы познакомите людей со своим товаром поближе и вырастаете в их глазах.

## 4 Не забывайте о соцсетях и мессенджерах

Оцените свою клиентуру, определитесь, какими соц-сетями она пользуется, и используйте их. Может быть, ваша аудитория не растет потому, что вы выбрали неподходящее средство? К примеру, вы предлагаете услуги для публики возраста 45+, но при этом используете прежде всего «ВКонтакте» и «Инстаграм». В таком случае вряд ли можно рассчитывать на серьезный успех, ведь ваши потенциальные клиенты предпочитают «Одноклассники».

## 5 Берегите старых клиентов

Старый друг, как известно, лучше новых двух. Один преданный клиент принесет вам больше прибыли, чем несколько новых. Любите своих постоянных покупателей: делайте им подарки, отправляйте письма с благодарностью, поздравления с днем рождения. Поняв, что их ценят, они обязательно ответят вам взаимностью.

# Добро пожаловать в Париж!

ДАРЧУК АЛЁНА

Лицензированный гид  
по Парижу и всей  
территории Франции



Стаж работы:  
более 8 лет.

Алёна Дарчук проживает во Франции более 16 лет. За это время успела узнать и полюбить эту страну, раскрыть много интересного и интригующего. А также окончила 2 школы по туризму, получила лицензию и стала профессиональным гидом. Алёна проводит разнообразные экскурсии по Парижу, по историческим, знаменитым и просто интересным местам Франции. И не важно, отдыхаете ли вы в одиночестве, в паре, с семьей или с группой – благодаря Алёне вы попадете в мир праздника, волшебства, интриг и приключений.

- ✓ Экскурсии по Парижу
- ✓ Экскурсии вокруг Парижа
- ✓ Экскурсии по регионам Франции
- ✓ Экскурсии для детей
- ✓ Танцевальная и культурная программа в Париже
- ✓ Гастрономические и винные туры
- ✓ Пешеходные экскурсии
- ✓ Экскурсии на авто
- ✓ Пешеходно-лодочные экскурсии
- ✓ Обзорная экскурсия по Парижу на сигвее
- ✓ Экскурсии на частном самолете

• Заказ трансферов. • Бронирование отелей. • Покупка билетов в театр, кабаре, музеи, замки, на аттракционы. • Обед или ужин на речном кораблике, Эйфелевой башне, башне Монпарнасе, Мулен Руж и Лидо.

Paris Guide. Экскурсии по Парижу и всей территории Франции. 75001, 106-108 rue de Rivoli  
Email: [alionaparis@yandex.ru](mailto:alionaparis@yandex.ru) | Сайт: [guidesparis.net](http://guidesparis.net), [parisguide.top](http://parisguide.top)

☎️ 📞 📱 : +33 6 08435429



# ОФИС: правила поведения на работе

*Должностные инструкции, распоряжения начальства, отчеты – наша рабочая жизнь регулируется многочисленными документами. Но, помимо официально зафиксированных, есть и негласные правила. Речь идет об офисном этикете, соблюдение которого поможет вам не только обрести симпатии коллег, но и продвинуться по карьерной лестнице.*

## Приветствие

О необходимости здороваться помнят все, но многие забывают о том, как это нужно делать правильно. Во-первых, приветствовать коллег необходимо сразу, а не тогда, когда вы снимете верхнюю одежду. Во-вторых, приветствие должно относиться ко всем присутствующим в офисе, то есть говорить нужно достаточно громко.

Если вас с коллегой связывают приятельские или даже дружеские отношения, не стоит тут же подходить к нему и обсуждать личные вопросы. Поговорить о своих делах вы можете вне рабочего пространства: в коридоре, комнате отдыха, зоне для курения и т.д. Здороваясь и прощаясь, не забывайте об улыбке, и чем более искренней она окажется, тем лучше будут думать о вас соседи по офису.

## Обращение

К начальству, особенно если оно старше, следует обращаться исключительно на «вы», а вот с коллегами могут быть варианты. Если корпоративная культура компании достаточно строга, говорить «вы» нужно даже ровесникам. Если же на новой работе принят демократичный стиль общения, ориентируйтесь на возраст человека и его профессиональный опыт. Разница в возрасте, должности и стаже незначительна? Скорее всего, допустимо говорить «ты». В сложных случаях не стесняйтесь уточнить, как лучше обращаться к человеку: в этом вопросе нет ничего неприличного. Наоборот, проявив таким образом дополнительное внимание к коллеге, вы заслужите его симпатии.

## Внешний вид

Здесь опять же все зависит от корпоративной этики. Если дресс-код предполагает особые требования, вас об этом предупредят еще на собеседовании. Если о внешнем виде сотрудников вы с будущим работодателем не говорили, постарайтесь все же одеваться нейтрально, по крайней мере первое время.

Избегайте ярких цветов, не приходите на работу в слишком высоких сапогах. Стразы и блески, броский макияж и маникюр тоже под запретом. Парфюмом злоупотреблять не стоит: запах не должен быть слишком заметным. При наличии татуировок старайтесь не демонстрировать их, пока не перестанете быть новичком в компании: некоторые до сих пор предвзято относятся к людям с рисунками на теле.

Прихорашиваться на рабочем месте, подобно героям фильма «Служебный роман», – дурной тон. Если вам срочно нужно обновить маникюр, следует сделать это в комнате отдыха или туалете.

## Рабочее место

Навести идеальный порядок на рабочем месте – задача несложная, а вот поддерживать его постоянно получается далеко не у всех. Если у вас возникают с этим трудности, по крайней мере сортируйте груды папок по назначению: отдельно – документы первоочередной важности, отдельно – те, с которыми можно подождать, отдельно – коробочки с различными безделушками и т.д.

Размещение на рабочем столе личных фотографий, приятных мелочей допустимо, но следите за тем, чтобы

они не занимали слишком много места. Организуя рабочее пространство, не покушайтесь на территорию соседа, даже если его стол почти не занят. Грамотами, памятными наградами и любыми другими знаками профессионального отличия украшать свое место не только можно, но и нужно, однако проявляйте чувство меры и не превращайте офис в свой личный музей.

## Употребление пищи

Перекусы на рабочем месте – не лучшая идея. Правила хорошего тона предполагают, что вы будете обедать и поддничать в кафе или комнате отдыха. Если руководство не позаботилось о создании обеденной зоны, допускается употребление пищи в самом офисе, но на заранее отведенной для этого территории и только во время перерыва.

Бывает так, что времени на полноценный обед просто нет. В таком случае вы можете перекусить и на рабочем месте. При этом следует избегать ароматной пищи, чтобы не вызвать вполне объяснимое раздражение коллег. И помните, что перекусы за компьютером не должны стать для вас нормой.

Все это не касается употребления кофе или чая – их можно пить и во время рабочего процесса, не боясь нарушить негласные правила.

## Дни рождения и корпоративы

В большинстве организаций принято собирать деньги на подарок имениннику. Уклоняться от этой традиции значит противопоставлять себя коллективу, что неизбежно отразится на отношении со стороны коллег. Поэтому, даже если регулярные поборы не вызывают у вас энтузиазма, придется подчиниться существующему порядку.

Не уделить внимания коллегам в свой день рождения тоже неправильно. Совсем не обязательно устраивать пышное торжество, но угостить их тортом и фруктами всегда можно: это и вежливо, и экономно.

От приглашения на корпоративное мероприятие отказываться не стоит даже в случае, если отношения в коллективе далеки от идеальных. Наверняка есть те, кто будет рад вашему присутствию. А участвовать в сомнительных конкурсах и общаться с не очень приятными коллегами вас ведь никто заставить не может.

Помните: на корпоративе не принято говорить о работе, если этот разговор не инициируется руководством. Обсуждая офисные проблемы во время отдыха, вы рискуете показаться человеком, желающим выслужиться перед начальником, или просто занудой.

## Ювелирный дом DARVOL

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

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



### DARVOL – это:

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

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

# DARVOL

119034, г. Москва, Мансуровский пер., д. 10, стр. 2  
тел.: +7 (999) 996-11-85  
email: info@darvol | www.darvol.ru

## Ольга Шевчук

Владелица таксопарка с высоким сервисом обслуживания и собственным программным обеспечением, позволяющим совершать моментальные выплаты водителям в круглосуточном режиме, и интернет-магазина спортивной экипировки с более 60 000 наименований товаров как для профессионалов, так и для любителей спорта.

Дата рождения: 23.11.1984 г.

Стаж работы: 13 лет.

Образование: высшее экономическое.

Карьера: начала работать в 20 лет в позиции главного бухгалтера, затем открыла свою фирму по организации перевозок, параллельно работая финансовым директором в группе компаний (салоны красоты в России). Позже работала экономистом в компании, которая обслуживала строительство нефтепровода Пур-Пе в Новом Уренгое.

Увлечения: бег, катание на велосипеде, автомобили (любит скорость и спортивные машины).

*Только позитивный настрой!*

Интервью: **Е. Зинченко**  
Фото: **В. Гаврилов**

*О том, как открыть собственный бизнес (и не один!), быть успешной в делах и личной жизни, нам рассказала владелица таксопарка и интернет-магазина футбольной экипировки **Ольга Шевчук**.*

**Ольга, решение иметь собственный бизнес было для вас закономерным или, скорее, спонтанным?**

Это решение было вполне осознанным. Довольно долго я работала финансовым директором в различных сферах бизнеса, данная должность подразумевает ежедневное развитие, получение новых источников информации, появление новых знакомств и связей. Нарботанный управленческий опыт помог мне вместе с братом Даниилом сформировать команду, и мы запустили первый проект – инвестиция и консалтинг, параллельно начали заниматься развитием таксопарка. Интернет-магазин футбольной экипировки появился у меня относительно недавно.

**Если вспомнить хронологию событий, какой из ваших бизнесов появился первым? Что сыграло ключевую роль в выборе?**

Первым бизнесом как дополнительным источником дохода всегда был финансовый учет для компаний. Таксопарк появился в связи с ростом спроса на услуги такси в Москве и довольно неплохой марже бизнеса в целом.

**Как вы считаете, бизнес можно разделить на мужской и женский?**

Делить бизнес по половому признаку не имеет смысла: он будет тогда приносить хорошую прибыль, когда вам будет нравиться то, чем занимаетесь. Любая работа

должна приносить не только финансовый доход, но и чувство морального удовлетворения. Чем больше комфорта в рабочей среде, тем больше денег вы можете получить. Это миф, что женщина должна заниматься только салонами красоты либо бухгалтерией и финансами.

**По каким основным критериям вы отбираете сотрудников и что больше всего цените в людях?**

Подбор персонала – довольно трудоемкий и эмоционально напряженный момент. Сформировать отличную команду в настоящее время сложно и дорого. Ключевой момент в выборе сотрудников – внешний вид соискателя, манера себя подать и продать мне. Наличие высшего образования не всегда является определяющим, например, при выборе менеджера по продаже, логиста или помощника. Здесь главное – желание расти и развиваться вместе с компанией, быть не просто роботом,

который отсиживает с 9.00 до 18.00, а вникать во все жизненные циклы компании. Ответственность, позитивное мышление и желание обучаться чему-то новому также являются для меня ключевыми показателями. Никогда не потерплю сплетников в своем коллективе, интриганов и нечистых на руку людей.

**Вы согласны с мнением, что бизнес мешает строить личную жизнь?**

Не согласна! Надо уметь разграничивать работу и дом. По натуре я человек свободолюбивый, не люблю тотального контроля и всегда принимаю эту черту в своей второй половине. Человек, который находится рядом с тобой, должен быть таким же. Когда я говорю: «Дорогой, у меня вечером срочная и важная встреча, я отлучусь», – это не должно вызывать упреков и скандалов, должно быть понимание. В то же время, занимаясь бизнесом, нельзя забросить домашние дела, например, готовку и уборку. Вам легче будет шагать в бизнесе вместе с человеком, разделяющим ваши стремления, начинания, успехи и поражения.

**Назовите три главных, на ваш взгляд, составляющих успеха.**

Уверенность в себе, умение холодно реагировать на какие-то неудачи и только позитивный настрой.

•••••  
Тел.: +7 (967) 084-26-66  
Email: findirlead@gmail.com  
Сайт: www.cruise-taxi.ru, footballsale.ru  
IG: olga\_shevchuk | FB: logistika.st



# 5 ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ЖЕНЩИН НА САЙТАХ ЗНАКОМСТВ

*Общение через сайты знакомств многим кажется сомнительным: дескать, там полным-полно извращенцев, а шанс найти порядочного мужчину равен нулю. Конечно, определенная часть контингента на таких сайтах, что называется, транзитные пассажиры, но есть и те, кто действительно намерен создать семью, то есть преследует те же цели, что и вы. Каких ошибок стоит избегать, пытаясь устроить личную жизнь этим способом, попробуем разобраться.*

## 1 НЕВНИМАНИЕ К ПРЕЗЕНТАЦИИ

Если вы хотите, чтобы с вами вышел на связь максимально подходящий кандидат, придется потратить много времени на оформление профиля. Укажите подробную информацию о себе, подберите фотографии, отражающие ваш актуальный внешний вид. Разумеется, они должны быть хорошего качества, но не переусердствуйте с фотошопом и фильтрами, не создавайте лишних иллюзий: при встрече мужчина не должен разочароваться. Подробно изложенная информация о вас даст понять, что вы настроены серьезно. Если

вы не поработали над профилем, не удивляйтесь, что получаете приглашения исключительно от сомнительных личностей.

## 2 «ОН ДОЛЖЕН НАПИСАТЬ ПЕРВЫМ»

Редкая девушка, зарегистрировавшись на сайте знакомств, сама начинает искать интересных мужчин. Как правило, она ждет, когда объявится прекрасный принц, периодически отбиваясь от нежелательных претендентов. В таком случае ваша попытка найти счастье на сайте может провалиться. Не ждите, когда напишут вам, и берите



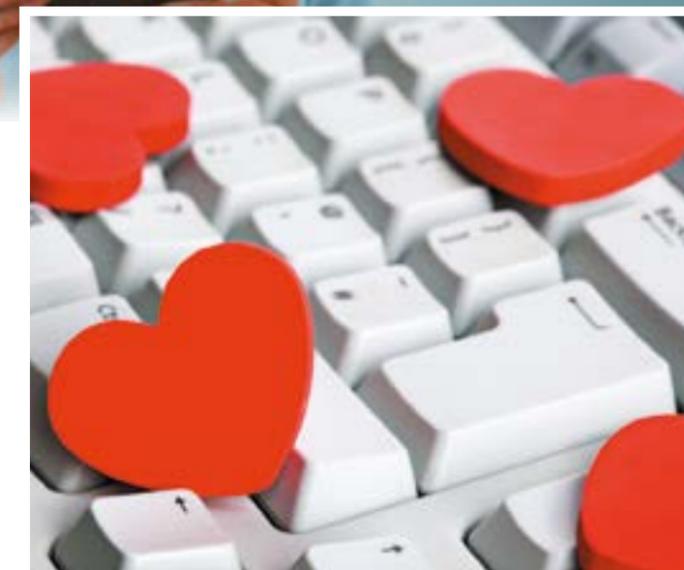
инициативу в свои руки. В конце концов, это еще не означает, что вы пойдете на свидание, – вы просто прощупываете почву.

## 3 «КАЖДЫЙ ИЩЕТ СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

Многие девушки считают эту истину непреложной и, общаясь с понравившимся мужчиной, даже не думают о том, чтобы поинтересоваться его мнением на этот счет. Неприятная правда обязательно выяснится, но позже, например на свидании. Вы испытаете неприятные эмоции из-за того, что зря потратили время и наткнулись на неподходящего человека. Исключить такой риск поможет прямой вопрос в самом начале диалога. Если мужчина ответит, что серьезные отношения его не интересуют, не тратьте на него время.

## 4 «МНЕ НУЖНО, ЧТОБЫ ОН УСТРАИВАЛ МЕНЯ ПОЛНОСТЬЮ»

У таких девушек заготовлен целый список требований, и малейшее несоответствие лишает кандидата каких-либо шансов на продолжение знакомства. Поступая так, вы рискуете прогадать: пусть у вас не совпадают музыкальные вкусы, но это еще не значит, что вы не сможете жить счастливо вместе. Сходите на свидание, и, возможно, вы поймете, что мелкие недостатки и несходство вкусов ничего не значат.



## 5 ВЕРА В ПРАВДИВОСТЬ ИНФОРМАЦИИ

На свидании выяснилось, что мужчина солгал, указав в профиле, что не был женат? Не спешите с осуждением. Каждый хочет представить себя с лучшей стороны, отсюда и желание приукрасить или скрыть некоторые факты. К тому же и вы часто грешите подобным: к примеру, вы указали, что занимаетесь йогой, но сами даже не можете вспомнить, когда в последний раз были на занятии. Да и сама обработка фото с помощью фильтров тоже в некотором смысле обман. Главное, чтобы желание приукрасить действительность не стало первоочередным.

# 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 друг друга 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](http://www.natalia-agency.ru)

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



# Вдохните атмосферу изящества!

Сейчас уже для всех совершенно очевидно, что константа бытия опять пришла в движение и мир меняется. Причем меняется очень быстро! Происходят изменения, которые невозможно было себе представить еще два-три года назад. Можно, конечно, связать их и с различными причинами и законами, но очевидно одно – изменения уже невозможно не замечать.

При этом потребность в простом живом общении, в духовности и вечных человеческих ценностях становится еще более желанной. Находясь постоянно в бизнес-потоке, люди соскучились по искренности отношений, подлинной красоте, эстетике и хорошему манерам. Они ищут себя в творчестве, нерациональной занятости, связанной с высшими духовными потребностями. Эти вещи являются не менее важными, чем успех в бизнесе и материальное положение. Люди стали обращать на это внимание и искать новые возможности для получения нематериальных благ.

Именно поэтому нам захотелось создать такой формат общения, который позволил бы хоть на время окунуться в совсем другую реальность. Вспомнилась с детства знакомая фраза «Очень вредно не ездить на бал, когда ты этого заслуживаешь». Так возникла идея ввести в мероприятия нашего Клуба исторические балы. Первый опыт – в январе 2017 года – показал, что это востребовано, лидерам пришлось по душе такой формат общения. И вот уже 3 года подряд, в январе, мы организуем встречи лидеров в стиле бала.

Ежегодные Новогодние балы в Государственном музее А.С. Пушкина – это новая традиция в сетевой индустрии, объединяющая различные компании и поднимающая имидж на новую ступень. Благодаря специалистам в области реконструкции исторических балов 18-19 веков мы смогли прочувствовать тонкую эстетику, ощутить культуру дворянских балов, получить ни с чем не сравнимое удовольствие от мазурки, польки, полонеза – танцев, которые до этого могли видеть только на экранах телевизоров.

Скажите, где вы сейчас сможете научиться игре и общению при помощи веера? Сделать бутоньерку и понять язык цветов и мушек, тайный язык, на котором говорила молодежь в 18 и 19 веках? Потанцевать в старинном особняке, в длинном платье в пол? А еще – узнать об отличии императорского бала от обычного, сезонного. Именно все это мы и стараемся возродить на исторических балах. И радует то, что однажды попав на наш бал, гости возвращаются снова и снова, мечтая опять погрузиться в этот удивительный мир красоты, изящества и гармонии!

Необычно, нерационально, но удивительно и интересно!.. А поиск платья, а подготовка, а волнение погружения в эпоху и ощущение прикосновения к той жизни... Ощущение красоты движения и гармонии... Возможность увидеть себя в прекрасном образе в том самом зеркале, в которое смотрелся Пушкин... Ощутить всю биохимию погружения в атмосферу возвышенной аристократической культуры, которой чужда рациональная материальность. Той культуры, которая и рождает полет духа и романтизм, приводящие к рождению новой мечты и удивительному чувству счастья!

Попасть на Бал можно по приглашению и рекомендации одного из членов Клуба. Зарегистрировавшись на сайте [www.vip-mlm.com](http://www.vip-mlm.com), вы сможете получить информацию о предстоящих мероприятиях и оставить заявку на участие в следующем Новогоднем балу – в январе 2020 года.

*Дискните примерить на себя образ барышни на балу –  
и вам это обязательно понравится!*





## Анастасия Муравицкая

# Счастье начинается с себя!

Интервью: **О. Павлова**  
Фото: из архива **А. Муравицкой**

*Компания Woman Insight существует уже 10 лет. Объединив знания и опыт профессиональных психологов, сексологов и представителей китайских, японских и славянских практик, компания видит своей миссией развитие культуры красивых отношений мужчины и женщины для сохранения баланса природы и продолжения жизни на земле. «На занятиях мы даем практические инструменты, которые помогают разобраться в себе, и только потом рассказываем, как развить культуру красивых отношений», – говорит наша гостья, управляющий партнер, владелица Московского центра Woman Insight Анастасия Муравицкая.*

**Как и когда у Светланы Керимовой возникла идея создания Центров женского развития и онлайн-платформы Sexeducation? Что подтолкнуло?**

Все началось с того, что после родов Светлана находилась в поисках альтернативных способов сохранения и восстановления женского здоровья. Она изучала множество методик и нашла решение проблем в технологии развития интимных мышц. Светлана поняла, что хочет делиться всеми полученными знаниями и стала инструктором. Но, наблюдая за ученицами, она стала замечать, что кому-то вумбилдинг помогал решить все сложности и женщины уходили абсолютно счастливыми, а у кого-то оставались запросы. Так Светлана

стала искать, какие еще знания можно дать женщинам, чтобы они были абсолютно уверенными, счастливыми и находились бы в гармоничных отношениях. Она обратилась к первоисточникам знаний и погрузилась в изучение древних практик разных стран и народов, посвятив этому много лет. Проведя анализ и взяв из всех направлений только актуальную для современной женщины информацию, она создала собственную уникальную технологию, в основу которой легли китайские, японские, индийские и славянские практики.

**В чем суть этих проектов и почему они пользуются такой популярностью у женщин разных стран?**

Миссия нашей компании – развивать культуру красивых отношений мужчины и женщины для сохранения баланса природы и продолжения жизни на земле. Мы помогаем женщинам вернуться к тому правильному состоянию, которое помогает мужчине рядом с ней проявлять себя и свое мужество в полной мере. Все наши программы направлены на раскрытие того мощного потенциала, который есть в каждой женщине, но который, к сожалению, мы очень часто не замечаем и не ощущаем. Нас этому не учат в школе, мы не обладаем необходимыми знаниями. Иногда женщины очень хотят перемен в жизни, но просто не знают, с чего начать и как сделать этот первый шаг. На наших курсах мы даем всю необходимую информацию в виде эффективных технологий, которые легко применить в жизни, а также – огромный заряд мотивации.

Наши проекты пользуются такой популярностью, потому что каждая женщина, в какой бы стране она ни находилась, хочет быть счастливой. И именно ощущение счастья дают наши программы.

**Какие навыки получают женщины после прохождения курсов «Высший пилотаж в отношениях», «Высший пилотаж в сексе» и «Высший пилотаж в Жизни»?** Каждый из этих курсов уникален и помогает женщинам построить гармоничные отношения в первую очередь с собой, а затем и с мужчиной. Ведь все начинается с нас самих, а наши отношения – это зеркало, в котором отражается наше внутреннее состояние. После прохождения курсов женщины приобретают главный навык – они умеют наслаждаться жизнью, собой, своей женственностью, они умеют получать удовольствие и доставлять его. Именно такую женщину хочет видеть рядом с собой мужчина. Он хочет ее баловать, бесконечно восхищаться и быть лучшим для нее. Такие женщины знают, как правильно начинать счастливые и гармоничные отношения, развивать их и сохранять на долгие годы.

**Что мешает большинству женщин овладеть этими знаниями самостоятельно и выстраивать гармоничные отношения? Почему одним это удается, а другим нет?**

Любыми знаниями достаточно сложно овладеть самостоятельно. В свободном доступе сейчас очень много противоречивой и неструктурированной информации. Необходимо потратить очень много времени, чтобы разобраться во всем этом многообразии и понять, что действительно будет иметь результат, а что может даже навредить. Светлана Керимова посвятила более 10 лет своей жизни изучению разных направлений и в итоге взяла из них только самую эффективную и актуальную на сегодняшний день информацию, создав особую систему знаний, построенную от более простого к более сложному. Всю информацию мы даем постепенно, в правильном порядке, чтобы она легко усваивалась и закреплялась.

**Кому в первую очередь и почему подойдут такие курсы?**

Наши курсы подойдут каждой женщине, которая хочет получить более качественный уровень отношений с собой и с мужчиной. Которая готова узнать себя по-новому и начать получать удовольствие от каждой

сферы своей жизни. Это базовое образование, которая должна получить каждая современная женщина. **Что необходимо делать женщине, чтобы получить и закрепить результат после прохождения курсов? Ведь теория может так и не перейти в практику, если не прилагать усилия.**

После обучения наши выпускницы очень заряжены на изменения, но, погружаясь в ежедневные заботы, легко забыть и перестать работать над собой. Поэтому мы регулярно вдохновляем не только наших учениц, но и выпускниц нашего центра! Каждая из них становится частью уникального закрытого сообщества Woman Insight. Каждый месяц мы проводим для них клубные



встречи, на которые приглашаем самых интересных спикеров и продолжаем делиться знаниями. Также у нас есть Journal WI – это онлайн-журнал, в котором можно найти закрытые марафоны, вебинары, статьи, видео, чаты. Мы всегда на связи и отвечаем на все вопросы. И, конечно же, выпускницы могут быстро и легко возвращаться к полученным знаниям, открыв специальные методички, которые мы дарим им.

**Анастасия, есть ли «золотые правила» или определенные практики, которые помогут женщине сделать первые шаги на пути к счастью?**

Первое правило: «Чтобы мечты сбывались, они должны быть!» Необходимо просто захотеть, поверить, начать действовать. А правильную дорогу мы покажем. (Улыбается – Прим. авт.)



Москва, Нижний Кисловский пер, д. 5, стр. 1,  
мансарда, комн. 1, 2, 3, 7  
Тел.: +7 (499) 608-88-24  
Email: info@sexeducation.com.ru  
Сайт: womaninsight.club

# СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

Чаще всего оно, как вспышка, не бывает долгим, быть счастливым длительное время – удел избранных. Но стоит только оглянуться вокруг, и мы увидим, что оно рядом, только мы его не замечаем. Психологи утверждают, что счастье может стать привычкой. Умение быть счастливым – это позитивное восприятие мира и душевная устойчивость. Сегодня в рубрике о счастье рассуждают великие писатели и ученые.

*Счастье – это когда тебя понимают, большое счастье – это когда тебя любят, настоящее счастье – это когда любишь ты*

**Конфуций**



*Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем*

**Пифагор**

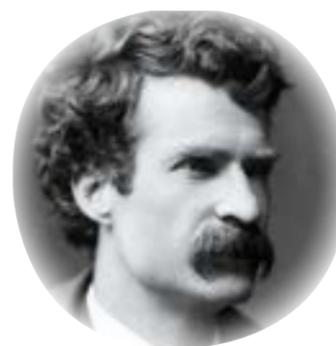
*Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей*

**Дени Дидро**



*Есть два желания, исполнение которых может составить истинное счастье человека, – быть полезным и иметь спокойную совесть*

**Лев Толстой**



*Один раз в жизни счастье стучит в двери каждого, но часто этот каждый сидит в соседней кабинке и не слышит стука*

**Марк Твен**

*Лучший способ сделать детей хорошими – сделать их счастливыми*

**Оскар Уайльд**



*Счастье исключает старость. Кто сохраняет способности видеть прекрасное, тот не стареет*

**Франц Кафка**

*Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно*

**Антон Макаренко**



*Как стать счастливым? Веди себя так, будто ты уже счастлив, и ты действительно станешь счастливее*

**Дейл Карнеги**

# Свобода быть счастливой

Радость, счастье, душевное спокойствие – современному человеку эти состояния почти незнакомы. Многие из нас обременены чувством вины, застарелыми обидами, а некоторые просто не знают, в каком направлении двигаться. Но можно разобраться с этими проблемами раз и навсегда, обратившись к психологу, тренеру и эксперту по глубинной профориентации Светлане Ленковой.

## Светлана Ленкова:

- ✓ использует в работе современные психологические и психотерапевтические методики
- ✓ имеет 10-летний стаж практики
- ✓ является членом рабочей группы по профессиональным стандартам национального совета при президенте РФ по профессиональным квалификациям в области управления персоналом

## Оказывает следующие услуги:

- ✓ глубинная профориентация взрослого и ребенка, позволяющая определиться с выбором жизненного пути
- ✓ проработка чувства вины
- ✓ работа с чувством повышенного долга и ответственности
- ✓ проработка чувства обиды
- ✓ индивидуальное консультирование, цель которого – выявить проблемы клиента и успешно их преодолеть

Любая психологическая проблема должна быть решена, иначе жизнь так и пройдет мимо, а вы останетесь наблюдателем, а не творцом собственной истории. Чтобы этого не произошло, запишитесь на консультацию к психологу Светлане Ленковой.

**Контактные данные:**  
Тел. (Viber, WhatsApp, Telegram): + 7 (965) 285-50-06  
Сайт: svlenkova.com  
Email: mail@svlenkova.com  
Skype: s.lenkova

РЕКЛАМА

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



персоны | блиц-интервью

# В чем секрет красивых волос?

Интервью: **Е. Зинченко**  
Фото: **А. Долгая**

*У нас в гостях основатель студии Hair workshop Anastasiya Arkan, эксперт бьюти-индустрии Анастасия Арканова.*

**Анастасия, открыть бизнес в Москве в индустрии красоты – очень смелый на сегодня шаг, учитывая высокую конкуренцию в этой сфере. Почему вы выбрали именно этот бизнес?**

Бьюти-индустрия – одно из наиболее динамично растущих направлений предпринимательства в сфере услуг. И одна из основных причин этому – широкая целевая аудитория. Женщины всех возрастов хотят быть красивыми.

**Почему вы решили акцентировать работу бизнеса на чем-то одном?**

Да, мы не беремся за все подряд, а выбрали одно направление и развиваем его, потому что хотим быть лучшими в сфере наращивания волос.

**А какая услуга пользуется особой популярностью?**  
Самая популярная услуга среди наших клиентов – это итальянское наращивание волос методом горячего капсулирования.

**Когда и как появилась идея наращивания волос?**  
Ее автором считается парикмахер Саймон Форбс, который жил в 60-х годах XX столетия. Он первым догадался, что получать объем и длину можно при помощи приклеивания искусственных локонов к родным, но такая прическа быстро приходила в негодность. Со временем синтетику заменили натуральные пряди, которые стали значительно тоньше и крепились точно.

**Вы наверняка в курсе всех модных тенденций. Что сегодня в тренде?**

Модная новинка в сфере наращивания волос – современная технология бескапсульного наращивания волос Dream Hairs. Эта техника превосходит по уровню комфорта и безопасности все известные технологии в мире. Новое наращивание волос на 100 процентов сохраняет свои волосы и помогает их отрастить.

**Волосы для наращивания вы производите сами?**

Да, и мы работаем только со славянскими и южно-русскими волосами с сохраненной кутикулой. Это лучшее,

что есть на мировом рынке. Все волосы проходят несколько этапов обработки, которые избавляют их от вредных бактерий и не разрушают структуру волос. Также мы ввели инновационную систему обработки волос – очищение серебром. Серебро обладает замечательными бактерицидными свойствами, а главное – снимает негативную энергетику волос. Очищенные таким образом волосы безопасны для здоровья нового владельца как на физическом, так и на энергетическом уровне.

**Как не ошибиться и выбрать хорошего мастера по наращиванию?**

Для начала посмотрите на цены. Если предложение существенно отличается по ценам от аналогичных – ждите подвоха. Также следует обратить внимание на время работы. Обязательно уточните, сколько времени займет вся процедура наращивания. Опытному мастеру потребуется не более 2 часов, чтобы нарастить объем в 120-150 прядей. Немаловажным показателем является и размер используемых капсул. Если они будут не более 2-3 мм, это избавит вас от неприятных ощущений и подарит потрясающий и естественный результат. Разумеется, стоит ознакомиться и с галереей работ специалиста, его дипломами и сертификатами.

**Что для вас самое приятное в вашей работе?**

Это – непередаваемые ощущения в моменты, когда приходят к тебе девочки с надеждой, чтобы ты сделала из них красоток, и ты делаешь. И, не поверите, но у каждой второй клиентки после моей работы или работы мастеров моей студии – слезы на глазах от счастья. Эти слезы дорогого стоят!



Тел.: +7 (926) 750-89-94 | Сайт: hair-workshop.ru  
Email: arkan21121987@yandex.ru  
IG: hair\_workshop\_anastasii\_arkan

# ПРАВИЛА ИДЕАЛЬНОГО

*шопинга*



*Близится сезон отпусков и самого активного, летнего, шопинга. Для одних шопинг – чистое удовольствие, а для других – настоящая пытка, сопряженная со стрессами. Чтобы сделать вашу прогулку по магазинам максимально легкой и полезной, мы подготовили несколько правил.*

## **Оцените свой гардероб**

Прежде чем купить что-то новое, нужно понять, что вообще вам требуется. Это не только поможет избежать лишних трат в магазине, но и позволит грамотно подойти к созданию своего образа. Вполне возможно, в вашем гардеробе есть вещи, о которых вы успели позабыть, что тоже может скорректировать список покупок. Кроме того, некоторые вещи нуждаются в паре: например, к белой блузке обязательно нужен какой-нибудь яркий пиджак.

## **Идем в магазины в первой половине дня**

До обеда мы, как правило, полны сил и энергии, благодаря чему во время шопинга вы проявите необходимые придирчивость и рвение. Заглянув в магазин во второй половине дня, из-за усталости вы можете купить не самую подходящую вещь.



## **Покупайте вещи своего размера**

Некоторые диетологи советуют худеющим покупать вещи на несколько размеров меньше, чтобы был стимул похудеть. Не факт, что эта стратегия сработает в вашем случае: даже если вы сбросите вес, нельзя знать заранее, подойдет ли вам выбранная вещь.

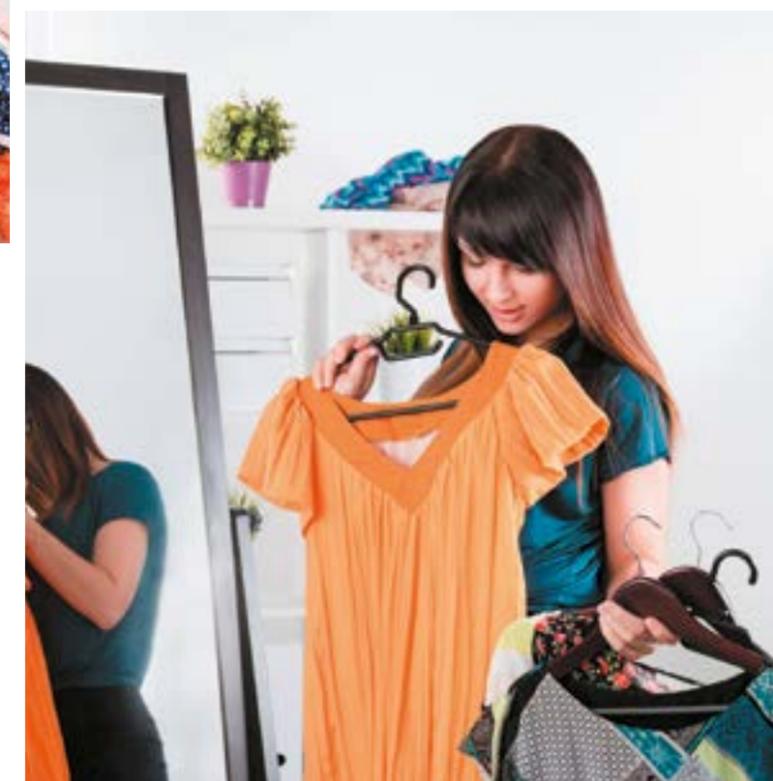
Иногда мы покупаем вещь на размер больше или меньше только из-за того, что в наличии нет нужного размера. Но практика показывает, что носить такую обновку в ближайшее время точно не придется – в одежде большего размера вам просто будет непривычно и некомфортно, а для одежды меньшего размера еще нужно похудеть. Да и после этого нет гарантии того, что «костюмчик будет сидеть».

## **Помните о сочетаемости**

Прежде чем купить экзотическое платье или брюки с броским рисунком, подумайте, сочетаются ли они с вещами из вашего гардероба. Возможно, вернувшись домой с покупкой, вы поймете, что вам ее попросту не с чем носить. В целом старайтесь избегать чрезмерно оригинальных вещей и отдавайте предпочтение тем, что могут сочетаться сразу с несколькими элементами имеющегося гардероба. Дома перед зеркалом еще раз померяйте обновки, комбинируя их с привычными вещами, чтобы убедиться в правильности покупки.

## **Не покупайте ничего лишнего**

Мотивация «пусть это у меня будет» заставляет нас тратить больше денег, чем нужно. Например, вы покупаете четвертую белую майку на случай, если первые три придут в негодность, или юбку странной конструкции, предполагая, что, может быть, когда-нибудь ее наденете. Таким вещам суждено пылиться в вашем шкафу годами, пока вы наконец не выкинете их или не отдадите нуждающимся.

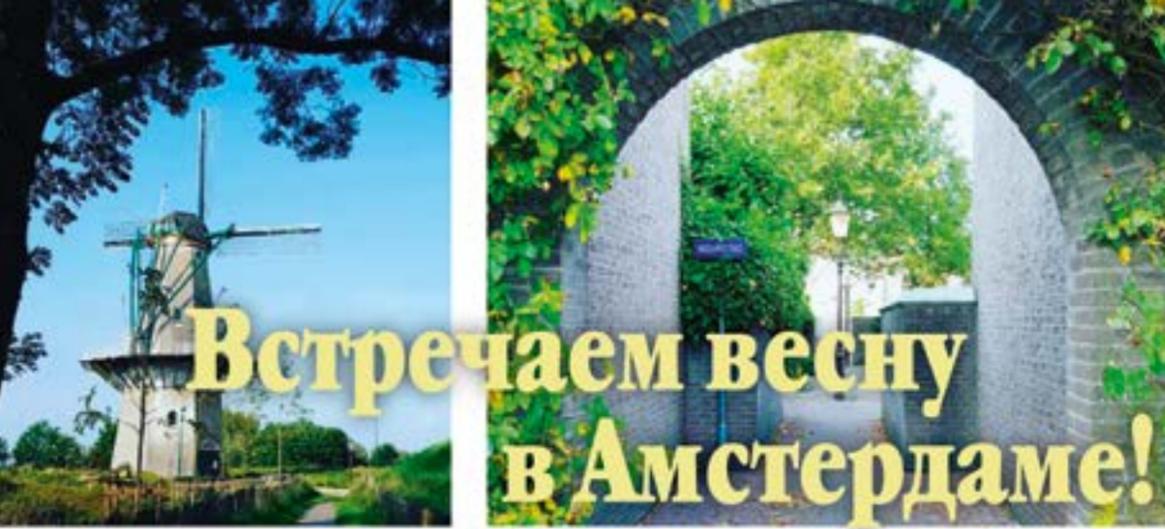


## **Всегда меряйте одежду**

Полагаясь на свой глазомер, вы рискуете попасть впросак, ведь даже если ваши параметры совпадают с параметрами манекена, это не значит, что именно на вас платье будет смотреться так же идеально. Бывает и по-другому: померив вещь, мы понимаем, что она велика, и без примерки покупаем такую же, но на размер меньше; надев ее дома, мы убеждаемся, что она сидит на нас совсем не так, как ожидалось. Чтобы избежать этого, никогда не пренебрегайте примеркой.

## **Возьмите тайм-аут**

Во время шопинга периодически делайте перерыв. Можно заглянуть в кафе (их сегодня очень много как в аутлетах, так и в городских торговых центрах) – чашка кофе поможет вам не только отдохнуть и расслабиться, но и привести в порядок свои мысли, вспомнить, что нравилось и что меряли, соотнести это все со своим личным гардеробом. В спокойном состоянии вы сможете оценить все плюсы и минусы предполагаемой покупки, а уже затем принять окончательное решение.



**М**елаю теплой весны и ярких эмоций и приглашаю посетить Королевство Нидерланды, которое хоть и маленькое, но очень богатое на события.

Весна – время ярких красок, когда открыт знаменитый парк цветов Кёкенхоф и все поля устланы тюльпановыми ковровыми дорожками.

Летом вас порадует Праздник селетки на набережных и Карибский карнавал в Роттердаме. Теплое время года очень подходит и для любителей велопробега.

Осень – время различных выставок и конгрессов, а также парадов: Парада цветов на родине Ван Гога в местечке Зюндерт и Парада овощей и фруктов в Тиле.

Зимой выставки и музеи всегда ждут своих посетителей.

И это всего лишь маленький список рекомендаций для просмотра и посещения. Ведь каждый город и деревушка не похожи друг на друга и не перестают удивлять туристов своей аутентичностью.

Пишите, приезжайте, и вы сами все увидите! Добро пожаловать!

Анна Зайцева

Amulet tours Skype: amulet-tours  
Тел. (WhatsApp, Viber): ICQ: 163039106  
+31 (0) 613-435-747 FB: amulettours  
Сайт: amulet-tours.nl IG: amulettours  
Email: amulet-tours@hotmail.com VK: club54130540



Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Н. Домановой

## «Окрашивание – дело тонкое»

**Надежда Доманова** – стилист, колорист, фрилансер компании Wella Professionals, имеет 12-летний опыт работы. О трендах в окрашивании, актуальных оттенках и о роли случая в выборе профессии она рассказала в нашем блиц-интервью.

**Надежда, ваша профессия для вас – это, скорее, результат зова души и творческой природы или продуманный и взвешенный выбор?**

Скорее, продуманный выбор судьбы (Улыбается – Прим. авт.). Ведь поступала я совсем на другую специализацию, где в итоге не набрали группу. Но зато собралась группа парикмахеров. После 1 сентября я пришла домой и сообщила родным: «Я буду великим парикмахером!» (Улыбается – Прим. авт.)

**Вы являетесь специалистом по окрашиванию волос. Что сегодня можно считать пиком моды в колористике?**

Сейчас главная тенденция в окрашивании – это улучшить и совершенствовать внешний облик юной девушки, женщины в расцвете лет, и даже дамы почтенного возраста, которая желает избавиться от седины и помолодеть. Конечно, это всегда персональный подход с точки зрения тона кожи, цвета глаз и, тем более, образа жизни! До сих пор пиком моды в колористике остаются такие техники окрашивания, как shatush, airtouch, handtouch, balayage. Они дают возможность подчеркнуть плюсы и скрыть недостатки, помогают

стать светлее и в целом экспериментировать с направлениями в цвете. Для блондинок актуальны приглушенные оттенки, с металлическим блеском, но также и яркие, креативные нюансы.

**Расскажите о главных преимуществах стильного окрашивания волос.**

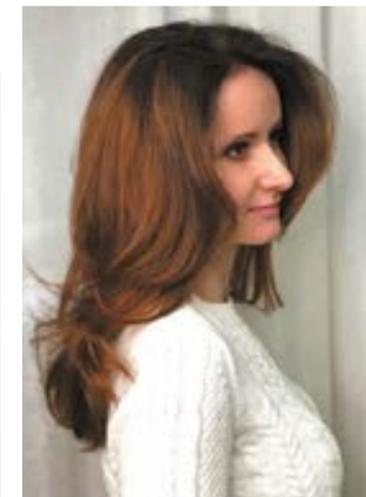
У стильного окрашивания имеется много преимуществ. Оно подходит для любого цвета и длины волос, дает максимально естественный (абсолютно незаметный переход от натурального цвета к более светлому с мягкими границами) и долговечный результат – нет необходимости для частого окрашивания, цвет держится от полугода до восьми месяцев, и, как следствие, вы получаете экономию ваших средств. Кроме этого, после окрашивания не нужно особого ухода, затрачиваются минимальные усилия для поддержания цвета.

**Каким вы видите свое дальнейшее развитие в этой области?**

Я планирую открыть собственный бизнес, а точнее, салон красоты «Wellabeautyroom».

**Назовите три главные ценности в вашей жизни.** Семья, работа и развитие.

Тел./WhatsApp: +7 (903) 188-60-60 | IG: nadezhda\_domanova\_color



# Выглядеть моложе

## МАКИЯЖ В ПОМОЩЬ

### Тональный крем не в тон коже

Качественный тональный крем с легкой матовой текстурой скроет если не все, то многие погрешности кожи. Однако, выбирая его, помните о цвете: старайтесь использовать тональный крем, который идеально повторяет цвет вашей кожи. Неправильно подобранный оттенок тонального средства – даже на тон темнее или светлее – визуально может состарить лицо.

### Использование праймера

Праймер – средство, наносимое под тональный крем, в задачу которого входит скрыть любые неровности и шероховатости кожи. В случае с молодой кожей оно справляется безупречно, но различные возрастные проявления вроде пигментных пятен и расширенных пор под его воздействием становятся только заметнее. Здесь помогут либо более щадящие средства, например консилер, либо косметологические процедуры.

### Темные оттенки на губах

Вопреки стереотипам, использование яркой помады вовсе не старит. Если вам хочется освежить образ помадой дерзкого красного цвета, можете смело себе это позволить. Единственный безусловный запрет на помаду для женщин старше 40 лет – темные оттенки, в том числе темно-красный. Они зрительно утяжеляют образ, а это немилосердно прибавляет годы.

Советуем использовать и легкий блеск для губ. Тем более, что сейчас в продаже очень много различных оттенков и текстур этого средства на любой вкус. Блеск однозначно молодит, помогает быстро и легко освежить образ.

### Выделение нижнего века

Тушь, тени, карандаш или подводка для глаз – любой заметный макияж на нижнем веке привлечет внимание к недостаткам кожи в области под глазами. К тому же лицо при этом выглядит более уставшим. А вот выделение верхнего века имеет обратный эффект – делает моложе. Попробуйте подчеркнуть подводкой только верхнее веко и не трогать нижнее, либо сделайте подводку белым карандашом – результат вас приятно удивит.



### Отсутствие/чрезмерное использование туши

Во всем хороша мера. В юном возрасте этим правилом можно пренебречь, но чем старше вы становитесь, тем больше должны на него полагаться. Ресницы имеют свойство истончаться, и использование туши позволяет вашему взгляду оставаться выразительным и глубоким. Но злоупотреблять ею, нанося слой за слоем, не стоит. Здесь любой намек на неестественность работает против вас.

\* \* \*

К концу дня порой усталость бывает столь велика, что не хватает сил на общение с близкими, не говоря уже об уходе за кожей. Но есть железное правило, которое нужно соблюдать, чтобы не состарить лицо раньше времени, – ежедневное очищение. Просто смыть макияж водой из-под крана недостаточно – следует использовать специальное средство. Салфетки для снятия макияжа – тоже полумера. Помните: жалея время на полноценное очищение лица, вы обрекаете себя в будущем на частые визиты к косметологу.

## НЕТ

### тонким бровям!

*К счастью, уродливая мода на брови-ниточки уже прошла, но многие женщины продолжают упрямо ей следовать. Помимо того, что такие брови делают лицо неживым, они еще и невероятно старят.*

**Помните:** ваше лицо должно выглядеть естественно. Даже если вы тратите уйму времени, чтобы оформить брови, посторонний взгляд не должен этого заметить.

## НАТАЛЬЯ ТЕРЕШКИНА

- Трансформационный тренер, драйв-коуч
- Сертифицированный преподаватель методики *Thetabealing™* (Институт знаний *Theta Healing* (THInK), США)
- Автор YouTube блога и ряда книг
- Автор и ведущая более 30 авторских курсов
- Основатель онлайн-школы «Дизайнер жизни» и академии «Сила подсознания»
- Признанный эксперт по определению предназначения человека
- Занимается темой предназначения и денежного мышления более 20 лет

Наталья – счастливая и любимая мама и жена, потому что знает: тот, кто живет в гармонии с собой, находится в гармонии с миром. Благодаря чему она сумела выстроить с окружающими счастливые отношения и теперь помогает людям принести мир и радость в их жизнь. Главное, говорит она, – осознать свою ценность, истинные желания и намерения, освободиться от негативных программ, переведя отношения с другими на новый уровень – взаимного уважения, понимания и доверия. Этому она учит на авторских курсах, вебинарах и консультациях.

Тел/WhatsApp: +7 (977) 104-04-63 | Сайт: [natalyatereshkina.com](http://natalyatereshkina.com) | IG: [tereshkina\\_natalya](https://www.instagram.com/tereshkina_natalya)

## НАДЕЖДА КОЛТЫРИНА диетолог

Тогда я поняла одно – помогать людям важно правильно и своевременно. И беречь здоровье нужно не когда уже приспичит, а намного раньше. Вес и внутреннее состояние уверенности очень взаимосвязаны. Когда человек любит себя и заботится о себе, то никакой речи не может быть об изнурительных диетах, а вот сбалансированное рациональное питание – это то, что нужно!

**Часто приходится учиться, повышать квалификацию или достаточно изначально накопленных знаний?**

Тут все сугубо индивидуально. Я, например, вдохновляюсь своим делом, и мне всегда очень интересно узнавать что-то новое. К тому же можно сочетать различные методы и способы – от аюрведы до индивидуально-построенной схемы по детоксикации нашего



Интервью: **Е. Александрова**  
Фото: из архива **Н. Колтыриной**

# Худеем с комфортом!

**Надежда, вы обратились к теме диетологии после беременности, чтобы вернуть себе прежние формы. Тема очень популярна, информации много. Где вы первоначально черпали знания? И сложно ли было во всем разобраться?**

Действительно, в век интернета и огромного количества информации непросто найти именно проверенные и максимально полезные источники. Мое путешествие в мир диетологии началось со Школы Диетологов, где я получила необходимые знания, которые сразу же начала применять на практике. Учиться было комфортно благодаря гибкому учебному процессу, который получалось подстроить под свой график. Так как я и до учебы была максимально вовлечена в тему здорового образа жизни, процесс обучения был интересен и замечательно усваивался. Ведь главное, чтобы было желание к своему делу, тогда и остальное будет складываться наилучшим образом.

**Почему решили связать с этим свою профессиональную жизнь?**

Честно говоря, я очень люблю, когда окружающие люди счастливы. Люблю помогать людям. А диетология позволяет мне напрямую делать людей счастливыми и здоровыми. Здоровье у нас одно, и от того, насколько оно хорошее, зависит, в общем-то, вся жизнь человека. На заре моей деятельности, когда я только-только начинала делать первые шаги в диетологии и правильном питании применительно к окружающим, у меня тяжело заболела бабушка и я очень хотела ей помочь составить правильную лечебную диету, чтобы она побыстрее поправилась, но, к сожалению, не успела.

организма. Много знаний не бывает, главное – своевременно их применять. Тем более пока учишься – ты своего рода в теме. Поэтому учеба, на мой взгляд, – неотъемлемая часть моей профессии.

**Какие принципы для вас самые важные в работе с клиентами?**

Самый первый – это «Не навреди». Любой специалист ориентируется в своей сфере. Лечить гормональные проблемы стоит у эндокринолога, проблемы с ЖКТ у гастроэнтеролога и т.д. А вот питание, поддержание здорового образа жизни и энергетического потенциала – с этим я вам непременно помогу! Еще один из моих любимых принципов – «Человеку должно быть комфортно». Работая с людьми, мне важно, чтобы клиенту было удобно, будь то снижение или набор веса. На мой взгляд, пусть сам процесс займет чуть больше времени, зато человеку будет приятно и радостно в нем участвовать.

**Что посоветуете тем, кто только решается встать на путь здорового питания?**

Посоветую идти по нему легко и с удовольствием! Ведь такой путь напрямую определяет наше здоровье – как физическое, так и психологическое, наше настроение и наши ресурсы. Давайте заботиться о себе и своем здоровье прямо сейчас, не откладывая! А если что-то не выходит или не получается, то ни в коем случае не опускать руки! Я с удовольствием помогу, подскажу и посоветую!

Тел.: +7 (906) 221-78-87 | Сайт: [www.harmonic-fit.ru](http://www.harmonic-fit.ru)  
Email: [info@harmonic-fit.ru](mailto:info@harmonic-fit.ru) | IG: @dietolog\_nadezhda  
VK: [dietolog\\_nadezhda](https://vk.com/dietolog_nadezhda) | FB: [nadezhda.koltyrina](https://facebook.com/nadezhda.koltyrina)  
OK: [dietolog.nadezhda](https://ok.ru/dietolog.nadezhda)



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 распушенного 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 находиться: 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!**

## Туры 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@transfertparisgo.com](mailto:info@transfertparisgo.com),  
[parigovoyage@gmail.com](mailto:parigovoyage@gmail.com)  
Сайт: [transfertparisgo.com](http://transfertparisgo.com)

РЕКЛАМА



SWISS DENTAL CLINIC  
**GARGANTINI**  
LUGANO

*Стоматологические клиники доктора Антонини - это современные швейцарские клиники, расположенные в городе Лугано и в Тэссэрате. Основателем и руководителем клиник является доктор-стоматолог Леондро Антонини, высококлассный специалист, обладающий 25-летним опытом работы в области стоматологии.*

Деятельность клиник Леонардо Антонини характеризуется высочайшим качеством предоставляемых услуг, максимально направленных на высокий уровень эстетики.

Используются инновационные технологии, новейшее оборудование и материалы от ведущих швейцарских и мировых производителей, что позволяет безболезненно, быстро и качественно провести профилактику и лечение зубов.

**Швейцарское качество и гарантия на 10 лет!**

Доктор Антонини предоставляет возможность связаться с русскоязычными пациентами, обслуживаемыми у него в последнее время, а также посмотреть примеры выполненных работ.

Персонал **Swiss Dental Clinic GARGANTINI** доктора Антонини, расположенной в Лугано осуществляет полную организацию проживания и лечения. Возможен контроль на расстоянии для тех, кто возвращается в Москву, Санкт-Петербург, Киев (в Россию или на Украину).

**Swiss Dental Clinic GARGANTINI** обеспечивает лечение в комфортабельных стоматологических кабинетах, а пациенты обслуживаются русскоговорящим персоналом.

**Swiss dental clinic Лугано центр**  
via Guglielmo Marconi, 2  
6900 Lugano - Switzerland  
Tel. +41 91 923 10 02  
Fax +41 91 943 59 85  
Email: info@leandroantonini.ch

**Swiss dental clinic Лугано-Тэссэрате**  
via Fontana, 1-6950 Tesserete - Switzerland  
Tel. +41 91 943 59 81

**Мы работаем с понедельника по субботу**



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ  
УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

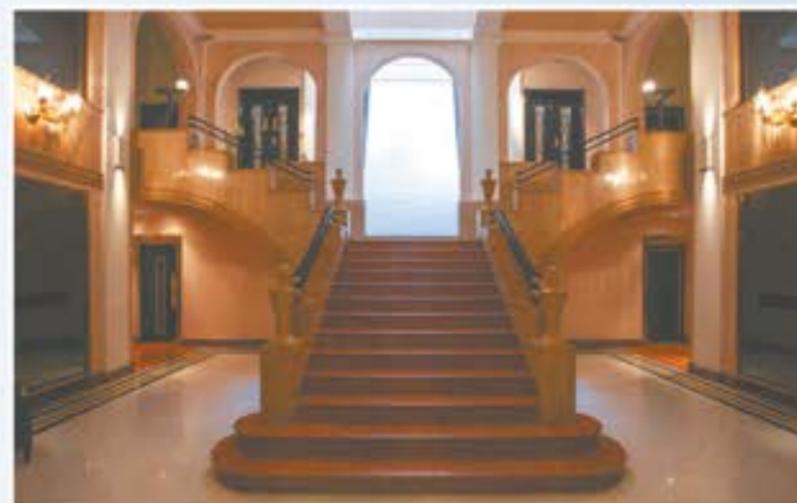
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

[WWW.LEANDROANTONINI.CH/RU](http://WWW.LEANDROANTONINI.CH/RU)

заходите к нам на Facebook!

Тел. +41 78 632 17 99

Говорим по-русски  
Viber и WhatsApp





Интервью: **Е. Зинченко**  
Фото: из архива **Ю. Нуриевой**

# У каждого объекта есть душа



*«У домов, как у людей, есть своя душа и свое лицо, на котором отражается их внутренняя сущность», – уверял писатель Александр Дюма. Сделать дом стильным и благоустроенным – задача дизайнера, а вдохнуть в него душу может только хозяин. Что необходимо, чтобы их союз стал плодотворным, и как превратить интерьер в произведение искусства, в котором будет уютно и комфортно жить, рассказала **Юлия Нуриева**.*

**Юлия, все ваши интерьеры вне зависимости от стилей, будь то восточный или прованс, отличаются необыкновенной легкостью и воздушностью. Откройте секрет: это результат использования какого-то особенного приема или на это работает каждая деталь интерьера и нельзя выделить что-то конкретное?**

Создание интерьера – синтез знаний, чувств, опыта дизайнера. Все это является неотъемлемой частью сложной работы над проектом. В созданном мной интерьере важна каждая деталь, начиная от планировочного решения, заканчивая декором. Конечно, у каждого дизайнера есть свой почерк, который зависит от его внутреннего мира, опыта и отношения к действительности. И я не исключение!

**У вас есть личные предпочтения в работе? И можете ли вы отказаться от какого-то проекта?**

Если говорить о каком-либо конкретном направлении, то предпочтений у меня нет. Имея хороший фундамент в виде знания архитектурных стилей, я с удовольствием берусь за любой проект. Мне это интересно, для меня каждый из них – произведение искусства, которое я создаю. И, разумеется, если начала проект, я никогда от него не отказываюсь – это неправильно. **Сегодня при многообразии стилей дизайна, наличии огромного количества различных материалов, текстур, что, кроме пожеланий заказчика, помогает вам делать правильный и вкусный дизайн? Что вас вдохновляет?**

В первую очередь вдохновляет общение с заказчиком и его семьей – с людьми, которые будут жить в созданном мной интерьере. Я очень люблю изучать

архитектуру и живопись прошлых веков, рассматривать каждую деталь, искать задумки архитекторов и художников, их понимание стиля, времени, формы. Это дает мне безграничный заряд вдохновения. Особенно люблю «Дом над водопадом» архитектора Фрэнка Ллойда Райта, символизирующий гармонию между природой и человеком.



**Что прежде всего необходимо от самого клиента, чтобы получился результат, который бы его радовал?**

Работа над интерьером – это совместное творчество дизайнера и заказчика. Я воплощаю в реальность пожелания клиента. От заказчика требуется не так много: любовь к своему будущему дому. У каждого объекта есть душа, к каждому я отношусь как к своему ребенку, проходя на этапе создания интерьера все стадии от начала до конца работы. Но будет ли жить в нем душа потом, зависит от владельца, от его теплого отношения. Любовь и интерес к своему дому – основа всего.

**От чего зависят планирование, сроки работы? Например, если это трехкомнатная квартира в новостройке: клиент озвучивает пожелания, а что происходит дальше? На какой срок в этом случае стоит рассчитывать с учетом сдачи «под ключ»?**

Сроки работы над объектом зависят от сложности дизайна и соблюдения технологической строгости. Если рассматривать стандартную трехкомнатную квартиру 80-120 квадратных метров, то время работы над объектом составит 100-140 рабочих дней. В эти сроки наша команда дизайнеров и строителей сдаст квартиру «под

ключ», то есть чистую, обставленную мебелью и декорированную. Работая над объектом, мы предоставляем заказчику планировочное решение, визуализацию будущей квартиры, рабочие чертежи, выезд по подбору и закупке материалов, профессиональную строительную бригаду, конечную неизменную смету на работы и отделочные материалы, качественный дизайнерский ремонт, бесплатный авторский и технический надзор. Дизайн интерьера в нашем исполнении – это всегда эксклюзивный проект, воплощенный в жизнь с учетом всех пожеланий клиента.



Тел./WhatsApp: +7 (962) 989-68-79  
Сайт: [www.inj.expert](http://www.inj.expert)  
IG: [julianurieva](https://www.instagram.com/julianurieva)



# Курорты Турции

*Турция не зря пользуется такой популярностью среди наших соотечественников: теплые моря, курорты разной направленности, европейский сервис и восточный колорит – именно то, что нужно уставшему от недостатка солнца и тяжелой работы россиянину. Турецкие курорты сильно отличаются друг от друга не только ценой, но и характером развлечений, особенностями пляжей и т.д. Какой из них больше подходит для отдыха, решать только вам.*



## АНТАЛЯ

Анталья – самый знаменитый турецкий курорт на Средиземноморье. Уютные пляжи, многочисленные кафе, шумные дискотеки и, разумеется, магазины и рынки – здесь отдых будет по-настоящему разнообразным. К тому же Анталья богата и на достопримечательности. Оказавшись за крепостной стеной в Старом городе, вы поймете, насколько древний этот город: здесь есть множество следов не только османской культуры, но такой отдаленной от нас, но и римской. Например, мраморные ворота Адриана были отстроены еще во втором веке до нашей эры. А для желающих углубиться в местную историю открыт археологический музей.

## КЕМЕР

Здесь пляжи невероятно чистые, а воздух наполнен ароматом хвойных деревьев (совсем рядом находятся сосновые рощи), поэтому семейный отдых на побережье Кемера станет особенным. Но и те, кто помоложе, разочарованы не останутся: в городе огромное количество баров, дискотек, ночных клубов. Очень любят Кемер и дайверы. Изучать подводные пещеры и разнообразную морскую живность в кристально чистой воде – настоящее удовольствие.



## АЛАНЬЯ

Если вы очень хотите поплавать в теплом море, но ваш отпуск выпадает на конец октября, не беда: в Аланье курортный сезон длится дольше, чем где-либо. Кроме того, здесь достаточно много недорогих отелей, предлагающих при этом высококачественный сервис и расположенных у самого моря. Тем, кто сюда приезжают, просто необходимо посетить местную крепость. Это фактически музей под открытым небом, где вы можете полюбоваться на чудеса архитектурной мысли османских мастеров.



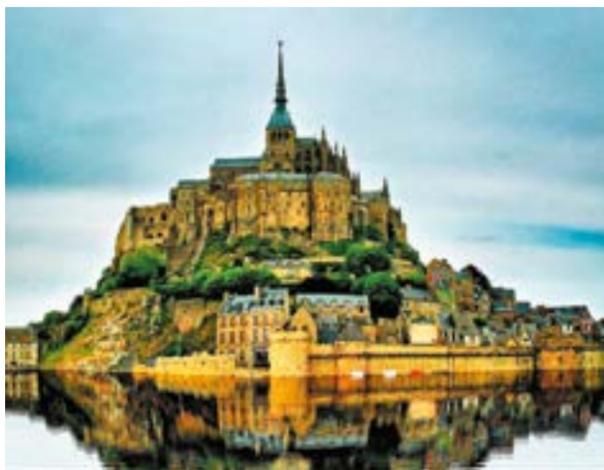
## МАРМАРИС

Мармарис любят все: семейные люди – за уютную атмосферу и чистые пляжи, молодежь – за разнообразие бюджетных ночных развлечений. Правда, город находится в бухте, а значит, открытого моря вы здесь не увидите, но для родителей, отдыхающих с детьми, это огромный плюс: тут не бывает больших волн. К тому же местные отели предлагают множество экскурсий на яхтах и лодках. Те, кто помоложе, очень любят набережную Мармариса – к слову, самую длинную в Турции. Вход в ночные клубы бесплатный, и за ночь вы успеете хорошо и активно отдохнуть не в одном заведении.

## КУШАДАСЫ

Если вы из тех, кто пассивному отдыху у моря предпочитает осмотр достопримечательностей, в первую очередь вам следует отправиться в Кушадасы. В древние времена местные территории принадлежали грекам, и здесь очень много античных памятников. Развалины некогда великой Трои, древний город Эфес, бывший в незапамятные времена центром торговой и культурной жизни региона, находятся поблизости. Это, конечно, не значит, что пляжей здесь нет – Кушадасы, как и любой другой курорт Турции, всегда ждет любителей понежиться под теплым солнцем.





## Замки Европы: красота, драмы и великолепие

*Трудно представить европейскую архитектуру без замков. Некогда владевшие ими правители и религиозные сановники вершили историю, меняя карту не только самой Европы, но и мира. Посетить такие замки – значит прикоснуться к волнующим событиям прошлого. Многие из этих сооружений еще и необыкновенно красивы. Представляем вам подборку замков Европы, поражающих красотой и величием.*

### Мон-Сен-Мишель (Франция)

Согласно легенде, в 708 году архиепископу Оберу привиделся во сне архангел Михаил. Он призывал священнослужителя отстроить на скале островка Мон-Томб, что у берегов Нормандии, храм. Сон повторялся многократно, пока Обер наконец не решился взяться за осуществление этой непростой задачи.

Возведением храма дело не кончилось, и за несколько веков строительства на скале появился целый комплекс зданий в готическом и романском стиле. В 966 году герцог норманнов Ричард I отдал крепостные сооружения монахам-бенедиктинцам, впоследствии основавшим там аббатство, а сам остров назвали Мон-Сен-Мишелем – в честь архангела-покровителя.

Долгое время Мон-Сен-Мишель был связан с большой землей только дамбой. Но понижение уровня моря привело к тому, что теперь скала почти всегда окружена песком, и лишь во время сильных приливов она превращается в остров.

В 1863 году крепость открыли для свободного посещения. Единственная улица Мон-Сен-Мишель, Гран-Рю, ведет напрямик к крепости. Сочетание самобытных построек, оставшихся со времен Средневековья, и уютных ресторанчиков обещает полноценное удовольствие всем ценителям прекрасного.



### Конуи (Уэльс)

Сейчас мы воспринимаем замки исключительно как произведения искусства, но их изначальная цель – служить защитой от вторжений. Внешний вид сурового Конуи, расположенного рядом с одноименным городом, напоминает нам об этом.

В конце 13 века англичане активно завоевывали соседние территории. Валлийцы долго сопротивлялись этому натиску. Чтобы сломить непокорных кельтов, король Эдуард I решил построить замок, который бы сосредоточил английские силы на вражеской земле. Крепость возводили на скале, желая исключить возможность подкопа. Протяженность мощных стен составила примерно милю, а многочисленные огневые позиции лишали захватчиков шансов на успех. Поскольку замок был предназначен для англичан, валлийцам строго запрещали оставаться там после наступления темноты. Нарушивших запрет ждали суровые наказания и, возможно, даже смерть.

Со временем замок пришел в запустение, и только в 19 веке начался долгий процесс восстановления. Сейчас от крепости Конуи остались лишь стены, но прогулка по ним заставляет впечатлиться мощью средневековой архитектурной мысли.



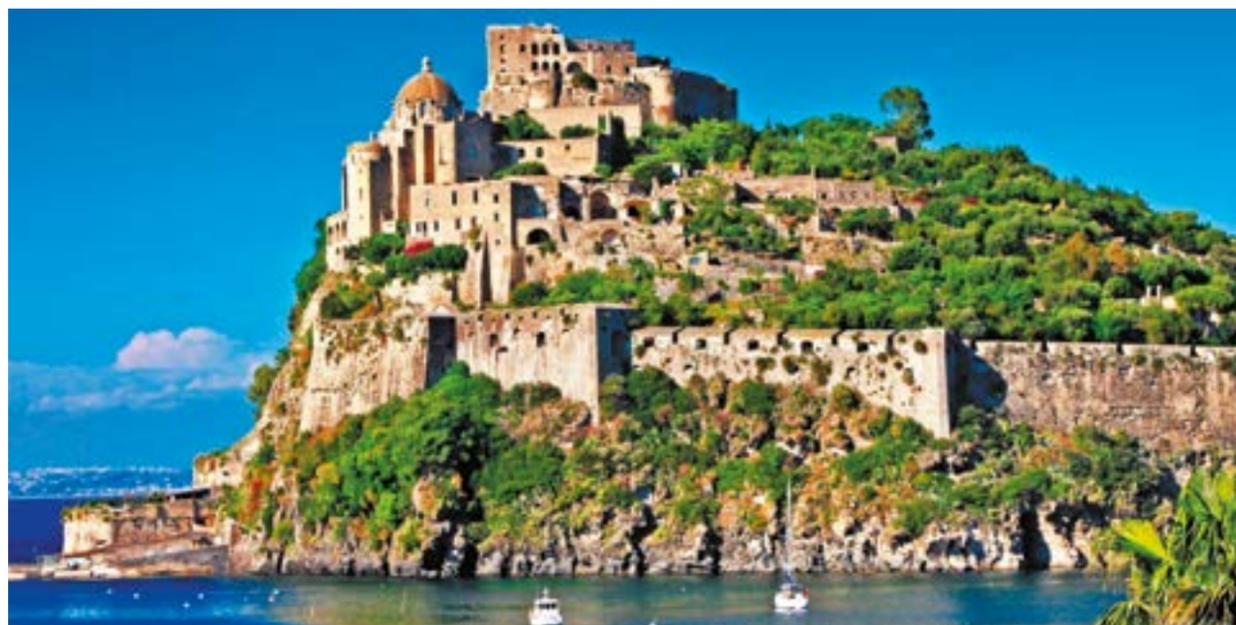
### **Эльц (Германия)**

Эльц построен в 12 веке и уникален тем, что все это время им владеют представители одной семьи. Три богатых рыцаря-брата возвели крепость, чтобы защититься от врагов, и поделили ее на три части. В начале 14 века Эльцу пришлось выдержать серьезную осаду, но замок остался невредимым. Тщательно оберегаемый мудрыми хозяевами, он почти не пострадал при многочисленных военных конфликтах и сохранил свою величественную красоту. В настоящее время замок принадлежит графу Эльцскому, законному наследнику средневековых рыцарей, и открыт для всеобщего доступа. И здесь действительно есть на что посмотреть: поскольку семья была большая, понадобилось примерно 100 комнат, чтобы вместить всех. Соответственно, на добросовестное изучение роскошных залов и спален уйдет как минимум один день. Получаемые за вход в крепость деньги граф тратит на поддержание безупречного состояния Эльца.

### **Арагонский замок (Италия)**

Крепость на маленьком островке рядом с островом Искья известна еще с 1 тысячелетия до н.э. В те давние времена она была собственностью сицилийских греков. Постепенно надобность в ней отпала, и лишь в 15 веке испанцы, которым тогда принадлежали многие итальянские острова, обратили на нее внимание. Землю отдали во владение знатному роду д'Авалос, и между крепостью, названной Арагонским замком, и Искьей провели каменный мост. Территорию крепости застроили монастырями и церквями, но, к сожалению, многие из них не сохранились до наших дней. Вплоть до 18 века жители Искьи спасались в замке от пиратов, а когда эта угроза миновала, он пришел в запустение.

В начале 20 века островок выкупили. Теперь он является частной собственностью, но всегда открыт для туристов. Помимо осмотра достопримечательностей, владелец замка предоставляет весь спектр современных развлечений: от инсценировки исторических событий до шумных вечеринок. В Арагонском замке можно даже провести свадебную церемонию – разумеется, не бесплатно.



### **Шамбор (Франция)**

Один из самых изысканных замков мира, Шамбор, возвели в первой половине 16 века по приказу короля Франциска I. Вернувшийся вместе с Леонардо да Винчи из путешествия по Италии монарх мечтал построить великолепное здание в духе эпохи Возрождения. Сам да Винчи в возведении замка участия не принимал, но, несомненно, подсказал несколько идей архитекторам.

Хотя строители руководствовались планами крепостей раннего Средневековья, Шамбор никогда не предназначался для отражения атак. В более чем 400 комнатах хозяева и гости замка наслаждались жизнью и любовались произведениями искусства. Размеры комнат и залов и грандиозный вид Шамбора производят неизгладимое впечатление даже на бывалых туристов.

Внимания заслуживает не только сам замок, но и лес, окружающий его. Когда-то Франциск и его приближенные любили там охотиться, и некоторые деревья еще помнят те далекие времена.

### **Эдинбургский замок (Шотландия)**

История основания Эдинбургского замка до сих пор остается неизвестной. По некоторым свидетельствам, крепость построили кельтские племена в начале нашей эры, но есть те, кто доказывает, что она существует с еще более ранней поры. К 12 веку Эдинбургский замок стал собственностью шотландских королей, и именно там в 1140 году Давид I провел первое заседание парламента.

В течение нескольких веков крепость то переходила к англичанам, то снова доставалась шотландцам. Замок часто перестраивали, чтобы сделать подступы к нему невозможными. Довольно долго английские монархи использовали его в качестве тюрьмы, отправляя туда своих опальных сторонников, а затем и обычных преступников. Последними заключенными Эдинбургского замка стали пилоты Люфтваффе во время Второй мировой войны.

Сейчас крепость по праву считается одной из главных достопримечательностей Эдинбурга. Кроме самого замка, можно посетить исторические музеи и часовню Святой Маргариты, считающуюся старейшим сооружением Шотландии. А раз в год, в августе, рядом с Эдинбургским замком проходит грандиозный международный фестиваль военных оркестров.



# ЛЮДИ РОЖДЕНЫ ДЛЯ счастья

Интервью: **Е. Зинченко**  
Фото: из архива **А. Аникановой**



*Аниканова  
Анна*

*Что мешает женщине быть счастливой и какие шаги помогают исправить ошибки, нам рассказывает психолог и счастливая женщина Анна Аниканова.*

**Анна, стать успешным психологом при сегодняшней конкуренции совсем не просто, но у вас все получилось. Что помогло вам в этом?**

Знаете, я раньше думала, что конкуренция, соревнования помогают достигать лучших результатов, но при этом испытывала психологический дискомфорт от того, что приходилось постоянно сравнивать себя и быть лучше кого-то. Это никак не помогало мне в моем успехе, а лишь наоборот – я тратила на такие мысли очень много энергии.

Только когда я поняла, что в чем-то уникальна, имею свой путь, знания, когда начала сравнивать себя с собой вчерашней, тогда открылась дорога к успеху. И, конечно же, главное – иметь желание трудиться и учиться.

**А как вы считаете, чтобы быть счастливой, женщине обязательно нужно быть профессионально успешной?**

Счастье определяется индивидуально. Кому-то надо стать профессионально успешным, кому-то – счастье быть в семье, например, быть мамой и домохозяйкой. Для меня – это баланс между реализацией себя в социуме и моей семьей. Семья всегда на первом плане, но для полноценности моей личности мне нужна деятельность.

**Что главным образом мешает женщинам быть счастливыми? И какие главные шаги нужно сделать на пути к счастью?**

Мешает непонимание себя самой – что нравится, чего хочется. Страхи разобраться в себе, страхи изменений. Неумение отгородиться от давления родителей, близких людей, друзей, общества в целом.

Путь к своему счастью у каждого свой. Главное, что стоит помнить: люди рождены для того, чтобы быть счастливым. Если вы в унынии, подумайте, что в вашей жизни не так и что вы можете изменить прямо сейчас.

**Как давно вы занимаетесь дизайном одежды?**

Проекту Close чуть меньше года. Мы занимаемся им вместе с моей сестрой Верой. Делимся идеями, обсуждаем их и выбираем наилучшие.

В последнее время мода все больше раздевает женщину, внушая ей, что только так она привлекательна. Основная идея нашего бренда в том, что каждая женщина независимо ни от какого фактора красива, сексуальна и женственна; при этом ей не надо оголять свое тело.

**А что вы больше всего любите в жизни? И в чем находите вдохновение?**

Свою семью. Это моя опора и поддержка. Еще люблю путешествия и спорт. Путешествия – это развитие: мы смотрим, как живут другие народы, изучаем их культуру, черпаем отсюда вдохновение. Спорт для меня как медитация, где я концентрируюсь на теле, это – сознание здесь и сейчас.



Тел./WhatsApp: +7 (926) 568-11-00  
IG: @psycholog.anikanova



## Нойшванштайн (Германия)

Существованием этого замка человечество обязано Людвигу II Баварскому – одному из самых эксцентричных королей мира. С детства питавший слабость к романтизму, вдохновлявшийся музыкой Рихарда Вагнера, он был одержим идеей средневекового рыцарства. Именно желанием воплотить эту идею в жизнь король руководствовался, начав в 1869 году строительство Нойшванштайна.

Желая создать атмосферу волшебства, в качестве оформителя Людвиг пригласил сценографа Кристиана Янка, занимавшегося декорациями для опер того же Вагнера. Поэтому неудивительно, что в замке все буквально дышит сказкой. Пышно украшенные залы отвечают стремлению короля к роскоши, а рисунки отсылают к легендам о знаменитых рыцарях и героях. И внешний вид Нойшванштайна, и его внутреннее убранство по-настоящему уникальны.

Строительство замка опустошило баварскую казну, что вызвало возмущение экономных немцев. Но современники относятся к Людвигу и его причудам куда более лояльно, ведь сейчас Нойшванштайн привлекает множество туристов со всего мира, щедро пополняя местный бюджет.

## Жлебы (Чехия)

Недалеко от маленького чешского городка Кутна-Гора расположен замок Жлебы. Возведенный в 13 веке, за свою бурную историю он пережил немало осад и разрушений. Кроме того, постоянно сменяющиеся хозяева регулярно перестраивали его на свой вкус, так что современный вид Жлебы имеет мало общего с исходным.

Замок будет интересен прежде всего тем, кто увлекается средневековым вооружением: в крепости выставлена довольно внушительная тематическая экспозиция. А восстановленные интерьеры спален, залов и подземелий помогают перенестись на несколько веков назад, когда в Жлебы обитали чешские князья и графы.

Особая достопримечательность замка – привидение. Появилось оно в 19 веке, когда Жлебы владел род Ауэршпергов. Однажды утром гувернантка, обучавшая маленьких наследников, была найдена мертвой под окнами замка. Что произошло, так и не выяснили, но с тех времен ее призрак в строгом черном платье часто являлся хозяевам и гостям замка. Как говорят, привидение настроено мирно, но очень не любит, когда посетители пытаются фотографировать экспонаты на телефон.



# Что увеличивает риск развития диабета

*Неожиданно, но факт!*



**Диабет** – грозное заболевание, которое продолжает распространяться со скоростью эпидемии. В число его главных провокаторов входят малоподвижный образ жизни, курение, избыточный вес (особенно в области талии) и наследственность. Помимо этих факторов, есть и другие, которые влияют на развитие болезни в не меньшей степени. Поговорим о них сегодня.

## РОЖДЕНИЕ КРУПНОГО РЕБЕНКА

Гестационный диабет, или диабет беременных, – частое явление. Но, даже если вам не ставили такой диагноз официально, есть риск, что вы перенесли заболевание в скрытой форме. На это указывает прежде всего вес младенца – если он превышает 4 кг, скорее всего, у женщины был гестационный диабет. В таком случае проблема может вернуться через 10, 20 или даже 30 лет в виде диабета второго типа.

## ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛЬЮ

Соль – одна из самых популярных специй, но некоторые, используя ее, вот уж действительно не знают меры, добавляя без ограничений в каждое блюдо. Поступая так, помните, что вы



приближаете наступление диабета. Чтобы снизить риск, сократите употребление соли и замените привычную соль на йодированную.

## ОТКАЗ ОТ КОФЕИНА

Вопрос кофеина по-прежнему на повестке дня: одни специалисты считают его безусловно вредным, другие – крайне полезным. Согласно последним исследованиям, регулярное употребление кофе также снижает риск развития диабета второго типа. Впрочем, начинать пить кофе или чай специально не стоит: если вам не нравится их вкус, польза будет сомнительной. А вот если вы очень их любите, но в последнее время стараетесь себя ограничивать, это может сказаться на организме негативно.

## БЕЗГЛУТЕНОВАЯ ДИЕТА

Отказ от глютеносодержащих продуктов превратился в моду – тем более опасную, что он вызывает диабет и другие проблемы со здоровьем. Полный отказ от глютена показан только страдающим целиакией. Если у вас нет такого диагноза, не стоит полностью исключать из рациона мучное, каши и горчицу. Употребление глютеносодержащих продуктов снижает риск развития диабета и других опасных болезней благодаря содержащейся в них клетчатке. Кроме того, клетчатка помогает контролировать уровень кровяного давления и холестерина. А вот от сосисок, колбасы и фастфуда, также содержащих глютен, действительно стоит отказаться: их употребление – это прямая дорога не только к ожирению, но и к раку.



## ОДИНОЧЕСТВО

Чем старше мы становимся, тем губительнее на нас сказывается одиночество. Собственно, причина не столько в нем самом, сколько в депрессии, скрытой или явной, наступающей у одинокого человека. А уже она провоцирует развитие опасных болезней, в том числе и диабета. Однако бывают и исключения: есть одинокие люди, ведущие настолько полноценный и активный образ жизни, что вряд ли в этих случаях можно говорить о какой-то депрессии, негативно влияющей на здоровье.



# ВЕРА АЛЕКСАНДРОВНА ЯНЫШЕВА

Практикующий психолог, кандидат психологических наук, обладатель премии **National Business Awards** в номинации «Сенсация года» за открытие естественно-психического метода в интегративной психотерапии

### Помощь психолога в сфере:

- бизнеса (психологическое сопровождение в развитии, выход из кризисов);
- супружеских отношений;
- детско-родительских отношений;
- отношений с противоположным полом;
- взаимоотношений в коллективе;
- психосоматических проблем;
- депрессивных состояний;
- панических атак;
- зависимостей и созависимостей.

### Тренинги и семинары:

- индивидуальная психологическая помощь онлайн и лично;
- групповые онлайн-тренинги;
- обучение психологов.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

РЕКЛАМА

Тел.: + 7 (926) 586-59-30  
+ 7 (977) 567-05-94  
Сайт: yanisheva.ru  
Email: vera@yanisheva.ru

• IG: vera\_yanisheva  
• FB: v.yanisheva  
• VK: id370856195  
• ОК: profile/559576202415



## Lungarella Angelique исполнительный директор агентства

Анжелика – русскоязычный гид-сопровождающий. В ее обязанности входит полное сопровождение клиента: проведение экскурсий, заказ отеля и ресторанов, трансферы и многое другое. Вы можете полностью положиться на русского гида из агентства Corsica Paradisu.



# Corsica Paradisu

Corsica Paradisu – агентство, которое предоставляет все услуги для фешенебельного отдыха на острове Корсика. В нашем лице вы найдете отличного помощника для его проведения с максимальным комфортом. Сотрудники агентства «Корсика Парадизу» – это экскурсовод, гид и переводчик, которые помогают с трансфером, расселением, выбором развлекательной программы, проведением экскурсий, бронированием яхт, вертолетов и другими моментами в индивидуальном порядке. С вами общаются исключительно на русском языке, что решает проблему недопонимания с местными гидами. У нас работают также лицензированные гиды-переводчики, аккредитованные переводчики и водители. Мы предоставляем услуги высокого класса, поэтому все экскурсии на Корсике проводятся в индивидуальном порядке и по желанию клиента в маршруты могут быть внесены изменения. Вам будут доступны все VIP-услуги: заказ яхты, вертолета независимо от напряженности сезона.

### МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Экскурсии по городам*
- Морские прогулки*
- Небольшие путешествия*
- Прогулки на лошадях*
- Прогулки на вертолете или самолете*
- Трансфер до заказанного отеля*
- Предоставление личного гида*
- Аренда яхт*



Компания Corsica Paradisu  
France, Corsica, TORRA. RN 198. Vescovato. 20215  
corsica-paradisus.com  
corp@corsica-paradisus.com  
+33 (777) 958 326, +33 (049) 538 75 97  
Skype: corsicaparadisus

# Вкусная весна

*Креветки – уникальный морепродукт! Они содержат легко усваиваемый организмом кальций, множество микроэлементов и витаминов. В них почти в сто раз больше органического йода, чем в говядине, и столько же белка. А самое главное – в креветках очень мало жира, что позволяет применять их в диетическом питании. Предлагаем освоить два легких блюда из этого суперпродукта.*



## САЛАТ ЛЕГКИЙ

### Ингредиенты

- ✓ **зеленый салат (латук) – 10 листьев**
- ✓ **огурец – 1 шт.**
- ✓ **креветки – 9 шт. среднего размера**
- ✓ **сладкий перец – 1-2 шт.**
- ✓ **соль – по вкусу**
- ✓ **растительное масло – 2 ст. ложки**
- ✓ **лимонный сок – по вкусу**

### Приготовление

1. Салатные листья промыть, обсушить на салфетке, после чего порвать руками на небольшие кусочки.
2. С огурца срезать кожицу и нарезать (не мелко).
3. Перец разрезать на половинки, удалить семена и нарезать соломкой.
4. Креветки отварить в соленой воде и очистить.
5. В миску с листьями салата добавить нарезанные перец и огурец, посолить, немного полить лимонным соком и перемешать.
6. Добавить креветки, полить растительным маслом.



### Ингредиенты

- ✓ **авокадо – 3 шт**
- ✓ **креветки – 1 ст. мелких отварных**
- ✓ **огурцы – 1 кг**
- ✓ **масло оливковое – 3 ст. ложки**
- ✓ **лимонный сок – из 1 лимона**
- ✓ **уксус бальзамический – 1 ст. ложка**
- ✓ **мята – небольшой пучок**
- ✓ **соль, перец белый – по вкусу**

## АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ И ОГУРЕЧНЫМ КРЕМОМ

### Приготовление

1. Очистить огурцы от кожицы и семян, порезать, посолить и оставить на 10 мин. в холодильнике.
2. Авокадо очистить от кожуры, косточку удалить. Мякоть нарезать кубиками.
3. Сок лимона смешать с уксусом, солью и перцем. Добавить 2 ст. ложки оливкового масла и половину выделившегося из огурцов сока. Взбить венчиком.
4. 1/3 заправки смешать с креветками, остальное с авокадо.
5. Огурцы откинуть на сито, затем положить в блендер, добавить листочки мяты и измельчить в течение 15 секунд. Продолжая взбивать, вливать оставшееся оливковое масло очень тонкой струйкой.
6. Выложить в центр глубокой тарелки авокадо, вокруг налить огуречный крем. Сверху выложить креветки.



*Побалуем себя легким фруктовым десертом, тем более что готовится он невероятно быстро!*

## ФРУКТОВЫЙ ТОРТ ПО-НОВОЗЕЛАНДСКИ

### Приготовление

1. Фрукты, масло, сахар и приправы положить в кастрюлю, залить водой и проварить 10 минут. Затем охладить.
2. Добавить пищевую соду, взбитые яйца, муку, смешанную с разведенными дрожжами, и все хорошо перемешать.
3. В форму для торта диаметром 20 см, выстланную промасленной пергаментной бумагой, выкладываем приготовленную массу. Выпекаем торт при умеренной температуре в течение 1 часа.
4. Нарезаем торт на 2-й день.

### Ингредиенты

- ✓ **фрукты – 350 г**
- ✓ **масло сливочное – 150 г**
- ✓ **сахар – 200 г**
- ✓ **яйца – 2 шт.**
- ✓ **мука – 360 г**
- ✓ **сухие дрожжи – 5 г**
- ✓ **цедра лимона – 5 г**
- ✓ **сахар ванильный – 1 г**
- ✓ **вода – 250 г**



## Психологический центр на Волхонке

В нашем Центре с Вами работают психологи,  
прошедшие профессиональное обучение в МГУ им. М.В. Ломоносова.  
Стаж работы психологов – от 7 лет.

Все врачи-психотерапевты нашего Центра являются врачами  
высшей квалификационной категории либо кандидатами наук  
и имеют стаж психотерапевтической работы от 12 лет.

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

*Мы готовы услышать Вас и понять, быть на Вашей стороне  
в сложной жизненной ситуации и использовать все наши знания и  
профессиональный опыт, чтобы работать в Ваших интересах.*



**Психологический Центр на Волхонке работает без выходных дней:**  
по будням с 10 до 22 часов; по выходным с 10 до 20 часов

Тел. (495) 646-77-33, (495) 220-11-10  
г. Москва, ул. Волхонка, д. 6, стр. 5  
[www.psy-centre.ru](http://www.psy-centre.ru)

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ  
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



**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



РЕКЛАМА

г.ру



# Приглашаем на бал!

**Ежегодные Новогодние балы** в Государственном музее А.С. Пушкина – это новая традиция в сетевой индустрии, объединяющая различные компании и поднимающая имидж на новую ступень. Благодаря специалистам в области реконструкции исторических балов 18-19 веков, вы сможете прочувствовать тонкую эстетику, ощутить культуру дворянских балов, получить ни с чем не сравнимое удовольствие от мазурок, полек, полонезов!

Попасть на Бал можно по приглашению и рекомендации одного из членов Клуба. Зарегистрировавшись на нашем сайте [www.vip-mlm.com](http://www.vip-mlm.com), можно получить информацию о предстоящих мероприятиях и оставить заявку на участие в следующем Новогоднем балу – в январе 2020 года.

*Рискните примерить на себя образ барышни на балу – и вам это обязательно понравится!*

